

Vollwerternährung

Vollwerternährung ist eine ausgewogene, die Gesundheit unterstützende Ernährungsweise. Bevorzugt werden regionale, saisonale und fair gehandelte Produkte. Es wird auf stark verarbeitete Lebensmittel, raffinierten Zucker und künstliche Zusatzstoffe verzichtet.

Ernährungsgrundsätze

1) Meide jede Abhängigkeit von Nahrungs- und Genussmitteln und lass nichts zu Deinem Götzen werden.

1. *Timotheus 4,1ff: ¹ „Der Geist aber sagt ausdrücklich, dass in späteren Zeiten manche vom Glauben abfallen werden, indem sie auf betrügerische Geister und Lehren von Dämonen achten, ² durch die Heuchelei von Lügenrednern, die in ihrem eigenen Gewissen gebrandmarkt sind, ³ die verbieten, zu heiraten, und gebieten, sich von Speisen zu enthalten, die Gott geschaffen hat zur Annahme mit Danksagung für die, welche glauben und die Wahrheit erkennen.“*

Beispiele:

- **Wissenschaftsgläubigkeit:** Unsere Wissenschaft hat zwar schon viele Erkenntnisse – aber es kommt immer wieder zu „Erkenntnissen“ welche früheren Erkenntnissen widersprechen. So sind wissenschaftliche Erkenntnisse sehr lückenhaft und oft fehlerbehaftet. Oft wird die Wissenschaft auch als Verkaufsargument missbraucht.
- **Vegane Ernährung:** vegane Ersatzprodukte sind oft nicht gut für die Gesundheit. In 1.Mose 1,29 steht: „Und Gott sprach: Siehe, ich habe euch alles Samen tragende Kraut gegeben, das auf der Fläche der ganzen Erde ist, und jeden Baum, an dem Samen tragende Baumfrucht ist: es soll euch zur Nahrung dienen“. Ab Noah ist es erlaubt.
- **Beachten Sie auch die Folgen von Abhängigkeiten von Alkohol, Zucker und anderen Fehlernährungen.** So sollten wir immer den Herrn bei der Auswahl unserer Speisen einschließen.

2) Iss, was Gott zur Nahrung geschaffen hat. Meide alles, was er nicht empfiehlt.

In der Schöpfungsgeschichte sagt der Herr, dass alles „sehr gut“ war. Wir sollten eigentlich nur Verwalter sein, meinen aber alles verbessern zu müssen. So entstehen oft Produkte, die nicht mehr gut für uns sind.

Beispiele:

- **Apfelzüchtungen:** Ob Spalierobst oder Züchtungen, die Qualität nimmt drastisch ab. Eine Untersuchung von „Schrot & Korn“ konnte bei 81 Apfelsorten nur noch bei einer Sorte „Spuren“ von Vitamin C feststellen. Untersuchungen der Universitäten Graz, Weihenstephan (München) oder Hannover zeigten, dass moderne Sorten für viele Allergien verantwortlich sind und alte Sorten sogar viele Allergien heilen könnten.
- **Milch:** Ist Rohmilch gefährlich? Welchen Nutzen haben noch UHT-Produkte?
- **Tomaten:** die meisten heutigen Züchtungen enthalten nur noch „Kalorien“. Fast nur rote Tomaten sind hilfreich für die Gesundheit.
- **Getreide:** alle Arten wurden für die Energieerzeugung optimiert und es fehlen wichtige Aminosäuren.

3) Iss Deine Lebensmittel möglichst so, wie sie von Gott geschaffen wurden bevor sie von Menschen verändert oder in etwas verwandelt wurden, das der Mensch für besser hält.

