



Unsere Ernährung...

- **Kauen, kauen, kauen! Und nochmal kauen.** Der Speisebrei in unserem Mund kann so flüssig werden, dass wir nicht mehr schlucken müssen, sondern er von selbst hinunterrinnt. Deswegen zum Essen nichts trinken. Der Speichel ist hier unsere wichtige Flüssigkeit. Eine Mahlzeit sollte so mindestens 25-30 Minuten dauern.
- **5 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten.** In dieser Zeit kann sich endlich einmal unser Magen richtig erholen. Der Magen ist besonders wichtig für unseren Bicarbonat-Puffer im Blut.
- **Als Getränk gilt nur Wasser und Tee. 15 Minuten vor dem Essen und 30 Minuten nach dem Essen** bitte nichts mehr trinken. Als Faustregel für die Liter-Menge Wasser können wir unser Körpergewicht mal 0,03 nehmen.
- **Abends sehr wenig essen.** Wenig Eiweiße, wenig Fette, eher langkettige Kohlenhydrate (Gemüse). Unsere Verdauung arbeitet bis ca. 18:30. Was bis dahin nicht durch ist, liegt bis morgens drin. Wenn wir doch zu viel abends gegessen haben (hoffentlich grad dann besonders gut gekaut), wäre es für diesen Tag eine kleine Erleichterung, morgens auf das Frühstück zu verzichten. Abends wenig zu essen fördert die Herzkraft.
- **Kurzkettige Kohlenhydrate: Zucker, Alkohol vermeiden.** Alle KKKH belasten unsere Leber (Zellgift).
- Das **Endprodukt** sollte fast geruchlos, geschmeidig, geformt sein. Toilettenpapier wäre dann nicht mehr nötig.
- **Gluten:** Weizen enthält am meisten Gluten; verträglicher ist meist Dinkel und besonders Hafer. Auch der Zeitpunkt ist wichtig. Oft vertragen wir Gluten morgens besser.
- **Milchprodukte:** Meist werden fette Milchprodukte (Sahne und Butter) und fermentierte Milchprodukte (Joghurt, Quark, Käse), besser vertragen, als Milch - insbesondere die denaturierte H-Milch. Auch hier gilt: Morgens ist vieles leichter. Eiweiße haben generell die längste Passagezeit in unserem Verdauungssystem (ca. 8 Stunden).
- **Gute Fette** sind Nüsse und kaltgepresste Öle. (Passagezeit ca. 4 Stunden). Hier gilt es auf die Menge zu achten. Essen wir zu viel auf einmal, dann schließt der Magen und wartet auf genügend Gallenflüssigkeit. Dies kann leider auch mal 3-4 Stunden dauern (Völlegefühl). Ein Schnapsperl danach lässt allerdings den Magenschließer erlahmen. Alles läuft nun nicht vorverdaut durch. Dadurch hat jetzt der Dünndarm das Problem, später der Dickdarm.
- **Blähungen** entstehen, wenn die Nahrung für die Verdauungsleistung zu „schwer“ bzw. die Verdauung für die Nahrung zu schwach ist: KH gären, es entstehen Gärungsgase (zu sauer); Eiweiße faulen, es entstehen übelriechende Fäulnisgase (zu basisch). Ursachen können sein:



- Unverträglichkeiten (Milchprodukte, Zucker, Weizen, Hefe, Ei...)
 - Zu viel auf einmal, zu große Brocken
 - Sympathikotonie (zu große innere Spannung): 20 Minuten Ruhe nach dem Essen oder 1000 Schritte. Die Entspannung fördert die Verdauung (Parasympathikus).
- **Calcium** ist in Sesam, Petersilie, Mandeln, Haselnüssen und Soja. Mit Milchprodukten allein nehmen wir zu wenig Calcium auf.
- **Kohlesäurehaltige Getränke** (besonders ungünstig sind kalte) verschließen den Magen zum Dünndarm hin und können dadurch die Magenpassagezeit erheblich verlängern.

Zum Schluss: Nicht jeder Ernährungsfehler führt sofort zu dauerhaft ungünstigen Veränderungen. Wenn wir uns an die **70/30 -Regel** halten, sind wir gut dabei und behalten die Freude in unseren Herzen.