



Dr. med. Martin Gerneth

Komplementäre Orthopädie Beilngries

Inhalt:

1. Ernährungsempfehlung allgemein
2. Ernährungsempfehlung speziell
3. Bewegung/ Körperpflege
4. Leben ist Rhythmik / Chronohygiene: Der erholsame Schlaf
5. Zum Nachdenken
6. Produktempfehlungen

1. Ernährungsempfehlung allgemein

• Richtig Einkaufen

- Festes
 - Besuchen Sie den Naturkostladen und versuchen Sie die Alternativen; kaufen Sie regional und saisonal (hoher Energiegehalt), am Besten beim Hofladen.
 - Vermeiden Sie wo es geht Umverpackung, insbesondere Plastik!
 - Schauen Sie genau hin: Blaubeeren aus Peru im Winter sind: Käse!
 - Lokale Marken: z. B. „Unser Land“-Produkte, Hofläden (gibt es häufiger, als man glaubt, regionaler Metzger, der selbst schlachtet, ...
- Flüssiges
 - Es macht KEINEN Sinn Mineralwasser zu kaufen (gibt einige gute Dokus diesbezüglich!), Leitungswasser ist okay
 - Einziger Grund: erhöhter Bikarbonat (Basen-) Anteil in besonders guten Wässern, z. B. St. Leonhard still
 - Informieren Sie sich ruhig über z. B. Grander Wasser, etc.
 - EM-Keramik verwenden / Heilsteine

• Wie essen?

- In Ruhe, sitzend, keine Berieselung (Fernsehen, etc.)
- Kauzahl erhöhen:
 - Unser Speichel produziert Ptyalin, das erste Enzym zur Kohlenhydratspaltung. Alles, was wir nicht Zerkauen, muss unser Magen-Darmtrakt aufbereiten, das bedeutet Arbeit und verbraucht Energie. Erhöhen Sie Ihre Kauanzahl auf min. 30-50x pro Biss und Sie entlasten Ihre Verdauung spürbar. Außerdem werden sie somit „schneller satt“ (neg. Rückkopplung und erhöhte Stoffaufnahme)
 - Ergo: „Der Mensch ist nicht, was er isst“, sondern: „Der Mensch ist, was er resorbiert“

• Wann essen:

- Unser Körper braucht einen visuellen Reiz, um wichtige Verdauungssäfte zu produzieren. Die Freude über das zu erwartende Essen ist somit der erste Schritt unserer Verdauung. Vor allem

beim selbstständigen Zubereiten der Nahrung kommen die Verdauungssäfte schon in Takt – ganz im Gegenteil zum sogenannten „fast-food“.

- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen: Piepser aus, Handy aus, etc. Selbst bei Topmanagern oder gestressten Ärzten ;) sind 25 Min. „drin“
- Nehmen Sie sich ca. 10 Min. nach dem Essen Zeit: Vermeiden Sie die Semmel auf der Hand, Bauchmassagen helfen der Verdauung und Entspannen (geht auch im Büro).
- Letzte Einnahme der Mahlzeit im Winter 18.30h, im Sommer 19.30h
- Ca. 2 Stunden vor dem Bett gehen nicht mehr essen. Die nächtliche Nahrungsflut belastet die Leber und sorgt dafür, dass sie sich nachts nicht erholen kann.