Unsere Nahrungsmittelindustrie versucht vieles zu vereinfachen und zu „optimieren“. Es gibt unzählige Fertigprodukte mit vielen Zusätzen. Das hilft zwar bei der Haltbarkeit, der Produktion oder dem Preis – aber ist praktisch **NIE** gut für unsere Gesundheit:

- Jeder Verarbeitungsschritt führt zu **Verlusten an Vitaminen, Mineralien, ...**
- **Jeder Tag Lagerung** bedeutet das gleiche.
- Aus Sicherheitsgründen werden **meist zu viele Konservierungsstoffe** zugegeben, die aber alle nicht gut für unsere Gesundheit sind.
- Die meisten Ersatzstoffe sind zwar billiger, schaden aber unserer Gesundheit.
- Heute besteht industrielle Ernährung zu **über 98% aus „Kalorien“**, d.h. wir müssten immer mehr essen, um unseren Bedarf an lebenswichtigen Stoffen zu decken.
- Viele Zusätze dienen dazu, uns zu mehr davon zu essen zu verführen.
- Marketing / Reklame verführen uns dazu, ungünstige Produkte zu kaufen.
- Bequemlichkeit und Lebensumstände verführen uns dazu, nicht mehr selbst zu kochen.

Empfehlungen

Einkaufsquellen:

- Kaufen Sie möglichst **direkt beim Hersteller** oder auf **Märkten** ein. So kann der Bauer besser überleben, eigene Wege gehen und auf Qualität achten. Er sollte möglichst naturnah arbeiten (Düngemittel, Pestizide, Hochleistungszüchtungen meiden, alte Sorten verwenden, möglichst natürliche Lebensbedingungen für die Tiere).
- Bevorzugen Sie **saisonale** und **lokale Produkte**.
- Bevorzugen Sie **Tiefkühlkost**: Obst und Gemüse verlieren am wenigsten in der Tiefkühltruhe, es sind kaum Konservierungsstoffe nötig. Bitte aber keine Fertigprodukte!

Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl



Wertstufen	Sehr zu empfehlen	Zu empfehlen	Weniger zu empfehlen	Nicht zu empfehlen
Grad der Verarbeitung	Unerhitzte Lebensmittel	Erhitzte Lebensmittel	Konservierte Lebensmittel	Stark verarbeitete Lebensmittel
Mengen-Empfehlung	50 Prozent	50 Prozent	Nur selten	Möglichst meiden
Getreide	Gekeimt, Vollkornschrot	Vollkornprodukte, zum Beispiel Nudeln und Brot	Weißbrot, Cornflakes	Stärke, Ballaststoff-Präparate
Gemüse / Obst	Frisch	Getrocknet, Erhitzt, Tiefgekühlt	Konserven	Vitamin-Präparate
Kartoffeln		Gekocht, am besten mit Schale	Fertigprodukt wie Knödel	Pommes frites, Chips
Hülsenfrüchte		erhitzt	Sojamilch, Tofu	Sojafleisch
Nüsse/Fette/Öle	Nüsse, Oliven, Sonnenblumenkerne	Kaltgepresste Pflanzenöle, Butter	Gesalzene Nüsse, raffinierte Öle	Nougatcreme, gehärtete Margarine
Milch und Milchprodukte	Vorzugsmilch Rohmilch Rohmilchprodukte	Pasteurisierte Vollmilch, Käse	H-Milch, Produkte mit Zusatzstoffen	Kondensmilch, Milchpulver, Schmelzkäse
Fleisch/Fisch/Eier		Je 1 - 2 Mal pro Woche	Wurstwaren, Konserven	Innereien, Eipulver
Getränke	Mineralwasser	Kräutertees, verdünnte Säfte	Kakao, Kaffee, Schwarztee, Alkohol	Limonade, Cola, Spirituosen
Gewürze / Kräuter/Salz	Frische Kräuter	Getrocknete Kräuter	Kräutersalz	Aromastoffe
Süßmittel	Frisches, süßes Obst	Honig	Trockenobst	Zucker, Süßwaren, Süßstoffe

Details zu den Empfehlungen:

