



© istockphoto.com/fcafotodigital

## Gesunde Ernährung: Die 25 Regeln

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 10 November 2020

Über gesunde Ernährung lässt sich sehr viel schreiben. Dieser Artikel ist jedoch für all jene gedacht, die keine Lust oder Zeit zum Lesen haben, aber dennoch in aller Kürze die wichtigsten Regeln einer gesunden Ernährung kennen lernen möchten. Es handelt sich um Regeln, die keinen grossen Aufwand erfordern, meist nichts kosten, bei nahezu jeder Erkrankung praktiziert werden können und zu erstaunlichen Ergebnissen mit grossartigem Wohlbefinden führen können.

### Gesunde Ernährung – 25 Regeln – Die Umsetzung lohnt sich!

Eine gesunde Ernährung lohnt sich enorm. Sie liefert Ihnen nicht nur alle erforderlichen Nährstoffe, um genügend Energie für den Tag zu haben, sondern auch eine Vielzahl von

Vitalstoffen, die Ihnen dabei helfen, gesund zu bleiben oder - wenn Sie krank sind - wieder gesund zu werden.

Sie finden bei uns viele Informationen, wie eine gesunde Ernährung Krankheiten vorbeugen oder bei Krankheit die Heilung beschleunigen und unterstützen kann.

Geben Sie dazu einfach in unsere Suche "gesunde Ernährung" ein oder auch Ihre persönliche Krankheit. Umgehend erhalten Sie viele Tipps, wie eine gesunde Ernährung zur Besserung von Beschwerden eingesetzt werden kann.

Und wenn Sie gleich mit Kochen loslegen möchten, dann sind Sie herzlich willkommen auf [unserem Kochkanal](#), wo Ihnen unser Koch Ben zeigt, wie einfach und köstlich es ist, gesund zu kochen.

## Auch unspektakulär klingende Regeln haben fantastische Auswirkungen auf die Gesundheit

Viele Regeln einer gesunden Ernährung klingen vollkommen unspektakulär, man traut ihnen vielleicht nicht viel zu und probiert sie daher auch nicht aus. Das ist schade, denn oft haben gerade diese Regeln - die meist auch noch völlig kostenlos sind - eine fantastische Auswirkung auf die Gesundheit.

Nehmen wir als Beispiel die Gesunde-Ernährung-Regel Nummer 3: Sorgfältig kauen. Diese Massnahme ist so wirkungsvoll und wirkt so heilend, entschlackend und darmregenerierend, dass der Kurarzt Franz-Xaver Mayr (1875 - 1965) seine bis heute berühmte F.-X.-Mayr-Kur entwickelte, bei der es insbesondere darum geht, das gründliche Kauen zu erlernen.

Denn je langsamer Sie essen und je sorgfältiger Sie jeden Bissen kauen,

- umso besser kann die Nahrung verdaut werden und umso besser sind Sie mit Nähr- und Vitalstoffen versorgt
- umso unwahrscheinlicher sind unerwünschte Gär- oder Fäulnisprozesse im Darm und umso seltener sind [Blähungen](#) und andere Verdauungsprobleme
- umso gesünder ist die Darmschleimhaut und umso seltener sind chronische Krankheiten, die fast alle mit einer Störung der Darmschleimhaut und Darmflora einhergehen, wie hier erklärt wird: [Leaky Gut Syndrom](#)
- umso gesünder ist die Darmflora - und schon allein eine gesunde Darmflora ist ein wichtiger Schlüssel zur Gesundheit, wie wir hier beschrieben haben: [Aufbau der Darmflora](#)

Sie sehen also, wie ungemein positiv diese eine kleine Regel einer gesunden Ernährung Ihre Gesamtgesundheit beeinflussen kann. Ganz ähnlich verhält es sich mit all den anderen Regeln. Probieren Sie es aus!

## Die Regeln einer gesunden Ernährung

Gewöhnen Sie sich an die gesunde Ernährung und setzen Sie eine Regel nach der anderen um. Stellen Sie Ihre Ernährung also am besten nicht plötzlich um und werfen Sie Ihre bisherigen Ernährungsgewohnheiten auch nicht plötzlich vollständig über den Haufen. Ihr Organismus benötigt Zeit für die Umgewöhnung. Gehen Sie also Schritt für Schritt vor! Umso erfolgreicher werden Sie sein! Viel Spass dabei!

### 1. Essen Sie nur, wenn Sie hungrig sind

Bei einer gesunden Ernährung kommt es nicht nur darauf an, was man isst, sondern auch wie und wann man isst. Essen Sie in jedem Fall immer nur, wenn Sie auch wirklich [hungrig](#) sind. Und hören Sie mit dem Essen auf, wenn Sie satt sind - essen Sie also nicht einfach weiter, nur weil es so lecker schmeckt. Überessen sollten Sie unbedingt vermeiden. Bereiten Sie am besten von vornherein nur eine kleinere Portion zu.