• **Wie viel essen?**

- Starkes Frühstück, warmes Mittagessen, leichte Abendmahlzeit
- Ein Sättigungsgefühl ist nicht unbedingt Ziel der Ernährung! Was essen?
- „Esse nur das, von dem Du willst, dass es Bestandteil Deines Körpers wird!“
(Der Mensch ersetzt jedes Molekül seines Körpers - auch die Knochen - einmal alle 10 Jahre!)
- Säurezufuhr drosseln (eigenes Merkblatt):
Kaffee, Wein, Fleisch, Käse, Cola, Erfrischungsgetränke im Allgemeinen, Fastfood („processed food“)
- Vermeiden Sie häufige Zwischenmahlzeiten: Wenn, dann Obst oder Rohkost!
- Milchverzehr drosseln
- Lymphe der Kuh --> belastet die „Mitte“ und das Lymph-/ Immunsystem
- siehe eigenes Merkblatt
- Primärantigen für die meisten Nahrungsmittel- und allergischen Erkrankungen!
- Öle
- Mit Olivenöl oder hochwertigen Ölen kochen; weniger Butterschmalz
- Kalt gepresstes Leinöl 1-2 TL / Tag (nicht zum Kochen verwenden!) als höchstwertiges Omega-3-Produkt der Natur
- Keine Fastfood/ Tiefkühlprodukte (Sulfat-/Phosphat-/Säureanteil, Emulgatoren)
- Süßigkeiten als Wochenend-Belohnung sehen!
- Kochsalz in jeglicher Form meiden
(Ziel 6g/d -55, dann -3,8g/d NaCl. entspricht Natriumgehalt * 2,5)
- Geräuchertes, gepökeltes, stark gewürztes, Nachsalzenn, etc. meiden
- Um so länger gebraten (Acrylamid!!!) und „Röstung“, umso mehr Krebs!
- Gewürze
- Fluor-jodiertes Speisesalz verwenden
- Koche statt mit Salz mit Gemüsebrühe (zB „Telofix“)
- Himalaya-Salz (v.a. für Schilddrüsenerkrankte)
- Ein Wort zur Nahrungsergänzung:
- Sinn macht unter Umständen nach vorheriger Beratung
- Magnesiumorotat/ -aspartat
- Vitamin D-Kuren im Winter (kein Solarium!)
- Folsäure und Vitamin B12
- B1 und B6 bei Nerven-/ psych. Erkrankungen sowie Haut- und Stoffwechselerkrankungen (Diabetes, ...)
- Selen und Zink als Immunstimulaz nach Bestimmung des Levels (kann toxisch sein!)
- Vitamin B12-Kuren bei Veganern/ Vegetariern
- Herzranke: Coenzym Q10-Kur (v.a., wenn sogenannte Statine eingenommen werden)
- Eine normale, gesunde Ernährung beinhaltet all das, was der Körper braucht!!
- Keinen Sinn machen:
- Calciumtabletten (Herz-Kreislauf-Risiko!), Multivitaminpräparate (ungezielt)
- Kochgeschirr

- Darauf achten, dass das Metall unversehrt ist, also weder Blei noch sonstige Schwermetalle freigesetzt werden können
- Eisenpfanne, Wok verwenden
- Gemüse dünsten!
- Friteuse und Mikrowelle nicht benutzen! (WLAN bricht beim Gebrauch der Mikrowelle in der Regel zusammen!)
- Plastiklöffel und -besteck meiden, keine Tupperware
- Besser. Holzküchenutensilien
- EM-Keramik verwenden / Heilsteine

Weitergehendes zur Ernährung

- Heilfasten zwischenschieben (nach Anleitung)
- Ernährungsberater aufsuchen
- Hydrocolontherapien ggf.
- „Öl ziehen“ zur Schleimhautentgiftung
- F.X. Mayr-Kur bei Bedarf
- Buchempfehlung: Schlank im Schlaf, Entgiften statt Vergiften
- Darmuntersuchung: physiologische Darmbesiedelung? Pathologische Flora?

2. Ernährungsempfehlung speziell

Basisvorschlag

Flüssigkeit allgemein (zB Leitungswasser, St. Leonhard still, ...)

- 3 Liter pro Tag stilles Wasser oder Tees (keine schwarzen Tees, ziehen Wasser)
- Alkohol
- auf Alkohol, Wein, „Sodas“ verzichten (Sulfat-/ Phosphat-/ Säureanteil, fördern Diabetes)
- Ein bis zwei 1/2 Bier oder 1/8 Wein iO (30 g beim Mann und 20 g bei der Frau/d)
- Brennwert: 30 J/g (Im Vgl.: Kohlenhydrate/ Proteine: 17 J/g, Fette: 38 J/kg)
- bis zum Mittag 1-1,5l trinken! (Niere kommt „trocken“ aus der Nacht!)
- vor dem Essen wenig, nicht während dem Essen (Stichwort „Luft schlucken“ und Mischung kalt / warm)
- Vermeiden Sie große Mengen Flüssigkeit **zum** Essen. Zu viel Trinken verdünnt Verdauungssäfte und führt zum Blähbauch und allg. Verdauungsstörungen.
- Ca.3-4 Liter täglich sind kein Muss, 1 – 1,5l am Vormittag jedoch schon!! Klare Flüssigkeit, nach Möglichkeit Mineralwasser ohne Kohlensäure mit reichlich Bikarbonat (300 oder höher) oder Tee. Versuchen Sie eine vernünftige Trinkbilanz aus körperlicher Belastung, Ausscheidung und Empfinden zu erreichen. Trinken Sie so viel wie Ihr Körper verbraucht und Sie werden nie wieder weniger als 3 Liter neutrale Flüssigkeit zu sich nehmen.
- **Frühstück:**
- Flüssigkeit: Tee der Wahl oder warmes Leitungswasser, dazu 1 Glas frisch gepresster Saft (Fruchtsäuren am Vormittag!)
- Vorschlag I: Reichlich Müsli, keine Milch!
- Reismilch (süßer) oder Hafermilch zB
- Basis: warmer Haferbrei („porridge“) oder Basismischung (zB Seitenbacher´s Sportler oder Jogger/ Fitness-Müsli)