- **Gemüse und Obst sind reichlich** zu verzehren, einen großen Teil davon als unerhitzte Frischkost / Rohkost.
- Getreide und Getreideprodukte aus **Vollkorn** sind zu bevorzugen und Weissmehlprodukte nur selten zu verzehren.
- **Kartoffeln** und vor allem **Hülsenfrüchte** in den Speiseplan einzubeziehen.
- Die **Gesamt-Fettaufnahme ist einzuschränken** und qualitativ **hochwertige Fette und Öle** sind zu verwenden, z. B. native, kalt gepresste Speiseöle oder Butter.
- Vorzugsmilch / Rohmilch, pasteurisierte Vollmilch oder Milchprodukte - ohne Zutaten - sind zu bevorzugen.
- Fleischkonsum reduzieren.
- Naturreines / unchloriertes Trinkwasser (Inhaltsstoffanalysen des Wassers beachten), kontrolliertes Quellwasser, natürliches Mineralwasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchte-tees sind zum Durstlöschen zu bevorzugen.
- **Gewürze** und **Kräuter** reichlich zur Geschmacksverfeinerung zu verwenden, Salz dagegen sparsam einzusetzen.
- Zum Süßen frisches, süßes Obst, nicht wärmebeschädigter Honig oder ungeschwefeltes, eingeweichtes Trockenobst bevorzugen. Isolierte Zucker (vor allem Fruchtzucker) und Süßstoffe sowie damit hergestellte Produkte sind zu meiden.
- Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft sowie aus regionaler Herkunft und entsprechend der Jahreszeit.
- **Fasten**

Umstellung auf Vollwerternährung

Geben Sie Ihrem Körper genug Zeit, um sich auf die Vollwert-Ernährung umzustellen. Achten Sie darauf, was Ihnen schmeckt, und gehen Sie Schritt für Schritt vor.

- 1 **Beginnen Sie wenn möglich mit einer Fastenwoche**
- 2 **Mehr Frischkost:** Essen Sie zunächst mehr frisches Gemüse und Obst. Wer Rohkost anfangs nicht so gut verträgt, kann Gemüse schonend dämpfen und erst nach und nach den Frischkostanteil erhöhen.
- 3 **Weniger Fett:** Versuchen Sie weniger fetthaltige Produkte wie Wurst, Frittiertes und Gebäck zu essen, und bevorzugen Sie fettarme Gerichte oder natürliche, kalt gepresste Pflanzenöle und Fischöle.
- 4 **Immer öfter Vollkorn:** Tauschen Sie nach und nach Weißmehl- gegen Vollkorn-Produkte aus. Essen Sie gleichzeitig weniger Zucker und zuckerhaltige Produkte, da es sonst während der Umstellung zu Unverträglichkeiten kommen kann. Herzhaftes Vollkornbrot überzeugt die meisten Einsteiger vom guten Geschmack des vollen Kornes.
- 5 **Weniger Fleisch:** Verringern Sie Ihre Fleisch- und Wurstportionen. Bis zu 2x pro Woche ein Fleischgericht ist genug. Hier ist auch wichtig auf den Ursprung der Fleischwaren zu achten.
- 6 **Friskorn zuletzt:** Zuletzt können Sie eine Friskornmahlzeit aus geschrotetem und eingeweichtem Getreide oder Getreidesprossen in Ihren Speiseplan integrieren.



Weitere Empfehlungen

In der Vollwerternährung bereitet man die Lebensmittel am besten schonend gegart zu und nutzt gesunde Fette und Öle, um möglichst viele Nährstoffe zu erhalten. Ein Teil des Gemüses wird in Form von Rohkost, Bsp. Salate verzehrt.

Lebensmittel, die biologisch oder im fairen Handel produziert werden, genießen in der Vollkost einen höheren Stellenwert. Es wird empfohlen, überflüssige Verpackungen zu vermeiden und regionale Erzeugnisse und saisonale Angebote bei der Auswahl zu bevorzugen. Auch Fleisch aus artgerechter Tierhaltung sollte bevorzugt werden.

- **Richtig Trinken: Wieviel Flüssigkeit sollte es täglich sein?** Der Flüssigkeitsbedarf richtet sich nach dem Alter und der körperlichen Belastung.
- **Die Vollkost kennt keine Verbote:** Bei dieser Kostform ist zwar nichts verboten, dennoch gibt es Lebensmittelgruppen, die nur in Maßen den Speiseplan ausfüllen sollten.
- **Diese Lebensmittel sollte man bei der Vollkost nur in Maßen verzehren:** Fleisch, Fisch, Zucker / Süssgetränke, Genussmittel wie z.B. Alkohol.
- **Diese Lebensmittel sollte man bei der Vollkost nur selten konsumieren:** Wenig empfehlenswert sind stark verarbeitete Lebensmittel. Dazu zählen neben H-Milch, Fertiggerichten und Fastfood auch Konserven, Weisstmehlgerichte und weisser Reis. Auch Fruchtnektar zählt dazu.
- **Diese Lebensmittel und Zusatzstoffe sind nicht empfehlenswert:** Stark verarbeitete Lebensmittel sollten nach Möglichkeit gemieden oder nur in geringem Maß konsumiert werden. Ernährungsexperten nennen hier Limonaden, Süßigkeiten, gehärtete Fette und Süßstoffe, aber auch Colagetränke, Aromastoffe und andere Zusatzstoffe, die beispielsweise zur Konservierung oder Färbung dienen.
- **Für bestimmte Zielgruppen wird die angepasste Vollkost empfohlen:** Die leichte Vollkost ist eine Variante mit schonenden Lebensmitteln. Sie kommt regelmäßig bei Beschwerden und Erkrankungen im Verdauungstrakt sowie nach Operationen zum Einsatz.
- **Was gilt bei Unverträglichkeiten oder Abneigungen?** Eine allgemeine Ernährungsempfehlung ist lange nicht für jeden Menschen umsetzbar. Sobald Abneigungen gegen regelmäßig empfohlene Lebensmittel vorliegen oder der Körper mit Unverträglichkeiten auf empfohlene Lebensmittel reagiert, ist eine Empfehlung kaum langfristig. Zum Beispiel kann eine ballaststoffreiche Ernährung nicht erfolgreich sein, wenn jemand auf Ballaststoffe auch nach einer Gewöhnungsphase vermehrt mit Blähungen oder Verstopfung reagiert.
- **Eine fachgerechte Ernährungsberatung kann aktiv unterstützen:** Wer ein derartiges Handicap hat, sollte nach gesunden Alternativen suchen, mit denen sich das angestrebte Ziel weitestgehend erreichen lässt. Wichtig ist, dass man die Ernährungsweise, bzw. die Lebensmittel findet, die notwendige Nährstoffe bieten und gut verträglich sind. Daneben erfordern verschiedene Volkskrankheiten eine spezielle Diät oder Ernährungsumstellung, die individuell durch **Ernhrungsspezialisten wie Diätassistenten, Ernhrungstherapeuten und zertifizierte Ernährungsberater nach Absprache mit dem behandelnden Arzt** an das Krankheitsbild angepasst wird.

Clean Eating

Die Ernährung um Clean Eating soll nicht nur gesund halten und womöglich dabei helfen, ein paar Kilo abzunehmen, sondern auch ein **neues Lebensgefühl** schenken. Tosca Reno, eine Ernährungstherapeutin aus Kanada, brachte mit ihrem Buch „Die Eat-Clean Diät“ den Trend ins Rollen. Ganz neu ist die Idee allerdings nicht: Das „reine, saubere Essen“ ist eine moderne Form der Vollwertkost, wie sie von Ernährungsexpert/innen seit Langem empfohlen wird.



