

"Steinharte Lebensmittelfakten"

Eigentlich möchten die meisten Menschen lieber GesUndFit sein, als kränklich oder gar krank. Sicher möchten fast alle Eltern nur das Beste für ihr Kind. Wahrscheinlich legen sich die wenigsten Menschen selbst Steine in den Weg, um ihre Ziele zu erreichen.

Und alle, denen ich bisher begegnet bin, kennen den Spruch „**Liebe geht durch den Magen**“.

Ein Spruch, in dem viel Wahrheit steckt. Denn auch Liebe macht „Schmetterlinge im Bauch“.

Der Mensch als liebendes und eigentlich fürsorgliches Lebewesen, ist seit der Evolution auf die Gruppe und den Zusammenhalt in ihr mehr oder weniger angewiesen. Die Gruppe gibt Schutz und Sicherheit. Gemeinsam sorgen sie für Nahrung, schützen sich vor Gefahren und gewinnen an Lebensqualität durch die Gemeinschaft und das gegenseitige lernen voneinander.

Aus jeder Zeitepoche und in allen Kulturen sind Erfahrungswerte und Glaubenssätze entstanden, die die Menschengruppe miteinander teilte und an Ihre Nachkommen weiter gab.

Nicht nur die Nachkommen stellten vieles infrage und versuchten Neues. Nur so war die Weiterentwicklung auch bis heute und in allen Bereichen des Lebens überhaupt möglich.

Wenn „Liebe durch den Magen geht“, dann sollten wir uns selbst (und natürlich auch alle andere für uns wichtige Menschen und Tiere) mit Lebensmitteln versorgen, die fürsorglich und nicht schädigend auf uns wirken (können).

Wenn Lebensmittel richtig verstanden werden, dann sind sie Nahrungsmittel, die dem Leben dienen. Die wenigsten Lebensmittel aber, die auf den Tellern meiner Familie, Freunde und Kunden landen, können dieses wesentliche Kennzeichen eines Lebensmittels erfüllen.

Viele haben ihre späteren Gallen- und Nierensteine schon Jahre vorher auf dem Teller gehabt.

Die meisten essen etwas, was nur der Industrie Nutzen bringt und selten der eigenen Gesundheit von Körper, Geist und Seele dient.

Nicht, weil sie sich selbst schaden wollen (auch das gibt es ja beim Menschen), sondern weil sie an Glaubenssätzen festhalten, die steinalt und einfach überholt sind.

Nicht wirklich schön, aber leider wahr: Selbst die steinharten Fakten über die Lebensmittel können die Selbstverantwortlichkeit und Fürsorgepflicht (für sich selbst und die Anvertrauten) im Bereich der Ernährung nur schwer ändern.

Mittlerweile ist bekannt, dass ein übermäßiger Konsum von Fett, Zucker oder Eiweiß ein gesundheitliches Risiko darstellt.

Es ist bekannt, dass wir mehr Gemüse essen sollten, Obst regelmäßig dazu gehört und den Konsum von Fleisch, „Fast Food“, Süßspeisen, Salzgebäck und Alkohol einschränken sollten.

Reicht dieses Wissen wirklich?

Wie viele essen ihre 7 bis 10 Portionen Gemüse am Tag oder versuchen zumindest dieses Ziel zu erreichen?

Wie viele glauben noch immer, dass Kuhmilch Kinder „groß und stark“ macht, obwohl uns die Evolution zeigt, dass Milchkonsum ausschließlich für Säuglinge der gleichen Art (Mensch – Kind, Kuh – Kalb, Schwein – Ferkel, Hund - Welpen usw.) ein notwendiges Lebensmittel ist.

Wenn Milch wirklich Osteoporose verhindern würde, dann gäbe es in den Ländern, in denen der Milchkonsum Höchstmaße annimmt (wie in Deutschland) nicht ständig steigende Krankheitszahlen und Neudiagnosen.

Milch gehört auch zu den krebsförderlichsten Nahrungsmitteln.

Das zeigen aktuelle Studien und leider ebenso die zunehmende Anzahl von Neudiagnosen und Rezidivfällen in den Ländern mit starkem Milchkonsum. Dies sind STEINHARTE FAKTEN - unabhängig von den verkaufsinteressierten Werbemaßnahmen der Industrie oder den Empfehlungen von Studienauftraggebern mit ähnlichen Interessen (inkl. der Gesundheitspolitik).

