



Natürliche Kalzium-Quellen sind: (Zahlen: mg pro 100 g, Tagesbedarf ca. 1000 - 1200 mg)			
Mohnsamen	1460	Petersilienblatt, roh	179
Sesamsamen	783	Löwenzahnblätter, roh	158
Brennnessel	713	Pistazienkerne	130
Breitwegerich, roh	412	Paranuss	130
Mandel, süss	252	Sonnenblumenkerne	98
Haselnuss	225	Oliven, grün, mariniert	96
Gartenkresse	214		
Grünkohl, roh	212	Zum Vergleich: Milch	120
Sojaprodukte	um 200	Gruyère	881
Leinsamen, ungeschält	198	Camembert	490
Bohnen, getrocknet	197	Aus: Die grosse GU Nährwert Kalorien Tabelle, Neuauflage 2004/05	
Feigen, getrocknet	190		

Natürliche Magnesium-Quellen sind: (Zahlen: mg pro 100 g, Tagesbedarf 300 - 450 mg)			
Weizenkleie	490	Quinoa auch Popkorn	276
Sonnenblumenkerne	420	Cashewnüsse	270
Kakaopulver	414	Kleieflocken	260
Kürbiskerne	402	Bierhefe	230
Sesamsamen	347	Mandel süss	170
Mohnsamen	333	Paranuss	160
Amaranth auch Popkorn	308	Vollkornmehl	155
		Portulak roh	151
		Ingwer	130
		Hirse	123
		Naturreis	117
		Brennnessel	80
		Feige getrocknet	70
		Fenchel roh	49

Eisen in 100 g Lebensmittel: in mg			
Bierhefe	17,5	Linsen	8,0
Pfifferling getr.	17,2	Quinoa	8,0
Ingwer	17,0	Cornflakes	7,9
Weizenkleie	16,0	Hirse	6,9
Leber Schwein: 15,8; Schaf: 12,4; Huhn: 7,4		Mungobohnen	6,8
Kürbiskerne	12,5	Bohnen weiss	6,1
Sojamehl vollfett	12,1	Kichererbsen	6,1
Sesamsamen	10,0	Petersilie roh	6,0
Mohnsamen	9,5	Knäckebrot	4,7
Amaranth	9,0	Pferdefleisch	4,7
Weizenkeime getr.	8,5	Rindfleisch	2,2
Steinpilz getr.	8,4	Eier	2,0

Pflanzliches Eiweiss in g pro 100 g Nahrungsmittel			
Amaranth	15,8	Erdnusspaste	28
Gerste	10	Sonnenblumenkerne	26,5
Dinkel	11	Sesam	20
Haferflocken	13	Mohnsamen	23
Popkorn	12	Mandeln	19
Quinoa	14,8	Kürbiskerne	24,4
Roggenkeime getr.	42	Haselnüsse	13
Weizenkeime getr.	28,7	Baumnüsse	15
Naturreis	7,8	Pistazien	20,8
Dinkel Vollkornmehl	14,4	Aprikosen getr.	5
Bierhefe	48	Feigen getr.	3,9
Sojaflocken	35	Dörrbohnen	20,7
Leinsamen	24	Peterli	4,4
		Steinpilze getr.	29,5
		Linsen	23,5
		Erbsen getr.	23
		Sojabohnen	37,6
		Kichererbsen	19
		Spinat gekocht	2,3
		Zuckermais	3
		Wirz	3
		Schnittlauch	3,6
		Rosenkohl	4,5
		Kartoffeln	2
		Knoblauch	6,1
		Blumenkohl	2,4



Zum Vergleich:

Tierisches Eiweiss in g pro 100 g Nahrungsmittel					
Milchdrink	3,5	Parmesan	35,6	Rindshackfleisch	22,5
Trockenmilchpulver aus Magermilch	35,3	Truthahnschnitzel	24,1	Cervelat	20,0
Mozzarella	18,6	Kalbfleisch	21,9	Eier	12,8
Eigelb	16,0	Schinken	20,7	Muttermilch	1,2

DIE gesunde Ernährung gibt es nicht, da Essen etwas sehr Individuelles ist. **Lust und Freude** sind dabei sehr wichtig!