Fehlt bei einer akuten Krankheit (z. B. Erkältung, Grippe, Magen-Darm-Infekt o. ä.) der Appetit, dann fasten Sie, bis Sie wieder Appetit haben. Sie werden nicht verhungern. Im Gegenteil! Ihr Körper benötigt seine Energie, um wieder gesund zu werden und kann sich nicht auch noch um die Verdauung kümmern. Hören Sie auf Ihren Körper!

**Hinweis vom 15.4.2020:** Dies ist kein Aufruf, bei einer Virusinfektion zu fasten, wie uns heute vorgeworfen wurde. Denn Mäusestudien (1) weisen darauf hin, dass man zwar bei bakteriellen Infektionen mit Fasten den Heilprozess fördern kann, bei Virusinfektionen jedoch die Zufuhr von Glucose laut diesen Mäusestudien wichtig war. Doch gerade wenn Sie auf Ihren Körper hören - und das ist der einzige Aufruf hier (Hören Sie auf Ihren Körper!) - dann signalisiert er Ihnen vielleicht, nur bestimmte Lebensmittel zu essen. Sie haben also z. B. nur Appetit auf Früchte oder deren Säfte, was oft bei Virusinfekten (Erkältungen, Grippe) der Fall ist, aber keine Lust auf fett- oder proteinreiche Lebensmittel. Genau die Früchte aber liefern u. U. die für die Heilung erforderlichen Vitalstoffe inkl. Glucose (im natürlichen Verbund), ohne dabei das Verdauungssystem zu belasten.

### 2. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen!

Essen Sie grundsätzlich langsam! Sollten Sie in Eile sein und gleichzeitig riesigen Hunger haben, dann essen Sie nur ein paar Bissen, nie eine Hauptmahlzeit. Erst wenn alle Termine erledigt sind, essen Sie in aller Ruhe.

Diese Regel gilt nicht nur für eine gesunde Ernährung aus gesunden Lebensmitteln. Selbst wenn Sie unterwegs sein sollten und nichts Gesundes auftreiben konnten, essen Sie langsam und ohne Stress!

### 3. Kauen Sie Ihre gesunde Ernährung gründlich!

Kauen Sie jeden Bissen sorgfältig - im Idealfall 30 bis 40-mal - bevor Sie schlucken. Die Vorteile haben wir oben in der Einleitung genannt. Wenn Sie es richtig machen, haben Sie noch mindestens den Teller halb voll, wenn alle anderen längst fertig gegessen haben.

### 4. Meiden Sie Desserts

Süßigkeiten nach dem Essen behindern die Verdauung (oft gilt dies auch für gesunde Süßigkeiten, wie z. B. Fruchtriegel, vegane Mousse au Chocolat o. ä.).

Herkömmliche Süßigkeiten sind natürlich auch schon allein für sich gesehen ungesund, zumal sie meist aus Zucker, isolierten Kohlenhydraten und/oder Milchprodukten bestehen.

Gewöhnen Sie sich an, mit dem Dessert mindestens eine halbe Stunde nach der Mahlzeit zu warten. Der Vorteil: Meist verlässt einen in dieser Zeit die Lust auf Süßes. Wenn Sie dann doch noch Ihr Dessert essen möchten, behindert es wenigstens nicht mehr so stark die Verdauung der Hauptmahlzeit. Auch hat jetzt verstärkt das Sättigungsgefühl eingesetzt und Sie essen nicht mehr so viel vom Dessert, wie das vielleicht noch direkt nach dem Essen der Fall gewesen wäre.

### 5. Frühstück - ja oder nein?

Zwingen Sie sich morgens nicht zum Frühstück (siehe Regel 1: Immer nur essen, wenn man hungrig ist). Wenn Sie wissen, dass Sie zwar nicht um 7 Uhr Hunger haben, aber dann um 9 Uhr oder später, wenn Sie also bereits unterwegs sind, dann bereiten Sie sich zu Hause in aller Ruhe einen gesunden Snack zu, den Sie dann um 9 Uhr oder wann immer der Hunger kommt, frühstücken können. Auf diese Weise vermeiden Sie ungesunde Snacks in der Kantine oder beim Bäcker.

### 6. Essen Sie abends spätestens um 18 Uhr

Wenn Sie später als 18 Uhr zu Abend essen, belastet das Essen über Nacht Ihr Verdauungssystem. Auch ist die Verdauungskraft am späten Abend oder gar in der Nacht meist gering. Das Essen bleibt lange im Magen und Darm liegen und verschlechtert die Schlafqualität.

