

Die Revolution in der Ernährung: Aktivierte Gerste (3)

Liebe Leserinnen und Leser,



nach einer zweiten längeren Pause melde ich mich wieder bei Ihnen zurück. Ich habe meine private Weiterbildung in den USA abgeschlossen und stehe Ihnen nun mit meinen Gesundheitsbriefen wieder zur Verfügung.

Die beiden letzten Gesundheitsbriefe handelten von aktivierter Gerste. Sie haben zwei Teile davon erhalten, die Sie wie üblich in unserem Archiv (www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/) nachlesen können:

Die Revolution in der Ernährung: Aktivierte Gerste (1)

Die Revolution in der Ernährung: Aktivierte Gerste (2)

Heute bekommen Sie Teil 3 der Beschreibung zu aktivierter Gerste. Darin geht es um viel Grundlegendes über Ernährung an sich. Ich glaube, Sie sollten den heutigen Gesundheitsbrief verwenden, um Ihre Ernährung einmal generell einer kleinen Revision zu unterziehen.

Ich möchte die Gelegenheit auch nutzen, Sie auch auf weitere Beiträge zum Komplex Ernährung aufmerksam zu machen, die Sie auf unseren Seiten im Vitalstoffjournal finden: **Fakten und Widerreden: Ernährung**. Diese Informationen haben wir für Sie zusammengetragen, um Ihnen praktische Hilfen zu bieten. Bitte nutzen Sie diesen kostenlosen Service.

Während ich in den USA war, ist auch eine weitere Neuerung auf unseren Seiten im Internet in Kraft getreten: Wir haben einen neuen Shop und seit einigen Wochen gibt es auch einen Mengenrabatt: Bei Kauf von drei Stück eines Produkts bekommen Sie 5 Prozent Rabatt und ab 5 Stück eines Produkts gewähren wir einen Mengenrabatt von 10 Prozent. Diese Rabatte bekommen sie in unserem **Shop bei Nature Power** und im **Shop des Vitalstoff-Journals**.

Der unterschätzte Einfluss unserer Nahrung auf unser Wohlbefinden:

Der unterschätzte Einfluss unserer Nahrung auf unser Wohlbefinden:

Der Volksmund sagt: "Der Mensch ist, was er isst." Mit anderen Worten: Wer gesund und fit sein möchte, muss sich auch entsprechend ernähren. Vital und leistungsfähig bis ins hohe Alter zu

sein, wünscht sich wohl jeder. Immerhin basiert darauf die persönliche Lebensqualität. Die richtige Ernährung leistet einen ganz wesentlichen Beitrag dazu. Zivilisierte Gesellschaften bieten leider ideale Rahmenbedingungen für eine „artfremde“ Lebensweise, da es dort fast alles gibt, was Gesundheit und Vitalität bis in ein hohes Alter unmöglich macht. Verwenden Sie die Informationen aus unseren Beiträgen als Wegweiser in eine gesündere Ernährungsweise und geben Sie die Informationen an Freunde und Bekannte weiter.

Weitere Informationen finden Sie im Vitalstoff-Journal

Grundlegendes über Ernährung

Um die Vorzüge von Gerste zu verstehen, ist es wichtig, die allgemeinen Grundlagen von Ernährung zu verstehen. Wir essen jeden Tag, aber wer versteht wirklich die Struktur und die Zusammensetzung der Nahrung und wie sie vom Körper verwertet werden kann? Folgender Vergleich verdeutlicht das Dilemma, in dem wir uns befinden: Niemand würde für sein Auto ein billiges Motoröl oder minderwertiges Benzin verwenden, denn man weiß, die Lebensdauer des Motors würde sehr darunter leiden. Aber wie gut ist unser Wissen über Qualität und Zusammensetzung der jeweiligen Nahrung – dieser Biochemikalien –, die wir unserem Körper jeden Tag zuführen?

