

Fehler in der Ernährung, die uns älter machen (1)

Liebe Leserinnen und Leser,



Im letzten Gesundheitsbrief mit dem Titel **„Es ist möglich alt, gesund und glücklich zu sein!“** hatte ich Ihnen einen ersten Überblick darüber gegeben, was Sie tun können, um das Älterwerden irgendwie erträglich zu machen. Ich hatte ausgeführt, dass Ernährung im Alter ein wichtiger Faktor ist, den Sie unbedingt beachten sollten. Heute möchte ich in meinem Beitrag – den Sie in zwei Teilen bekommen - einige weitere Details zu diesem Thema hinzufügen.

Die Plattform Yahoo Shine hat festgestellt, dass falsche Ernährung - oder auch das Essen von falschen Lebensmitteln - dazu führen kann, bei den meisten Menschen frühere Symptome einer Alterung herbeizuführen.

Vier Fehler in der Ernährung

Nachfolgend sind vier Tipps aufgeführt, die Ihnen zeigen, welche Fehler Sie eventuell machen und wie Sie Ihre Ernährung in die richtigen Bahnen lenken können:

Fehler Nr. 1: Das Vermeiden von jeglichem tierischem Eiweiß

Vitamin B 12, dieses Vitamin ist eines, das nur in Lebensmitteln gefunden wird, die aus Tieren gewonnen werden. Dieser Nährstoff hilft, den Stoffwechsel zu regulieren, und ist ein wichtiger Bestandteil zur Erhaltung eines gesunden Gehirns und eines gesunden Nervensystems.

Müdigkeit ist ein klassisches Zeichen von B 12-Mangel.

Wenn Sie – zum Beispiel als Veganer – tierisches Eiweiß meiden wollen, sollten Sie auf jeden Fall Vitamin B12 über eine Nahrungsergänzung substituieren.

Fehler Nr. 2: Mangel an Mangan und Kupfer

Mangan und **Kupfer** verhindern Gelenkschmerzen und sind beide essentiell für die

Aufrechterhaltung des Gelenkknorpels und dessen Flexibilität. In vielen Fällen reicht ein genügend hoher Anteil dieser Nährstoffe aus, um Gelenkschädigungen wieder umzukehren und Gelenkschmerzen zu eliminieren.

Ich rate Ihnen zu einem Produkt mit Multimineralien, welches auch Mangan und Kupfer enthält, denn es ist nicht einfach, eine ausreichende Menge an Lebensmitteln zu sich nehmen, um den im Alter erhöhten Bedarf an diesen Mineralien zu decken.

Fehler Nr. 3: Zu wenig gesunde Fette

Omega-3-Fette sind Teil Ihrer Gehirn-Bausteine. Wenn Sie davon nicht immer genügend mit Ihrer Ernährung aufnehmen, verringert das die Funktion Ihres Gehirnes und auch die Gedächtnisfunktion.

Ich empfehle die regelmäßige Einnahme von Krill Öl. Das aus Krill gewonnene Öl besitzt beeindruckende Eigenschaften: Der Anteil an den wertvollen Omega-3-Fettsäuren ist deutlich höher als bei Fischölen oder pflanzlichen Ölen und das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren ist besonders günstig.

Fehler Nr. 4: Zu viel von Lebensmitteln, die komplett verarbeitet sind

Die meisten verarbeiteten Lebensmittel haben nicht genug **Kalium**, der dann entstehende **Kalium**-Mangel kann zu hohem Blutdruck führen. Die Ernährung mit frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln kann dieses Problem beheben.

Ich empfehle die Einnahme einer Nahrungsergänzung mit Kalium, um sicher zu sein, eine ausreichende Menge dieses Mineralstoffs zu bekommen. Kalium ist für den Wasser- und Elektrolythaushalt des ganzen Körpers notwendig. Der Körper braucht Kalium für die Muskeltätigkeit, einschließlich des Herzens. Ein erhöhter Verzehr von Kalium wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus, denn es unterstützt einen normalen Blutdruck und spielt so eine positive Rolle bei der Regulierung des Blutdrucks.

Die Gesundheits-Kommentare der konventionellen Medien weisen schwere Mängel an Informationen auf.

Daher hier einige wichtige Informationen über eine gesunde und richtige Ernährung.

Die Nummer Eins der Kalorien: Es ist nicht nur die Fructose, sondern es sind alle Zuckerarten.

In Zahlen ausgedrückt: Wenn Sie weniger als 25 Gramm pro Tag zu sich nehmen, sind Sie im sicheren gesunden Bereich, aber die durchschnittliche Aufnahme ist 300% höher als das und der typische Fast-Food-Esser verbraucht 75 Gramm täglich.

