Reicht "gesunde" Ernährung heutzutage noch aus?

Informationsreihe „Gesunde Lebensführung“ startet im Café Edelstein in Oberkirchen am Mittwoch 12.09.2018

Oberkirchen /
Dr. Stefan Feidt

__Dr. Stefan Feidt__ hat über 35 Jahre als Facharzt für Allgemeinmedizin, Diabetologie, Sportmedizin und Umweltmedizin während seiner ärztlichen Tätigkeit viele Erfahrungen mit Krankheiten gesammelt, die eindeutig die Folgen falscher und unvollständiger Ernährung waren. Daher widmet er sich derzeit mit großem Engagement der Unterstützung von Menschen bei einer gesunden Lebensführung. Ziel ist es, Krankheiten vorzubeugen durch gesunde, abwechslungsreiche Ernährung mit natürlichen Lebensmitteln, ergänzt durch qualitativ hochwertige schadstofffreie Nahrungsergänzungsmittel, um dadurch eine ausreichende Versorgung des Körpers mit den erforderlichen Vitalstoffen sicher zu stellen.

Gesunde Ernährung ist wichtig
Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung bildet die Grundlage für Vitalität, Leistungskraft, Gesundheit und schützt vor Krankheiten.
Wenn dem Körper aber etwas fehlt, funktionieren bestimmte Organsysteme nicht oder nicht ausreichend.
In der heutigen Zeit wird viel zu viel Fast Food konsumiert oder auch „leere“ Kalorien, die lediglich Energie, aber keine Vitalstoffe enthalten.

Folgen falscher Ernährung
In der Folge kann es zu Schlafstörungen, Verdauungsproblemen, Abgeschlagenheit, Gemütsschwankungen, Energielosigkeit, Infektanfälligkeit kommen.
Es gilt als wissenschaftlich erwiesen, dass Menschen, die wenig Obst und Gemüse essen, ein erhöhtes Risiko für Krebserkrankungen haben.
Neben der falschen Auswahl von Nahrungsmitteln verhindern auch die individuellen Lebensumstände eine gesunde Ernährung. Berufsbedingt sind viele Menschen auf Kantinenessen angewiesen. Zeitmangel führt häufig dazu, dass überwiegend Fertigprodukte konsumiert werden, oft fordert der Beruf einen so stark, dass für die Nahrungsaufnahme kaum oder nur wenig Zeit bleibt.

Verdauungsprobleme
Durch schnelles Essen und nicht ausreichend langes Kauen wird die Nahrung nicht ausreichend zerkleinert und mit Speichel angereichert, was zu Verdauungsproblemen führt. Aufgrund des häufig geringen Ballaststoffgehalts tritt auch das Sättigungsgefühl verzögert ein, woraus meist eine größere Nahrungsaufnahme resultiert und damit eine höhere Kalorienzufuhr.

Zu wenig Gehalt an Vitalstoffen
Lange Transportwege, die Ernte unreifer Früchte und Gemüse, sowie die unter Umständen tagelange Lagerung zuhause sind weitere Faktoren, die sich negativ auf den Vitalstoffgehalt der Nahrung auswirken.
Der Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen spielt eine große Rolle bei der Beurteilung der Wertigkeit von Nahrungsmitteln. Sekundäre Pflanzenstoffe sind Bestandteil unserer täglichen Ernährung. Sie sind in Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Nüssen sowie Vollkornprodukten enthalten und geben den pflanzlichen Lebensmitteln ihre Farbe. Sie dienen den Pflanzen als Abwehrstoffe gegen Fressfeinde oder mikrobiellen Angriff und wirken darüber hinaus als Wachstumsregulatoren. Sie haben Einfluss auf eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen.

Vorbeugen heißt Risiko für Krankheiten senken
Die Ergebnisse neuerer Studien bestärken bisherige Einschätzungen, dass sekundäre Pflanzenstoffe das Risiko für die Entstehung verschiedener Krankheiten senken können (Bluthochdruck, Krebskrankheiten, Gefäßveränderungen, Metabolisches Syndrom). Im Verbund mit Antioxidantien, wie den Vitaminen A, C und E, den Spurenelementen Zink und Kupfer sowie Enzymen und insbesondere schwefelhaltigen Aminosäuren wie Glutathion werden freie Radikale eliminiert, die für Zellschäden im Körper verantwortlich sind. Freie Radikale sind eine aggressive Form des Sauerstoffs, die unsere Körperfette oxidieren, Gefäßschäden auslösen und den Alterungsprozess beschleunigen. Die in der Schale von Beeren, insbesondere Heidelbeeren enthaltenen Anthocyane sind hervorragende Radikalenfänger.

Wichtige Zufuhr von Antioxidantien
Wer profitiert besonders von einer vermehrten Zufuhr von Antioxidantien? Alte, chronisch Kranke, gestresste, umweltbelastete Menschen und Sportler - all diese Gruppen haben einen erhöhten Bedarf. Außerdem sind hier Menschen zu nennen, die dauerhaft Medikamente einnehmen.

Obst und Gemüse
Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich 2 Portionen Obst (250 Gramm) und 3 Portionen Gemüse (600 Gramm) zu essen, der Teller soll bunt aussehen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt einen täglichen Verzehr von 600 bis 1200 Gramm Obst und Gemüse. Man fragt sich zurecht: Wie viele Menschen schaffen das?

Achten Sie bitte auf die Qualität der Nahrungsergänzungsmittel

Achten Sie auf eine vermehrte Zufuhr von Antioxidantien

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel …
Hier kann die Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln Abhilfe schaffen und den Körper unterstützen. Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel. Sie ergänzen die allgemeine Ernährung, sind aber kein Ersatz für eine gesunde ausgewogene Kost! Sie können Teil einer gesundheitsbewussten Lebensführung sein und zum Erhalt des Wohlbefindens beitragen. Sie helfen, den Bedarf an Nährstoffen zu decken, falls dies im Rahmen der täglichen Nahrungsaufnahme nicht gelingt; insbesondere, wenn in bestimmten Situationen ein erhöhter Bedarf an einzelnen Nährstoffen besteht (z. B. infolge von Lichtmangel, bei vegetarischer oder veganer Ernährung sowie in der Schwangerschaft).

Tägliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln
Die American Medical Association (AMA) empfiehlt inzwischen die tägliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, obwohl führende Mediziner sich lange Zeit vehement dagegen wehrten.

Nur Best-Qualität und schadstofffrei
Wesentlich ist aber eine gute Qualität der Produkte. Die Ausgangsprodukte sollten möglichst frisch sein, reif geerntet werden und keine Schadstoffbelastung haben.

Wie sieht die Realität aus?
Leider sieht die Realität oft ganz anders aus. Sehr viele Menschen leben dauerhaft im Stress, bewegen sich zu wenig, sind psychisch belastet, ernähren sich schlecht oder schaffen es aus Zeitgründen nicht sich vernünftig zu ernähren. Das führt dann dazu, dass der Körper nicht ausreichend mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen, Aminosäuren und sogenannten sekundären Pflanzenstoffen versorgt wird. In der Folge stellen sich häufig gesundheitliche Probleme ein.
Durch das Einhalten von Diäten und selbst mit ausgesuchten biologischen Nahrungsmitteln allein nehmen immer mehr Menschen nicht die erforderliche Menge an Vitalstoffen zu sich. Häufig sind sie während der Diätphase sogar mangelernährt.

… wenn die Qualität stimmt!
Ein wichtiges Kriterium ist die Qualität der Nahrungsergänzungsmittel. Die Ausgangsprodukte sollten so nah wie möglich an der Natur sein, frisch geerntet und verarbeitet, frei von Herbiziden und Pestiziden. Der Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen ist ebenso wichtig. Vor allem aber ist die Komposition der einzelnen Bestandteile von entscheidender Bedeutung.

Zusammenfassend kann man sagen:
Viele unserer heutigen Lebensmittel enthalten nicht mehr die Mengen an Nährstoffen, Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen wie noch zu Zeiten unserer Eltern und Großeltern. Dazu kommen schlechtere Ernährungsgewohnheiten, mehr Fastfood, Convenience Food, Zeitmangel, Stress. In unserer Umwelt sind wir zunehmend mehr Giftstoffen ausgesetzt - Kosmetika, Abgase, durch Glyphosat und Hormone belastetes Trinkwasser, Antibiotikahaltige Lebensmittel und vieles mehr.

Konsequenz:
Wir benötigen heute mehr Nährstoffe als unsere Vorfahren – ohne die zusätzliche Einnahme von sinnvoll ausgewählten Nahrungsergänzungsmitteln können viele Menschen das nicht mehr erreichen!

Informationsreihe gesunde Lebensführung

Im Rahmen einer Informationsreihe , zu der Interessierte herzlich eingeladen sind, werden in loser Reihenfolge Gesundheitsthemen besprochen wie beispielsweise Darmgesundheit, gesunde Fette, Säure-Basenhaushalt, Entgiftung.

Das Thema der ersten Veranstaltung lautet: **Schutz vor Gefäßerkrankungen**

Die Auftaktveranstaltung findet am Mittwoch 12.09.2018 statt
von **18:00 bis 20:00 Uhr** im **Café Edelstein** in **66629 Oberkirchen, Hauptstraße 26** (Alte Schule – Mineralogisches Museum). Michaela Roos von der Gudd-Zweck UG startet als Veranstalterin mit **Dr. Stefan Feidt** als Referent und kompetenter Ansprechpartner im **Café Edelstein** die Informationsreihe **"Gesunde Lebensführung".**

Anmeldung erbeten
Es wird um frühzeitige Anmeldung unter Angabe der teilnehmenden Personen-Zahl per **E-Mail** gebeten, da die Anzahl der Sitzplätze im Café Edelstein beschränkt ist:
mr@gudd-zweck.de

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Café Edelstein

Café Edelstein
Mineralogisches Museum
Hauptstraße 26 (Alte Schule)
66629 Oberkirchen