Gute Nahrung liefert im Wesentlichen Energie und Nährstoffe und hat so einen entscheidenden Einfluss auf die Fähigkeit des Körpers, für den richtigen Austausch zwischen den Körperzellen zu sorgen, die Vorgänge und Bewegungen optimal auszuführen und optimales Wachstum zu ermöglichen. Die Hauptbestandteile der Nahrung sind Protein (Eiweiß), Fett Kohlenhydrate, Wasser und Ballaststoffe. Dazu kommen dann noch die wichtigen Nährstoffe wie Mineralien, Spurenelemente, Vitamine, Enzyme usw. Wenn wir uns jeden dieser Bestandteile näher anschauen, bekommen wir ein besseres Verstehen darüber, was unser Körper braucht, in welchem Verhältnis die Bestandteile bestehen und in welcher Qualität diese Bestandteile optimalerweise sein sollten.

Proteine

Protein besteht aus Aminosäuren. Etwa 22 verschiedene Aminosäuren werden für den Aufbau der unzähligen verschiedenen Eiweißmoleküle verwendet, acht davon sind essentielle Aminosäuren. Sie werden essentiell genannt, weil der Körper diese Aminosäuren nicht selber aufbauen kann, sondern auf die Zufuhr über Nahrung angewiesen ist. Wenn alle enthalten sind, nennt man es ein Vollprotein. Es gibt verschiedene Eiweißquellen: Fleisch, Fisch, Sojabohnen, Getreide, Milchprodukte und einiges andere liefern diesen wichtigen Nahrungsbestandteil. Manche enthalten einen sehr hohen Eiweißanteil, bei anderen fehlen einige der essentiellen Aminosäuren. Aber das Hauptkriterium für Eiweiß ist, wie leicht es vom Körper verwertet werden kann und ob es alle acht essentiellen Aminosäuren enthält.

Protein wird für Zellwachstum und Erneuerung gebraucht. In Verbindung mit anderen Vitalstoffen ist Protein an fast allen Schlüsselfunktionen des Körpers beteiligt. Der Gehalt von Protein in einem Nahrungsmittel ist aber allein nicht maßgebend. Alle Nahrungsmittel müssen durch die Verdauung mit Hilfe der Enzyme in die Bausteine (hier die Aminosäuren) zerlegt werden und dann zu dem Körperteil transportiert werden, in dem der Bedarf ist. Der Körper muss also Arbeit verrichten, um die Nährstoff-Bausteine aus der Nahrung freizusetzen. Je geringer also der Aufwand ist, um die Aminosäuren freizusetzen, umso effektiver ist dieses Nahrungsmittel als Eiweißquelle.

So kann beispielsweise Protein mit zu hohem Fettgehalt weniger gut verwertet werden, weil der Aufwand für die Verdauung wesentlich höher ist. Selbst die Bezeichnung eiweißreich ist nicht sehr aussagekräftig, denn der Gehalt an essentiellen Aminosäuren kann dennoch gering sein, und die Verhältnisse der Aminosäuren untereinander können vom tatsächlichen Bedarf stark abweichen.

Fette

Auch für die anderen Nahrungskomponenten gelten ähnliche Kriterien.

Bei Fetten muss man allerdings unterscheiden zwischen verschiedenen Formen. Fette sind organische Verbindungen aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff. Es ist immer Glycerin, das mit verschiedenen Fettsäuren verbunden ist. Fette werden aufgrund der verschiedenen Fettsäuren eingeteilt in gesättigte (ohne Doppelbindung in der Kohlenwasserstoffkette), einfach ungesättigte (eine Doppelbindung in der Kohlenwasserstoffkette) und mehrfach ungesättigte (zwei oder mehr Doppelbindungen in der Kohlenwasserstoffkette).

Gesättigte Fette sind meist fest oder halbfest bei Raumtemperatur. Beispiele dafür sind Butter, Käse und fettes Fleisch, also meist tierische Fette.

Bei **einfach ungesättigten Fetten** ist in der Kohlenwasserstoffkette der Fettsäuren eine so genannte Cis-Doppelbindung, sie liegen bei Raumtemperatur meist flüssig vor. Ein Beispiel dafür ist Olivenöl.

Mehrfach ungesättigte Fette sind bei Raumtemperatur immer flüssig, es sind also Öle. Ein Beispiel dafür ist Leinöl, Distelöl oder Sojaöl. Diese Fettsäuren sind oft essentielle Fettsäuren, das heißt, der Körper ist auf die Zufuhr angewiesen und er benötigt sie. Die wichtigsten sind die Omega-3 und die Omega-6-Fettsäuren, so benannt nach der Lage der Doppelbindung in der Kette.

