

Catrin du Coeur
Holistische Gesundheit



FitLetter

Der ganzheitliche Begleiter!

INTERVALLFASTEN

In diesem **FitLetter**

- ✓ Intermittierendes FASTEN so **gesund**
- ✓ VITALSTOFFE Mangel ausgleichen
- ✓ CHLORELLA **unterschätzte** Microalge
- ✓ CHLOROPHYLL **Lebenselixier**
- ✓ GLASKRAUT **vergessenes Wunderkraut**
- ✓ MÄNNERHAUT natürlich **gepflegt**
- ✓ BASISCHE KÖRPERPFLEGE
- ✓ GROSSER REZEPT-TEIL **gesund** schlemmen

FitLetter – ganzheitliches Gesundheitsheft

Herzlich Willkommen im **FitLetter**,

mit dem **FitLetter** IntervallFASTEN wünschen wir Ihnen eine gesunde, beginnende Frühlingszeit. Die Motivation, die die Natur in den Tag legt, spüren auch wir. Für Ihre Vorhaben, gleich welcher Natur, wünschen wir Ihnen von Herzen Kraft, Mut und die nötige Gelassenheit und Gesundheit. Natürlich ebenso wieder viel Freude beim Lesen, interessante und für Sie informative und lösungsorientierte Unterhaltung!

Wir freuen uns weiterhin über Ihr Feedback und Ihre Fragen zur Gesundheit.

Ihre Catrin du Coeur, Autorin des FitLetters

Gesundheitsberaterin – ganzheitlich, Fachkompetenz holistische Gesundheit

& das Team von Via Raetica Gesundheit, technischer Support, Versand
Schlemmer-Experten der FitRezepte

GUT ZU WISSEN: **DER FitLetter IST INTERAKTIV GESTALTET.**

- ✓ angegebene Links können direkt verfolgt werden
- ✓ Beiträge können im Inhaltsverzeichnis direkt angewählt und aufgerufen werden
- ✓ über den Button „zurück ...“ kehren Sie zum Inhaltsverzeichnis zurück
- ✓ so ist der FitLetter für Sie bequem lesbar und über weitere Links sind Sie über die Broschüre hinaus zu passenden, weiterführenden Beiträgen informiert

STELLEN SIE IHRE FRAGEN ZU DEN THEMEN- fitletter@gesundheit.viaaetica.com

Wenn Sie persönliche, spezifische Fragen zu Ihrer Gesundheit haben, wenn Sie sich in einer Problematik Lösungen wünschen, vereinbaren Sie einen Gesprächstermin mit mir und lassen Sie uns darüber reden.

Die Gespräche / Beratungen sind überwiegend online per Videochat / Videocoaching.

Herzlichst Ihre Catrin

„Wer viel zu tun hat, sollte langsam gehen.“

Diese alte, indische Weisheit, die allerdings auch auf viele Werke früher deutscher Dichter und Denker wie auch auf Philosophen zurückgeht, ist ungebrochen bestätigt. Nur die Tiefe und Aufmerksamkeit, die mit langsamer Intensität Werte hervorbringt, kann wirklich viel schaffen und am Ende ein rundes Werk darstellen.

Wenn wir ein klares Ziel vor Augen haben, wollen wir keine Zeit verlieren es zu erreichen. Doch ein zu schnelles Losstürmen könnte wichtige Kleinigkeiten verpassen. Und auch wenn es uns nicht gleich auffällt oder wir Manches nicht direkt vermissen, fehlt Tiefe, nach der wir später greifen wollen, um uns Halt zu verschaffen oder um „nachzulesen“.

Jeder hat Gründe für sein Tempo und es ist zum Glück nie zu spät langsam zu gehen.

Das gilt für alle Bereiche im Leben. Essen, Schlafen, Lieben, Kommunizieren, Arbeiten, etc.

In die Balance, in Gesundheit bringen und einen Anker bieten; Verzicht, Ruhe, loslassen, einen Rhythmus zulassen und das natürliche Tempo wieder spüren.

Dieser **FitLetter** zeigt verschiedene Ansätze um Ruhe, Balance und auch Heilung zu finden.

Nehmen Sie sich Zeit für den wichtigsten Menschen in Ihrem Leben: Für SIE

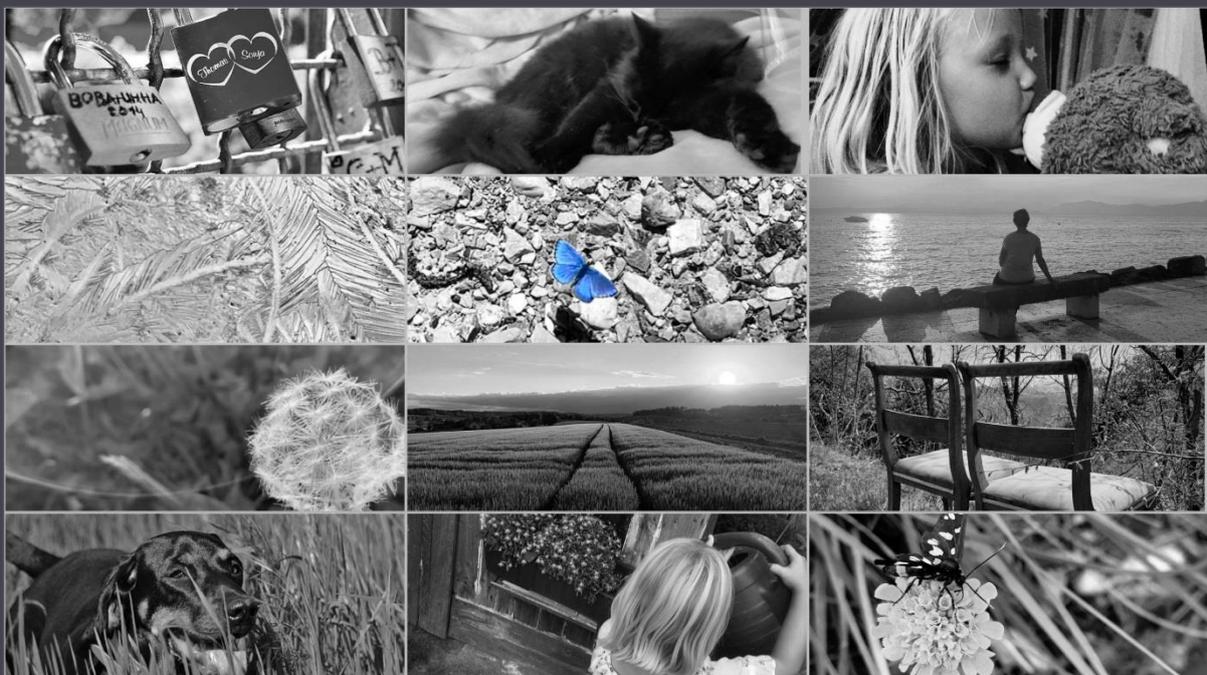
Und für die wichtigen Momente des Glücks.

*Viel Freude mit den Zeilen, dem FitLetter,
viele gute Wünsche für Ihre Ideen und viel Gesundheit!*

Momente des Glücks ..

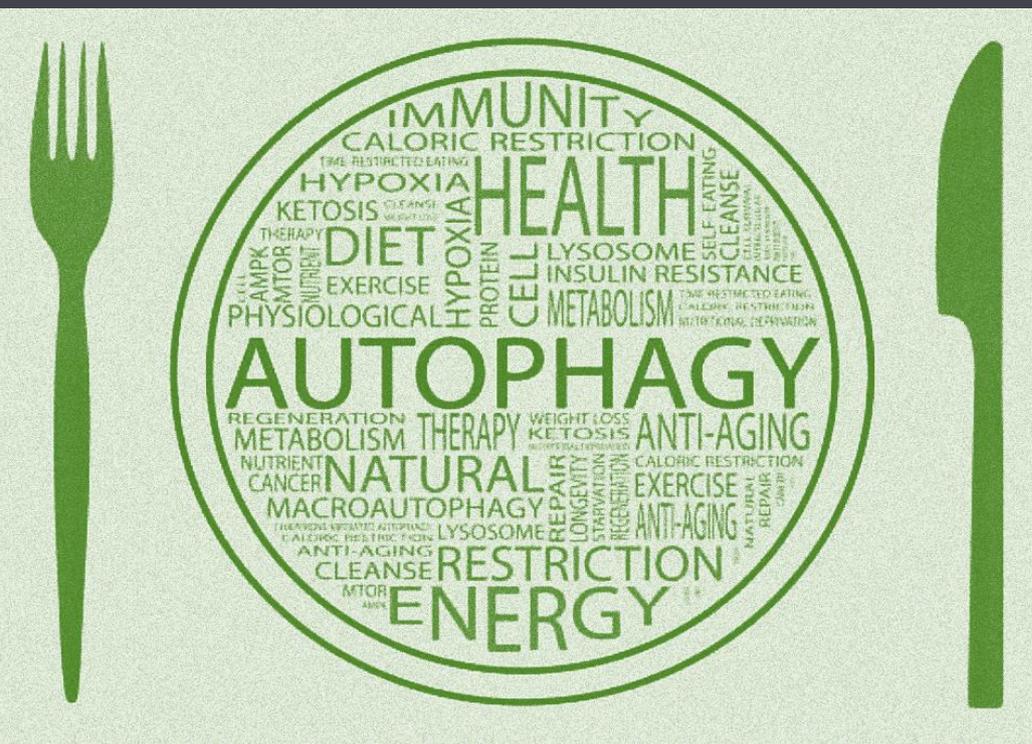
Zeigen sich in einer Farbe,
Fühlen sich in einem Duft,
Oder einem Sonnenstrahl,
Der die Sehnsucht in uns ruft.

Manchmal klingt nur sanft ein Ton,
Manchmal ist's ein Angesicht.
Keine Spur in einem Hohn.
Aller Unmut schier zerbricht.
.. und wir leben auf.



Inhaltsverzeichnis

Themengruppe – ERNÄHRUNG	5
Intermittierendes Fasten – Intervallfasten als gesunder Essrhythmus.....	5
FitEssen & FitEnergie - für „putzmuntere“ (Berufs-) Tage	14
Vitalstoffe - So können Sie einen Mangel ausgleichen	18
REZEPTE	21
Unsere FitRezepte	21
Gesunde & Vollwertige Hauptgerichte	23
Linsengemüse & Pasta.....	23
Parmesan-Ersatz – selbst gemacht!	25
Linseneintopf mit Reis und Spinat.....	26
Ratatouille -Basenüberschüssig und glutenfrei.....	28
Leichte & nährstoffreiche MAHLZEITEN.....	30
Zwiebelgemüse aus verschiedenen Zwiebelsorten.....	30
Gemischter Bohnensalat & Cherrytomaten	32
Panierte Ofen-Gemüseplatte - mit kräftiger Tomatensauce	34
Gesunde & köstliche DESSERTS.....	37
Haselnuss-Espresso-Creme im Glas.....	37
Schokoladentörtchen – ohne Backen.....	39
Apfelsaft-Creme	41
Der FitKuchen	43
Schokomusosetorte / nussig-leicht mit Dattelkaramel.....	43
Das FitBrot.....	46
Rote Bete-Brot mit Rosmarin	46
Themengruppe PRODUKTINFO	48
Chlorella – die unterschätzte Microalge	48
Chlorophyll – ein Lebenselixier	52
Themengruppe WILDKRÄUTER	54
Glaskraut – ein vergessenes Wunderkraut	54
Themengruppe KÖRPERPFLEGE	58
Männerhaut - natürlich gepflegt mit natürlichen Produkten	58
Basische Körperpflege	61
Themengruppe – FRAGEN & ANTWORTEN.....	64
Verstopfung - Was hilft?.....	64
MEINE INTENTION.....	69



Intermittierendes Fasten – Intervallfasten als gesunder Essrhythmus

Ein Beitrag von Catrin du Coeur

Nahrung, Art der Nahrungsaufnahme und Lebensrhythmen sind Heilmittel, Heilung und Heilrhythmen.

Das bewusste Intermittierende Fasten, auch Intervallfasten genannt, ist keine neue Form der Nahrungsaufnahme. Sie besteht bereits seit tausenden Jahren in der ayurvedischen Medizin. Doch erst jetzt ist das Intervallfasten auch wissenschaftlich in unserer westlichen Welt erklärbar geworden und somit (be)greifbarer für unsere ganzheitliche Gesundheit.

Das intermittierende Fasten beschreibt keine spezielle Form des typischen Fastens. Es geht also NICHT darum NICHTS zu essen und damit dauerhaft Verzicht zu üben. Es ist vielmehr eine Ernährungsumstellung, die dem Körper gut tut und dauerhaft mehr Gesundheit bringt.

Im Vordergrund stehen **WANN** und **WIE OFT** gegessen wird und weiter ist wichtig: **WAS** und **WIEVIEL**.

Das intermittierende Fasten (Intervallfasten) bezeichnet einen bestimmten Essrhythmus.

Entscheidend sind beim Intervallfasten, so wird es umgangssprachlich zumeist genannt, die Zeitabstände zwischen den Mahlzeiten. Man wechselt dabei zwischen Zeiten der normalen Nahrungsaufnahme und der Nahrungskarenz (Verzicht auf Nahrung). Die Risiken für altersbedingte Krankheiten werden dadurch nachweislich reduziert und die natürliche Regulation des Körpers, auch des Körpergewichts wird durch einen besseren Stoffwechsel angeregt. Das Besondere: Die Selbstheilung des Körpers wird aktiv unterstützt.

Es ist der Ernährungsrhythmus unserer Urahnen

Für uns moderne Menschen ist es normal, ein kontinuierliches Nahrungsangebot zur Verfügung zu haben. Schließlich gibt es im Supermarkt zu jeder Zeit alles, was unser Herz begehrt- und das auch noch im Überfluss.

Unsere Vorfahren kannten diese Fülle nicht. Bevor der Mensch sesshaft wurde und lernte Ackerbau und Viehzucht zu betreiben, gab es immer wieder Tage, an denen keine feste Nahrung zur Verfügung stand.

Für uns könnte das beinahe dramatisch klingen. Doch schaden diese unfreiwilligen Fastentage keineswegs. Im Gegenteil! Sie entlasteten den Organismus und machten ihn widerstandsfähiger. Die strapazierten Körper hatten außerdem Zeit zu regenerieren.

Obwohl Überernährung bekanntermaßen kardiovaskuläre (Herz-Kreislauf) Erkrankungen fördert und mit einer erhöhten Krankheits- und Sterberate in Verbindung gebracht wird, fällt es vielen Menschen schwer, ihre Nahrungsaufnahme zu kontrollieren oder auch nur zu reduzieren.

Warum ist das so?

Wenn wir Hintergründe kennen, können wir leichter aus einer Schwierigkeit herausfinden.

Immer ausreichend Nahrung zu haben galt einige Jahrhunderte auch als Statussymbol.

Körperfülle als begehrenswert. Es vermittelte Reichtum. Diese alten Muster spielen sicher auch bei Einigen von uns eine Rolle wenn es darum geht eine gesunde, pflanzenbasierte Ernährung als vollwertig anzusehen oder eine ganzheitliche, eine holistische Heilung ernst zu nehmen, und neben der Schulmedizin auch in diese Möglichkeit zu vertrauen.

Aus Gemüse, Getreide, Obst und vor allem aus Wildpflanzen und Kräutern Mahlzeiten zuzubereiten, dabei höchstens eine oder zwei Mahlzeiten am Tag zu sich zu nehmen und oft Verzicht zu üben, kam eher der ärmeren Gesellschaft zu, die sich nichts anderes leisten konnten.

Dabei waren diese Menschen nachweislich gesünder als jene „Reichen“, die Nahrung im Überfluss hatten. Auch bestehend aus Milchprodukten und Fleisch. Nur leider hatten die ärmeren Menschen ein zu schweres Leben, sodass Körper und Seele zu stark belastet waren. Außerdem war Medizin und ärztliche Hilfe für akute und außergewöhnliche Fälle zu teuer für die Ärmeren Menschen. Sodass die Lebensweise derer zu oft zu verkürzten Leben führte und im Durchschnitt eher ein niedriges Lebensalter ergab.

Ebenso war es etwa ab dem 17. Jh. verschrien, die ganzheitliche Betrachtung des Körpers (Körper, Geist und Seele) und vor allem die Psyche in die Betrachtung einer Erkrankung mit einzubeziehen. Damals erwuchs die Medizin mit Mitteln gegen Symptome. Das war auch ein Segen, doch es ist eben nicht alles. Wenn beide Möglichkeiten sich zusammenschließen würden, wäre das ein wahrer Segen für die Menschen und deren langes, gesundes Leben.

Eine nächste Hürde, die es oft schwer macht die Ernährung umzustellen: **Nahrung dient als Ventil**. Es befriedigt eine Leere, die beruflich oder persönlich nicht gefüllt ist. Auch wenn alte Gewohnheiten oder Muster auch Ansätze von Traumata belasten und zehren (zerren). Hier kann zusätzlich ein ganzheitlicher Blick zur Ernährungsumstellung große Hilfe sein.

Nahrung kann auch Gewöhnung sein. Viele Kinder werden mit Lebensmitteln, z.B. Süßigkeiten für gute Leistungen belohnt. Das speichert das Gehirn ab und wird Momente, die nach einer Belohnung „rufen“ öfter mit Essen oder dem Naschen von Süßem verbinden.

Essen ist auch Tradition. Festtage oder zum Beispiel berufliche Erfolge werden oft mit üppigen Mahlzeiten zelebriert. Das gemeinsame Essen ist ebenfalls ein Überbleibsel unserer Ahnen, die sich alle zum gemeinsamen Essen trafen, wenn es wieder etwas gab. Das Essen war ein Beweis dafür, dass die Gemeinschaft funktioniert. Es gab Sicherheit und Vertrauen. So fühlt es sich auch heute noch für uns an. Es hat allerdings auch taktische Hintergründe: Ein Geschäftsessen beispielsweise war ursprünglich gedacht den Geschäftspartner mit einer üppigen Bewirtung positiv einzustimmen und ein satter Bauch ist meist besser gestimmt als ein hungriger – dem Letzteren sollte mit dem Essen vorgebeugt werden. Außerdem wurde mit dem üppigen Mahl Wohlstand und gegebenenfalls auch Überlegenheit signalisiert.

Trotz aller Schwierigkeiten: Fastentage und eine dauerhafte Umstellung auf ein Intervallfasten entlasten und verbessern die Gesundheit.

Aus diesem Grund ist die Ernährungsweise unserer Urahnen wieder in den Mittelpunkt zahlreicher Forschungen gerückt. Verschiedene Studien kamen bereits in den 60er Jahren zum Schluss, dass allein ein alternierender (abwechselnder) Rhythmus in der Nahrungsaufnahme, mit entsprechender Nahrungsmenge – passend zur verfügbaren Zeit, kardiovaskuläre Risikofaktoren minimieren, vor degenerativen Erkrankungen des Nervensystems schützen und in vielerlei Hinsicht die Gesundheit verbessern kann. Genau dieser alternierende Rhythmus in der Nahrungsaufnahme wird intermittierendes Fasten (Intervallfasten) genannt.

Jedoch: Gewusst WIE – Hintergründe verstehen

Mit dem Wort Fasten ist doch immer Verzicht verbunden und das kann bei manchen Menschen schon Stress auslösen. Auch über dieses Problem ist das Intervallfasten schon in Verruf geraten. Zu viele Menschen, die eine gute Ernährung anstrebten und damit vor allem schlanker werden wollten, haben sich in das Intervallfasten „gestürzt“ ohne ausreichend informiert zu sein.

Doch selbstverständlich gehört auch zum Intervallfasten, nennen wir es lieber Intervallessen, eine unbedingt gesunde Ernährung mit guten Nahrungsmitteln. Vor allem wenn eine umfassende gesunde Wirkung erzielt werden soll.

Der Mythos, es könne in der „Esszeit“ hemmungslos geschlemmt werden – **egal was** – ist einfach falsch und führt unweigerlich zu Gewichtszunahmen, Unzufriedenheit, Stress und sogar Krankheit. Manche Menschen entwickeln daraus eine Essstörung, weil sie nur noch an das Essen denken. Andere kommen aus Einer und verlagern diese nur. Dabei kann diese Ernährungsform die Gesundheit fördern und erhalten und einen gesunden, natürlich schlanken Körper begünstigen. Das Intervall-Essen ist eine gesunde Lebenseinstellung zum Körper und seinen Bedürfnissen. **Richtig verstanden funktioniert der Körper mit der Intervall-Weise besser, entgiftet und heilt. Konzentration und Fitness nehmen zu.**

Einen Beitrag zu den wichtigen Vitalstoffen gibt es in diesem FitLetter unter der Überschrift:

Vitalstoffe – so können Sie einem Mangel vorbeugen und einen bestehendn ausgleichen

Unter diesem Link:

Können Sie auf meiner Seite einen Artikel von mir zu den wichtigen Nährstoffen und Lebensmitteln lesen. **Kalorien zählen vs. Nährstoffe zählen**

Das Besondere am Intervallfasten- für unsere Gesundheit

Die Autophagie (Autophagozytose)

Es heißt übersetzt „sich selbst essen“ oder „selbst verdauen“ - aus dem griechischen und bedeutet in dem Falle: Kranke oder alte Zellen werden in der Zeit der Pause abgetrennt, abgebaut und verwertet oder recycelt, d.h. wertvolle Stoffe der Zelle werden zur Heilung anderer Zellen genutzt.

Es gab für Rhythmen / Intervalle der Nahrungsaufnahme, die die Autophagie anstoßen und unterstützen, 2016 einen Nobelpreis für einen japanischen Forscher. Ausgezeichnet wurden damit neue Erkenntnisse und die besondere Bedeutung der Autophagie. Bekannt ist dieses Phänomen bereits seit 1962. Leider war das auch die Zeit der großen Pharma-Revolution.

Natürliche Heilung geriet damals an den rand der Betrachtung und Forschungen dahingehend wurden nur noch wenig finanziell gefördert.

Was ist die Autophagie und was macht sie für uns so wichtig?

Autophagie ist ZELLREINIGUNG und ZELLREGENERATION. Sie ist eine Selbstheilung des Körpers, die fest in unserer DNA verankert ist. Wir müssen unserem Körper die erforderliche Ruhe dafür lassen und die benötigten Nährstoffe liefern.

Dieses „Programm“ erkennt kranke oder kaputte Zellen und beginnt, wenn es dafür die Zeit hat, mit dem „Ausmisten“ der Zellen. Alte Produkte werden abgebaut und unter anderem über die Lymphe abtransportiert. Die Lymphe sind nicht an den Blutkreislauf angeschlossen. Die Lymphe wird allein durch Bewegung angetrieben und abtransportiert, was die Wichtigkeit von regelmäßiger und ausreichender Bewegung noch einmal verdeutlicht.

Diese Autophagie beginnt erst in einer bestimmten Phase des Nahrungsverzichtes. Der Glykogenspeicher des Körpers in der Leber muss leer sein. Bedeutet: Solange es einen Vorrat an Glykogen (Zucker) gibt, nimmt der Körper sich nur wenig Zeit zur Selbstheilung, bzw. zur Regeneration. Wie lange genau diese Speicher leer sein müssen, damit die Selbstheilung optimal einsetzt, ist noch nicht vollständig oder einstimmig erforscht. Bewiesen ist „nur“, dass es so ist. Und für diese großartige Erkenntnis gab es 2016 den Nobelpreis.

WICHTIG: ES IST NIE ZU SPÄT, DEM KÖRPER DIE MÖGLICHKEIT ZUR SELBSTHEILUNG UND ZUR REGENERATION ZU GEBEN.

Beim Intervallfasten gibt es verschiedene Rhythmen – zum Beispiel 16 / 8, 18 / 6 oder tageweise Intervalle. Näheres dazu wird weiter unten unter „Funktion“ genau beschrieben. Die 16- im ersten Beispiel beschreibt die Ruhephase. Damit ist die Verzichtphase gemeint, in der keine Nahrung (keine kalorienhaltige feste Nahrung oder auch Getränke) aufgenommen wird. 16 Stunden gelten allgemein als ein Minimum an Verzichtszeit, damit die Autophagie einsetzen kann. Es handelt sich jedoch nur um einen Richtwert. Die etwa genauere Zeit können wir selbst am Besten spüren, wenn wir bewusst auf unseren Körper hören. Ein tiefes, starkes und leeres Hungergefühl mit Magenknurren ist ein guter Hinweis auf die aktive Autophagie. Geben wir ihr dann noch etwa 30 min und nehmen dann unsere erste Mahlzeit des Tages ein, sind wir auf einem guten Weg für unseren Körper.

Sport beschleunigt die Autophagie / verkürzt die Verzicht-Phase.

Wenn wir vermehrt Glykogen verbrauchen sind die Speicher schneller leer. Das lässt uns früher echten Hunger verspüren. Sport ist auch deshalb morgens, noch vor der „großen Wäsche“ ratsam und förderlich. Jedoch immer unter dem Aspekt des persönlichen Wohlfühlens!

Regulation des Blutzuckerspiegels

Intermittierendes Fasten reguliert den Blutzuckerspiegel.

Die günstigen Einflüsse des intermittierenden Fastens auf die Gesundheit beruhen auf komplizierten biochemischen Prozessen. Sie führen zu verminderten Blutzucker- und Insulinwerten, was für viele ein unbeschreiblicher gesundheitlicher Fortschritt ist.

Ein aus dem Ruder geratener Blutzuckerspiegel kann viele negative Folgen für die Gesundheit haben: Akne, Hormonstörungen, Depressionen, chronische Entzündungen, sogar Krebserkrankungen haben in vielen Fällen einen Bezug zu ausgeprägten Blutzuckerschwankungen.

Regulation des Bluthochdrucks

.. bis zur aktiven Senkung des Bluthochdrucks. Im Verlauf des intermittierenden Fastens pendelt sich in vielen Fällen ein zu hoher Blutdruck wieder ein. Ein zu hoher Blutdruck gehört gemeinsam mit zu hohen Blutzucker- und Insulinwerten zu den wichtigsten Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen und Infarkte.

Intermittierendes Fasten unterstützt (auch über die Autophagie) den Schutz vor Erkrankungen des Nervensystems.

Studien haben überdies ergeben, dass das intermittierende Fasten (idealerweise in Verbindung mit einer Kalorienrestriktion) die Gesundheit des Nervensystems verbessern kann, indem grundlegende metabolische und zelluläre Signalwege günstig beeinflusst werden.

Durch die verminderten Blutzucker- und Insulinwerte während der Nahrungskarenz wird die Bildung von protektiven Proteinen und antioxidativ wirksamen Enzymen stimuliert. Sie alle helfen den Zellen dabei, besser mit dem heute allgegenwärtigen oxidativen Stress umzugehen.

Das intermittierende Fasten fördert ferner die Ausschüttung von sog. neurotrophen Faktoren. Dabei handelt es sich um Proteine, die im zentralen Nervensystem von ausgereiften Nervenzellen ausgeschüttet werden. Ihre Aufgabe ist es, das Wachstum, die Differenzierung und die Gesundheit von neu entstehenden Nervenzellen zu kontrollieren. Nervenzellen, die krank oder nur wenig leistungsfähig sind, werden auf diese Weise von den neurotrophen Faktoren ausgemustert.

Neurotrophe Faktoren sind also für die Qualität unserer Nervenzellen zuständig. Ohne neurotrophe Faktoren sind somit keine adäquaten Lernprozesse und auch keine Reparaturvorgänge im Nervensystem möglich.

Intermittierendes Fasten- Die Funktion

Es wird in einer bestimmten Zeitspanne gefastet und in einer nachfolgenden können Mahlzeiten eingebaut werden. Das kann im Mehr-Tagesrhythmus geschehen oder im Stundenrhythmus. Am „bekömmlichsten“ und am einfachsten hat sich bei Vielen der **Stundenrhythmus 16 / 8** herausgestellt. Den empfehle und praktiziere ich auch selbst erfolgreich und zufrieden. Beispielsweise wird die letzte Mahlzeit des Tages 17.30 Uhr zu sich genommen, dann wird ab 18 Uhr bis 10 Uhr morgens nichts mehr gegessen. Das sind 16 Stunden. Tee und Wasser sollte in dieser Zeit gerne und unbedingt getrunken werden. Unregelmäßig ist gegen ein zusätzliches anderes, leckeres Getränk nichts einzuwenden. Jedoch nicht regelmäßig. Ausnahmen sind wichtig! Alles Extreme, jedes derbe Verbot zerstört das Natürliche.

Ab 10 Uhr Morgens können dann in die nächsten 8 Stunden Mahlzeiten eingebaut werden. Sodass dann spätestens gegen 17.30 Uhr wieder die letzte Mahlzeit folgt. Jedoch kann auch gegen 16 Uhr die Letzte erfolgen und so kann das Frühstück am nächsten Tag bereits gegen 8.30 Uhr starten. Allerdings nur wenn auch Hunger und Appetit bestehen. Der Körper weiß was er braucht. Wenn der Fokus auf Erfüllung im Leben und nicht auf dem Essen liegt, ist das sehr gut zu spüren.

Genauso gut kann auch erst am Abend gegen 19 oder 20 Uhr die letzte Mahlzeit erfolgen und am folgenden Tag entsprechend später die erste Mahlzeit.

Wichtig ist: dem Körper die etwa (siehe obige Erläuterung „Autophagie“) 16 Stunden Ruhe zu gönnen und außer ausreichend stillem Wasser und ungesüßtem Tee nichts zu sich zu nehmen.

Diese 16 Stunden Fastenzeit sind, wie schon oben beschrieben, nicht in Stein gemeißelt. Auch hierbei ist es wie überall: Individuell. Das ist abhängig vom Stoffwechsel, von der allgemeinen Körperverfassung, von den Aktivitäten und dem eigenen Bewusstsein und Körpergefühl. Es ist durchaus auch eine Frage der Übung.

Einigen Menschen fällt es auch leicht einen **18 / 6 Stundenrhythmus einzuhalten oder sogar 20 / 4**. Es ist bei jedem Rhythmus unbedingt wichtig den Körper nicht zu überessen und den Magen damit nicht übermäßig zu füllen. Auch permanentes Essen sollte es nicht geben. In 8, 6 oder 4 Stunden der Essenszeit passen zwei Mahlzeiten. Normale Mahlzeiten. Gegen kleine gesunde Snacks wie Smoothies, Trockenobst, zuckerfreie Schokolade, Nüsse, Mandeln oder gesunde Riegel für einen extra Energie-Boost ist nichts einzuwenden. **Jedoch nicht jeden Tag**. Und sollte es auch nicht zu viel an zusätzlicher Nahrung werden. Der Fokus sollte auf 2 gesunden Mahlzeiten mit ausreichend Gemüse und Ballaststoffen liegen. Während der „Fastenstunden“ viel stilles Wasser und ungesüßte Tees trinken.

Tipp: Kräftige Kräutertees schmecken allein, ohne zusätzliche Süße, köstlich.

Tee aus selbstgeernteten Wildkräutern und-pflanzen schmeckt am intensivsten.

Hier sind einige Kräuter beschrieben: Aussehen, Fundorte, Wirkung, Inhaltsstoffe

Weitere Möglichkeiten eines Intervalls sind Tagesintervalle.

Dabei wird in bestimmten Tagesrhythmen gegessen. Beispielsweise wird **ein fester Tag in der Woche** zum absoluten Fastentag. Absolut bedeutet- keine kalorienhaltigen Lebensmittel. Aber Wasser und/oder ungesüßten Tee unbedingt!

Ebenso gut können **2 Fastentage in der Woche** eingebaut werden. Etwa Dienstag und Donnerstag. Das fällt den meisten leichter als zum Beispiel ein Montag, Freitag oder das Wochenende. Es sollte zur besseren Verträglichkeit ein Tag zwischen den Fastentagen liegen. Es muss jedoch nicht sein. Das liegt ganz beim Empfinden des Einzelnen. Es ist jedoch schwierig 2 Tage hintereinander nichts zu essen – vor allem ist es sozial schwierig (Familie, Berufsalltag, Sport, etc.)

Für die Tage an denen nicht gefastet wird gilt das Gleiche wie immer: **GESUND UND AUSGEWOGEN – AM BESTEN PFLANZLICH VOLLWERTIG ESSEN.**

Ausnahmen bestätigen die Regel

Ausnahmen sind wichtig! Nur eine gesunde Lebensweise und natürliches, ungezwungenes (Ess-)Verhalten bringen echte Gesundheit und Zufriedenheit. Und nur dann kann ein Intervallrhythmus bei der Nahrungsaufnahme langfristig zu mehr Gesundheit, einem regulierten Körper und zu mehr Energie führen. Wenn wir uns ewig zwingen müssten, wäre das nicht gesund. Aber ein gesundes Leben soll Spaß machen.

Wenn wir beispielsweise zu einer Feierlichkeit oder einem späten Essen eingeladen sind, ist es für das eigene Wohlbefinden nicht ratsam peinlich genau auf die Uhrzeit zu achten. Auch was serviert wird darf bei „Fünfen g'rade sein“. Konsequenz in der persönlichen Lebensführung und eine klare Haltung zu sich und den gewählten Gewohnheiten ist wichtig, doch wie schon oben erwähnt – jedes Extrem nimmt uns Natürlichkeit und die Ausnahme, die die Regel bestätigt. Wir haben es jederzeit in der Hand unseren Rhythmus wieder anzupassen. Ein gesunder Körper verträgt Ausnahmen sehr gut. Wenn sie nicht allzu oft vorkommen.

Lassen wir uns doch überraschen, was unsere Gastgeber mit liebevoller Mühe und Gastfreundschaft auf-tischen und genießen vor allem das Zusammensein. Denn darauf kommt es in solchen Momenten ja am meisten an.

[zurück zum
Inhaltsverzeichnis](#)

Tipp: Wenn Sie doch mal schwach werden und Ihren Fasten-oder Ernährungsplan mal nicht einhalten – das bedeutet nicht gleich die Aufgabe der Mission! Na und? Dann genießen Sie das extra-satt Schlemmergefühl und machen anschließend mit Ihrer guten Ernährung weiter. Vielleicht haben Sie ja jetzt auch Lust auf einen extra Spaziergang oder eine extra „Yoga-Runde“.

Verfallen Sie jedoch nicht in den Glaubenssatz: „Heute darf ich mal essen.“ Oder „Heute gönne ich mir mal was.“ denn das wäre fatal für das Gelingen einer langfristigen Ernährungs-bzw. Essensrhythmusumstellung. Denn: Sie gönnen sich jeden Tag das Beste für Ihren Körper und in Ihrem Ernährungsplan sollten leckere Speisen zum Schlemmen nicht fehlen. Ein abwechslungsreicher Speiseplan und ein gesunder, schöner Körper werden uns täglich motivieren und das Leben genießen lassen. Ausnahmen, bei denen wir mal anders essen sind also einfach Ausnahmen von der Regel. Sie sind vor allem: anders. Für den Moment nicht besser, nicht schlechter.

Ausnahmen sind Abwechslung und Abwechslung ist gut!

In den Rezeptteilen des FitLetters finden Sie immer leckere Abwechslungen für eine nährstoffreiche und leckere und ganz sicher gesunde Ernährung.

Versuchen Sie nicht nach der Uhr zu essen – Hören Sie auf Ihren Körper.

Alles, was sich nicht nach quälendem Hunger anfühlt und sich in echter Schwäche äußert ist Appetit. In den meisten Fällen ist Appetit ein Lückenfüller oder eine Heißhungerattacke, weil gesunde Nährstoffe und Nahrungsmittel fehlen.

Machen Sie sich oft eine Freude mit schönen Dingen z.B. Bildern, Gesprächen, Düften der Natur.



Wann werden beim intermittierenden Fasten gegebenenfalls

Nahrungsergänzungsmittel eingenommen?

Handelt es sich um Nahrungsergänzungsmittel, die nüchtern eingenommen werden sollten, dann nehmen Sie diese natürlich VOR der ersten Mahlzeit und warten dann 10 bis 30 Minuten, bis Sie essen- oder gehen so vor, wie es die Anwendungsempfehlung des Herstellers angibt.

Ansonsten ist nach der ersten Mahlzeit ein guter Zeitpunkt für die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (Vitamin C, Vitamin B12, Chlorella, Magnesium, etc.). Je nach dem was der Körper zusätzlich ganz individuell benötigt. Durch die Mahlzeit wurde der Stoffwechsel hervorragend angeregt, und die Mikronährstoffe können nun gut vom Darm resorbiert (verarbeitet, umgewandelt und aufgenommen) werden.

[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Manchmal stehen in den heute angebotenen Lebensmitteln nicht ausreichend Nähr-oder Vitalstoffe zur Verfügung, die der Körper bei besonderer Beanspruchung, z.B. Schwangerschaft, Stillzeit, Stress und Krankheit braucht. Manche Menschen sind auch von Natur aus eher eisenarm oder können verschiedene Vitamine oder Mineralstoffe nicht gut verstoffwechseln / resorbieren. Magnesium wird daher grundsätzlich empfohlen. Es ist in der Nahrung oft unterdosiert und der Körper braucht es für viele Stoffwechselprozesse. Schon ein nicht ganz gesunder Darm kann das Magnesium nicht mehr ausreichend resorbieren.

Keine Angst: ein Überschuss an Magnesium ist kaum möglich, da überschüssiges Magnesium über den Darm einfach ausgeschieden wird.

Wichtig: an die Empfehlung des Produktes halten und bei Unsicherheiten oder unangenehmen Veränderungen den Gesundheitsberater / Heilpraktiker / Arzt fragen.

Bei einer Überdosierung durch Magnesium kommt es oft zu sehr weichem Stuhlgang bis hin zum Durchfall. Das ist sehr individuell. Magnesium wird daher auch als leichtes, verträgliches Abführmittel eingenommen.

Wichtig: gute, wenn möglich biologische und reine Nahrungsergänzungsmittel kaufen. Ohne (unnötige) Zusätze!

Können Sportler das intermittierende Fasten nutzen?

Sportler können sehr gut das intermittierende Fasten praktizieren. Die Leistungsfähigkeit kann dadurch steigen und die Allgemeingesundheit wird verbessert.

Wie Sportler konkret das intermittierende Fasten umsetzen, kann jeder Sportler selbst nach und nach austesten. Kleine Schritte sind hier die richtigen.

Zu empfehlen sind den Sportlern hochwertige rein pflanzliche Proteine (Lupinenprotein, Reisprotein, Hanfprotein etc.) die die Synthese von körpereigenen Proteinen verbessern und durch die geringere Kalorienaufnahme den Sportler bei der Versorgung unterstützen können.

Dies stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern auch das kollagene Bindegewebe, das für die Straffheit der Haut und der Gewebe mit verantwortlich ist.

Fastenkrisen bleiben beim Intervallfasten aus

Fastenkrisen, wie sie aus dem Heilfasten bekannt sind (vollständiger Verzicht auf kalorienhaltige Nahrung für mindestens 5 Tage bis zu mehreren Wochen), treten beim intermittierenden Fasten nicht auf.

Das liegt daran, dass der Organismus die Art der Energiegewinnung nicht umstellt so lange regelmäßig Nahrung eintrifft. Die größeren Zeitabstände, wie beim intermittierenden Fasten, stören diesen Ablauf nicht. **Damit entsteht in der Regel kein JoJo-Effekt!**

Der Körper nutzt seine Glykogenvorräte (gespeicherte Kohlenhydrate) zur Energiegewinnung. Sind diese aufgebraucht, beginnt er Fette zu verbrennen. Die Fettverbrennung verläuft im Falle einer „normalen“ Nährstoffzufuhr „gemütlich“, aber nachhaltig und gesund. Wer etwas schneller und doch gesund an Gewicht verlieren möchte, achtet auf besonders viele Ballaststoffe und Gemüse und reduziert die Nahrungsaufnahme über einen gewählten Zeitraum und solange Gesundheit und Wohlbefinden gut sind, auf eine Mahlzeit täglich. Oder nimmt mit 2 Mahlzeiten nicht mehr als 600 – 800 kcal zu sich. Die letzte Mahlzeit sollte spätestens gegen 17 Uhr erfolgen.

Das Heilfasten ist eine großartige Methode den Körper zu entgiften und ihm noch mehr Möglichkeit zur Heilung zu geben. Es ist jedoch eine größere Herausforderung für unseren Körper, weshalb dies besser nach intensiver Beratung oder unter Anleitung praktiziert werden sollte. Da nämlich keine Glucose mehr eintrifft, kann er keine Glykogenvorräte mehr anlegen und beginnt, körpereigene Fette, aber auch Proteine und damit Muskelmasse abzubauen.

Bei diesen Abbauprozessen kommt es zu einer intensiven Freisetzung von Stoffwechselprodukten wie Ketonkörpern und Purinen. Gleichzeitig lösen sich eingelagerte Schlacken und Gifte.

Alle diese Stoffe gelangen beim Heilfasten vermehrt ins Blut, müssen nun teils von der Leber weiter zerlegt und von den Nieren ausgeschieden werden, was eine immense Belastung für den Körper darstellt, die sich weiter als sogenannte Fastenkrise mit unangenehmen Symptomen, z.B. Kopfschmerzen, Übelkeit, Heißhunger, Schwindel, etc., bemerkbar machen kann.

Probieren Sie das intermittierende Fasten aus!

Das intermittierende Fasten lohnt sich also eindeutig. Probieren Sie es aus! Starten Sie ganz entspannt, z.B. mit einer **16stündigen Fastenperiode (Intervallrhythmus 16 / 8)**. Nehmen Sie Ihre erste ausgiebige Mahlzeit beispielsweise gegen **10 Uhr** ein und lassen Sie sich viel Zeit beim Essen. Die zweite Mahlzeit kann dann ab **16 Uhr** stattfinden / besser etwas später, dann fällt der Verzicht am Abend leichter.

Gestalten Sie Ihre beiden Mahlzeiten am Besten mit viel Gemüse, Kernen und Samen und vergessen Sie auch einen kleinen süßen Nachtisch nicht, wenn Sie das mögen. Es soll dann zwischendurch nichts genascht werden. Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten nur Wasser oder einen aromatischen Kräutertee.

Es dauert gewiss ein paar Tage oder Wochen, sich an einen solchen Rhythmus zu gewöhnen, doch das geht erstaunlich schnell, weil die positive Wirkung auf Körper, Gemüt und Konzentration relativ schnell einsetzt und stark motiviert.

Vielleicht animieren Sie Familienmitglieder, Freunde, Kollegen dazu mit Ihnen gemeinsam ins Intervallfasten zu starten. Sie können sich dann gegenseitig motivieren und Erfolge anerkennen.

Wenn es schwer fällt: Ein klares **NEIN** zu sich selbst hilft. Und ein klarer Plan.

Denn schließlich (ver-) hungert niemand beim Intervallfasten. Und die Motivation wird täglich größer. Extrem positiver Effekt – der Kopf wird dadurch frei und beschäftigt sich nicht immerzu mit Essen. Die Konzentration auf andere Dinge fällt deutlich leichter.

Viel Erfolg!



[zurück zum
Inhaltsverzeichnis](#)



FitEssen & FitEnergie- für „putzmuntere“ (Berufs-) Tage

Ein Beitrag von Catrin du Coeur

Wir brauchen immerzu Energie.

Dass diese nicht ausschließlich aus unserer Nahrung kommt, ist längst bekannt.

Unverzichtbare Energie, die wir als neue Kraft, als Motivation oder als ein Hochgefühl erleben, kommt auf eher geistigem Wege – beispielsweise durch positive Gedanken.

Unsere tägliche Erfahrung gibt uns da allerdings noch eine andere, gefühlte Reihenfolge: positive Gedanken beginnen meist mit vergleichsweise kleinen positiven Ereignissen. Es sind glückliche Erlebnisse, besonders freundliche, bewegende Begegnungen, eine herzliche Begrüßung oder ein Lächeln können uns dann in ein außerordentliches Glücksgefühl heben, und uns damit zu positiven Gedanken, Ideen und weiter zu größeren Vorhaben motivieren.

Warum eigentlich?

Weil wir in diesen Begegnungen Aufmerksamkeit sowie liebevollen und würdevollen Umgang erleben. Bestenfalls ohne Bedingung, ohne Bewertung. Das ist es im Grunde, was es außer Nährstoffe braucht von ganzem Herzen zu leben und gesund leben zu können: dieses Selbstbewusstsein zu empfinden und an andere weiterzugeben, ohne dass es einen besonderen Grund bedarf als jenen, dass wir andere so behandeln, wie wir selbst gern behandelt werden wollen.

Damit machen wir unsere Tage energiereicher, leichter und motivierter.

Was uns persönlich positiver und stärker macht, wird sich auch auf unseren Berufsalltag auswirken. Die persönliche Freude an der Arbeit, das Erleben und der Umgang mit Kollegen, Kunden und Vorgesetzten richtet sich ebenfalls weitestgehend nach unserem persönlich motivierten Empfinden. Erleben wir dann gute Arbeitstage, Erfolg und gute Zusammenarbeit wird sich dies wiederum positiv auf unsere

[zurück zum
Inhaltsverzeichnis](#)

persönliche Zufriedenheit auswirken. Das Ergebnis kann ein positiver, gesunder Kreislauf der sogenannten „Work-Life-Balance“ sein. Ein großes Plus für unsere Lebensqualität.

In Unternehmen bewirkt ein solches selbstbewusstes Verhalten:

- einen großen Teamgeist / bessere Zusammenarbeit / gemeinsame Ziele
- eine höhere Aufmerksamkeitsspanne
- noch positiverer Kundenkontakt / positives Feedback
- mehr Zufriedenheit / gesünderes Arbeitsklima / noch bessere Gesundheit

Doch darüber hinaus holen wir unsere Energie aus Nährstoffen aus unserer Nahrung. Und diese bestimmt ebenfalls zu einem großen Teil mit, wie wir uns am Tag fühlen und was wir mental und körperlich im Stande sind zu leisten.

- In meinem Beitrag [Nährstoffe zählen vs. Kalorien zählen](#) finden Sie wertvolle Informationen zu Nährstoffen, Lebensmitteln und ihren Bedeutungen für unseren Körper. Empfehlungen für optimale Ernährung, eines natürlich gesunden Körpers.

Grundsätzlich gilt: **Je natürlicher und grüner, desto besser.**

Klingt für Manche nicht sonderlich spannend, doch die Palette der Gemüsesorten, Salate, der leckeren Wildpflanzen und nährstoffreichen Kräuter ist groß. Obst darf natürlich auch dabei sein. Die Möglichkeiten einfacher Verarbeitung zu leckeren Mahlzeiten ist schier unbegrenzt und überrascht immer wieder mit köstlichen Rezepten.

In diesem [FitLetter](#) zum Beispiel sind schon einige Rezepte für Sie zusammengestellt.

Dass Grünes Gemüse und allgemein die grünen Pflanzen besonders wertvoll in der Ernährung sind, ist schon weitaus bekannt. Doch was macht dieses GRÜN so gesund?

- Es ist unter anderem basisch. Und das hilft einem gesunden Säure-Basen-Haushalt. Klingt langweilig? Einen ausführlichen Beitrag zum Säure-Basen-Haushalt gab es bereits in einem der letzten [FitLetter](#). Wie überaus WICHTIG diese Balance für unsere Gesundheit und das TÄGLICHE Wohlbefinden ist, und wie gefährlich eine Übersäuerung für unseren Körper sein kann, welche Beschwerden und Krankheiten davon ausgehen können, finden Sie unter dem nachfolgenden Link, der Sie zu meinem ausführlichen Artikel mit Beispielen, empfohlenen Nahrungsmitteln und Lösungsansätzen für bereits entstandene Probleme führt: [„Säure-Basen-Haushalt“](#)
- Diese basische Basis der grünen Pflanzen ist in unserem heutigen, oft übersäuerten Nahrungsmittelangebot besonders wertvoll. GRÜN muss nicht nur grün sein. Gemeint ist ein reiches & abwechslungsreiches Angebot an Gemüsen, Kräutern, Kartoffeln und etwas Obst JEDEN Tag.
- Weiter enthalten grüne Gemüse, Blattgemüse, Salate und Kräuter hohe Mengen an Chlorophyll. Chlorophyll ist sozusagen „grünes Blut“. Die Struktur von Chlorophyll ähnelt der unseres Blutes erstaunlich präzise. Mit dem Unterschied, dass das Molekül unseres Blutes im Innern ein Eisenatom trägt und das des Chlorophylls ein Magnesiumatom.
- Chlorophyll wirkt in unserem Körper stark entgiftend (antioxidativ). Es wird zur Entgiftung der Leber, der Zellen allgemein und speziell zur Hautstärkung und Heilung gezielt eingesetzt. Regelmäßig Chlorophyll mit grünem Gemüse und Blattgemüse eingenommen stärkt und unterstützt die Regulierung und Heilung des Körpers.

Neben den basischen Lebensmitteln, die aufmunternd und ausgleichend auf uns wirken, gibt es auch säurehaltige oder säurebildende Lebensmittel, die uns erstmal Energie versprechen, danach den Energiepegel jedoch rasch abfallen lassen und unsere Zellen nachhaltig schädigen können. (Zur Verdeutlichung: unser gesamter Körper besteht aus einzelnen Zellen; Organe, Blutgefäße, Knochen, Knorpel, Haut)

Zu viele säurehaltige Lebensmittel machen sauer und müde.

Säuren stecken oft in Lebensmitteln, an denen sie nicht gleich vermutet werden.
(Ausführliche Angaben zu besonders säurehaltigen Lebensmitteln und besonders basischen Lebensmitteln siehe im oben genannten Artikel „Säure-Basen-Haushalt“)

Beispiele für versteckte Säuren:

- Knuspermüsli enthält viel Backfett und oft viel Zucker (Zucker ist eine aggressive Säure).
- Herkömmliche ‚Fitnessriegel‘ enthalten ebenfalls oft viel Zucker (überdies viele unnötige hochverarbeitete Zusätze).
- Weißbrot, Laugengebäck, Cracker, Butterkekse enthalten zu viele leere Kohlenhydrate aus stark verarbeitetem Weißmehl, zu viel Backfett, zu viel Zucker.
- Fruchtgummi, Vollmilchschokolade, etc. enthalten in herkömmlicher Ausgabe ebenfalls Unmengen an Zucker und chemischen oder hochverarbeiteten Zusätzen, die in unserem Körper meist sauer verstoffwechselt werden.
- Kaffee enthält Kaffeesäure (Koffeinsäure), die ebenso ungünstig auf unseren Körper wirkt. Täglicher oder zu hoher Verzehr kann zur Übersäuerung des Körpers beitragen. Und – das ist uns oft nicht gleich bewusst – er kann uns „k.O.“ machen. Wir sind zwar wach, fühlen uns aber abgeschlagen, manchmal kopfschmerzlig und unmotiviert.

Zucker gefährlich?

Zucker ist eine starke Säure, die unsere Nerven, unsere Zellen allgemein und besonders unsere Magen- und Darmwände angreift. Er gilt auch als ein Nervengift. Viele von uns kennen den Effekt von zu viel Zucker: Erst hellwach, wenig später schlapp und abgeschlagen. Aber dennoch unruhig.

Stark säurehaltige Lebensmittel können nur schlecht verstoffwechselt werden und verlangen von unserem Körper Höchstleistung. Es werden zu deren Verarbeitung viele Vitalstoffe und Mineralstoffe benötigt, die oft über den vorhandenen Haushalt hinausgehen. Da es jedoch lebensnotwendig für den Körper ist, Säuren abzubauen, sie zumindest aus dem aktiven Blutkreislauf zu entfernen und abzulagern, baut der Körper die benötigten Vitalstoffe woanders ab. Meist in Knochen und Gelenken. Die umgewandelten und dann abgelagerten Säuren zeigen sich u.a. in Gicht oder Cellulite. Krankheiten die dann außerdem an Knochen und Gelenken entstehen können siehe ausführlich im o.g. Artikel.

Zurück zu unserer täglichen Fitness:

Was passiert kurzfristig nach dem Genuss stark oder zu viel säurehaltiger Lebensmittel? Das ist ähnlich dem Zuckergenuss: Wir fühlen uns gepusht, hochmotiviert und haben eine super Laune – für eine begrenzte, kurze Zeit – danach fällt der Blutzuckerspiegel stark ab und wir werden meist müde, träge und fühlen uns antriebslos. Die Wirkung ist selbstverständlich individuell und hängt stark vom Allgemeinzustand des Körpers ab.

Ungünstig – wenn eine solche Kurve in der ohnehin eher trügen Mittagszeit erleben. Unser Körper hat eine natürliche Ruhephase, in der er ‚runterfährt‘. Etwa zwischen 12.30 Uhr – 14.30 Uhr ist unsere körperliche Leistungsbereitschaft natürlich gebremst. Oft versuchen wir dann mit Kaffee oder entsprechenden Energie-Foods den Level zu heben. Das funktioniert aber meist nur kurzfristig, um danach noch tiefer zu sinken.

Außerdem „lernen“ unsere Zellen von unseren Push-Versuchen. Da wir die natürlich-verordnete Ruhezeit brauchen, umgehen die Zellen die aufputschende Wirkung. Die Folge: Wir benötigen mehr „Stoff“.

Mehr dazu können Sie in meinem ausführlichen Artikel lesen: „Kaffee- gesund oder ungesund“, der in einem der letzten [FitLetter](#) diese Thematik näher erläutert hatte.

Unser Essen sollte daher- besonders in der Mittagspause- natürlich, energiereich und so basisch wie möglich sein. Gesunde Fette (gute Öle, Nüsse, etc), natürliche Kohlenhydrate aus dem ganzen Produkt (komplette Frucht, Trockenobst) Kartoffeln und ausreichend Sattmacher (Ballaststoffe aus Gemüse, Naturreisen, Pseudogetreiden), die unsere Verdauung freuen und unseren Darm gesunden lassen.

Vitalstoffe und echte Fitmacher wie Mineralien und Vitamine, auch Spurenelemente sind in dieser Ernährung ausreichend enthalten.

Einen Artikel von mir zum „richtigen Büroessen“ finden Sie unter [diesem Link](#).

Er beschreibt u.a. welche Lebensmittel uns mit Energie versorgen, den Stoffwechsel anregen, jedoch nicht müde machen.

Ist Naschen dann verboten?

Schlemmen ist ausdrücklich empfohlen! Unsere Sinne mögen Genuss.

Das hilft uns körperlich & geistig fit zu bleiben.

Der Süß-Appetit ist uns „in die Wiege gelegt“. Da Muttermilch süß ist, haben wir gelernt, dass „Süß“ = „Energie“ bedeutet. Außerdem wurden die Meisten von uns schon als Kinder mit einer Süßigkeit belohnt und das hat sich eingepägt, auch wenn es sich um süßes Obst gehandelt hat.

In unseren **FitRezepten** gibt es tolle Schlemmer-Ideen, bei denen kein schlechtes Gewissen aufkommen muss. In folgendem Artikel sind außerdem gesunde Nährstoffe beschrieben, die der Körper sich ausdrücklich wünscht und die ihm sicher nicht schaden, auch wenn sie mal „über den Appetit“ genossen werden.

[Nährstoffe zählen vs. Kalorien zählen](#)

Das Wichtigste zur täglichen Fitness und ‚putzmunteren‘ Leichtigkeit zum Schluss –

Wasser.

Wasser ist und bleibt das wichtigste Nahrungsmittel. Ohne ausreichend stilles Wasser läuft auf Dauer nichts reibungslos. Der Körper kompensiert, doch richtig funktionieren kann er nicht.

Fazit: Wenn wir eine kleine Faustregel beachten: So NATÜRLICH wie möglich, so viel GEMÜSE wie möglich, so viel stilles WASSER wie möglich, und nur so viel Zucker, Fertig-Produkte und verarbeitete Lebensmittel **wie nötig** – sind wir gut versorgt.

Für den extra Energiehunger bei der Arbeit hilft ein Lächeln, ein liebevolles Wort und eine große Packung Lieblingsnuss-Fruchtmischung. Natürlich auch dunkle, zuckerfreie Schokolade, der Lieblingsriegel und selbstgebackener Kuchen aus gesunden Zutaten.



[zurück zum
Inhaltsverzeichnis](#)



Vitalstoffe - So können Sie einen Mangel ausgleichen

Ein Beitrag von Catrin du Coeur

Die Optimierung der persönlichen Vitalstoff- und Nährstoffversorgung ist ein wichtiger Punkt in jedem ganzheitlichen Therapiekonzept.

Vitalstoffe und Nährstoffe- der Unterschied

Die Begriffe **Nährstoffe** und **Vitalstoffe** werden oft missverständlich verwendet. Oder Beiden wird dieselbe Bedeutung zugeschrieben. Der Begriff „**Nährstoffe**“ ist jedoch ein Überbegriff, er umfasst sowohl Makronährstoffe als auch Mikronährstoffe.

Makronährstoffe sind Proteine, Kohlenhydrate und Fette. In diesem Bereich gibt es in unseren Breiten so gut wie nie Mängel. Daher sind die Makronährstoffe hier auch nicht relevant. Lediglich aus dem Bereich der Fette sollte eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren, bzw. ein ausgewogenes Omega-3-Omega-6-Verhältnis sichergestellt sein. Dafür braucht es aber, wie fälschlicherweise noch immer verbreitet, keinen Fisch und auch keine Nahrungsergänzung in Form von Fischölkapseln. Der optimale Bedarf lässt sich leicht aus pflanzlichen Nahrungsmitteln decken.

Gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind z.B.:

- Leinsamen (auch entsprechendes Öl)
- Chiasamen (auch entsprechendes Öl)
- Walnüsse (auch entsprechendes Öl)
- Hanf (auch entsprechendes Öl)
- Kichererbsen
- Grüne Erbsen
- Mandeln
- Algen, z.B. Chlorella, wie auch verschiedene Meeresalgen

[zurück zum
Inhaltsverzeichnis](#)

Unser Körper benötigt kurzkettige Omega-3-Fettsäuren als auch langkettige. Bei einer vielseitigen Ernährung mit täglichem Verzehr einer Auswahl oben genannter Produkte, nimmt der Körper ausreichend Stoffe auf, die er auch zur Umwandlung von kurzkettigen in langkettige Omega-3-Fettsäuren benötigt.

Eine ausgewogene, vielseitige Ernährung mit viel Gemüse, Nüssen, Kernen und Kräutern ist in jeder Ernährungsform das wichtigste Kriterium.

Ein Mangel an Omega-3 beispielsweise begünstigt Herz-Kreislauf-Probleme und Nervenstörungen. Entzündliche Reaktionen können zunehmen und selbst Auto-Immunerkrankungen haben es leichter.

Die **Mikronährstoffe** aber sind ganz außerordentlich wichtig, wenn es um die Prävention und Therapie von Krankheiten geht. Zu den Mikronährstoffen gehören die Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und die sekundären Pflanzenstoffe. Sie werden in ihrer Gesamtheit auch als **Vitalstoffe** bezeichnet. Beispiele für sekundäre Pflanzenstoffe sind: Carotinoide, Flavonoide, Anthocyane, Senfölglykoside etc., die den Körper mit ganz unterschiedlichen Eigenschaften (antioxidativ, entzündungshemmend, krebshemmend, entgiftend) sehr gut unterstützen können.

Eine ausführliche Erläuterung zu den verschiedenen Nährstoffen und Vitalstoffen bietet mein Artikel: [Kalorien zählen vs. Nährstoffe zählen](#) aus einem anderen [FitLetter](#).

Sie finden ihn außerdem auf [meiner Website](#).

Die Folgen eines Vitalstoffmangels

Kommt es bei einzelnen oder mehreren Vitalstoffen zu einer anhaltend mangelhaften Versorgung, kann ein solcher Mangelzustand zur Entwicklung zahlreicher Krankheiten beitragen oder deren Heilung verhindern. Umgekehrt kann die Optimierung der Vitalstoffversorgung vor Krankheiten schützen bzw. den Heilprozess fördern oder diesen überhaupt erst ermöglichen.

Mangel an Vitalstoffen ist weit verbreitet

Viele Studien und Erfahrungsberichte weisen eindeutig darauf hin, dass es heute zwar keine extremen Mangelerkrankungen wie Skorbut (Vitamin-C-Mangel) mehr gibt, dass aber latente Mängel (Mängel, die keine akuten Symptome verursachen) stark verbreitet sind und dafür sorgen, dass der betroffene Organismus sich nicht mehr so gut vor Krankheiten schützen kann, wie es der Fall wäre, wenn er mit allen Vitalstoffen rundum gut versorgt wäre.

Dabei ist es völlig gleichgültig, um welchen Vitalstoff es sich handelt. Auch der Mangel nur eines einzigen Stoffes kann das gesunde Gleichgewicht des Körpers langfristig aus dem Lot bringen und zu vollkommen unterschiedlichen Beschwerden beitragen, ganz gleich ob es sich dabei um Rheuma handelt, um Schlafstörungen, um chronische Kopfschmerzen, Leistungseinbrüche, Schilddrüsenprobleme, Hormonstörungen, Osteoporose, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Verdauungsbeschwerden, etc.

Sie können Ihre Nähr- und Vitalstoffversorgung verbessern

Zur Prävention und auch zur Therapie einer jeden Erkrankung ist daher zu empfehlen, stets auch die Optimierung der Vitalstoffversorgung zu berücksichtigen.

Unter dem obigen Link zu erwähntem Artikel finden Sie eine ausführliche Beschreibung notwendiger Nährstoffe und Vitalstoffe und Anregungen zur Umsetzung in den täglichen Speiseplan. Wenn Sie sich Ihrer Versorgung oder Ihres Körperzustandes unsicher sind, lassen Sie sich beraten. Gegebenenfalls kann eine Blutuntersuchung Aufschluss geben.

Vitalstoffe individuell passend einnehmen

Auf die Frage; welche Vitalstoffe denn unbedingt als Nahrungsergänzung eingenommen werden sollten, gibt es keine pauschale Antwort. Nahrungsergänzungen sollten immer nur dem persönlichen Bedarf

entsprechend eingenommen werden. Die individuelle, tatsächliche Ernährung spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Ein persönlicher Berater (Ernährungs-, Gesundheits-, Heilpraktiker, Arzt) kann dabei eine gute Unterstützung sein herauszufinden, welche Ergänzung den Körper im individuellen Fall gut unterstützt.

Sehr viele Menschen sind mit Magnesium chronisch unterversorgt. Ebenso fehlt es an Silizium (Kieselsäure), häufig an Kalium und an Eisen.

Eine Vorsorge mit einem hochwertigen Magnesiumpräparat ist daher zu empfehlen. Überschüssiges Magnesium wird vom Körper ausgeschieden. Es verursacht allenfalls weichen Stuhl bis hin zu Durchfall, weshalb es auch als bekömmliches, leichtes Abführmittel eingesetzt wird.

Kieselsäure kann ebenfalls unbedenklich nach Anleitung des Herstellers oder des Beraters eingenommen werden. Unser Bindegewebe ist meist unterversorgt, was sich in schwachen Bindegewebsstellen, trockener Haut, trockenen brüchigen Nägeln und Haaren deutlich zeigt. Jedoch ist Bindegewebe mehr: Es erstreckt sich über und durch unseren gesamten Körper und trägt die Versorgung mit. Es hält u.a. die Organe zusammen und am richtigen Platz.

Für eine gute Versorgung mit, z.B. Eisen haben sich Algenpräparate wie Chlorella oder Sango bewährt. Gleichzeitig helfen diese Stoffe bei der Entgiftung unseres Körpers.

Achten Sie unbedingt auf gute Präparate zur Nahrungsergänzung

Vitalstoffe können im Rahmen einer Nahrungsreduktion oder auch zur Anreicherung der Speisepläne in Form von, z. B. pulverisierten Kräutern, Früchten oder Gemüsen, etwa Brennesselpulver, Rote-Bete-Pulver, Löwenzahnpulver, Brokkolipulver, Spinatpulver, etc. verzehrt werden. Diese Möglichkeit ist unbedenklich und sehr wertvoll für die Gesundheit. Am besten ist es jedoch immer das natürliche „Produkt“ in der Natur zu ernten und frisch zu verzehren. Zum Beispiel die Brennessel mit ihrer Vielfalt für unser gesundes Leben. Sie ist besonders reich an Eisen und Eiweiß, sie wirkt anti-bakteriell, anti-oxidant und entzündungshemmend. Außerdem fördert sie die Verdauung und spült die Nieren und überschüssiges Wasser aus dem Gewebe.

Falls Vitamin- oder Mineralstoffpräparate zur Optimierung Ihrer Vitalstoffversorgung erforderlich sein sollten, achten Sie auf hochwertige Produkte. Tabletten sind weniger empfehlenswert, da sie meist zahlreiche überflüssige Zusatzstoffe (Tablettierhilfsstoffe, Überzugsmittel, Farbstoffe etc.) enthalten.

Kapseln hingegen werden meist nur mit dem jeweiligen Vitalstoff gefüllt und enthalten allenfalls noch ein unbedenkliches Füllmittel (z. B. Cellulose, Stärke, Reismehl oder – bei fettlöslichen Substanzen – ein Öl).

Füllmittel sind deshalb in manchen Fällen nötig, weil von vielen Vitalstoffen nur sehr kleine Mengen benötigt werden, die eine Kapsel gar nicht ausfüllen könnten. Auch erhöhen sie häufig die Haltbarkeit.

Achten Sie darauf, dass keine unnötigen Zusatzstoffe oder sogar Chemie in den Präparaten verarbeitet wurden. Ein gutes Präparat braucht (siehe oben) den entsprechenden Stoff, um den es sich handelt und gegebenenfalls einen unbedenklichen Füllstoff und eine Kapselhülle aus ebenso unbedenklichen Stoffen. Das lässt sich leicht aus der Beschreibung herauslesen.

Achten Sie auf den Vitalstoffgehalt im Präparat

Einige Produkte sind unterdosiert, enthalten also viel zu wenig des jeweiligen Vitalstoffes, so dass sie nicht bei der Behebung des Mangels helfen und damit auch keine therapeutische Wirkung erzielen können.

Gute Gesundheit!



Unsere FitRezepte

Das Ende des Winters bringt uns die ersten frischen Kräuter aus der Natur in die Küche, die uns mit wertvollen Vitalstoffen und damit vor allem mit Antioxidantien versorgen. Sie entgiften unseren Körper und geben uns Energie. Komponiert mit einer leichten Küche ist uns das Frühjahr willkommen!

Niemals vergessen- auch das gesündeste Essen ersetzt nicht das wichtigste Nahrungsmittel überhaupt:
ausreichend stilles Wasser!

Auch wichtig: trinken während der Mahlzeiten tut dem Magen und der gesamten Verdauung NICHT GUT.

Trinken während der Mahlzeiten verdünnt die Magensäure und der Speisebrei kann nicht richtig und gründlich für seinen weiteren Weg in den Darm verarbeitet werden.

Die Verdauung wird damit unter Umständen gestört. Wer also ohnehin schon mit Magenproblemen zu tun hat, sollte auf jeden Fall darauf achten zu den Mahlzeiten nichts zu trinken. 30- 60 Min. vor und nach der Mahlzeit kann und sollte getrunken werden.

Gesundheits-Tipp: bei Magenschmerzen und Geschwüren, die oft durch zu viel oder zu aggressive Magensäure begünstigt werden, ist es hilfreich viel stilles Wasser zu trinken- gerade bei Schmerzen- um dann gezielt die Magensäure zu verdünnen und schnell in den Darm weiterzuleiten. Das unterstützt aktiv den Heilungsprozess.

Einige Rezepte sind selbst kreiert und von Genießern empfohlen. Einige sind von Ben und von uns getestet und verkostet. Alle Rezepte sind gut zuzubereiten und liefern mit ihren ausgewogenen und gesunden Zutaten wertvolle Vitalstoffe und köstliche Momente!

Die meisten Rezepte stammen von BEN. Danke! <https://youtu.be/Ro0sybTUISY>



BEN ist ein erfahrener Koch, der seit über 20 Jahren vegetarisch lebt und seit mehreren Jahren die vegane Küche für die Gesundheit schätzt.



BEN kam über eine eigene Krankheitsgeschichte zum vegetarischen, bzw. zum veganen Leben. Er hat sich durch seine rücksichtsvolle und gesunde Lebens- und Ernährungsweise geheilt und gibt seine Erfahrung über die Rezepte mit Lebensfreude weiter.

Sein Lebensmotto lautet: „*Behandle andere Menschen so, wie Du behandelt werden möchtest.*“ (Konfuzius)

In diesem Sinne geben wir die Rezepte gerne weiter und wünschen damit Guten Appetit & Gute Gesundheit, dass die Gerichte Ihnen ebenso viel Spaß beim Zubereiten machen und ebenso köstlich schmecken.

Hinweis: Einige Rezepte sind in ihren Zutaten etwas angepasst, damit es Jedem leicht fallen kann, die Gerichte zuzubereiten. Einige eher exotische Gewürze oder Saucen sind durch eher bekannte Verwandte ersetzt, die allerdings nicht minder hochwertig und passend sind.

Viel Spaß!



[zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)



Linsengemüse & Pasta

Pasta mit einer würzig-pikanten Sauce aus Linsen, Tomaten, Chinakohl und Karotten – ein leckeres Gericht, das einfach zubereitet ist.

Zutaten für 2 Portionen

Für das Linsengemüse

- 100 g braune Linsen – über Nacht einweichen
- 300 ml Wasser
- 200 g Vollkorn-Pasta oder Pasta aus Linsen, Spinat, Erbsen, etc.
- 300 ml Wasser
- 4 EL Sojasauce
- 3 EL Reisessig oder Apfelessig
- 40 g Datteln, entsteint – hacken
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Tamarindenpaste

Tamarindenpaste ist sehr wertvoll in ihren Inhaltsstoffen und gibt dem Essen einen süß-sauren Geschmack. Es lohnt sie im Haus zu haben. Als Ersatz kann aber auch einfach ein zusätzlicher TL Tomatenmark mit bspw. etwas Curry verwendet werden.

- 1 Prise Cayennepfeffer (ggf. Pfeffer)
- Erdnussöl, hitzebeständig (ggf. Olivenöl, hitzebeständig)

- 100 g Karotten – halbieren und in dünne Scheiben schneiden
- 200 g Chinakohl – in mundgerechte Streifen schneiden
- Salz und Pfeffer am besten aus der Mühle
- 200 g Tomaten – Strunk entfernen; in kleine Würfel schneiden
- 2 EL gehackter Oregano

Frische Kräuter nach Wahl, z.B. Basilikum

Zubereitung

Zubereitungszeit/Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Koch-/Backzeit: 30 Minuten

Als Erstes die Zutaten vorbereiten.

Das Einweichwasser abgießen, die Linsen abspülen und in einem Topf mit 300 ml Wasser einmal aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und 20 Min. köcheln lassen; über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Nach ca. 10 Min. die Pasta nach Packungsangabe garen; über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Für die Sauce alle Zutaten ab Wasser bis Cayenne (Pfeffer) in einem Mixer fein pürieren.

Dann Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Karotten 2 Min. braten; dann den Chinakohl dazugeben und 2 Min. mitbraten. Anschließend mit der Sauce übergießen und gut vermengen. Einmal aufkochen, die abgetropften Linsen dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Dann die abgetropfte Pasta und die Tomatenwürfel vorsichtig unterheben und nochmals abschmecken.

Das Linsengemüse anrichten und mit 2 EL gehacktem Oregano und/oder Kräutern nach Wahl bestreut servieren.

Tipp: Dazu passt hervorragend veganer Parmesan-Ersatz . Das Rezept dazu gibt es gleich im Anschluss.



Parmesan-Ersatz – selbst gemacht!

Dieser leckere Parmesan-Ersatz ist in wenigen Minuten selbstgemacht. Pinienkerne, Haferflocken, Edelhefeflocken, Kristallsalz und ein Mixer – schon geht es los.

Zutaten für ca. 100 g

Für den Parmesan-Ersatz

- 4 EL Pinienkerne (Mandeln sind auch möglich, der Pinienkerngeschmack ist jedoch besser)
- 4 EL Haferflocken, (glutenfrei optional)
- 4 EL Edelhefeflocken (Hefeflocken)
- 2 TL Kristallsalz

Zubereitung

Zubereitungszeit/Vorbereitungszeit: etwa 5 Minuten

Koch-/Backzeit: 1 Minute

Für den Parmesan-Ersatz alle Zutaten in einen Standmixer (ggf. mit Pürierstab verarbeiten) geben und fein mixen. In ein sauberes, verschließbares Glas füllen; im Kühlschrank hält er sich ca. 3 Wochen.

Der Parmesan-Ersatz eignet sich zum Verfeinern von Salaten, zum Bestreuen für etliche Pasta-Gerichte, Gemüsegerichte, Lasagne oder Pizza.

Buon appetito!



Linseneintopf mit Reis und Spinat

Dieser würzig-pikante Linseneintopf mit Spinat, Ingwer und Zitrone harmoniert wunderbar mit dem Extra an veganem Joghurt. Ein einfaches Gericht, das auch einfach nachzukochen ist.

Zutaten für 3 Portionen

Für den Linseneintopf

- 140 g braune Linsen / 8- 10 Std. (über Nacht) einweichen
- 80 g Vollkorn-Basmatireis
- 4 cm Ingwer
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Chilischote
- Erdnussöl, hitzebeständig (ggf. Olivenöl, hitzebeständig)
- 1 ½ EL Tomatenmark
- 1,3 Ltr. Gemüsebrühe
- 4 EL Sojasauce (z.B. Tamari)
- Salz und Pfeffer am besten aus der Mühle
- 100 ml Sojasahne
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Yaconsirup (oder Sirup nach Wahl, z.B. Reis-, Ahorn-)
- 200 g Blattspinat
- 1 EL frischer Thymian (ggf. gefroren oder getrocknet/1 TL)

Zubereitung

Zubereitungszeit/Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Koch-/Backzeit: 55 Minuten

Die Linsen über einem Sieb abgießen, kurz abspülen und gut abtropfen lassen; den Reis gründlich waschen und abtropfen lassen. Währenddessen den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden; etwa ein Viertel der Schale der unbehandelten Zitrone abreiben; die Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden.

Einen Topf mit Erdnussöl erhitzen und die Ingwerscheiben mit der Zitronenschale 3 Min. braten. Dann die Chiliringe, den abgetropften Reis sowie 1 ½ EL Tomatenmark dazugeben und 3 Min. mitbraten.

Mit 1,3 l Gemüsebrühe ablöschen, 4 EL Sojasauce einrühren; salzen, pfeffern und einmal aufkochen. Die Hitze reduzieren und 10 Min. köcheln lassen. Dann die abgetropften Linsen dazugeben und weitere 40- 45 Min. köcheln lassen.

Für den schnellen Joghurt 100 ml Sojasahne mit 1 EL Zitronensaft in einer kleinen Schüssel verrühren und zur Seite stellen.

Danach die Ingwerscheiben entfernen, 1 EL Thymian hacken und mit dem Spinat in den Topf geben. 1 EL Sirup dazugeben und unter Rühren 1 Min. kochen, bis der Spinat zusammenfällt; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Linseneintopf anrichten und mit dem Joghurt beträufelt servieren.

Guten Appetit



[zurück zum
Inhaltsverzeichnis](#)



Ratatouille - Basenüberschüssig und glutenfrei

Das würzige Ratatouille ist einfach zuzubereiten, braucht aber Zeit. Es gibt einen Trick, damit das Gemüse noch Biss behält, obwohl das Ratatouille, wie im Original, lange geschmort wird.

Zutaten für 4 Portionen

Für das Ratatouille

- 500 g Aubergine – in 1-cm-Würfel schneiden
- 500 g Zucchini – in 1-cm-Würfel schneiden
- 500 g rote Paprika – entkernen und in 1-cm-Würfel schneiden
- 500 g gelbe Paprika – entkernen und in 1-cm-Würfel schneiden
- 140 g Zwiebeln – in 1-cm-Würfel schneiden
- Salz und Pfeffer am besten aus der Mühle
- 50 ml Olivenöl, hitzebeständig
- 1 EL Tomatenmark
- 3 Knoblauchzehen – pressen
- 600 ml Gemüsebrühe
- 300 g geschälte Tomaten, aus dem Glas
- 1 EL gezupfter Thymian

Zubereitung

Zubereitungszeit/Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Koch-/Backzeit: 2 Stunden

Als Erstes die Zutaten vorbereiten.

Für das Ratatouille das gesamte vorbereitete Gemüse jeweils halbieren. Die eine Hälfte des Gemüses auf ein mit Backpapier bestücktes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann 50 ml Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen und die andere Gemüsehälfte 5 Min. anbraten. Dann 1 EL Tomatenmark sowie den Knoblauch dazugeben und ca. 2 Min. unter Rühren mitbraten. Mit 600 ml Gemüsebrühe ablöschen, 300 g geschälte Tomaten und 1 EL Thymian dazugeben. Den Topf abdecken und ca. 1,5 Std. köcheln lassen; dabei ab und zu umrühren. Dann den Deckel abnehmen und weitere 30 Min. köcheln lassen.

Während das Ratatouille noch köchelt, den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Dann das Gemüse auf dem Blech in den Ofen schieben und ca. 30 Min. backen. Anschließend das Blech aus dem Ofen nehmen und beiseite stellen.

Erst kurz vor dem Servieren das gebackene Gemüse ebenfalls in den Topf geben und unterheben. Das Ratatouille mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten und servieren.

Guten Appetit!





Zwiebelgemüse aus verschiedenen Zwiebeln

Für dieses Zwiebelgemüse werden Frühlingszwiebeln zusammen mit weißen und roten Zwiebeln leicht karamellisiert, wodurch sie ein herrliches Aroma erhalten! Es ist ein einfaches, sehr gesundes *Lieblings-Essen*.

Zutaten für 4 Portionen

Für das Zwiebelgemüse

- 300 g weiße Zwiebeln
- 200 g rote Zwiebeln
- 100 g Frühlingszwiebeln
- etwa 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl, hitzebeständig
- 1 EL Kokosblütenzucker (ggf. Rohrzucker)
- ½ TL Kümmelsamen
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 ½ EL Balsamico bianco oder Apfelessig
- Salz und Pfeffer am besten aus der Mühle

Zubereitung

Zubereitungszeit/Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Koch-/Backzeit: 20 Minuten

Die weißen und roten Zwiebeln halbieren und in 2-mm-Streifen schneiden; die Frühlingszwiebeln mit dem Grün in 2-mm-Ringe schneiden; das Grün zur Seite legen und den Knoblauch fein hacken.

Eine Pfanne mit Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Die roten und weißen Zwiebelstreifen, die weißen Frühlingszwiebelringe und den gehackten Knoblauch ca. 10 Min. unter Rühren leicht anbraten.

Dann 1 EL Kokosblütenzucker dazugeben und kurz karamellisieren; mit ½ TL Kümmelsamen bestreuen, vermengen und mit 100 ml Gemüsebrühe ablöschen. Dann einmal aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, 1 ½ EL Balsamico bianco/ Apfelessig einrühren und 6- 7 Min. köcheln lassen. Anschließend die grünen Frühlingszwiebelringe unterheben und ca. 1 Min. mitköcheln lassen; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Zwiebelgemüse anrichten und z. B. mit Ofenkartoffeln und einem etwas Sojajoghurt oder einem guten Brot genießen (z.B. das Rote-Bete-Rosmarien-Brot in diesem FitLetter).

Guten Appetit!

Zwiebel und **Knoblauch** sind nicht nur besonders schmackhaft und vielseitig in der Küche. Sie haben auch besondere Heilkräfte und sind für unsere Gesundheit wahre Schätze.

Zur äußeren Behandlung bei Insektenstichen und Narben wirken sie antibakteriell, desinfizierend und wundheilend. Sie regen die Regeneration der Haut aktiv an.

Durch den Verzehr wirken sie stark antibakteriell und entzündungshemmend, was bei einer akuten Erkältung, bakteriellen Erkrankung oder Viruserkrankung die Heilung stark unterstützen kann. Sie wirken blutreinigend, entgiftend und regen die Verdauung an.



[zurück zum
Inhaltsverzeichnis](#)



Gemischter Bohnensalat & Cherrytomaten

Ein pikanter Salat mit verschiedenen Bohnensorten, Cherrytomaten und frischen Kräutern an einem feinen Joghurtdressing – lecker, einfach und in nur 25 Minuten zubereitet!

Zutaten für 4 Portionen

Für den Bohnensalat

- 125 g Kidneybohnen, aus dem Glas (nettogewicht)
- 250 g weiße Bohnen, aus dem Glas (nettogewicht)
- 250 g grüne Bohnen, frisch
- 100 g Zwiebeln
- 250 g Cherrytomaten
- Olivenöl, hitzebeständig

Für das Dressing

- 1 rote Chilischote – entkernen und fein hacken
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 20 g Basilikum, geschnitten
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 1 EL Pfefferminze, gehackt
- 100 g Sojajoghurt
- 1 EL Gewürzmischung nach Geschmack (z.B. Curry, Paprika, Koriander)
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Yaconsirup, ggf. Ahorn-, Reis-, etc.

- Salz und Pfeffer am besten aus der Mühle

TIPP: Zu den meisten Gerichten passt es sehr gut, an das fertige Essen einen EL Leinsamen geschrotet oder ganz unterzurühren. Der Leinsamen gibt einen kernigen Geschmack, trägt mit seinem hohen Ballaststoffanteil zu einer aktiven Verdauung bei (viel trinken!) und bietet wertvolle Inhaltsstoffe, z.B. Omega-3.

Zubereitung

Zubereitungszeit/Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Koch-/Backzeit: 15 Minuten

Die Kidneybohnen zusammen mit den weißen Bohnen über einem Sieb spülen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Enden von den grünen Bohnen entfernen und die Bohnen in 2-cm-Stücke schneiden; die Zwiebeln fein würfeln; die Cherrytomaten vierteln.

Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufkochen und die grünen Bohnen 7- 8 Min. kochen lassen. Dann über einem Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit für das Dressing die Chilischote entkernen und fein hacken; 2 EL Zitronensaft auspressen; 20 g Basilikum fein schneiden, die Petersilie und die Minze hacken.

Dann alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben, 100 g Sojajoghurt, 1 EL Gewürzmischung, 3 EL Sojasauce sowie 1 EL Sirup dazugeben und gut verrühren; mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz beiseite stellen.

Für den Salat eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel 2 Min. leicht anbraten. Die geviertelten Cherrytomaten dazugeben, 30 Sek. mitbraten und den Pfanneninhalt in eine große Salatschüssel geben. Dann die abgetropften Kidneybohnen, weißen Bohnen und grünen Bohnen dazugeben und das Dressing unterheben.

Vorsichtig vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Buon appetito!

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Kichererbsen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen und auch Erdnüsse sind starke und ideale Eiweißlieferanten. Jeden Tag davon gegessen, liefern sie ausreichend hochwertige Proteine, um den Körper gesund mit dem lebenswichtigen Nährstoff zu versorgen.



Panierte Ofen-Gemüseplatte - mit kräftiger Tomatensauce

Gemüseplatte mit Pilzen an Szechuan-Sauce. Szechuan-Sauce ist eine chinesische süß-saure Sauce, die salzig, würzig, süß miteinander vereint. Entfernt kann sie mit einem guten Gewürzketchup erklärt werden. Diese Gemüseplatte mit pikanter Szechuan Pfeffer-Sauce schmeckt einfach vorzüglich. Das im Ofen gebackene Gemüse ist außerdem besonders knackig!

Selbstverständlich lässt sich für jede „exotische“ Zutat ein Ersatz finden, sodass sich jedes Gericht individuell nachkochen lässt. In dem Fall der Szechuan-Sauce ist das Original zu empfehlen oder eine komplett eigene Komposition einer Lieblings-Tomatensauce.

Die Zutaten wie; Szechuan-Pfeffer, Miso-Paste und Erdnussöl können, einmal angeschafft, für sehr viele aromatische Gerichte verwendet werden. Das Ergebnis sind besondere Aromen und Geschmackscompositionen, die von bekannten Geschmäckern abweichen und neue Erlebnisse hervorrufen.

Neue Aromen bedeuten auch immer Heilung für den Körper, gleich welcher Erkrankung oder Belastung. Auch Stress kann mit neuen Aromen besänftigt werden und das Loslassen begünstigen. Neues ist Veränderung und Veränderung ist Leben.

Zutaten für 4 Portionen

Für die Gemüseplatte

- 500 g Brokkoli – in kleine Rösche teilen
- 300 g Karotten – schälen und in lange Streifen, ca. 1 cm dick, schneiden
- 300 g Fenchel – waschen und in lange Streifen, ca. 1 cm dick, schneiden
- 250 g Cherrytomaten, möglichst mit Rispen – waschen
- 200 g rote Paprika – waschen, entkernen, in lange Streifen, ca. 1 cm dick, schneiden

- 300 g gemischte Pilze – in lange Streifen, ca. 1 cm dick, schneiden oder vierteln

Weitere Zutaten und Gewürze

- 4 EL Vollkorn-Dinkelmehl
- 3 EL Erdnussöl, hitzebeständig (ggf. Olivenöl, hitzebeständig)
- 1 TL Szechuan Pfeffer – mahlen

Für die Sauce

- 350 ml passierte Tomaten
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Misopaste, (Gerste)
- 1 EL Xylitol (Zuckeraustauschstoff) ggf. Erythrit, Kokosblütenzucker, Rohrzucker
- 1 TL Szechuan Pfeffer – mahlen
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Kristallsalz, ggf. gemahlene Salz

Zubereitung

Zubereitungszeit/Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Koch-/Backzeit: 30 Minuten

Für die Gemüseplatte als Erstes den Backofen auf 185 °C Umluft vorheizen; zwei mit Backpapier bestückte Backbleche bereitstellen.

Das geschnittene Gemüse über einem Sieb waschen und abtropfen lassen; es sollte jedoch noch leicht feucht sein.

Das Gemüse – außer den Cherrytomaten – in eine Schüssel geben, mit Salz und Szechuan-Pfeffer bestreuen und vermengen. Mit Mehl bestäuben, nochmals vermengen und schließlich mit 2 Eßl. Öl beträufeln. Erneut vermengen, dann Karotten, Fenchel und Paprika auf dem einen Backblech verteilen und 25- 30 Min. backen.

Den Brokkoli zusammen mit den Pilzen auf dem zweiten Blech verteilen und ebenfalls in den Ofen schieben und 15 Min. backen.

In der Zwischenzeit für die Sauce 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Tomatenmark, Miso und Szechuan-Pfeffer einrühren und 1 Min. unter Rühren andünsten. Dann mit den passierten Tomaten ablöschen, Apfelessig, Xylitol, Cayenne und Salz dazugeben und unter ständigem Rühren aufkochen. Die Hitze reduzieren und 10 Min. weiterköcheln lassen.

Sobald das Gemüse aus dem Ofen genommen wurde, 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Cherrytomaten darin 2 Min. anbraten, und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse auf einer großen Platte anrichten, die Tomaten dazugeben und zusammen mit der Sauce servieren.

Guten Appetit!

Gemüse ist ein „Super-Food“

Der Größte Anteil unserer täglichen Nahrung sollte aus Gemüse bestehen. Das ist einfacher als zunächst angenommen. Die Vielfalt, die uns das „Gemüsereich“ bietet ist riesig und die Zubereitungsmöglichkeiten sind so vielseitig, wie es Wünsche und Ideen gibt.

Die vielen verschiedenen Aromen, Farben und Konsistenzen der Gemüsesorten geben uns ein buntes, lebendiges Nahrungspotenzial an die Hand.

Gemüse bietet uns Nährstoffe und Vitalstoffe. Es enthält entgiftende Antioxidantien, verdauungsfördernde Ballaststoffe, stimmungsaufhellende Aromen und Stoffe, die positiv auf unser Immunsystem, unseren Schlaf und unseren Hormonhaushalt wirken.

Es schmeckt gut, es macht satt und gibt ein gutes Gefühl des Genusses ohne Reue jedweder Art. In Verbindung mit ausgewählten Ölen, Saaten, Kräutern und Nüssen ergibt es vollwertige Mahlzeiten

für unser gesundes Leben.



[zurück zum
Inhaltsverzeichnis](#)



Haselnuss-Espresso-Creme im Glas

Köstlich, angenehm süß und ebenso verführerisch anzusehen! Dieses Dessert wird begeistern! Die Vorbereitung benötigt nur 25 Min. Zeit, dann wird die Creme 1 Std. in den Kühlschrank gestellt; und währenddessen können die letzten Handgriffe für das fertige Dessert im Glas vorbereitet werden.

Zutaten für 4 Portionen

Für die Creme im Glas

- 4 Dessertgläser
- 200 ml + 100 ml Mandelmilch
- 1 Prise Kristallsalz (Salz)
- 4 EL + 2 EL Reissirup (ggf. Ahornsirup, Dattelsirup)
- 30 g (Bio-)Maisstärke
- 2 Espresso (60 ml) (optional koffeinfrei)
- 2 EL Haselnussmus
- 350 g Mandelschlagcreme (z. B. von Soyana- gute Verarbeitung mit Sahnesteif, enthält keine unerwünschten Zusatzstoffe, Rama Schlagcreme- 100% pflanzlich, wenig Zusatzstoffe)
- 1 Päckchen (9 g) Sahnesteif
- 100 g Kekse (optional vegan und ohne zusätzlichen Zucker)
- 4 EL Haselnüsse

Zubereitung

Zubereitungszeit/Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Koch-/Backzeit: 2 Minuten

Zieh-/Ruhezeit: 1 Stunden

200 ml Mandelmilch mit 1 Prise Salz sowie 4 EL Reissirup in einen Topf geben und einmal aufkochen. Dann in einer Schüssel 30 g Maisstärke mit 100 ml Mandelmilch anrühren, damit abbinden und unter Rühren 1 Min. kochen.

Den Topf vom Herd nehmen, noch im heißen Zustand 2 Espresso und 2 EL Haselnussmus einrühren.

Die Creme in eine Schüssel füllen, eine Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen, damit sich keine Haut bildet. Dann ca. 1 Std. im Kühlschrank erkalten lassen.

In der Zwischenzeit 350 g Mandelschlagcreme, 2 EL Reissirup und 1 Päckchen Sahnesteif mit einem Handmixer luftig aufschlagen; danach kühlstellen.

4 ganze Kekse beiseitelegen und den Rest grob zerbröseln; 4 EL Haselnüsse mittelfein hacken und in einer Pfanne fettfrei rösten; danach mit den zerbröselten Keksen vermengen.

Sobald die Espresso-Creme abgekühlt ist, mit dem Handmixer glattrühren und 70 g von der Schlagsahne unterheben.

Die 4 Dessertgläser bereitstellen und mit Schlagsahne, dem Keks-Haselnuss-Mix und der Espresso-Creme schichtweise füllen. Dabei etwas Schlagsahne für das Topping zurückbehalten. Dafür die Sahne beispielsweise in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und jeweils eine Rosette auf die Gläser dressieren oder die Sahne auf andere Weise auf den Gläsern anrichten. Anschließend mit den ganzen Keksen garniert servieren.

Süßes Gelingen und köstliche Momente!



[zurück zum
Inhaltsverzeichnis](#)



Schokoladentörtchen – ohne Backen

Diese köstlichen Törtchen bestehen aus einem nussigen Boden und einer herrlichen Creme aus weißer Schokolade mit Vanille – mega lecker!

Zutaten für 5 Törtchen

Für die weiße Schokocreme

- 40 g (Bio-)Maisstärke
- 500 ml Hafermilch
- 1 Vanilleschote
- 2 Prisen Kala Namak (Schwefelsalz)
- 80 g weiße Schokolade, (optional vegan / nicht-vegan)
- 120 g Sojasahne, aufschlagbar
- 9 g Sahnesteif

Für den Boden

- 5 Dessertringe (8 cm Ø)
- Tortentrennfolie
- 150 g Medjool Datteln, entsteint (ggf. andere weiche Datteln)
- 100 g Haselnüsse
- 70 g Macadamianüsse
- 30 g Kakaobutter (ggf. Kokosöl)
- 1 TL Kakaopulver
- 1 Prise Kristallsalz (Salz)

Für das Topping

[zurück zum
Inhaltsverzeichnis](#)

- 30 g dunkle Schokolade, (optional vegan / nicht-vegan)
- 2 EL Haselnüsse

Zubereitung

Zubereitungszeit/Vorbereitungszeit: 35 Minuten

Koch-/Backzeit: 10 Minuten

Zieh-/Ruhezeit: 7 Stunden

Für die Schokocreame 40 g Maisstärke mit 100 ml Hafermilch anrühren und kurz zur Seite stellen; die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark mit dem Messer herauskratzen; 80 g weiße Schokolade grob zerkleinern.

Einen Topf mit 400 ml Hafermilch, 2 Prisen Kala Namak, dem Vanillemark und der Vanilleschote aufkochen lassen. Dann die angerührte Maisstärke einrühren und unter ständigem Rühren 1 Min. kochen. Kurz ausdämpfen lassen, die zerkleinerte Schokolade einrühren und die Vanilleschote entfernen. Die Creme in eine große Schüssel geben, ein Stück Frischhaltefolie direkt auf die Creme legen, damit sich keine Haut bildet, und ca. 1 Std. im Kühlschrank erkalten lassen.

In der Zwischenzeit für den Boden eine mit Backpapier bestückte Platte bereitstellen, die Dessertringe drauf verteilen und die Tortentrennfolie in die Ringe legen. Dann 150 g Datteln grob hacken; 100 g Haselnüsse und 70 g Macadamianüsse grob hacken und fettfrei rösten. Die gehackten Datteln mit den gerösteten Hasel- und Macadamianüssen in einem Cutter oder Standmixer zu einer grobkernigen Masse mixen (ggf. mit einem Pürierstab) und in eine Schüssel geben. 30 g Kakaobutter in einem kleinen Topf zerlassen und mit 1 TL Kakaopulver sowie mit 1 Prise Salz ebenfalls in die Schüssel geben und in die Masse einarbeiten.

Die Ringe zu gleichen Teilen mit der Masse füllen, festdrücken und in den Kühlschrank stellen. In der Zwischenzeit 120 g Sojasahne mit 9 g Sahnesteif mit einem Handmixer steifschlagen. Nach 1 Std. die abgekühlte Creme aus dem Kühlschrank nehmen, mit dem Handmixer kräftig glattmixen und die geschlagene Sahne unter die Creme heben.

Die Ringe aus dem Kühlschrank nehmen, die Creme auf die Ringe verteilen und die Oberfläche glattstreichen; mind. 6 Std. (besser über Nacht) in den Kühlschrank stellen.

30 g dunkle Schokolade mit einem Sparschäler in kleine Späne schneiden; 2 EL Haselnüsse grob hacken und fettfrei rösten.

Vor dem Servieren die Ringe sowie die Trennfolie vorsichtig entfernen; die Törtchen mit Schokoladenspänen und gehackten Haselnüssen garniert servieren.

Tipp: Falls keine Dessertringe zur Verfügung stehen oder eine Torte die liebere Wahl ist, kann dieses Rezept auch auf einer Tortenplatte in einem Tortenring (18 cm Ø) als weiße Schokotorte zubereitet werden.

Gutes Gelingen!



Apfelsaft-Creme

Diese Apfelsaft-Creme erhält durch ein knuspriges Topping aus gebackenen Mandeln und Äpfeln ein feines Röstaroma; Zimt und Kardamom sorgen für das gewisse Etwas – nicht nur in der Weihnachtszeit!

Zutaten für 4 Portionen

Für die Apfelsaft-Creme

- 40 g (Bio-)Maisstärke
- 500 ml Apfelsaft
- 1 Bio-Limette
- 15 g Xylitol (Zuckeraustauschstoff), ggf. Erythrit(ol)
- 1 Prise Kristallsalz (Salz)
- 250 g Mandelschlagcreme (z. B. von Soyana)

Für das Mandel-Topping

- 1 Apfel (180 g)
- 70 g Mandeln, geschält
- 1 EL Margarine – (Zimmertemperatur!)
- ½ TL Zimtpulver
- ½ TL Kardamompulver
- 1 Prise Kristallsalz

Zubereitung

Zubereitungszeit/Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Koch-/Backzeit: 20 Minuten

Zieh-/Ruhezeit: 1 Stunden

Für die Creme 40 g Maisstärke mit 50 ml Apfelsaft verrühren; von der Limette den gesamten Abrieb verwenden + 1 EL Saft auspressen.

450 ml Apfelsaft in einem Topf aufkochen lassen. Dann 15 g Xylitol, 1 Prise Salz, den Limettenabrieb und 1 EL Limettensaft einrühren, die angerührte Maisstärke unter Rühren dazugeben und knapp 1 Min. kochen lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen, in eine mittelgroße Schüssel füllen und sofort eine Frischhaltefolie direkt auf die Masse legen, damit sich keine Haut bildet. Die Schüssel ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

Für das Topping den Apfel schälen, entkernen und in 5-mm-Würfel schneiden; die Mandeln mittelfein hacken. Die Apfelwürfel mit den gehackten Mandeln, 1 EL Margarine, je ½ TL Zimt und Kardamom sowie mit 1 Prise Salz in einer Schüssel vermengen. Dann auf dem Backblech verteilen und ca. 15 Min. goldbraun backen; aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Nachdem die Apfelsaft-Creme komplett erkaltet ist, aus dem Kühlschrank nehmen und mit dem Handrührgerät nochmals glattrühren. Von der Creme ca. 8 EL entnehmen, in eine Schüssel geben und kurz zur Seite stellen.

250 g Mandelschlagcreme in einem hohen Gefäß aufschlagen und mit der Apfelsaft-Creme gut verrühren. Dann in 4 kleine Schälchen füllen und die zur Seite gestellten 8 EL darauf verteilen.

Die Apfelsaft-Creme mit dem abgekühlten Topping garniert servieren.

TIPP: Dessert-Gläser oder Schalen können sehr unterschiedlich sein. Wunderschön sehen auch kleine Einweck-Gläser aus oder Konserven-Gläschen von Kichererbsen oder Saucen, beide Varianten bringen auch gleich einen Deckel mit – ideal, wenn das Dessert vorbereitet wird und noch etwas im Kühlschrank „warten“ soll.

Auch wie das Dessertglas gefüllt und verziert wird, macht aus solchen Desserts immer wieder neue Köstlichkeiten, auch wenn das Rezept das „alte“ ist.

Bon appétit!



Schokomussortorte / nussig-leicht mit Dattelharamel

Meine leichte und rundum gesunde Schokoladentorte ist eine meiner liebsten eigenen Kuchen-Kreationen. Sie besticht durch ihr leckeres Aussehen und steckt voller Nähr- und Vitalstoffe. So ist sie eher eine gesunde Mahlzeit, als eine köstliche Schlemmerei.

Zutaten für eine Tortenform etwa 24 cm Durchmesser

Für den Boden

- Etwa 400 g gekochte Kichererbsen (gerne aus Dose oder Glas)
- 150 g gemahlene Mandeln oder Nussmischung nach Wahl (gerne frisch selbst gemahlen)
- Etwa 5-7 g Backpulver (gerne Weinstein)
- Etwa 150 ml Hafermilch
- 1 Eßl. Kokosöl geschmolzen (bevorzugt ohne Kokosgeschmack)
- 2 Eßl. Buchweizenmehl
- Etwa 50 g Kokosblütenzucker (ggf. Zucker nach Wahl)
- Etwa 1-2 Eßl. Kakao (Backkakao)

Für den Karamell-Aufstrich

- Etwa 100 g weiche Datteln, entsteint und in Stücke geschnitten
- Etwa 1/2 Eßl. Kokosöl geschmolzen (bevorzugt ohne Kokosgeschmack)
- Etwa 100 ml Wasser

Für die Schokoladen-Tortencreme

- Etwa 250 ml Kichererbsenwasser (Aqua faba), am besten das vorhandene Wasser der abgossenen Kichererbsen aus Glas oder Dose oder das Kochwasser selbst gekochter Kichererbsen
- 100-150 g dunkle, zuckerfreie Schokolade in kleinen Stücken (gesüßt mit Xylit o.ä.) (optional andere Lieblingsschokoladensorte) dafür eignet sich auch hervorragend selbst hergestellte Schokolade aus Kakaobutter und reinem Kakao mit etwas Kokosblütenzucker, Xylit, Stevia oder Erythrit

Ich gebe die Zutaten gerne in „etwa“ an. Naturzutaten wie Nüsse, Datteln, Buchweizen, etc. verhalten sich oft unterschiedlich, weil sie von unterschiedlicher natürlicher Konsistenz sind. Es braucht zu deren Verarbeitung deshalb mal mehr und mal weniger Flüssigkeit, Zucker oder Bindemittel wie Mehl oder Backpulver.

Zubereitung

Zubereitungszeit/Vorbereitungszeit: etwa 50 Minuten

Koch-/Backzeit: etwa 30 Minuten

Zieh-/Ruhezeit: etwa 2 Stunden

Zuerst die Dattelstücke mit dem Wasser einweichen und beiseite stellen.

Die Kichererbsen abgießen und das Wasser auffangen. Das Aqua faba derweilen kühl stellen.

Die Kichererbsen zuerst zusammen mit 100 ml Hafermilch pürieren (ggf. in einem Mixer zu Mus verarbeiten). Wenn Flüssigkeit fehlt, sodass die Masse eine dicke, breiige Masse ergibt, noch Hafermilch zugeben.

Den Backofen auf etwa 170 Grad vorheizen. Gerne Ober-/Unterhitze.

Backpulver, gemahlene Mandeln (Nüsse), Kokosöl, Buchweizenmehl, den Kakao und den Kokosblütenzucker zugeben und mit einem Holzkochlöffel gut vermengen. Den Kokosblütenzucker gerne so wenig wie möglich, gerade dass es süß genug ist. Karamellaufstrich und Schokoladencreme geben der Torte viel Süße.

Den Boden der Tortenspringform mit Backpapier auskleiden, danach die Teigmasse gleichmäßig in die Form streichen und den Boden im Backofen etwa 30 Min. backen.

In der Zwischenzeit die Datteln mit etwas Dattleinweichwasser pürieren oder im Mixer zu Mus verarbeiten. Wenn die Masse zu dick ist, Einweichwasser zugeben. Unter das fertige Dattelkaramell das geschmolzene Kokosöl unterrühren. Beiseite- jedoch nicht kühl- stellen.

Die Schokoladenstücke im Wasserbad schmelzen, abkühlen lassen. Den gebackenen Boden auskühlen lassen. In der Zwischenzeit das Aqua faba (Kichererbsenwasser) mit einem elektrischen Schneebesen oder für Sahne gewohnten Mixer zu steifem Schnee schlagen. Das kann bis zu 10-15 Min. dauern. Dann die geschmolzene Schokolade unterheben und komplett verrühren. Kalt stellen.

Das Dattelkaramell gleichmäßig auf den Tortenboden streichen. Anschließend die kalte Aqua faba-Schokoladencreme auf die Torte streichen und die fertige Torte etwa 2- 3 Stunden kalt stellen. Nach Belieben garnieren.

TIPP: Diese Torte kann ganz wunderbar als weiße Schokoladentorte hergestellt werden. Dazu keinen Kakao in den Bodenteig verarbeiten und anstatt der dunklen – helle Schokolade unter den steifen Aqua-faba- Schnee heben. In dem Falle würde ein Kokosöl mit starkem Kokosgeschmack ausgezeichnet passen. Insofern Kokosgeschmack gemocht wird.

Gutes Gelingen und köstliches Schlemmen!



[zurück zum
Inhaltsverzeichnis](#)



Rote Bete-Brot mit Rosmarin

Dieses köstliche Dinkelbrot mit Rote Bete ist ganz einfach nachzubacken und gelingt auch ganz ohne Backkenntnisse. Die Zutaten werden einfach miteinander verrührt, 20 Min. quellen gelassen und in den Ofen geschoben. So einfach kann Brotbacken sein.

Zutaten für 2 kleine Brote

Für das Rote Bete-Brot

- 100 g Rote Bete, roh – schälen und in 8-mm-Würfel schneiden
- 300 g Vollkorn-Dinkelmehl + Mehl für die Arbeitsfläche
- 200 g Dinkelmehl, hell (Typ 630)
- 1 TL Natron
- 1 TL Backpulver

Weitere Zutaten und Gewürze

- 360 ml Sojadrink
- 2 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Yaconsirup (ggf. Sirup nach Wahl, z.B. Ahorn-, Reis-)
- 3 Zweige Rosmarin – die Nadeln fein hacken
- 1 ½ TL Kristallsalz

Zubereitung

Zubereitungszeit/Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Koch-/Backzeit: 45 Minuten

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen; eine feuerfeste Schüssel mit Wasser füllen und zuunterst in den Ofen stellen; ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

Für das Rote Bete-Brot beide Mehle zusammen mit Natron, Backpulver und Kristallsalz in eine Schüssel geben. Dann den Sojadrink, 1 EL Olivenöl, Apfelessig und den Sirup dazugeben und mit dem Knethaken einer Küchenmaschine kräftig verrühren (der Teig ist jetzt eher klebrig). Dann den Rosmarin kurz unterrühren und 20 Min. quellen lassen.

Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig mit den Händen einmal kräftig durchkneten. Dann die Rote Bete-Würfel in den Teig einarbeiten.

Den Teig halbieren, die Hände leicht anfeuchten und daraus 2 Kugeln formen; dabei die Rote Bete mit den Fingern zurück in den Teig drücken.

Die Kugeln in Brotform bringen, auf das Backblech setzten und mit 1 EL Olivenöl einpinseln. Dann ca. 45 Min. im Ofen backen.

TIPP: Klopfest am Brotboden: Wenn das Brot hohl klingt, ist es durchgebacken.

Das Rote Bete-Brot auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

Guten Appetit!

Rote Bete & Rosmarin

Zwei Nahrungsmittel, die als Gewürz oder besonderes Geschmackserlebnis eher noch unregelmäßig auf dem Esstisch zu finden sind.

Dabei sind sie mit ihren Inhaltsstoffen und gesundheitlichen Wirkungen echte Superfoods und mit ihren Aromen beinahe kleine Therapeuten. Sie sollten mehrmals die Woche reichlich genossen werden.



[zurück zum
Inhaltsverzeichnis](#)



Chlorella – die unterschätzte Mikroalge

Ein Beitrag von Catrin du Coeur

Was ist Chlorella eigentlich genau und was macht die Mikroalge so besonders?