- on top:
- Amaranth und / oder Quinoa gepufft (Naturkostladen)
- Diverse Körner: Sonnenblumen-, etc.
- Süße:
- Obst reinschneiden
- Honig, Agavensirup, Ahornsirup, Akazienhonig, Stevia, Zimt, brauner Zucker, Kokosmilch, trockene Früchte (in Maßen - blähen!), ...
- kein raffiniertes Rohrzucker!
- Satt essen daran (super Basis für den Tag)
- Alternative I: Statt Hafermilch Quark (Topfen) oder Joghurt (zB Bulgara)
- Vorschlag II: Körnerbrot (Amaranth oder Dinkel oder Malz-/ Roggenbrot zB)
- Grundlage
- Topfen
- Butter: zB Becel, auch normale Butter selbst bei Laktoseintoleranz meist gut verträglich!
- Aufstrich der Wahl

- **Mittag:**

- unbedingt WARME MAHLZEIT, frisch kaufen, selbst kochen falls mgl.
- Flüssigkeit: 200ml Fruchtschorle z.Bsp. (nicht mehr!)
- Vorspeise:
- Salat zu erst (langsam kauen, erleichtert Bitterstoffaufnahme, bereitet Magen- und Galle vor)
- Vor allem im Winter: Suppen!
- Hauptgericht
- Tierisches Eiweiss:
- 1-2x/ Woche Fleisch
- 2x/ Woche Fisch
- Rest: vegetarisches Essen
- Gemüselastig!
- Beilage: Kartoffeln, Reis, (auf Nudeln verzichten!), Hirse, Couscous, Bulgur, Polenta, Linsen, ...
- „Dessert“ (falls nötig):
- Verdauungsschnaps (Bitterer)
- Espresso ist besser als Kaffee (hat weniger Röststoffe, gut vertragen, Zucker und Milch nach Möglichkeit weglassen)

- **Nachmittags bei Bedarf:**

- Aufgeschnittene regionale Rohkost mit Quarkdip z. B.
- Obst-Nachspeise
- Nüsse
- Trockenobst (wenig!)

- **Abends:**

- Suppe
- Couscous / Bulgur / Reis / Hirse mit Gemüse

- **Wochenende:**

- 1 x Woche Suppentag (am besten am Wochenende)

3. Bewegungsempfehlung, Körperpflege:

- **Allgemeines:**

- Fette verbrennen im Feuer der Kohlenhydrate

Ohne ausreichende Bewegung ist keine Fettverbrennung für den Körper notwendig/ möglich. Oder einfacher ausgedrückt: „Wer abnehmen will, darf Schwitzen.“

- **Abnehmen:**

- Zuerst Kraft, dann Ausdauer
- Akzeptiere Dich und Deine Anlage!
- Bewegung im Freien trainiert und entspannt die Seele, ermöglicht aktive Sauerstoffaufnahme (im Gegensatz zum Fitnesscenter: Klimaanlage, Bewegung an der Stelle)
- Der Mensch ist ein dynamisches Wesen! Er will sich bewegen und von der Stelle kommen!
- Regelmäßigkeit bestimmt den Erfolg:

Planen Sie sich wirklich unter der Woche Zeit ein, die Sie dafür nutzen können.

- **Energetisch optimal:**

- Qi-Gong oder Thai-Chi
- Die Fünf Tibeter (siehe Peter Kelder´s Buch): super!
- Yoga

- **Sich waschen:**

- Saunagänge werden nicht nur begleitend bei Entschlackungen empfohlen, sondern wären ein Mal monatlich anzustreben.
- Auch gelegentlich trocken bürsten
- Duschen besser als Baden
- Kneippsche Anwendungen:
 - Erst warm duschen (über Nacken, nicht zu heiss)
 - Am Schluß nur die Peripherie so kalt wie mgl. ca 30-60 Sek.
 - Danach: sich salben (Hautöle von Weleda zB)

- **Auf der Toilette:**

- Aufschieben vergiftet den Körper und belastet Nerven und Seele.
- Nicht pressen, sich Zeit nehmen
- Feuchtes Papier zum Nachwischen verwenden
- Zu lange Sitzzeiten vermeiden (Lesen!)

