

Ernährung:



Foto: Fotolia

Ist Obst wirklich immer so gesund?

von Ulrike Icha

Entschlackung mit Obst:

Es ist für unseren Körper erforderlich, dass er sich regelmäßig von den giftigen Schlacken befreit. Am besten funktioniert das durch den Verzehr von Nahrungsmitteln, die einen hohen Wassergehalt aufweisen. Obst und Gemüse haben einen sehr hohen Wassergehalt. Sie bestehen aus 80 bis 90 % Wasser. Zusätzlich enthält Obst viele Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe. Alles zusammen bringt uns viel Energie – und: Obst erfordert zu seiner Verdauung weniger Energie als jede andere Nahrung. Der Grund: Obst wird nicht im Magen verdaut! Fast alle frischen Früchte, mit Ausnahme der Bananen, die etwas länger im Magen bleiben, halten sie sich nur kurze Zeit im Magen auf. Sie benötigen für die Magenpassage 20 bis 30 Minuten. – Allerdings ist darauf zu achten, dass es richtig verzehrt wird: Es ist äußerst wichtig, dass Obst nur auf LEEREM Magen gegessen wird, damit es ungehindert den Magen passieren kann. Sie können sich gut vorstellen, was passiert, wenn Sie ein Wiener Schnitzel essen und unmittelbar danach ein Stück Melone zu sich nehmen. Die Melone könnte direkt vom Magen in den Darm aufgenommen werden. Was hier aber nicht möglich ist. Das Obst kommt mit der bereits im Magen befindlichen Nahrung in Kontakt und wird am sofortigen Weitertransport gehindert. Das Ergebnis ist, dass durch die längere Verweildauer im Magen das Obst zu gären beginnt und sich in Säuren verwandelt. Eine Autorität auf dem Gebiet der richtigen Lebensmittelkombination ist Dr. Herbert Shelton. Auch er bestätigt, dass der Wert des Obstes nur dann wirksam wird, wenn man es auf leerem Magen isst.

Es ist wichtig, darauf zu achten, saftiges Obst zwanzig bis dreißig Minuten vor dem Mittagessen zu sich zu nehmen. Bananen brauchen etwas länger, um den Magen zu passieren. Melonen verlassen den Magen am schnellsten. Das Gleiche gilt auch für Fruchtsäfte. Trinken Sie frisch gepresste Fruchtsäfte auf leeren Magen, nicht mit anderen Nahrungsmitteln zusammen und nicht sofort nach dem Essen!

Weiters möchte ich Sie ermutigen, darauf zu achten, dass das Obst, das Sie kaufen, nicht mit diversen Spritzmitteln behandelt wurde. ... Chemie in Ihrer Nahrung ist Gift für Ihren Körper!

Alles mit Maß und Ziel:

So gesund Obst sein mag, in Mitteleuropa leidet 30 – 40 % der Bevölkerung an einer so genannten Fruktosemalabsorption. Bei diesen Menschen funktioniert kann der Fructose nur ungenügend oder zu langsam im Dünndarm resorbiert werden. Sie entwickeln oft unangenehme Symptome wie Bauchbeschwerden. Es wird auch beobachtet, dass die Zahl der Menschen, die Fructose nicht vertragen stetig ansteigt. Für sie ist der Genuss von Obst eine Belastung. Ein möglicher Grund für den Anstieg könnte sein, dass in der Nahrungsmittelindustrie unnötig zum Süßen Fructose verwendet wird.

Oft entwickeln schon Kinder Beschwerden, die auf den übermäßigen Verzehr von Fructose zurückzuführen sind, obwohl noch keine Fruktosemalabsorption vorliegt. Die Nahrungsmittelindustrie will uns weismachen, dass sie „gesunde Produkte“ auf den Markt bringt – besonders für Kinder. Viele Süßigkeiten und Milcherzeugnisse werden heutzutage

mit Fructose hergestellt. Aber was zu viel ist, ist zu viel. Auch ein Gesunder Körper ist ab einer individuellen Menge von Fructose überfordert. Unangenehme Reaktionen wie Blähungen oder Durchfall sind dann absolut normal. – In Verbindung mit Sorbit-gesüßten (zuckerfreien) Produkten kann sich die Situation nochmals erheblich verschärfen: Sorbit hemmt die Resorption von Fructose durch die Darmwand. Eine Kombination: Fructose oder Früchte und Sorbit können sich unter Umständen auf die Dauer fatal auswirken.

Gerade bei Kindern, die oft über Bauchschmerzen ohne ersichtlichen Grund klagen, auch an einen überhöhten Verzehr von Obstsaften, fructosehaltigen Produkten und zuckerfreien Süßigkeiten (Sorbit) denken!



Foto: Fotolia

Früchte nach der chinesischen 5-Elemente-Lehre:

Durch die Globalisierung ist es möglich, Obstsorten aus allen nur erdenklichen Regionen der Welt auf unseren heimischen Märkten zu erwerben. Laut der chinesischen Ernährungslehre nach den 5 Elementen haben Nahrungsmittel thermische Eigenschaften. Das heißt, sie haben die Fähigkeit, das Klima auszugleichen in dem sie wachsen. So sind z.B. Südfrüchte, die in einem sehr heißen Klima (Yang) wachsen, in ihrer thermischen Wirkung kalt (Yin). Mit ihrer kühlenden Eigenschaft unterstützen sie die Menschen, die dort wohnen, die Hitze auszugleichen.

Wenn Sie dieses Wissen anwenden wollen: Im Winter, wenn wir mit der Kälte zu kämpfen haben (Yin), ist es wohl eher sinnlos, Orangen zu essen (Yin). Sie würden den Körper noch mehr abkühlen. Führen Sie aber im Winter dem Körper wärmende Lebensmittel (Yang) zu, so können Sie ihre Temperatur leichter ausgleichen.

Die einfachste und beste Variante wäre, nur solche Lebensmittel zu kaufen, die in unseren Breiten die Natur für uns bereithält. Dann kann absolut nichts passieren.

Obstsorten nach ihren thermischen Eigenschaften eingeteilt:

KALT: Ananas, Kiwi, Zitrone, Banane, Kaki, Mango, Wassermelone,...

ERFRISCHEND: Äpfel, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Weichseln, Stachelbeeren, Birnen, Honigmelone,...

NEUTRAL: Zwetschken, Weintrauben,...

WARM: Dörrobst, erhitztes Obst mit wärmenden Gewürzen (z.B. Bratapfel)



KINESIOLOGIE & ORTHO-BIONOMY Ulrike Icha

Flurschützstraße 36/12/46
A-1120 Wien
Mobil: 0680 / 218 52 15
eMail: ulrike.icha@utanet.at
Home: www.kino7.at

Impuls-Torte

von Ulrike Icha



Zutaten:

6 Freilandeier
15 dag Rohrstaubzucker
17 dag Dinkelmehl
(Type 700)

für den Belag:

Marillenmarmelade
Erdbeeren
Tortengelee
Zucker nach Geschmack

Zubereitungszeit:
ca. 35 Minuten

Zubereitung:

- Eier und Zucker schaumig rühren. Das Mehl vorsichtig unterheben. Den Teig in eine Tortenform füllen und bei ca. 180 Grad backen; überkühlen lassen.
- Die überkühlte Torte in der Tortenform lassen. Mit Marillenmarmelade bestreichen. Erdbeeren waschen, entstielen, große Früchte halbieren. Die Torte mit den Erdbeeren belegen.
- Tortengelee nach der Packungsbeschreibung zubereiten und über die Erdbeeren gießen. Auskühlen lassen.
- Tortenring vorsichtig entfernen.

Guten Appetit! - wünscht das Impuls-Team



Bernhard Knaus, Sabine Seiter, Ute Trunk, Ulrike Icha

Fotos: Roman Icha