

Essen kann Therapie sein – aber primär Genuss!

aus der medizinischen Website von Dr. med. Thomas Walser

> www.dr-walser.ch/ernaehrung/

Befreiung von der Ersatzreligion Ernährung

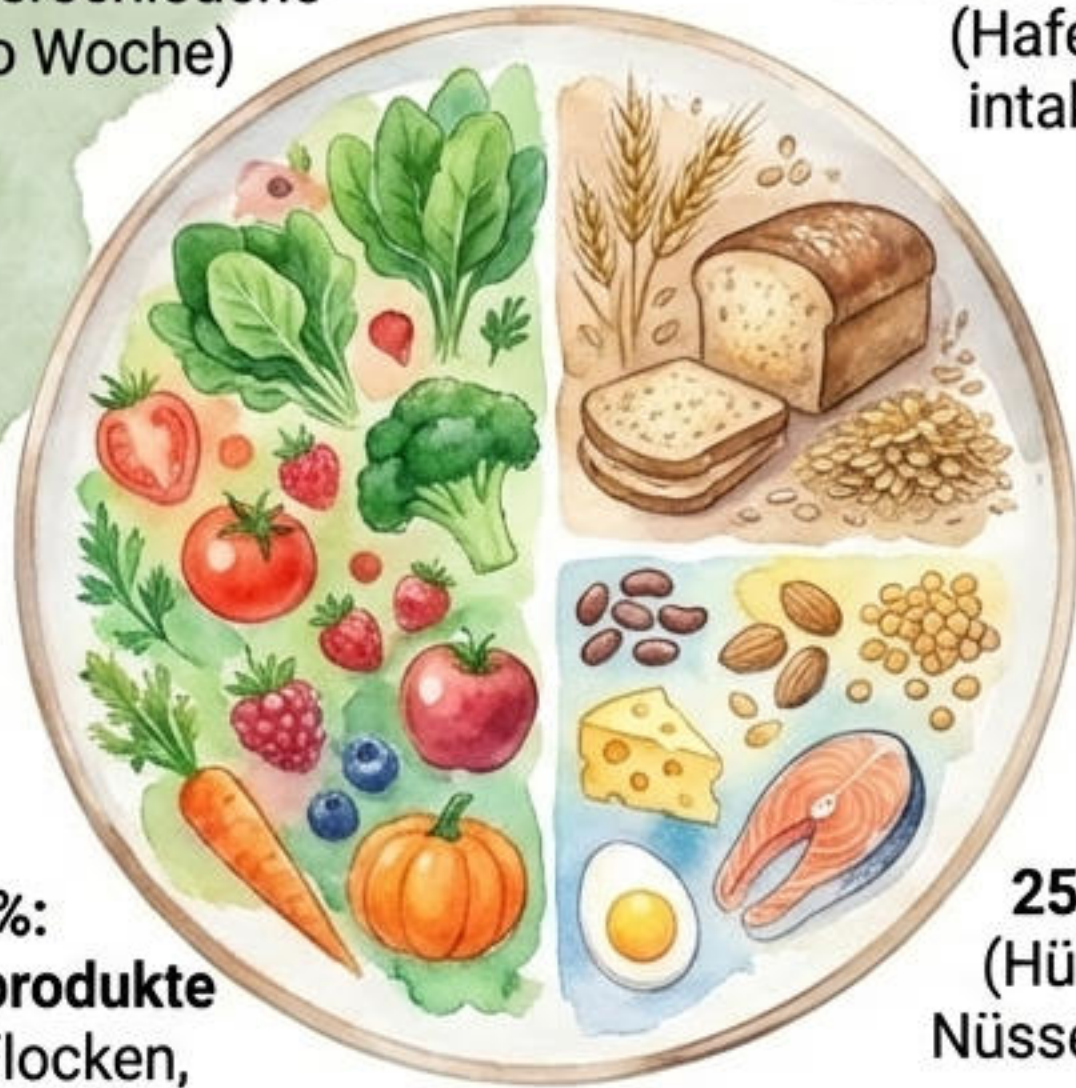
Zwanghaftes Streben nach Perfektion schadet der Psyche. Ernährung ist heute oft eine moralische Ersatzreligion, die echten Genuss verhindert. Die Forschung zeigt widersprüchliche Befunde – es gibt keine starren Verbote.



Wer eine gesunde Basis hat, muss keine Angst vor gelegentlichem Junkfood haben. Ein Stück Sahnetorte am Sonntag ist völlig unproblematisch.

Die Basis-Architektur einer gesunden Mahlzeit

50%: Buntes Gemüse & Obst
(Ziel: 30 verschiedene
Sorten pro Woche)

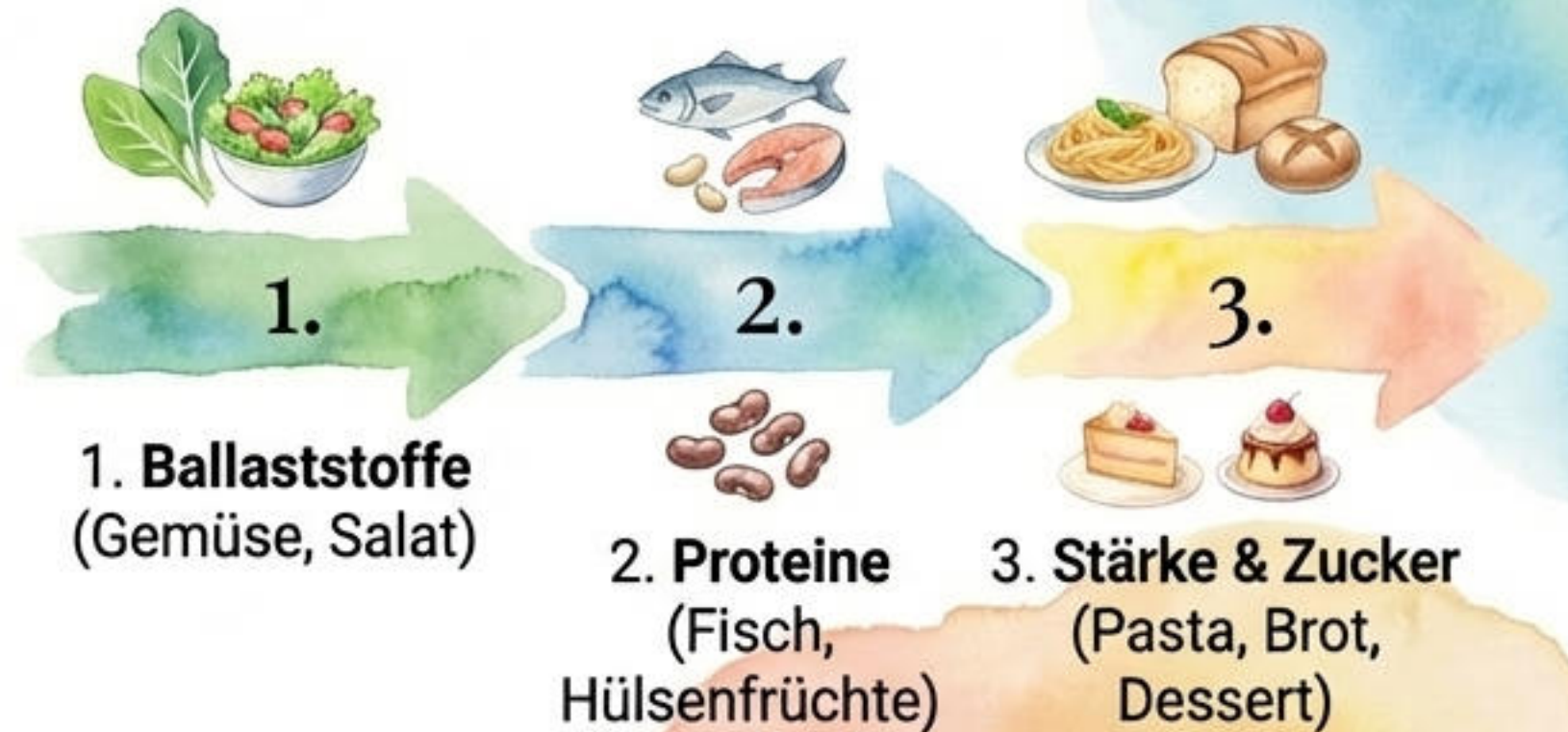


25%: Vollkornprodukte
(Hafer, Flocken,
intaktes Korn)

**25%:
Vollkornprodukte**
(Hafer, Flocken,
intaktes Korn)

25%: Eiweiss
(Hülsenfrüchte,
Nüsse, Käse, Fisch,
Ei)

Ideale Ess-Reihenfolge



*„Eat food. Mostly plants. Not too
much.“ – Michael Pollan*

Die Blaupausen der Gesundheit: Regionalität schlägt Exotik



Mediterrane Ernährung

- Öl: Olivenöl
- Gemüse: Auberginen, Tomaten (im Winter unpassend)
- Kohlenhydrate: Vollkornweizen
- Gesundheits-Faktor: -23% Risiko für frühzeitigen Tod

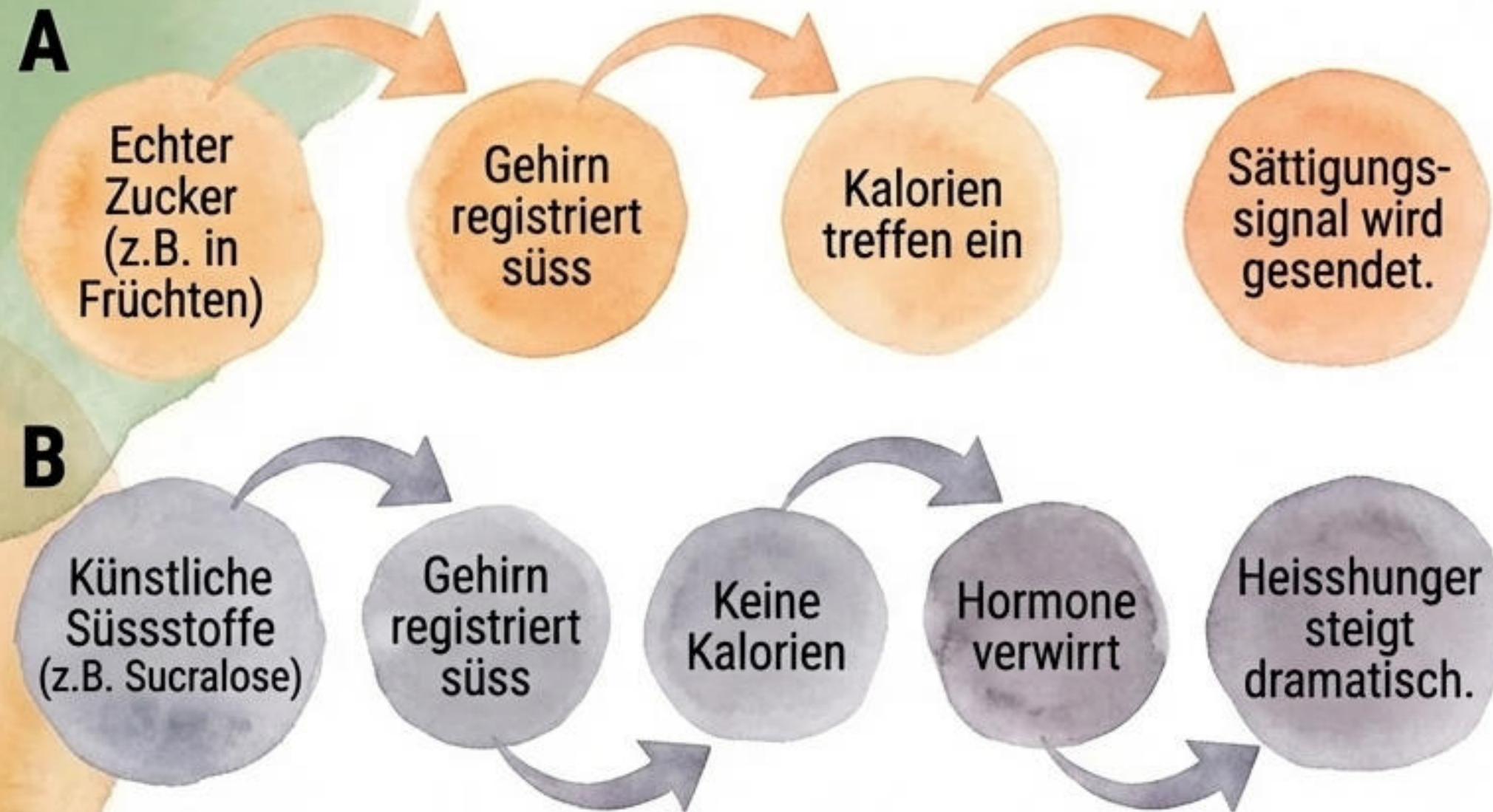


Nordische Ernährung

- Öl: Rapsöl, Leinöl, Nussöl
- Gemüse: Wurzelgemüse, Kohl (stark saisonal)
- Kohlenhydrate: Roggen, Hafer, Gerste
- Gesundheits-Faktor: Traditionelle Milchsäuregärung & Niedrigtemperaturgaren

Beide Diäten meiden Backwaren mit Hefeschnellgärung und setzen auf hochwertige Öle, Ballaststoffe und massvollen Fleischkonsum.

Die Illusion der Süsstoffe und die Wahrheit über Zucker



- Zucker hebt sofort die Stimmung (Endorphine). Das Problem sind nur rasante Blutzuckerspitzen durch isolierten Weisszucker.
- Chemische Süsstoffe (E955, **E951**) verwirren das Gehirn. Der Hunger wird angeregt, aber nicht gestillt.
- Zudem schädigen sie das **Darmmikrobiom** und verschlechtern die Glukosetoleranz.

Früchte sind sicher! Die enthaltenen Ballaststoffe verlangsamen die Zuckeraufnahme komplett.

Warum Fett nicht fett macht – Qualität vor Quantität

Es gibt keinen Beweis für den langfristigen Nutzen einer fettarmen Diät. Kalorienreduzierte Light-Produkte treiben den Insulinspiegel in ein Defizit und lösen Heisshunger aus.

Omega-6-Fettsäuren

- Sonnenblumen, Maiskeim, Distelöl

Zu viel im Alltag

Omega-3-Fettsäuren

- Wildfisch, Baumnüsse, Leinöl

Das Defizit ausgleichen

Bitter ist besser!
Je bitterer ein Olivenöl (oder Apfel), desto mehr schützende Polyphenole (Antioxidantien) enthält es.

Die Protein-Wende: Sättigung und Stoffwechsel-Turbo

Zone 1

Eine Kalorie ist nicht gleich eine Kalorie!

Bei der Verdauung von Proteinen gehen ca. 28 % der Energie sofort als Wärme verloren (bei Fett nur 2-3 %).



Zone 2

Täglicher Bedarf:

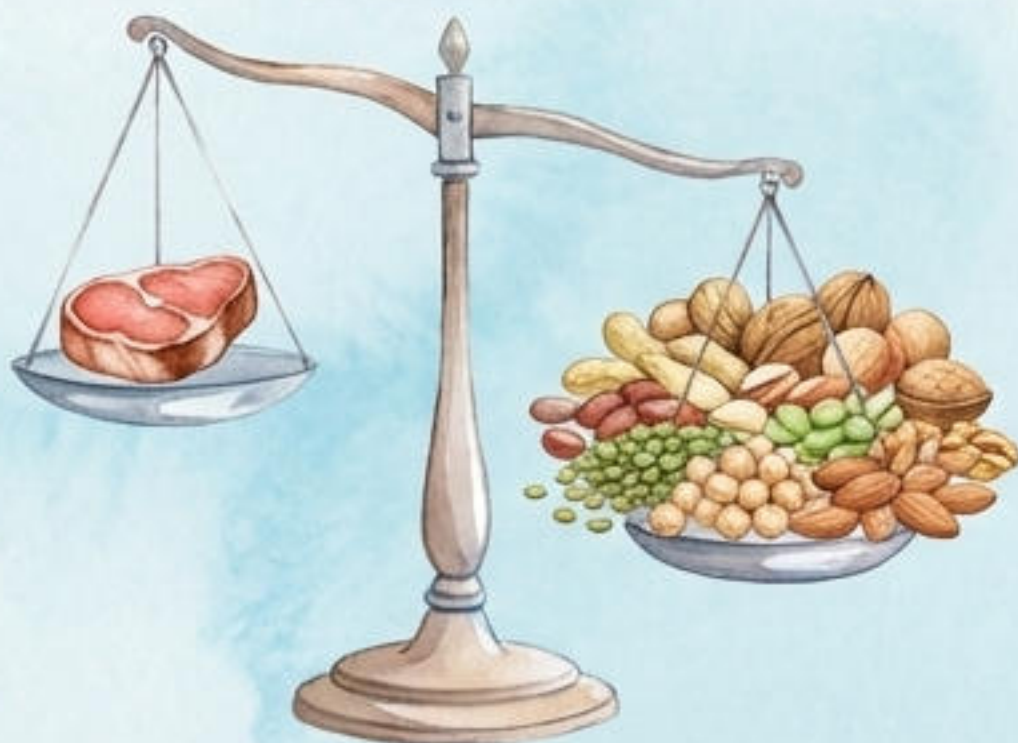
Normale Erwachsene: ~1g pro kg Körpergewicht.

Ältere Menschen (>50) & Sportler: 1.5g – 2g pro kg (Schutz vor Muskelabbau).

Zone 3

Pflanzlich vs. Tierisch:

Fleischersatz durch Kohlenhydrate (Pasta) = negativ



Fleischersatz durch **pflanzliche Proteine** (Hülsenfrüchte, Nüsse) = massiv positiver Effekt auf das Herz-Kreislauf-System.

Flüssige Fallen: Warum Smoothies eigentlich Säuglingsnahrung sind

Der ganze Apfel



Kauen bringt die Verdauung in Gang (20% passiert im Mund). Ballaststoffe bleiben intakt.

