



How not to die.

Wie lebe ich lange, gesund und fit.

Vortrag von Dr. med. Manfred Dittmar



Ich werde Ihnen heute Abend im Wesentlichen
2 Ernährungskonzepte vorstellen:

Dr. Michael Greger`s: **HOW NOT TO DIE**
oder **The Daily Dozen (Das tägliche Dutzend)**
und

Dr. Joel Fuhrman`s: **EAT TO LIVE**
oder **Nutritarian Diet (Nutritarier Ernährung)**

Dr. Michael Greger

mit GENE STONE

HOW
NOT
TO
DIE

Entdecken Sie Nahrungsmittel, die Ihr
Leben verlängern und bewiesenermaßen
Krankheiten vorbeugen und heilen



Urheberrechtlich geschütztes Material
DER BESTSELLER AUS DEN USA - ÜBER 1 MILLION

DR. JOEL FUHRMAN

EAT TO LIVE

Das wirkungsvolle nährstoffreiche Programm
für schnelles und nachhaltiges Abnehmen

»Ein medizinischer Durchbruch,
der Ihr Leben verändern wird!«

Dr. Mehmet Oz,
Arzt und Buchautor


Inkl. Ernährungsplan
und über 50 Rezepte

Unimedica

Urheberrechtlich geschütztes Material

In diesem Buch findet man, warum es keinerlei Hilfe von staatlichen Stellen geben wird und warum die DGE, das BMG und BMEL systematische Fehlinformation der Bevölkerung betreiben.





Die Gesundheitssysteme der ganzen Welt stehen vor unlösbaren Problemen:

► **Massive Zunahme von:**

Übergewicht und Adipositas,

Diabetes Typ 1 und 2,


Herzinfarkt, Schlaganfall

Krebserkrankungen,

degenerativen Erkrankungen des Skelettsystems,

Autoimmunerkrankungen, M.Crohn, Colitis ulcerosa

Depressionen, ADHS, Demenz und Morbus Alzheimer



Epidemiologen sagen der jetzigen Jugendgeneration einen Lebenszeitverlust von 10 bis 20 Jahren gegenüber der derzeitigen Lebenserwartung voraus.

- In den USA ist die Lebenserwartung derzeit bereits 10 Jahre geringer als in Europa.
- Als ursächlich wird dafür die Lebensmittelversorgung mit Fertigprodukten, Zucker, Weißmehl, vielen Milchprodukten und Fleisch bei gleichzeitigem Mangel an Mikronährstoffen aus Pflanzenfrischkost angegeben.



Die Ursachen dieser Entwicklung werden nicht aufgezeigt, die Folgen sind gravierend:

- Die Kosten im Gesundheitswesen explodieren.
- Frühinvaliditäten nehmen immer mehr zu.
- Die Kosten in der Pflegeversicherung explodieren.
- Von offizieller Seite (Politik, Krankenkassen, schulmedizinische Ärzteschaft, Wirtschaft) gibt es keinerlei Lösungskonzepte oder Bemühungen, die Probleme anzugehen.
- Insgesamt wird diese Situation als normal und unabwendbar angesehen und dargestellt.



Eure Nahrungsmittel
sollten eure Heilmittel sein.

Hippokrates (ca.460 v.Chr. geboren)

Biolinsen statt Biologika

Pflanzliche Kost verhalf Crohn-Patienten zur kompletten Remission

► Aus der Fachliteratur

KIRKSVILLE. Trotz einer hoch dosierten Biologikatherapie gelang es einem 25-Jährigen mit Morbus Crohn nicht, eine Remission zu erreichen. Bis er seine Ernährung umstellte.

Im November 2014 stellte sich der Mann erstmalig in einer Klinik vor. Seit Monaten litt er unter Gewichtsverlust, Diarrhö und grippeähnlichen Symptomen. In der Vergangenheit hatte er bereits einen Perianalabszess gehabt. Er war Nichtraucher und nahm keine Medikamente ein. Die Ärzte diagnostizierten einen mittelschweren aktiven Morbus Crohn im Ileum mit geringer Beteiligung des Kolons.

Nach der Fastenzeit den Lebensstil komplett verändert

Aufgrund der Schwere der Erkrankung und seiner Symptome, der Vorgeschichte eines Perianalabszesses sowie der relativ frühen Erstmanifestation in den Zwanzigern stuften die Kollegen den Mann

als Hochrisikopatient ein. Sie begannen eine Therapie mit Infliximab. Als das klinische Ansprechen ausblieb, erhöhten sie nach 37 Wochen die Dosis von 5 auf 7,5 mg/kgKG. Hierauf besserten sich die Symptome, zur klinischen Remission führte die Behandlung allerdings nicht.

Im März 2017, nach zweijähriger Biologikatherapie, war der Patient schließlich zum ersten Mal komplett symptomfrei – während einer 40-tägigen Fastenzeit, in der er auf tierische Produkte und industriell verarbeitete Lebensmittel verzichtete. Vorher hatte sich der Mann typisch US-amerikanisch ernährt: viel Fleisch, Milch und raffinierte Kohlenhydrate, eher wenig Obst und Gemüse.

Angespornt durch die positive Erfahrung während seiner Fasten-

*Yoga, Gewichtheben,
Joggen und keine industriell
verarbeiteten Lebensmittel*

zeit entschied sich der Patient dazu, seine Ernährung dauerhaft auf eine vollwertige pflanzenbasierte Kost umzustellen. Zusätzlich dazu begann er mit Yoga, Gewichtheben und Joggen. Nur ganz selten erlaubte er sich den Konsum industriell verarbeiteter Lebensmittel oder tierischer Produkte. Jedes Mal, wenn der Mann seine Diät schleifen ließ, kamen seine typischen Symptome zurück: Übelkeit, Müdigkeit, Blähungen, Aphthen.

Trotz Absetzen von Infliximab immer noch rezidivfrei

Ein halbes Jahr nach der Lebensstiländerung waren bei der Ileokoloskopie keine Anzeichen der Erkrankung mehr zu erkennen, schreiben Dr. KELSEA SANDEFUR von der A. T. Still University in Kirksville und ihre Kollegen. Ein weiteres Jahr später setzte der junge Mann das Infliximab ab. Zehn Monate später, im Mai 2019, ging es ihm noch immer gut, nennenswerte Rezidive waren nicht aufgetreten. kas

Sandefur K et al. Nutrients 2019; 11: 1385


Mit erstaunen fand ich diese Geschichte in der Medical Tribune, einer Pharma finanzierten medizinischen Wochenzeitschrift.

Es gibt aber namhafte Wissenschaftler und Forschungsergebnisse, die die Ursachen der Krankheitsentwicklungen genau aufzeigen und Lösungen anbieten.

Es gab schon immer und es gibt immer noch Gesellschaften auf dieser Welt, in denen die Menschen sehr alt werden und bis ins hohe Alter von über 90 Jahren selbständig leben und fit bleiben,

wo die typischen Zivilisationserkrankungen: Diabetes, Bluthochdruck, Krebs, Osteoporose, Adipositas usw. so gut wie unbekannt sind.

Diese Gesellschaften sind in der Regel in **eher abgelegenen Bergregionen** zu finden, wo unsere hochtechnisierte Medizin- und Lebensmittelversorgung nicht verfügbar ist.



Dan Buettner
hat einige dieser
Regionen bereist
und
beschrieben:

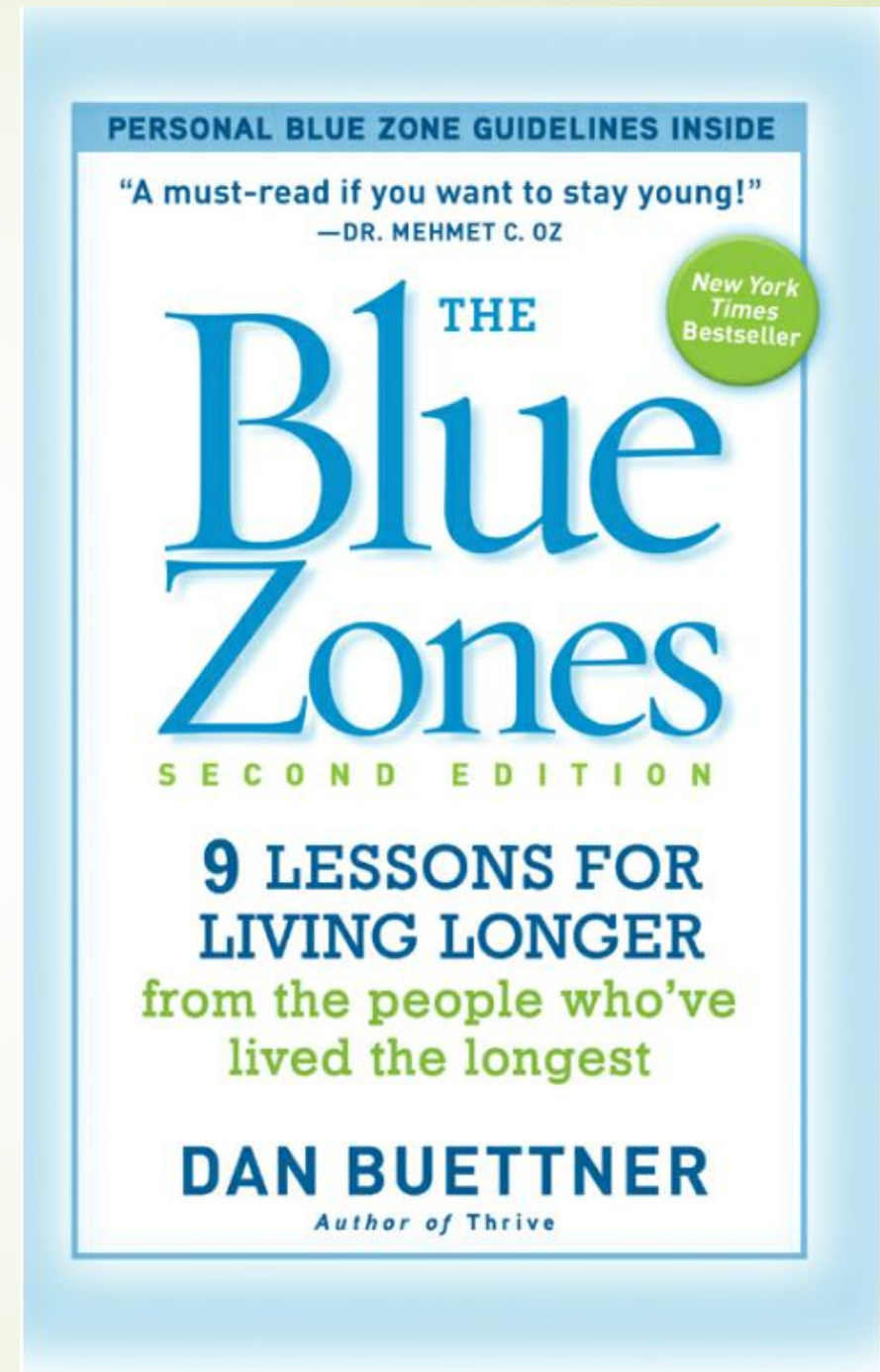
Die Insel Okinawa

Die Insel Ikarea in der Ägäis

Linda Loma bei Los Angeles

Nicoya in Costa Rica

Barbagia auf Sardinien



LOMA LINDA, CA

EAT NUTS

Healthy Social Circle

Whole Grains

High Soy

Family

Culturally Isolated

No Smoking

No Alcohol

Plant-Based

Faith

Fava Beans

Constant Activity

Turmeric

Social Engagement

Legumes

Likeability

OKINAWA, JAPAN

High Polyphenol Wine

Gardening


Strong Women

No Time Urgency

SUN

Sardinia, Italy

THE BLUE ZONES



In Okinawa wurden 3 Lebensregeln entwickelt, die zu einem langen Leben führen:

Moai: 6 Freunde haben, auf die man sich ein Leben lang verlassen kann.

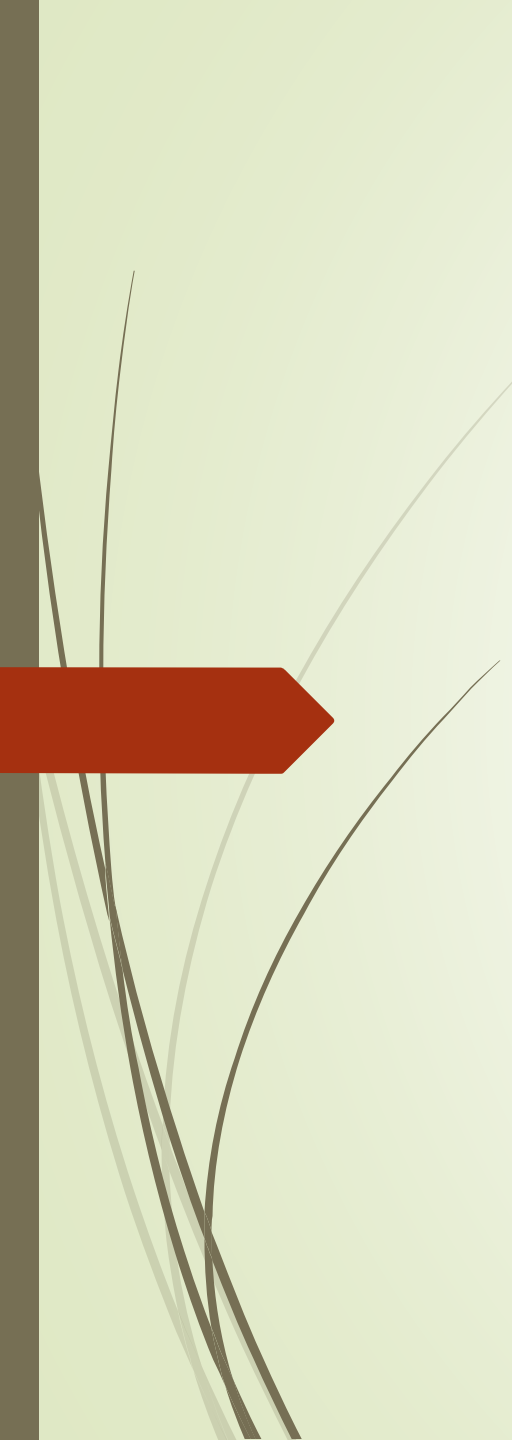
Ikigai: Der Grund, warum ich morgens aufstehe.

Hara hachi bu: Der Bauch soll nie mehr als 80 % voll sein.



Dan Buettner hat 9 Lektionen für die eigene Blaue Zone beschrieben:

- 1. Lektion: Natürliche Bewegung
- 2. Lektion: Hara hachi bu (Nie zu viele Kalorien essen)
- 3. Lektion: Fleisch und verarbeitete Lebensmittel meiden
- 4. Lektion: Rotwein trinken (in kleinen Mengen)
- 5. Lektion: Ein Ziel, einen Lebensplan haben
- 6. Lektion: Runterfahren / Sich Zeit nehmen, um Stress abzubauen
- 7. Lektion: Zugehörigkeit: An einer spirituellen Gemeinschaft teilnehmen
- 8. Lektion: Die Familie steht an erster Stelle
- 9. Lektion: Sich mit Menschen umgeben, die die Werte der „Blauen Zonen“ teilen



In der heutigen medizinwissenschaftlichen Forschung werden meist Studien mit wenigen hundert oder tausend Teilnehmern, einer Studiendauer von Monaten bis wenigen Jahren und gebesserte Laborwerte als Studienendpunkt veröffentlicht. Solche Studien haben praktisch keine Aussagekraft bezüglich langfristiger Gesundheit und werden oft nach 10 bis 20 Jahren durch weitergehende Studien widerlegt.

Also müssen folgende Kriterien erfüllt sein, damit eine Studie aussagekräftig ist:

- Studiendauer von mehreren Jahrzehnten
- mindestens 200.000 Teilnehmer
- Harte Endpunkte wie Tod, Krebs, Herzinfarkt.

➤ Joel Fuhrman in einem Interview



Solche Studien sind reichlich vorhanden,
z.B.

Framingham-Studie

China-Study

Adventist-Health-Study,

Sie werden aber von den verantwortlichen,
offiziellen Stellen (z.B. DGE) nicht bekannt
gemacht und nicht in die
Ernährungsempfehlungen der Staaten
umgesetzt.



In den letzten ca. 170 Jahren haben wir unsere Ernährungsgewohnheiten erheblich verändert.

- Massiver Anstieg des Zuckerkonsums
- Massiver Anstieg des Fleischkonsums
- Massiver Anstieg des Konsums von Milchprodukten (24fach)
- Bevorzugung von Auszugsmehlen statt Vollkorngetreide
- Erhebliche Verringerung des Konsums von Hülsenfrüchten
- Konsum von Fertigprodukten statt frischem Gemüse und Obst

