

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

### *Buch*

So einfach ist es wirklich: Bananen gegen Sodbrennen, Makrele gegen Rheuma, schwarze Johannisbeeren gegen Krampfadern – die häufigsten Krankheiten und Beschwerden lassen sich meist gut durch gezielte Ernährung in den Griff bekommen oder von vornherein vermeiden. Gillian McKeith informiert über das richtige Essverhalten bei über 100 verbreiteten Beschwerden von A bis Z und erklärt, wie man sich ganz einfach schlank, schön und gesund isst.

### *Autorin*

Die Ernährungsexpertin Gillian McKeith hat sich mit verschiedenen Fernsehshows und Sendungen in England als Ernährungs-Guru etabliert. Sie präsentierte die Fernsehserie »You Are What You Eat« auf Channel 4, in der sie die Nahrungsgewohnheiten von 10 Kandidaten unter die Lupe nimmt. Die gebürtige Schottin ist eine gefragte Referentin für Vorträge und Seminare. Sie leitet die Londoner »McKeith-Klinik«, in der sie Hollywoodstars, hochrangige Politiker und prominente Sportler betreut.

Gillian McKeith

# Iss dich gesund!

Beschwerden lindern  
und Krankheiten heilen  
von A bis Z

Aus dem Englischen von Imke Brodersen

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Jegliche Ernährungsumstellung sollte vorher mit einem Arzt besprochen werden, dies gilt ganz besonders für Schwangere, Kranke, ältere Menschen sowie Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren.

Dr. Gillian McKeith hat keine klassische Ausbildung zur Ärztin absolviert, ihren Dokortitel erwarb sie auf dem Gebiet der Ernährungswissenschaften am American Holistic College of Nutrition (USA), auch bekannt als Clayton College. Sie ist Mitglied des Postgraduiertenkollegs am Centre for Nutrition Education (GB).

#### 4. Auflage

Deutsche Erstausgabe Januar 2010

© 2010 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2008 der englischsprachigen Originalausgabe:

Text Copyright © Gillian McKeith, 2008

Fotos © Jonathan Buckley: S. 7 links, 8f., 18f., 25, 32,

72, 77, 84f., 119, 128, 143, 146; Dan Jones: S. 13;

David Loftus: S. 6, 15, 34, 36f., 42, 47, 48, 88, 98, 157, 167, 177, 195, 202f.;

Noel Murphy: S. 7 Mitte und rechts, 41, 60, 65, 69, 81, 134, 185.

Illustrationen © Samara Bryan, 2008

First published in the United Kingdom by Penguin Books Ltd, 2008

The moral rights of the author have been asserted

Originaltitel: Gillian McKeith's Food Bible

Originalverlag: Penguin Books Ltd.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: FinePic®, München

Redaktion: Ruth Wiebusch

Satz: Barbara Rabus

eISBN 978-3-641-12167-9





# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	9
<b>Die wichtigsten Gesundheitsfaktoren</b> .....	19
Verdauung .....	22
Blutzucker und Energie .....	24
Nahrungsmittelunverträglichkeit .....	26
Herz und Kreislauf .....	27
Hormone .....	28
Schilddrüse und Stoffwechsel .....	29
Geist und Seele .....	30
Entgiftung .....	31
Stress .....	33
Immunsystem .....	35
<b>Grundlagen einer gesunden Ernährung</b> .....	37
Wasser .....	39
Kohlenhydrate .....	42
Ballaststoffe .....	45
Proteine .....	48

Fette .....	52
Vitamine und Mineralstoffe .....	58
Optimal versorgt – Gillians Ernährungspyramide .....	74
<b><i>Ernährung in verschiedenen Lebensphasen</i></b> .....	<b>85</b>
Babys .....	89
Kinder .....	102
Die Jahre der Fruchtbarkeit .....	120
Während der Schwangerschaft .....	135
Abnehmen .....	144
Wechseljahre und Menopause .....	169
Älter werden .....	178
<b><i>Gesundheitsprobleme von A bis Z</i></b> .....	<b>203</b>
Dank .....	647
Register .....	648







A black and white photograph of a large, textured leaf, likely a cabbage or lettuce, showing detailed vein patterns and ruffled edges. The word "Einleitung" is overlaid in white, italicized text in the upper right quadrant.

*Einleitung*

*Ich weiß, ich nehme kein Blatt vor den Mund – mein Stil klingt in der Regel mehr nach Erziehungslager als nach Wellnessgeflüster. Doch zum Glück erwartet auch niemand zuckersüße Botschaften von mir. Es ist mir ein Herzensanliegen, Menschen zu einem gesünderen Leben anzuleiten, und die beste Grundlage dafür ist die Ernährung.*

*Sie haben Ihre Gesundheit im wahrsten Sinne des Wortes in der Hand, direkt in Ihrer Küche. Jeder soll wissen, dass es in seiner Macht steht, Körper, Geist und Seele zu heilen und ihnen neue Kraft zu schenken. Man muss nur willens und bereit sein, die Zügel in die Hand zu nehmen. Ab dem Moment der Empfängnis, ja, schon davor, schenkt Nahrung uns Leben. Sie hat heilende Kräfte, versorgt uns mit Energie, hebt die Stimmung und verbessert sogar die Fruchtbarkeit, damit der Lebenszyklus von Neuem beginnen kann. Deshalb bricht es mir das Herz, wenn ich mit ansehen muss, dass Menschen schlecht mit sich umgehen oder gar ihr kostbares Leben verkürzen, indem sie aus Unwissenheit oder Trägheit die falschen Lebensmittel wählen.*

*Aber ich möchte nicht jammern, sondern helfen. Deshalb habe ich mich entschieden, all meine Erfahrungen in einem umfassenden Ernährungshandbuch zusammenzufassen. Sie können dieses Buch von vorne bis hinten oder bei Bedarf themenspezifisch lesen. Sie können bestimmte Nahrungsmittel oder Gesundheitsprobleme nachschlagen oder*

*herausfinden, wie die Ernährung Ihr Wohlbefinden von Kopf bis Fuß, von der Geburt bis ins hohe Alter beeinflusst. Ob Sie lernen möchten, welche Lebensmittel im Winter gegen Erkältungen helfen, womit Sie am besten durch die Menopause kommen oder was gegen das Reizdarmsyndrom hilft – in diesem Buch liegen die Antworten für Sie bereit. Sehen Sie mich als Ihr persönliches Ernährungesorakel an. Sie brauchen sich nicht allein durchzuwursteln – fragen Sie einfach Gillian!*



Inzwischen arbeite ich seit über 15 Jahren im Bereich Ernährung und Lebensmittel. Ich habe Hunderte von Klienten begleitet, an Seminaren und Workshops auf der ganzen Welt teilgenommen und zahllose Wissenschaftler intensiver ausgequetscht als jede Zitrone. Die unglaubliche Fülle an Informationen ist zwar faszinierend, aber auch überwältigend. Deshalb bemühe ich mich nach Kräften, all das für Sie aufzunehmen, zu begreifen und zu destillieren. Bei meinen Klienten habe ich oft festgestellt, dass einfache Erklärungen zum Erfolg führen. Und Erfolg ist in diesem Fall eine gesündere, attraktivere, strahlendere und glücklichere Ausgabe von Ihnen selbst.

Meiner Ansicht nach gibt es drei entscheidende Elemente für Gesundheit. Jedes für sich ist ganz einfach, aber sehr wirkungsvoll:

1. Sich öffnen.
2. Wirklich man selbst sein.
3. Nahrung als positive oder negative Energie ansehen.

Die ersten beiden Punkte erscheinen in einem Buch über Ernährung eher irrelevant, doch einen übergewichtigen Mann mit einer Vorliebe für Burger, die er gern mit reichlich Bier hinunterspült, kann man nur für Adzukibohnen begeistern, wenn er sich körperlich, geistig und seelisch öffnet. Dasselbe gilt für jeden, der sich ändern möchte. Wir müssen uns unserem wahren Ich öffnen, dem, was wir wollen, und es dann umsetzen. Werfen Sie allen Ballast ab und sehen Sie in Ihr Innerstes. Öffnen Sie sich für all die neuen, spannenden Lebensmittel, die Sie entdecken werden. Zum Lohn wachsen Ihre Möglichkeiten an Gesundheit und Energie ins Unendliche.



Eine gute Hilfe ist die folgende Übung:

1. Lauschen Sie beim Aufwachen einige Minuten Ihrem Atem. Anschließend geben Sie Ihrem Körper einen leisen Impuls: »Mein Körper ist frei und darf sich vollständig öffnen.« (Wenn neben Ihnen noch der Partner schläft, dürfen Sie das auch lautlos sagen.) Wiederholen Sie diesen Satz dreimal.
2. Anschließend stehen Sie auf und stellen sich barfuß mit beiden Füßen fest auf den Boden. Heben Sie Ihre Arme über den Kopf. Spüren Sie nach, wie Ihr Körper sich dabei anfühlt.

Dabei kommt es darauf an, dass Sie nicht im Kopf bleiben, sondern ganz in Ihrem Körper sind. *Einfach sein*. Hören Sie auf zu denken, und stellen Sie sich nicht so viele Fragen. So können Sie Ihre Gefühle besser verarbeiten und sind neuen Ideen, Gedankengängen, Anweisungen und Nahrungsmitteln gegenüber aufgeschlossener. Das Ergebnis ist ein verändertes Ich-Bewusstsein.

Wenn Sie sich einmal geöffnet haben, sollten Sie Ihren neuen Idealen treu bleiben, um wirklich Sie selbst zu sein. Gesunde Ernährung beeinflusst auch Ihr Denken. Sie sind körperlich kräftiger, denken klarer, hören mehr auf Ihre Intuition und können die richtigen Entscheidungen treffen. Davon könnten sich manche Menschen in Ihrer Umgebung bedroht fühlen. Vielleicht versucht jemand, Ihnen Einhalt zu gebieten, weil es ihn selbst betreffen könnte. Es könnte sein, dass Sie Kommentare hören wie:

- ▶ Das ist doch Vogelfutter.
- ▶ Das ist so teuer.
- ▶ Das setzt du mir aber nicht vor!
- ▶ Das schmeckt mir garantiert nicht.



Lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Nehmen Sie derartige Bemerkungen zur Kenntnis. Danach dürfen Sie sie loslassen und weitermachen. Wer seine innere Harmonie finden will, muss standhalten können. Seien Sie, wer Sie wirklich sind. Es ist *Ihre* Reise.

Das dritte Element ist einfach, aber unglaublich effektiv, wenn es darum geht, eine echte Verbindung zwischen Ihrer Ernährung und Ihrer Gesundheit herzustellen. Sobald Sie das Konzept begriffen haben, ist es so offensichtlich, dass man sich fragt, wie man jemals anders denken konnte. Ich möchte, dass Sie Nahrung grundsätzlich als Energie ansehen, die positiv oder negativ wirken kann. Stellen Sie sich die pulsierende Energie vor, die Sie schmecken, wenn Sie im Sommer in einen reifen, gelben Pfirsich beißen oder wenn Sie im Herbst Brombeeren pflücken und essen. Reine, positive Energie. Im negativen Sinne können Sie überlegen, wie Ihr Körper wohl auf einen Fast-Food-Burger mit Pommes frites oder eine hellblaue Limonade voller Süßstoffe, Farbstoffe und Chemie reagiert. Sobald der Zuckerschub verflogen ist, fühlt man sich ausgelaugt und lethargisch und wird anfälliger für Krankheiten.

Sobald Sie die Kunst beherrschen, Nahrung als Energie anzusehen, werden Sie großen Wert darauf legen, was Sie essen. Sie möchten dann lieber natürliche, unverfälschte Lebensmittel genießen anstelle von stark verarbeiteten voller Zusatzstoffe. Ich möchte, dass Sie gesundes Essen als köstlichen Happen schwingender Energie betrachten. Rohe Lebensmittel enthalten Enzyme, die eine erstaunliche Quelle positiver Nahrungsenergie darstellen. Überlegen Sie einmal, wie intensiv Gemüse gefärbt ist, solange es noch knackig und voller Geschmack ist. Und dann stellen Sie sich den unangenehmen Geruch und das traurige, leblose Aussehen von überkochtem Kohl vor. Wenn Sie mehr Rohkost oder leicht gedämpftes Gemüse verzehren, das



noch frisch und bissfest ist, werden Sie sich rasch anders fühlen. Sie werden anders denken und aussehen – das garantiere ich Ihnen!

Zugegebenermaßen ist es nicht immer einfach, sich im hektischen Alltag perfekt zu ernähren. Wir müssen so viele Entscheidungen treffen, für die wir oftmals viel zu wenig Zeit haben. Das Essen genießt dabei keine hohe Priorität. Mittags gibt es ein belegtes Brötchen am Schreibtisch, wir schieben ein vorgekochtes Essen in die Mikrowelle oder essen später schnell noch etwas vor dem Fernseher. Viel zu viele Menschen sind süchtig nach Zucker, Koffein, Alkohol und künstlichen Aromen. Welch eine Ironie, dass gesunde, naturbelassene Nahrung uns so unpraktisch erscheint!


Ich habe mir vorgenommen, das zu ändern. In diesem Buch werden Sie entdecken, wie praktisch gesunde Nahrung doch ist und wie lecker und gesund sie ihre heilsamen Kräfte entfalten kann. Ich hoffe, dass dieses Buch gleichermaßen inspiriert wie informiert. Es besteht aus vier Kapiteln, in denen man sich leicht zurechtfindet. Dargestellt werden die wichtigsten Gesundheitsfaktoren, Grundlagen einer gesunden Ernährung, Ernährung in verschiedenen Lebensphasen und Gesundheitsprobleme von A bis Z. Alles, was Sie über Ernährung und Gesundheit wissen müssen, ist damit zum Greifen nah. Nutzen Sie dieses Wissen jeden Tag nach Kräften für sich und Ihre Lieben. Jetzt liegt es in Ihrer Hand, gesund und voller Energie die Verantwortung für Ihr eigenes Leben zu übernehmen.

Ich wünsche Ihnen Liebe und Licht.



[www.gillianmckeith.info](http://www.gillianmckeith.info)





*Die  
wichtigsten  
Gesundheits-  
faktoren*

*Alle Systeme unseres Körpers benötigen zur ständigen Regeneration Nährstoffe und natürliche, lebensspendende Energie. Mit einer ausgewogenen, vielfältigen und schwingungsreichen Ernährung ist das leicht zu bewerkstelligen. Wer meine Anweisungen zum guten Essen befolgt, dürfte sich ausgesprochen wohlfühlen. Denn ganz nebenbei wirken sie positiv auf folgende Gesundheitsfaktoren:*

- ▶ *Verdauung*
- ▶ *Blutzucker und Energie*
- ▶ *Nahrungsmittelunverträglichkeiten*
- ▶ *Herz und Kreislauf*
- ▶ *Hormone*
- ▶ *Schilddrüse und Stoffwechsel*
- ▶ *Geist und Seele*
- ▶ *Entgiftung*
- ▶ *Stress*
- ▶ *Immunsystem*

*Diese Gesundheitsfaktoren werden von Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralien, essenziellen Fettsäuren (EFS), Ballaststoffen, Wasser, pflanzlichen Nährstoffen (Phytonährstoffen) und Aminosäuren beeinflusst. Sobald einer dieser Faktoren aus dem Gleichgewicht gerät, aber auch bei unzureichender Ernährung wirkt sich dies auf unser Aussehen und Wohlbefinden aus. Beides kann zu Gewichtszunahme, Hautproblemen, Energiemangel, Stimmungsschwankungen, sexuellen Schwierigkeiten, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und zahllosen anderen Leiden führen, ganz zu schweigen von einer größeren Anfälligkeit für degenerative Erkrankungen.*



## Verdauung

Eine gute Verdauung ist für mich Dauerthema, das gebe ich zu und will mich dafür auch nicht entschuldigen. Denn immerhin waren die meisten Gesundheitsprobleme, denen ich begegnet bin, damit verbunden, wie der Körper verdaut und Nahrung aufnimmt. Wenn Sie noch nie über Ihre Verdauung nachgedacht haben, wird es Zeit, Ihrem Körper diesen Gefallen zu tun.

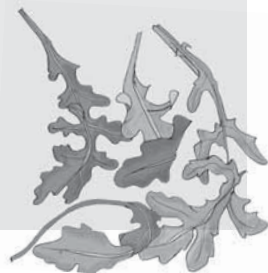
Vereinfacht ausgedrückt bedeutet Verdauung, dass die Moleküle aus der Nahrung mit Hilfe der Magensäure und der Verdauungsenzyme aus Speichel und Bauchspeicheldrüse so weit zerlegt werden, dass der Körper sie aufnehmen kann. Diesen Vorgang können Sie am besten vorbereiten, indem Sie Ihre Nahrung stets so lange kauen, bis sie flüssig wird. Sie sollen Ihr Essen nicht einatmen!

Rohkost enthält noch eigene Enzyme. Darum sollten Sie mehr davon verzehren, um Ihre Verdauung zu unterstützen. Meine Faustregel lautet, zu jeder gekochten Speise auch etwas nicht Gegartes zu sich zu nehmen. (Sie haben noch keinen rohen Brokkoli probiert? Dann haben Sie etwas verpasst.)

Für den Darm sollte die Ernährung am besten viele Fasern und viel Wasser enthalten. Zu viel industriell verarbeitete Nahrung mit weißem Zucker, rotes Fleisch und Milchprodukte überladen und schwächen das Verdauungssystem und sind eine Einladung für Hefepilze sowie unerwünschte Bakterien, sich in Ihrem Darm einzunisten. Nähere Informationen finden Sie im alphabetischen Teil bei den Einträgen zu Blähungen, Verdauungsstörungen, Reizdarm und Morbus Crohn.



»Ich habe mich von Fertignudeln und Käsetoast ernährt, war stolz darauf, nichts Grünes anzurühren, und mein einziger Sport war, die Wochenenden durchzutanzten. Dann empfahl mir eine Kollegin Ihr Buch. Ich habe den Fragebogen ausgefüllt, und plötzlich dämmerte mir, dass ich zwar noch gesund und erst etwas über 20 Jahre alt war, aber meinen Körper sträflich vernachlässigte. Wenn ich nicht bald etwas unternähme, wäre es nur eine Frage der Zeit, bis er mich im Stich ließe. Kleine Anzeichen kündigten sich bereits an – Energiemangel, chronische Müdigkeit, Blähungen, Stimmungsschwankungen, unregelmäßiger Stuhlgang und so weiter. Hätte ich an diesem Punkt nicht eingegriffen, wären diese Symptome mit Sicherheit bald schlimmer geworden, und irgendwann hätte ich mich mit ernsteren Gesundheitsproblemen herumgeschlagen. Für mich ging es darum, kleine Änderungen vorzunehmen und mehr über Ernährung und die Bedürfnisse meines Körpers zu erfahren. Mit der Zeit habe ich meinen Speiseplan um die meisten Gemüsesorten erweitert. Ich trinke jetzt bewusst mehr Wasser, gebe mir Mühe, dreimal die Woche Sport zu treiben, und habe sogar vor kurzem mit dem Entsaften begonnen, was ich wirklich liebe... Wenn ich irgendwann auch noch meine eigenen Sprossen ziehe, habe ich es geschafft...«



## Blutzucker und Energie

Wer seinen Blutzuckerspiegel nicht ausbalanciert, setzt Körper und Geist Tag für Tag einer Achterbahnfahrt aus Zuckerhochs und Zuckertiefs aus und fühlt sich zudem bald unausgeglichen und launisch. Vielen größeren und kleineren Gesundheitsproblemen liegt ein unausgeglichener Blutzucker zugrunde, der durch die falsche Nahrungsauswahl entsteht.

Der Körper ist zur Energieversorgung den ganzen Tag auf einen stabilen Blutzucker angewiesen. Wenn wir komplexe Kohlenhydrate wie Obst und Gemüse, Bohnen, Linsen oder Vollkornprodukte zu uns nehmen, geben diese den darin enthaltenen Zucker schön gleichmäßig ins Blut ab. Stark verarbeitete und zuckerhaltige Nahrung (zum Beispiel Schokolade, Kuchen, Limonade, Süßigkeiten, aber auch Weißbrot, weißer Reis und normale Nudeln) wird sehr schnell abgebaut und erzeugt einen unerwünschten, raschen Anstieg des Blutzuckers. Darauf folgt eine massive Insulinausschüttung, um den Zucker schnell wieder aus dem Blut zu entfernen, und anschließend ein heftiger Abfall des Blutzuckers (Hypoglykämie). So kommt es zum nachmittäglichen Energieloch. Man fühlt sich zittrig, müde, durcheinander und giert – Überraschung! – nach noch mehr Zucker. Dieses Auf und Ab kann zu schwerwiegenden Gesundheitsproblemen einschließlich Herzerkrankungen und Typ-2-Diabetes führen.

Das klingt kompliziert, doch die Lösung ist einfach. Essen Sie regelmäßig Ihre Haupt- und Zwischenmahlzeiten, lassen Sie nie das Frühstück aus und meiden Sie stark ausgemahlene und zuckerhaltige Speisen, Koffein und Alkohol. Noch niemand, der diese Umstellung hinter sich hat, hat später zu mir gesagt: »Weißt du, Gillian, ich glaube, früher ging es mir besser.«





## Nahrungsmittelunverträglichkeit

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind eine Epidemie des 21. Jahrhunderts. Manchen Berichten zufolge leidet mitunter schon jeder Dritte an unerkannten Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten. Wieso unerkannt? Weil die Symptome sich nicht immer unmittelbar nach dem Verzehr des auslösenden Nahrungsmittels einstellen. Häufig bestehen ein bis zwei Tage Vorlaufzeit. Auf diese Weise können Sie jahrelang übersehen, dass Ihnen etwas nicht bekommt. Wenn Sie diese Lebensmittel häufig essen, fühlen Sie sich immer gleich, merken also gar nicht, dass etwas nicht stimmt. Wenn Menschen eine Nahrungsmittelunverträglichkeit entdecken und ausschalten, fühlen sie sich oft zum ersten Mal im Leben wirklich gesund. Das ist eine wahre Freude!

Allergien oder Unverträglichkeitsreaktionen auf bestimmte Lebensmittel oder Zusatzstoffe beeinträchtigen nicht nur das Verdauungssystem (auch wenn allein dies schon schlimm genug sein kann). Es können alle möglichen Gesundheitsfaktoren darunter leiden, bis man sich rundum krank fühlt. Oft besteht eine Immunschwäche, deren eigentliche Ursache eine Nahrungsmittelunverträglichkeit ist.

Die häufigsten Verursacher sind Weizen, Kuhmilch und Orangen, aber auch Soja, Schellfisch, Erdnüsse und Hefe. Mit einer Verbesserung der Verdauungsfunktionen, der Arbeit des Immunsystems und der allgemeinen Gesundheit laufen Sie entschieden weniger Gefahr, auf Lebensmittel empfindlich zu reagieren. Außerdem sollten Sie nicht jeden Tag dasselbe essen, sondern für Abwechslung sorgen. Mehr dazu finden Sie im alphabetischen Teil unter dem Stichwort *Allergien*.

## Herz und Kreislauf

Das Herz-Kreislauf-System, das aus dem Herzen, den Arterien sowie Venen und dem Blut selbst besteht, versorgt den gesamten Körper mit Blut, welches Nährstoffe und Sauerstoff anliefert und Kohlendioxid und Abbauprodukte abtransportiert.

Bei manchen Menschen liegen Herzkranzgefäßerkrankungen in der Familie, doch die große Mehrheit (auch diejenigen mit entsprechenden Genen) kann ihr Risiko durch die Lebensweise beeinflussen. Bei vielen ist der Verweis auf die familiäre Veranlagung eine Ausrede, um ein gesundes Leben gar nicht erst anzustreben. Mein Vater hatte Herzprobleme und hätte jederzeit zugegeben, dass er diese durch über 50 Jahre Kettenrauchen selbst verursacht hatte. Seine letzten Worte an mich waren: »Bitte sag jedem, der dir zuhört: Lass die Finger von Zigaretten.« Er hätte Ihnen aber auch sofort erklärt, dass zahlreiche wunderbare Lebensmittel und Kräuter bei bestehenden Herzproblemen die Lebensqualität entscheidend verbessern können.

Schützen Sie Ihr Herz vor gesättigten Fetten, Zucker und leeren, kurzkettigen Kohlenhydraten. Besser sind komplexe Kohlenhydrate, Getreide, Obst und Gemüse. Trinken Sie viel frisches Wasser, aber wenig bis gar keinen Alkohol, Tee oder Kaffee. Im alphabetischen Teil sollten Sie die Einträge zu Herzerkrankungen, Arteriosklerose, Bluthochdruck, hohem Cholesterinspiegel und hohem Homozysteinspiegel zu Rate ziehen.

## Hormone

Alle Menschen sind ihren Hormonen ausgeliefert, nicht nur Frauen zu bestimmten Zeiten im Monat. Deshalb gilt dieser Abschnitt auch für die Männer. Hormone sind chemische Botenstoffe, die im Blut mitreisen, bis sie bestimmten Zellen gezielte Anweisungen geben. Das hormonelle Gleichgewicht beeinflusst, wie es uns geht und wie wir altern, aber auch unsere sexuelle Leistungsfähigkeit und unsere Stressresistenz.

Ein ordentliches Gleichgewicht hängt von der ausreichenden Versorgung mit essenziellen Fettsäuren, faserreichen Lebensmitteln und Wasser ab. Störend wirken ein instabiler Blutzucker, die Unfähigkeit, bestimmte Fettsäuren zu verarbeiten, und Resorptionsstörungen im Darm. Ungünstig sind auch östrogenähnliche Substanzen in Milchprodukten, rotem Fleisch, weichen Kunststofffolien (oft als Verpackungsmaterial genutzt) und Pestiziden, die in die Nahrungsmittel eindringen – ein weiterer Grund, Produkte aus Bioanbau zu bevorzugen. Alkohol und Koffein bringen den Hormonhaushalt ebenso durcheinander wie Tiefkühlkost oder Angebranntes, hydrogenisierte Fette (in Margarine und vielen verarbeiteten Nahrungsmitteln) und die meisten gesättigten Fette (in Fleisch, Käse und verarbeiteten Nahrungsmitteln). Mehr Informationen zum Hormonspiegel finden Sie im Kapitel »Ernährung in verschiedenen Lebensphasen«.

## Schilddrüse und Stoffwechsel

Die Schilddrüse ist ein einflussreiches Organ, denn sie steuert, wie rasch der Körper Kalorien verbrennt und Energie verbraucht. Wenn die Schilddrüse zu wenige Hormone erzeugt, verlangsamen sich zahlreiche Körperfunktionen. Das beeinflusst Blutdruck, Kreislauf, Energiehaushalt, Stoffwechsel und Körpertemperatur. Bei zu vielen Schilddrüsenhormonen nimmt das Tempo zu, und alle Systeme laufen Amok.

Für eine gesunde Schilddrüse brauchen Sie Jod und die Aminosäure Tyrosin. Algen sind eine gute Jodquelle. Außerdem sollten Sie Nahrungsmittel mit Selen, Kalzium, Zink und den Vitaminen A, C, E und der B-Gruppe wählen. Auch die guten, alten essenziellen Fettsäuren sind von großer Bedeutung. Nebenbei stellen Sie damit eine ausreichende Versorgung mit hochwertigem Eiweiß sicher.

Doch nun kommt etwas, was Sie von mir vermutlich nie erwartet hätten. Sosehr es mich schmerzt: Es ist möglich, dass rohe Kreuzblütler eine bereits angeschlagene Schilddrüse negativ beeinflussen. Brokkoli, Rosenkohl, Weißkohl und Grünkohl sind hochwertige Lebensmittel, doch bei ärztlich diagnostizierten Schilddrüsenproblemen sollten Sie eine Zeitlang weniger davon essen, bis alles wieder im Lot ist. Außerdem sollten Sie in diesem Fall Ihren Kohl stets garen – das ist schonender für die Schilddrüse. Investieren Sie zudem in einen Wasserfilter. Fluoride und Chlor aus dem Leitungswasser sind wenig schilddrüsenfreundlich (verwenden Sie auch eine fluoridfreie Zahnpasta!). Und verschaffen Sie sich Bewegung. Davon profitiert neben der Schilddrüse auch der gesamte Stoffwechsel.

## Geist und Seele

Ihr Gehirn gleicht einem komplizierten Chemiebaukasten. Wenn das Gleichgewicht nicht stimmt, können Geist und Seele darunter leiden. Vielleicht haben Sie schon von Neurotransmittern gehört, mit deren Hilfe das Gehirn mit dem Rest des Körpers kommuniziert. Die wichtigsten Neurotransmitter heißen Dopamin, Adrenalin, Noradrenalin und Serotonin. Sie bestehen vollständig aus Molekülen, die aus Nahrung, Luft und Wasser stammen. Eine schlechte Ernährung und Lebensweise kann deshalb leicht das Gleichgewicht der Gehirnchemie stören.

Die Hirnzellen müssen ständig mit Glukose versorgt werden, um richtig zu funktionieren. Deshalb liegt der Schlüssel im Blutzuckergleichgewicht. Verzichten Sie insbesondere auf Koffein und Alkohol. Auch wenn Sie fest davon überzeugt sind, dass beides Sie stimuliert, haben diese Stoffe langfristig fatale Auswirkungen auf die Stimmung – glauben Sie mir! Stillen Sie Ihren Durst lieber mit einem Glas Wasser, denn eine gute Wasserversorgung ist für das Gehirn der optimale Kick. Im Kapitel Optimale Gehirnnahrung erfahren Sie mehr über gehirnfreundliche Ernährung.

## Entgiftung

Manche Menschen sind der Auffassung, sie bräuchten nicht zu entgiften, weil der Körper dies schon von Natur aus tut. Doch in der heutigen Welt voller Umweltgifte, Strahlung, Chemikalien, Pestizide, Herbizide, Zusatzstoffe und Konservierungsstoffe (um nur einen Teil aufzuzählen!) stehen unsere Körper praktisch ständig unter Beschuss. Deshalb möchte ich Sie beim Entgiften unterstützen.

Die wichtigsten Entgiftungsorgane sind Leber, Nieren, Lunge, Darm und Haut. Körper funktionieren unterschiedlich, doch zweimal am Tag sollte man Stuhlgang haben. Ein überladener Darm bindet Energie, und wenn dem Körper das Ventil fehlt, wirkt sich das bald auf Aussehen und Wohlbefinden aus. Letztlich müssen Sie nur sicherstellen, dass alle Toxine den Körper wieder verlassen. Das erreichen Sie am besten durch reichlich Ballaststoffe wie in Vollkornreis, Obst (optimal sind Dörrpflaumen) und Bohnen (wenig überraschend). Rotes Fleisch und Wurstwaren enthalten keine Ballaststoffe. Lebensmittel mit viel Zucker oder Hefe nähren unerwünschte Darmbakterien und führen zu unregelmäßiger Darmaktivität. Auch Eier wirken auf manche Menschen stopfend.

Wenn die Toxinbelastung zu hoch wird, muss die Leber es ausbaden. Schützen Sie Ihre Leber, indem Sie sich möglichst wenigen Schadstoffen aussetzen (Bioprodukte bevorzugen, nicht rauchen und chemische Produkte, Umweltbelastungen und Alkohol meiden), und unterstützen Sie Ihren Körper, alles Giftige auszuschcheiden, was doch hineingelangt. Zur Neutralisierung von Toxinen und besonders gegen freie Radikale brauchen wir antioxidative Stoffe, nämlich die Vitamine A, C und E, Betaka-

rotin, Zink und Selen. Entgiftend wirkt auch die Zufuhr gesunder Bakterien, um die ungesunden zu verdrängen. Misosuppe, Sauerkraut und Lebensmittel mit vielen B-Vitaminen können das Wachstum guter Bakterien im Darm fördern.

Zusätzlich sollten Sie mit Bürstenmassagen beginnen. Verwenden Sie eine Bürste mit Naturborsten und streichen Sie damit auf trockener Haut über den ganzen Körper, immer zum Herzen hin. Das bringt die Lymphe in Bewegung und beschleunigt die Entgiftung. Bürsten hilft besonders, wenn man zu Wassereinlagerungen oder Cellulite neigt.





## Stress

Menschen sind unglaublich anpassungsfähig. Wir sind dazu geschaffen, Stress zu bewältigen. Doch wenn eine stressige Situation uns über den Kopf wächst oder uns die natürlichen Ressourcen zu ihrer Bewältigung fehlen, leidet unsere Gesundheit. Die meisten Menschen stellen fest, dass sie bei besserer Ernährung und Veränderungen der Lebensweise auch leichter mit Stress umgehen können.

Wer unter Stress steht oder nicht gut damit fertig wird, braucht nährstoffreiche Lebensmittel. Was Ihnen nicht guttut, sollten Sie gar nicht erst essen! Denken Sie an frisches Obst und Gemüse (einschließlich frischer Säfte), rohe Nüsse und Samen sowie Vollkornprodukte. Sellerie, Kohl und Gurken sind natürliche Entstresser. Wenn Sie also das nächste Mal unter Druck stehen, sollten Sie lieber an einer Stange Sellerie knabbern als an Ihren Nägeln. Ein Topf Salatsuppe wirkt binnen Minuten gegen Stress. Ein gestresster Körper braucht B-Vitamine, Vitamin C, Zink, Kalium und Mangan.

Von großer Bedeutung ist zudem regelmäßige, leichte Bewegung sowie täglich Zeit zum Entspannen. »Ich habe keine Zeit« gilt nicht. Lernen Sie ein paar Übungen, bei denen Sie tief durchatmen, um zur Ruhe zu kommen und das Ruder wieder zu übernehmen. Außerdem sollte ausgiebiger Nachtschlaf (jede Nacht!) oberste Priorität genießen. Im alphabetischen Teil finden Sie unter dem Stichwort Stress genauere Ernährungshinweise, um Stress abzubauen und ihm vorzubeugen.




# Immunsystem

Sie haben es vielleicht noch nicht bemerkt, aber jeden Tag tobt in uns eine Schlacht. Unablässig wird Ihr Körper von gefährlichen freien Radikalen und Fremdkörpern wie Bakterien und Viren angegriffen. Gegen diesen Dauerbeschuss hilft nur ein starkes Immunsystem. Ihre innere Armee besteht aus zahlreichen Antikörpern mit spezifischen Schutzfunktionen, die auf gute Ernährung und einen unterstützenden Lebensstil angewiesen sind. Wenn Ihr Immunsystem überbeansprucht ist oder nicht ordentlich ernährt wird, kapituliert es und überlässt den Invasoren das Feld.

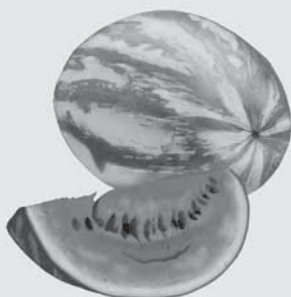
Die körpereigene Abwehr unterstützt man am besten mit Antioxidanzien, die freie Radikale unschädlich machen. Die wichtigsten Antioxidanzien sind die Vitamine A, C und E sowie die Mineralstoffe Selen, Eisen, Mangan und Zink. Außerdem sollte für die Antikörperproduktion das ganze Arsenal an B-Vitaminen zur Verfügung stehen. Entzündungshemmend wirken die essenziellen Fettsäuren Omega-3 und Omega-6. Darüber hinaus sollten Sie Allicin zuführen, eine Substanz, die Bakterien, Viren und Pilzen den Garaus macht, und in Knoblauch und Zwiebeln vorkommt, aber auch pflanzliche Flavonoide wie Polyphenole, Quercetin und Rutin. Brokkolisprossen und Shiitakepilze sind hervorragend für das Immunsystem. Sie sollten beides probieren.





*Grundlagen  
einer gesunden  
Ernährung*

*Hier kommt eine komprimierte McKeith-Einführung zu den unerlässlichen Grundlagen einer gesunden, vitalstoffreichen Kost. Da Ernährung für jeden Einzelnen etwas sehr Persönliches ist, lernen Sie die Grundprinzipien kennen, aus denen Sie den für Sie optimalen Ernährungsplan zusammensstellen können.*



# Wasser

Neugeborene bestehen zu etwa 77 Prozent aus Wasser. Dieser Anteil geht mit zunehmendem Alter zurück, so dass Erwachsene nur noch 45 bis 65 Prozent Wasser in sich haben. Muskeln und Gehirn bestehen jeweils zu etwa 75 Prozent aus Wasser. Schon ein geringfügiger Flüssigkeitsmangel kann Körperfunktionen wie Verdauung, Energie, Gehirnfunktion und Reaktionszeiten beeinträchtigen und natürlich auch trockene Haut und trockene Haare bewirken.

Wasser ist der Hauptbestandteil des Körpergewebes und aller Körperflüssigkeiten. Ohne Wasser wären wir nur eine eingeschrumpelte, funktionsuntüchtige Masse. Verdauung, Nährstoffaufnahme, Ausscheidung, Stoffwechsel, Atmung und Temperatursteuerung hängen von einer ausreichenden Wasserversorgung ab. Über Körperflüssigkeiten wie Blut und Lymphe löst Wasser Nährstoffe und transportiert sie durch den Körper. Ohne diesen Transport wäre der Körper lahmgelegt. Daher ist Wasser von unschätzbare Bedeutung.

Die meisten Menschen trinken in erster Linie Leitungswasser. Das ist jedoch nicht immer ideal, denn es kann unerwünschte Bestandteile wie Chlor, Aluminium, Fluorid, Östrogene, Blei (bei verbleiten Wasserrohren) und Kupfer enthalten (der Körper braucht zwar etwas Kupfer, aber eine zu hohe Zufuhr kann sich aufaddieren und ein Ungleichgewicht hervorrufen). Ich empfehle dringend die Installation eines häuslichen Wasserfilters.

► **Kannen- oder Tischfilter.** Solche Systeme filtern in der Tat bestimmte Verunreinigungen aus dem Wasser. Erwerb und Betriebskosten sind verhältnismäßig preiswert. Ein Einbau ist

nicht erforderlich, und der Platzbedarf ist gering. Man sollte nur darauf achten, den Filter regelmäßig zu wechseln und das Gefäß sauber zu halten, weil beides sonst besonders bei warmem Wetter zum idealen Nährboden für Bakterien wird.

► **Fest installierte Filter.** Hier gibt es erhebliche Unterschiede in Preis, Größe und Filterfunktion. Umkehrosmosefilter werden in der Regel direkt am Zulauf unter der Spüle montiert. Das gefilterte Wasser kann dann durch einen separaten Wasserhahn entnommen werden. Manche Filter werden alle drei Monate gewechselt, andere brauchen nur einmal im Jahr eine Wartung.

Es gibt auch Systeme, die Wasser in alkalisches und saures Wasser aufspalten. Das alkalische Wasser ist zum Trinken und Kochen bestimmt, weil es dazu beiträgt, das Körpergewebe zu entsäuern, und die Gesundheit fördern kann. Das saure Wasser eignet sich hervorragend zum Abwaschen und Putzen, weil es antibakterielle Eigenschaften besitzt.

## Wie viel sollten Sie trinken?

Die übliche Empfehlung liegt bei zwei Litern Wasser pro Tag und reicht für die meisten Menschen aus. Wer schwitzt oder stark außer Atem gerät, verliert mehr Wasser. Sport erhöht also offensichtlich den Bedarf und sollte berücksichtigt werden.

Auch Kräutertee und Gemüsesaft tragen zur Deckung des Tagesbedarfs bei. Gemüsesaft kann allen helfen, die das Gefühl haben, das Wasser würde einfach durch sie hindurchlaufen. Der Mineralstoffgehalt in Gemüsesaft bedeutet, dass der Saft offenbar länger im Körper verweilt. Deshalb trägt er besser zur Wasserversorgung der Zellen bei.



Schwarztee, Kaffee, Alkohol und Limonaden zählen bei der täglichen Flüssigkeitsbilanz nicht mit, denn sie wirken entwässernd und können zu Nährstoffverlusten führen.

Wenn Sie stark wasserhaltige Lebensmittel verzehren, brauchen Sie vielleicht etwas weniger Wasser. Manche Speisen sind sehr wasserreich. Aber Wasser ist für unser Wohlergehen so lebenswichtig wie Sauerstoff. Obst kann zu 90 bis 95 Prozent aus Wasser bestehen, auch Gemüse birgt viel Wasser. Gekochte Vollkornprodukte können eine gewisse Menge Wasser enthalten, die zur Hydrierung des Körpers, besonders aber des Dickdarms beiträgt.





Gillian McKeith

## **Iss dich gesund!**

Beschwerden lindern und Krankheiten heilen von A bis Z

eBook

80 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-641-12167-9

Goldmann

Erscheinungstermin: Juni 2013

Sich einfach gesund essen

So einfach ist es wirklich: Bananen gegen Sodbrennen, Makrele gegen Rheuma, schwarze Johannisbeeren gegen Krampfadern – die häufigsten Krankheiten und Beschwerden lassen sich meist gut durch gezielte Ernährung in den Griff bekommen oder von vornherein vermeiden. Gillian McKeith informiert über das richtige Essverhalten bei über 100 verbreiteten Beschwerden von A bis Z und erklärt, wie man sich ganz einfach schlank, schön und gesund isst.