



Schlaumeier-TIPP

Genießen Sie wenn möglich täglich Nüsse! Sie liefern hochwertige Fettsäuren, Eiweiß, viele Schutzstoffe (u.a. Polyphenole, Phytosterine, Flavonoide), die entzündungshemmend und vorbeugend gegen Krebs sowie immunstimulierend wirken. Sie sind reich an für das Gehirn wichtigen B-Vitaminen sowie an Mineralstoffen, besonders Magnesium, Eisen, Zink, Kupfer, Selen und an Lecithin, das als fettähnlicher Stoff für den gesamten Zellstoffwechsel bedeutungsvoll ist.

Nüsse schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, das wurde in zahlreichen Studien nachgewiesen. Sie sind allerdings auch sehr energiereich – d.h. maßvoll genießen!

Achtung vor Schimmelbefall! Man muss verschimmelte Nüsse zur Gänze entsorgen. Schimmelpilze bilden starke Gifte. Leider sind Nüsse für viele Allergiker ein „No-Go“.

Trink-TIPP



Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter, am besten Wasser, Mineralwasser oder Früchte- und Kräutertees (Sorten wechseln). Achten Sie bei Fruchtsaftgetränken, Limonaden und aromatisierten Wässern auf den Zuckergehalt. 1/4 Liter Fruchtnektar beinhaltet z.B. etwa 9 Stück Würfelzucker, 500 ml Fruchtmolkegetränk etwa 12 Stück! Bei Kaffee hat sich in den letzten Jahren der Erkenntnisstand geändert. Er wird in die Flüssigkeitsbilanz miteinbezogen und in einer großen Studie wurde ihm eine vorbeugende Wirkung gegen Demenzerkrankungen bescheinigt. Trinken Sie Alkohol nur selten. Alkohol belastet die Leber, zudem wird ihm eine Brustkrebs-fördernde Wirkung zugeschrieben. Die Suchtgefahr darf nicht unterschätzt werden.



Die **Kneipp-Zeitschrift** erscheint 10-mal jährlich, setzt sich kritisch mit den modernen Gesundheitstrends, aber auch mit neuen Therapiemöglichkeiten und Arzneimitteln auseinander und gibt eine Fülle praktischer Tipps über Kneipp-Wasseranwendungen, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und Lebensstil.

Gewürz-TIPP

Kochsalz besteht aus Natrium und Chlorid, beide Mineralstoffe spielen im Wasserhaushalt, im Säure-Basen-Haushalt und in vielen Stoffwechselprozessen eine wesentliche Rolle. Mit der empfohlenen Menge von 5-6 Gramm Kochsalz pro Tag wird der Bedarf leicht gedeckt. Leider essen die meisten Menschen zu salzreich – wobei ein großer Teil des aufgenommenen Salzes aus salzigen Snacks (gesalzene Erdnüssen, Chips etc.) und



versteckten Quellen stammt, z.B. aus Wurstwaren, Käse, Fertigprodukten oder Brot.

Ein hoher Salzkonsum gilt als Risikofaktor für Bluthochdruck bei salzsensitiven Menschen, für Osteoporose und für Magenkrebs. Der Salzkonsum ist in den letzten 40 Jahren um das Doppelte gestiegen! Dabei ist unerheblich, ob Meersalz, Himalayasalz oder aus Salzsole gewonnenes Salz verwendet wird. Salz in Österreich wird jodiert, das ist ein wichtiger Beitrag, um die Schilddrüse zu versorgen.

Am besten ist es, mit Hilfe von schmackhaften und auf die Verdauung positiv wirkenden Küchenkräutern Salz einzusparen: „Kräuter der Provence“ ist z.B. eine beliebte Mischung, die Rosmarin, Bohnenkraut, Thymian, Majoran, Oregano, Basilikum, Estragon, Kerbel u.a. enthält. Verwenden Sie Knoblauch und Chili, wenns mal schärfer zugehen soll, oder Curry und Kardamom – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Das Kneipp-Programm umfasst 5 Bereiche, die sich in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken:

Wasseranwendungen: Von kalt bis warm, in unterschiedlicher Form und Intensität.

Heilkräuter: Natürlich und wirksam.

Ernährung: Gesund, vollwertig, frisch.

Bewegung: Täglich und regelmäßig.

Lebensordnung: In einem gesunden Lebensstil die richtige Balance finden und wahren.



www.kneippbund.at

Kneipp
Coach

Ernährung

„Wenn der Vater einer Erkrankung unbekannt ist, die Mutter ist immer die Ernährung“ –

Sebastian Kneipp traf damit vor mehr als 125 Jahren den Nagel auf den Kopf, lange bevor die Tragweite der Fehlernährung in den Industrienationen als wesentliches Problem erkannt wurde.

Nicht nur Quantität und Qualität unserer Lebensmittel haben sich seit Sebastian Kneipp verändert, sondern auch unser Bedarf an Nährstoffen. Zur Bewältigung von Mehrfachbelastung, Reizüberflutung, Multitasking und Stress benötigen wir eine hohe Nährstoffdichte. Gleichzeitig verbrauchen wir durch unsere bewegungsarme Lebensweise weniger Energie. Das führt zur Gefahr des Übergewichts schon in jungen Jahren, aber gleichzeitig zur Unterversorgung mit essentiellen Nährstoffen und wird damit Wegbereiter sogenannter Zivilisationserkrankungen. Das Kneipp-Programm mit seinen 5 Säulen, zu denen auch die gesunde Ernährung zählt, eignet sich ideal, um die Gesundheit zu stärken und zu fördern.



Sorgfalts-TIPP

Sorgfältige Auswahl unserer Lebensmittel in Hinblick auf Herkunft und Qualität, günstige Zusammenstellung und richtige Zubereitung sind die Eckpunkte einer gesunden Ernährung. So frisch wie möglich, so wenig verarbeitet wie möglich, so wenig verpackt wie möglich sollten unsere Lebensmittel sein.

Je abwechslungsreicher unser Speiseplan ist, desto eher decken wir unseren Nährstoffbedarf. Genießen Sie viele verschiedene regionale Obst- und Gemüsesorten, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Milch und Milchprodukte, mageres Fleisch, Fisch, unterschiedliche Getreideprodukte aus vollem Korn, Nüsse und Sämereien.

Gesundheits-TIPP

Gesund ist nur das, was man auch gut verträgt. Die beste Rohkost nützt nichts, wenn die Verdauungsorgane die Nahrung nicht aufschließen können. Allergien, Unverträglichkeiten, Intoleranzen und ärztlich empfohlene Diäten müssen berücksichtigt werden – je besser man sich mit „seinem Problem“ auskennt,

desto größer ist auch die Auswahl der Lebensmittel, die man beruhigt genießen kann. Im Alter sind die Verdauungsorgane nicht mehr so leistungstark, daher sinkt die Bioverfügbarkeit verschiedener Nährstoffe und die Auswahl sowie Zubereitung geeigneter und gut verträglicher Lebensmittel muss sich den individuellen Bedürfnissen anpassen.

Fett-TIPP

Pflanzliche Öle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren schützen unsere Gesundheit. Auch hier gilt: Abwechseln! Verwenden Sie Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Distelöl, Kürbiskernöl, Weizenkeimöl u.v.m. für Ihre Salate und Ihre Rohkost. Kaufen Sie nur kleine Mengen – hochwertige kaltgepresste Öle verderben leichter als industriell hergestellte Öle. Zum Kochen, Braten und Backen verwenden Sie dafür geeignete Fette. Wir sollten unsere Fettzufuhr zu 2/3 aus pflanzlichen und 1/3 aus tierischen Fetten bestreiten – leider ist es meist umgekehrt! Bedenken Sie außerdem: Fette sind sehr energiereich und wesentlich an der Entstehung von Übergewicht beteiligt!



Portionier-TIPP

Zum Übergewicht tragen nicht nur kalorienreiche Lebensmittel, sondern auch zu groß bemessene Portionen bei. Einfache Faustregeln für richtige Portionsgrößen:

1 Portion =	
Gemüse/Obst/Hülsenfrüchte	1 Faust
Brot/Gebäck	1 Handteller
Getreide/Nudeln (ungekocht)	1 Handvoll
Reis/Getreide/Nudeln (gekocht)	2 Fäuste
Kartoffeln	2 Fäuste
Milch/Joghurt/Buttermilch	1 Glas
Käse	2 dünne Scheiben, Handteller
Fleisch/Fisch	1 fingerdickes Stück, Handteller
Wurst/Schinken	3 dünne Scheiben, Handteller
Nüsse/Samen	2 Esslöffel
Öl, Butter, Margarine	1 Esslöffel



Energie-TIPP

Sie müssen nicht mit einer Tabelle jeder Kalorie auf der Spur sein, aber beachten Sie versteckte Fette und Zucker (= Saccharose)! Viele Fertigprodukte wie Pizza, Nudelgerichte, Fertigsaucen und Snacks wie Leberkäse, Kebab, Würstel, Süßspeisen wie Topfengolatsche, Croissants, Cremespeisen, Eis, Milch- und Joghurtgetränke, Schoko-Snacks und vor allem auch die beliebten Frühstückscerealien sind fettreich und/oder zuckerreich. Erwachsene sollten am Tag nicht mehr als 1 g Fett pro kg Körpernormalgewicht und insgesamt nicht mehr als 50 g Zucker konsumieren. Die Nährwertkennzeichnungen (kcal, Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate) und die Zutatenlisten (mengenmäßig absteigende Reihenfolge) auf den Verpackungen der Lebensmittel geben wichtige Hinweise.

Kraftlack-TIPP

Eiweiß ist der universelle Körperbaustoff (u.a. wichtig für Muskeln und Immunsystem). 8 der 20 Aminosäuren (Eiweißbestandteile) sind essentiell und müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Eiweiß wird an seiner biologischen Wertigkeit gemessen. Sie besagt, wie viel Körpereiwweiß aus einem eiweißreichen Lebensmittel aufgebaut werden kann. Kombinationen von tierischen (Ei, Fleisch, Fisch, Milch) und pflanzlichen Eiweißquellen (Hülsenfrüchte, Getreide, Kartoffeln u.v.m.) sind besonders günstig, z.B. Erdäpfel mit Ei, Vollkornbrot mit Topfenaustrich, Bohnensuppe mit Vollkornbrot, Vollkornpalatschinken oder Polentaschnitten mit Rahmsoße.

Genuss-TIPP

Der Geschmack der Speisen gibt uns Aufschluss darüber, ob etwas genießbar ist oder nicht. Wir unterscheiden süß, sauer, salzig, bitter und „umami“ (= herzhaft). Die Zuordnung des Geschmacks zu bestimmten Lebensmitteln oder Speisen erfolgt im Gehirn (z.B. Apfel = süß-sauer). Kleinkinder müssen neue Speisen bis zu 7-mal probieren, um entscheiden zu können, ob sie den Geschmack der Speise mögen oder nicht!

Genuss entsteht durch das bewusste Wahrnehmen von Speisen und Getränken mit allen Sinnen: Spüren – Hören – Sehen – Riechen – Schmecken. Richtig genießen zu können erfordert Zeit, Ruhe, Achtsamkeit und bringt Lebensfreude!