## 7. Mehrere kleine Mahlzeiten oder wenige grosse?

Ob Sie lieber mehrere kleine Mahlzeiten oder besser nur zwei bis drei grosse Mahlzeiten zu sich nehmen möchten, hängt von Ihnen, Ihren Vorlieben und möglichen Beschwerden ab. Wer Probleme mit dem Blutzuckerspiegel hat, bleibt bei mehreren kleinen Mahlzeiten pro Tag. Gesunde Menschen aber könnten auch einmal das Intermittierende Fasten testen. Dabei isst man zwei grosse Mahlzeiten am Tag - und fühlt sich schon bald fantastisch. Probieren Sie diesen Essrhythmus doch einmal aus: Der gesunde Essrhythmus. Grundsätzlich jedoch hat das Essen von mehreren kleinen Mahlzeiten pro Tag keine gesundheitlichen Vorteile. Auch kann man damit nicht besser abnehmen, wie wir schon hier beschrieben hatten: [Mehrere kleine oder wenige grosse Mahlzeiten](#)

## 8. Das richtige Getränk in der gesunden Ernährung

Als Getränk wählen Sie bei einer rundum gesunden Ernährung am allerbesten nur Wasser. Meiden Sie alle gezuckerten oder mit Süsstoff gesüßten Getränke, alle Limonaden, Soft- und [Energydrinks](#), Milchgetränke sowie alkoholhaltige Getränke.

Säfte und Smoothies sind keine Getränke, sondern Zwischenmahlzeiten oder Vorspeisen. Obstsäfte und Smoothies sollten Sie nicht kaufen, sondern besser immer selbst frisch herstellen. Gemüsesäfte können im Bio-Supermarkt in Bio-Qualität gekauft werden. Besser sind aber auch hier frische selbst gepresste Säfte.

In Sachen Wasser wählen Sie entweder ein gutes Quellwasser aus Ihrer Region oder Ihr gefiltertes Leitungswasser. Wir nutzen selbst den IVY-Bio-Filter zur Trinkwasseraufbereitung und empfehlen ihn gerne auch weiter. Das Wasser wird bei diesem mobilen [Trinkwasserfilter](#) gereinigt und leicht mineralisiert. Es wird schwach basisch und schmeckt hervorragend - wie frisches Quellwasser.

Viele Übergewichtige nehmen schon allein durch die Umsetzung dieser einen Regel ab - insbesondere dann, wenn sie zuvor zuckerhaltige Getränke konsumiert hatten. Wer sich krank fühlt, erlebt oft schon eine Besserung seines Zustandes, wenn er alle anderen bisherigen Getränke gegen kohlenstofffreies Wasser austauscht.

Tees sollten als Heilmittel oder Nahrungsergänzung betrachtet werden, nicht als Flüssigkeitslieferanten. Tees liefern Antioxidantien, Bitterstoffe und viele weitere heilende Stoffe. Man wählt sie je nach augenblicklicher Situation und augenblicklichem Bedarf.

## 9. Starten Sie den Tag mit einem Glas Wasser

Wenn Sie kalte Getränke am Morgen nicht mögen, dann trinken Sie das Wasser leicht erwärmt oder schlückchenweise auch heiss. Wenn Sie Geschmack benötigen, dann geben Sie etwas frisch gepressten Zitronensaft dazu. Warten Sie mindestens zehn Minuten, bevor Sie frühstücken. Das Wasser kurbelt die Verdauung an und hilft die nächtlich angehäuften [Schlacken schnell auszuleiten](#).

## 10. Vollwert statt Nullwert zeichnet gesunde Ernährung aus

Wählen Sie vollwertige Lebensmittel! Also Vollkornbrot statt Weissbrot, Vollkornpasta statt herkömmlicher Pasta, braunen Reis statt weissen Reis usw. Vollkornlebensmittel liefern mehr Vitamine, mehr Mineralien, mehr Spurenelemente sowie gleichzeitig mehr Ballaststoffe, die sich sehr positiv auf die Darmgesundheit und damit wiederum auf die Allgemeingesundheit auswirken.

## 11. Weizen und Weizenprodukte meiden

Greifen Sie besser auf Teig- und Backwaren aus Dinkel, Roggen, Hafer, Gerste oder auch aus den Urgetreiden Einkorn und Emmer zurück. Viele Menschen reagieren auf Weizen mit Beschwerden, bringen diese aber selten mit dem Weizen in Verbindung. Lässt man den Weizen weg, geht es häufig mit der Gesundheit aufwärts:

- [Roundup im Weizen - Nicht nur Gluten ist das Problem](#)
- [Weizenprotein, aber nicht immer Gluten, verursacht Entzündungen](#)

## 12. Machen Sie den Gluten-Test

Ähnlich verhält es sich mit dem [Gluten](#), einem Protein in vielen Getreidearten (Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer, Gerste, Kamut, Einkorn, Emmer). Viele Menschen reagieren nicht nur auf Weizen, sondern generell auf Gluten mit Beschwerden. Werden glutenhaltige Lebensmittel in diesen Fällen gemieden, geht es oft schon besser. [Glutenfreie Getreide](#) sind Hirse und Mais. Glutenfreie Pseudogetreide sind Quinoa, Amaranth, Teff, Canihua und Buchweizen.

