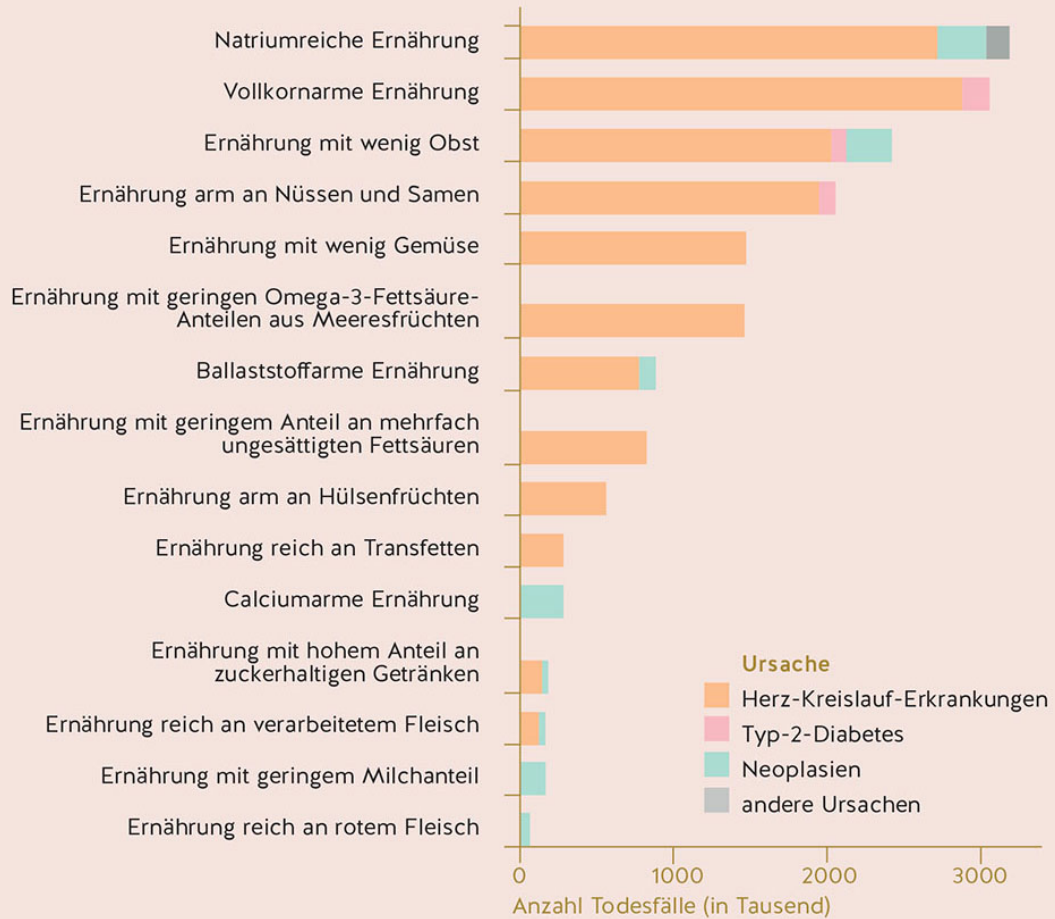


und diverse Konserven. Dadurch sind die heutigen Lebensmittel zwar sättigend und haben eine hohe Energiedichte, doch leider sind sie arm an Nährstoffen. Sie enthalten oft kaum hochwertige Proteine, Ballaststoffe, Omega-3-Fettsäuren, Vitamine oder Mineralstoffe, die unser Körper dringend benötigt.

Doch nicht nur die Entwicklungen in der Lebensmittelindustrie haben unser Essverhalten verändert, sondern auch die Marketingkampagnen, die unseren Appetit auf Dinge lenken, die alles andere als gesund sind. Es wird wesentlich mehr Werbung für ungesunde Lebensmittel wie Süßwaren, Softdrinks und Snacks geschaltet als für eher gesunde Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse und Nüsse. Immer wieder gibt es Debatten darüber, ob Werbung für Kinderlebensmittel verboten werden sollte, ob eine Zuckersteuer sinnvoll wäre, ob die Alkoholsteuer erhöht werden sollte etc. So macht zum Beispiel Zucker ebenso süchtig wie Drogen oder Zigaretten – diese Erkenntnis ist nichts Neues. Doch wirklich gehandelt wurde hier bisher noch nicht. Ganz im Gegenteil. Gerade in Kindergärten, Schulen und selbst in Krankenhäusern, wo die Menschen eigentlich gesund werden sollen, finden wir alles andere als gesunde und nährstoffreiche Lebensmittel. Man sollte denken, dass sich die Lebensmittelindustrie in all den Jahren weiterentwickelt hat, doch es ist leider eher das Gegenteil der Fall. Dazu kommen giftige Substanzen in unseren Lebensmitteln wie Schwermetalle, Acrylamid, Pestizide und andere Schadstoffe. Das Thema würde ein eigenes Buch füllen, ich gehe hier nur am Rande darauf ein.

Fakt ist, dass unser Körper mit all den äußeren Einflüssen einfach überfordert ist und es für ihn immer schwieriger wird, all diese Dinge zu kompensieren. Das bedeutet für uns: Wir müssen mit unserem Körper zusammenarbeiten, statt ihm noch mehr schädigende Stoffe zuzumuten!

## ANZAHL GLOBALER TODESFÄLLE, DIE AUF ERNÄHRUNGSFAKTOREN ZURÜCKZUFÜHREN SIND



Quelle: GBD 2017 Diet Collaborators. Lancet 2019; DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8), MT-Grafik

FRÜHER	HEUTE
»echte« Lebensmittel natürlichen Ursprungs: unverändert, frisch, vitalstoffreich und gesundheitsfördernd	Erzeugnisse einer kreativen Nahrungsmittelindustrie: sättigend, arm an natürlichen Mikronährstoffen, häufig ergänzt um chemische Stoffe und gesundheitsschädigend
reichlich unverändertes und frisches Obst und Gemüse (als Hauptmahlzeit)	erhitzte, frittierte, konservierte und präparierte Lebensmittel wie Fast Food, Backwaren und Konserven
viel Getreide und Hülsenfrüchte	Weißmehl (Brot, Nudeln, weißer Reis)
gelegentlich Fisch und Fleisch (als Beilage)	hochgezüchtetes und verarbeitetes Fleisch in großen Mengen
Nüsse, Samen	gehärtete Pflanzenfette wie Margarine, Brat- und Backfett
Honig, Obst	Süßigkeiten, raffinierter Zucker, Sirup
Quellwasser, Milch	H-Milch, Limonade und Getränke mit sonstigen Aromastoffen
Kräuter, Gewürze, Sprossen	Aromastoffe, Geschmacksverstärker, Extrakte, angereicherte Gewürze und Kräuter

## Ein besseres Bewusstsein für die Ernährung entwickeln

Sei ehrlich: Als wie gesund und ausgewogen würdest du deine Ernährung auf einer Skala von 1 bis 10 einordnen? Die meisten Menschen überschätzen sich hier komplett. Wie oft isst du beispielsweise bewusst Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen? Und wie viele Portionen Obst und Gemüse nimmst du tatsächlich jeden Tag zu dir?

Obst und Gemüse sollten den größten Teil unserer Ernährung ausmachen und nicht nur eine Beilage sein. Denn sie versorgen uns mit zahlreichen Nährstoffen, die unser Körper für seine Gesundheit braucht. Wir wissen das. Wenn wir genügend Obst und Gemüse essen, können wir damit unseren Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen decken. Doch häufig werfen wir lieber eine Pille ein, weil es bequemer ist.

Vitamine und Mineralstoffe – die sogenannten Mikronährstoffe – sind gesund, das ist klar. Bei Fetten, Kohlenhydraten und Eiweiß – den sogenannten Makronährstoffen – ist es etwas komplizierter. Je nach Ernährungsform sind sie negativ behaftet und sollen am besten sogar gänzlich gemieden werden. Dabei sind auch sie wichtig für unseren Körper und für unsere Gesundheit.

### TIPP

Bei der Wahl unserer Lebensmittel sollten wir genau hinschauen, insbesondere bei Produkten, die in irgendeiner Form verarbeitet sind. Neben Zucker werden den Lebensmitteln zahlreiche Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker hinzugefügt, die absolut nicht notwendig sind. Wirf bei deinem nächsten Einkauf also einen prüfenden Blick auf die Liste der Inhaltsstoffe, bevor du ein Lebensmittel in deinen Einkaufskorb legst.

