



Allgemeine Tipps zur richtigen Ernährung

Die Nahrung hat die Aufgabe, unseren Körper mit Baustoffen und essentiellen Substanzen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu versorgen. Außerdem wird der notwendige Energiebedarf durch die Nahrung gedeckt.

Um dem Körper alles, was er benötigt, optimal zuzuführen, ist nicht nur die Qualität der Nahrung wichtig, sondern auch die Funktionsweise unseres Verdauungssystems. Sie bestimmt, ob die Nahrung richtig verdaut und aufgenommen wird.

Sie finden hier einige Tipps zur richtigen Ernährung, die Ihrer Gesundheit dienlich sind:

- Essen Sie nur, wenn Sie Hunger verspüren. Essen Sie erst, wenn die vorhergehende Mahlzeit vollständig verdaut ist (ca. 3-4 Stunden nach einer Hauptmahlzeit)
- Überessen Sie sich nicht. Der Magen sollte nach dem Essen nur zu etwa $\frac{3}{4}$ voll sein.
- Essen Sie in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre. Widmen Sie dem Essen Ihre volle Aufmerksamkeit. Während des Essens sollten Sie nicht lesen, arbeiten oder fernsehen. Setzen Sie sich zum Essen immer hin.
- Gönnen Sie sich nach dem Essen 5-10 Minuten Zeit ruhigen Sitzens.
- Essen Sie immer ungefähr zur gleichen Tageszeit.
- Essen Sie weder zu schnell noch zu langsam.
- Das Mittagessen sollte die Hauptmahlzeit sein, Frühstück und Abendessen sollten leicht bekömmlich sein.
- Vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten.
- Das Essen soll wenn möglich frisch zubereitet, wohlschmeckend und bekömmlich sein. Vermeiden Sie aufgewärmte oder abgestandene Speisen.
- Der größte Teil der Nahrung sollte gekocht sein, da der Körper gekochte Nahrung leichter aufnehmen kann. Rohkost bitte nur als Beilage (Salat) essen.
- Benutzen Sie Gewürze, denn sie machen die Nahrung nicht nur schmackhaft, sondern unterstützen oft den Verdauungsvorgang. Verwenden Sie je nach Konstitutionstyp folgende Gewürze: Kümmel, Fenchel, Pfeffer, Basilikum, Majoran, Koriander, Paprika, Nelken, Thymian, Oregano, Zimt, Ingwer, Kardamom, etc.
- Flüssigkeiten wie Wasser, Saft oder Tee können während des Essens in kleinen Schlucken getrunken werden. Warme Getränke sind vorzuziehen.
- Milch sollte nicht zusammen mit den Mahlzeiten eingenommen werden. Sie lässt sich jedoch gut mit Toast, Getreideprodukten und süß schmeckenden Lebensmitteln kombinieren.
- Honig sollte nicht erhitzt und nicht zum Kochen oder Backen verwendet werden.
- Vermeiden Sie abends schwere Nahrungsmittel wie Fleisch, Wurst, Fisch, Hartkäse, etc.
- Je nach Konstitutionstyp kann es von Vorteil sein, gelegentlich einmal eine Abendmahlzeit auszulassen, um den Körper zu entlasten und Reinigungsvorgänge in Gang zu setzen. Eine gute Gewohnheit kann es auch sein, an einem Tag in der Woche auf feste Nahrung zu verzichten und sich überwiegend von Flüssigem zu ernähren, wie Tee, Suppen, etc.
- Ändern Sie Ernährungsgewohnheiten nur sehr behutsam. Vertrauen Sie den in Ihnen spontan auftretenden Wünschen und Bedürfnissen.