Machen Sie den Gluten-Test, probieren Sie es einmal 60 Tage ohne Gluten und warten Sie ab, wie es Ihnen geht. Allerdings werden oft auch schon die Urgetreide - Einkorn, Emmer - viel besser vertragen als die glutenreichen "normalen" Getreide wie Weizen und Dinkel. Hier testet man die persönliche Glutensensitivität und lässt den eigenen Körper entscheiden, was ihm gut tut und was nicht.

## 13. Zucker in einer gesunden Ernährung? Nein danke!

Zucker und zuckerhaltige Produkte (Süßigkeiten, Fruchtjoghurts, Puddings, Kuchen etc.) gehören selbstverständlich nicht in eine gesunde Ernährung. Sie tragen enorm zu Unwohlsein und zur Entstehung von Krankheiten bei.

Wer den Zuckerentzug schafft, wird merken, wie gut es tut, ohne Zucker zu leben. Man kann sich besser konzentrieren, chronische Beschwerden bessern sich, man verbringt weniger Zeit beim Zahnarzt und wird auch im Sport viel leistungsfähiger.

Dennoch muss niemand auf Süßes verzichten, wie oft geglaubt wird. Es gibt sehr leckere gesunde süße Mahlzeiten, gesunde Kuchen, auch Schokolade kann man aus gesunden Zutaten selbst herstellen: [Schokolade ist eine Versuchung wert](#)

## 14. Essen Sie jeden Tag gesunde Rohkost

[Rohkost](#) ist jene Nahrung, mit der sich die Menschheit über Jahrtausende hinweg entwickelt hat. Sie liefert unverfälschte Nähr- und Vitalstoffe in der Form, die unser Körper am besten kennt.

Achten Sie daher darauf, jeden Tag wenigstens in einer Mahlzeit eine grosse Portion Rohkost zu essen - entweder zum Frühstück (Obstsalat, Smoothie, Hafer-Früchte-Müsli), als Zwischenmahlzeit (Gemügesticks, grüner Smoothie) oder zum Mittagessen (Vitalkost, Salate, Sprossen etc.).

Denken Sie daran: Rohkost immer vor der Kochkost essen, also z. B. erst den Salat, dann die Hauptmahlzeit. Mit "Salat" ist nicht nur ein Blattsalat gemeint. Auch geraffelte Kohlrabi, Rote Beten, Rettich, Möhren, Sellerie etc. gehören dazu.

Rohkost am Abend verträgt nicht jeder. Falls Sie also eher ein schwaches Verdauungssystem haben und/oder Rohkost nicht gewöhnt sind, essen Sie die Rohkost bis etwa 14 Uhr und am Abend besser ein gedünstetes Gemüsegericht. Und vergessen Sie gerade bei der Rohkost Regel Nummer 3 nicht! Kauen Sie gründlich!

## 15. Grundnahrungsmittel einer gesunden Ernährung ist Gemüse

Das Grundnahrungsmittel in der gesunden Ernährung ist Gemüse. Die Hauptzutat Ihrer Mahlzeiten ist daher Gemüse. Dazu gibt es Hülsenfrüchte, Vollwertreis, Vollkornpasta, Vollkorn- [Couscous](#), Vollkorn-Bulgur, Polenta, Quinoa, Buchweizen etc. und/oder Tofu/Tempeh (als Burger, Bratling, Bratscheibe etc.). Auch köstlichen [Tempeh](#) aus Kichererbsen gibt es inzwischen.



Bei Gemüse und Obst möglichst saisonal und regional einkaufen – und stets Bio-Produkten den Vorzug geben.

Gemüse kann roh oder schonend gedünstet zubereitet werden. Scharfes Anbraten oder Zubereitungsmethoden mit viel Fett sollte man meiden.

## 16. Gesunde Ernährung: Am besten die Früchte roh essen

Früchte sollten roh gegessen werden, nicht gekocht. Rohe Früchte haben eine reinigende Wirkung – wenn sie für sich allein und auf leeren Magen gegessen werden. Isst man Früchte gemeinsam mit anderen Lebensmitteln, kann es zu Unwohlsein und Verdauungsbeschwerden kommen. Daran ist jedoch nicht das Obst schuld, sondern die ungünstige Kombination (siehe auch Punkt 24).