Stabiles Energielevel

Der pürierte Smoothie



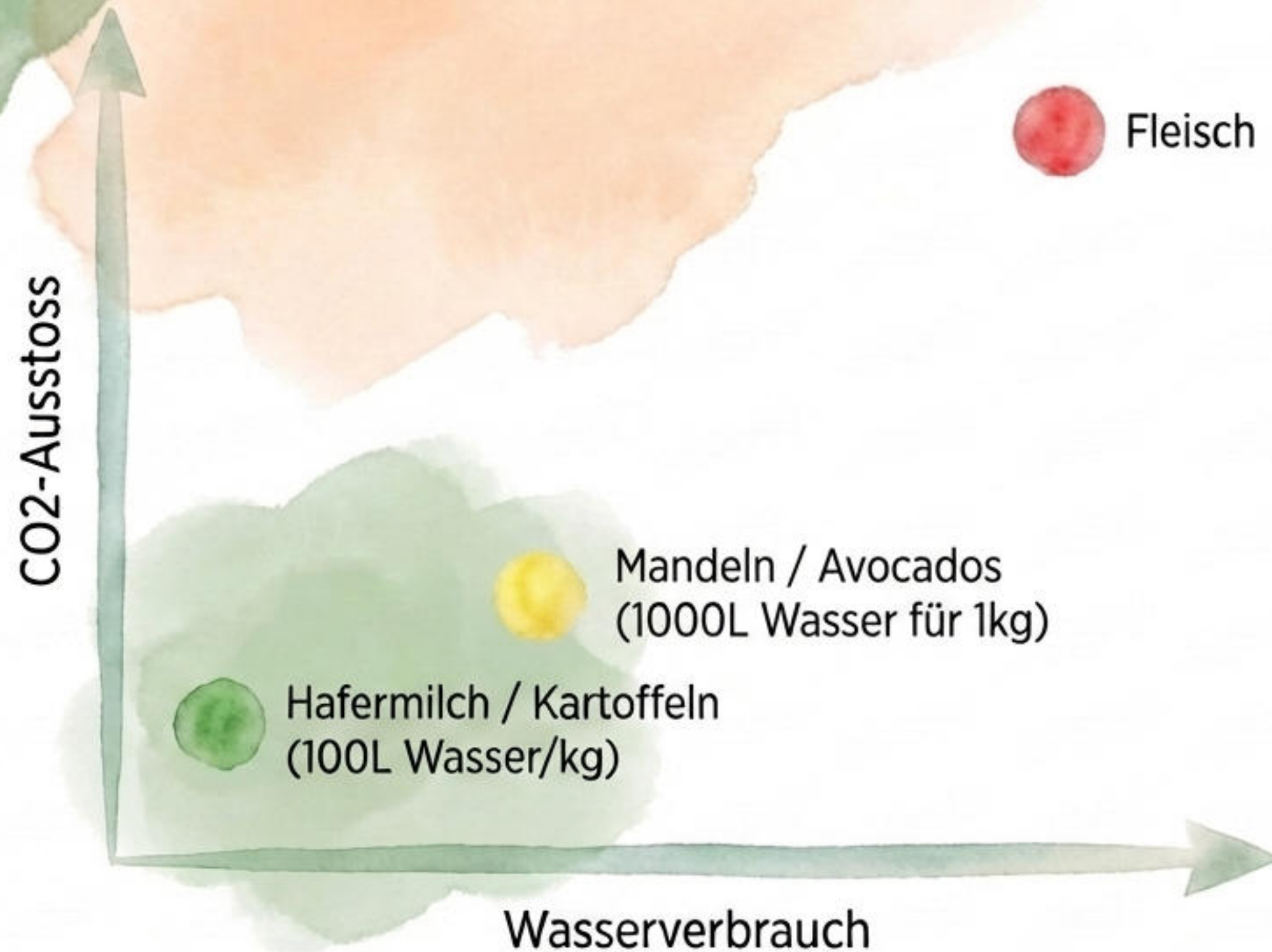
Püriertes Obst geht sofort ins Blut. Schneller Insulinstieg gefolgt von Unterzuckerung.

Blutzucker-Crash & Hunger

Achtung: 2 Portionen zuckerhaltige Limonaden oder Fruchtsäfte täglich erhöhen das Gicht-Risiko um 85%!

Durstgefühl ist der beste Sensor. Keine starren 2-Liter-Regeln. Leitungswasser ist optimal (Wasser aus Plastikflaschen enthält massiv Mikroplastik).

Ökologie auf dem Teller: Die Klima-Matrix unserer Nahrung



- Fakt: 1 kg Rindfleisch benötigt 15'000 Liter Wasser. (Entspricht 1 Jahr lang täglich ausgiebig duschen).
- Fakt: Nutztierhaltung ist die grösste Methanquelle und Hauptverursacher von Amazonas-Rodungen.
- Fazit: Fleischessen ist extrem unökologisch. Die nachhaltigsten Alternativen sind regionale, pflanzliche Produkte.

Lebensmittel als Therapie: Gezielte Heilung durch Ernährung



DO



DON'T

Gicht

Vitamin C, Kaffee, Milchprodukte, pflanzliche Proteine

Fruchtsäfte, gezuckerte Limonaden, Bier, Innereien

Arthritis / Rheuma (Itis-Diät)

Fermentiertes (ungesüsster Joghurt, Misopaste), Hafer, Ingwer

Weizen (fördert Entzündungen), Kuhmilch

Akne

Niedriger Glykämischer Index (GI), Gewichtsreduktion

Kuhmilch (besonders entrahmte Milch regt Talgproduktion an), Weissbrot, Fast Food

Die Industrie-Falle und der ultimative Schutzschild

7 der 10 grössten Lebensmittelkonzerne erzielen 2/3 ihres Umsatzes mit gesundheitsschädlichen Produkten. Salz, Zucker und Fett werden gezielt eingesetzt, um das Gehirn abhängig zu machen.



Die Lösung: **Koche selbst!** Iss alles, was du willst, und genieße es. Du willst Apfelkuchen mit Eis? Iss heute Abend alles, was du schaffst. Du musst nur eines tun: **Mach alles selbst!**



Der Aufwand reguliert den Konsum ganz natürlich. Du wirst den Genuss schätzen und die Menge intuitiv anpassen.

Kinder am Esstisch: Vormachen statt Zwingen

Psychologie:

Gemüse-Verweigerung ist ein evolutionärer Schutz vor giftigen Pflanzen. Kinder lernen durch soziales Beobachten, nicht durch Zwang.

15-Mal-Regel

Es braucht 8 bis 15 positiv konnotierte Expositionen, bis ein Kind ein neues Lebensmittel von sich aus isst. Zwang setzt diesen Zähler sofort auf null zurück.



Gute Stimmung am Tisch
(Ernährung ist
Entspannung).

Keine strikten
Süßigkeiten-Verbote
(Rationierung macht sie
erst attraktiv).

Fingerfood ab dem 1. Jahr
(Baby entscheidet selbst,
wann es satt ist).

Saisonale Chronobiologie: Höre auf den Rhythmus der Natur

Winter ("Sesshaft")

Kürzere Tage, längere Nächte.
Ideal für Intervallfasten (16:8) –
essen nur, wenn es hell ist (8-10
Stunden).

Schwereres Essen (Fett, Getreide).
Etwas Winterspeck ist völlig
normal und biologisch gewollt.

Sommer ("Unterwegs")

Längere Tage, mehr Licht.
Kürzere Nachtfastenzeit
(mediterraner Lebensstil).

Leichtere Nahrung, Paleodiät-
Ansatz (mehr Früchte, Gemüse,
weniger Getreide).

Zusammenfassung: 5 Prinzipien für Genuss & Gesundheit

1.

Pflanzen als Fundament:

Fülle den halben Teller mit buntem Gemüse & Obst (30 Sorten/Woche).

2.

Wasser trinken, Früchte kauen:

Keine Fruchtsäfte oder Smoothies. Leitungswasser ist der beste Durstlöscher.

3.

Koche selbst:

Der effektivste Weg, der Suchtfalle der Lebensmittelindustrie zu entkommen.

4.

Proteine & Fette klug wählen:

Fokus auf pflanzliches Eiweiss, Nüsse und Omega-3. Rotes Fleisch massiv reduzieren.

5.

Zwanglos Geniessen:

Verbote schaden der Psyche. Essen Sie mit Lust, kauen Sie gut und hören Sie auf, bevor Sie übersättigt sind.