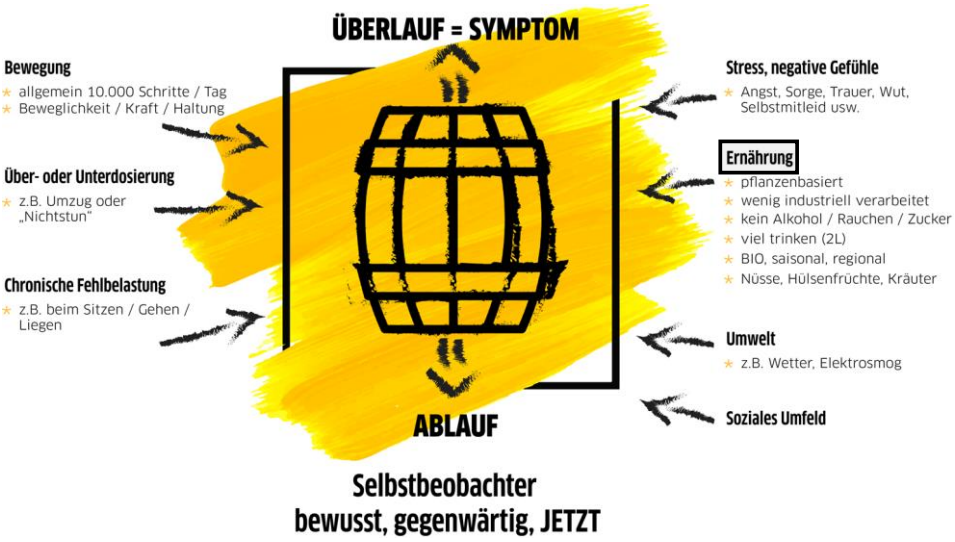

Liebe Patient*innen, uns ist es wichtig, einen ganzheitlichen Blick auf SIE zu haben.

Nicht nur durch gute Reize im Hinblick auf **Haltung**, **Bewegung**, **Beweglichkeit** und **Kraft** oder **Gedanken** und **Gefühlen** oder guten **Beziehungen** gestalten **SIE** ihren Körper. Natürlich ist auch ihr **Ernährungs-verhalten** von entscheidender Bedeutung

Es gilt: **„Du bist, was du isst".** Deswegen hier einige wesentliche Tipps für SIE:

- Naturbelassene Lebensmittel aus nachhaltiger Produktion. Meide Transfette (frittiertes, gegrilltes, Chips, Pommes, Pizza, Burger) Zucker, Süßstoffe und Zusatzstoffe (Zitronensäure, Karrageen E 407). Je naturbelassener, „ehrlicher", desto besser.
- Genieße dein Essen bei „ehrlichem Hunger". Esse nicht aus versteckten Gefühlen (Frust, Langeweile) →Selbstbeobachter.
- Kaue, bis ein Brei im Mund entsteht. Kohlehydratverdauung beginnt im Mund! Sättigung setzt schneller ein. Beugt Divertikeln vor.
- Genieße dein Essen in Ruhe. Lege oft die Gabel beiseite. Höre vor dem „Ich- bin- satt- Gefühl" mit dem Essen auf →Selbstbeobachter.
- Trinke zwischen den Mahlzeiten, nicht währenddessen. Die Verdauungssäfte im Magen sollten nicht während des Essens verdünnt werden. Dann verdauen sie nicht mehr so gut.
- Bewährt hat sich das 2-3-Mahlzeiten-Prinzip. Zwischenmahlzeiten nur bei wirklichem Hunger. Ehrlicher Selbstbeobachter. Jede Mahlzeit setzt einen Blutzuckerreiz. Ständige Insulinausschüttungen > Leber bekommt zu viel Zucker > speichert diesen Zucker dann in Form von Fett im Gewebe ab.
- Jede Mahlzeit produziert im Körper eine winzige Entzündung, die normalerweise schnell abklingt. Setze, wenn nötig, auf Notfallsnacks mit geringem Blutzuckerreiz (Nüsse, Mandeln, Samen oder Kerne).
- Halte eine Essenspause von 12 Std. bis 14Std. über Nacht ein. So wird die zelleigene Müllabfuhr (Autophagie) aktiviert. Mach das Frühstück zum Spätstück.

<u>GRUNDREGELN EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG</u>

GEMÜSE

- vor allem grünes Gemüse (Blattgrün Chlorophyll ist pure Lebensenergie → wirkt blutreinigend)
- enthält wichtige Mineralien (Magnesium = Stressreduktion, Calcium, Osteoporose vorbeugend)
- -Brokkoli/Grünkohl Spinat/ Rosenkohl

OBST

- Polyphenolhaltig(herzschützend)
  - Antioxidativ = gut für die Abwehr (sekundäre Pflanzenstoffe, damit schützt sich die Pflanze selbst vor Fressfeinden)
- wichtige Antioxidantien sind Vitamin C und E (Weizenkeime)
- Apfel = Superfood weil pektinhaltig (fördert gute Schlankmacherbakterien und wirkt Leaky-Gut-Syndrom entgegen)
  - Dunkle Beeren (z.B. Waldbeeren, Johannisbeeren), Papaya, Orange : diese Obstsorten haben nicht so viel Fruchtzucker.

FETTE/ÖLE

- liefern schnell Energie
- wichtiger Baustein für viele Stoffe im Körper z.B. Hormone
- Ummantelung der Nerven
- Omega3 - Fette (Leinöl, Walnussöl, v.A. Algenöl). Wichtig! Omega safe = kalt gepresst und unter Ausschluss von Licht → Ein gutes Öl sollte nie bitter oder ranzig schmecken, sondern mild nussig gehärtete, gesättigte Transfette meiden (kommen in Frittiertem und vielen Backwaren vor (Kekse, Croissants, Fastfood etc.). Gefahr: Arachidonsäure → es kommt zu Entzündungen im Körper (Autoimmunkrankheiten)

KOHLENHYDRATE /ZUCKER

- machen glücklich (Serotoninvorstufe Tryptophan). Vorsicht! Mehr Gemüse als Sättigungsbeilagen.
- gut sind langkettige Kohlenhydrate (Blutzucker geht langsam hoch, bleibt lange konstant) Vollkornprodukte aus Dinkel, Roggen, Hafer, Hirse, Buchweizen. Die beiden letztgenannten sind nicht glutenhaltig → gut für den Darm!
- schlecht Kohlenhydrate sind einfache, kurzkettige (Weißmehl, Industriezucker, Softdrinks, Fastfood, Alkohol, Süßigkeiten→Blutzucker steigt schnell und fällt schnell wieder ab. FOLGE von übermäßigem Kohlehydrat-Verzehr:
- Bildung von AGEs (Advanced Glycation Endproducts) → diese Zuckermoleküle schädigen körpereigene Eiweiße
- Kariesbildung
- fördert „Dickmacherbakterien“ und „Leaky- Gut-Syndrom“ (löchrige Darmwand = Autoimmunerkrankungen)
- fördert Autoimmunkrankheiten und Allergien (Viszerales Bauchfett und Mikrobiomveränderung) durch stille Entzündungen
- fördert Übergewicht und Diabetes Typ2 mit den Risiken des Herzinfarkts, Schlaganfall und Polyneuropathie (durch den hohen Blutzucker-Spiegel)

EIWEISS

Wichtige Grundbausteine für Muskeln, Organe und Blut, aber auch für Enzyme und Hormone
Gute Quellen sind z.B.: Hülsenfrüchte, Bohnen, Nüsse, Haferflocken, Milch und Käse, sowie Geflügelfleisch und Fisch in Bioqualität

FAZIT

Eine gesunde Ernährung kann Spaß und Freude bereiten und muss nicht teuer sein. Sie fängt bei der Planung an und hört beim Genießen nicht auf, denn: DAS mehr an Lebensqualität werden sie täglich spüren. In diesem Sinne probieren sie mutig Neues aus. Ihr Körper und ihre Seele werden es ihnen danken.

Eine kleine Selbstreflexion:

Interessiere ich mich für gesunde Ernährung? Bin ich offen für neue Ess-Ideen? Gehe ich mit Hunger einkaufen? Wo kaufe ich ein? Frisch und unverpackt? Esse ich in Ruhe? Kann ich vielleicht einen kleinen Löffel oder eine kleine Gabel benutzen oder sogar einen kleineren Teller? Kaue ich das Essen bis zum Brei? Freue ich mich auf das Essen? Kann ich Essen dankbar genießen? Esse ich maßvoll (80%)? Achte ich darauf, was ich esse? (Zucker, Fleisch, Bio, industriell gefertigte Lebensmittel, Konservierungsstoffe? Farbstoffe? Künstliche Aromen?) Gemüse, Obst, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Kräuter und Gewürze statt Salz, hochwertige Öle, keine Transfette (industriell gehärtete Öle), Regionales, Saisonales, esse ich bunt? „One apple a day keeps the doctor away.“ Was und wie viel trinke ich (1,5L.)? Süßes, Alkohol oder Wasser? Wann trinke ich? Zwischen den Mahlzeiten? Morgens als erstes ½ Liter warmes Wasser? Wann höre ich auf mit dem Essen? Habe ich Hunger? (Langeweile, Stress, Trost, Gewohnheit?) Wie fühle ich mich nach dem Essen? (energiegeladen, müde, schlapp, Blähungen, häufiges Aufstoßen, Sodbrennen, laufende Nase?) Achte ich darauf, welche Nahrungsmittel und welches Essverhalten mir bekommt? Ernähre ich mich intuitiv?

Wenn Sie Begleitung bei Ihrem Veränderungsprozess im Bereich Ernährung wünschen, steht Ihnen **Frau Heimann** (PT,HP,Ernährungscoach) aus unserem Team mit ihrer Expertise gerne zur Verfügung.

Ihr Team der Praxis

Bellebaum & Gerlach
PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

©Praxis für Physiotherapie Bellebaum und Gerlach