Genauso wichtig ist aber das Körpergefühl nach dem Essen, das tägliche Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Unwohlsein, Müdigkeit nach dem Essen, Blähungen, Leistungsschwäche, Immunschwäche und mangelnde Resilienz sind Zeichen dafür, dass die zugeführte Nahrung nicht bekömmlich ist oder nicht optimal verwertet werden kann.

Ideal ist eine **abwechslungsreiche, naturbelassene, frische, möglichst biologische Vollwertkost**. Von der Zubereitung in Mikrowellenöfen oder auf Induktionsherden ist abzuraten. Im Dampfkochtopf gekochtes Gemüse (ausser Schalenkartoffeln) kann zu Blähungen führen.

Mitentscheidend für eine gute Verdauung ist das gute und langsame bewusste Kauen und Einspeicheln des Essens. Trinken während des Essens ist unnötig. Ganz grundsätzlich, vor allem aber bei Magenschwäche, sollte man eine halbe Stunde vor und eine Stunde nach dem Essen nichts trinken.

Kaffee, Schwarztee, Weissmehlprodukte, künstliche Süsstoffe, raffinierter Zucker und (zuviel) tierisches Eiweiss wie Milch, -produkte, Eier, Fleisch, Fisch sind die Hauptverantwortlichen für eine Übersäuerung und Störungen im Mikrobiom des Darmes (Darmflora) und begünstigen Krankheiten.

Alle Lightprodukte, insbesondere die künstlichen Süsstoffe, sind zu meiden. Sie belasten unter anderem die Leber, die Bauchspeicheldrüse und die Darmflora.

Erst kürzlich (Oktober 2023) wurde in einem Fachbeitrag im Schweizer Radio bestätigt, dass **künstliche Süsstoffe Diabetes und Bluthochdruck begünstigen!**

Alternative Süsstoffe: Birnel, Ahornsirup, Dattelsirup, Kokosblütenzucker, Vollrohr-Rohrzucker, Malzzucker, Stevia (als Konzentrat flüssig, oder als getrocknete Blätter), ect.

Gehärtete Öle und Fette, Margarine, tierische Fette, Erdnussöl und -butter sind zu meiden, da sie auf Dauer ungeeignete Fettsäuren liefern. Unser Körper ist auf die Zufuhr von **mehrfach ungesättigten Fettsäuren** (Omega 3 = essentielle Fettsäure) über die Ernährung angewiesen.

Sehr zu empfehlen sind Raps- und Leinöl oder auch Hanföl und bedingt Fischöl. Davon 2 TL pro Tag genügen für einen Erwachsenen um den Bedarf an mehrfach ungesättigten Fettsäuren abzudecken. Diese Öle sollten biologisch sein, kaltgepresst und kühl in dunklen Flaschen gelagert werden. **In unserem Shop finden Sie auch vegane Omega 3 Öle, die aus Algen gewonnen werden.**

Dass wir **Salz** brauchen ist unumstritten (Magensäure, Elektrolythaushalt). Die Kontroverse rund um den Salzkonsum wird erklärbar durch die unterschiedliche Qualität des angebotenen Salzes. Das „normale“ raffinierte Kochsalz (meist künstlich jodiert und fluoridiert!) ist mit einem reinen (ungebleicht und ohne Antiklumpmittel) Natursalz nicht zu vergleichen. Naturbelassene Salze enthalten bis zu 85 Mineralien und Spurenelemente. **Ein hochwertiges Ursteinsalz finden Sie in unserem Shop.**

Flüssigkeitszufuhr pro Tag: ca. 3 dl pro 10 kg Körpergewicht, am besten Hahnenwasser und körperwarm.