



## Gesund durch Ernährung!

Klara Haberecht

Unser Körper braucht Säuren und Basen in einer harmonischen Zusammensetzung für eine optimale Verdauung, Gesunderhaltung und vor allem zur Heilung.

Wir ernähren uns in der Regel zu süß, zu fett und mit zuviel tier. Eiweiß. Damit übersäuern wir unseren Organismus, Leber und Niere sind überfordert, der Darm wird "sauer" und somit unser Immunsystem stark geschwächt. (2/3 unserer Abwehrkräfte werden im Darm gebildet).

Infektanfälligkeit, allerg. Reaktionen, seelische Verstimmungen, Schlafstörungen sind die Folgen!

**Ungesund ist säureüberschüssige Nahrung, maximal 15 % unserer Kost darf säurebildend sein, wie:**

- Fleisch und Wurst, v.a. Schweinefleisch, -Wurstwaren, Innereien
- Fleischsuppen, alles Gegrillte, Gebratene u. Geröstete.
- alle Milchprodukte, v.a. Quark, Käse, Joghurt, H-Milch u. Milchspeiseeis sind säurebildend.
  - Hühnereiweiß. (Beim Kochen u. Backen durch Wasser-Sahne-Gemisch ersetzen)
  - Weißzucker, alle Süßigkeiten, süße Backwaren, gesüßte Getränke, Limonaden
  - Weißmehl und alle Produkte, weiße Nudeln etc..
  - geschälten Reis und Erdnüsse
- kohlensäurehaltige Getränke und Früchtetees

**Gesund ist eine basenüberschüssige Nahrung, 85 % unserer Kost sollte basenbildend sein.**

- - Obst, auch Trockenobst tägl. v.a. Bananen, süße Äpfel in kl. Mengen. (Pflaumen, Pfirsiche meiden)
- (getrocknete Heidelbeeren bei Durchfallerkrankung)
  - Salat: Endivien-, Kopf-, Feld- und Blattspinat möglichst frisch und täglich in einer Marinade aus kaltgepreßtem Öl, Zitronensaft oder gutem Weinessig.
  - Gemüse tägl., v.a. Kartoffeln, Möhren, Fenchel, rote Beete, Sellerie. ( Rosenkohl, Spargel meiden)
  - Paprika, Tomaten, Zucchini, Gurken wenn verträglich (keine Hollandprodukte)
- Linsen, rote u. weiße Bohnen, Kichererbsen, Steinpilze u. Pfifferlinge sind gute Eiweißspender
- Mandeln, auch Mandelmilch und alle Sojaprodukte
  - Rohmilch, aber nicht als Getränk, nicht mit Kabapulver;, z.B. mit Brot u. immer gut einspeichern
  - alle Kräuter: Löwenzahn, Brennesseln, alle Gewürzkräuter.
  - Kräuter- u. Blütentees: v.a. Fenchel-, Salbei-, Stiefmütterchen- Lindenblüten, Holunderblütentee
- Obst- u. Gemüsesäfte nur stark verdünnt, besser ist stilles Wasser.

Als Getreide werden Dinkel, Hafer, Hirse, Buchweizen empfohlen, jedoch nicht als Frischkornbrei.

Bei Brot Ferment-Sauerteig-Brote bevorzugen, aus feingem. Vollkorn, Mehrkornbrote u. frisch.Brot meiden  
Gebäck mit wenig Honig, Vollrohrzucker oder Ursüße (= getr. Zuckerrohrsaft) süßen.

Butter ist allen Margarinen vorzuziehen.

Speiseöle sollten kaltgepreßt u. aus der ersten Pressung stammen u. dem Essen erst nach dem Kochvorgang zugefügt werden.

Wenig Fleisch u. Fisch, Geflügel und Süßwasserfische bevorzugen.  
Konserviertes u. Marmeladen meiden, besser sind Brotaufstriche aus  
Nußmus u. Trockenfrüchten (eingeweicht u. püriert, eine Woche  
haltbar)..

Auch Tiefgekühltes ist wertgemindert.

Auch eine falsche Lebensweise lässt unsere Kinder "sauer" werden:

- - **seelischer Streß** durch zuviele Eindrücke (Fernsehen, Autofahren, zuwenig Zeit zum Spielen u. Ruhen).
- **unterdrückte Emotionen** wie Ärger, Wut, Neid, Angst: (Heule nicht!, Sei eine liebes Kind! Sei brav! usw.)
- **Umweltgifte** in Luft und Nahrung: Abgase, Spritzmittel, Düngemittel, Farben, Kunststoffe, Konserv.Mittel)
- **Elektrosmog** v. elektr. Geräten u. Leitungen, Halogenlampen, Mikrowellen usw.
- **chem. Arzneimittel** belasten Stoffwechsel, deshalb natürl. Heilmittel bevorzugen.

**Eßregeln:** Für entspannte Atmosphäre sorgen: Kinder sollten ausgeschlafen sein, ihre bewegenden Erlebnisse vor dem Essen erzählen können u. ihre Wut oder Spannungen durch Schreien und Stampfen lösen können. Fordern Sie sie dazu auf!

- Sich ganz dem Essen widmen!

Nicht schlingen: nur kleinste Portionen auf den Teller tun.

Gut kauen! Vorsicht: Brei, Mus, Suppen sollten gekaut u. eingespeichert werden!

Süße Zwischenmahlzeiten vermeiden. Sie stören die Verdauungsarbeit!

Abends wenig essen u. nichts gärendes wie Obst, Salat, Zuckerhaltiges.