Anstieg des Zuckerkonsums von 1850 bis 1980

- Von unter 3 kg pro Person und Jahr
- auf über 35 kg pro Person und Jahr

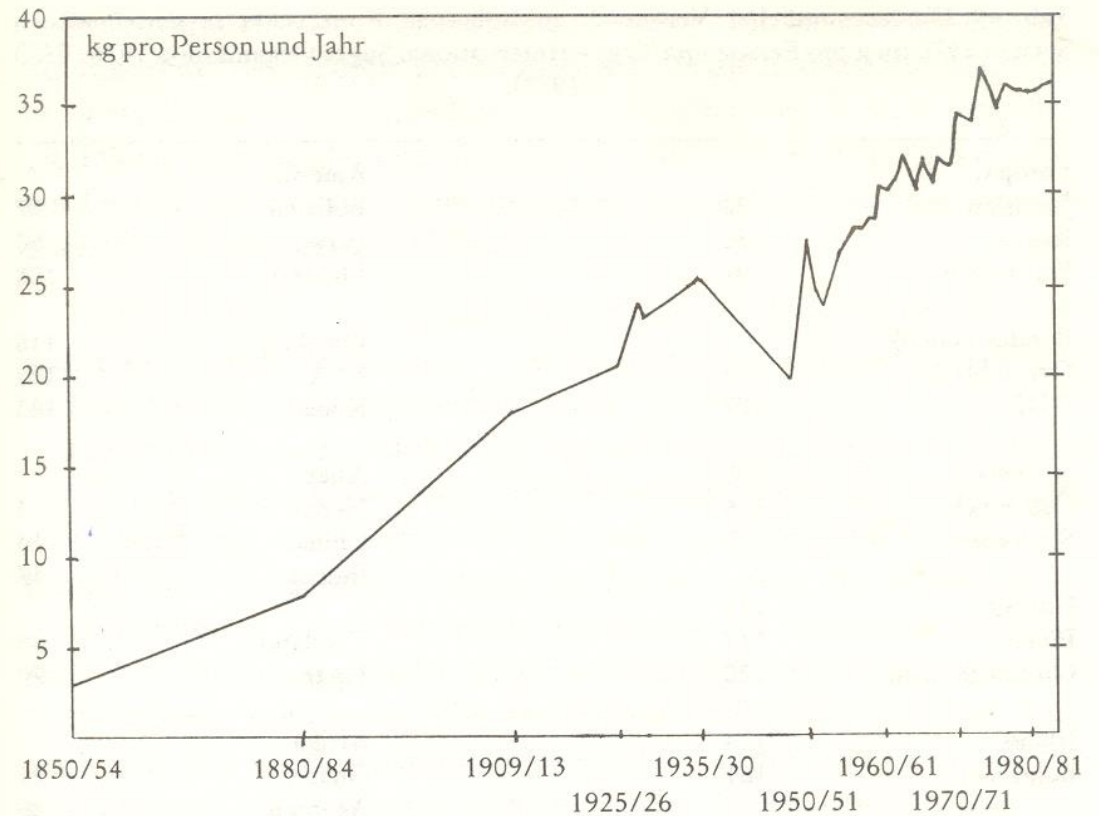


Abb. 14: Durchschnittlicher Verbrauch der deutschen Bevölkerung an isoliertem Rohrzucker (in kg pro Person und Jahr) – (*Lemnitzer* 1977, S. 60: Angaben bis 1909/13; Statist. Jahrbuch des Deutschen Reiches 1931, S. 320: Angaben für 1925 bis 1930; Statist. Jahrbücher ELF 1956, S. 139; 1960, S. 150; 1965, S. 144; 1970, S. 151; 1983, S. 163: Angaben ab 1935/38).

Mineralstoffgehalt der Weizenmehltypen

- Hochgradiger Verlust von
- Calcium
- Phosphor
- Eisen
- **Kalium**
- **Magnesium**

bei Auszugsmehlen

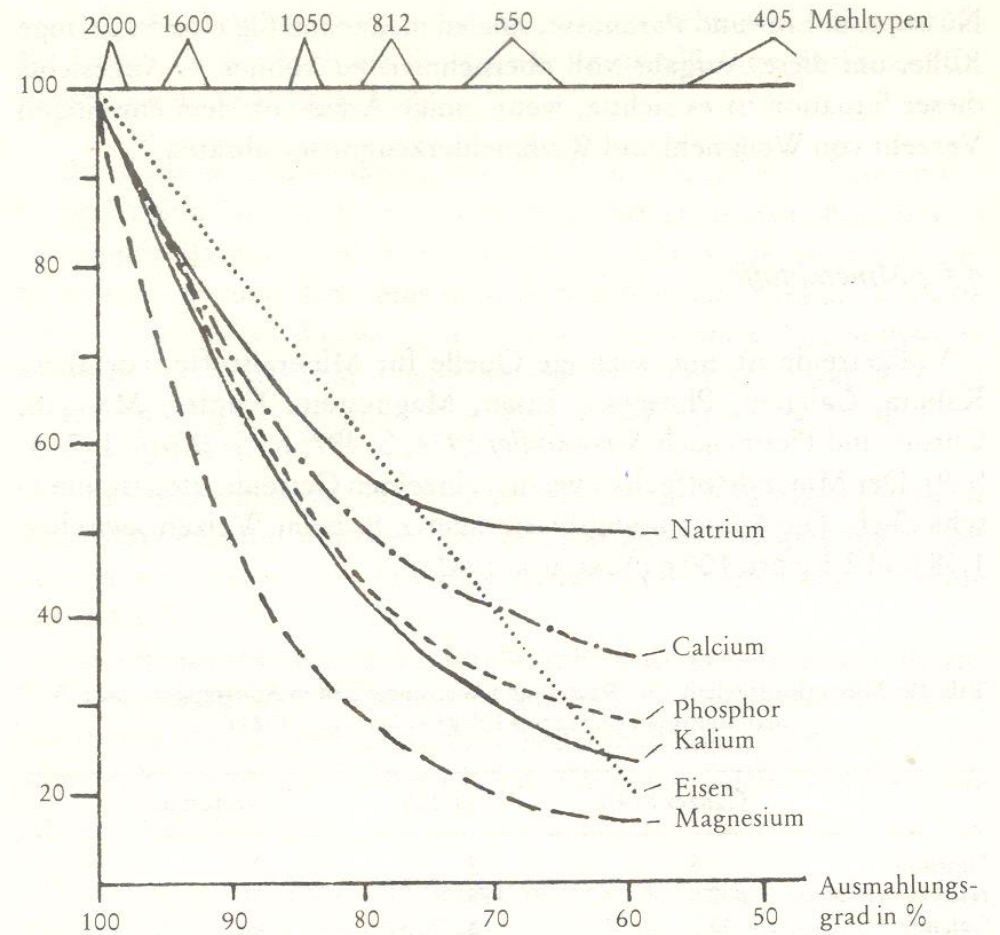


Abb. 4: Mineralstoffgehalt von Weizenmehlen in Abhängigkeit vom Ausmahlungsgrad bzw. der Mehltypen (nach Thomas 1954, S. 18).

Vitamingehalte der Weizenmehltypen

- Massiver Verlust von
- Vitamin B1
- Vitamin B2
- Vitamin B3
- Vitamin B5
- Vitamin B6
- Folsäure
- Biotin

bei Auszugsmehlen

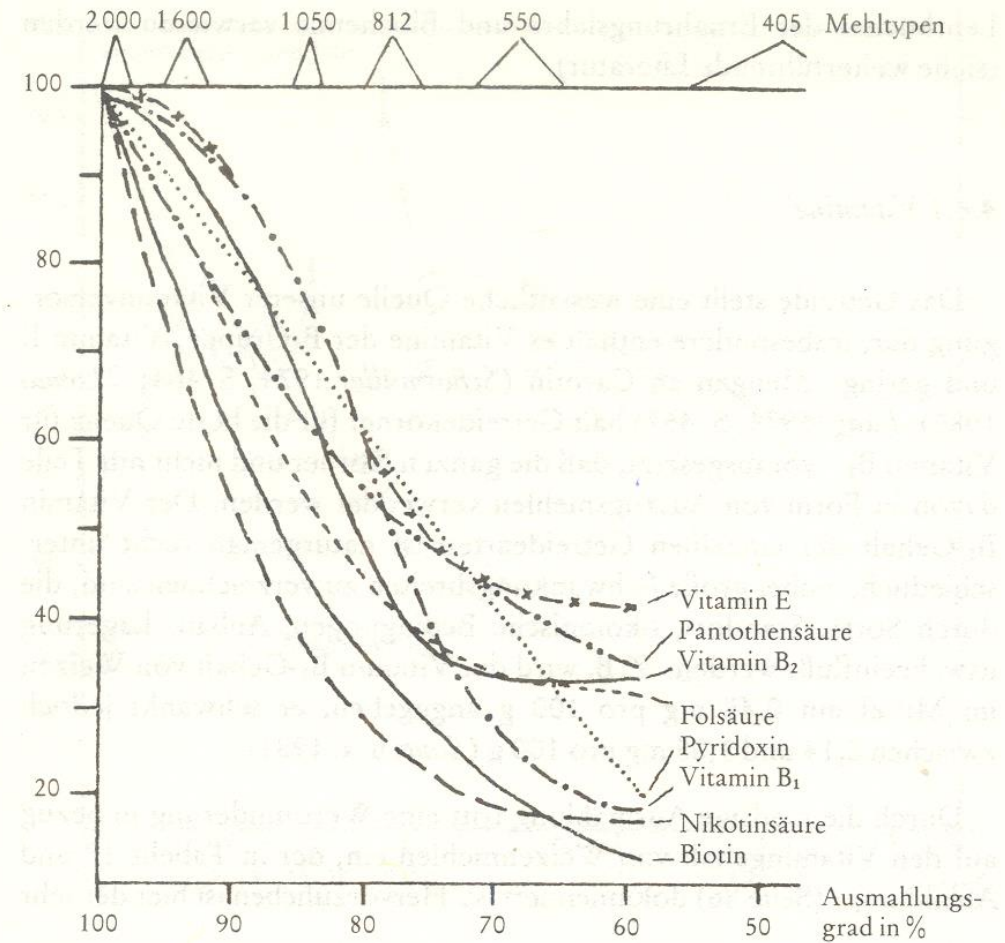
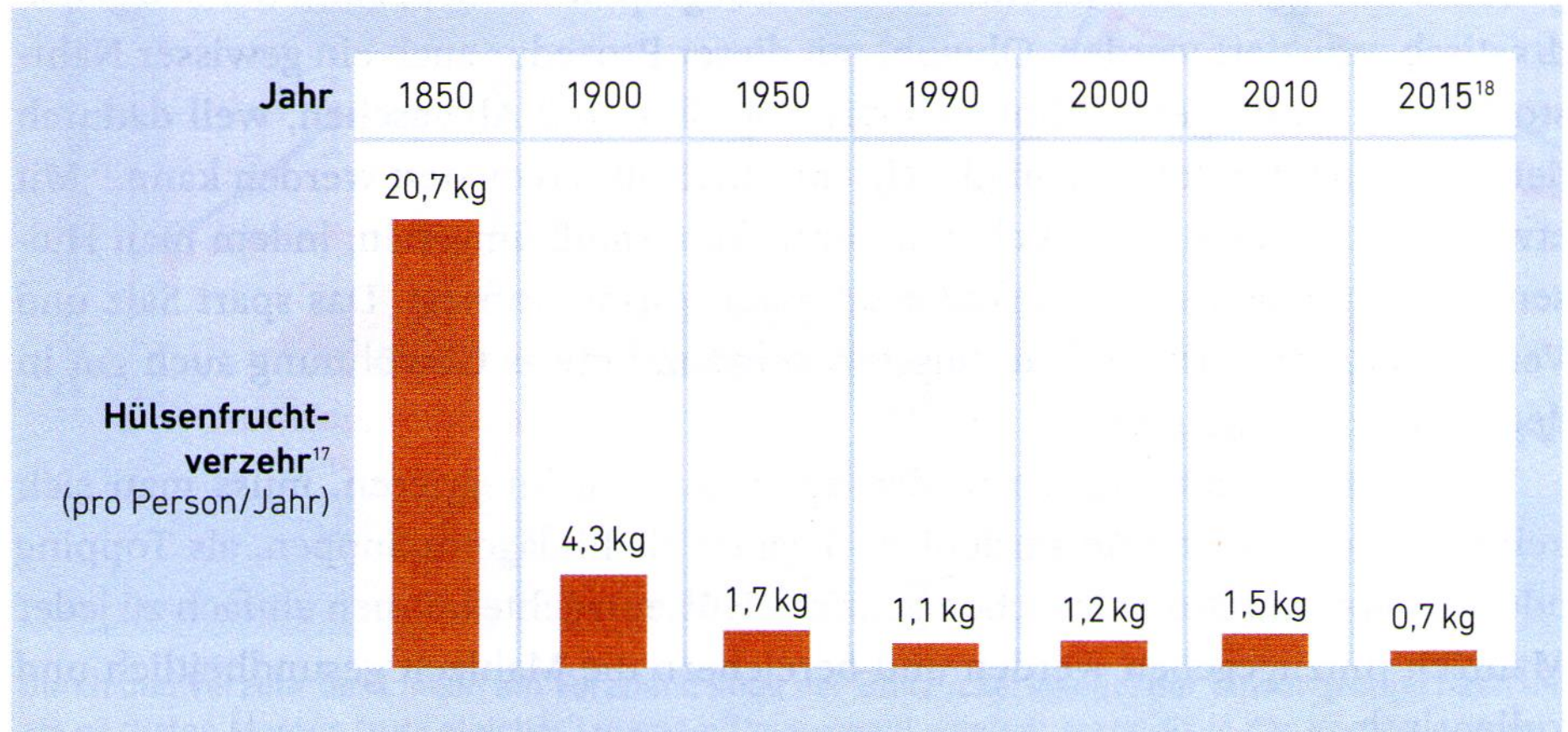