Nierensteine durch Milch und tierische Produkte

Im Gegenzug zur Ausscheidung von Nierensteinen ist eine Geburt ein Kinderspiel. So ähnlich beschreiben es Frauen, die es wissen müssen. Leider wissen diese oft nicht, dass Ihre Ernährung und Lebensweise die Nierensteine erst gebildet hat und sie immer wieder kommen, wenn sich nicht an der Ursache (der Ernährungs- und Lebensweise) etwas ändert.

Nierensteine werden durch den erhöhten Konsum von Speisesalz in Verbindung mit dem Stoffwechsel aus Nahrungsmitteln, die eine Säureauswirkung auf den Körper haben, gebildet. Dazu gehören insbesondere Fleisch, Milch, Milchprodukte, Teigwaren, Fertigprodukte und Alkohol. Bei Stress (insbesondere Dauerstress) entstehen ebenso Säuren die auf den Körper wirken. Um die Säure zu neutralisieren, die von außen (und bei Stress von innen) in uns eindringt, bildet der Körper Calciumsalze die in den Nieren eingelagert sind. Ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr die diese Salze ausscheiden kann, reichern sich die Nierensteine an und vergrößern sich entsprechend.

Auch wenn **Gallensteine** weniger Schmerzhaft sind, sind ihre Ursachen auch in der Ernährungsform zu finden. Mit zunehmendem Alter sind Männer genauso betroffen wie Frauen, die genetisch eher und früher zu Gallensteinbildung neigen. Gallensteine sind Kristalle die durch eine veränderte Gallenflüssigkeit und einem erhöhten Cholesterinspiegel entstehen können. Genetische Faktoren, Übergewicht und eine gallensteinförderliche Ernährungsweise sind die Hauptursachen bei Frauen und Männern.

Oftmals werden „blinde“ Gallensteine nur durch eine Zufallsdiagnose festgestellt. Beschwerden wie Oberbauchschmerzen, Völle- und Druckgefühle, Blähungen und Aufstoßen insbesondere nach fetten und/oder gebratenen Mahlzeiten können die Symptome von Gallensteinen sein. Gallenkoliken sind dagegen heftige, krampfartige Schmerzen im rechten Mittel- und Oberbauch, die mit typischerweise Begleitsymptome wie Übelkeit, Brechreiz, Erbrechen und/oder Schweißausbrüche genauso wie Rücken- und Schulterschmerzen auslösen können. Eine Gallenkolik dauert je nach Auslöser und Intensität zwischen 15 min und 5 Stunden an.

Auslöser sind auch hier die Ernährungsweise (insbesondere üppige fettreiche Mahlzeiten, gekochte Eier, übermäßiger Kaffee und Alkoholkonsum, oder auch Hülsenfrüchte. Stressfaktoren begünstigen auch hier die Gallenkolik, die ohne Veränderung der Ernährungs- und Lebensweise zu wiederholten Koliken bzw. Gallensteinen führen wird.

Die Folgen von Gallensteinen kann eine Cholezystitis (Entzündung der Gallenblase) sein, die mit Fieber, Schüttelfrost und starken Oberbauchschmerzen einhergeht.

Bei einer Gallengangsentzündung (Cholangitis) sind die Symptome ähnlich, nur kann sich daraus auch eine Gelbsucht (Ikterus) entwickeln, wenn sich die Flüssigkeit der Gallenblase bis in die Leber zurückstaut.

Doch selbst Menschen, die die schmerzhaften Erfahrungen von Gallen- und Nierensteinen vermeiden wollen und Ihr Kind (und sich selbst) nicht dem Risiko von Krebs oder Osteoporose aussetzen wollen reagieren in ähnlicher Weise: „Von irgendwas muss ich doch satt werden“.

Zu den steinharten Fakten über Lebensmittel gehört auch, dass Nahrungsmittel die dem Leben dienen, die Zellen sättigen müssen. Nicht der Magen allein will gesättigt sein. Unsere Zellen benötigen für die Sättigung mehr als nur ausreichend Nahrung. Sie benötigen dass, was sie am Leben erhält und ihre Funktionen unterstützt, damit wir maximal GesUndFit sein und lange bleiben können. Erst mit ihnen kann das Sättigungsgefühl für die Zelle und danach für den Menschen wirklich funktionieren.

Diese LEBENSMITTEL für die Zellen sind Nähr- und Vitalstoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) und diese finden wir vor allem im Gemüse, im Obst, in Hülsenfrüchten, im Getreide und Pseudogetreide, in Reis und Kartoffeln, in guten Ölen. Wir finden sie nicht in unreifen Früchten, im klassischen Fast Food und auch nicht in verkochtem Kantinenessen.

Leider findet man diese Inhaltstoffe auch selten in den Krankenhausküchen, obwohl gerade dort der Bedarf an guten und inhaltsreichen ECHTEN Lebensmitteln groß ist. Gesunde halten sich seltener im Krankenhaus auf. Und die gesunden leben dann meist im Stress, weil sie Kranke pflegen oder sich um sie sorgen...

Steinhart muss kein Veganer leben. Auch vegan leben ist leicht. Es braucht vielleicht einige Zeit, bis man die alten Muster abgelegt hat, aber dann wird es ganz einfach. Und bis auf Vitamin B12 können alle notwendigen Nähr- und Vitalstoffe über eine gesunde vegane Ernährungsweise zugeführt werden.

Trotzdem werden ich und meine vegan lebenden Freunde immer wieder gefragt, was wir denn dann überhaupt essen, wenn tierische Lebensmittel nicht auf unseren Teller kommen.

Meine Antwort lautet dann immer: Alles andere!

Wir lecken nicht an Steinen. Wir grasen nicht. Wir gehen auch ganz normal (aber im Vergleich zu vielen anderen bewusster) Einkaufen.

Für mich gibt es keinen Unterschied zwischen dem Leben. Denn jedes Leben zählt. In der Natur gibt es ja auch kein „gut“ oder „schlecht“. Die Natur erschafft und reagiert immer für den natürlichen Ausgleich – ohne menschlich gemachte Bewertungen vorzunehmen oder den bequemeren Weg der Gewohnheit zu gehen.

Für mich geht auch die Tierliebe durch den Magen. Denn wer Tiere wahrlich liebt, der isst sie nicht. Der möchte ihnen kein Leid antun und wird nicht unterstützen, was sie leiden lässt.

Die in uns verankerten Glaubenssätze „Liebe geht durch den Magen“ beinhaltet **NICHT** dass wir uns nicht selbst liebenswert versorgen sollten und auch **NICHT**, dass wir unsere Kinder mit einer falsch verstandenen Ernährungsweise schädigen dürfen!

Mein Konzept: **PEGAN leben is(s)t besser**

kommt OHNE Verbote oder 0815 Gebote aus.

Es ist eine Ernährungsweise die

Persönlich (im Sinne von Individuell) umgesetzt werden kann

Evolutionär (im Sinne von genetisch) dem Überleben und damit auch der Gesundheit dient

Ganzheitlich ausgerichtet ist (in Bezug auf die Wechselwirkungen von Ernährung, Bewegung, Entspannung)

Achtsam für einen Ausgleich im Alltag und artübergreifend für Mensch und Tier möglich ist

Natürlich wirksam auf die Gesundheit von Körper, Geist und Seele wirken wird

PEGAN leben funktioniert für Menschen die Vegan leben genauso gut wie Flexitarier, Fleischesser. Bei Menschen mit oder ohne Symptome. Bei Menschen jeglicher Glaubensrichtung. Bei Menschen die private und/oder berufliche Stressfaktoren aushalten müssen oder versuchen, diese auch nur zeitweise zu überstehen.

Es gibt keinen Menschen, der/die nicht von „PEGAN leben is(s)t besser“ profitieren könnte!

In der Chinesischen Medizin heißt es, dass Krankheiten durch den Mund eindringen.

Ich sage zusätzlich: Viele Krankheiten werden durch den Geist bestimmt.

Denn die Schokolade springt Dir nicht unwillentlich auf den Teller oder in den Mund.

Die eigene Denkweise ist die Ursache für Dein Handeln.

Denke nicht, Du kannst nicht gesünder leben, einkaufen, essen.

Denke „Du willst“ gesünder leben, einkaufen, essen.

Finde Deine Möglichkeiten vom JETZT zum KANN!

Gern helfe ich Dir dabei, die richtigen Entscheidungen zu treffen, OHNE dass Du Dir Stolpersteine in den Weg oder Nierensteine auf den Teller legst.

Auf meinen Homepages: www.BettinaWegner.info oder www.happymithorse.de findest Du meine Angebote für Deine Möglichkeiten und einen gesunden Lifestyle!

Ich danke Dir für Deine Aufmerksamkeit!

Dein Lifestyle-Coach für mehr Lebensfreude und Lebensqualität

Tina Wegner