Man muss wissen, dass Fett von allen Nährstoffen das höchste Potential zur Gewinnung von Energie hat. Trotzdem zieht der menschliche Körper komplexe Kohlenhydrate und Proteine als Energiequelle vor. Ein Gramm Fett kann bis zu 9 Kalorien liefern. Ein Gramm Protein kann etwas mehr als 4 Kalorien liefern und die meisten Kohlenhydrate ergeben auch etwa 4 Kalorien. Aber es wird Energie gebraucht, um Energie zu erzeugen, deswegen legt der Körper hier andere Kriterien an.

Energie

Das Problem mit den Energiequellen ist nicht, ob man davon zunimmt oder nicht, sondern es geht darum, ob sie zu einer bestimmten Zeit mehr Zucker liefern als der Körper braucht.

Wichtig ist auch, wie schnell sie eine Wirkung auf die Insulinreaktion des Körpers haben. Insulin überwacht und regelt die Konzentration des Blutzuckers. Wenn Zucker ins Blut kommt, wird er entweder vom Insulin zu den Zellen transportiert, die Bedarf haben, oder als Fett abgespeichert, wenn kein Bedarf mehr besteht. Normalerweise speichert das Hormon Insulin den Zucker ab, während sein Gegenpart, das Hormon Glukagon, die Vorräte wieder auflöst, wenn der Blutzuckerspiegel niedrig ist. Schnell verdaubare Kohlenhydrate liefern also in kurzer Zeit so viel Zucker, dass der Körper ihn als Fett wegspeichern muss. Bessere Verhältnisse liegen vor, wenn das Kohlenhydrat nur langsam verdaut werden kann oder wenn es mit Eiweiß gemischt ist. Dann wird das Blutzuckergleichgewicht weitaus weniger belastet.

Eine weitere Rolle spielt, wie groß der Aufwand ist, um einen Nährstoff in Fett umzuwandeln. Es werden etwa 25 % der Kalorien verbraucht, um Zucker in Fett umzuwandeln, während es nur 3 % der Energie verbraucht, Fette als Körperfett zu speichern.

Kohlenhydrate

Es gibt grundsätzlich zwei Arten von Kohlenhydraten, einfache und komplexe. Ein einfaches Kohlenhydrat wird sehr schnell verdaut, und der Zucker steht schnell zur Verfügung. Bei Früchten ist das normalerweise kein Problem, aber Süßigkeiten, Limonaden verursachen beispielsweise eine Freisetzung von einer Menge Insulin, um mit dem plötzlichen Anstieg von Zucker fertig zu werden. Dieser Vorgang verursacht im Körper eine Überkompensierung. Es gibt einen kurzen Anstieg des Energieniveaus, gefolgt von einem scharfen Abfall und dem Wunsch nach mehr Nahrung oder Zucker.

Ein einfaches Kohlenhydrat besteht oft nur aus freien Zuckermolekülen. Die vier wichtigsten sind Glukose (auch als Dextrose bekannt), Fruktose, Galaktose und Xylose.

Dann gibt es noch eine sehr große Zahl kurzkettiger Zucker, oft nur aus zwei Zuckermolekülen. Rohrzucker oder Rübenzucker – also der normale Haushaltszucker – ist dafür ein gutes Beispiel, wobei Glukose und Fruktose miteinander verbunden sind. Sind zwei Glukose-Moleküle miteinander verbunden, handelt es sich um den Malzzucker. Die Verwendung von Haushaltszucker stellt eine hohe Belastung für den Stoffwechsel des Körpers dar, denn die plötzlich auftretenden hohen Mengen an Zuckermolekülen ohne die notwendigen Mineralien und Vitamine überfordern die Regelkreisläufe des Stoffwechsels. Beim Verzehr von Zuckerrüben mit allen natürlichen Begleitstoffen ist die Belastung dagegen weitaus geringer, obwohl man auch hier Rübenzucker zu sich nimmt.