Was ist Clean Eating? Die Regeln des naturbelassenen Essens

Gekocht, gebacken und angerichtet werden möglichst gesunde frische Zutaten. Naturbelassenes Essen ist entscheidend. Für Fruchtjoghurt werden also zum Beispiel Naturjoghurt und frische reife Früchte gemixt. **Lebensmittel mit mehr als fünf Zutaten gelten meistens nicht als clean,** Zusatzstoffe wie **Geschmacksverstärker** oder **Konservierungsmittel** sind **tabu**. Auch Zucker, Weissemehlprodukte, viel Salz und Frittiertes sind nicht clean. Verzehrt werden sollten lieber sechs kleine Mahlzeiten am Tag als drei große, um Heißhunger zwischendurch zu vermeiden. **Das Frühstück ist ganz wichtig:** Es gibt Energie für den ganzen Tag. Ebenso reichliches Trinken. **Zwei bis drei Liter Flüssigkeit** über den Tag werden empfohlen, Tee oder Wasser, keine Softdrinks und Kaffee höchstens als Ausnahme.

Diese Lebensmittel stehen auf der Clean-Eating-Einkaufsliste

- Besonders viel frisches regionales Gemüse, Obst, Salat, aber auch Hülsenfrüchte
- Fisch
- hochwertige Fette wie Walnuss- oder Raps-Öl
- Vollkornprodukte. Fleisch kann, muss aber nicht sein. Ebenso steht es um Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Käse und Milch.
- Welche Risiken gibt es beim Clean Eating?
- Eigentlich keine, doch fällt es in manchen Situationen schwer, die gesunde Ernährungsweise durchzuhalten, etwa in hektischen Zeiten, auf Reisen oder beim Mittagessen mit Kollegen in der Kantine. Die Lösung ist fast immer Planung, Vorbereitung und Vorkochen. Und wenn es nicht anders geht, auch mal ein Abweichen vom Clean-Eating-Konzept – und dann ohne schlechtes Gewissen.

Fazit

Clean Eating ist eine rundum empfehlenswerte Ernährungsweise mit vielen Vitaminen und Mineral- und Ballaststoffen ohne hochverarbeitete Lebensmittel.

Als Faustregel gilt, dass die Zutatenliste nicht mehr als fünf Inhaltsstoffe umfassen sollte: Je kürzer sie ist, desto weniger verarbeitet ist das Lebensmittel - und umso besser passt es zum Ernährungskonzept.

Verzeichnis mit Schulungen und Verweisen

Schulungen

Josef Kreuzer ist nebst seiner Tätigkeit als Aromatherapeut und Fastenleiter auch als Referent engagiert. Eine Übersicht über die aktuellen Schulungen sind hier zu finden: www.lernen-mit-feeling.ch
Wir beraten Sie gerne am Telefon bei Fragen zu unserem Schulungsprogramm **081 740 01 50**.

Fasten

Josef Kreuzer führten Heilfasten-Kurse im Hotel oder in Gruppen Zuhause durch. Informationen zu den Fastenangeboten finden Sie ebenfalls auf unserer Schulungsseite, oder rufen Sie uns an.

Verweise zu im Handout vermerkten Produkten:

Feeling – Zauber der Düfte	einSein – Gesundheit & Genuss
<ul style="list-style-type: none"> • Nurreine ätherische Öle • Naturbelassene Hydrolate • Aromaküche • Naturbelassenes Meersalz & Kräutersalze • Gesundheits- und Ernährungsberatung • Schulungsangebot: Kurse, Vorträge, Workshops 	<ul style="list-style-type: none"> • Natürliche Nahrungsergänzungen • Vitalstoffe (Mineralien) • Honig aus Naturschutzgebiet Sardinien • Heilfasten: Beratung, Fasten zu Hause, begleitete Fastenwoche

Gesundheitsratgeber und Blog

Gerne verweisen wir Sie auf unsere **Gesundheitsratgeber** <https://lernen-mit-feeling.ch/gesundheitsratgeber> und die **fachkundigen Blogs** auf <https://www.feeling-schweiz.ch/web/blog>.

Beratungen

Gerne beraten wir Sie auch in Gesundheitsfragen.

Terminvereinbarungen per Telefon 081 740 01 50 oder feeling@feeling-schweiz.ch.