

Gesunde Kinder - Unsere Zukunft (6)

Liebe Leserinnen und Leser,



heute wieder von meiner Frau für Sie: Teil 6 der Serie "Gesunde Kinder - Unsere Zukunft" für Sie. Heute geht es um Ernährung. Meine Frau hat aus dem Buch von Dr. Kneißl einige Regeln zusammengefasst, die nur scheinbar für Kinder gelten. Bitte bedenken Sie, dass Kinder Menschen in kleineren Körpern sind. Diese Regeln aus unserem neuesten Gesundheitsbrief gelten auch für die größeren Körper.

Der Funktionskreis Erde

Fortsetzung der Buchbesprechung von Dr. Kneißl: "Damit mein Kind gesund bleibt"

Das chinesische Element Erde steht für die „Mitte“, aus der heraus wir Stabilität gewinnen und Kraft schöpfen. Gesundheitlich geht es darum, die Funktionskreise Magen und Milz zu stärken. Während es beim Element Metall um Grenzen geht, geht es beim Element Erde um Integration. Ein gesunder Körper kann klar entscheiden, welche der aufgenommenen Substanzen ihm gut tun und welche nicht. Was er nicht verwerten kann, wird ebenso konsequent ausgeschieden. Ist das Element Erde geschwächt, geht die Trennschärfe verloren. Unbrauchbarer Ballast wird eingelagert, Brauchbares bleibt ungenutzt und wird sinnlos ausgeschieden. Solche Menschen werden krank. Ist der Körper geschwächt, wird er dick und unförmig, später aufgedunsen, aufgeschwemmt und schlaff. Das Bindegewebe ist schwach, die Haut wabbelig, es bilden sich Krampfadern. Die Menschen werden träge, lustlos, grüblerisch, trübselig und unentschlossen. Auch das Gegenteil kann auftreten: Der Körper ist mager, knochig und steif, eventuell sogar ausgezehrt. Auf der geistigen Ebene können diese Menschen hart und unnachgiebig sein.

All die Ablagerungen, die nicht mehr zuverlässig entsorgt und ausgeschieden werden, führen allmählich zu Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes und anderen chronischen Krankheiten.

Erste Anzeichen für eine Schwächung des Elements Erde:

- Verstärkte Schleimbildung
- Übermäßiger Appetit und folgend Übergewicht
- Wasseransammlungen, Ödeme und Schwellungen
- Müdigkeit und Schweregefühl

- mangelnde Ausdauer
- Völlegefühl, Durchfall und andere Darmbeschwerden
- Sodbrennen, häufige Bauch- und Magenschmerzen
- Hämorrhoiden
- Untergewicht beim Säugling

Gesunde Ernährung

Zu einem gesunden Element Erde gehört eine vernünftige, vollwertige Ernährung, die artgerecht ist: Biologisch unterscheiden wir uns noch kaum von den Urmenschen. In der Zeit der Jäger und Sammler stellte sich der Stoffwechsel auf eine Ernährung mit 70 – 80 % naturbelassener pflanzlicher Kost ein und 20 – 30 % tierische Kost; so ernähren sich auch die wenigen noch verbliebenen Naturvölker. Landwirtschaft betreibt der Mensch erst seit 200 – 300 Generationen, zu kurz, um sich genetisch komplett darauf einzustellen. Getreide und Milch sind für unseren Stoffwechsel zu neu, als dass wir sie zu unseren natürlichen Nahrungsmitteln zählen könnten. Hier entwickeln sich leicht Allergien.

Dr. Kneißl gibt 10 Einkaufsregeln für Eltern:

- 1. Keine Milch und nur wenig Milchprodukte einkaufen:** Kuhmilch belastet die meisten Körper mit Unmengen von Schleim, besonders Kinder vor dem 10. Lebensjahr. Zwei typische Merkmale dieser Belastung: Ewige Rotznase und häufige Bauchschmerzen. Das verträgt sich nicht mit Kuhmilch. Die meisten Allergien bei Kindern werden mindestens gemildert, sobald Milch komplett weggelassen wird. Vorbeugend sollte man Breie für Kleinkinder nie mit Milch zubereiten, Ziegen-, Schafs- und Sojamilch sind meist unproblematisch. Kalzium bekommt man aus vielen sonnengereiften Früchten, Gemüse, Nüssen und Samen. Problematisch für die Kalziumversorgung ist eher ein durch Kuhmilch verursachter Säureüberschuss im Körper, der Kalzium aus Knochen und Zähnen löst. Wichtig zur Aufnahme und Verwertung ist das Vitamin D. Butter, Sahne und Käse, Hüttenkäse und Quark sowie Joghurt mit probiotischen Kulturen sind in kleineren Mengen erlaubt. Diese Bakterienkulturen wie z.B. Lactobacillus acidophilus gehören zur normalen Darmflora, wo sie das Wachstum unerwünschter Bakterien und Hefen verhindern und wichtige B-Vitamine, wie z.B. Niacin und Folsäure produzieren. Sie stützen das Immunsystem.
- 2. Kein Schweinefleisch kaufen:** Vom Eiweißaufbau her ist es dem menschlichen Eiweiß am ähnlichsten und wird vom Verdauungssystem kaum als Fremdeiweiß erkannt. So kann es viel zu leicht und ohne richtig verwertet zu sein, durch die Darmwand in Lymphe und Blut gelangen. Dort verwest und verfault es und entwickelt Fäulnis- und Leichengifte. Schweinefleisch hat weitere Nachteile: Es enthält viele schwefelhaltige Verbindungen, die zu Wasseransammlungen im Bindegewebe, zu Fettpolstern und Zellulitis führt: Der typische Schwabbelbauch von Kindern mit schwachem Element Erde. Es führt zudem zu Verschleimung des Körpers, Sehnen, Bänder und Knorpel werden mit Schleim belastet und verlieren ihre Festigkeit, sie überdehnen leichter und degenerieren. Rheuma, Arthritis, Arthrose und Bandscheibenschäden sind u.a. die Folge. Schweinefleisch führt außerdem zu großem Säureüberschuss und durch die Art der Mast ist es reich an Wachstumshormonen, die auch im menschlichen Organismus zu unkontrolliertem Wachstum einzelner Gewebe bis hin zum Krebs führen können. Von allen Fleischsorten hat es den höchsten Gehalt an Histamin, dem stärksten Auslöser allergischer Reaktionen. Ein hoher Histamingehalt macht reizbar und weniger stressresistent. Man kann auf

Geflügel, Rind und Sojaprodukte ausweichen.

3. **Keine gehärteten Fette und raffinierte Öle:** Versteckte Fette in Wurstwaren sind überwiegend tierischen Ursprungs oder gehärtete Pflanzenfette. Beides belastet den Stoffwechsel des Körpers, weil diese Fette nicht richtig zerlegt und verarbeitet und nicht restlos ausgeschieden werden. Sie lagern sich im Bindegewebe ab oder schwimmen als trübe, zähe Suppe im Blut. Eine gesunde Ernährung braucht unverzichtbar Fette, aber die richtigen. Schlechte Fette : Tierische Fette, Kokosfett, Palmölfett, Margarine und Nougatcreme aus gehärteten oder erhitzten (raffinierten) Fetten. Gehärtete Fette verstecken sich auch in Süßigkeiten und Backwaren. Es sind Öle, die durch chemische Behandlung mit Wasserstoff (Hydrierung) fest und damit streichfähig gemacht werden (Margarine). Dabei entstehen sog. Transfette, die gesundheitlich schädlich sind. Es ist gesetzlich vorgeschrieben, gehärtete Fette in der Zutatenliste auf Fertigpackungen anzugeben. – Gute Fette: Sahne, Butter, naturbelassene, kaltgepresste Pflanzenöle
4. **Keine Lebensmittel mit isolierten Kohlehydraten kaufen:** Wenn Zucker, Stärke und Zellulose mit der Nahrung natürlich verbunden sind, sind sie gesund, wie z.B. Stärke in Gemüse und Getreide, Fruchtzucker im Obst, Faserstoffe in Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide . Werden Kohlehydrate in der Nahrungsmittelproduktion isoliert und mit anderen Inhaltsstoffen wieder verbunden, stellt das unseren Stoffwechsel vor Probleme. Auch isolierte Stärke, wie Weißmehl ist problematisch. Alles ins Regal zurücklegen, was isolierte Zucker (Saccharose, Glukose, Fruktose, Laktose, Maltodextrin, Dextrose) oder Zuckerersatzstoffe (Aspartam, Cyclamat, Saccharin...) enthält. Damit bleibt die meiste Industriekost liegen, die zudem viele weitere schädliche Substanzen beinhaltet, insbesondere Konservierungsstoffe, Farbstoffe und Aromastoffe. Mit dieser Entscheidung sind ebenso sämtliche Kinderlebensmittel außen vor.
5. **Vorzugsweise heimische Produkte wählen:** Unser Körper hat zu verschiedenen Jahreszeiten unterschiedliche Bedürfnisse. Was in unserer Gegend wächst, das vertragen wir auch am besten. Damit empfindliche Früchte wie Erdbeeren lange Transporte gut überstehen, werden sie mit Fungiziden behandelt, die wir dann mit verzehren. Die meisten Obstsorten werden ziemlich unreif geerntet und am Zielort nachgereift. Sie haben weniger Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.
6. **Frische unbearbeitete Lebensmittel kaufen:** Je weniger Nahrungsmittel be- und verarbeitet werden, desto gesünder sind sie, weil sie weitgehend ihre natürlichen Inhaltsstoffe besitzen. So sind frische Zwetschgen gesünder als solche aus der Kühltruhe oder Pflaumenmus, aber alles Vorgenannte ist wertvoller als Konserven. Es gibt 5 Gruppen von Verarbeitungsstufen bei der Nahrung. Je mehr Verarbeitung, desto höher die Stoffwechselbelastung. 1. Besonders gesund sind unveränderte, frische, nur mit Wasser gewaschene Lebensmittel. 2. Sehr gesund sind alle geschnittenen, gehobelten, geraspelten, geschroteten, gemahlenden und luftgetrockneten Nahrungsmittel. 3. Relativ gesund sind erhitzte, tiefgefrorene, gedünstete, gedämpfte, gekochte, gebackene, pasteurisierte, gepresste und hitzegetrocknete Lebensmittel. 4. Nicht mehr gesund : gefiltert, gesiebt, poliert, gebraten, geröstet, ultrahoherhitzt, sterilisiert, sprühgetrocknet, konserviert, gefärbt, gebleicht, geklärt, extrahiert, hydriert. 5. Ganz ungesund: isoliert, destilliert, kristallisiert, raffiniert und synthetisiert. Legen Sie den Schwerpunkt auf die Stufen 1 und 2 und lassen Sie alle Produkte der Stufen 4 und 5 (Industriefood) weg, um die Gesundheit Ihres Kindes zu stärken. Zudem sind unverarbeitete Lebensmittel stets im Säure-Basen-Gleichgewicht, was den Säureüberschuss im Körper reduziert.
7. **Ökologische Nahrungsmittel bevorzugen:** Ungespritztes Obst und Gemüse sowie Fleisch, Milchprodukte und Eier aus artgerechter Haltung sind zwar teurer, dafür aber auch wesentlich wertvoller. Bioenergetische Messungen bestätigen, dass Bio-Lebensmittel qualitativ um Längen besser sind. Wo der Einkauf von Bio-Produkten nicht möglich ist, sollten Vitalisierungsplatten benutzt werden, um die Nahrungsmittel energetisch aufzuwerten, der Körper kann dann Schadstoffe leichter ausscheiden.

8. Bei jedem Einkauf Obst mitnehmen, je frischer, desto besser
9. Jedes Mal Gemüse kaufen und täglich frisch zubereiten. Kartoffeln z.B. sind basisch und hochwertige Eiweißträger
10. **Keine Getränke außer Wasser und Obstsaft kaufen:** Alle sonstigen Getränke sind aus isolierten Bestandteilen zusammengemischt, die Unmengen von Zucker, Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffe enthalten. Die stetige Zuckerzufuhr zwischen den Mahlzeiten belastet die Bauchspeicheldrüse mit Insulinproduktion und die ständige Anwesenheit von Insulin im Blut, führt auf Dauer zu einem zerstörerischen Prozess an den Aderwänden, die ihre Elastizität und Geschmeidigkeit verlieren und spröde werden. Die ständige Konfrontation der Körperzellen mit zu viel Insulin führt zu einer Gewöhnung bis hin zur Resistenz. Die Zellen reagieren kaum noch darauf, die Bauchspeicheldrüse muss folglich immer mehr produzieren. Irgendwann führt die Überlastung zum Diabetes 2. Optimales Getränk für Kinder zu den Mahlzeiten ist ungesüßtes Saftschorle, zwischen den Mahlzeiten Wasser oder ungesüßter Tee.

Zusatzregel: Immer auch bewusst etwas Süßes kaufen – Süßes stärkt das Element Erde. Das z.B. in Kakao und Schokolade enthaltene Tryptophan hilft den Geist zu beruhigen und abends das Einschlafen zu erleichtern. Kinder sind scharf darauf, weil es eine Vorstufe des Glückshormons Serotonin ist. Ein kleines Betthupferl nach der Abendmahlzeit wäre gut.

Am besten die Regeln nacheinander umsetzen, jede Woche eine weitere realisierte Regel wäre super und würde es leichter machen, die Ernährung umzustellen.

Alle Folgen zu diesem Thema im Überblick:

Alle Folgen der Serie "Gesunde Kinder - Unsere Zukunft" können Sie in unserem Archiv nachlesen und dort auch als pdf-Datei herunterladen:

Teil 1 - Teil 2 - Teil 3 - Teil 4 - Teil 5 - Teil 6 - Teil 7 - Teil 8

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln