



Natürliche Ernährung schützt vor Krankheiten

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 20 November 2019

Aktuelle Studien haben eindeutig bewiesen, dass eine natürliche Ernährung aus möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln, die reich an Antioxidantien und Ballaststoffen sind, Zivilisationskrankheiten vorbeugen und lindern kann.

Chronische Krankheiten aufgrund chronischer Entzündungen

Chronische Krankheiten kosten weltweit jedes Jahr Millionen von Menschen das Leben. Ob Diabetes, Bluthochdruck, erhöhter Cholesterinspiegel, Herzerkrankungen, Gelenkbeschwerden oder gar die Alzheimer-Krankheit - sie alle werden durch die Ausschüttung gewisser chemischer Botenstoffe begünstigt, die im Körper aufgrund von chronischen Entzündungsprozessen freigesetzt werden.

Doch warum entstehen diese chronischen Entzündungen überhaupt?

Falsche Ernährung verursacht chronische Entzündungen

Unsere Ernährung ist dafür verantwortlich! Industriell verarbeitete Nahrungsmittel, die Zucker, isolierte Kohlenhydrate und minderwertige Fette, dafür kaum essentielle Mikronährstoffe und Vitalstoffe enthalten, führen zu einem anhaltenden Entzündungsprozess im gesamten Körper und schaffen somit die Basis für unsere heutzutage weit verbreiteten Zivilisationserkrankungen.

Natürliche Ernährung ist reich an Antioxidantien und Ballaststoffen

In einer aktuellen Studie konnten Wissenschaftler der Universität in Lund, Schweden, den positiven Einfluss gesunder Lebensmittel auf das allgemeine Erkrankungsrisiko bestätigen. Sie beobachteten den Gesundheitszustand von 40 erwachsenen Probanden im Alter von 50 bis 75 Jahren.

Die Testpersonen erhielten über einen Zeitraum von vier Wochen eine gesunde Ernährung, die besonders reich an Antioxidantien war und gleichzeitig einen niedrigen glykämischen Index⁽¹⁾ aufwies. Darunter waren Lebensmittel wie beispielsweise Mandeln, Blaubeeren, ballaststoffreiches Vollkornbrot, Hafer, Zimt und fetter Fisch.

(1) Der Glykämische Index (GI) ist ein Mass zur Bestimmung der Wirkung eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel. Je höher der Wert ist, desto schneller steigt der Blutzuckerspiegel nach Verzehr des jeweiligen Lebensmittels an.

Als Referenzwert dient Traubenzucker mit einem GI von 100. Im Allgemeinen gilt ein GI als schlecht, der höher als 70 ist, als mittel, wenn er zwischen 50 und 70 liegt und als gut, wenn er sich unter 50 befindet.

[Rohkost](#) in Form von Gemüse hat meist einen GI von unter 30, während isolierte Kohlenhydrate und Produkte daraus (Back- und Teigwaren, weisser Reis, Stärke, Mais etc.) GIs von meist über 70 aufweisen.

Unglaubliche Verbesserung der Gesundheit nach nur 30 Tagen

Dreissig Tage nach der Umstellung auf eine solche antioxidantien- und ballaststoffreiche Ernährung, entnahm man den 40 Probanden Blut. Die Ergebnisse waren erstaunlich.

Es zeigte sich, dass die Ernährungsweise einen grossen Einfluss auf alle wichtigen Blutwerte hatte, insbesondere auf all jene Blutwerte, die im Zusammenhang mit entzündlichen Prozessen, dem Blutzuckerwert sowie der Gerinnungsneigung des Blutes von Bedeutung sind.

Cholesterinspiegel und Blutdruck sinken

Nach nur 30 Tagen mit einer gesünderen Ernährung konnte das sog. schlechte Cholesterin (LDL) im Durchschnitt um 33 Prozent reduziert werden. Der Blutdruck fiel um 8 Prozent, die Triglyceridwerte verbesserten sich um 14 Prozent und der Blutgerinnungsfaktor Fibrinogen fiel um 26 Prozent.

Systemische Entzündungen wurden umfassend reduziert und die kognitiven Funktionen und das Erinnerungsvermögen verbesserten sich merklich.

Die Autoren der Studie empfanden die Resultate der Untersuchung als aussergewöhnlich, zumal es bislang keine anderen Studien gibt, welche die positiven Auswirkungen einer gesunden Ernährung auf derart viele Körperfunktionen hin untersucht hätte.

Steinzeit-Ernährung als Schutz vor Diabetes

Während der 2,5 Millionen Jahre, in denen sich der moderne Mensch entwickelt hat, assen wir natürliche Nahrungsmittel wie Früchte, Blatt- und Wurzelgemüse, Nüsse, gelegentlich Fisch, Fleisch von Insekten und Kleintieren sowie – falls wir fündig wurden – das eine oder andere Vogelei.

Diese Lebensmittel – in frischer und möglichst unverarbeiteter Form verzehrt – beugen den heute üblichen chronischen Erkrankungen vor. Aufgrund ihrer Kohlenhydratarmut regulieren sie den Blutzuckerspiegel auf natürliche, aber perfekte Weise und beugen so automatisch einer der häufigsten Zivilisationserkrankungen unserer Zeit vor, nämlich Diabetes.

Steinzeit-Ernährung besser als mediterrane Ernährung

Die Wissenschaftler der Universität in Lund bewiesen diese Aussage mit einer weiteren Untersuchung. Bei Probanden, die 12 Wochen lang eine getreidefreie Steinzeit-Diät praktizierten, zeigte sich, dass sich deren Blutzuckerwerte um 26 Prozent verbesserten, während die Vergleichsgruppe, die sich mediterran ernährte nur Verbesserungen um 7 Prozent erfuhr.

Der Grund für den erstaunlichen Vorsprung der Steinzeit-Ernährung ist einfach: Während in der heutigen mediterranen Ernährungsweise Getreideprodukte einen wichtigen Platz einnehmen, ist die Steinzeit-Ernährung vollkommen getreidefrei und versorgt den Menschen stattdessen mit

Lebensmitteln, die einen niedrigen glykämischen Index aufweisen und gleichzeitig reich an schützenden Antioxidantien sind.

Machen Sie den 30-Tages-Test!

Die jedem vernünftig denkenden Menschen längst bekannte, aber jetzt auch wissenschaftlich untermauerte Tatsache, dass eine natürliche Ernährung aus möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln einerseits das Erkrankungsrisiko für Diabetes, Herzkrankheiten, Demenz etc. reduzieren kann.

Andererseits bestehende Krankheiten beheben, ja das Fortschreiten von ernsten Erkrankungen sogar verlangsamen kann, lädt nun endgültig jeden Menschen dazu ein, selbstverantwortlich aktiv zu werden. Probieren Sie es aus!

Stellen Sie Ihre Ernährung für 30 Tage um. Essen Sie Früchte, Gemüse, Nüsse, Samen, hochwertige Öle und gelegentlich ein Ei oder frischen Fisch.

Bauen Sie grüne Smoothies in Ihre Ernährung ein, geniessen Sie als Zwischenmahlzeiten einfach zubereitete Drinks aus [Weizengras](#), Dinkelgras oder [Gerstengras](#) und ergänzen Sie Ihre Proteinversorgung mit köstlichem [Reisprotein](#).

Sie werden begeistert sein, so begeistert, dass Sie nie mehr anders essen möchten.

Quellen

- Zentrum der Gesundheit

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