---

## »DER WEG ZUR GESUNDHEIT FÜHRT DURCH DIE KÜCHE, NICHT DURCH DIE APOTHEKE.«

Hippokrates

### UNSERE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN

Schauen wir uns einmal näher an, was ein großer Teil der deutschen Bevölkerung tagsüber auf dem Teller hat. Wenn nicht gerade Müsli zum Frühstück gegessen wird, ist es mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Brötchen oder Toast mit Butter oder Margarine, Marmelade oder Schokocreme und dazu gibt es Kaffee mit Zucker und Milch. Am Wochenende vielleicht auch einmal ein Croissant oder ein anderes Gebäck. Fühlst du dich angesprochen? Ich will dir jetzt kein schlechtes Gewissen machen, es geht mir lediglich darum, für mehr Bewusstsein zu sorgen. Klar kannst du all dies gern einmal essen. Warum ich aber langfristig kein großer Fan von einem solchen Frühstück bin, wirst du im Laufe des Buches erkennen. Hier schon mal ein Hinweis: Ein solches Frühstück enthält viel Zucker und ungesunde Transfette, aber kaum gesunde Nährstoffe.

Auch der Zeitfaktor spielt eine große Rolle. Wenn es schnell gehen soll – und das ist nicht selten der Fall –, fahren wir zum nächsten Fast-Food-Restaurant oder bestellen online Pizza. Schnelligkeit und Bequemlichkeit geht hier vor Qualität. Kaffee, Kuchen und Kekse sind selbstverständlich und werden oft nebenher konsumiert. Und abends verzichten wir dann lieber ganz auf unsere Mahlzeit, weil wir mittags ja schon Fast Food gegessen haben und nachmittags das Stück Kuchen. Nicht, dass wir am Ende noch zunehmen. Dabei ist Ernährung so viel mehr als eine Gewichtsregulierung. Auf Essen zu verzichten ist das Schlimmste, was wir machen können. Von gesunden, nährstoffreichen Lebensmitteln kann man nämlich gar nicht genug essen. Die Dinge, die am Körper tatsächlich ansetzen, sind die, die unser Körper nicht verwerten kann. Für die er einfach nicht gemacht ist. Daher lautet meine Empfehlung: Konzentriere dich nicht darauf, wie viel du isst, sondern darauf, was du isst.

### WIR SIND DAS, WAS WIR ESSEN

Betrachtet man den Körper und all seine Regulationsprozesse genauer, kann man nur staunen. Es ist ein absolutes Wunder, was er alles leistet. Wenn man es genau nimmt, sehen wir abends in unserem Spiegel all das, was wir im Laufe des Tages über die Nahrung aufnehmen. Denn sämtliche Zellen des Körpers, unsere Knochen und Muskeln, unsere Haut und unsere Haare sind aus dem gemacht, was wir tagtäglich essen und trinken. Deshalb frage dich bei jeder Mahlzeit, die du zu dir nimmst: Tue ich meinem Körper damit etwas Gutes? Sind das die Dinge, aus denen ich gemacht sein will? Mach dir bewusst, wenn du Lebensmittel einkaufst, deine Mahlzeiten zubereitest, am Tisch sitzt und dein Essen genießt: Mit

dem, was wir zu uns nehmen, füttern wir unseren Körper, aber wir nähren unsere Organe und jede einzelne Zelle unseres Körpers.



*Gemüse, Obst und Früchte bieten einen abwechslungsreichen Nährstoffmix.*

## **Der Säure-Basen-Haushalt: mein Weg zur basischen Ernährung**

Unsere Gesundheit und unsere Ernährung sind unmittelbar miteinander verknüpft. Doch was genau ist unter Gesundheit zu verstehen? Die WHO definiert Gesundheit wie folgt: »Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.«

Doch Gesundheit ist viel mehr als das. Betrachten wir unsere Gesundheit aus dem Blickwinkel des Säure-Basen-Haushalts, dann ist Gesundheit der Zustand des Körpers, in dem alle Mineralstoffdepots aufgefüllt sind, der Körper voll leistungsfähig ist und frei von beschädigten und nicht funktionierenden Zellen, Organen und Geweben. Sind wir krank, dann ist das auf ein Ungleichgewicht unseres Säure-Basen-Haushalts zurückzuführen. Unsere Mineralstoffdepots sind nicht mehr ausreichend gefüllt und in unserem Körper herrscht eine Dysbalance. Diese Dysbalance kann sich auf vielerlei Arten bemerkbar machen: durch