Abb. 3: Vitamingehalt von Weizenmehlen in Abhängigkeit vom Ausmahlungsgrad bzw. der Mehltypen (nach Thomas 1964, S. 18).

Bohnen, Erbsen und Linsen werden kaum noch gegessen.

Abb. 34: Entwicklung des Hülsenfruchtverzehr in Deutschland, 1850 bis 2015^{17,18}





Die problematischen, lebensverkürzenden Nahrungsmittel


- Alle **Kuhmilchprodukte**: Milch, Käse, Joghurt, Sahne, Butter, Frischkäse, Vollmilchschokolade.....
- **Salz** (Käse, Schinken, Wurst, Salzstangen, Chips, Cornflakes)
- **Zucker** (Marmelade, Schokolade, Süßigkeiten, Kuchen)
- **Weißmehlprodukte** (Weißbrot, Toastbrot aus Weißmehl, Brötchen, Kuchen)
- **Tierische Fette**
- **Alle Fertigprodukte**



Das tägliche Dutzend oder die 12 Nahrungsmittelgruppen, die unser Leben verlängern nach Dr. Michael Greger

- 1. Hülsenfrüchte
- 2. Beeren – das gesündeste Obst
- 3. Anderes Obst
- 4. Kreuzblütlergemüse
- 5. Grünes Blattgemüse
- 6. Anderes Gemüse
- 7. Pilze
- 8. Leinsamen
- 9. Nüsse und Samen
- 10. Kräuter und Gewürze
- 11. Vollkorn
- 12. Getränke

zu guter Letzt: Bewegung und Vitamin D



Diese 12 Nahrungsmittel sind imstande,
die häufigsten Todesursachen der
westlichen Welt zu verhindern, zu
behandeln oder sogar umzukehren.
Deshalb sollte jedes einzelne in
unserem täglichen Speiseplan
integriert werden.

Dr. Michael Greger



Wir sind unseren Genen nicht hilflos ausgeliefert.

Für 80 bis 90 Prozent der durch die häufigsten Krankheiten verursachten Todesfälle sind nicht genetische Faktoren verantwortlich.

Migrationsstudien zeigen, dass die Raten für Herz-Kreislauferkrankungen sowie für verschiedene Krebsarten im internationalen Vergleich um das 5- bis 100-fache voneinander abweichen. Das beweist, dass diese Erkrankungen nicht allein genetisch bedingt sein können.

Denn wenn Menschen in ein anderes Land ziehen, passen sich auch ihre Todesraten der veränderten Umgebung an:

Neue Ernährung, neue Krankheiten



Zieht ein Japaner nach Brasilien, steigt sein Diabetesrisiko innerhalb einer Generation um 25 %.

56% aller finnischen Männer bekommen ein Prostata-Karzinom, aber nur 3% der Japaner.

Brustkrebs ist in Schweden 22mal häufiger als in China.

Es gibt Regionen in China, da ist der Durchschnittscholesterinwert 128 mg% und Gefäßerkrankungen sind völlig unbekannt, bei uns sind Herzinfarkte und Schlaganfälle eine Volkskrankheit.

(Für alle diese Unterschiede ist in erster Linie der Kuhmilchkonsum verantwortlich.)



Unsere modernen Erkrankungen und was man dagegen tun kann:

► **Herzkrankheiten (Herzinfarkt, koronare Herzkrankheit)**

Bei den meisten Menschen mit westlicher Ernährung bilden sich atherosklerotische Plaques in den Herzkranzgefäßen.

Dr. Dean Ornish setzte Patienten mit fortgeschrittenen Herzerkrankungen auf eine pflanzenbasierte Ernährung und ihre Herzerkrankung entwickelte sich zurück

► **Lungenkrankheiten**

Sowohl bei Lungenkrebs, COPD und Asthma konnte eine obst- und gemüsereiche Ernährung das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen.

Werden mehr pflanzliche als tierische Lebensmittel gegessen, tritt generell seltener Asthma auf.



► Hirnkrankheiten

Eine pflanzenbasierte Ernährung mit mindestens 25 g löslicher Ballaststoffe (aus Bohnen, Hafer, Nüssen und Samen) und 47 g unlöslicher Ballaststoffe (in Vollkorngetreide) sowie Zitrusfrüchte können das Schlaganfallrisiko erheblich vermindern durch Absenken des Cholesterinspiegels und des Blutdrucks.

► Krebsarten des Verdauungssystems

Eine viertel Tasse Bohnen täglich verringern das Risiko, präkanzeröse Polypen im Darm zu bilden, um 65%. Phytate hemmen das Wachstum fast aller bisher getesteten menschlichen Krebszellen: Darm-, Brust-, Gebärmutterhals-, Prostata-, Leber-, Bauchspeicheldrüsen- und Hautkrebs – zumindest in der Zellkultur im Labor.

► Infektionen

Alle farbigen Beeren, Brokkoli, Grünkohl u.a. wirken präventiv.

Winzige Mengen Grünkohleiweiß verfünffachen die Antikörperproduktion menschlicher Plasmazellen.



► Diabetes

Wegen des starken Anstiegs in den letzten Jahrzehnten kann Diabetes als die Krankheit des 21. Jahrhunderts bezeichnet werden. 90% aller Typ-2-Diabetiker sind übergewichtig. Der insulinpflichtige Typ-1-Diabetes macht 5% aller diagnostizierten Fälle aus. Menschen, die sich rein pflanzenbasiert ernähren, benötigen viel weniger Insulin und erreichen wieder Normalgewicht. Vitamin-D-Mangel verschlechtert die diabetische Stoffwechsellage.

► Bluthochdruck

Eine salzarme Kost, die auf einer vollwertigen pflanzlichen Kost basiert ist die beste Methode um einen hohen Blutdruck zu senken. Rohes Gemüse scheint noch wirksamer zu sein als gekochtes. Bohnen, Spalterbsen, Linsen und Kickererbsen können vor Bluthochdruck schützen.

► Lebererkrankungen

Die grüne Alge Chlorella scheint vielversprechend für die Behandlung der Hepatitis C. Zwei Teelöffel pro Tag steigern die Aktivität der natürlichen Killerzellen, die infizierte Zellen abtöten.