Interessant genug: Zucker und Fructose wirken schon als Toxine in sich selbst und können als solche mehrere Krankheitsprozesse im Körper verursachen können. Zusätzlich werden überschüssige Kohlenhydrate aus Getreide in Glukose verwandelt. Es wurde festgestellt, dass

diese nachhaltig den genetischen Aufbau beeinflussen und dadurch ihren Beitrag zu einer beschleunigten Alterung leisten.

Die Rolle von Insulin für die Gesundheit und Langlebigkeit

Der Schlüssel für optimale Gesundheit und Langlebigkeit ist die Reduzierung Ihrer Insulinresistenz. Leider wurden vorwiegend amtliche Gesundheits-Empfehlungen gegeben, in denen immer wieder empfohlen wurde, die Fettaufnahme zu reduzieren und viel mehr stärkehaltige Nahrungsmittel zu essen, um den Körper mit der notwendigen Energie zu versorgen. Das ist aber ein völlig falscher Ansatz!

Durch die Aufnahme von mehr Kohlehydraten wird die Insulinresistenz eher zur Regel als zur Ausnahme. Das wiederum führt zu einer gut florierenden pharmazeutischen Maschinerie. Insulinresistenz ist in der Tat ein wichtiger Faktor bei den chronischen Krankheiten, beschleunigt den Alterungsprozess und wirkt sich somit auf unsere Lebenserwartung aus.

Einige Eigenschaften von Insulin:

- Ändert die Expression von zahlreichen Hormonen
- Stimuliert das sympathische Nervensystem
- Fördert die Vasokonstriktion

Zu viel Zucker, Getreide und verarbeitete Lebensmittel in der Ernährung, mit mangelnder Bewegung kombiniert, führt zu einer Kombination von gefährlichen „Nebenwirkungen“, wie z. B.

- Bluthochdruck
- Adipositas
- Diabetes
- Hoher Cholesterinspiegel

Wie wirken Kohlehydrate bei Insulinresistenz und Diabetes

Hier ist eine kurze Auffrischung, wie Kohlehydrate auf den Insulinspiegel wirken und wie Sie eine Insulinresistenz entwickeln:

Wenn Sie zu häufig Kohlenhydrate (stärkehaltige Lebensmittel wie Getreide, Reis, Teigwaren, Brot und Getreide) essen, schafft es das Verdauungssystem durch diese große Aufnahme nicht immer, den Blutzucker schnell genug zu senken.

Wenn Ihr Blutzucker dann ansteigt, entwickeln Sie eine Hyperglykämie. Normalerweise schafft es Ihr Körper, das Insulinniveau zu regulieren. Die tägliche und oft mengenmäßig zu große Aufnahme dieser Lebensmittel bewirkt, dass ein Großteil der Bevölkerung dann an einer Insulin-Resistenz leidet, besonders dann, wenn sich die betroffenen Menschen dabei auch nicht entsprechend ausreichend bewegen.

DRL99: Fit ab 50 - 3 Produkte im Set - Preis: 59,90 €

Die optimale Grundversorgung für jeden Tag: Eine Komposition mit den wichtigsten Vitaminen, **Mineralien** und Antioxidantien. Fit ab 50 unterstützt die Nährstoffversorgung besonders für Menschen ab 50.

Mit der Komposition der 3 Produkte "Fit ab 50" bieten wir Ihnen mehr als nur einfach **Vitamine**. Das Konzept "Fit ab 50" ist das Meisterstück aus unserer Nährstoffküche: Wir haben es bei dem Konzept 50 Plus mit einem hochkarätigen Produkt zu tun, mit weitgehend natürlichen Inhaltsstoffen. Bei der Komposition wurde auf eine optimale Zusammenstellung aller Komponenten geachtet. In einer älter werdenden Gesellschaft möchten wir auch in den reifen Jahren unsere Lebensqualität bewahren oder gar steigern. Dazu gibt es viele Wege und Möglichkeiten. Das Konzept 50 Plus ist ein Baustein für den Erhalt oder die Wiederherstellung eines gut funktionierenden Körpers, weil es natürliche Zellnährstoffe und Zellschutzstoffe enthält. Den wachsenden Ansturm von Schadstoffen hat die Natur nicht vorgesehen, er ist menschengemacht. Eigentlich sollte uns eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung mit viel frischem Obst, Gemüse und Vollkornprodukten mit Schutzstoffen versorgen. Doch auch wenn wir begriffen haben, wie wichtig eine ausgewogene Ernährungs- und Lebensweise ist – handeln wir auch konsequent so? Wenn Sie beim Einkauf ihren Blick in die vielen Einkaufswagen schweifen lassen oder wenn Sie die Regale in den Supermärkten betrachten, wird Ihnen auffallen, dass wir von dieser idealen Szene meilenweit entfernt sind. Ungesunde Ernährung ist ein Faktor in Richtung Mangel an Schutzstoffen.

Hier finden Sie "Fit ab 50" im Online-Shop von Nature Power

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.

