

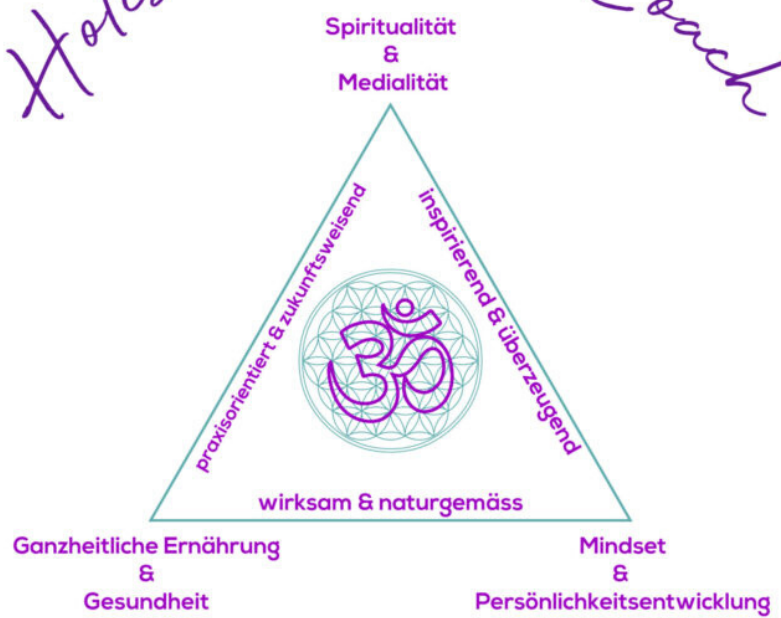


INHALT

1. Prinzipien & Grundlagen der ganzheitlichen Ernährung
2. Das Dilemma der Ausgangssituation von Mainstream – Ernährung & Co
3. Zusammenhänge Ernährung & Gesundheit
4. Basis und Nachteile der tierischen Ernährung für Gesundheit & Umwelt
5. Basis und Vorteile der pflanzlichen Ernährung für Gesundheit & Umwelt
6. Verschiedene Ernährungspyramiden im Vergleich



Holistic Lifestyle Coach



by *Juliane Davidshofer*
www.juliane-davidshofer.com

MODUL A 1 - Ganzheitliche Ernährung & Gesundheit

Nahrung ist sehr viel mehr, als nur irgendwas in den Mund stecken.

«Du bist, was du isst.»

Vieles von dem, was wir zu uns nehmen, macht uns auch aus.

Das, was wir essen ist «unser Benzin» und verursacht das, was z. B. an Energie und Abfall entsteht, aber auch wie vor allem unser physischer Körper beeinflusst wird. Jedoch auch die feinstofflichen, mentalen, emotionalen und spirituellen Körper werden beeinflusst.

«Die Nahrung soll deine Medizin sein und
die Medizin soll deine Nahrung sein»

-Hippokrates

Die Natur ist die Apotheke Gottes und gibt uns all das, was wir brauchen.

In der ganzheitlichen Ernährung/Trinken werden viele Aspekte abgedeckt, u. a.:

- Nährstoffgehalt für unsere biochemische «Maschine» (Körper)
- Wie wurde angebaut (Spritzmittel, etc.)
- Was für Rückstände sind enthalten?
- Transportwege
- Rhythmen der Natur
- Ethik
- Gesamtumstände (z. B. Produktion, Fairtrade) auf allen Ebenen, auch emotional, ethisch, spirituell
- Nachhaltigkeit
- Win-win-Situation (für Umwelt, Ressourcenbilanz)
- Spirituelle «clean»
- LEBENsmittel (= Mittel zum Leben)
- Stärken & Nutzen uns auf allen Ebenen
- Im Einklang mit Mutter Erde – unser aller Zuhause
- Achtsamkeit in allen Phasen (von Produktion – Konsum)

2 Lager

Industrie

Maxime:

- Wie günstig ist die Produktion?
- Wie viel Profit kann gemacht werden?
- Wie lange ist etwas haltbar?
- Wie oft wird nachgekauft?
- KEINE MORAL/ETHIK

Die Lebensmittelindustrie stellt keine
LEBENSmittel her
(= ein Mittel zum Leben).

Buchhinweis:

«Tatort Lebensmittelmarkt»

Lebensmittelindustrie als Lobby in
vielen Bereichen.

Große «Machenschaften», Verbindung
mit Pharmaindustrie, spezielle
Interessengruppen.

Die Lebensmittelindustrie ist eher eine
Krankmacherindustrie/Todesmittel-
industrie?

Individuum

Maxime:

- **Geschmack**
(Hauptsache es schmeckt!)
- **Lange haltbar**
(Ist es dann noch lebendig?)
- **Preis**
(Hauptsache: günstig!)

Warum wird bei der Lebens-
mittelqualität gespart? Daraus entsteht
doch die Lebensqualität und
Gesundheit.

Von welchem Ausgangspreis aus wird
Preisvergleich gemacht?

Vergleich Produkt im Supermarkt –
Biomarkt

Ist nicht eher das Produkt im
Supermarkt zu günstig?

Was halte ich von mir, wenn ich so
billige Nahrung zu mir nehme?

BEIDE LAGER HABEN GESUNDHEIT NICHT ALS MAXIME!

Die Ausgangsfrage sollte doch sein:

«Wie gesund ist es?»

«Wie viele Nährstoffe?»

«Wie nachhaltig ist es?»

«Welche Qualität?»

«Was trinke ich?»

**«Alles, wofür Werbung gemacht wird
- FINGER WEG!»**

Warum wird BIO-Kost bezeichnet – anstatt als Standard
genommen?

Warum wird nicht die chemische Landwirtschaft bezeichnet?

Wieso wird man «ausgegrenzt», wenn man sehr bewusst &
gesund essen und trinken will?

«Du bist, was du isst, trinkst, denkst ...»
Ernährung & Trinken sind ein großer Teil.

Ernährung wirkt sich nicht sofort auf die Gesundheit aus, weshalb viele die Zusammenhänge nicht erkennen.

Ernährung wirkt sich zeitverzögert auf die Gesundheit aus, was Jahre bis Jahrzehnte dauern kann.

Oft wird Krankheit dann fälschlicherweise auf «das Alter» oder «die Gene» zugeschrieben.

Im Medizinstudium wird kaum Ernährung gelehrt und daher der Zusammenhang von Ernährung & Gesundheit meist missachtet.

**Makronährstoffe:
Eiweiß, Kohlenhydrate & Fett**

**Mikronährstoffe:
Vitamine, Mineralstoffe,
Spurenelemente**

Diese haben Interaktion untereinander und sind wichtig für die Wirksamkeit anderer.

Beispiel: Eisen

Um Eisen aufzunehmen, ist Vitamin C notwendig.

Dieses fehlt aber oft, besonders auch bei Substitution, und kann daher nicht aufgenommen werden.

Beispiel: Kalzium

Um Kalzium aufnehmen und in den Knochen einlagern zu können, braucht der Körper 10-15 weitere Mikronährstoffe (u. a. Vitamin D, Magnesium, ...), ansonsten wird es nur abgelagert und nicht in Knochen & Zähne eingelagert (was heute viel passiert).

Beispiel: Vitamin D

Eigentlich ein Hormon. Wird in der Haut mithilfe von Sonnenlicht produziert.

Durch Sonnenschutzfaktor in Sonnencreme kann das dann nicht produziert werden.

Viele Zusammenhänge, die berücksichtigt werden müssen, der lange Zeitraum mit eingeschlossen.

Krankheit kommt nicht «plötzlich»

Was bekommt der Körper?

Was kann man weglassen, damit es dem Körper besser geht?
Der Körper hat einen «Ur-Code»: Regeneration & Reparatur.
Dazu braucht der Körper die «Werkzeuge», die eben die Makro- und Mikronährstoffe sind, um dies zu erledigen.

Beispiel: Kopie

Von schlechten Kopien kannst du keine gute Kopie machen!

Folgerichtig wird auch der Körper keine guten Zellen reproduzieren können, wenn er nicht optimal versorgt ist.
Dann kann vieles nicht mehr gut funktionieren.

So gesund wie die Zelle – so gesund ist der gesamte Körper.

So schwach/krank wie die Zelle – so schwach/krank der gesamte Körper.

Der Körper hat heute Mangel an wichtigen Nährstoffen und zuviel «Müll & Abfall» im Körper. Entgiftung ist ein großes Thema. (kommt in anderem Modul)

B-Vitamin Komplex & bestimmte Aminosäuren sind z. B. wichtig für die Leberentgiftung.

Viel Wasser (1 l/25 kg Körpergewicht)

«Gesundheit fällt nicht vom Himmel. Krankheit auch nicht!»

Weder Gesundheit, noch Krankheit ist Schicksal!

Das ist selbstverursacht.

Wer viel Zucker isst, verursacht, dass irgendwann die Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr ausschüttet. Dann kommt der Diabetes.

Genetik ist viel weniger verursachend, als unser Lifestyle!

Und dazu gehört auch sehr stark die Ernährung!

Viele Krankheiten kommen nicht vorwiegend durch das Alter, sondern durch den jahrelangen Lifestyle und besonders die Ernährung.

Wenn der Mainstream und die Familie alle «dasselbe» essen und denselben Lifestyle führen, kreieren alle ähnliche Krankheiten.

Das hat aber nichts damit zu tun, dass es «erblich» bedingt ist oder «eben mit dem Alter so kommt.»

Was ist noch an Bausteinen in den «Lebensmitteln» und selbst in Frischkost?

«Warum gibt man Schmerzmittel bei Schmerzen?»

Dem Körper fehlt doch nicht Schmerzmittel, sondern etwas, was er bräuchte an Bausteinen und/oder er hat zu viel von dem, was ihn belastet!

Daher lieber: gesund essen, entlasten, bewegen, Sauerstoff.

Wenn du deinem Körper das gibst,
was er braucht und das weglässt, was ihm schadet - DANN
KANN GESUNDHEIT ENTSTEHEN !

Paradigma:

Man müsse Tierisches essen wegen Nährstoffzufuhr.

Besonders: Protein, Eisen etc.

NONSENS – auch wenn man Nährstofflisten anschaut.

Die stärksten & größten Tiere sind Pflanzenfresser (Gorilla, Elefant etc.)

Man braucht also kein Fleisch/Tierisches, um «groß und stark» zu werden.

Umwelt, Ethik & Gesundheit werden durch tierische Ernährung massiv negativ beeinträchtigt. Mythos Protein.

FAKTEN:

- Es gibt sehr viel Protein, besser verdaulich & aufnehmbar in pflanzlicher Ernährung!
- Über 800 Studien belegen, dass tierisches Protein krebserregend ist. WHO hat Fleisch/Wurst etc. in Sektor 1 krebserregend eingestuft.
- China-Study belegt das zudem (größte Ernährungsstudie je).
- Tierisches Eiweiß ist «recyceltes, pflanzliches Eiweiß».
- Energiebilanz tierischer Proteinherstellung ist vernichtend.
- Tierisches Eiweiß führt zur Übersäuerung (im Gegensatz zu pflanzlichem Eiweiß).
- Dr. Otto Warburg hat 1939 bereits den Nobelpreis erhalten, da er belegen konnte, dass Krankheit & Krebs nur im sauren Milieu entstehen kann.
- In der Tiermast wird viel Antibiotika, Medikamente, Wachstumshormone gegeben und zudem Stresshormone von Tieren ausgeschüttet, was alles «mitgegessen» wird.
- Entzündungen (Inflammation) werden durch die Übersäuerung hervorgerufen, was besonders durch tierische Nahrung passiert.
- Tierisches Protein ist ein Gesundheitsrisiko.
- Milch ist die Nahrung «für das jeweilige Baby». Der Mensch nimmt als einzige Spezies auch im Erwachsenenalter Milch zu sich und sogar von anderen Spezies, die sehr anders zusammengesetzt ist als Menschenmilch.
- Die Umweltbilanz tierischer Nahrung ist vernichtend schlecht (siehe Beispiel 1 kg Rindfleisch):

Für 1 kg Rindfleisch werden...

- ... 50 Quadratmeter Regenwald vernichtet
- ... 16 kg Getreide und Soja verfüttert
- ... 6 kg Gülle produziert
- ... 15.000 Liter Trinkwasser verbraucht
- ... mehr Treibhausgas erzeugt als bei 150 km Autofahrt

Quelle: Albert-Schwetzer-Stiftung, WWF, NARO Japan, UNESCO-IHE, "Diet for a small planet" von F. M. Lappé

attilahildmann.com

82%

der hungernden Kinder leben in Ländern, die Nahrung für die Tiermast anbauen. Die Tiere werden anschließend von den westlichen Ländern gegessen. Für 1 kg Rindfleisch werden so z.B. bis zu 16 kg Getreide verschwendet.

Quelle: Cowspiracy

PETA



Ernährung – Bleibt nur die Hühnerbrust
Rotes Fleisch kann Krebs auslösen. Das bestätigt jetzt die...
www.sueddeutsche.de

Ernährung: WHO-Experten stufen Wurst als krebserregend ein - SPIEGEL ONLINE
spiegel.de

MEAT IS THE NEW TOBACCO

Reduce Your Risk of 23 Types of Cancer and Other Chronic Disease by Ditching These Two Things...

MEAT	TOBACCO
Bladder Cancer	Acute Myeloid Leukemia
Breast Cancer	Bladder Cancer
Colorectal Cancer	Cancer of the Cervix
Esophageal Cancer	Esophageal Cancer
Gastrointestinal Cancer	Kidney Cancer
Kidney Cancer	Cancer of the Larynx (Voice Box)
Leukemia	Lung Cancer
Lung Cancer	Cancer of the Oral Cavity (Mouth)
Non-Hodgkin's Lymphoma	Pancreatic Cancer
Pancreatic Cancer	Cancer of the Pharynx (Throat)
Prostate Cancer	Stomach Cancer

Chronic Obstructive Pulmonary Disease ✓

Coronary Artery Disease ✓

Decreased Bone Health ✓

Infertility ✓

Stroke ✓

PhysiciansCommittee for Responsible Medicine PCRM.ORG

Wenn du realisierst, dass du dein Leben lang Babys gegessen hast...

Lebensdauer als Nutztier (Natürliche Lebenserwartung)

- 5 Monate (21 Jahre) Schwein
- 6 Monate (20 Jahre) Lamm
- 20 Monate (25 Jahre) Mastriind
- 4-5 Jahre (25 Jahre) Milchkuh
- 3-5 Monate (25 Jahre) Kälbchen (männl.)
- 5-8 Wochen (8 Jahre) Masthuhn
- 1-2 Jahre (8 Jahre) Legehennen
- 1 Tag (8 Jahre) männl. Kühen (Eierproduktion)
- 3-4 Monate (10-20 Jahre) Ente
- einige Monate (35-40 Jahre) Gans

„Um des Fleisches willen rauben wir ihnen die Sonne, das Licht und die Lebensdauer, die ihnen von Geburt an zustehen.“
Plutarch

attilahildmann.com

ANZAHL GEWERBLICH GESCHLACHTETER TIERE IN DEUTSCHLAND
- JAHR 2016 -

 SCHWEINE:	59.324.982
 RINDER:	3.548.598
 SCHAFE:	1.017.373
 ZIEGEN:	ca. 20.400
 PFERDE:	ca. 8.900
 GEFLÜGEL:	715.687.746
GESAMT:	ca. 779.608.000

Quelle: Statistisches Bundesamt
<https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/Wirtschaftsbereiche/Land/Forstwirtschaft/Fachver/TierundpflanzlicheErzeugung/TierundpflanzlicheErzeugung.html>



"Die Seele ist das Gleiche in allen Lebewesen, obwohl jeder Körper anders ist"

- Hippocrates -



Jedes Lebewesen hat ein Recht auf Leben!

Jedes Lebewesen, vor allem diejenigen mit Augen, sind fühlende Wesen und haben eine Seele.

Ethik ist bei tierischer Ernährung außen vor.

Die Lebenszeiten von Tieren wären normalerweise ein x-Faches.

Der Umweltaspekt ist dramatisch bei tierischer Ernährung.

Tierische Ernährung hat eine absolut negative Bilanz in Bezug auf Gesundheit, Umwelt und Ethik und hat daher in einer holistischen Ernährung keinen Platz!

Die Natur gibt dir eine reichhaltige Versorgung mit allem, was du brauchst, ohne dass du jemandem weh tun oder umbringen musst.

Die Bilanz der pflanzlichen Ernährung ist – im Gegensatz zur tierischen Ernährung – sehr gut in holistischen Aspekten!

Tiere, vor allem mit Augen, haben eine Seele & Gefühle. Es gibt Kulturen, die rein pflanzlich essen und viele Krankheiten nicht haben.

Woher bekommt man sein Protein in der pflanzlichen Kost?

FAKTEN:

- Reichhaltiges Protein in pflanzlicher Ernährung
- Pflanzliche Ernährung liefert gleichzeitig dazu viele Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, sowie sekundäre Pflanzenstoffe, die sich auch wiederum positiv auf die Gesundheit auswirken.
- Pflanzliche Ernährung ist weitgehend BASISCH.
- Pflanzliche Ernährung kann Krankheiten revidieren, auch chronische Krankheiten & «Alterskrankheiten».
- Pflanzliche Ernährung kann die Ursache von Krankheiten/Entzündungen ausgleichen und umkehren.
- Es gibt ca. 80.000 pflanzliche Optionen zum Essen.
- Hochwertige Eiweißquellen z. B. in: Soya, Tofu, Nüsse, Linsen, Kichererbsen, Erbsen, Grüngemüse, grünes Blattgemüse, Samen, Kerne ...
- Beispiel CHIA-Samen

2 TABLESPOONS OF CHIA SEEDS CONTAIN:

- 64%** MORE POTASSIUM THAN A BANANA
- 2X** THE ANTIOXIDANTS OF BLUEBERRIES
- 41%** OF YOUR DAILY FIBER
- 5X** MORE CALCIUM THAN MILK
- 100%** MORE OMEGA-3 THAN SALMON
- 3X** MORE IRON THAN SPINACH
- 20%** PROTEIN
- 32%** YOUR DAILY MAGNESIUM

Natural News

100g BEEF vs 100g BEANS

100g BEEF	100g BEANS
22g of protein	22g of protein
0g of fibre	15g of fibre
1.9mg of iron	5mg of iron
16mg of calcium	123mg of calcium
16mg of magnesium	171mg of magnesium
74mg cholesterol	0mg cholesterol
\$3.00 per 100g	\$0.50 per 100g
1,480 litres of water	103 litres of water

FB/DavidAvocadoWolfe

VEGAN PROTEIN

PER 100G (3.5 OZ) IN WEIGHT



Beispiel: Kalzium

Viele pflanzliche Ernährung hat ein x-faches an Kalzium gegenüber Kuhmilch.

Pflanzliche, ausgewogene Ernährung kann Krankheiten vorbeugen & revidieren.

Und das kostet zudem nicht viel (im Gegensatz zu medikamentösen Behandlungen, Therapien, Operationen etc.). Wer verdient dann nicht mehr????

Die Pharmaindustrie ist mit der größte Industriezweig... **In welcher Qualität altern wir?**

Wir wollen nicht 90 Jahre alt werden und 60 Jahre davon langsam sterben. ☹️

Wir wollen mindestens 90 Jahre alt werden und dabei fit, gesund und munter in allen Aspekten sein.

Pflanzliche Ernährung ist zudem toll in der ÖKOBILANZ.

Tierische und Pflanzliche Kalziumquellen (In Mg pro 100 gr)

TIERISCHE NAHRUNGSMITTEL

Milch	115-200mg
Rindfleisch	16mg
Eier	14mg
Hühnerfleisch	14mg
Schweinefleisch	11mg
Thunfisch	10mg

PFLANZLICHE NAHRUNGSMITTEL

Sesamsamen	1.100-1.500mg
Mandeln	245mg
Petersilie	240mg
Haselnüsse	209mg
Zwiebeln	136mg
Sonnenblumenkerne	126mg
Brokkoli	123mg
Spinat	101mg

Sesam, Mandeln, einige Kräuter und Gemüsesorten

sind hingegen eine wesentlich bessere

Kalziumquelle. Ein Vergleich tierischer und

pflanzlicher Kalziumquellen findet sich in der

Tabelle.

Beispiel : Hanf u. v. a. m.

Die Natur ist die Apotheke Gottes.

Warum sollten wir uns, der Umwelt und der Tierwelt schaden, wenn es auch OHNE DAS GEHT, nämlich mit pflanzlicher Ernährung?

In der ganzheitlichen/holistischen Ernährung gehört die pflanzliche Ernährung definitiv aus wissenschaftlichen, gesundheitlichen, ethischen, spirituellen und Umweltaspekten ins Zentrum.

Ernährungspyramiden stellen «von unten nach oben» dar, was man am meisten und am wenigsten verzehren sollte.

Viele Länder haben ihre eigenen Ernährungspyramiden.

Dies hängt auch mit den Spezifika, Verknüpfung mit Industrie, «Amtsinhabern» etc. zusammen.

Auch kulturelle Besonderheiten sind einflussreich.

Dazu stellen bestimmte Wissenschaftler oder Ernährungs-»gurus« ihre eigene Ernährungspyramide auf – je nach ihrer eigenen Ernährungsrichtlinie.

Spannend ist, dass in vielen Ernährungspyramiden kaum, oder überhaupt nicht, auf Flüssigkeit eingegangen wird. Da heutzutage viele Menschen sehr kohlenhydratreiche Getränke konsumieren, müssten diese eigentlich überall bei den Kohlenhydraten aufgestellt sein.

Deutschland hat nur Position 38 bei den gesund ernährenden Ländern, was doch verwundert, da es eher zu den reicheren Ländern gehört, jedoch aber eben stark von der Industrie bestimmt, was wohl die Ursache ist.

Zudem kennen wir den berühmten Spruch «Geiz ist geil». Ein reiner Wahnsinn und mentale Flaute.

11 Millionen Menschen sterben laut einer Studie jährlich an falscher und schlechter Ernährung!!

Wieso steht das nicht überall in den Schlagzeilen?

Ernährungspyramiden sind nicht die absolute Wahrheit – eher ein Trend und ändern sich auch immer wieder mal.

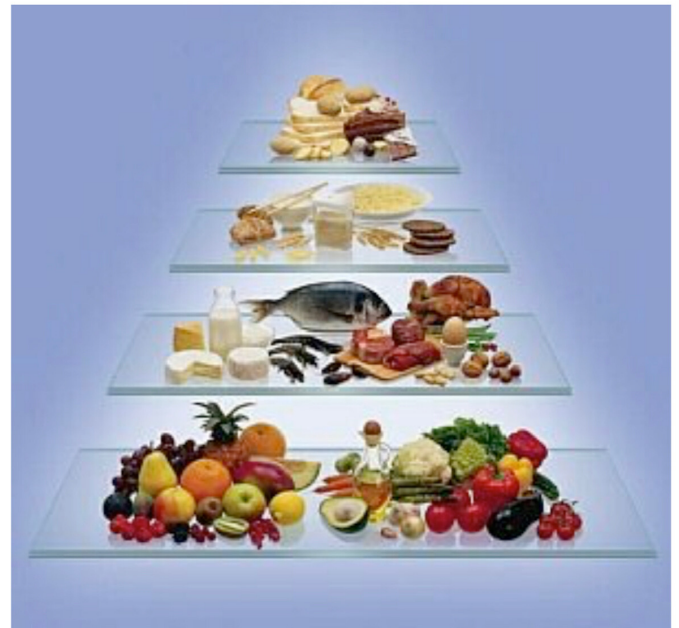
Einige Ernährungspyramiden im Vergleich:

LOGI -Pyramide

(Low Glycemic Index = Niedriger Glykämischer Index)

Im Wesentlichen werden hier bestimmte Kohlenhydrate, die den Blutzucker hoch-schnellen lassen und somit die Bauchspeicheldrüse zu starken Insulinausschüttungen forcieren, nach oben in die Spitze der Pyramide getan, da sonst bei langanhaltender Situation der immer wieder hohen Insulinausschüttungen, Diabetes und Fetteinlagerungen entstehen können.

Die LOGI-Pyramide nach Dr. Nicolai Worm



Quelle: systemed Verlag, Lünen

Atkins-Ernährungspyramide

Die Atkins Lebensstil- und Lebensmittel-Pyramide™



Quelle: Atkins Nutritionals, Inc.

Diese Ernährungspyramide empfiehlt sehr viel Protein – leider nur Tierisches, was eben zu Gefahr führt. Denn diese bringt somit zudem das riskante Protein und meist in Verbindung auch mit Fett. Der Kritikpunkt ist daher aus vielerlei Sicht im Vordergrund und passt in eine holistische Ernährung aus vielerlei Hinsicht nicht hinein. Auf pflanzlicher Basis wäre es interessanter.

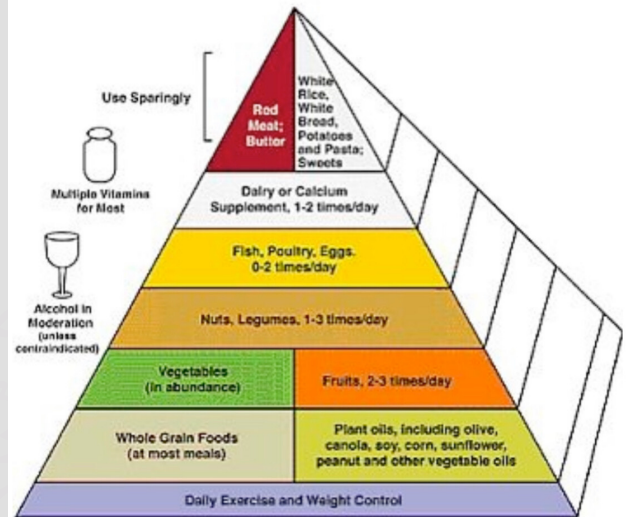
Healthy Eating Pyramid

Diese Ernährungspyramide entspricht mehrheitlich den heutigen Richtlinien einer vollwertigen und pflanzenbasierten Mischkost.

Erstellt von Prof. Willett der renommierten Harvard-Universität. Interessanterweise wird hier eine Vitaminsubstitution bereits in die Ernährungspyramide eingeteilt, was heutzutage bereits Mainstream geworden ist.

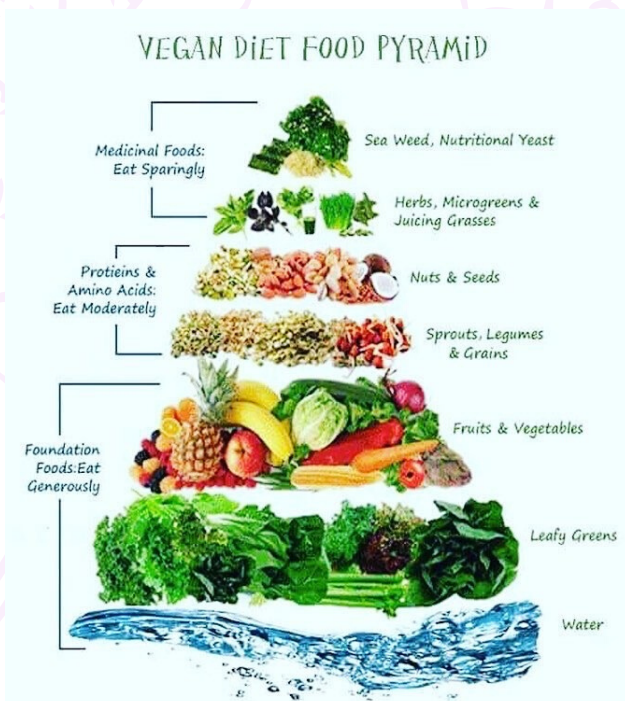
Zudem wird erfreulicherweise auch die tägliche sportliche Betätigung als Basis erwähnt.

Healthy Eating Pyramid nach Prof. Willett



Quelle: Harvard School of Public Health

Vegane Ernährungspyramide



Als breite Basis dient das Wasser. (!) Zudem eine Fülle von «Gottes Apotheke» und vielen wunderbaren Inhalten, die sogar als «Medizinische Ernährung» bezeichnet wird.

Der direkte «Proteinwahn» ist in der veganen Ernährungspyramide nicht stark vertreten und in der Mitte zu finden, da Veganer am wenigsten «Panik» vor Proteinmangel haben, weil sie viel davon bereits mit «Grüngemüse», Samen und Kernen abdecken.

Diese Ernährungspyramide enthält weder «Leid noch Tod», und ist daher sehr passend für die holistische Ernährung.

Kanada hat vorreitermäßig die Kuhmilch aus seiner Ernährungspyramide bereits rausgetan.