Denn Früchte werden schneller als jede andere Lebensmittelgruppe verdaut. Isst man sie gemeinsam mit anderen Lebensmittelgruppen, dann hemmen diese die schnelle Darmpassage der Früchte. Die Früchte liegen somit unnatürlich lange im Verdauungssystem und beginnen dort nun zu gären. Blähungen, Bauchweh und Magenkrämpfe können die Folge sein.

Wer rohes Obst nicht gewöhnt ist, glaubt oft, er könne es durch Kochen verträglicher machen. Häufig verhält es sich jedoch umgekehrt. Gekochtes Obst liegt bei vielen Menschen noch länger im Verdauungssystem und führt dort erst recht zu Blähungen, Sodbrennen und Unwohlsein, frisches rohes Obst jedoch nicht (vorausgesetzt es wird gut gekaut und alleine für sich gegessen!). Es hinterlässt ein Gefühl von Leichtigkeit. Auch gilt frisches rohes Obst als basisch, gekochtes Obst eher als säurebildend.

Einen wirklichen Grund für das Kochen von Früchten gibt es eigentlich nicht, denn es schmeckt roh so lecker, dass man es – im Gegensatz zu manchem Gemüse – durch Kochen nicht schmackhafter machen müsste. Auch muss man es nicht – wie etwa Bohnen – kochen, um bestimmte Gifte darin zu neutralisieren. Lediglich Allergene werden beim Kochen zu einem gewissen Grad vernichtet, doch stören diese Stoffe den Nicht-Allergiker kein bisschen. Und da beim Kochen auch noch die wertvollen Vitalstoffe in den Früchten mengenmässig reduziert werden, führt das Kochen eindeutig zu Qualitätseinbussen, die sich nicht lohnen.

## 17. Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte passen selten in eine gesunde Ernährung

Fleisch macht in überschaubaren Mengen (zwei Portionen pro Woche) normalerweise nicht gerade krank. Doch passt Fleisch (und Produkte daraus) nicht in eine gesunde Ernährung. Denn als gesund



sollte man eine Ernährung erst dann bezeichnen, wenn Sie nicht nur für den Menschen gut ist, sondern auch für den Rest der Welt. Und eine Ernährung mit Fleisch ist weder für die Umwelt gesund noch für die entsprechenden Tiere. Für diese ist die Wahl des Menschen für eine fleischhaltige Ernährung nicht nur ungesund, sondern qualvoll und letztendlich tödlich.

Wer Fleisch oder Fisch essen will, sollte das nicht öfter als zweimal pro Woche tun und das Fleisch direkt ab Bio-Hof kaufen. Auf diese Weise ist man so rücksichtsvoll, falls man das Wort im Zusammenhang mit Fleischkonsum überhaupt verwenden möchte, dem Tier den Schlachthoftransport und -betrieb zu ersparen.

Wurst und andere verarbeitete Fleischprodukte sollten nicht gegessen werden. Meist enthalten diese Produkte zahlreiche Zusätze wie z. B. Nitritpökelsalz und werden mit einem erhöhten Krankheitsrisiko in Verbindung gebracht.

Fisch ist angesichts der Überfischung der Meere und der Belastung mit Schwermetallen und anderen Umweltgiften bzw. der Zustände in den Massentierhaltungen der konventionellen Aquakulturen kaum noch eine Alternative.

Wenn Eier gegessen werden, dann nur Bio-Eier! Kaufen Sie überdies Bio-Eier bevorzugt aus dem Bio-Supermarkt aus Bioland-, Naturland- oder Demeterhaltung. Die EU-Bio-Verordnung ("normale" Bio-Eier) hingegen sorgt bei den [Hühnern für weniger angenehme Lebensbedingungen](#).

Hier dürfen z. B. 230 Legehühner auf demselben Platz gehalten werden, wo auf einem Bioland-Hof nur 140 Hühner gehalten werden. Für die Aufzucht von Junghennen gibt es in der "normalen" Bio-Branche keine Regelungen und für den Einsatz von Tierarzneimitteln auch nicht. Ein Bioland-Hof hingegen hält sich hier an strenge Regeln und Vorgaben. Viele Arzneimittel sind hier nur eingeschränkt zulässig oder ganz verboten.

Milchprodukte sind aus unserer Sicht keine Lebensmittel für Erwachsene und führen sehr häufig zu Beschwerden, die nur leider nicht mit den Milchprodukten in Zusammenhang gebracht werden. Dazu zählen häufige Atemwegsinfekte, ständiges Räuspern, Neigung zu Allergien, chronische Kopf- und/oder Verdauungsbeschwerden, chronische Hautprobleme und bei Kindern ständige [Mandelentzündungen](#) und Mittelohrentzündungen.