- **Schleimhautpflege:**

- Vermeiden Sie elektrische Haarentferner an der Nasen-/Ohröffnung
- Regelmässige Nasendusche / Nasenölanwendung
- Olivenöl in den Gehörgang (1 Tropfen)

- **Zum Zähneputzen:**

- Mit was?
- Pasta: am Besten Bio Repair, Stomaticum oder Weleda-Zahnpasta
- Zahnbürste
- Bei Verdacht auf Pilzinfektionen des Darmtrakts wechseln Sie alle 2 Wochen Ihre Zahnbürste

- Sonst: alle drei Wochen wechseln
- Möglichst kurzer Kopf, mittelhart
- Besser: Ultraschallreinigende Elektrikbürste mit kurzem schnell-oszillierendem Kopf
- Wie putzen?
- Grundbewegung
- nur Anpressdruck, so dass der Bürstenkopf guten Kontakt hat
- Vibrationsbewegung statt Schleifbewegung
- Ansatz am Zahnhals = Übergang zum Zahnfleisch im 45° Winkel
- Dann: Vibrationsbewegung statt Schleifbewegung und Abwischbewegung über die Zahns Spitze
- Jeden Zahn gedacht einzeln putzen
- Zuerst Zahnpasta gleichmässig verteilen: einmal den Pferdeblick putzen
- Dann obere Kauflächen, gefolgt von den unteren
- Dann Zahninnenseite oben, Zahnaussenseite oben
- Zahninnenseite unten, gefolgt von Aussenseite
- Zunge putzen?/ Restl. Zahnfleisch putzen, ggf. „Rechtsregulat dent" am Schluss
- Allgemein
- Nach Putzen mit seidiger Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten (angepasst!) die Zahnzwischenräume säubern
- Nicht sofort Zähneputzen nach Zahnfleischschaden, Früchten, Säurehaltigem, das weicht das Zahnfleisch auf und erlaubt Übertritt von Bakterien in das Blut, ca. 30 Min. warten
- Nach der Hauptmahlzeit Zähneputzen, wenn nicht möglich:
- ... einen Apfel oder Kaugummi (ohne Zucker) essen / kauen
- Listerine/ Oral B/ Odol-Spülung verwenden
- Abends: Putzen, Zahnzwischenräume, dann Spülung
- Wie lange?
- Die Frage sollte sich nicht stellen: putzt man die Zähne w.o., dann dauert das ca. 3-4 Min.!

4. Chronohygiene, Rhythmik, Schlaf

• Planen Sie Ihr Leben in einer Wochenrhythmik

- Feste „Auszeiten“, Sportzeiten, Ruhezeit Wochenende!

• Tipps für einen guten Schlaf

- Raum:
 - Keine Wecker mit Rot- oder Grünlicht, keine Elektrik, TV, WLAN aus (Nachtschaltung)
 - Schlafplatz ggf. auspendeln lassen oder selbst so stellen, dass man schlafen kann
 - Bei Wasseradern: Bergkristall und / oder Korkplatte unters Bett, falls nicht verschiebbar
 - Ggf. Wohnung ausräuchern lassen
- Vor dem zu Bett gehen ...
 - ... den Tag ausklingen lassen zur Ruhe kommen:
 - Nächsten Tag „planen“:
 - Notizen machen für wichtige ToDo´s
 - Klamotten/ Rucksack, etc. herrichten
 - Kurzer Abendspaziergang 10 Min.
 - „Ruhig werden“ (dafür ca. 30 Min. Zeit nehmen, Fernseh aus)
 - Tag „Revue passieren“ lassen, Danke sagen
 - Tasse Melissen- oder Hafertee, Leber-/ Galletee
 - Füße warm massieren oder Fussbad, falls kalt
- Im Bett...

- Licht aus, Fenster auf, Heizung aus (Allergiker: Fenster zu)
- Handteller auf Fußsohlen (alte chinesische Therapie)
- Im Sitzen 5 Min. meditieren (bewusst, nicht dabei einschlafen)
- Im Liegen: von Kopf bis Fuß alle Muskelpartien anspannen, Dauer ca. 1 Min.

5. Für den Kopf: Literatur, Internet und Videoempfehlungen zum bewussten Leben:

<http://www.lebensmittelklarheit.de>, oekotest, foodwatch.de, www.lebensmittelwarnung.de,
<http://www.vis.bayern.de/ernaehrung/index.htm>, abgespeist.de, Ernährungs- und Verbraucherbildung:
<http://www.vis.bayern.de/ernaehrung/index.htm>.

6. Unverbindliche Produktempfehlungen:

- Wolfram Säfte
- Hygieneartikel: Ecover und Frosch
- „Danke“ Wisch-und-Weg, WC-Papier, etc.
- App: Ratgeber Fisch (WWF)
- Cradle2Cradle-Produkte (Von Beginn bis Ende Lebenszyklus 100% Recycling unter Umgehung von Schadstoffen)
- Trigema Shirts
- Triumph Unterwäsche
- hessnatur.com/zerowaste
- Glühbirnen: LED, natürliches Spektrum, keine Energiesparlampen (wenn diese kaputt gehen, Austritt toxischer Mengen Quecksilber!!!)

Viel Spaß und gutes Gelingen,

Martin Gerneth