



Gesundheitspraxis
Falkensteinstraße 134
46047 Oberhausen

Sprechstunden

Mo. - Fr.	Mo. Di. Do.
8:00 - 12:00	15:00 - 18:00

» Individuelle Sprechzeiten nach Vereinbarung

Akutsprechstunde

Mo. - Fr. 11:00 - 12:00 Uhr

Tel.: 0208/86 10 18

Fax.: 0208/88 33 607

Rezept-Tel.: 0208 6969357

www.gp-ob.de

praxis@gp-ob.de



Wie ernähre ich mich richtig ...

... wie nehme ich ab?

Richtig Ernähren



Vollwertkost (mediterrane Vollwertkost) ist eine Ernährungsform, bei der die „Lebendigkeit“ der Nahrungsmittel im Vordergrund steht.

Nicht lebendig sind all jene Nahrungsmittel, die durch Erhitzen, Konservierung oder industrielle Bearbeitung „getötet“ wurden. Dadurch verlieren sie die lebensnotwendigen Vitalstoffe (Vitamine, die wir kennen, Vitamine, die wir nicht kennen, sekundäre Pflanzenstoffe, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme, ungesättigte Fettsäuren, essentielle Aminosäuren), die die Gesundheit garantieren.

Durch den Verzehr „toter“ Nahrung (z.B. Schokoriegel) entstehen Arteriosklerose, Krebs, metabolische Erkrankungen (Diabetes, Gicht, Bluthochdruck).

Somit gilt:

- so naturbelassen wie möglich
- alles so gut kauen, dass es zu einem Speisebrei wird (ca. 30 x), der von selbst den Weg in den Magen findet
- **KEIN(E)**: Industriezucker, raffinierte Mehle, Farb- und Konservierungsstoffe, industrielle Produkte
- Vollkornprodukte, Vollkornmehl, Vollkornreis, Nudel aus Vollkorn, Obst, Gemüse
- Kein Alkohol
- Kaffee: wohl nicht schädlich: Leber- und Diabetesschutz ab 3 Tassen/Tag
- Tee: Kräuter- und grüner Tee sind empfehlenswert
- Wasser aus dem Wasserhahn ist, falls die Rohre ok sind, empfehlenswert. Ggf. testen, Testbox auf Amazon bestellbar. Sprudel ist schon verarbeitetes Wasser
- Säfte/ Smoothies: nicht gut, da (industriell) verarbeitet

Kohlenhydrate

 in absteigender Wertigkeit

GUT Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Hafergrütze, Vollkornhaferflocken, Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis

SCHLECHT Kartoffeln, Fruchtsäfte, Reis, Weißbrot, Weißbrötchen, Pommes, Gebäck, Chips, Süßigkeiten, Softdrinks

Fette

 in absteigender Wertigkeit

GUT Leinsamen, Avocado, Olivenöl, Rapsöl, fettiger Fisch, dunkle Schokolade (mit Vollrohrzucker), Käse, Kokosöl, Eier

SCHLECHT Butter (M.O. Bruker sagt ist gut), Wurst, Fleisch, Transfette (Margarine)

Eiweiße

 in absteigender Wertigkeit

GUT Leinsamen, Nüsse, Linsen, Weizenkleie, Bohnen, Kichererbsen, Joghurt, fettiger Fisch, Landhuhn, Käse, Eier

SCHLECHT Milch, Wild, Rind, Schwein, Fleisch, rotes Industriefleisch, Pangasius, frittierter Fisch, Schinken, Wurst, Hotdogs

Vitamine

max. Vit. D3 : max. 1000 IE pro Tag in den Wintermonaten
Vit. B 12 falls Veganer

Zum Abnehmen

Nicht für jeden ist eine der unten beschriebenden Abnehmmethoden geeignet: Man muss es durch ausprobieren herausfinden.

Grundsätzlich nur 10 % der Körpergewichts / Jahr.

- 70% sind Ernährung
- 30% Sport
- morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettler
- Intervallfasten: 8 -16 Uhr essen
- ein wechselnder Fastentag pro Woche
- abends keine Kohlenhydrate (siehe oben) Salate und Gemüse ok !!

Quellen und empfehlenswerte Literatur:

Unsere Nahrung unser Schicksal: M.O. Bruker
Der Ernährungskornpass: Bas Kast