Statt zu Kuhmilch kann man zu Reismilch, Hafermilch, Mandelmilch oder - wenn verträglich - Sojamilch greifen. Weitere Vorschläge finden Sie hier: [Milchersatz statt Milch](#)

## 18. Wenn Snacks, dann gesunde Snacks

Wählen Sie gesunde Snacks- am besten selbstgemacht, z. B. Grünkohlchips, Kartoffelchips, grüne Smoothies, Shakes, Gemüsesticks, Nusskugeln, Studentenfutter, Trockenfrüchte, frische Früchte, Vollkorncracker mit leckeren Dips und vieles mehr.

Schauen Sie am besten in unserer Rezept rubrik nach leckeren Anregungen, z. B. hier: [Gesunde Snacks](#) oder besuchen Sie unseren [Kochkanal bei Youtube](#).

## 19. Welches Salz statt Kochsalz?

Statt Kochsalz verwenden Sie am besten ein Kräutersalz, Steinsalz oder Kristallsalz. Dabei handelt es sich um naturbelassene Salze ohne Zusätze. Setzen Sie Salz sparsam ein, was mit der Verwendung von Kräutersalz gut gelingt, da ein grosser Anteil hier aus Kräutern besteht.

Mehr als insgesamt 3 - 5 Gramm Salz pro Tag ist nicht empfehlenswert. Berücksichtigen Sie dabei auch das Salz in Fertigprodukten, denn diese sind sehr stark gesalzen! Ja, über Fertigprodukte nimmt man bis zu 80 Prozent der täglichen Salzmenge zu sich. 50 Gramm Salami enthält beispielsweise schon 1,5 Gramm Salz. Ein Tafelbrötchen pro 100 Gramm 2 Gramm Salz.

## 20. Vorsicht beim Gewürzkauf!

Achten Sie beim Kauf von Gewürzmischungen auf mögliche Anteile von Geschmacksverstärkern (Mononatriumglutamat) und andere unerwünschte Zusatzstoffe. Verwenden Sie besser Gewürzmischungen aus dem Bio-Supermarkt bzw. dem Bio-Online-Handel, verwenden Sie natürliche Gewürze, die überdies heilend wirken, z. B. Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Zimt, Pfeffer aus der Mühle, Vanille, Kardamom, Curry etc. oder stellen Sie sich daraus eine eigene Gewürzmischung her.

Wählen Sie auch hier Bio-Produkte, da diese nicht mit Pestizidrückständen belastet sind und schonender haltbar gemacht werden.

- Wie Sie sich Ihr Gemüsebrühenpulver selbst machen können, erklären wir hier: [Gemüsebrühenpulver selber machen](#)
- Wie Sie sich eine Bouillon auf Vorrat zaubern, erklären wir hier: [Gemüsebouillon](#)

## 21. Bei gesunder Ernährung: Fertigprodukte meiden

Herkömmliche Fertigprodukte enthalten häufig überflüssige und schädliche Zusatzstoffe. Kaufen Sie Fertigprodukte daher immer vom Erzeuger/Hersteller, z. B. Brot beim Bio-Bäcker (nicht im

Supermarkt), Milchprodukte und Fleischprodukte ab Hof, Milchprodukte auch im Bio-Supermarkt.

Kaufen Sie Veggie Burger, Tofuprodukte, Fertigsuppen o. ä. ebenfalls im Bio-Supermarkt - oder wählen Sie im konventionellen Supermarkt jene Produkte aus, die keine bedenklichen oder überflüssigen Zusätze und Inhaltsstoffe enthalten, also keine Geschmacksverstärker, keinen Zucker, keine Süsstoffe, Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Emulgatoren etc.

Kaufen Sie auch Essig, Senf, Ketchup und ähnliche Fertigprodukte am besten nur im Bio-Supermarkt oder Bio-Online-Handel, weil die Produkte dort in möglichst naturbelassener Qualität angeboten werden, qualitativ hochwertige Rohstoffe verwendet werden und darüberhinaus keine überflüssigen Lebensmittelzusatzstoffe zum Einsatz kommen. Optimal ist es, wenn Sie Fertigprodukte möglichst meiden oder noch besser, wenn Sie die entsprechenden Produkte versuchen, selbst zu machen, z. B.

- [Ketchup](#) und [Dips](#)
- [Joghurt](#): Rein pflanzlich und dennoch erfrischend cremig
- [Brot und Brötchen](#): Hier finden Sie Brot- und Brötchenrezepte, mal glutenfrei, mal hell, mal dunkel, mal süß, mal herzhaft
- [Mayonnaise](#): Hier finden Sie verschiedene rein pflanzliche Mayonnaisen und Vorschläge, wie Sie diese verwenden können
- [Kartoffel- und Gemüsechips](#)

Viele weitere Rezepte für Speisen, die man normalerweise fix und fertig kauft, finden Sie in veganer Ausführung auch hier: [Vegane Ernährungsumstellung](#)

## 22. Essen Sie bevorzugt fettarm

Die täglich verzehrte Fettmenge kann 10 - 30 Prozent der Gesamtkalorienmenge betragen. Wenn Sie also 2400 kcal pro Tag verspeisen, dann können Sie zwischen 240 und 720 kcal in Form von Fett zu sich nehmen, wobei 10 Gramm reines Fett (Pflanzenöle, Butter) 75 bis 90 kcal mitbringen.

