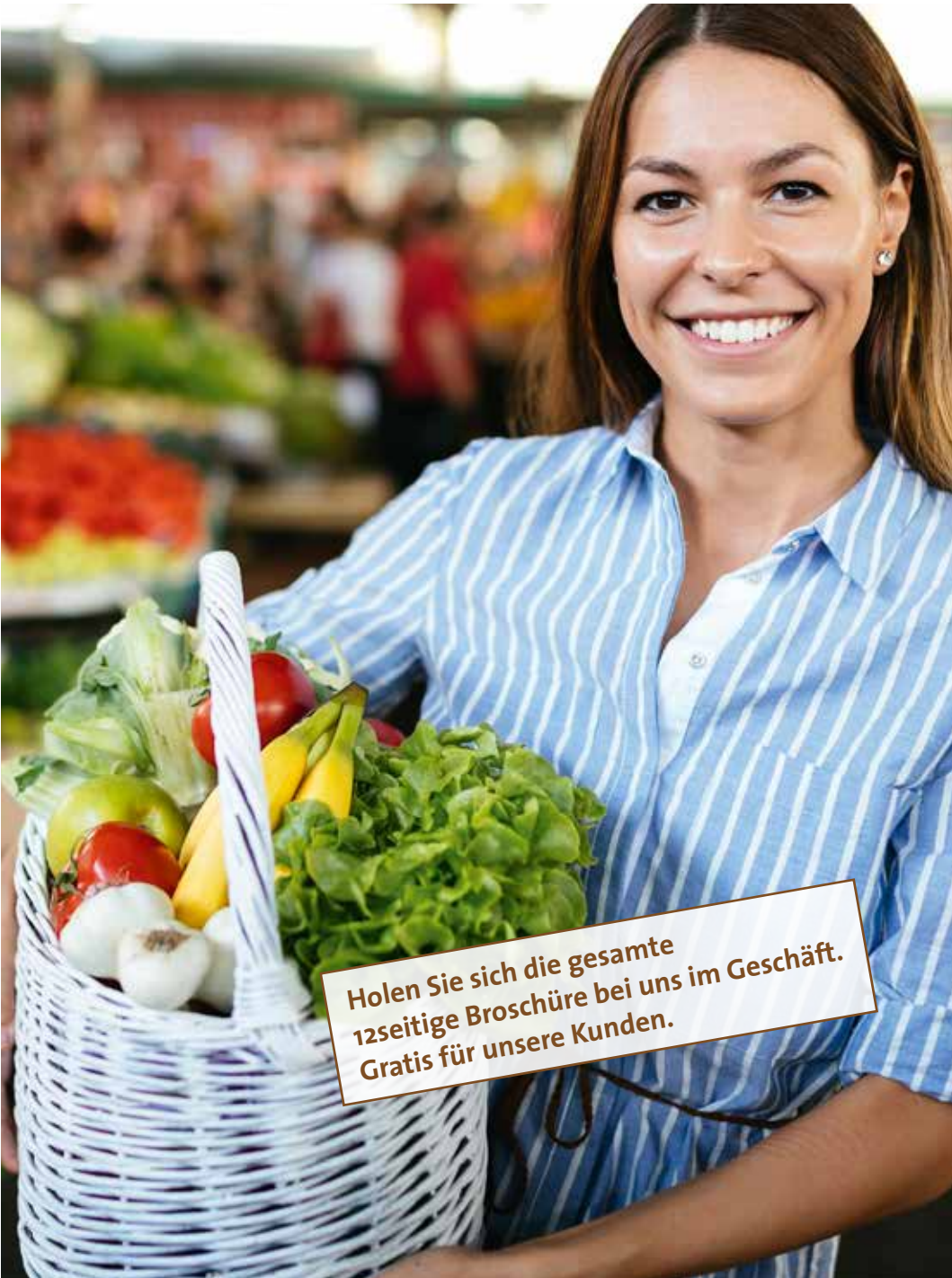


Komplementär-Medizin

Balance



Gesunde Ernährung –
so individuell
wie der Mensch



Holen Sie sich die gesamte
12seitige Broschüre bei uns im Geschäft.
Gratis für unsere Kunden.

ESSENS-ZEIT

Muss man auch beim Essen mit der Zeit gehen? Wir sind oft unter Druck und stets auf dem Sprung. Die Nahrungsmittel-industrie serviert allen gestressten und bequemen Menschen eine praktische Lösung: Neuzeitliche Fertignahrung ist lange haltbar und schnell zubereitet. Durch die Verarbeitung der Zutaten gehen leider viele wertvolle Inhalte verloren. Andererseits werden Stoffe hinzugefügt, welche für unseren Organismus oft lästige Fremdkörper darstellen.

Wir empfehlen, sich sowohl fürs Einkaufen, Kochen und Geniessen genügend Zeit zu nehmen.

Nur die unverfälschte Natur

Mit marktfrischen, naturbelassenen Zutaten gelingen die schmackhaftesten und gesündesten Mahlzeiten. Bei einer schonenden Zubereitung bleiben ausserdem die lebenswichtigen Nährstoffe, Vitamine, Antioxidantien sowie Spurenelemente erhalten. Meiden Sie industriell verarbeitete Nahrung.

Die idealen landwirtschaftlichen Erzeugnisse finden Sie auf dem lokalen Markt beim Anbieter Ihres Vertrauens. Es lohnt sich, der Herkunft Ihrer Nahrung auf den Grund zu gehen und dementsprechend die Weichen zu stellen. Für Ihr eigenes Wohlbefinden.

E wie entbehrlich

Das E steht für Europa, da wir uns diesbezüglich den europäischen Bestimmungen angeschlossen haben. Bei diesen nummerierten Zusatzstoffen handelt es sich um Substanzen, die natürlicherweise nicht in der Nahrung vorkommen. Sie werden gewöhnlich nur zugelassen, wenn sie nachweisbar gut verträglich sind. Die meisten sind wohl tatsächlich unbedenklich. Und doch bleibt ein Restrisiko: Einige Zusätze – insbesondere die synthetischen – können körperliche Reaktionen auslösen.

Kleingedrucktes

Es ist einfach nur mühsam, die oft schwer lesbare Liste von kleingedruckten Zutaten zu entziffern. Ausserdem müssen gewisse Zusätze aus reglementarischen Gründen gar nicht ausgewiesen werden. Fertiggerichte sind oft mit viel jodiertem Speisesalz angereichert. Bei bestimmten Menschen kann Kochsalz in Verbindung mit zu wenig ausgleichenden Mineralien den Blutdruck erhöhen. Und wer unter einer Jodunverträglichkeit leidet, bekommt dies unter anderem in Form von Hautausschlägen, Asthma oder Herzrhythmusstörungen zu spüren.

Weniger Qualität, mehr Gewinn

Damit Hersteller hochwertige Zutaten oder teure Gewürze einsparen können, gelangen

Selten: Verarbeitetes Getreide (Weißmehl), Süßigkeiten.

Wenig: Vollkornprodukte, Kartoffeln, Nudeln und Reis.

Häufig: Milchprodukte, Eier, mageres Fleisch, Fisch, Nüsse und Hülsenfrüchte.

Oft: Obst und stärkefreies Gemüse, zubereitet mit Öl.





synthetisch-chemische Aromen oder Geschmacksverstärker zum Einsatz. Nicht wenige Konsumenten reagieren negativ auf diese Inhalte. Unter anderem können Glutamate bei Migränepatienten Kopfschmerzattacken hervorrufen.

Fehlende Beweise

Die gesundheitlichen Risiken, welche Nahrungsmittelzusätze mit sich bringen, sind nach wie vor unzureichend erforscht. Kein Wunder: Forschung ist teuer – und die Industrie hat in diesem Falle keinerlei Interesse, sie zu finanzieren. Entstehende Darmentzündungen begünstigen das metabolische Syndrom und damit Fettleibigkeit, hohen Blutzuckerspiegel sowie Insulinresistenz.

Sorgfalt bringt's

Der Biobauer braucht keine hocheffizienten Chemiedünger, um eine schnelle und reiche Ernte zu sichern. Die Natur nimmt sich Zeit, um Gutes gedeihen zu lassen. Vitamine und andere wertvolle Stoffe im Gemüse sind besonders heikel: wird das Gemüse bei der Lagerung dem Licht und der Luft ausgesetzt, leiden Vitamine, Enzyme wie auch bioaktive Pflanzenstoffe. Enthaltene Mineralstoffe sind zwar robust, werden aber beim Kochen mit viel Wasser ausgeschwemmt. Obst und Gemüse sollten Sie nur kurz waschen, auf keinen Fall wässern und erst nach dem Waschen schneiden. Beim Erhitzen ist Vitamin C besonders empfindlich. Wasserlösliche Vitamine wie C, B oder Folsäure gehen meist ins Kochwasser über, während die fettlöslichen im Lebensmittel bleiben.

Obst und manche Gemüsesorten wie Peperoni genießen wir am besten roh. Hingegen erhöht sich die Menge der für uns verwertbaren Nährstoffe beim Garen von Karotten oder Kohl. Kurzes Erhitzen, nicht zu hohe Temperaturen und wenig Wasser sind die wichtigsten Voraussetzungen für schonendes Garen. Beim Dampfgaren bleiben die Nährstoffe am besten erhalten. Verwenden Sie das gehaltvolle Kochwasser für schmackhafte Saucen oder Suppen.

Superlative oder Saisonales

Medien und Marketing preisen immer wieder exotische Nahrungsmittel als sogenannte Superfoods. Bei genauerem Recherchieren stellen wir jedoch fest, dass regionale Früchte, Nüsse oder Gemüse – insbesondere alte Sorten – oft ähnlich gesunde Eigenschaften aufweisen. Eines ist sicher: Lokale sowie saisonale Zutaten garantieren höchstmögliche Frische! Zudem ist es ökologisch bedenklich, wenn gewisse Erzeugnisse zuerst eine halbe Weltreise unternehmen, bevor sie auf unserem Esstisch landen.

Ausgewogen statt extrem

Extreme Ernährungsmethoden oder Diäten können Mangelerscheinungen und Beschwerden hervorrufen. Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung mit marktfrischen Produkten – und dazu viel Bewegung im Freien sowie ausreichende Ruhephasen – macht rundum mehr Spaß! Gerne beraten wir Sie beim Zusammenstellen Ihres eigenen Menüplans.