Wenn die einfachen Zucker in einer langen Kette miteinander verbunden sind, dann haben wir komplexe Kohlenhydrate. Stärke wie aus Kartoffeln ist ein bekanntes Beispiel dafür. Auch bei Nudeln handelt es sich um komplexe Kohlenhydrate. Der Körper braucht viel länger für die Verdauung, so dass die Energie daraus nach und nach benutzt werden kann, wie ein konstanter Energiefluss, so dass der Stoffwechsel und das Insulinsystem nicht belastet werden und das Sättigungsgefühl länger anhält. Auch beta-Glukane, wie sie in Gerste in höheren Konzentrationen enthalten sind, sind ein Beispiel für stärkeartige hochkomplexe Kohlenhydrate. Im Gegensatz zu den Einfachzuckern sind sie eine wahre Wohltat für den strapazierten Stoffwechsel. Sie werden zu den löslichen Ballaststoffen gezählt, weil sie im Dünndarm kaum verdaut werden.

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind eine ganz besondere Art von Nährstoffen, sie werden nicht vom Verdauungssystem zerlegt, sondern helfen bei der Entgiftung des Darms. Außerdem dienen sie einigen wichtigen Darmbakterien als Nahrung. Es gibt grundsätzlich zwei Arten von Ballaststoffen, lösliche und unlösliche. Die löslichen findet man in Früchten, Gemüse, Linsen, Gerste und Soja, um nur die wichtigsten zu nennen. Man findet sie vor allem in der Zellwand von Pflanzen. Die unlöslichen Ballaststoffe sind als Strukturelemente in den pflanzlichen Zellwänden enthalten, und jede Art von Kleie ist ein gutes Beispiel dafür. Ballaststoffe sind wichtig für den Erhalt eines gesunden Verdauungstraktes.

Stärke ähnliche Ballaststoffe wie die Glukane werden im Dünndarm kaum verdaut. Früher wurde

angenommen, dass sie vom menschlichen Körper gar nicht verwertbar seien. Übersehen hat man, dass ein Teil der Ballaststoffe durch Enzyme der Mikroorganismen des Dickdarms fermentiert werden. Dabei entstehen neben Gasen auch kurzkettige Fettsäuren, die vom Menschen verwertet werden können und sogar eine wichtige Rolle spielen. Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass sie den Cholesterin- und den Zuckergehalt des Blutes positiv beeinflussen.

Damit Ballaststoffe ihren Nutzen voll entfalten, wird Flüssigkeit gebraucht, denn ohne Wasser werden der Transport und die Verdauung von Nahrung behindert. Außerdem hilft das Wasser bei der Entgiftung des Verdauungstraktes.

All diese verschiedenen Faktoren bezüglich der Zusammensetzung der Nahrung zu berücksichtigen und täglich das richtige Verhältnis zu erreichen erinnert an einen Balanceakt. Aber die wissenschaftlichen Fortschritte auf dem Gebiet der Ernährung erleichtern es, den richtigen Weg zu finden. Vor allem die neuesten Forschungsergebnisse über Gerste, über seine Inhaltsstoffe und die Vorteile für die Gesundheit bei täglichem Verzehr sind eine große Hilfe bei der Suche nach der richtigen Ernährung.

Gesunde Nährstoffe aus biologischem Anbau:

Essential Food Pulver enthält nur biologische Inhaltsstoffe in ihrer natürlichen Form. Es ist ein hervorragender Energiespender und eine natürliche Grundlage für die Gesundheit und ein optimal abgestimmtes basisches Nahrungsmittel.

Essential Food liefert ein volles Spektrum natürlicher und organischer Nährstoffe, schmackhaft und schnell verfügbar. Essential Food fördert eine neue, gesunde Art der Ernährung. Es ist das Erste seiner Art und enthält nur organische Nährstoffe in natürlicher Form. Verbunden mit hoher Bio-Verfügbarkeit ist es eine Nahrungsergänzung, die in erster Linie als Energie-Booster aber auch als eine natürliche Grundlage der Gesundheit dient. Vorgekeimte Gerste zusammen mit einer Auswahl von organischen und natürlichen Zutaten bilden ein ausgezeichnetes Nahrungsmittel, das alle wichtigen Nährstoffe enthält. Quinoa ist bekannt für seinen hohen Gehalt an Proteinen und Nährstoffen. Kelp und Spirulina enthalten eine große Menge an Vitaminen, Aminosäuren, Mineralien und Spurenelementen. Gelbwurz ist ein bekanntes Antioxidans. Leinsamen ist reich an essentiellen Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren. Dazu die Vorzüge organischer Früchte und Gemüse wie Apfel, Karotte und Heidelbeere.



Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine



ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie 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