Man wählt in jedem Fall gesunde Fette und Öle in Bio-Qualität, die schonend hergestellt wurden (nativ extra) und achtet auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fetten (Omega-3 und Omega-6), wobei man bei den letzteren ebenfalls auf ein gutes Verhältnis von etwa 5 zu 1 (Omega-6 zu Omega-3) achten sollte. Erklärungen und Details zur Deckung des Omega-3-Bedarfs finden Sie hier: [Omega-3-Bedarf vegan decken](#)

In der Praxis sieht das so aus:

- man verwendet zum Hoherhitzen und Backen Kokosöl zum Backen auch Butter (wenn man Milchprodukte noch zu sich nimmt) oder eine hochwertige pflanzliche [Margarine](#) - Hier haben wir erklärt, wie Sie [Margarine selber machen](#) können
- zum sanften Anbraten bei der Gemüsezubereitung und für Salate ein nativ extra Olivenöl
- ausschliesslich für Rohkostgerichte nimmt man Leinöl und Hanföl
- aufs Brot kommen eine hochwertige Bio-Margarine oder Bio-Butter in Frage, natürlich auch - wenn man mag - Kokosöl, Kokosmus, Nussmus, Erdnussmus, Olivenbutter ( Olivenöl ein wenig salzen und für ca. 1 Stunde ins Gefrierfach stellen) o. ä.
- ab und zu kann man natürlich auch Kürbiskernöl, Sonnenblumenöl oder andere qualitativ hochwertige Öle verwenden, nur sollten diese Omega-6-reichen Öle nicht regelmässig verwendet werden.

Wenn Sie sich ketogen ernähren möchten, dann gilt diese Regel natürlich nicht für Sie, da die ketogene Ernährung naturgemäss einen hohen Fettanteil aufweist. Für die ketogene Ernährung gelten daher an mancher Stelle andere Regeln.

## 23. Essen Sie mehr Wildkräuter und Bitterstoffe

Wenn Sie sich ganz besonders gesund ernähren möchten, dann bauen Sie Wildpflanzen in Ihren Speiseplan ein. Beim nächsten Spaziergang oder beim nächsten Unkraut jäten im Garten einfach Löwenzahn, Wegerich, Melden, Giersch etc. einsammeln, dann klein schneiden und in den Salat oder Smoothie geben.

Wildpflanzen sind dem Kulturgemüse in Sachen Vitalstoffe und auch Proteingehalt haushoch überlegen. Sie liefern überdies eine Menge Antioxidantien und andere Stoffe in hohen Mengen, die sehr gut vor Krankheiten schützen können, die körpereigene Entgiftung unterstützen und oxidativen Stress reduzieren.

Wildpflanzen sind u. a. deshalb so gesund, weil sie noch natürliche Bitterstoffanteile aufweisen, die man aus dem Kulturgemüse längst herausgezüchtet hat. Denn Endiviensalat, Chicoree und Grünkohl schmecken schon lange nicht mehr bitter. Vor wenigen Jahrzehnten taten sie das jedoch noch sehr wohl. Gerade Bitterstoffe schützen das Verdauungssystem und verbessern die Leber- und Gallenfunktionen - und beugen schon auf diese Weise vielen Krankheiten vor.

Bitterstoffe fördern überdies die körpereigene Basenbildung, reduzieren die Lust auf Süßes und helfen bei der Regeneration der Leber, Galle und des gesamten Verdauungssystems. Essen Sie am besten täglich Bitterstoffe, entweder in Form von [Wildkräutern](#), Kräutern, Gewürzen, Tees oder auch in Form von speziellen Nahrungsergänzungen mit Bitterstoffen.

## 24. Kombinationsregeln der gesunden Ernährung

Falls Sie [Verdauungsprobleme](#) nach den Mahlzeiten haben oder auch wenn Sie an chronischen Krankheiten leiden, sollten Sie Ihren Körper entlasten, wo immer es geht. Achten Sie in diesem Fall auf eine bestimmte Lebensmittelkombination bei der Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten und beobachten Sie, ob es Ihnen damit besser geht.

- Essen Sie Früchte immer für sich allein, mischen Sie diese nicht mit anderen Lebensmittelgruppen (vor allem nicht mit Getreide, Nüssen, Hülsenfrüchten und stärkereichen Gemüsearten). Typische Beispiele für diese Kombinationen sind aus der "normalen" Ernährung: Kuchen mit Früchten, Brot mit Marmelade, Müsli mit Früchten, Reissalat mit Rosinen, Möhren mit Äpfel usw. Es gibt nur eine Lebensmittelgruppe, die sich problemlos mit Früchten mischen lässt (wenn die Mischung gut gekaut wird!) - und das sind die grünen Blattgemüse (wie z. B. im Original des grünen Smoothies).
- Essen Sie immer erst Rohkostspeisen, dann erst Kochkostgerichte.
- Probieren Sie aus, ob es Ihnen besser geht, wenn Sie stärkereiche Gerichte (Kartoffeln, Brot, Pasta, Reis) nicht gemeinsam mit proteinreichen Lebensmitteln (Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Käse, Eier) essen.
- Essen Sie erst das leicht Verdauliche, dann das schwerer Verdauliche. Weitere Informationen dazu finden Sie hier: [Gesunde Verdauung](#)

## 25. Regional und saisonal essen

Kaufen Sie möglichst immer regional und saisonal ein. Idealerweise suchen Sie sich einen Hofladen in Ihrer Nähe, wo ab Hof die Erzeugnisse des jeweiligen Landwirtes verkauft werden. Auch Abokisten sind eine gute Möglichkeit, regionale Erzeuger zu unterstützen und saisonale Lebensmittel zu erhalten. Auf diese Weise erhalten Sie frischstmögliche Lebensmittel, die oft erst am Morgen geerntet wurden und mittags schon auf Ihrem Teller liegen.

Die Nährstoff- und Vitalstoffverluste sind auf diese Weise minimal. Darüberhinaus ist dies die umweltfreundlichste Art des Einkaufens und Essens. Denn regionale und saisonale Lebensmittel

benötigen keine langen Transportwege, keine energieaufwändigen Gewächshäuser und auch kaum Lagerhäuser.

Auch im örtlichen Bioladen oder Biosupermarkt erhält man oft Lebensmittel von regionalen Erzeugern. Fragen Sie am besten im Laden nach!

## Gesunde Ernährung, aber vegan!

Da wir - wie Sie oben gesehen haben - für eine vegane Ernährung plädieren, finden Sie im folgenden Link weitere Informationen, die Ihnen zeigen, dass eine vegane Ernährung keinesfalls - wie häufig behauptet wird - mit Nährstoffmängeln einhergeht, sondern eine sehr gesunde Ernährung ist, ja eine der gesündesten Ernährungsformen überhaupt! Die Regel für eine gesunde vegane Ernährung finden Sie hier: [Regeln für eine gesunde vegane Ernährung](#).

## Ernährungsberatung für eine gesunde Ernährung

Sollten Sie sich mit der Umstellung auf eine gesunde Ernährung überfordert fühlen und lieber einen Ernährungsberater aufsuchen möchten, dann empfehlen wir Ihnen eine Ernährungsberatung bei einem ganzheitlich orientierten Ernährungsberater. Dieser kann mit Ihnen gemeinsam die für Sie richtige Ernährung finden und für Sie einen individuellen Ernährungsplan zusammenstellen.

Ihr Ernährungsberater geht auf Ihre Bedürfnisse, auf Ihr Befinden und natürlich auf Ihre Ziele und Wünsche ein und begleitet Sie während Ihrer [Ernährungsumstellung](#) bzw. bis zum Erreichen Ihrer Ziele. Zu diesen Zielen können neben einer Ernährungsumstellung auch das Erreichen eines bestimmten Körpergewichts gehören oder die Besserung des Gesundheitszustandes.

Auf Wunsch begleitet Sie Ihr Ernährungsscoach auch beim Lebensmitteleinkauf, denn nicht immer ist es einfach, hochwertige Lebensmittel von weniger empfehlenswerten Produkten zu unterscheiden. Wie Sie den für Sie richtigen Ernährungsberater finden, haben wir hier erklärt: [Die richtige Ernährungsberatung finden](#)

Seien Sie herzlich willkommen auf unserem Youtube-Kochkanal. Dort finden Sie viele köstliche Rezepte - alle sind top-gesund, vegan und basenüberschüssig, viele auch basisch. Unser Koch Ben zeigt Ihnen, wie Sie ganz einfach gesund und gleichzeitig lecker kochen können.

[Hier geht es zu unserem Kochkanal.](#)

Nun wünschen wir Ihnen viel Spass und Gesundheit mit IHRER gesunden Ernährung!

## Quellen

(1)Wang et al., Opposing Effects of Fasting Metabolism on Tissue Tolerance in Bacterial and Viral Inflammation, Cell, VOLUME 166, ISSUE 6, P1512-1525.E12, SEPTEMBER 08, 2016

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker