

MAYA RÜDEL

TRAVAIL PERSONNEL

ANNÉE SCOLAIRE 2019/2020**ANNIK BIANCHINI JORDAN**

NÄHRSTOFFMANGEL IM KÖRPER

UND WIE MAN DEM VORBEUGEN KANN



Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Einführung	3 - 7
1. Einleitung	3
2. Definitionen	4
2.1. Nährstoffe	4
2.2. Nährstoffmangel	4
3. Wichtige Nährstoffgruppen	5 - 6
3.1. Mineralien	5
3.2. Vitamine	6
3.3. Essenzielle Aminosäuren	6
3.4. Fettsäuren	6
 Teil 2: Problematik bei der Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen in der heutigen Zeit	 7 - 11
1. Mineralstoffgehalt der Böden	7 - 8
2. Verarbeitete Lebensmittel	9
3. Belastung des Körpers durch Umweltgifte	10 - 11
 Teil 3: Zeichen des Körpers bei Nährstoffmangel	 12 - 16
1. Einleitung	12
2. Die Nieren	13
3. Die Leber	14
4. Herz und Lungen	14
5. Die Augen	15
6. Schönheit durch Ernährung	15 - 16
 Teil 4: Nährstoffreiche Rezepte	 17 - 26
1. Grüner Smoothie	17 - 21
1.1. Zutaten	17
1.2. Zubereitung	17 - 19
1.3. Nährstoffanalyse	20 - 21
2. Buchweizen Porridge	22 - 26
2.1. Zutaten	22
2.2. Zubereitung	22 - 24
2.3. Nährstoffanalyse	25 - 26
 Schlussfolgerung	 27
Quellen	28 - 29

Teil 1: Einführung

1. Einleitung

Seit einigen Jahren breiten sich sogenanntes Fast-Food, Fertiggerichte, abgepackte Gerichte, und sonstige Möglichkeiten, sich zeitsparend und ohne viel Aufwand zu ernähren, immer mehr aus. Es ist bekannt und bewiesen, dass Fertiggerichte und Essen von Fast-Food-Ketten unsere Gesundheit schädigen und nicht vergleichbar mit selbst zubereiteten frischen Gerichten sind. McDonald's ist eines der bekanntesten Fast-Food-Restaurants.

Essen von McDonald's zu sich zu nehmen bedeutet die Aufnahme von viel Fett, vieler Kalorien und tierischen Produkten. Dieses Essen beinhaltet nur wenig Gemüse, also auch wenig Vitamine und Mineralstoffe. Uns allen ist bewusst, dass dies eine sehr ungesunde Art ist, sich zu ernähren. Fertigprodukte, die man beispielsweise abgepackt im Supermarkt kaufen kann, enthalten oft Konservierungsstoffe und werden so verarbeitet, dass auch ihnen ein Großteil der Nährstoffe verloren geht, was sie ebenfalls zu für unseren Körper ungesunden Produkten macht.

In dieser Arbeit möchte ich jedoch nicht das typische Fast-Food als Beispiel für ungesunde Ernährung ausführen, sondern mehr ins Detail gehen. Ich möchte darauf eingehen, dass alleine die Tatsache, dass man sich Zuhause selbst etwas kocht, nicht automatisch bedeutet, sich gesund und nährstoffreich zu ernähren. Das Obst und Gemüse enthält heutzutage viel weniger Vitamine und Mineralstoffe als früher, was einer der Gründe dafür ist, dass Mangelernährung oder Nährstoffmangel nicht nur Leute betrifft, die sich tagtäglich von Fertigprodukten ernähren, sondern so ziemlich jeden in unserer heutigen Gesellschaft.

Außerdem möchte ich darüber informieren, wie sich Nährstoffmängel äußerlich an unserem Körper zeigen, das heißt, wie der Körper zeigt, dass ihm etwas fehlt und was ihm fehlt. Schnelles Altern, Haarausfall, Hautprobleme und vielfältige Erkrankungen sind in vielen Fällen und überwiegend durch falsche Ernährung, oder besser gesagt durch eine Ernährung, die nicht den Nährstoffbedarf unseres Körpers deckt, ausgelöst.

Ich möchte mehr darüber herausfinden, welche Nahrungsmittel unseren Körper wirklich nähren und was die Natur uns hierfür gerade in der aktuellen Zeit bereitstellt.



Bei dem englischen Begriff Superfood, welcher übersetzt „Supernahrungsmittel“ bedeutet, handelt es sich um einen inzwischen etablierten Begriff für Lebensmittel, die mit Gesundheitsvorteilen in Verbindung gebracht werden, da sie besonders viele Nährstoffe enthalten.

2. Definitionen

2.1. Nährstoffe

Nährstoffe sind verschiedene **organische**¹ und **anorganische**² Stoffe, die von Lebewesen aufgenommen und im Stoffwechsel verarbeitet werden, da sie notwendig für ihre Lebenserhaltung, eine normale Entwicklung und die Aufrechterhaltung ihrer Gesundheit sind. Man unterscheidet bei den Nährstoffen zwischen Makronährstoffen und Mikronährstoffen. Zu den Makronährstoffen zählen Kohlenhydrate, **Proteine**³ und **Lipide**⁴, diese Nährstoffe liefern uns Energie. Makronährstoffe können jedoch nur verstoffwechselt werden, wenn sogenannte Mikronährstoffe im Körper vorhanden sind. Mikronährstoffe sind Substanzen, die dem Körper keine direkte Energie liefern, sondern lebenswichtige Bausteine und Bestandteile vieler Körperfunktionen sind. Zu den Mikronährstoffen gehören Vitamine, Mineralstoffe, **Spurenelemente**⁵ und **sekundäre Pflanzenstoffe**⁶.

2.2. Nährstoffmangel

Ein Nährstoffmangel liegt dann vor, wenn unser Körper aus irgendeinem Grund nicht ausreichend mit bestimmten Nährstoffen versorgt ist. Nährstoffmangel ist ein umfassender Begriff, wenn man also von Nährstoffmangel spricht, muss klar definiert sein, an welchen Nährstoffen es dem Körper mangelt. Nährstoffmangel in Entwicklungsländern, wo Kinder sich teilweise nur von einem einzigen, simplen Nahrungsmittel wie Reis ernähren, bedeutet zum Beispiel, dass die Menschen dort sehr unterentwickelt sind oder sogar an Mangelernährung sterben. Im Gegensatz dazu kann ein Mangel an Eisen, der laut Statistik die häufigste Mangelernährung beim Menschen ist, ein simples Symptom wie andauernde Müdigkeit mit sich bringen.

Nährstoffmangel kann viele verschiedene Ursachen haben und sich auf unterschiedliche Weise auswirken, jedoch sind nicht nur Menschen, die klare Symptome wie Unterentwicklung zeigen, davon betroffen. In unserer Gesellschaft leidet ein Großteil der Menschen, oder sogar so gut wie jeder Mensch, an einem Mangel verschiedener Mikronährstoffe. Dies zeigt unser Körper, wie einleitend schon erwähnt, zum Beispiel durch schnelles Altern, Haarausfall, Hautprobleme oder Ähnliches an. Auf diese Art von Nährstoffmangel, und wie unser Körper zeigt, was ihm fehlt, werde ich weiter eingehen.

¹ zum belebten Teil der Natur gehörend

² zum unbelebten Teil der Natur gehörend

³ Eiweiße

⁴ Fette

⁵ Element, das für den Organismus unentbehrlich ist, aber nur in sehr geringen Mengen benötigt wird

⁶ bestimmte chemische Verbindungen, die von Pflanzen in ihrem Sekundärstoffwechsel gebildet werden

3. Wichtige Nährstoffgruppen

Jede Körperfunktion, wie beispielsweise die Verdauung, Energieproduktion, Neubildung von Zellen oder das Bekämpfen einer Infektion und sogar das Denken und Fühlen, ist auf eine tägliche Zufuhr vieler verschiedener Nährstoffe angewiesen. Damit der Körper seine Arbeit bestmöglich erledigen kann, benötigt er 90 bis 100 essenzielle Nährstoffe, die dem Körper täglich zugeführt werden sollten. Diese Nährstoffe sind 60 bis 70 Hauptminerale und Spurenelemente, ca. 15 Vitamine, 12 essenzielle Aminosäuren und 2 bis 3 Fettsäuren. Außerdem benötigt unser Körper die Unterstützung von Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen wie beispielsweise Flavonoiden.

3.1. Mineralien:

Im Folgenden eine Auflistung von Mineralien, die unser Körper regelmäßig benötigt:

Kalzium*	Dysprosium	Lanthan	Silber
Chlorid*	Eisen	Lithium	Selen
Kalium*	Erbium	Lutetium	Stickstoff
Magnesium*	Europium	Mangan	Strontium
Natrium*	Gadolinium	Molybdän	Tantal
Phosphor*	Gallium	Neodym	Terbium
Aluminium	Germanium	Nickel	Thulium
Arsen	Gold	Niob	Titan
Barium	Hafnium	Praseodym	Vanadium
Beryllium	Holmium	Rhenium	Wasserstoff
Bor	Jod	Rubidium	Ytterbium
Brom	Kieselsäure	Samarium	Yttrium
Cäsium	Kobalt	Sauerstoff	Zinn
Cerium	Kohlenstoff	Scandium	Zink
Chrom	Kupfer	Schwefel	Zirkonium

Die mit Sternchen* versehen Mineralien formen die Gruppe der 6 Hauptminerale. Hauptminerale sind die Mineralstoffe, die unser Körper in größeren Mengen benötigt. Die restlichen Mineralstoffe nennt man Spurenelemente, von ihnen braucht unser Körper, wie der Name schon sagt, nur Spuren, das heißt sehr kleine Mengen.

3.2. Vitamine:

Im Folgenden eine Auflistung von Vitaminen, die unser Körper regelmäßig benötigt:

Vitamin A	Vitamin B12
Vitamin B1	Vitamin C
Vitamin B2	Vitamin D
Vitamin B3 (Niacin)	Vitamin E
Vitamin B5 (Pantothensäure)	Vitamin K
Vitamin B6	Cholin
Vitamin B7 (Biotin)	Inositol
Vitamin B8 (Folsäure)	

3.3. Essenzielle Aminosäuren:

Im Folgenden eine Auflistung von Aminosäuren, die unser Körper regelmäßig benötigt:

Arginin	Phenylalanin
Histidin	Taurin
Isoleucin	Tryptophan
Leucin	Tyrosin
Lysin	Valin
Methionin	

3.4. Fettsäuren:

Drei Fettsäuren, die unser Körper regelmäßig benötigt:

Omega 3
Omega 6
Omega 9

Teil 2: Problematik bei der Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen in der heutigen Zeit

1. Mineralstoffgehalt der Böden

Der Mineraliengehalt in den Böden unserer Erde nimmt drastisch ab.

Eine Studie, die 1992 bei einem UNO-Gipfeltreffen bekannt gegeben wurde, zeigt die Abnahme an Mineralien auf allen Kontinenten der Erde während der letzten 100 Jahre:

Kontinent:	Mineralverlust in Prozent:
Afrika	74%
Asien	76%
Australien	55%
Europa	72%
Nordamerika	85%
Südamerika	76%

Quelle: United Nation Earth Summit Report, Rio De Janeiro, 1992

Die Studie zeigt alarmierende Ergebnisse, zum einen, dass der Verlust an Mineralien bereits vor knapp 30 Jahren vorhanden war und zum anderen, dass kein Kontinent davon verschont blieb.

Die Studie ist von 1992, das heißt man kann davon ausgehen, dass der Anteil an Mineralien noch weiter gesunken ist und wahrscheinlich immer noch sinkt.

Insgesamt haben verschiedene Faktoren zu Mineralienmängeln in unseren Nahrungsmitteln geführt.

Einer der wichtigsten Faktoren ist die Überbeanspruchung der Böden durch die intensive industrielle Landwirtschaft. Ihre Fruchtbarkeit schwindet, sie sind ausgelaugt und lange nicht so nährstoffhaltig wie noch vor einigen Jahren. Pflanzen nehmen gewöhnlicherweise Mineralstoffe und andere essenzielle Nährstoffe aus dem Ackerboden auf und sind somit mineralstoffhaltige Lebensmittel, wenn wir sie ernten, um sie zu essen. Aufgrund der intensiven Landwirtschaft und einseitiger Anbaumethoden sind unsere Böden nicht mehr so nährstoffliefernd wie früher. Auch werden viele unserer Nahrungsmittel gar nicht mehr auf natürlichen Böden, sondern in künstlichen Substraten angebaut. Die Wachstumszeiten werden künstlich beschleunigt. All das wirkt sich auf den Gehalt von Mineralstoffen in unserem angebauten Gemüse und somit auch direkt auf unseren Organismus und dessen Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen aus.

Um die Bodenfruchtbarkeit künstlich aufrecht zu erhalten werden Düngemittel verwendet. Im Jahr 2012 betrug der Verbrauch an Düngemitteln in Deutschland 3 Millionen Tonnen. Der weltweite Verbrauch an Düngemitteln betrug 1999 141,4 Millionen Tonnen. Chemische Düngestoffe und Pestizide sollen Pflanzen schneller wachsen lassen und die Zeit zwischen Aussaat und Ernte immer weiter verkürzen, was zum einen die Qualität der Pflanzen verändert und zum anderen zu einer zusätzlichen Verschlechterung der biologischen Vielfalt im Boden führen. Dabei werden in der Regel auch nur einige wenige Nährstoffe gedüngt und die Spurenstoffe, die eine ausgeglichene Natur zur

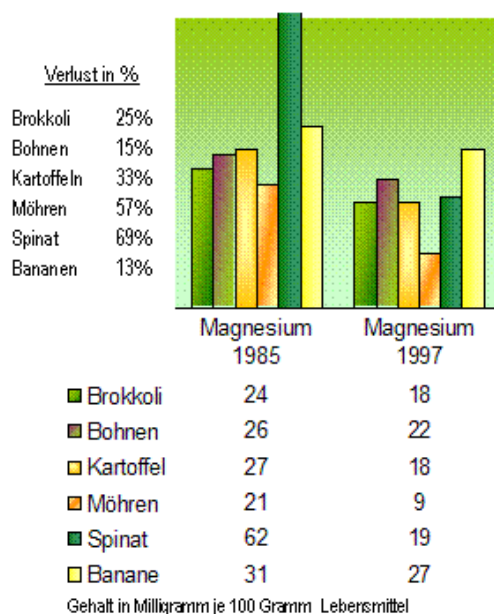
Verfügung stellt, gar nicht berücksichtigt. Das bedeutet, dass im Grunde schon unsere Nahrungsmittel mangelernährt sind. Wir erkennen es nur nicht auf den ersten Blick, sondern erst, wenn unser eigener Körper irgendwann Symptome zeigt.

Nach Angaben der UN-Welternährungsorganisation FAO gelten derzeit mehr als 20 Prozent aller landwirtschaftlichen Flächen als geschädigt, das heißt, ihnen fehlt die Bodenfruchtbarkeit.

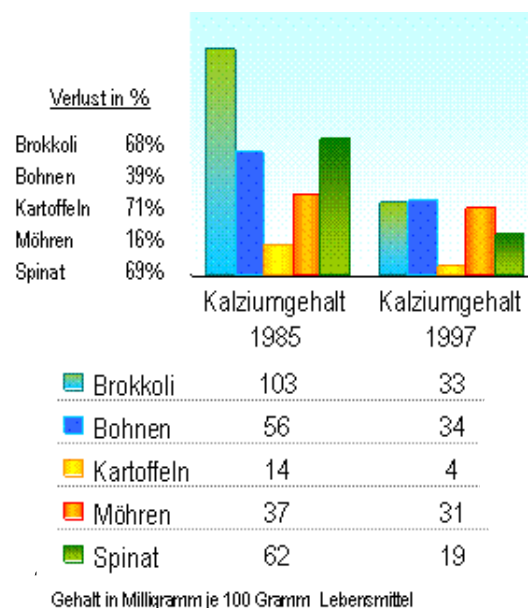
Ein anderer Grund, weshalb es unseren Nahrungsmitteln an Mineralien mangelt ist, dass viele Gemüsearten heute nicht mehr in der Erde, sondern nur in Wasser, vermischt mit Dünge- und Pflanzenschutzmitteln angebaut werden. Außerdem hat die genetische Manipulation von Pflanzen ebenfalls einen sehr negativen Einfluss auf den Mineraliengehalt in unseren Lebensmitteln.

lt. Bericht vom 24.08.1997 in Welt am Sonntag:

Magnesiumverlust:



Kalziumverlust:



Verschiedene Studien zeigen deutliche Verluste an Mineralien in natürlichen Lebensmitteln. In elf Jahren (1985 bis 1997) haben verschiedene Obst- und Gemüsesorten über 50 Prozent ihrer lebenswichtigen Mineralien (hier: Magnesium und Kalzium) verloren.

2. Verarbeitete Lebensmittel

Bei verarbeiteten Lebensmitteln handelt es sich um Lebensmittel, die nicht in ihrem natürlichen Zustand sind. Ein klassisches Beispiel dafür wäre zum Beispiel Wurst, die man zwar in den meisten Supermärkten findet, in der Natur jedoch nur in der Form eines lebendigen Tieres. Oder auch Pommes, ein Lebensmittel hergestellt aus verarbeiteten Kartoffeln. Die Lebensmittelindustrie macht uns verarbeitete Lebensmittel schmackhaft und außerdem kann man mit ihnen viel Zeit sparen. Es ist viel einfacher, im Supermarkt einen fertigen, eingepackten Salat zu kaufen, als selbst Salatblätter und anderes Gemüse zu waschen, aufzuschneiden, Dressing zu machen und so weiter.

Industriell hergestellte Lebensmittel sehen für viele appetitlich aus und die meisten Menschen kennen sie aus der Werbung. Doch sie durchlaufen verschiedene Prozesse, um den „perfekten“ Geschmack, die „perfekte“ Konsistenz und das „perfekte“ Aussehen zu erhalten. Sie enthalten in den meisten Fällen Konservierungsstoffe und andere, für den Körper schädliche, Chemikalien wie beispielsweise Geschmacksverstärker, Farbstoffe und Aromen. Industriell hergestellte Lebensmittel enthalten oft große Mengen an Zucker, einfachen Kohlenhydraten und gesättigten Fetten. Sie fördern die Übersäuerung und haben auch in anderer Hinsicht einen negativen Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit. Außerdem enthalten sie sehr wenig essenzielle Nährstoffe im Vergleich zu unverarbeiteten Lebensmitteln, da ihnen, durch unzählige Verarbeitungsprozesse, ein Großteil der Nährstoffe entzogen wird oder die Nährstoffe zerstört werden.

Auch das Kochen von Lebensmitteln kann man als eine Art von Verarbeitung betrachten. Nachdem Lebensmittel erhitzt wurden, sind sie nicht mehr in ihrer natürlichen Form. Durch das Kochen von Lebensmitteln können zwar unerwünschte Inhaltsstoffe wie Bakterien abgetötet werden, jedoch verändern sich somit auch die Lebensmittel. Ein gutes Beispiel sind Kartoffeln, die durch das Kochen weich werden aber vor allem essbar, da rohe Kartoffeln giftig sind. Beim Erhitzen von Lebensmitteln können wertvolle Nährstoffe verloren gehen oder ungesunde Substanzen entstehen.

Fieber über 42 Grad tötet den menschlichen Organismus, weil ab dieser Temperatur unsere proteinhaltigen Baustoffe zerstört werden. Im Grunde „töten“ wir also unsere Nahrung durch das Kochen ebenfalls und nehmen entsprechend die Informationen von Tod und Alter auf. Es gibt viele Menschen, die sich unter diesem Gesichtspunkt dazu entschieden haben, ganz oder größtenteils auf **Rohkost**⁷ umzusteigen, und sich so mit ‚lebendiger Nahrung‘ zu versorgen. Der Vorteil von Rohkost Nahrung ist, dass damit auch hitzeempfindliche bzw. unveränderte native „heile“ Stoffe mit ihr aufgenommen werden, wie vor allem sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine, Enzyme und unraffinierte Fette und Kohlenhydrate.

⁷ Nahrungsmittel, die nicht über 42 Grad Celsius erhitzt wurden

3. Belastung des Körpers durch Umweltgifte

Unser Körper ist durch unseren Lebensstil heutzutage vielen verschiedenen Arten von äußerlichen Belastungen ausgesetzt, die sich auf unser Inneres auswirken. Darunter fällt die Belastung der Böden, der Luft und des Trinkwassers und auch Strahlungen. Außerdem nehmen wir oft durch Kosmetik und Medikamente giftige Stoffe auf. Auch Fleischkonsum kann ein Grund für einen mit Giften belasteten Körper sein.

Böden sind durch eine Vielfalt an vom Menschen verteilten Chemikalien belastet, die den Pflanzenwachstum fördern, Unkraut und Insekten zurückhalten sollen und noch viele weitere Funktionen haben. Dabei müssen wir davon ausgehen, dass auch Gifte, die am anderen Ende der Welt eingesetzt werden/worden sind inzwischen unsere Böden hier vor Ort erreicht haben.

Die Luft ist beispielsweise von Abgasen, giftigen Industrieausstößen oder Rauch belastet.

Obwohl das Grundwasser von Wasserwerken gereinigt und aufbereitet wird, bevor es als Trinkwasser verwendet wird, können nicht alle Umweltgifte immer rückstandslos daraus entfernt werden. Es ist teilweise mit Schwermetallen wie Kupfer (aus kupferhaltigen Wasserrohren), Rückständen von Nitraten und Pestiziden aus der Landwirtschaft oder Chlor belastet. Dazu kommen Rückstände von Pflanzenschutzmitteln, Medikamenten, Chemikalien aller Art, und vieles mehr. Unser Trinkwasser ist das vielleicht am besten und häufigsten kontrollierte Lebensmittel, jedoch ist es so, dass die Anzahl der untersuchten Parameter im Vergleich zur Anzahl der vorkommenden Schadstoffe nur einen Bruchteil abdeckt und dass viele Schadstoffe aufgrund der geringen Konzentration nur in sehr aufwändigen Verfahren oder gar nicht nachgewiesen werden können. Es ist jedoch davon auszugehen, dass diese Schadstoffe sich ebenfalls im Körper ansammeln und man weiß inzwischen auch, dass viele Schadstoffe in bestimmten Kombinationen ihre Schädlichkeit bei gleichzeitiger Anwesenheit im Körper potenzieren können.

In der Fleischindustrie werden Tiere oft mit Masthilfsmitteln gefüttert, die bewirken sollen, dass sie schneller wachsen oder mehr Milch oder Eier produzieren. Zu den Masthilfsmitteln gehören Arzneien wie **Antibiotika**⁸, **Anabolika**⁹ und **Psychopharmaka**¹⁰ welche im Anschluss durch den Verzehr von Fleisch in unseren Körper gelangen. Außerdem können durch belastete Nahrungsmittel wie Fisch Schwermetalle in unseren Körper gelangen. Da die meisten unserer Gewässer, allem voran die Weltmeere inzwischen stark verunreinigt sind gibt es kaum noch unbelasteten Fisch.

Auch Medikamente und Kosmetikartikel können aggressive Chemikalien enthalten.

Strahlung von elektronischen Geräten wie Handys oder Laptops, die wir heutzutage ununterbrochen benutzen, ist für unseren Körper ebenfalls toxisch. Wir sind der Strahlung in unserem Alltag so gut wie immer ausgesetzt, in der Schule, in Geschäften, Zuhause – außer man wohnt mitten auf dem Land und es gibt weit und breit kein Netz. Schädliche Strahlung schwächt unseren Körper und setzt den Entgiftungsprozess herab, das heißt unser Körper ist anfälliger für Belastung von Giften und kann gleichzeitig schlechter giftige Stoffe loswerden.

⁸ aus den Stoffwechselprodukten von Mikroorganismen gewonnener Wirkstoff gegen Krankheitserreger

⁹ Präparat, das den Aufbau von Eiweiß in einem Organismus steigert und zum Aufbau von Muskeln verwendet wird

¹⁰ auf die Psyche einwirkendes Arzneimittel

Durch eigene Entscheidungen kann man die Aufnahme verschiedener Umweltgifte reduzieren – man kann zum Beispiel darauf achten, wo und wie die Lebensmittel angebaut werden, die man kauft oder an einem Ort zu leben, an dem man nicht direkter Strahlung ausgesetzt ist – man kann sie jedoch in unserer heutigen Gesellschaft nicht komplett vermeiden.

Unser Körper ist von Natur aus in der Lage, Gifte, die in den Körper gelangen auch wieder hinauszubefördern. Dieser Vorgang braucht jedoch, wie die meisten anderen Vorgänge in unserem Körper, gewisse Mikronährstoffe. Das bedeutet, wenn ein Gift in den Körper gelangt wird es, falls die gebrauchten Mikronährstoffe im Körper vorhanden sind, unter anderem mithilfe von ihnen wieder aus dem Körper entfernt. Sind die nötigen Mikronährstoffe nicht vorhanden – also ein Nährstoffmangel im Körper – wird das Gift im Körper abgelagert.

Zusammengefasst ist die Vergiftung des Körpers oft eine Folge von Nährstoffmangel, da die Gifte nur nicht ausgeschieden werden können, wenn der Körper nicht die Mittel dazu hat oder es viel zu viele werden. Außerdem sind Gifte im Körper gleichzeitig „Nährstoffräuber“ – ein durch Umweltgifte belasteter Körper muss noch mehr Nährstoffe aufnehmen als sonst.



Batterien in der Natur (viele Batterien enthalten Schwermetalle wie Quecksilber und Blei)



Verteilung von Pestiziden

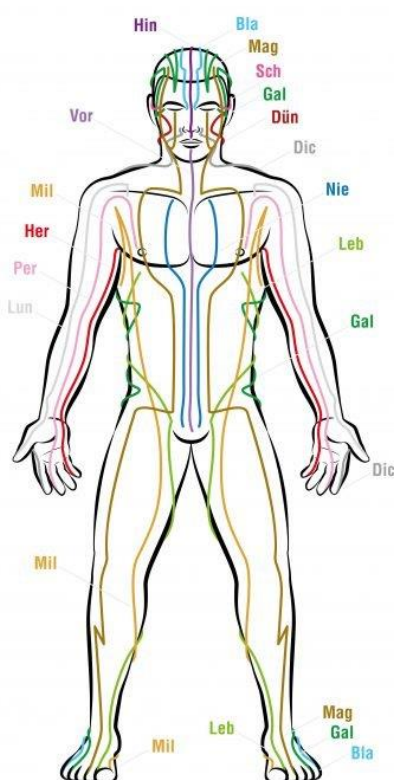
Industrierausstöße



Teil 3: Zeichen des Körpers bei Nährstoffmangel

1. Einleitung

Der menschliche Körper ist eine der komplexesten Konstruktionen der Natur. Laut der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) durchziehen sogenannte Meridiane unseren ganzen Körper. Das sind Leitbahnen, die Organe energetisch untereinander verbinden. Außerdem stehen durch die Meridiane das Innere mit dem Äußeren, das Oben mit dem Unten und die linke und rechte Hälfte des Körpers miteinander in Verbindung. Der wichtigste Faktor, um die Zeichen, die unserer Körper uns über seine Gesundheit gibt, deuten zu können, ist zu verstehen, dass alles miteinander verbunden ist. Wenn beispielsweise ein Organ eines Menschen erkrankt oder ihm etwas fehlt, zeigt sich dies auf verschiedene Weise an anderen Stellen unseres Körpers, darunter auch am Äußeren, wie zum Beispiel im Gesicht, in den Augen oder an der Haut. Dinge wie Hautbeschaffenheit, Gesichtsfarbe oder Falten zeigen, was im Inneren des Menschen vorgeht. Bei der Antlitzdiagnose können Mangelzustände und organische Beschwerden festgestellt werden. Bestimmte Regionen des Körpers sind also mit bestimmten Organen verbunden. Die Art, wie der Körper uns zeigt, was er braucht, was nicht funktioniert und wo es Probleme gibt geht von Symptomen wie Haarausfall über gerötete Augen, deformierten Knochen bis hin zu Leberflecken und anderen Hauterscheinungen.



Die Meridiane

Zwei Mittellinienmeridiane:

Vordermeridian (Konzeptionsgefäß)

Hintermeridian (Lenkergefäß)

Zwölf Hauptmeridiane:

Magen-Meridiane

Milz-Pankreas-Meridiane

Dünndarm-Meridiane

Herz-Meridiane

Blasen-Meridiane

Nieren-Meridiane

Perikard-Meridiane

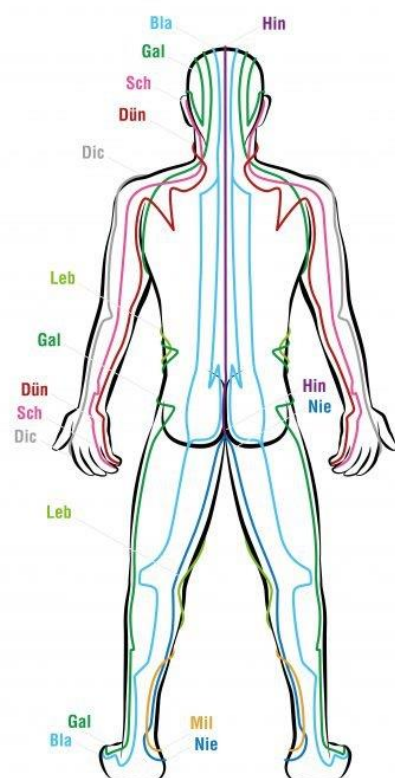
Schilddrüsen-Meridiane

Gallenblasen-Meridiane

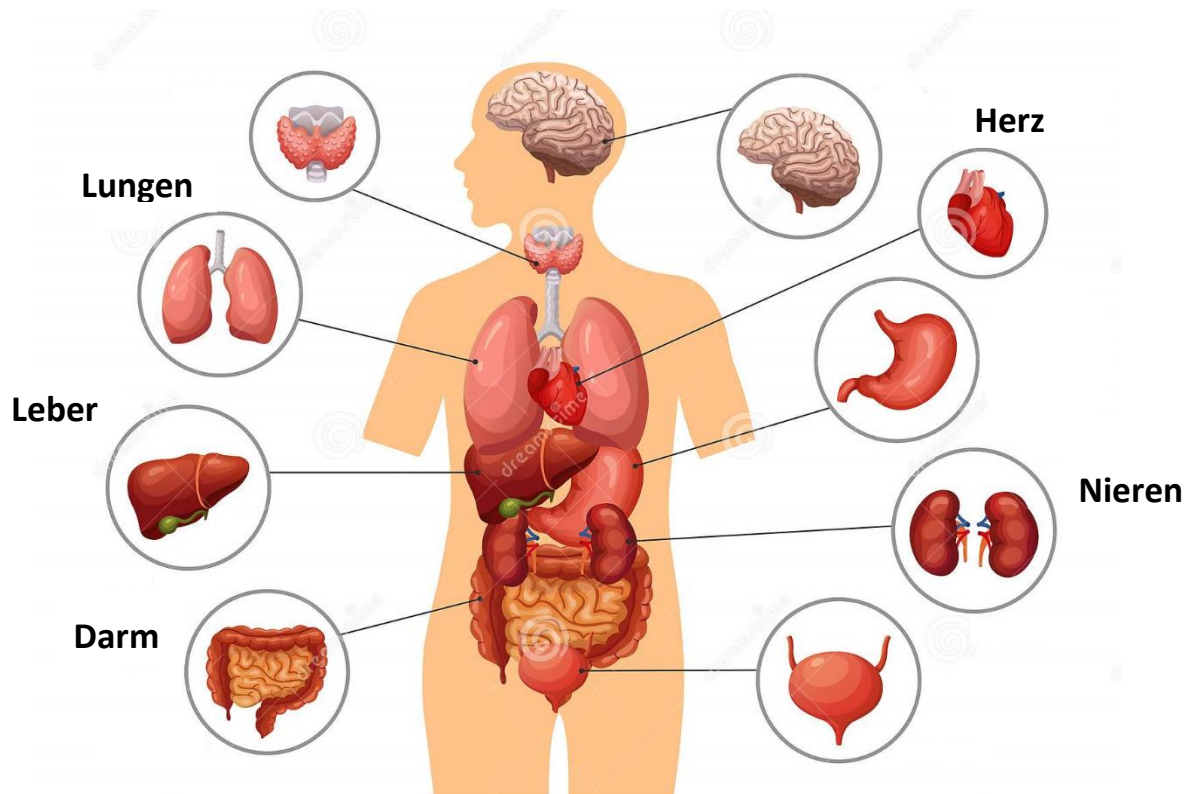
Leber-Meridiane

Lungen-Meridiane

Dickdarm-Meridiane



Die größten ‚Problemzonen‘ der körperlichen Gesundheit unserer Gesellschaft heutzutage liegen bei unseren lebenswichtigen Organen, Darm, Nieren, Leber, Herz und Lungen.



Da sowohl Darm als auch Nieren und Leber größtenteils mit der Entsorgung von Abfällen und Giftstoffen beschäftigt sind, ist dies vielleicht nicht weiter verwunderlich. Erkrankungen der Lungen sind fast immer auf Probleme im Darm zurückzuführen und die Belastung durch die Atemluft ist je nach Wohnort unter Umständen erheblich. Gerade in der aktuellen Corona-Situation ist klar sichtbar, wie in Bereichen mit erhöhter Luftverschmutzung weitaus höhere Erkrankungs- und Sterberaten zu finden sind.

2. Die Nieren

Symptome wie graue Haare, Haarausfall oder Rückenschmerzen sind in unserer heutigen Gesellschaft zur Normalität geworden, sprechen jedoch in den meisten Fällen für eine Nierenerkrankung. Der Mensch hat im Normalfall zwei Nieren. Nieren sind intensiv arbeitende Organe, sie haben eine Reihe an lebenswichtigen Aufgaben zu erfüllen, wie beispielsweise die Regulation der Körperflüssigkeiten und des Blutdrucks, die Entgiftung des Körpers und die Produktion von Hormonen. Die Hauptursachen für Nierenversagen sind Zucker, Alkohol, Koffein, Medikamente, zu viel Eiweiß und Stress. All diese Dinge gehören zum Alltag des heutigen Durchschnittsmenschen. Forschungen zeigen, dass Nierenerkrankungen sich in der letzten Dekade verdoppelt haben, was zu einem großen Teil daran liegen mag, dass wir uns falsch ernähren. Wir nehmen nicht die Nährstoffe zu uns, die unsere Nieren bei der Gesunderhaltung unseres Körpers unterstützen, sondern belasten sie mit Fast Food und/oder Spirituosen. Zur Regeneration der Nieren muss vor allem Zucker jeglicher Art, Salz, Fett und Stress weggelassen werden. Zur Gesunderhaltung sollte all das stark reduziert werden. Zimt und Ingwer sind gesunde und vorbeugende Kräuter und außerdem sehr unterstützend bei Nierenproblemen. Unbedingt notwendig für gesunde Nieren ist es unseren Körper mit reinem Wasser zu versorgen.

3. Die Leber

Unsere Leber kann mit einem riesigen Filter verglichen werden. Sie ist am Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten beteiligt und hat unter anderem die Aufgabe, den Körper von körpereigenen und körperfremden schädlichen Stoffen zu befreien. Ähnlich wie bei den Nieren sind Fast Food und Chemikalien Feinde der Leber. Dazu gehört auch Alkohol, der nachgewiesenermaßen ein Nervengift ist.

Die Leber steht insbesondere in Verbindung mit unserer Haut. Ist unsere Leber nicht rein und gesund dann geht es unserer Haut genauso. Juckende, brennende, stechende oder trockene Haut, Ekzeme und Ausschläge sind alles oftmals Symptome einer Leber, die vergiftet und voller Abfall ist. Bitterstoffe sind das A und O für eine gesunde Leber. Die Brennnessel ist eine Pflanze, die den meisten wahrscheinlich nur als Unkraut im Garten bekannt ist, sie hat jedoch zahlreiche heilende Wirkungen in unserem Körper und ist gut sowohl für die Leber als auch für die Nieren. Außerdem ist die Brennnessel eine der besten Quellen für den Mineralstoff Silizium, welchen unser Körper beispielsweise für Haut und Haare verwendet. Löwenzahn ist ebenfalls ein sehr gesundes Lebensmittel für die Leber – und schön bitter. Bitterstoffe sind gut für Leber und Nieren. Er ist eine gute Quelle für viele verschiedene Nährstoffe, darunter die Antioxidantien Vitamin A und E, aber auch für den Vitamin-B-Komplex, Vitamin C und D, Kalzium, Eisen, Mangan, Magnesium, Kalium, Phosphor, Schwefel, Silizium, Natron, Saponine und Phytoöstrogene. Brennnessel und Löwenzahn können den größten Teil des Jahres zum Beispiel in Form einer Suppe oder eines Smoothies (siehe Kapitel 'Nährstoffreiche Rezepte') aufgenommen werden. Wer mag, kann die Blätter auch pur essen. Auch Kräuter wie Rucola, die nicht so fremd auf dem Ernährungsplan sind, oder andere Arten von „Grünzeug“ unterstützen die Leber. Zitrusfrüchte sind ebenfalls gut für die Leber und Nieren.

4. Herz und Lungen

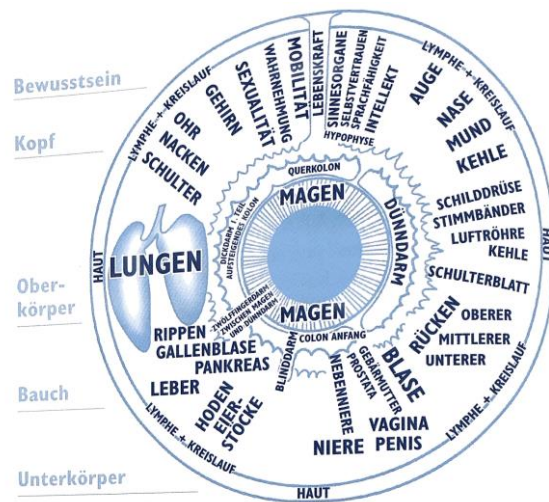
Die lebenswichtige Aufgabe unseres Herzens ist jedem bekannt. Es schafft die Verbindung zwischen dem Lungen- und dem Körperkreislauf, pumpt das Blut durch den Körper und versorgt somit unsere Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen. Lunge und Herz liegen nah beieinander und sind über das Herz-Kreislauf-System eng verbunden. Die Lunge ist das Atmungsorgan des Menschen. Sie reichert das Blut mit frischem Sauerstoff an und entfernt den verbrauchten Sauerstoff in Form von Kohlenstoffdioxid aus dem Blut. Nase und Wangen gehören zum Lungen-, Herz- und Kreislaufsystem. Die Lungen sind außerdem mit den Seiten des Kopfes und das Herz mit der Zungenspitze verbunden. So können Herzerkrankungen beispielsweise von Diagnostikern an der Zungenspitze erkannt werden. Ein zu hoher Cholesterinspiegel, ausgelöst z.B. durch fettreiche Ernährung oder Übergewicht, kann gefährlich für Herz und Lungen sein. Weißdornbeeren gelten als herzstärkende Mittel und liefern dem Herzen die Nährstoffe und sekundären Pflanzenstoffe, auf die es angewiesen ist. Kürbiskerne, Brennnesseln und gekeimte Sonnenblumenkerne enthalten viel Zink, ein wichtiges Spurenelement für die Herz-Kreislauf-Funktion und noch unzählige andere Funktionen unseres Körpers. Spitzwegerich ist ein Kraut, welches man überall in der Natur findet. Es ist ein exzellentes Lungen- und Hustenmittel.

5. Die Augen

Augen strahlen Gedanken, Ideen, Gefühle und Energien aus, und können diese ebenso aufnehmen. Dies bestätigt Aussagen wie „Augen lügen nicht.“ oder „Augen sind die Spiegel der Seele.“ Allein anhand der Irisanalyse können Erkrankungen erkannt und deren Ursachen und Zusammenhänge erklärt werden. In der Iris eines Menschen spiegeln sich alle Körperteile wider. Auch der Bereich um die Augen herum spricht Bände über die Gesundheit verschiedener Organe. Einige Beispiele sind Augenringe, geschwollene Augenlider oder Tränensäcke und Augenbrauen. Sie sind alle Teil der Augenpartie und sagen Dinge über die Gesundheit des Menschen aus. Dunkle Augenringe zum Beispiel, deuten darauf hin, dass die Nieren erschöpft sind. Wenn die Augenbrauen heller sind als das Kopfhaar, sind ebenfalls die Nieren geschwächt.



Linkes Auge



Rechtes Auge

Unserer Körper weist noch unzählige weitere Verbindungen auf. Manche von ihnen sind sehr komplex, manche ganz eindeutig und einfach zu verstehen. Nur wenige Menschen wissen zum Beispiel, dass unsere 32 Zähne in Verbindung mit unseren 32 Wirbeln stehen. Vom antiken Handlesen bis zu modernen Diagnoseformen - es gibt unzählige Art und Weisen, dem Äußeren unseres Körpers etwas abzulesen. Ich habe mich überwiegend auf die Antlitzdiagnose und anderen Kenntnissen der Traditionellen Chinesischen Medizin bezogen.

6. Schönheit durch Ernährung

Wir wissen, was im Inneren vorgeht, wenn wir das Äußere betrachten.

Ist unser Inneres gesund und ausgeglichen, dann betrifft dies auch das Äußere. Der Körper und das Gesicht spiegeln das wider, was im Körper vorgeht, das heißt, wenn unser Körper vergiftet oder verschlackt ist oder ihm etwas fehlt, dann geht es unserem Gesicht genauso.

Das moderne Gesundheitssystem behandelt Krankheitssymptome, oft immer noch symptomatisch, also ohne die Ursachen zu beachten. Wenn ein Patient beispielsweise starke Bauchschmerzen hat, bekommt er von Ärzten Medikamente, die die Bauchschmerzen lindern. Somit sind zwar die Schmerzen des Patienten weg und er ist erstmal zufrieden, die Ursachen des Problems werden jedoch oftmals gar nicht weiter untersucht. So ist es sehr wahrscheinlich, dass der Patient, ob in naher oder

ferner Zukunft, erneut Gesundheitsprobleme bekommt, da in seinem Körper ein Problem vorliegt, der Auslöser für die Bauchschmerzen. Da die Bauchschmerzen sozusagen nur oberflächlich unterdrückt wurden, ist es absehbar, dass das körperliche Problem sich anders, meist dann auf eine stärkere Weise äußert.

Sogenannte Symptome können entweder eine Reaktion des Körpers sein, oder aber auch eine Warnung. Wenn der Körper etwas bekämpft, kann sich beispielsweise Schleim im Hals zeigen, der oftmals eher ein gutes als ein schlechtes Zeichen ist, da er lediglich bedeutet, dass der Körper sich selbst reinigt und Schadstoffe oder Eindringlinge mit dem Schleim ausstößt. Symptome können aber auch eine Warnung vom Körper sein, die uns sagt, dass etwas in unserem Körper nicht stimmt. In diesem Fall muss die Ursache der Symptome behandelt werden, dann verschwinden die Symptome automatisch.

Wenn unser Körper von Grund auf gesund und mit den richtigen Nährstoffen versorgt ist, dann ist auch unser Äußeres, zum Beispiel die Haut, versorgt und ausgeglichen. Das heißt, ein Körper, der beispielsweise Probleme mit einem Organ hat versucht dies vielleicht über die Haut zu äußern und ein Hautausschlag wird sichtbar oder Pickel, die ein Zeichen von Entgiftung sein können. Hat der Körper jedoch keine Beschwerden, hat man eine gesunde, schöne Haut.

So ähnlich ist das mit dem Altern. Je älter wir werden, desto mehr wird unserer Körper in unserem Lebensstil heutzutage belastet. Stress, Sorgen und Schmerzen oder andere gesundheitliche Probleme sammeln sich über die Jahre an und lassen unseren Körper äußerlich älter und belasteter aussehen. Schön sein ist das gleiche wie gesund sein und gesund sein ist wiederum das gleiche wie jung sein. Wenn wir rundum gesund und zufrieden sind dann ist unser Körper das auch.

Schönheitsideale

An dieser Stelle möchte ich kurz über die Schönheitsideale dieser Gesellschaft reden.

Natürlich sollte jeder seinen Körper so lieben und akzeptieren, wie er ist. Trotzdem bin ich der Meinung, dass, solange man etwas selbstständig an seinem Aussehen ändern kann, nichts dagegenspricht, es zu tun. Ein Beispiel: jemand ist mit seiner Figur unzufrieden und findet sich zu dick. In diesem Fall spricht nichts dagegen, sich gesünder zu ernähren und mehr Sport zu machen. Wenn man sich damit wohl fühlt, wirkt sich das dann ebenso positiv auf die Gesundheit des Körpers aus. Zudem ist mir aufgefallen, dass viele Schönheitsideale mit Gesundheit gleichstehen. Das heißt, das Ideal einen dünnen, sportlichen Körper zu haben, kann direkt mit einem gesunden Körper verbunden werden: ernährt man sich gesund und macht viel Sport, ist dieses Ideal ‚erreicht‘. Ein anderes Beispiel ist reine Haut. So gut wie jeder findet reine Haut schön und auch das kann mit Gesundheit in Verbindung gebracht werden. Damit möchte ich sagen, dass es oft reicht, einen gesunden Lebensstil zu haben, um mit sich selbst zufrieden zu sein und dass man nicht irgendeine chemische Creme auf seine Haut schmieren muss, sondern auch einfach seinen Körper, und damit auch seine Haut, entgiften kann und auf seine Ernährung achten kann.

Dazu möchte ich noch sagen, dass viele Schönheitsideale völlig unnatürlich sind und nur Selbstzweifel hervorrufen. Das Thema kann aus verschiedenen Perspektiven gesehen werden – der Wunsch eine besonders dünne Nase zu haben und sich deshalb einer Schönheitsoperation zu unterziehen zum Beispiel, hat in der Regel nichts mit Gesundheit zu tun – im Gegenteil, Operationen haben meistens Nebenwirkungen und so oder so glaube ich, dass es besser ist, sich so zu anzunehmen und gern zu haben, wie man ist.

Teil 4: Nährstoffreiche Rezepte

1. Grüner Smoothie

1.1. Zutaten:

Grünes Blattgemüse – z.B. Spinat, Grünkohl, Rucola, Salatblätter

Beeren – z.B. Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren

Limette

Wasser

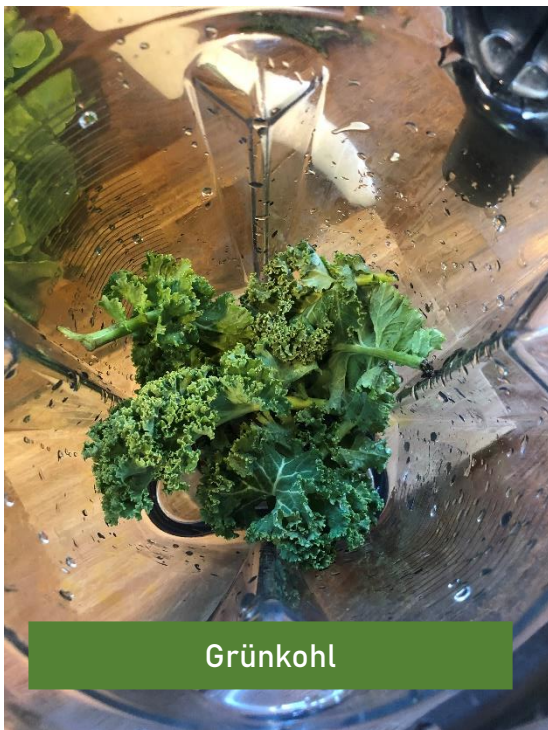
Wildkräuter – z.B. Löwenzahn, Brennnesseln, Wegerich, Gänseblümchen

oder

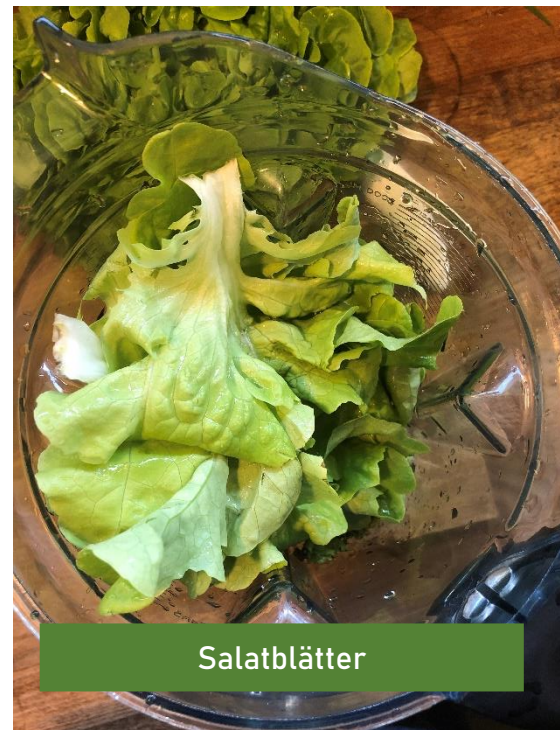
Gerstengraspulver



1.2. Zubereitung:

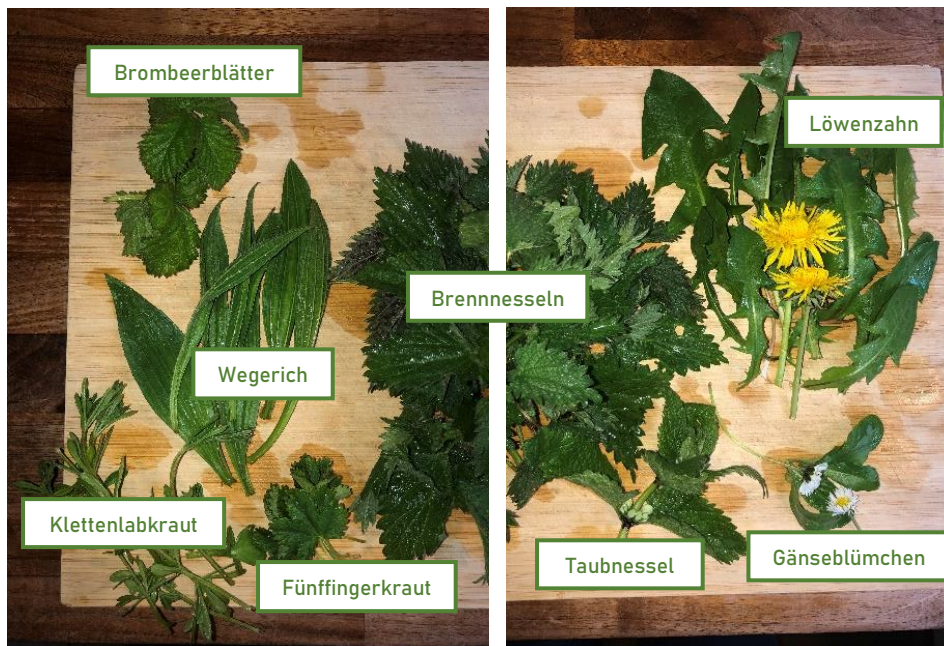


Grünkohl



Salatblätter

Ein oder zwei Sorten grünes Blattgemüse auswählen (hier: Grünkohl und Salatblätter), gut abwaschen und in den Smoothie Mixer geben.



Im Garten, Wald oder in ungedüngten Wiesen Wildkräuter pflücken (hier: Wegerich, Brennnesseln, Taubnessel, Löwenzahn, Gänseblümchen, Brombeerblätter, Fünffingerkraut und Klettenlabkraut), gut abwaschen und in den Mixer geben.



Als Alternative zu den Wildkräutern kann ein Löffel Gerstengraspulver in den Smoothie gegeben werden. Es enthält viele wertvolle Nährstoffe (siehe unten: „Nährstoffanalyse“) und kann beispielsweise im Winter als Ersatz für frische Wildkräuter dienen.





Gefrorene Heidelbeeren



Halbe Limette



Füge nun ein paar Beeren (hier: gefrorene Heidelbeeren) und eine halbe Limette oder Zitrone (mit Schale) hinzu.



Füge etwas Wasser hinzu (hier: ca. 400ml). Für verschiedene Mengen und Konsistenzen werden verschiedene Mengen an Wasser gebraucht, deswegen am besten einfach ausprobieren.

Nun kann der Smoothie gemixt, in ein Glas gefüllt (hier hat es für ca. zwei der Gläser wie im Bild gereicht), und getrunken werden. :)

1.3. Nährstoffanalyse:

Grünes Blattgemüse

Die Zutaten eines grünen Smoothies können natürlich variieren. Essenziell in einem grünen Smoothie ist das grüne Blattgemüse. Der Großteil im Mixer sollte aus grünen Blättern bestehen, wie zum Beispiel Spinat, Grünkohl, Feldsalat oder Rucola. Frisches grünes Blattgemüse ist eine der besten Quellen für Kalzium und Magnesium. Außerdem enthält es große Mengen an Eisen, Kupfer, Vitamin A, Vitamin C, Vitamin K und Folsäure.

Wildkräuter

Wildkräuter sind Kräuter, die wild in der Natur wachsen. Dazu gehören beispielsweise Löwenzahn, Brennnesseln, Gänseblümchen und Wegerich – Kräuter, die wahrscheinlich die meisten im Garten finden. Wildkräuter sind sehr nährstoffreich. Sie sind wertvolle Spender für Vitamine und **Biophotonen**¹¹. Sie sind reich an Mineralstoffen, Spurenelementen, Enzymen, Aminosäuren, Chlorophyll und Ballaststoffen.

Die Brennnessel zum Beispiel wirkt blutreinigend, aktiviert Abwehrkräfte, beruhigt die Nerven und wirkt gegen Rheuma Gicht und Arthrose. Sie ist sehr siliziumhaltig und stärkt dadurch Haut und Knochen und fördert die Funktion der Schilddrüse. Außerdem ist die Brennnessel sehr lecker! Sie ist reich an Vitamin C, A und K. Man kann sie mit Handschuhen ernten oder fest zudrücken beim Anfassen denn die Brennhaare brechen ab, wenn man sie zwischen den Fingern oder beim Schneiden zerdrückt.

Löwenzahn wirkt aufgrund seiner Bitterstoffe besonders heilsam auf Leber und Nieren. Er ist blutreinigend und kann bei Hautkrankheiten und Gallensteinen helfen. Löwenzahn ist reich an Vitamin C und vielen Mineralien.



Wegerich

Brennnessel

Löwenzahn

Gänseblümchen

¹¹ Die Lebendigkeit und die Ordnungsstruktur, die über die Biophotonen in einem Nahrungsmittel aufgenommen wird, gehen in unseren Körper über und kommen ihm zu gute. Je weniger Biophotonen uns die Nahrung liefert, umso mehr kostet sie den Körper Kraft.

Obst

Beeren enthalten einen hohen Anteil **Flavonoide**¹², die **Anthocyane**¹³, die das Bindegewebe kräftigen. Besonders gut sind Heidelbeeren, ebenfalls geeignet sind Brombeeren oder Himbeeren. Heidelbeeren enthalten außerdem viel Vitamin C, Vitamin E und Vitamin K. Am besten sind Wildheidelbeeren, sie sind eine gute Mangan Quelle.

Wenn der Smoothie zu bitter ist und es am Anfang noch schwierig ist, ganz grüne Smoothies zu trinken, kann auch noch süßeres Obst wie Apfel, Banane, Orange, Mango oder Datteln hinzugefügt werden, jedoch sind Bitterstoffe extrem gesund für den Körper. Sie fördern unter anderem eine gesunde Verdauung, vernichten Bakterien, Pilze, Viren und Parasiten im Körper und unterstützen die Leber.

Limette oder Zitrone gibt dem Smoothie einen erfrischenden, sauren Geschmack. Außerdem sind sie reich an Vitamin C und wirken verdauungsfördernd und entgiftend.

Gerstengraspulver

Gerstengras weist eine einzigartige Kombination an Nährstoffen, Mineralstoffen, Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien auf. Es hat eine ungewöhnlich hohe Nährstoffdichte und wirkt sich dadurch in vielen Bereichen positiv auf die Gesundheit aus. Gerstengras enthält elfmal so viel Kalzium wie Kuhmilch, fünfmal so viel Eisen wie Brokkoli und Spinat und siebenmal so viel Vitamin C wie Orangen. Es enthält außerdem verschiedene B-Vitamine (Vitamin B1, B2, B3, B6 und das seltene Vitamin B12), Vitamin A, Vitamin K, Vitamin E, Pantothensäure und Folsäure. Es enthält die Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Magnesium, Phosphor, Natrium, Schwefel und Chlor und die Spurenelemente Eisen, Zink, Kupfer, Fluor, Jod und auch die seltenen Spurenelemente Selen, Mangan, Chrom, Molybdän und Silizium. Außerdem enthält es Chlorophyll, zahlreiche hochwertige Aminosäuren, verschiedene Enzyme, ungesättigte Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe.



¹² Gruppe von Naturstoffen, zu denen ein Großteil der Blütenfarbstoffe gehört

¹³ Pflanzenfarbstoffe, die im Zellsaft nahezu aller höheren Pflanzen vorkommen

2. Buchweizen Porridge

2.1. Zutaten:

Buchweizen (gekeimt – siehe Zubereitung)

Mandeln

Hanfsamen

Chiasamen

Zimt

Rohes Mandelmus

Kakaobohnen

Wasser



2.2. Zubereitung:

Bevor mit der Zubereitung des Rezepts begonnen werden kann, muss der Buchweizen gekeimt werden. Das heißt, er wird einige Zeit bei Luft und Licht stehengelassen, damit sich Keime bilden, das macht Buchweizen noch um einiges nährstoffreicher. Der ganze Prozess dauert ca. 2-3 Tage. So geht's:

Hier wird der Buchweizen in einem sogenannten Keimbecher gekeimt, jedoch ist es auch in einem normalen Einmachglas möglich. Wichtig ist, dass der Buchweizen Luft und Licht hat.



Zuerst wird der Buchweizen für ca. 8 bis 12 Stunden eingeweicht, das heißt er muss komplett mit Wasser bedeckt sein. Man kann ihn ganz einfach über Nacht stehen lassen.

Am nächsten Morgen wird das Wasser abgegossen und der Buchweizen gründlich gespült, da er beim Einweichen meistens Schleim produziert. Dies kann in einem Sieb gemacht werden.



Nun wird er feucht in den Keimbehälter gefüllt und an einen belichteten Platz gestellt, wie zum Beispiel auf die Fensterbank, wo er nun ca. 2 Tage stehenbleibt.

Hier der frisch gespülte Buchweizen kurz nach dem Einweichen. (Bild links)

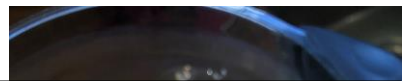
2-mal pro Tag muss der Buchweizen mit reinem Wasser gespült werden.



So in etwa sollte der Buchweizen am nächsten Morgen, also nach einem Tag, aussehen. Es haben sich schon kleine Keime gebildet. Er muss weiterhin 2-mal am Tag gespült werden.



Am nächsten Morgen ist er fertig. Er kann nun entweder direkt verwendet werden oder auch noch etwas im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dort sollte er einmal täglich gespült werden.



Um den Buchweizen Porridge zu machen, gib den fertig gekeimten Buchweizen in einen Mixer und füge eine Hand voll Mandeln und einen Esslöffel Hanfsamen hinzu.



Nun gib noch einen Esslöffel Chia Samen und einen gehäuften Teelöffel Zimt hinzu.

Es können nach Belieben auch andere Gewürze hinzugefügt werden, wie zum Beispiel Vanille oder Kardamom.





Das Ganze wird nun mit Wasser aufgefüllt, so dass alles gut bedeckt ist, wie auf dem Bild.

Mit dem Mixer auf kleiner Stufe alles vermischen. Je nachdem, wie lange gemixt wird, enthält der Porridge entweder noch Stückchen, oder wird bei längerem Mixen zu einem Brei.



Der fertige Porridge kann nun in ein Schälchen gefüllt werden. Pro Portion können noch ein Esslöffel rohes Mandelmus und 3 bis 4 zerkleinerte Kakaobohnen hinzugefügt werden.

G
U
T
E
N



A
P
P
E
T
I
T

2.3. Nährstoffanalyse

Gekeimter Buchweizen

Buchweizen hat Weizen gegenüber den Vorteil, dass er **gluten**¹⁴- und **lektin**¹⁵frei ist. Durch das Keimen vervielfacht sich die Menge an Nährstoffen im Buchweizen. Buchweizenkeimlinge sind reich an lebendigen Enzymen, Vitalstoffen, hochwertigen Mineralien und leicht verdaulichen Proteinen. Gekeimter Buchweizen ist eine gute Ballaststoffquelle und unterstützt somit die Darmtätigkeit. Buchweizen enthält außerdem Rutin. Rutin ist ein Flavonoid und gehört somit zu den sekundären Pflanzenstoffen. Es hat antioxidative Eigenschaften und stärkt Immunsystem und Blutgefäßwände. Buchweizen enthält Lecithine, das sind fettähnliche Substanzen (Phospholipide) aus denen unser Körper ungesättigte Fettsäuren und Cholin freisetzen kann. Lecithin ist vor allem in gekeimtem Buchweizen enthalten und steigert unter anderem die Hirnaktivität. Gekeimter Buchweizen ist besonders reich an Bioflavonoiden und Coenzym Q10 und enthält außerdem viele B-Vitamine, Magnesium, Mangan und Selen.

Mandeln

Rohe Mandeln enthalten hochwertige Fettsäuren, Ballaststoffe und Eiweiße. Sie sind eine optimale Quelle für Omega-3-Fettsäuren. Sie enthalten B-Vitamine, Vitamin E, Folsäure und Niacin. Außerdem enthalten sie viele Mineralien, darunter Kalium, Magnesium, Kalzium, Phosphor, Zink, Eisen, Kupfer und Mangan. Mandeln enthalten ebenfalls zahlreiche Antioxidantien.

Diese Nährstoffe sind auch in rohem Mandelmus enthalten.



Hanfsamen

Hanfsamen enthalten Vitamin B1, Vitamin B2 und Vitamin E. Sie enthalten alle essenziellen Aminosäuren und die Spurenelemente wie Kalzium, Magnesium, Eisen und Kalium. Außerdem sind in Hanfsamen mehrfach gesättigte Fettsäuren und viele Ballaststoffe zu finden.



Chia Samen

Chia Samen enthalten einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Außerdem sind wichtige Spurenelemente wie Kalzium, Eisen, Magnesium und Phosphor und wertvolle Vitamine wie Vitamin A, Vitamin E und Vitamin C in Chia Samen enthalten.



¹⁴ Gluten oder Klebereiweiß ist ein Sammelbegriff für ein Stoffgemisch aus Proteinen, das im Samen einiger Arten von Getreide vorkommt.

¹⁵ Lektine sind komplexe Proteine oder Glykoproteine, die spezifische Kohlenhydratstrukturen binden und dadurch in der Lage sind, sich spezifisch an Zellen bzw. Zellmembranen zu binden und von dort aus biochemische Reaktionen auszulösen.

Zimt

Zimt ist reich an Nährstoffen, wirkt antibakteriell, senkt den Blutzuckerspiegel und hat einen hohen Ballaststoffanteil. Außerdem enthält er viele sekundäre Pflanzenstoffe und hat dazu einen intensiven, leckeren Geschmack.

Kakaobohnen

Über 300 Inhaltsstoffe konnten bisher in der Kakaobohne nachgewiesen werden, darunter zahlreiche Mineralien wie Magnesium, Kalzium und Eisen aber auch sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole, Flavonoide und Aminosäuren sind in der Kakaobohne enthalten, sowie wertvolle Antioxidantien, einfach ungesättigte Fettsäuren und Theobromin. Kakaobohnen erhöhen den Serotoninspiegel im Gehirn und sorgen damit für Glücksgefühle.



Schlussfolgerung

Viele Leute wissen nicht, wie wichtig Nährstoffe wirklich für unseren Körper sind. Sie ernähren sich dem entsprechend auch nicht richtig und können sich zum Beispiel unter den Begriffen ‚Mikronährstoffe‘ oder ‚ungesättigte Fettsäuren‘ auch nicht sonderlich viel vorstellen – so gut wie niemand weiß wahrscheinlich, dass unser Körper beispielsweise Spuren von Gold oder Aluminium benötigt.

Nährstoffe – darunter Mineralien, Spurenelemente, Vitamine, Fettsäuren, Aminosäuren und verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe - sind an unzähligen Prozessen unseres Körpers beteiligt und deshalb sehr wichtig für dessen Gesundheit.

Ich hoffe, dass ich mit dieser Arbeit den einen oder anderen inspirieren konnte, seinen Körper mit mehr Nährstoffen zu versorgen. Ich selbst habe durch meine Recherchen viel gelernt und obwohl ich vorher schon viel über das Thema wusste, ist mir noch mal bewusster geworden, wie viele Nährstoffe es eigentlich gibt, von denen wir nicht wirklich wissen, dass wir sie brauchen, auch wenn es nur in sehr kleinen Mengen ist. Außerdem finde ich es erstaunlich, wie alles im Körper zusammenhängt und wie viele Prozesse abhängig von der Nährstoffversorgung sind.

Heutzutage ist es umso wichtiger, auf eine nährstoffreiche Ernährung zu achten, da es beispielsweise aufgrund der ausgelaugten Böden schwieriger wird, wichtige Mineralien und Vitamine zu sich zu nehmen, die sich normalerweise in Obst und Gemüse finden ließen. Außerdem beeinträchtigt die Umweltbelastung unsere Körper, wodurch wir noch mehr Nährstoffe benötigen.

Ich hoffe meine Rezepte helfen dabei, zu verstehen wie ein sehr nährstoffreiches Essen aussehen könnte und mit welchen Lebensmitteln man besonders viele und gute Nährstoffe zu sich nehmen kann. Das gesamte Thema ist sehr komplex, somit konnte ich zum Beispiel auch nicht auf jedes einzelne Spurenelement eingehen oder jedes Lebensmittel bis ins tiefste Detail auf seine Nährstoffe und deren Auswirkungen analysieren.



Quellen

Internet:

<https://www.urgeschmack.de/was-sind-mikronaehrstoffe/>

<https://www.gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/naehrstoffwissen/was-sind-mikronaehrstoffe>

[https://de.wikipedia.org/wiki/Nährstoff](https://de.wikipedia.org/wiki/N%C3%A4hrstoff)

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/antlitzdiagnose.html>

<https://www.lifeline.de/therapien/schuessler-salze/antlitzdiagnose-und-schuessler-salze-id61822.html>

<https://bessergesundleben.de/warum-du-verarbeitete-lebensmittel-meiden-solltest/>

<https://www.chinesischekrauter.com/>

<http://alternativeresourcesdirectory.com/news/do-you-get-60-minerals-every-day>

<https://jumk.de/bmi/vitamintabelle.php>

<https://de.wikipedia.org/wiki/D%C3%BCngethmittel#D%C3%BCngethmittelverbrauch>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/fettsaeuren-ia.html>

<https://www.ein-langes-leben.de/einleitung/12-mineralien-spurenelemente-mehr-gesundheit-mit-der-mikromineralien-ur-essenz>

<https://www.elle.de/irisdiagnose>

<https://www.stern.de/gesundheit/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/schadstoffe-und-rueckstaende-gift-im-essen-3084258.html>

<https://www.diagnostisches-centrum.de/fach-infos/234-fachartikel-leber/810-fuer-entgiftungsprozesse-werden-mikronaehrstoffe-gebraucht.html>

<https://www.medialegesundheit.de/2019/08/15/mikronaehrstoffe/>

<https://www.smarticular.net/bitter-macht-gesund-warum-du-mehr-bitterstoffe-essen-solltest/>

<https://www.natur-kompendium.com/gerstengras/>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/buchweizen.html>

<https://eatsmarter.de/ernaehrung/gesund-ernaehren/mandeln-gesund>

<https://www.keimling.de/rohkost-mandelmus.html>

<https://utopia.de/ratgeber/hanfsamen-inhaltsstoffe-wirkung-und-anwendung/>

https://www.google.com/search?q=chia+samen+&tbm=isch&ved=2ahUKEwiazqbbkfzoAhVJt6QKHSTBAvYQ2-cCegQIABAA&oq=chia+samen+&gs_lcp=CgNpbWcQAzIECAAQZICCAAYAggAMgIIADICCAAYAggAMgIIADICCAAYAggAMgIIAFC1OFi1OGDcOWgAcAB4AIABeYgBeZIBAZAuMZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1n&scnt=img&ei=e kagXppqGsnuKgWkgouwDw&bih=750&biw=1536&client=firefox-b-d&hl=de#imgsrc=k80k4FLsBerhKM

Bücher:

1. Heile dich selbst
Markus Rothkranz
Aus dem Amerikanischen von Elisabeth Liebl
Hans-Nietsch-Verlag
2009
2. Heile dich schön
Markus Rothkranz
Aus dem Amerikanischen von Ulrich Magin
Hans-Nietsch-Verlag
2011
3. Heilung aus der Ur-Natur
Shalila Sharamon
Bodo J. Baginski
Windpferd
2002
4. Dr. Switzers Heilkräftige Wildkräuter-Vitalkost-Rezepte
Dr. med. John Switzer
Aryuveda Health & Beauty Verlag
2015