Soviel vorab: Die Mikroalge Chlorella ist in vielerlei Hinsicht ein interessantes Lebensmittel, das sich in Form einer Nahrungsergänzung in vielen Situationen einsetzen lässt, z. B. zur begleitenden Entgiftung, zur Optimierung der Nährstoffversorgung, aber auch bei manchen ganz bestimmten Erkrankungen.

Chlorella – Die Mikroalge

Der Name Chlorella stammt aus dem lateinischen und bedeutet so viel wie "kleines, junges Grün". Der bekannteste Vertreter der Süßwasseralge Chlorella ist die Chlorella vulgaris.

Früher unterschied man diese von der Chlorella pyrenoidosa. Im Jahr 1992 jedoch hat sich bereits gezeigt, dass es Chlorella pyrenoidosa als Art nicht gibt. Unter dem inzwischen veralteten Begriff wurden seinerzeit lediglich Arten und Stämme ganz verschiedener Algengruppen zusammengefasst, die bei näherer Betrachtung nicht einmal alle zur Chlorella-Familie gehörten.

Doch dafür gibt es ja die Forschung und die gute Wissenschaft. Neues Wissen überholt veraltete Annahmen und das ist gut so. Wir danken dem überholten Wissen und schauen gespannt auf neue Erkenntnisse.

Chlorella-Algen verfügen – im Gegensatz zur Spirulina und AFA-Alge – über einen Zellkern, der sie als Mikroalge auszeichnet, während die beiden anderen zu den Cyanobakterien gehören (obwohl auch sie häufig als Mikroalgen bezeichnet werden).

Chlorella – enorm anpassungsfähig und schon sehr gut erforscht

Bei der Chlorella-Alge handelt es sich um mikroskopisch winzig kleine und sehr komplexe Einzeller, die zu den hochentwickelten Lebewesen zählen. Obwohl sie mit bloßem Auge nicht erkennbar sind verfügen sie über unvorstellbare Kräfte, die ihnen das Überleben seit mehr als zwei Millionen Jahren ermöglichen – sämtlichen Veränderungen ihrer Lebensbedingungen und allen anderen Widrigkeiten zum Trotz.

Das ist wahrscheinlich ein wesentlicher Grund dafür, dass die Chlorella für die Wissenschaft derart interessant ist, dass sie heute zu den am besten erforschten Organismen zählt. So verwundert es auch nicht, dass eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien zur Verfügung steht, die die unzähligen gesundheitlichen Wirkungen der Chlorella-Alge belegen.

Keine Pflanze enthält mehr Chlorophyll

Obwohl wir bereits von der Brennnessel wissen, dass sie über einen sehr hohen Chlorophyllgehalt verfügt, legt die Chlorella „noch einen drauf“. Ihre tiefgrüne Farbe hat die Chlorella ihrem außerordentlich hohen Chlorophyllgehalt zu verdanken, der in dieser Konzentration bislang noch bei keiner einzigen anderen Pflanze gemessen werden konnte. Chlorophyll wird auch als das "grüne Blut" der Pflanzen bezeichnet, da es von seiner chemischen Struktur fast identisch mit dem menschlichen Blutfarbstoff Hämoglobin ist. Daher ist Chlorophyll eines der besten Nährstoffe für unser Blut.

In Verbindung mit organischen Mineralien sorgt Chlorophyll dafür, dass unser Blut sauber, mineralstoffreich und vital ist. Nur in diesem Idealzustand kann das Blut sämtliche Körpergewebe optimal ernähren und gesund erhalten. Dieser Fakt lässt bereits erahnen, welchen hohen Stellenwert Chlorophyll für unsere physische und psychische Gesundheit hat. Generell gilt, je höher der Chlorophyllanteil eines Lebensmittels ist, umso grösser ist gleichzeitig auch sein gesundheitlicher Nutzen.

Chlorella und ihr Entgiftungskollektiv

Chlorella zeichnet sich durch eine Fülle an entgiftenden Inhaltsstoffen aus. Neben dem im nachstehenden Artikel eingehend beschriebenen Chlorophyll enthält die Alge einen einzigartigen Mix aus zellschützenden und entgiftenden Carotinoiden (z.B. Lycopin), Glycoproteinen (siehe CGF und CVE), Glutathion – ein schwefelhaltiger Eiweißstoff – und Sporopollenin – ein stark entgiftender Bestandteil der robusten Chlorella-Zellwand. Zwei weitere wichtige Bestandteile sind im Gegensatz zu den vorweg erwähnten noch eher unbekannt: **Protectonien und De-Noxilipidnin**

Protectonien und De-Noxilipidnin – zwei potente Entgifter

Protectonien zählen als Speicherproteine zu den Phyto-Chelatinen, die von der Chlorella selbst gebildet werden. Sie zeigen zum einen eine stark antioxidative Wirkung, die zum Schutz der Körperzellen und zur Entlastung des Immunsystems beitragen. Zum anderen gehen sie eine nicht zu lösende Verbindung mit Schwermetallen ein, die schließlich als Komplex leicht über den Darm ausgeschieden werden. Auf diese Weise leisten sie einen wesentlichen Beitrag zur Gesunderhaltung des Körpers.

Eine ähnlich entgiftende Wirkung hat die Substanz De-Noxilipidnin. Sie bindet neben Schwermetallen jedoch auch noch organische Toxine an sich und neutralisiert sie beide, so dass sie für den Organismus unschädlich werden.

Die ernährungsphysiologischen Vorteile dieser Alge: Auch hier wird deutlich, dass wirklich jeder Mensch von der Einnahme der Chlorella-Alge als Nahrungsergänzung gesundheitlich ausschließlich profitieren kann.

Chlorella als Eiweißquelle

Mit etwa 60 Prozent liefert die getrocknete Mikroalge dem Körper eine außergewöhnlich hohe Menge an hochwertigem, leicht verdaulichem Eiweiß, dessen biologische Wertigkeit zwischen 75 und 88 liegt. Dieser Wert beschreibt, wie viel des aufgenommenen Eiweißes in körpereigenes Protein umgewandelt und somit dem Körper für sämtliche Aufbau- und Umbauprozesse seiner Zellen, und somit auch seiner Organe und Gewebe, zur Verfügung gestellt werden kann.

Allerdings ist zu bedenken, dass Chlorella nur in kleinen Mengen eingenommen wird, so dass natürlich auch trotz des hohen Proteingehalts entsprechend wenig Eiweiß aufgenommen wird.

Einen vergleichbaren Wert liefert hier auch wieder die Brennnessel, die in höheren Mengen als Salat, Spinat und Tee verzehrt werden kann und somit für eine hohe Deckung sorgt.

Dennoch kann Chlorella zur Deckung des Proteinbedarfs beitragen, besonders wenn in der Ernährung eher wenig Eiweiß zu sich genommen wird. Bei einer empfohlenen Tagesdosis von 7 g Chlorella sind es immerhin 4 g Eiweiß. Das deckt zu etwa (es ist immer individuell) 5-10 Prozent des Tagesbedarfs an Eiweiß. Das ist eine gute, nicht überdosierte Ergänzung hoch-bioverfügbaren Eiweißes. (bioverfügbar = vom Körper optimal nutzbar).

Chlorella reguliert den Kohlenhydratstoffwechsel

Die Kohlenhydrate und Fette schlagen mengenmäßig nicht sonderlich zu Buche. Bei diesen Nährstoffen liegen die Besonderheiten allerdings im Detail. Chlorella beschleunigt den Transport von Glucose in die Leber und in die Muskelzellen, so dass die daraus gewonnene Energie spürbar schneller zur Verfügung steht. Dieser Fakt ist sicher nicht nur für Sportler äußerst interessant

- wenn wir wissen, dass 25 Prozent des gesamten Energiebedarfs allein von unserem Gehirn verbraucht werden

Schnelle Energie hat in unserer heutigen Zeit besonders in Bezug auf die Gehirnleistung große Bedeutung gewonnen.

Um nicht auf schnelle Kohlenhydratspender wie Brezeln, Zucker und Co. zurückzugreifen, empfiehlt es sich die Speicher kontinuierlich mit Stoffen zu füttern, die gesunde Energie schnell an die „Orte des Geschehens“ bringen.

Darüber hinaus optimiert Chlorella nicht "nur" einen gesunden Kohlenhydratstoffwechsel, sondern verbessert ihn auch deutlich, wenn er bereits gestört ist. Beim Diabetes mellitus beispielsweise hat sich die Einnahme der Chlorella bereits bewährt. Chlorella kann die Regulierung des Zuckerspiegels unterstützen.

Chlorella ist reich an entgiftenden Ballaststoffen

Die Zellwand der Chlorella enthält eine Fülle an Ballaststoffen, die zwar ebenfalls zu den Kohlenhydraten zählen, jedoch nicht verdaut werden. So gelangen sie unverdaut in den Darm und leisten dort der Gesundheit äußerst wertvolle Dienste. Sie regen die Darmtätigkeit an und sorgen für einen regelmäßigen Stuhlgang. Die teilweise hohe Konzentration an Toxinen und anderen Schadstoffen, die sich in der Darmflüssigkeit befinden, werden von den Ballaststoffen aufgenommen. Sie gehen mit diesen krankmachenden Substanzen eine untrennbare Verbindung ein, so dass sie schließlich gemeinsam über den Stuhl ausgeschieden werden können.

Vitalstoffe in Chlorella

Chlorella bietet eine Vielzahl an Vitalstoffen. Sie enthält sämtliche wasserlöslichen Vitamine (B1, B2, B3, B5, B6, B9, Biotin, Vitamin C) und fettlöslichen Vitamine (A, D, E, K) im natürlichen Verbund sowie in Begleitung vieler weiterer bioaktiver Pflanzenstoffe.

An Mineralien sind Kalzium, Magnesium, Kalium und Natrium enthalten sowie die Spurenelemente Eisen, Zink, Mangan, Kupfer und Selen.

Da es sich bei der Chlorella um eine Süßwasseralge handelt ist sie nahezu jodfrei. Dies kann besonders für Menschen, die an einer Schilddrüsenüberfunktion leiden, wichtig sein.

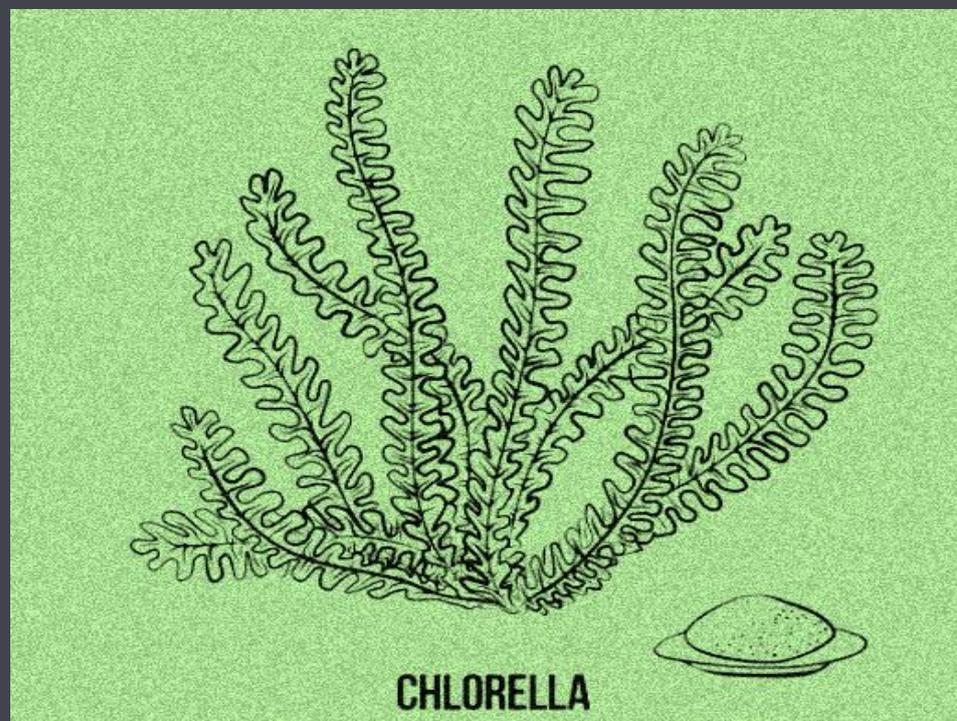
Empfehlung zur Chlorella-Einnahme

Die Chlorella-Alge ist als Pulver, in gepresster Form als Tabs oder in Kapseln abgefüllt erhältlich.

Ein relativ gesunder Mensch sollte ca. 3- 4 g Chlorella zu sich nehmen. Bei erhöhtem Eisen-Bedarf empfiehlt sich eine tägliche Verzehrmenge von ca. 5- 10 g (oder mehr). Bei sensiblen Menschen ist es ratsam, zunächst mit einer Menge von ca. 2- 3 g zu beginnen, um dann langsam die Einnahme bis zur gewünschten Tagesmenge zu steigern.

WICHTIG

Vergessen Sie nicht, über den Tag verteilt **mindestens zwei Liter stilles Wasser** zu trinken, damit die wertvollen Nähr- und Vitalstoffe dem Körper schnell zur Verfügung stehen und die neutralisierten oder gebundenen Toxine Ihren Körper auch ebenso schnell verlassen können.





Chlorophyll – ein Lebenselixier

Ein Beitrag von Catrin du Coeur

Die Struktur von Chlorophyll, dem „Blut der Pflanzen, das ihnen ihre grüne Farbe verleiht, ähnelt der unseres Blutes erstaunlich präzise. Mit dem Unterschied, dass das Molekül unseres Blutes im Innern ein Eisenatom trägt und das des Chlorophylls ein Magnesiumatom.

Chlorophyll wirkt in unserem Körper stark entgiftend (antioxidant). Es wird zur Entgiftung der Leber, der Zellen allgemein und speziell zur Hautstärkung und Heilung gezielt eingesetzt. Regelmäßig Chlorophyll mit grünem Gemüse und Blattgemüse oder z.B. der Chlorella-Alge eingenommen, stärkt und unterstützt es die Heilung des Körpers.

In Verbindung mit organischen Mineralien sorgt Chlorophyll dafür, dass unser Blut sauber, mineralstoffreich und vital ist. Nur in diesem Idealzustand kann das Blut sämtliche Körpergewebe optimal ernähren und gesund erhalten. Dieser Fakt lässt bereits erahnen, welchen hohen Stellenwert Chlorophyll für unsere physische und psychische Gesundheit hat. Generell gilt, je höher der Chlorophyllanteil eines Lebensmittels ist, umso grösser ist gleichzeitig auch sein gesundheitlicher Nutzen.

Chlorophyll wirkt zudem in unserem Körper basisch, was sich positiv auf unseren [Säure-Basen-Haushalt](#) auswirkt.

Besonders hohe Chlorophyll-Mengen

finden wir in intensiv-grün-gefärbten Pflanzen. Deshalb ist es besonders wertvoll viel grünes Gemüse, Salate und vor allem Wildpflanzen und –Kräuter zu essen.

Dazu zählen wir z.B. die Brennnessel. Die Brennnessel ist eine der chlorophyllhaltigsten Wildpflanzen. Wenn wir davon ausgehen, dass jede Pflanze wertvoll ist, darf gesagt werden: Die Brennnessel ist wahrscheinlich die wertvollste Wildpflanze. Ruth Pfennighaus, u.a. Phytotherapeutin, hat es sehr schön ausgedrückt: „Wenn der liebe Gott nur eine Pflanze geschaffen hätte – dann wäre mit der Brennnessel alles getan.“ Die Brennnessel besitzt den höchsten Chlorophyllgehalt aller außerhalb des Wassers lebenden Wildpflanzen.

zurück zum
Inhaltsverzeichnis

Chlorophyll benötigen wir beispielsweise zur Herstellung roter Blutkörperchen. Sie liefert mehr Eisen als Rindersteak und Spinat und mit 40% Eiweiß, ist sie eine wahre Proteinquelle!

Viel mehr zur Brennnessel [hier](#).

Chlorophyll zum Schutz der Leber

Die unübertroffenen Chlorophyll-Mengen der Chlorella sind insbesondere für die Leber von immenser Bedeutung, denn sie schützen die Leberzellen vor den unzähligen Giften, die tagtäglich in den Körper gelangen. Ganz gleich, ob es sich um mit Spritzmitteln belastete Lebensmittel, um Zahngifte, Schimmelpilze, Umweltgifte oder andere chemisch toxische Verbindungen handelt – Chlorophyll entgiftete sie alle und sorgt dafür, dass sie schnellstmöglich über den Darm ausgeschieden werden.

So wirkt das Chlorophyll der Chlorella-Alge

Chlorophyll erhöht den Schutz sowie die Regenerationsfähigkeit jeder einzelnen Körperzelle. Auf diese Weise verlängert sich deren Lebensdauer, so dass der Alterungsprozess spürbar verlangsamt wird.

Chlorophyll stärkt überdies das Kreislaufsystem ebenso wie das Verdauungssystem. Aufgrund seiner stark basischen Wirkung trägt Chlorophyll außerdem zur Wiederherstellung eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalts bei.

Ferner schützen die antioxidativen Kräfte des Chlorophylls den Körper vor den Auswirkungen freier Radikale, so dass Entzündungsprozesse unterbunden und dem Entarten von Zellen (Krebs) entgegengewirkt werden kann. Auch im Darm wirkt Chlorophyll und schützt dort vor Krebs, indem es sich mit krebserregenden Giftstoffen zu einem unlöslichen Konglomerat verbindet, das schließlich über den Stuhl ausgeschieden werden kann.

Chlorophyll hat noch viele weitere gesundheitsfördernde Wirkungen mehr auf unseren Organismus:

1. Es stimuliert die Bildung roter Blutkörperchen und trägt zur Blutreinigung bei.
2. Es erhöht den Sauerstoffanteil im Blut und verbessert die Zellatmung.
3. Es aktiviert den Stoffwechsel.
4. Es schützt die Zellwände vor enzymatischer Zerstörung eindringender Bakterien.
5. Es normalisiert die Absonderung der Verdauungssäfte.
6. Es unterstützt sämtliche Heilungsprozesse.
7. Es wirkt harmonisierend und fördert die innere Gelassenheit.

Manchmal scheint es uns ob der vielen, bisher im Alltag wenig beachteten Nähr- und Vitalstoffe schwierig uns gesund und demensprechend ausgewogen zu ernähren, doch all das sind nur Begriffe, Namen für die Stoffe, die in den gesunden Lebensmitteln um uns herum stecken.

Wenn wir uns ausgewogen, mit sehr viel Gemüse, etwas Obst, Nüssen, Kernen und reichlich Kräutern ernähren, bekommen wir von all den guten, wertvollen und den für unser Leben so wichtigen Stoffen reichlich geschenkt, so dass wir dies an unserer Gesundheit spüren werden.

Durch ausgelaugte Böden, den Einsatz von Chemie und genmanipulierten Pflanzen, stecken in unseren alltäglichen Lebensmitteln leider oft nicht mehr genug lebenswichtige Stoffe, so dass eine Nahrungsergänzung notwendig wird.

Im Alltag einmal integriert wird das aber schnell zur Selbstverständlichkeit. Unser Wohlfühl zeigt uns das. Zu Gesundheit und Wohlfühl gehört auch immer die ganzheitliche Betrachtung des Körpers, des Geistes und des gesamten Lebens. Mit einem gut versorgten Körper lassen sich allerdings andere Schwerpunkte leichter angehen.



Glaskraut – ein vergessenes Wunderkraut

Ein Artikel von Catrin du Coeur

Alle Arten des Glaskrautes sind in ihren Eigenschaften für die Verwendung und in ihren (medizinischen) Wirkungen quasi identisch.

Das Glaskraut ist in unserer heutigen Zeit leider wenig beachtet. Es ist ein sehr sanftes und dennoch kräftiges Heilkraut. Es gilt vor allem als Wundheilmittel und Diuretikum (Entwässerungsmittel). Für kleine akute Wunden, wie zum Beispiel Insektenstiche, ist es ein rasches Heilmittel. Es unterstützt aber auch erfolgreich die Heilung tieferer, längerer Beschwerden, wie zum Beispiel Blasenentzündungen oder Steinerkrankungen.

Das ausgebreitete Glaskraut stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Von dort aus wurde es in den wärmeren Regionen Mitteleuropas als Heilpflanze angebaut. In den letzten Jahrhunderten verwilderten viele Pflanzen und breiteten sich stark aus. Die Samen werden leicht vom Wind getragen und haften auch gerne in Spalten von Mauern und Felsen. Diese so entstandene Art heißt Mauerglaskraut.

Woher das Glaskraut seinen Namen hat, dazu gibt es mehrere Thesen. Zum einen wurde das Kraut früher zum Putzen von Glas benutzt. Weiter wurde die Asche des Krautes der Herstellung von Emaille beigemischt. Auch brechen die Stängel der Pflanze beinahe splittrig und leicht wie Glas.

Ich habe zudem noch eine eigene Theorie: beim Kauen des frischen Krautes bleiben „splittrige“ Reste im Mund zurück, die noch eine Weile ein Gefühl von Glassplittern hinterlassen. Jedoch keineswegs schmerzhaft oder wirklich unangenehm.

Wie erkennen wir das Glaskraut?

[zurück zum
Inhaltsverzeichnis](#)

Das Glaskraut wächst in wärmeren Gebieten beinahe ganzjährig. Im Allgemeinen finden wir es von etwa März bis November. Die Pflanze ist eng mit der Brennnessel verwandt, weshalb es sich in Aussehen und Eigenschaften sehr ähnelt. Die feinen Härchen an Blättern und Stängel des Glaskrautes sind aber, im Gegensatz zur denen der Brennnessel, keine Brenn Härchen. Vielmehr haften sie damit an Kleidung und sogar an der Haut. Die Blätter sind eiförmig und spitz zulaufend (eilanzettlich) und besitzen ein sattes Grün bis Dunkelgrün. Die Blattadern sind gut zu sehen und die Blattränder sind glatt (nicht gesägt). Der leicht brüchige Stängel ist rot bis rotbraun. Die Blütenstände sind rot bis rotbraun, dicht, kugelig und liegen in den Blattwinkeln.

Das Glaskraut blüht etwa von Juni bis September. Insgesamt kann das ausgebreitete Glaskraut etwa 10-40 cm hoch, beziehungsweise lang werden und das aufrechte Glaskraut etwa bis 100 cm hoch.

Wo finden wir das Glaskraut?

Das aufrechte Glaskraut wächst gern auf feuchten Wiesen und an kleinen Wasserläufen.

Das ausgebreitete Glaskraut finden wir am häufigsten an alten Gemäuern, an Mauern und Felsspalten, an Wegesrändern und Auffahrten und auch in Gemüsegärten und in Weinbergen.

Besondere Vorlieben des Glaskrautes

Während das ausgebreitete Glaskraut sich an scheinbar kargen und einfachen Mauern und Gemäuern und an kleinen, oft trockenen Wegen wohlfühlt, bevorzugt das aufrechte Glaskraut humus- und stickstoffreichen Boden, feuchtdurchsickert.

Beide Arten mögen es leicht schattig.

Eigenschaften des Glaskrautes

- antibakteriell
- schmerzlindernd
- blutreinigend
- entzündungshemmend
- wundheilend / wunddesinfizierend
- juckreizlindernd (nach Insektenstichen)
- harntreibend
- erweichend (stuhlerweichend)

Inhaltsstoffe des Glaskrautes (zur Bedeutung der Inhaltsstoffe siehe Tabelle [hier](#))

u.a.

- Flavonoide (insbesondere Isorhamnetin)
- Kaffeesäure
- Bitterstoffe
- Kaliumsalze in hoher Konzentration (Nitrate)
- Schleimstoffe
- Kalzium (Kalziumoxalat)
- Gerbstoffe
- Kaempferol (ein Phytoöstrogen)
- hoher Vitamin- und Mineralstoffgehalt

Welche Gesundheitswirkung hat das Glaskraut?

- reguliert die Darmfunktion (stuhlregulierend)
- wirkt regulierend auf die Menstruation
- stärkt die Nierenfunktion
- unterstützt die Entgiftung unseres Organismus
- stärkt die Harnorgane

Gegen welche Beschwerden / Krankheiten kann das Glaskraut helfen?

- wirkt gegen Verstopfung
- wirkt aktiv gegen Entzündungen, Juckreiz, Schmerzen, Schwellungen durch Insektenstiche
- unterstützt die Heilung von leichten Verbrennungen
- lindert Zahnentzündungen
- unterstützt die Heilung bei Blasenentzündung
- unterstützt die Heilung bei Nierenentzündung
- hilft gegen Steinerkrankungen (Nieren- und Blasensteine)
- lindert Hämorrhoiden
- hilft gegen Albuminurie (Ausscheidung von Eiweiß im Harn)
- entzündungshemmend und heilend bei Husten und Katarrhen

Wie können wir das Glaskraut nutzen?

Wir können die gesamte oberirdische Pflanze nutzen. Das Glaskraut wird am besten frisch verwendet, da bei der Trocknung verstärkt Heilkraft verloren geht.

Damit das geerntete Glaskraut auch über einen längeren Zeitraum genutzt werden kann, sollte es direkt nach der Ernte schonend und zügig getrocknet werden. Das bedeutet – gut gelüftet und ohne direkte Sonne. So behält es etwa noch 2 Monate seine heilenden Wirkungen. Für Umschläge bei Insektenstichen sollte allerdings frisches Kraut verwendet werden oder gegebenenfalls die Tinktur.

Am wirkungsvollsten ist es, wie bei vielen Wild- und Heilkräutern, die Pflanze frisch zu kauen und zu verzehren. Das Glaskraut hat einen krautigen Geschmack der beim Kauen bitter, pelzig und leicht salzig wird. Die Gerbstoffe, die die Schleimhäute zusammenziehen, sind stark zu spüren. Diese Wirkung hilft **bei Husten und Katarrhen**, die Schleimhäute zu heilen.

In der Ernährung kann das Glaskraut zur Prävention und Gesunderhaltung und natürlich als Würzkräut, Beilage und als Tee täglich genutzt werden.

Als frische Zutat im Salat, Pesto oder im Smoothie bringt es einen würzigen Geschmack und viele Nährstoffe mit. Es passt hervorragend zu gedünsteten oder gebratenen Gerichten, zum Beispiel in einen Spinat, zu gebratenen Tofugerichten, in Suppen und Soßen, zu Gemüsepfannen uvm.

Als Heilkraut bei oben genannten Beschwerden wird das Glaskraut als Tee-Kur, in einem Umschlag, Sitzbad oder konzentriert als Tinktur (Tröpfchen-Kur) angewandt.

Für den Tee wird etwa 1 EL des zerkleinerten Krautes (frisch oder getrocknet) mit etwa 250 ml frisch abgekochtem Wasser übergossen. Die Ziehzeit beträgt bei frischem Kraut ca. 8 min, bei getrocknetem ca. 10 min. Kräutertees während der Ziehzeit abdecken. Als Kur werden täglich 3-4 Tassen Tee getrunken über einen Zeitraum von 3-4 Wochen.

Für einen Umschlag, etwa bei einer Insektenstichverletzung, wird etwa eine Hand voll frisches Kraut zerschnitten, zerrieben oder zerstoßen, bis wertvolle Flüssigkeit austritt. Die Masse direkt auf die Wunde geben und einen Umschlag darum legen, gegebenenfalls fixieren.

Für ein Sitzbad einen doppelstarken Tee zubereiten und in das Wasser geben.

Bei der Tröpfchen-Kur 4-5-mal täglich etwa 4 Tropfen der Tinktur in 150 ml Wasser einnehmen.

Das Glaskraut ist mein Lieblingskraut.

Kennengelernt habe ich es in meinem Garten in Italien. Vorher kannte ich dieses „Zauberkraut“ nicht. Es hat mich persönlich angesprochen und neugierig gemacht. Was war das für eine Pflanze, die sich an mir „festhielt“, einen leckeren, würzigen Duft verströmte und mir bei einer spontanen, äußeren Anwendung, ohne Wissen über seine Fähigkeiten, direkte Linderung nach einem Mückenstich verschaffte.

Meine Geschichte zur Heilpflanzenkunde (Phytotherapie) bekam mit diesem Kraut den richtigen Aufschwung.





Männerhaut- natürlich gepflegt mit natürlichen Produkten

Ein Artikel von Catrin du Coeur

Die richtige Körperpflege ist ebenso wichtig wie die richtige Ernährung.

Was wir an Substanzen auf unsere Haut geben dringt ebenso in unseren Organismus ein, wie die Nährstoffe, die wir über unsere Nahrung aufnehmen.

Im Grunde ist uns das klar, sonst würden wir nicht beispielsweise Kamille, Salbei, Ringelblume, etc. natürlich oder in Salben oder Tinkturen verarbeitet auf unsere Haut, unsere Schleimhäute oder auch unsere Kopfhaut geben.

Manchmal gerät das beim Auswählen von Shampoo, Lotion, Deo oder speziellen Gesichtscremes in Vergessenheit. Möglicherweise sind da Verpackung, Duft und Slogan überzeugender.

Doch wir alle sollten dringend auf die Inhaltsstoffe der Produkte achten mit denen wir uns pflegen. Nicht selten werden Menschen, oft schleichend, wegen ungesunder Inhaltsstoffe krank.

Frauen sind bei der Wahl ihrer Pflegeprodukte, prozentual gesehen, wählerischer und greifen immer öfter zu Produkten mit natürlichen Inhaltsstoffen, die aus hochwertigen Rohstoffen natürlichen Ursprungs bestehen. Natürliche Körperpflegeprodukte sind frei von reizenden und anderweitig schädlichen Substanzen, die über die Haut dann in den Blutkreislauf und somit in jeden Winkel des Körpers gelangen können.

Männer sind begehrte Verbraucher der Kosmetikindustrie

Männer achten in zunehmendem Masse auf ein gepflegtes, jugendliches Aussehen ihrer Haut. Das macht sie zu begehrten Verbrauchern, die die Milliarden-Geschäfte der Kosmetikindustrie immer weiter ankurbeln.

Doch ganz gleich, ob Mann oder Frau – „jeder“ möchte möglichst lange seine makellose, gesunde Haut, Haare und eine jugendliche und gesunde Ausstrahlung erhalten. Um dieses zu erreichen, sind gesunde Ernährung und ausreichende Zufuhr an gutem Wasser erforderlich. Darüber hinaus kann die Haut über eine entsprechende äußere Pflege sinnvoll unterstützt werden.

Im Rahmen des Alterungsprozesses lässt die Produktion von Kollagen und Elastin, die für die Festigkeit und die Elastizität der Haut sorgen, deutlich nach. Um diesen natürlichen Prozess so lange wie möglich aufzuhalten, ist eine **gute & natürliche** Ernährung der Haut und natürlich des Körpers, mit ausreichend Nähr- und vor allem Vitalstoffen erforderlich.

Warum natürliche Hautpflege?

Männer glauben ihre Haut besonders widerstandsfähig, doch auch Männerhaut ist empfindlich. Daher reagieren immer mehr Männer auf synthetische Wirk- und Duftstoffe, die in allen herkömmlichen Pflegeprodukten enthalten sind. Immer häufiger suchen auch Männer nach alternativen, natürlichen Rezepturen, die frei von diesen reizenden Inhaltsstoffen sind. Bedenken wir, dass jede Substanz, die auf die Haut aufgetragen wird, über die Poren in den Blutkreislauf gelangt und somit dem ganzen Körper Schaden kann, ist die Verwendung naturbelassener Pflegeprodukte eine logische Folgerung und für uns alle – Männer wie Frauen wie Kinder- mehr als sinnvoll.

Reizstoffe schaden der Haut beim Rasieren

Fast 80% der Männer geben an, dass die morgendliche Rasur ihre Haut reizt. Der Rasurbrand ist in der Regel eine Reaktion, die durch die aggressiven Inhaltsstoffe des Rasierschaums oder der-seife verursacht wird. Die meisten dieser- speziell für Männer entwickelten- Produkte, enthalten eine Vielzahl chemischer Stoffe, die eine sensible Haut spürbar reizen.

Diese Reizstoffe sorgen dafür, dass das Haarfollikel- inklusive der Haut- anschwillt. Dadurch richtet sich das Haar auf, was eine gründlichere Rasur zur Folge haben soll. Leider führt die Reizung und die daraus resultierende Schwellung auch dazu, dass einige der Barthaare durch die geschwollene Haut verborgen bleiben.

Außerdem kann eine regelmäßig herbeigeführte Reizung nicht gut sein.

Die geschwollene Haut erschwert es den Stoppeln außerdem wieder nach außen zu wachsen. Da das Barthaar sofort sein Wachstum fortsetzt- auch wenn die Schwellung noch nicht zurückgegangen ist-, wird die Wahrscheinlichkeit für das Einwachsen dieser Haare deutlich erhöht.

Eine Rasur kann die Haut so weit reizen, dass sichtbare Hautschäden in Form von kleinen Schnittwunden entstehen. Typischerweise wird im Anschluss daran eine "beruhigende" Aftershave-Lotion aufgetragen. Deren chemische Inhaltsstoffe gelangen dann direkt über die kleinen, offenen Wunden ins Blut.

Natürliche Produkte sind frei von chemischen Substanzen und mild in ihrer Wirkung. Sie reizen die Haut nicht und sind daher jedem chemischen Produkt vorzuziehen. Die Haut profitiert von den natürlichen, ausgleichenden und beruhigenden Inhaltsstoffen. Naturprodukte lassen auch stark beanspruchte Männerhaut wieder regenerieren und sorgen so für ein ansprechendes, gepflegtes und vor allem gesundes Erscheinungsbild.

Neben der natürlichen Rasur haben Männer mittlerweile auch viele andere Naturkosmetikprodukte für sich entdeckt. Natürliche Shampoos, Duschgels, Bodylotions und Deodorantien gehören immer öfter zum „Standard-Programm“.

Eine Entscheidung für die Natur

Zum Glück ist die Auswahl an natürlicher Gesichts- und Körperpflege für den Mann heute grösser denn je. Der Handel bietet eine Fülle unterschiedlicher Naturprodukte an, deren Hersteller auf die Verwendung gesundheitsschädigender Inhaltsstoffe komplett verzichten. Diese Naturkosmetik ist in der Lage, auch stark beanspruchte Männerhaut wieder zu regenerieren und zu schützen.

So kann beispielsweise ein alkoholfreies und feuchtigkeitsspendendes Gesichtswasser nach der Rasur die Haut tatsächlich beruhigen und pflegen. Eine ebenso ausgezeichnete Wahl zur Regeneration beanspruchter Männerhaut ist ein fettfreies Gel, das gleichzeitig auch vor Hautalterung schützt.

Und natürlich gibt es auch zahlreiche natürliche, basische Körperpflegeprodukte, wie Shampoos, Duschgels, Bodylotions und Deodorantien, die die Männerhaut verwöhnen und Sie strahlen lassen. Versuchen Sie es doch einmal mit einem einfachen weichen, milden Schaum für die Rasur, der die Haut nicht reizt und nicht anschwellen lässt, und anschließend können Sie beispielsweise etwas Kokosöl sanft einmassieren.

Es wird Ihre Haut mit Feuchtigkeit versorgen, nähren, beruhigen und gegebenenfalls kleine Reizungen, die durch die Rasur entstehen, heilen.

Kokosöl ist ebenfalls für die Ganzkörperpflege bestens geeignet. Es zieht relativ schnell ein und hinterlässt keinen Fettfilm.

Olivenöl ist ebenfalls ein hervorragendes Hautpflegemittel. Es enthält hervorragende Pflegestoffe, ist vitaminreich, mineralstoffreich und dringt sehr gut in die Haut ein. Allerdings mit leichtem Ölfilm, der aber nicht unangenehm sein muss. Vor allem im Sommer, mit weniger Kleidung auf der Haut, bietet sich Olivenöl zur Pflege an.

Pflegen Sie Ihre Haut,
ohne Ihrer Gesundheit zu schaden.

[zurück zum
Inhaltsverzeichnis](#)





Basische Körperpflege

Ein Beitrag von Catrin du Coeur

Bis in die 70er Jahre hinein wurde die Haut so gut wie ausschließlich mit basischen Seifen gepflegt. Danach eroberten die ersten modernen Hautpflegeprodukte den Markt. Ihre chemische Rezeptur und ihr saurer pH-Wert sorgten für die Zerstörung der natürlichen Hautregulation und führten so zur Entstehung vieler Hautkrankheiten.

Basisches Fruchtwasser

Neun Monate hält sich der Embryo im basischen Fruchtwasser auf, dessen pH-Wert bei 8,5 liegt, so dass auch die Haut von Neugeborenen basisch ist. Zu keinem späteren Zeitpunkt duftet die menschliche Haut so gut und ist so gesund, wie nach der Geburt.

Positive Erfahrungen mit Seife

Wir können uns auf jahrzehntelange positive Erfahrungen mit basischen, gesunden Seifen und Badesalzen in der Hautpflege berufen. Die damals so gut wie ausschließlich verwendete basische Pflege erfüllte nicht nur den Zweck der Hautreinigung, sondern trug auch dazu bei, die Haut zu schützen – angefangen von der Babypflege bis hin zur Altenpflege. Das hat sich bewährt. Es gab weniger Hautirritationen, Hautreizungen und Unreinheiten der Haut.

Der vorherrschend Hauttyp war der „Normale“. Extrem trockene, gerötete Haut war eher selten und vorübergehend und hatte meist andere Ursachen als die Hautpflege.

Hohe pH-Werte trocknen die Haut aus

Das mag zuerst wie ein Widerspruch klingen, doch die Menschen früher unterlagen nicht dem heutigen Reinlichkeitswahn, die Haut wurde damit nicht übertrieben gereinigt und nicht vielen verschiedenen Substanzen ausgesetzt. Ihre basischen Seifen waren einfach und wenig chemisch. Die austrocknende Wirkung der Seife spielte damit auch keine Rolle. Die Haut hatte stets genügend Zeit, erneut Hautfett zu

[zurück zum
Inhaltsverzeichnis](#)

produzieren und sich auf diese Weise wieder auszugleichen.

Leicht basische pH-Werte sind ideal

Eine naturbalassene, basische Körperpflege mit leicht basischen Werten (pH 7,4), wie sie heute von einigen wenigen Herstellern angeboten wird, ist sehr viel geeigneter für die tägliche Hautpflege, da dieser pH-Wert die Haut nicht austrocknet.

Besteht diese Hautpflege dann noch aus hochwertigen Kräutern, ätherischen Ölen und anderen wertvollen Ingredienzen, dann kann man durchaus von einer kombinierten Haut- und Gesundheitspflege sprechen, da jede auf die Haut gegebene Substanz automatisch über die Poren in den Blutkreislauf gelangt und somit der gesamte Körper von der Wirkung der Kräuter und Öle profitiert.

Der so genannte Säureschutzmantel

Gibt es wirklich einen Säureschutzmantel oder gibt es ihn nicht? Diese Frage stellt sich immer häufiger den Verbraucher/innen, die sich mit dem Thema basische Haut- und/oder Haarpflege beschäftigen. Nach Meinung verschiedener Hautexperten, die sich seit vielen Jahren mit basischer Hautpflege beschäftigen, gibt es diesen Säureschutzmantel nicht.

Vielmehr wird der Säureschutz als Werbemittel verwendet.

Sicherlich ist unsere Haut in den vergangenen Jahrzehnten immer saurer geworden. Das hat aber nichts mit einem Säureschutz zu tun. Im Gegenteil: Viele Menschen sind übersäuert. Das führt zu einer Menge Krankheiten. Mehr dazu [hier](#).

Und es führt zu einer saureren Haut. Unser Körper ist- aufgrund der extrem hohen Säurebelastung- nicht mehr in der Lage die anfallenden Säuren über die Nieren oder den Darm auszuleiten, so dass er die Haut zur Hilfe nehmen muss. Aus diesem Grund ist der pH-Wert der Haut auch extrem niedrig. Er liegt im Durchschnitt bei pH 5,5. Diesen sauren Haut pH-Wert nehmen die Hersteller von Körperpflegeprodukten zum Anlass, ebenfalls saure "Pflege"produkte mit gleichem pH-Wert anzubieten, um den so genannten Säureschutzmantel aufrecht zu erhalten. Die Kosmetikindustrie verwendet den Begriff "Säureschutzmantel" ausschließlich für Werbezwecke.

Bekommt die Haut nun beim Reinigen und beim Pflegen diese sauren Produkte, hat sie keine Zeit sich wieder zu regulieren.

Basische Körperpflege löst Säuren

Da Säuren und Basen immer eine Reaktion eingehen, regt die basische Hautpflege den Körper an, die eingelagerten Säuren und Schlacken aus dem überwiegend sauren Milieu der Zellen zu lösen und in die basische Umgebung abzugeben. Auf diese Weise hilft eine basische Hautpflege dem Körper effektiv bei seiner Entsäuerung.

Basisches Vollbad unterstützt Säureausleitung

Das Badewasser weist in der Regel einen neutralen pH-Wert von 7 auf. Gibt man ein basisches Badesalz hinzu, erhöht sich dieser Wert bis auf pH 8,5, je nach hinzugegebener Salzmenge. Verlässt der Badende nach ca. 35-60 Min. Badedauer das Wasser, ist der pH-Wert messbar gesunken. Das Badewasser nimmt die Säuren auf, die vom Körper ausgeschieden wurden und über die Haut in das Wasser gelangt sind.

Basische Körperpflege sorgt für eine Rückfettung der Haut

Da der Entsäuerungsprozess während eines basischen Bades frühestens nach zwanzig Minuten einsetzt, sollte ein Basenbad immer mindestens 35- 60 Minuten andauern. Um die Haut muss sich niemand sorgen, da sie sich in Vollbädern mit entsprechend hohen pH-Werten von ca 8,5 die Haut selbständig rückfettet.

Auch sehr hilfreich zur Entsäuerung wie basische Vollbäder wirken auch basische Fußbäder. Sie helfen, die Säuren über die Füße auszuleiten. Unsere Füße gelten schließlich als "dritte Nieren".

Basische Körperpflegemittel tragen ebenfalls zur Entsäuerung über die Haut bei. Weshalb die richtige Körperpflege so wichtig ist.

Saure Körperpflege führt zu mehr Reinigungsbedürfnis

Über einen langen Zeitraum zu saure und zu chemisch hergestellte Körperpflege verwendet, erzeugt im Körper eine Säureflut, die körperchemische Wirkungen hervorruft. Die eingelagerten Säuren wollen über die Haut entweichen, was grundsätzlich am leichtesten in einem basischen Umfeld möglich ist. Wirken wir diesem Bestreben durch das Einreiben mit einer sauren Körperlotion entgegen, werden die Säuren wieder in die Körpersäfte zurückgedrängt.

Die Folge ist, dass die Säuren zu einem späteren Zeitpunkt wieder austreten wollen. Verwenden wir nun saure Hautpflegeprodukte haben wir unter Umständen schnell das Gefühl uns wieder reinigen zu müssen. Daher ist es keine Seltenheit, dass viele Menschen sogar öfter als einmal täglich duschen.

Saure Hautpflege entfettet die Haut

Mit dem Einsatz stark saurer und chemischer, oft auch stark parfümierter Duschgels wird die Haut entfettet. Wenn im Anschluss auch noch zu säurehaltige Pflegeprodukte zum eincremen verwendet werden, verlieren die Talgdrüsen ihre natürliche Fähigkeit den Rückfettungsprozess in Gang zu setzen. Eine konsequent basische Körperpflege bewirkt das Gegenteil: Die Talgdrüsen werden angeregt, die natürliche Rückfettung der Haut zu aktivieren.

Ein Nährboden für Pilze

Immer häufiger reagiert die Haut auch allergisch auf eine chemisch saure Körperpflege. Die Reaktionen reichen von unangenehmem Hautjucken über Brennen bis hin zu teilweise offenen Hautstellen. Ist die Haut angegriffen, bietet sie eine ideale Brutstätte für Hautpilze aller Art. Ein saures Hautmilieu ermöglicht die Ausbreitung von Genital-, Fuß-, Nagel- und Hautpilzen.

Basische Körperpflege gerade bei hohen Temperaturen

Morgens den Körper mit basischem Wasser gewaschen hilft, den Körper kühler und erfrischer zu halten. In diesen Fällen die kühlenden basischen Waschungen entlang des Nackens und des Oberkörpers vornehmen.

Dem Waschwasser zugesetzt sein sollte ein gestrichener Teelöffel mit basischem Badesalz. Es empfiehlt sich dazu auch Natron. Anschließend empfiehlt es sich außerdem, die Hände über einen Zeitraum von ca. 3 bis 5 Minuten in basischem Wasser zu massieren. Kühle, wie auch angenehm temperierte basische Waschungen können auch im Intimbereich vorgenommen werden.

Hautpilze sind in basischem Milieu nicht überlebensfähig. Er wird gedeihen, wenn er ein saures Körpermilieu vorfindet. Einen effektiven Rundumschutz bietet eine natürliche, basische Ernährung – quasi basischer Schutz von innen und ein ebensolche Körperpflege – der Schutz von außen.

Nutzen Sie Öle, Kräuter und Salze für die schonende Reinigung und Pflege Ihrer Haut. Vielleicht finden Sie im Programm der natürlichen und biologischen Babypflegeprodukte auch wohltuende Pflege für Ihre Erwachsenenhaut.

Weniger ist bei Hautpflege-Fragen eindeutig **mehr**.

Alles Gute für Ihre Haut!

[zurück zum
Inhaltsverzeichnis](#)



Verstopfung- Was hilft?

Ein Beitrag von Catrin du Coeur

Eine der häufigsten Fragen ist – Verstopfung, was hilft?

Verstopfung kann zahlreiche Ursachen haben. Meist lässt sie sich ohne Medikamente beheben. Möglichen Ursachen einer Verstopfung und Lösungen stellt Ihnen dieser Beitrag vor. Für viele ist vor allem wichtig: Was können sie selber tun und was wirkt nachhaltig gegen Verstopfung für eine gute Verdauung im Darm?

Welche Symptome hat eine Verstopfung?

Unter einer Verstopfung ist offiziell die unregelmäßige Stuhlentleerung durch harten und zu trockenen Stuhl gemeint, die auch mit Anstrengung und Schmerzen bei der Entleerung verbunden sein kann. Auch kann ein Gefühl bestehen bleiben, dass der Darm nicht vollständig entleert wurde. Zudem kann die Verstopfung mit weiteren Symptomen wie Blähungen, Übelkeit, Bauchschmerzen oder Krämpfen einhergehen.

Die für viele schlimmste Szenerie ist, wenn sich zu viel Darminhalt im Enddarm angesammelt hat und diesen damit zu stark ausgeweitet, so dass eine natürliche Entleerung wegen der großen und unflexiblen Stuhlmenge kaum mehr möglich ist.

Wer ab und zu verstopft ist, z. B. im Urlaub, muss sich noch keine Sorgen machen. Anders aber sieht es bei der chronischen Verstopfung aus. Eine solche liegt vor, wenn über mehrere Wochen innerhalb eines Jahres mindestens zwei der folgenden Merkmale auftreten:

[zurück zum
Inhaltsverzeichnis](#)

1. harter Stuhl
2. das Gefühl einer unvollständigen Entleerung, mit hartem Bauch
3. das Gefühl einer Darmverengung
4. Anstrengung bei der Stuhlentleerung
5. weniger als dreimal Stuhlgang pro Woche

Lange Zeit galt es als unbedenklich, wenn nur einmal die Woche Stuhlgang erfolgte. Das ist jedoch nicht richtig. Selbst bei der Aufnahme nur kleiner Nahrungsmengen, ist ein gesunder Darm bestrebt den Inhalt **spätestens** alle 2 Tage herauszubringen.

Das hat auch seinen wichtigen Grund

Der Darm ist eine gigantische „Entgiftungsmaschine“. Gifte und Schadstoffe werden nicht nur über Nieren und Leber aus dem Körper gefiltert, sondern auch über den Darm. Mit der Darmentleerung erfolgt auch die Entgiftung. Verbleibt der Darminhalt zu lange im Darm gibt es eine Rückvergiftung und Gifte gelangen wieder in den Organismus.

Aus Sicht der Naturheilkunde sollte jeder täglich mindestens einmal Stuhlgang haben. (Bei einer ballaststoffreichen Vollwerternährung mit hohem Frischeanteil idealerweise sogar öfter.

Eine chronische Verstopfung kann langfristig noch weitere unangenehme Folgen haben:

Hämorrhoiden und/oder Analfissuren (Schleimhauteinrisse am After)

Hämorrhoiden können durch starkes Pressen beim Stuhlgang verursacht werden. Analfissuren entstehen, wenn harter Stuhl den Schließmuskel überdehnt. Dadurch kann es auch zu Blut im Stuhl kommen. Beides sind lästige und teilweise äußerst schmerzhaft Beschwerden, denen besser mit entsprechenden Maßnahmen vorbeugt wird.

Wie entsteht eine Verstopfung?

Eine Verstopfung entsteht dann, wenn der Stuhl sich zu langsam durch den Darm bewegt und zu viel Wasser absorbiert wird. Dadurch wird der Stuhl hart und trocken, was zu einer erschwerten Ausscheidung führt.

Jedoch kann im Vorfeld zu geringe Trinkmenge, vor allem zu wenig Wasser, die Verdauung erschweren und den Stuhlgang verhärten.

Es sollten bei einem Erwachsenen Menschen etwa 2-3 Liter stilles Wasser sein.

Was sind die Ursachen einer Verstopfung?

Eine Verstopfung kann entweder akut oder chronisch sein. Die Symptome einer akuten Verstopfung beginnen im Allgemeinen plötzlich und sind von kurzer Dauer. Die häufigsten Ursachen einer akuten Verstopfung sind die folgenden:

1. Bewegungsmangel
2. Ballaststoffarme, Vitalstoffarme, Nährstoffarme Ernährung
3. Manche Krankheiten können mit Verstopfung einhergehen, z. B. Parkinson, Multiple Sklerose, Diabetes, Schilddrüsenunterfunktion, Darmkrebs oder das Reizdarmsyndrom
4. Wassermangel
5. Stress
6. Häufige Unterdrückung des Stuhldrangs
7. Empfindsam auf Reisen
8. Bettlägerigkeit bei Krankheit oder nach einer Operation
9. Medikamente (mit Nebenwirkung Verstopfung)
10. Hormonelle Veränderungen (z.B. in den Wechseljahren oder Schwangerschaft)

Was kann gegen Verstopfung getan werden?

Aus den oben aufgeführten möglichen Ursachen einer Verstopfung ergeben sich sodann auch die erforderlichen Maßnahmen, die umgesetzt werden können, um das Problem im wahrsten Sinne des Wortes zu lösen.

Bei einer Verstopfung kann Folgendes getan werden:

Regelmäßige, tägliche, am besten ausdauernde Bewegung. Mehrmals die Woche eine intensive Stunde Sport tut der Darmbewegung außerdem sehr gut.

Die regelmäßige Bewegung fördert die Verdauung, aktiviert die Darmbewegung und verkürzt so die Aufenthaltsdauer des Speisebreis im Verdauungstrakt. Je aktiver, desto weniger wahrscheinlich ist eine Verstopfung. Speziell Bauchmuskeltraining massiert den Darm auf besondere Weise und sorgt letztendlich für eine gesunde physiologische Druckerhöhung im Bauchraum beim Stuhlgang.

Eine Bauchmassage, morgens vor dem Aufstehen wirkt nachhaltig oft Wunder. Dazu beide Hände so auf den Bauch legen, dass die Hände ein „Herz“ darstellen und der Nabel in dessen Mitte liegt. Nun abwechselnd die rechte, dann die linke Hand kreisen lassen, ohne sie vom Bauch zu heben. Anschließend sanft über den Bauch fahren und streichen, wie es angenehm ist. Etwa 10-15 Min. massieren.

Ballaststoffreich essen

Die häufigsten Ursachen für Verstopfung sind Bewegungsmangel gemeinsam mit einer ballaststoffarmen und flüssigkeitsarmen Ernährung. Verarbeitete Nahrungsmittel (Backwaren aus Weißmehlen, Süßigkeiten, Wurst, Milchprodukte) sind nicht nur ballaststoffarm, sie haben außerdem einen hohen Gehalt an Fett, Salz und Zucker, die den Verdauungsprozess verlangsamen können und Entzündungen im Darm „anheizen“.

Dadurch wird zu viel Flüssigkeit aus dem Stuhl absorbiert und eine Verstopfung entsteht.

(bestimmte Inhaltsstoffe wie z. B. Casomorphine in Milchprodukten wirken obstipationsfördernd)

Ballaststoffe (aus Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Kernen, Nüssen) binden Wasser im Verdauungstrakt und sorgen so für eine Erhöhung des Stuhlvolumens. Auf die Darmwände wird dadurch Druck ausgeübt und der Stuhlgang wird angeregt.

Spezielle Ballaststoffe können auch in Form von Nahrungsergänzungen eingenommen werden, z. B. Flohsamenschalen, Gerstengraspulver, Baobabpulver, Kokosmehl, Haferkleie, Inulinpulver etc.

Ballaststoffreich und darmfreundlich sind die [FitRezepte](#) im [FitLetter](#).

Überprüfen Sie, ob Sie Medikamente nehmen, die eine Verstopfung verursachen können.

Falls Sie regelmäßig Medikamente nehmen oder in letzter Zeit bekommen haben (z. B. Narkose), überprüfen Sie bei Verstopfung immer auch, ob eine Verlangsamung der Darmtätigkeit nicht gar zu den Nebenwirkungen dieser Medikamente gehören könnte. Wenn ja, könnten Sie mit Ihrem Arzt über alternative Medikamente sprechen, die Sie u. U. besser vertragen. Zu den verstopfenden Medikamenten zählen u. a.:

1. Schmerzmittel (Opiate)
2. Narkosemittel
3. Blutdrucksenker
4. Antazida (Säureblocker)
5. Beruhigungsmittel
6. Antihistaminika (z.B. gegen Allergien)
7. Hustenmittel
8. Antidepressiva

9. Eisenpräparate
10. Diuretika ("Wassertabletten")
11. krampflösende Mittel
12. Chemotherapeutika
13. häufiger Gebrauch von Abführmitteln lässt die Darmwände u.U. erschlaffen. Dies kann jedoch mit entsprechender Ernährung und Bewegung meist wieder trainiert werden.

Ausreichend stilles Wasser trinken

Wenn nicht ausreichend stilles Wasser getrunken wird, versucht der Körper, die erforderliche Flüssigkeitsmenge im Blut aufrecht zu erhalten, indem er das benötigte Wasser aus dem Stuhl entfernt. Dadurch wird der Stuhl hart und trocken – mit der Folge einer Verstopfung.

Wasser hingegen ist in der Lage, das Stuhlvolumen zu erhöhen, so dass der Stuhl leichter durch das Verdauungssystem transportiert und problemlos ausgeschieden werden kann. Koffeinhaltige Getränke sowie Alkohol eignen sich nicht als Wasserersatz. Sie können dehydrierend auf den Körper wirken und auf diese Weise eine Verstopfung begünstigen.

Stuhldrang sollte niemals unterdrückt werden

Oftmals wird der Stuhldrang unterdrückt, da beispielsweise öffentliche Toiletten unterwegs nicht immer vorhanden sind oder nicht für den Stuhlgang benutzt werden möchten. Wird der Stuhldrang wiederholt unterdrückt, kann das zu einer Unempfindlichkeit des Darmes führen. Mit der Zeit wird der Stuhldrang nicht mehr stark wahrgenommen und eine chronische Verstopfung kann die Folge sein.

Stress vermeiden

Manche Menschen reagieren auf psychische Belastungen mit Verdauungsproblemen. Durchfall und Verstopfung können dann kurzfristig aber auch über einen sehr langen Zeitraum auftreten. Anhaltender negativer Stress bringt eine Menge Schwierigkeiten für den Körper mit sich. Auf keinem Fall sollten Stresssymptome unbeachtet bleiben. Versuchen Sie, trotz stressiger Lebenssituation, ein gutes Stressmanagement zu finden, damit der Stress keine Macht über Sie bekommt – und womöglich, z.B. eine Verstopfung auslöst.

Natürliche Hocksitzhaltung

Die natürliche Hocksitzhaltung ist in vielen Europäischen Ländern weitestgehend durch den Toilettensitz eingetauscht worden. Erstmal wirken diese Toiletten, die etwa nur eine Bodenöffnung haben etwas befremdlich, doch sie sind für unseren Stuhlgang die tatsächlich bessere Wahl.

Diese natürliche Hocksitzhaltung entspannt unseren Steiß und bringt den Enddarm in eine günstige Position. Beim Stuhlgang muss dann weniger gedrückt oder gar gepresst werden. Der Darminhalt gleitet einfacher heraus.

Zuhause kann eine Art Fußbank vor dem Toilettensitz die Hocksitzhaltung nachahmen. Dazu stehen die Füße so hoch wie es angenehm ist vor, bzw. neben dem Toilettensitz.

Natürliche Abführmittel, die bei einer Verstopfung helfen können

Natürliche Abführmittel sind beispielsweise Quellstoffe, wie **Flohsamenschalen**, **Leinsamen**, **Chiasamen**. Diese werden am besten täglich mit reichlich Flüssigkeit verzehrt, um nachhaltig eine gute Verdauung zu schaffen. Sie können beinahe überall zugegeben werden. Zum Gemüse, zu Soßen, zum Müsli, in Brot verbacken werden und in Kuchen. Hier ersetzt der Leinsamen mit seiner Quell- und Bindungskraft sogar das Ei.

Langfristig empfiehlt sich immer ausreichend **Trockenobst** wie, **Pflaumen, Aprikosen, Rosinen** in den Speiseplan einzubauen. Es enthält sämtliche Nährstoffe und Vitalstoffe und sehr viele Ballaststoffe, die die Verdauung optimal anregen und Giftstoffe an sich haften und heraustragen.

Um eine Stuhlentleerung zu provozieren, bzw. rasch einzuleiten empfiehlt sich **Rizinusöl**. Allerdings ist es kein Mittel auf Dauer, da auch hier eine Gewöhnung einsetzen kann. Außerdem ist sein Geschmack extrem gewöhnungsbedürftig. Bei Manchem löst es Brechreiz aus.

Bittersalz ist als rasches Abführmittel oder für eine Darmentleerung, beispielsweise vor einer Operation oder einer Fastenkur sehr zu empfehlen. Bittersalz ist Magnesiumsulfat und deshalb sehr gut bekömmlich. Es kann auch öfter, jedoch nicht regelmäßig, angewendet werden.

Glaubersalz wirkt ähnlich wie Bittersalz. Jedoch handelt es sich hier um Natriumsulfat. Der hohe Natriumanteil im Körper ist jedoch nicht so gut verträglich und sollte nur sehr selten zum Einsatz kommen. Bittersalz empfiehlt sich bei gleicher Wirkung deutlich eher.

Auf natürliche und hochverträgliche Weise hilft die **Share-Pflaume**. Das ist eine japanische Aprikose, die es fermentiert zu kaufen gibt. Sie wirkt binnen weniger Stunden und löst sehr weichen Stuhl bis Durchfall aus.

Die **Share-Pflaume** ist hervorragend für eine gesunde Darmentleerung geeignet.

Wenn die Verstopfung **akut** ist hilft nur ein **Einlauf**. Ein **Microklistier** von mindestens 12 ml sollte dann angewendet werden. Der Einlauf beendet die Verstopfung in etwa 15-25 Min.

Für Einige ist das eine unangenehme Vorstellung. Jedoch ist ein Einlauf eine sehr große und angenehme, schmerzfreie Hilfe und kurzfristige, schnelle Lösung bei einer akuten Verstopfung.

Vitamin C als Hausmittel gegen Verstopfung

Bekannt ist außerdem, dass Vitamin C ab einer gewissen Dosis zu Durchfall führen kann. Bei Verstopfung ist die abführende Eigenschaft des Vitamins sehr praktisch. Jeden Morgen auf nüchternen Magen Zitronenwasser getrunken, kann langfristig helfen eine Verstopfung zu vermeiden.

Magnesium

Mit Magnesium verhält es sich ähnlich, wie mit Vitamin C. Es ist kaum möglich Magnesium zu überdosieren. Überschüssiges Magnesium wird vom Körper ausgeschieden. Manchmal führt es zu Durchfall. In vielen Fällen hilft es, den Stuhlgang zu regulieren. Oftmals sind es fehlende Elektrolyte wie Magnesium oder Kalium, die zu einer Verstopfung geführt haben, wobei die Magnesiumgabe dann freilich Abhilfe schafft.

**Helfen Sie Ihrem Körper auf natürliche Weise.
Hören Sie auf seine Signale und warten Sie nie zu lange!**

Alles Gute!

[zurück zum
Inhaltsverzeichnis](#)

MEINE INTENTION

Ziel meiner Arbeit mit den FitLettern ist es, dass Sie Beiträge lesen, die Ihnen in dem entsprechenden Thema eine Grundkenntnis vermitteln. Ich möchte, dass Jeder in der Lage sein kann, die eigene Gesundheit mindestens im Ansatz zu verstehen und Freude daran finden kann leichte, alltägliche Beschwerden mit diesem Wissen zu verhindern oder zu lindern, bzw. dem Körper zu helfen zu heilen.

Das ist auch die Intention meiner gesamten Arbeit als Beraterin für holistische Gesundheit. Den Menschen um mich die Natur, die eigene Natur wieder ein Stück weit näher zu bringen, und das Zusammenspiel aller Elemente wie auch das von Körper & Geist wieder in den Fokus rücken.

Unser Leben funktioniert nur ganzheitlich gut und es lässt sich kaum anders verstehen. Jeden Tag ein Stück mehr von diesem Wunder zu verstehen ist ein großes Geschenk.

Deshalb sind meine Beiträge ausführlich und enthalten Erläuterungen, Beispiele und Lösungsansätze.

Für intensive Beratung und Betreuung sind wir als Gesundheits-Berater, sind Heilpraktiker und Ärzte natürlich immer wichtig. Wir haben als Menschen großes Glück, dass die moderne Medizin auch viele wunderbare Fortschritte und Errungenschaften gemacht hat. Wenn Natur und fortschrittliche Medizin eng zusammenarbeitet und sich gegenseitig respektiert, wird Gesundheit wieder Normalität.

Die Natur, die Naturmedizin UND die schulmedizinischen Fortschritte sind nur zusammen ein starkes Team für die Menschen.

Danke und auf Bald

Ihre Catrin du Coeur

© Catrin du Coeur 2023 / www.gesundheit.viaaetica.com

Beratung für Ernährung, Erziehung und Gesundheit – ganzheitlich
Expertin für Persönliche Entwicklung

„Weil es ums Ganze geht“



Ganzheitlichkeit (Holistik) in der Gesundheit bedeutet: Betrachtung und Beratung unter Einbeziehung möglichst vieler Lebensthemen wie; Ernährung / Fitness / Familie, Partnerschaft, soziales Umfeld / Beruf / Gesellschaft. Die Betrachtung des Ganzen, anstatt der Teilaspekte, kann Zusammenhänge vollumfänglicher verstehen und gezielter Lösungen finden.

DE +49 172/2141428

ITA +39 370 155 3943

E-Mail: catrin.ducoeur@viaaetica.com / fitletter@gesundheit.viaaetica.com

Website: gesundheit.viaaetica.com / viaaetica.com

89331 Burgau Deutschland 38060 Prada di Brentonico, Italia

zurück zum
Inhaltsverzeichnis

*Gefällt Ihnen der **FitLetter**?*
Dann ist er eine tolle Geschenkidee!
.. für Freunde und für Unternehmen ...

Einzeln oder im Spar-Paket?

Einfach eine E-Mail an: fitletter@gesundheit.viaraetica.com

Danke!



zurück zum
Inhaltsverzeichnis