► **Blutkrebs**

500 Frauen mit einem Non-Hodgkin-Lymphom hatten eine 42% bessere Überlebensrate, wenn sie täglich drei oder mehr Portionen Gemüse aßen (Beobachtungsdauer 8 Jahre).

► **Nierenerkrankungen**

Pflanzliches Eiweiß führt im Gegensatz zu tierischem Eiweiß nicht zu einer Überlastung der Nierenfunktion. Eine vegane Ernährung ist darüber hinaus basisch und erzeugt keine Säurelast für die Niere.

► **Brustkrebs**

Frauen, die zwei oder mehr Portionen Gemüse pro Tag essen und keine Kuhmilchprodukte zu sich nehmen, haben ein deutlich geringeres Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Lignane aus dem Leinsamenkorn reduzieren das Brustkrebsrisiko in den Wechseljahren. Lignane sind Phytoöstrogene, die die Wirkung der körpereigenen Östrogene dämpfen.



► **Suizidale Depression**

Eine Untersuchung an 300.000 Kanadiern legt nahe, dass ein höherer Obst- und Gemüseverzehr mit einem geringeren Risiko für Depressionen, psychische Belastungen und Angststörungen einhergeht. Offensichtlich dämpfen antioxidantienreiche pflanzliche Lebensmittel die schädlichen Auswirkungen von oxidativem Stress auf die psychische Gesundheit.

► **Prostatakrebs**


Täglicher Verzehr von Kreuzblütlergemüse (Brokkoli, Weißkohl, Blumenkohl, Grünkohl....) kann das Krebsprogressionsrisiko mehr als halbieren. Die Lignane in der Leinsaat, Phenole aus dem Granatapfel, Selen aus Paranüssen können die Wirkung noch verstärken.



Ernährungs-
praxis:

Eat the
Rainbow

Iss alle Farben
des
Regenbogens



**Die 12 lebensverlängernden
Nahrungsmittelgruppen
nach
Dr. Michael Greger**





1. Hülsenfrüchte

- Adzukibohnen, grüne Erbsen, Kichererbsen, Kidneybohnen, weiße Bohnen, dicke Bohnen, Pintobohnen, schwarze Bohnen, Linsen (Beluga-, grüne Puy- und rote Linsen), Spalterbsen, weiße Riesenbohnen, Miso, Tempeh, Edamame....

Portionsgröße:

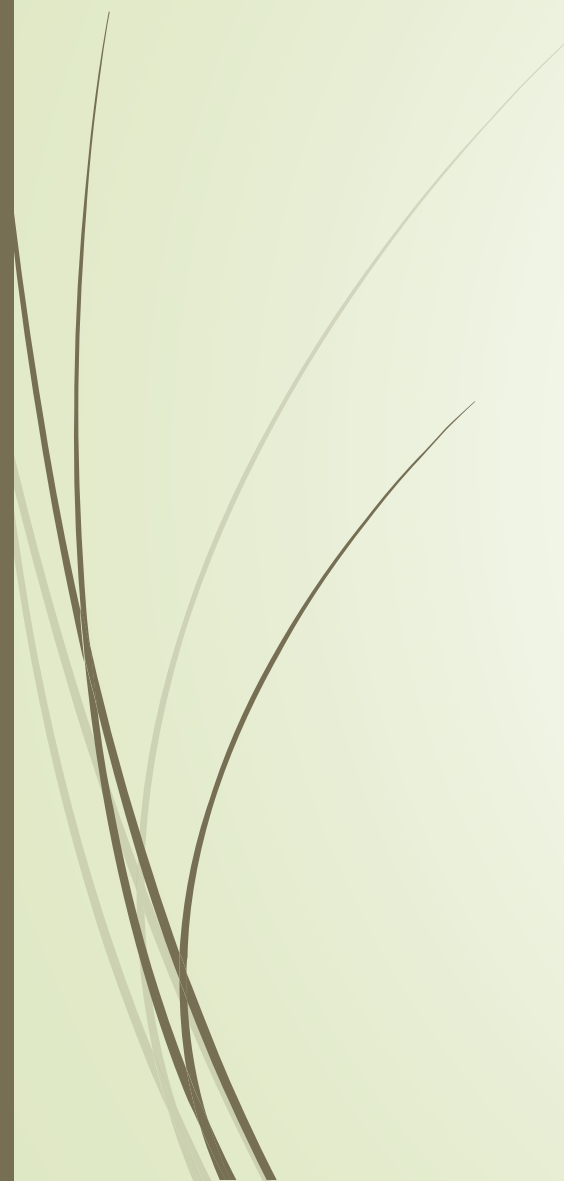
½ Tasse gekochte Bohnen,

1 Tasse frische Erbsen oder gekeimte Linsen

Empfohlene Menge: 3 Portionen täglich

Reich an Eiweiß, Zink, Eisen, löslichen Ballaststoffen, Folat und Kalium.

Pflegen die Darmflora und sind damit Darmkrebs vorbeugend und lebensverlängernd.





2. Beeren – das gesündeste Obst

- ▶ **Açaibeeren, Berberitzen, Brombeeren, Cranberrys, rote Trauben, Erdbeeren, Gojibeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Kirschen, Johannisbeeren, Holunderbeeren, Kumquats, Maulbeeren.**

Portionsgröße

½ Tasse frisch oder gefroren

(1/4 Tasse getrocknet)

Empfohlene Menge: 1 Portion täglich

Nach Kräutern und Gewürzen der höchste Antioxidantiengehalt, die intensiven Pflanzenfarbstoffe wirken krebshemmend und verzögern das Altern, je dunkler die Farbe desto besser.



3. Anderes Obst

- Ananas, Äpfel, Aprikosen, Pflaumen, Bananen, Birnen, Clementinen, Datteln, Feigen, Granatapfel, Grapefruits, Honigmelonen, Wassermelonen, Cantaloupe-Melonen, Kiwis, Litschis, Orangen, Mandarinen, Mangos, Nektarinen, Pfirsiche, Papayas, Passionfrüchte, Zitronen, Zwetschgen.

Portionsgröße:

1 Tasse aufgeschnittene Frucht (ca 100g)

¼ Tasse getrocknete Früchte

Empfohlene Menge: 3 Portionen täglich

Zitrusfrüchte scheinen die Reparaturfunktion der DNA am besten zu fördern, die verantwortlichen Substanzen stecken allerdings in der Schale.

4. Kreuzblütlergemüse

- **Blumenkohl, Brokkoli, Weißkohl, Rotkohl, Rosenkohl, Wirsingkohl, Spitzkohl, Rosenkohl. Brunnenkresse, Rucola, Radieschen, Meerrettich, Pak Choi, Senfkohl.....**

Portionsgröße:

½ Tasse gehackt

¼ Tasse Rosenkohl- oder Brokkolisprossen

1 EL Meerrettich

Empfohlene Menge: 1 Portion täglich

Kreuzblütler beugen DNA-Schäden, Metastasenwachstum und Lymphomen vor, steigern die Abwehr gegen Erreger und Schadstoffe, stimulieren die Leberentgiftungsenzyme, hemmen die Progression von Brust- und Prostatakrebs.

Wirkstoffe sind das Sulphoraphan und Isothiocyanate





5. Grünes Blattgemüse

- **Rote-Bete-Blätter, Mangold, Spinat, Kohlblätter, Rucola, Sauerampfer, Blattsalate (mit möglichst kräftiger Farbe)**

Portionsgröße:

1 Tasse roh

½ Tasse gekocht

Empfohlene Menge: 2 Portionen täglich

Dunkelgrünes Blattgemüse zählt zu den gesündesten Lebensmitteln überhaupt. Smoothies sind eine hervorragende Möglichkeit, das Gemüse zu sich zu nehmen.

Rezept: Wasser, reifes Obst, frisches grünes Blattgemüse und ein Pfefferminzblatt für den Frischekick





6. Anderes Gemüse

- **Artischocken, Rote Bete, blaue Kartoffeln, Gemüsepaprika, Kürbisse, Möhren, Süßkartoffeln, Tomaten, Gurken, Yamswurzeln, Zucchini, Zwiebeln (rot, weiß, Schalotten)**

Portionsgröße:

1 Tasse rohes Gemüse

½ Tasse rohes oder gekochtes Gemüse (ohne Blattgemüse)

½ Tasse Gemüsesaft

Empfohlene Menge: 2 Portionen täglich

Antioxidantien, Kalium, Magnesium, Spurenelemente, Beta-Carotin, Lycopin, viele Vitamine, lösliche und unlösliche Ballaststoffe (für die Darmflora)



7. Pilze

➤ **Wiesenchampignons, Austernpilze, Shiitake u.a.**

Portionsgröße:

½ Tasse getrocknete Pilze

1 mittelgroßer Champignon (ca. 20g)

Empfohlene Menge: 1 Portion täglich

Aufgrund der Immunstärkenden und krebsbekämpfenden Eigenschaften (Angiogenesehemmer) ist es empfehlenswert, Pilze in den täglichen Speiseplan aufzunehmen.

Die Aminosäure Ergothionein wirkt zellschützend, sie gelangt bis in die Mitochondrien, deren DNA besonders empfindlich für Schäden durch freie Radikale ist.



8. Leinsamen

► **Goldgelber oder brauner Leinsamen**

Portionsgröße:

1 EL frisch gemahlen

Empfohlene Menge: 1 bis 2 Portionen täglich

Wunderbares Bindemittel z. B für milchshakeartige Smoothies oder im Müsli.

Leinsamen enthält große Mengen Alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure) und krebshemmende Lignane, Eisen, Zink und

Schleimstoffe / lösliche Ballaststoffe, die der Ernährung einer gesunden Darmflora dienen.

9. Nüsse und Samen

- **Cashewkerne, Chiasamen, Hanfsamen, Haselnüsse, Kürbiskerne, Macadamianüsse, Mandeln, Paranüsse, Pecanüsse, Pistazien, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Walnüsse**

Portionsgröße:

¼ Tasse Nüsse oder Samen, ca. 30 g

2 EL Nussmus

Empfohlene Menge: 1 Portion täglich

An 5 bis 6 Tagen pro Woche Nüsse zu essen, kann tatsächlich Leben verlängern. Dabei sind Walnüsse die absoluten Gewinner. Ihr Antioxidantien- und Omega-3-Fettsäuren-Gehalt (nur Lein und Chia liegen höher) zählt zu den höchsten. Außerdem konnten Walnüsse in In-vitro-Experimenten das Krebszellwachstum am stärksten unterdrücken.

10. Kräuter und Gewürze

- **Basilikum, Berberitzen, Bockhornklee, Chilipulver, Dill, Ingwer, Kardamom, Knoblauch, Koriander, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Kümmel, Kurkuma, Lorbeerblätter, Majoran, Meerrettich, Muskat, Nelken, Oregano, Petersilie, Pfeffer, Pfefferminze, Piment, Rosmarin, Safran, Salbei, Senfpulver, Thymian, Zitronengras**

Empfohlene Menge:

1/4 TL Kurkuma

+ Weitere salzfreie Gewürze/Gewürzmischungen und Kräuter

Frische Kräuter sind zu bevorzugen

Viele Aromastoffe in Gewürzen und Kräutern sind äußerst wirksame Antioxidantien, besonders das gelbe Curcumin spielt eine wichtige präventive Rolle bei vielen Erkrankungen und hat entzündungshemmende Wirkungen.



11. Vollkorn

- ▶ **Amaranth, Brauner Reis, ungeschälter Naturreis, Wildreis, Buchweizen, Hirse, Hafer, Haferflocken, Gerste, Quinoa, Roggen, Dinkel**

Portionsgröße:

½ Tasse warmer Frühstücksbrei oder gekochtes Getreide

1 Tasse kaltes Frühstücksgetreide

1 Scheibe Vollkornbrot

½ Vollkornbrötchen

Empfohlene Menge: 3 Portionen täglich

Je mehr Farbe ein Lebensmittel hat, desto höher ist auch der Wirkstoffgehalt.

Weißer Reis und Weißes Mehl sind extrem vitamin- und Mineralstoffarm.

Weizen ist durch Hochzüchtung von ATIs für viele nicht mehr verträglich.



12. Getränke

- **Wasser, schwarzer und grüner Tee, Hibiskustee, Jasmin Tee, Oolong-Tee, Matcha, Pfefferminztee, Rooibostee, weißer Tee, Zitronenmelissentee und andere Kräutertees**

Portionsgröße:

1 Glas (350 ml)

Empfohlene Menge: 5 Gläser täglich

Wenn man ausreichend trinkt, kann dies die Stimmung, Vitalität und geistige Klarheit verbessern und außerdem dabei helfen, das Risiko für Herzkrankheiten, Blasenkrebs und andere Erkrankungen zu verringern.




Zu guter Letzt: Bewegung und Sonnenlicht

- Eine Gesunde Portion „Sport“ gehört auch zu Dr. Gregers Empfehlungen.
 - Moderate sportliche Bewegung von 90 Minuten über den Tag verteilt –
 - Z.B. zügiges Walken, Fahrradfahren, Trampolinspringen, Schwimmen, Wassertreten, Qigong, Tai Chi, Yoga
 - oder 40 Minuten intensives Training – wie Joggen, Seilspringen, Aerobic
- Überanstrengung führt allerdings zu oxidativem Stress und kann DNA-Schäden verursachen.
- 30 Minuten Mittagssonne mit nacktem Oberkörper und ohne Sonnenschutz helfen einen gesunden Vitamin-D-Spiegel aufzubauen (in unseren Breitengraden nur von Mai bis September möglich, deshalb ist meistens eine Vitamin-D-Substitution am besten in Tropfenform zumindest im Winter notwendig.)



Nutritarierernährung nach Dr Joel Fuhrman

- **Je mehr Mikronährstoffe** (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Antioxidantien, sekundäre Pflanzenstoffe, Polyphenole, Phytoöstrogene, Isoflavone usw.)
- **im Verhältnis zu den Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydratkalorien** in einem Lebensmittel sind,
- **desto größer ist der Gesundheits- und Heilungswert** dieses Lebensmittels.



**Die Gesundheitsformel
nach
Dr. Joel Fuhrman:**

Gesundheit = Nährstoffdichte / Kalorien

$$**G = N / K**$$

Beispiele aus dem ANDI- Punktesystem

➤ Grünkohl.....	1000	➤ Feta-Käse.....	20
➤ Blattkohl.....	1000	➤ Weißbrot.....	17
➤ Brunnenkresse.....	1000	➤ geschätzter ANDI-Wert	
➤ Mangold.....	895	➤ ohne Nährstoffzusatz.....	9
➤ Pak Choi.....	865	➤ Nudeln aus Weißmehl.....	16
➤ Spinat.....	707	➤ geschätzter ANDI-Wert	
➤ Ruccola.....	604	➤ ohne Nährstoffzusatz.....	11
➤ Römersalat.....	510	➤ Pommes Frites.....	12
➤ Rosenkohl.....	490	➤ Cheddar-Käse.....	11
➤ Möhren.....	458	➤ Apfelsaft.....	11
➤ Weißkohl.....	434	➤ Olivenöl, nicht kalt gepresst...	10
➤ Brokkoli.....	340	➤ Vanille-Eiscreme.....	9
➤ Blumenkohl.....	315	➤ Mais-Chips.....	7
➤ Paprika.....	265	➤ Cola.....	1
➤ Pilze.....	238	➤ Zucker.....	0

Die Lebensmittelpyramide von Dr. Joel Fuhrman

Täglich:

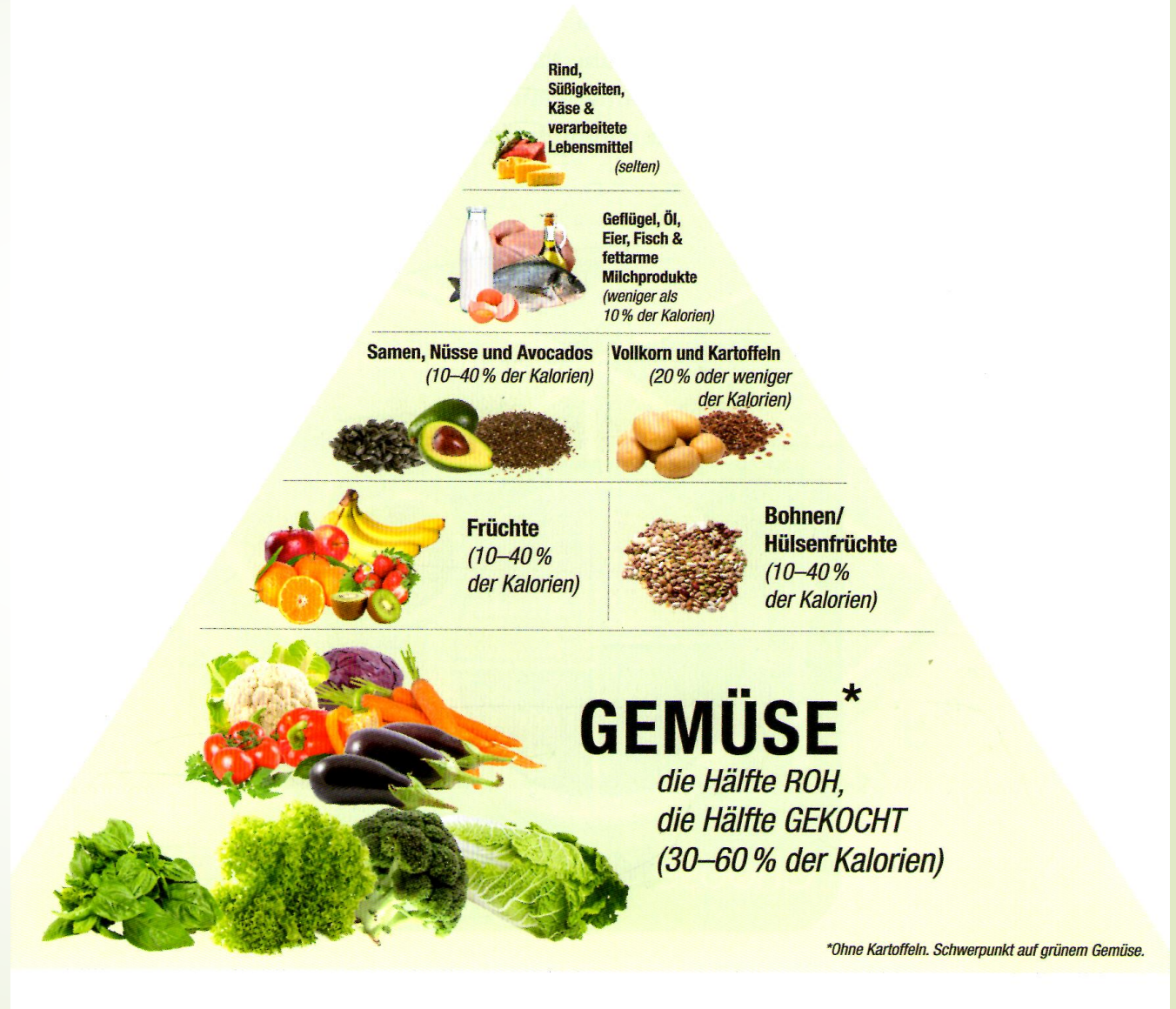
- Grünes Gemüse
- Buntes Gemüse
- Obst (Beerenobst und Früchte)
- Bohnen / Hülsenfrüchte
- Nüsse, Samen und Avocados
- Kartoffeln und Vollkorngetreide

Nicht täglich:

- Tierische Produkte max. 1-2x/Woche
- Süßigkeiten und verarbeitete Lebensmittel sehr selten, weniger als 1x/Woche



Dr. Fuhrmans Lebensmittelpyramide



Salat und rohes Gemüse

Rohes Gemüse ist das Lebensmittel, was am meisten vor Krebs schützt, aber die wenigsten Menschen in den westlichen Gesellschaften beziehen genügend Kalorien aus Salaten, um von dieser Wirkung zu profitieren. **Dr. Fuhrmann schreibt: „Hängen sie sich ein Schild an den Kühlschrank: „Der Salat ist das Hauptgericht“**, damit Sie immer daran denken, wie wichtig rohes Gemüse ist.

Ein täglicher riesiger köstlicher Salat aus verschiedenen Blattsalaten, frischen Kräutern und anderen rohen Gemüsesorten ist das Geheimnis einer erfolgreichen Gewichtskontrolle. Er lässt den Blutzucker langsamer ansteigen und hat sogar einen negativen Kalorieneffekt, d.h. für seine Verdauung werden mehr Kalorien benötigt, als er dem Körper liefert, dafür liefert er aber viele Vitamine, Mineralien usw. die der Stoffwechsel dringend benötigt.





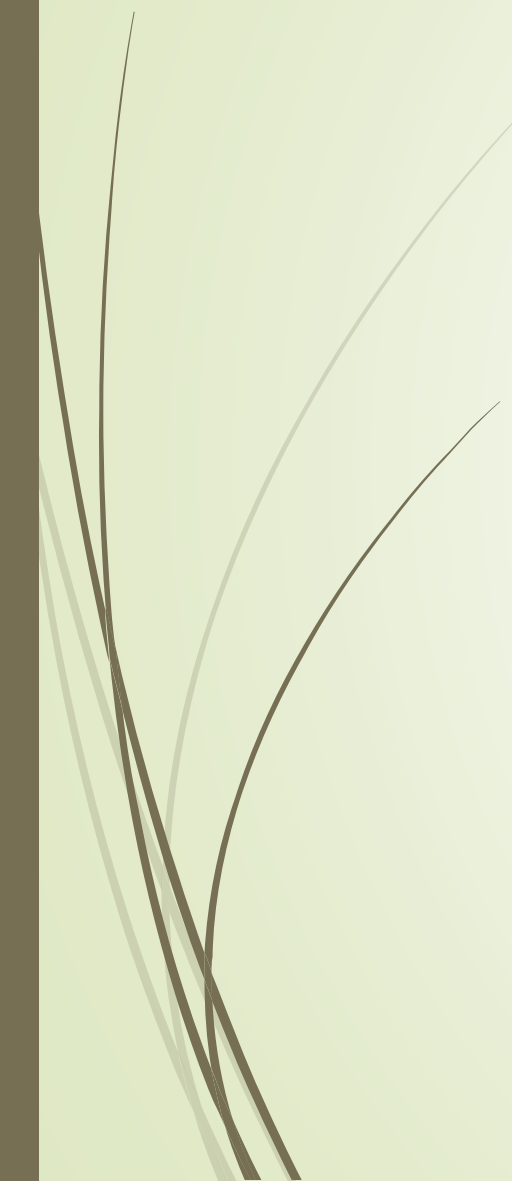
Grünes gekochtes Gemüse

Im Gegensatz zu den stärkereichereren Gemüsen wie Kartoffeln oder Möhren ist der größere Kalorienanteil bei Brokkoli, Grünkohl, Weißkohl, Blumenkohl, Rosenkohl, Rucola, Pak Choi, Brunnen-kresse usw.

(Kreuzblütlergemüse) aus Eiweiß, wobei alle diese Gemüsesorten recht kalorienarm sind, dafür enthalten sie aber viele lebensverlängernde Nährstoffe. Viele dieser Lebensmittel sollten also auf verschiedenste Art zubereitet auf den Teller kommen.




Frisches Obst



Für alle Primaten ist frisches Obst ein wesentlicher Bestandteil der natürlichen Ernährung. Instinktiv bevorzugen wir den süßen Geschmack, die Lebensmittelindustrie missbraucht das für ihre Süßigkeiten und andere zuckerhaltige Produkte. Aber nur das unverarbeitete, frische Obst bietet den wirksamsten Schutz vor einigen Krebsarten (Prostata-, Bauchspeicheldrüsen-, Speiseröhren-, Lungen-, Mundhöhlenkrebs), Beerenobst hat Anti-Aging-Effekte und besonders Blaubeeren haben eine schützende Wirkung auf die Gehirnfunktion im Alter. Obst kann also das Leben verlängern und ist für einen guten Gesundheitszustand unerlässlich.





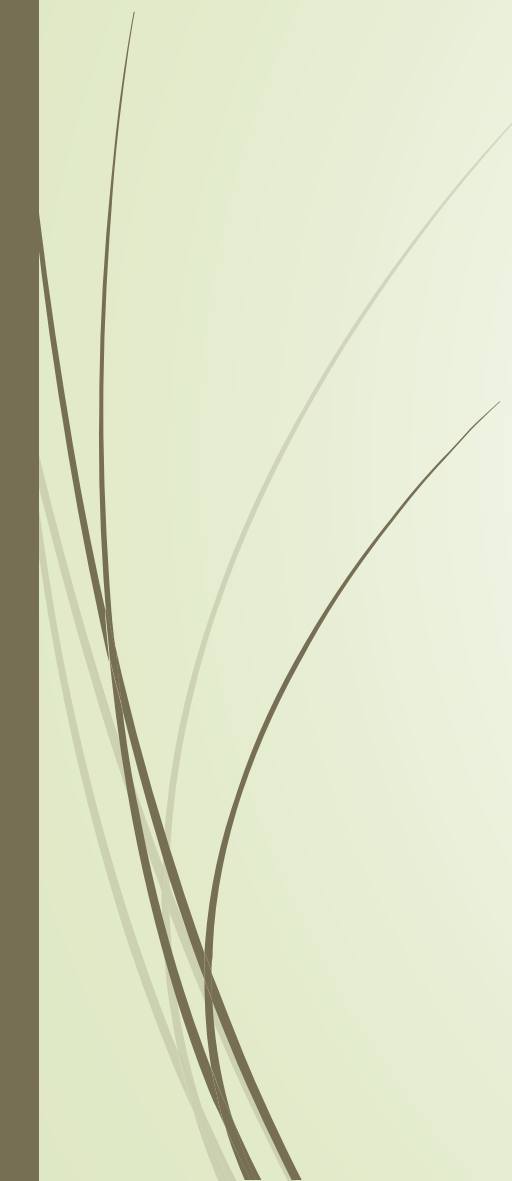
Man sollte möglichst abwechslungsreich im Jahresverlauf essen: **Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Pflaumen, Aprikosen, Orangen, Bananen, Blaubeeren, Himbeeren, Brombeeren, Mandarinen, Melonen, Kiwis, Mangos, Papayas, Kirschen, Ananas, Erdbeeren.**

Diabetiker und Menschen, die viel Gewicht verlieren müssen, beschränken ihren Konsum auf 2 Stück zum Frühstück und je ein Stück zum Mittag- und Abendessen und wählen Obst mit geringerem Zuckergehalt wie Beeren, säuerliche grüne Äpfel, Kiwis und nicht die kalorienreicheren süßen Sorten. Ebenso sind Obstsäfte und Trockenobst für Diabetiker völlig ungeeignet.

Gefrorenes Obst kann ausnahmsweise eine Alternative sein, aber Obst aus Dosen sollte grundsätzlich gemieden werden, da immer Zucker und Süßstoffe zugesetzt sind.



Bohnen und Hülsenfrüchte



Bohnen stabilisieren den Blutzucker, dämpfen den Appetit auf Süßes, enthalten viele Ballaststoffe und unverdauliche Stärke. **Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen usw.** sättigen gut, aber führen nicht zu einer Gewichtszunahme. Diverse Studien haben gezeigt, dass der Konsum von Hülsenfrüchten neben grünem Gemüse am engsten mit einem Schutz vor Diabetes, Herzkrankheiten, Krebs, Schlaganfällen und Demenz verbunden ist. Hülsenfrüchte gehören zur traditionellen Ernährung verschiedener als sehr langlebig bekannter Kulturen.



Nüsse, Samen, Ölsaaten, Avocados


Nüsse, Samen, Ölsaaten (Lein, Hanf) und Avocados gehören zu den fettreichen pflanzlichen Lebensmitteln, sie enthalten viele essentielle, einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie die Omega-3-Fette, die der Körper benötigt. Sie sind also die guten Fette. In unverarbeiteter Form, also nicht geröstet und gesalzen, enthalten sie viele Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe, keine krebserregenden Transfette und sind damit wesentlich besser selbst als gute kaltgepresste Öle aus biologischer Herstellung, zumal sie nur etwa ein Viertel der Kalorien einer entsprechenden Menge Öl aufweisen.



Fett – besser aus Nüssen und Samen


Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass nicht Fett an sich böse ist, sondern nur die

- **gesättigten Fette**, besonders aus dem tierischen Bereich,
 - die **Transfette**, die durch Härtung entstehen, und generell alle **verarbeiteten Fette**, so auch
 - die **raffinierten, „geschmacksneutralen“ Öle**,
- aber auch hochwertige kaltgepresste Öle haben gerade bei der Entwicklung der Arteriosklerose keine positive Wirkung gezeigt.



Unbehandelte Nüsse senken den Cholesterinspiegel, verlängern die Lebenserwartung, schützen vor Alterskrankheiten und sind eine gute Proteinquelle (sollten aber nur 10 bis 25 % der täglichen Kalorienmenge betragen). Es werden aber etwa 30 Prozent der Nusskalorien gar nicht resorbiert und darüber hinaus hemmen Nüsse offensichtlich die Resorption anderer Fette in der Nahrung. In gut kontrollierten Studien zeigte sich deshalb auch, dass unbehandelte Nüsse und Samen die Gewichtsabnahme förderten.

Der effektive Schutz vor Herzkrankheiten zeigt sich, wenn fünfmal pro Woche Nüsse konsumiert werden und entsprechende Mengen an gesättigten Fetten (Butter, Sahne, gehärtete Margarine, Palmfett) dafür weggelassen werden.



Nüsse und Samen sind zudem eine gute Quelle für Zink, Magnesium, Kalium, weitere Mineralstoffe, Vitamin E, Folsäure, Selen (Paranüsse) und sie haben viele Ballaststoffe und einen niedrigen glykämischen Index, was gut für Diabetiker ist.

Bei der Gewichtsabnahme reduzieren Nüsse das Risiko für die Bildung von Gallensteinen. Der regelmäßige Konsum zeigte in einer über zwanzig Jahre geführten Studie einen wirksamen Schutz vor der Gallensteinbildung.

Nüsse sollten in die Mahlzeit integriert und nicht als Snack zwischendurch gegessen werden, denn so erhöhen sie die Aufnahme vor Krebs schützender sekundärer Pflanzenstoffe aus den Gemüse-sorten.



Vollkorngetreide

Vollkorngetreide ist im Verhältnis zu Salaten und Gemüse deutlich nährstoffärmer und sollte deshalb nur in geringerer Menge täglich konsumiert werden.

Raffinierte Getreide wie Weißmehlprodukte haben einen noch viel geringeren Nährstoffgehalt, der auch durch große Mengen an Salaten und Gemüsen nicht kompensiert werden könnte, so dass diese völlig zu meiden sind.

Frühstück





Frischkornbrei mit Buchweizen

Zutaten: 3-4 EL Buchweizen, frisch gemahlen/geschrotet,
1 Apfel und frisches Obst der Saison, 300 -500 g, in Stücke geschnitten,
ca. 30g gehackte Walnüsse, Mandeln, Cashew oder Haselnüsse
1 EL frisch geschroteter Leinsamen, ½ TL Kurkuma, Ceylonzimt.

Zubereitung: Den gemahlenden Buchweizen in 50 – 60 Grad warmem Wasser kurz einweichen, den Apfel reiben und untermischen, die Nüsse dazugeben, Leinsaat, Kurkuma, Zimt und das weitere Obst dazu mischen.

Das gleiche Rezept kann mit frisch geschrotetem Hafer oder Nackthafer oder auch mal mit groben Haferflocken zubereitet werden.



Hirsebrei

Zutaten: 3 EL Hirse, 1 Apfel, 1 Orange, 1 Banane und/oder anderes Frischobst jeweils klein geschnitten nach Jahreszeit,
2 EL Walnüsse, Mandeln oder Caschewnüsse (ca. 30g),
½ TL Kurkuma, 1 TL Leinöl oder /und 1 EL Leinsaat ,frisch geschrotet, evtl. Ceylonzimt nach Geschmack

Zubereitung: 3 Esslöffel Hirse mit 250 ml Wasser aufkochen und köcheln lassen. Die Hirse nicht zu trocken kochen. (Es gibt eine sehr feinkörnige Hirse, die in 8 Minuten gar ist.) Frischobst und die Nüsse werden nicht mitgekocht. Den in kleine Stücke geschnittenen Apfel, das andere Frischobst, die Nüsse und die Leinsaat/das Leinöl untermischen. Zimt und ca. ½ TL Kurkuma nach Geschmack.

Gemüseteller

mit
Weißen Bohnen
Süßkartoffeln
Champignons
Mangold

als Soße:
Sojajoghurt mit
Feigensenf





Mittagessen

- **Salatplatte** aus Blattsalaten, Tomaten, Gurke Paprika, Radieschen, frischen Kräutern, Sonnenblumen- oder Pinienkernen
- **Teller** aus gekochten Blatt- und bunten Gemüsen, (Süß-)Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Pilzen
- Als **Nachtisch** etwas frisches Obst

Chronik Fotos



Gefällt mir

Kommentieren

Teilen

Liken in Messenger senden



Abendessen

- Vollkornbrot
- Vegane Brotaufstriche (z.B. von Allos, Zwergenwiese o.a.)
- Nussmus (Mischmus von Rapunzel, Mandelmus, Cashewmus.....)
- oder Tahin (Sesammus)
- Rohes Gemüse als Brotbelag: Radieschen, Tomaten, Gurken, Paprika, Schnittlauch und andere gehackte Kräuter
- Alternativ Salat und/oder ein Teller aus gekochten Gemüsen und Vollkornreis oder Kartoffeln





Vitamin D – Sonnenhormon in Norddeutschland eine Mangelsubstanz

- Über 80% der Norddeutschen liegen Studien zufolge im Bereich des absoluten Mangels.

Krankheiten, die durch Vitamin-D-Mangel begünstigt werden:

- Infektanfälligkeit, Grippe
- Osteoporose, Rachitis
- Krebserkrankungen
- Autoimmunerkrankungen
- Diabetes Typ1 (und 2)
- Allergien
- Chronisch entzündlichen Darmerkrankungen

Abb.19: Referenzwerte zur Beurteilung der Vitamin-D-Versorgung^{39,40,41,42,43,44}

25-OH-D – nmol/l	Beurteilung
> 375 nmol/l	Toxizitätsgrenze
251–375 nmol/l	starke Überversorgung
151–250 nmol/l	leichte Überversorgung
126–150 nmol/l	oberer Referenzbereich
101–125 nmol/l	Optimalbereich
76–100 nmol/l	unterer Referenzbereich
51–75 nmol/l	leichte Unterversorgung
30–50 nmol/l	Mangel
< 30 nmol/l	schwerer Mangel

Referenzwert:
75–150 nmol/l

Formel zum Berechnen des Defizits:

(Zielwert – Ausgangswert in nmol/l) x 40 x Gewicht in kg = Defizit in I.E. Vit.D

Tagesbedarf: als sicher gelten 40 IE Vit.D pro kg Körpergewicht



VITAMIN-D-SPIEGEL IM BLUT UND IHRE BEURTEILUNG

25-OH-Spiegel (ng/ml)	25-OH-Spiegel (nmol/L)	Beurteilung
< 20	< 50	Absoluter Mangel
20–32	50–80	Relativer Mangel
32–100	80–250	Regelrechte Versorgung
54–90	135–225	Normal in Sonnenländern
> 100	> 250	Übermaß
> 150	> 325	Überdosis (Intoxikation)

Wahrscheinlich ist es durchaus gesund, Blutspiegel wie in südlichen Ländern anzustreben.

Bei hochdosierter Substitution über 2000 IE Vit.D sollte allerdings dann Vitamin K2 dazugegeben werden, weil für den Kalziumeinbau in den Knochen dann vermehrt Vit.K2 gebraucht wird und leicht ein Mangel entsteht.

Was kaufe ich wo ein?

Bioprodukte, Vollkornbrot, Getreide, Eier, Obst und Gemüse:

Biolandhof-Laden Freese in Leer, Friesenstraße www.biolandhof-ladenFreese.de

Bioladen am Hauptkanal in Papenburg gegenüber Buchhandlung Eissing

Johannas Bioladen in Surwold www.johanna´sBioladen.de

Kücks-Biomarkt, Mühlenstr.128, Leer

Bio-Bote Emsland www.BioBoteEmsland.de

Biokiste: www.sozialer-oekohof.de

Biolandhof-Laden Freese in Rhauderfehn www.biolandhof-ladenFreese.de

Wochenmärkte (frisches Gemüse und Obst, Eier)

Papenburg:

Freitags: Stand des Sozialen Ökohofs

Leer:

Mittwochs und samstags: Bioland Gärtnerhof TerVeen www.gärtnerhofterveen.de

Ich wünsche
viel Spaß beim
Einkaufen und
Genießen.

