

# Gesunde Ernährung ist uns wichtig

## Sauergemüserezept

In diesem Video sehen Sie, wie man milchsäure- vergorenes Gemüse zubereitet. Die Vorteile von "Karisik tursu", wie es in der Türkei heißt, ist, dass es über Monate hält, wenig Arbeit macht und wahnsinnig lecker ist. So können Sie leicht die 5-handvoll Gemüse/ Tag, ohne viel Arbeit erreichen.

[Viel Spaß, Sie werden zu YouTube weitergeleitet.](#)

**Maßgeblich für viele Erkrankungen ist die Ernährung.** Seit ca. 12 Jahren rate ich meinen Patienten mit Diabetes, Gewichtsproblemen und Hochdruck, nach meiner modifizierten Ernährungspyramide zu leben. Dies hat sich so gut bewährt, dass ich mittlerweile der Auffassung bin, jeder sollte so leben. Schauen Sie sich das einfach einmal an.

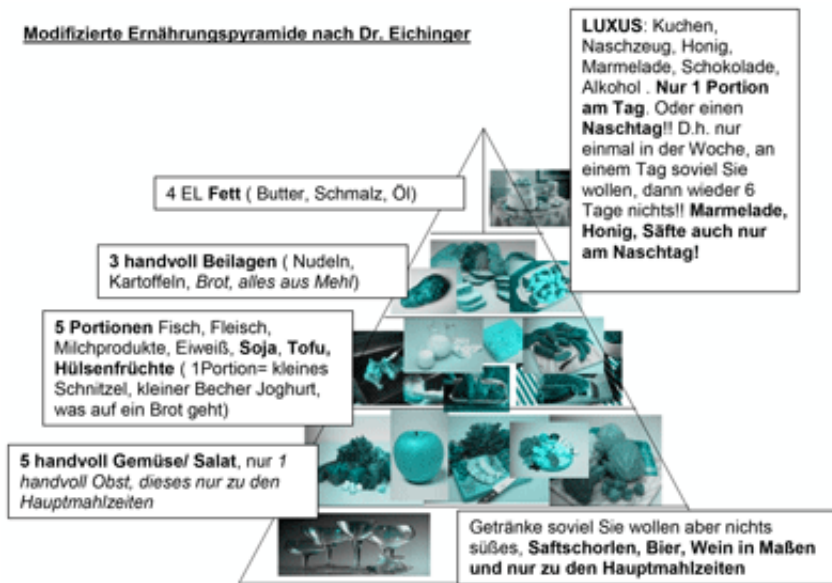
Wenn Sie Fragen hierzu oder zu anderen Gesundheitsthemen haben, können Sie mich gerne [kontaktieren.](#)

## Ernährungstipps

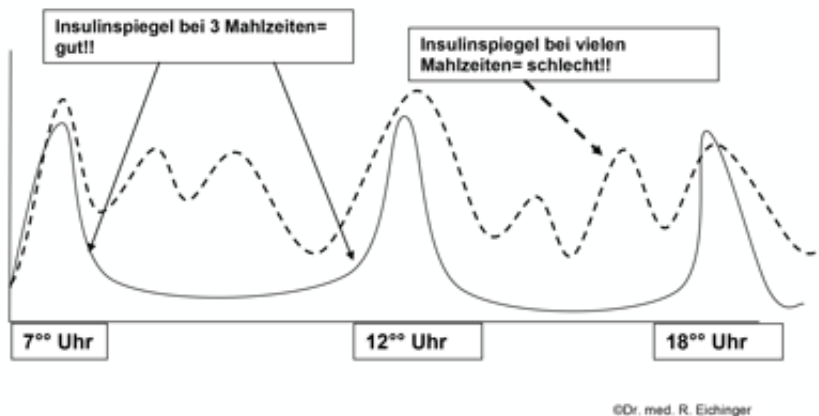
- Essen Sie nur Produkte, die auch Ihre Urgroßmutter erkannt hätte!
- Essen Sie keine Fertigartikel, die behaupten gesund zu sein.
- Essen Sie keine Diätprodukte.
- Essen Sie keine Ware, deren Zusammensetzung ellenlang ist oder Produkte, die viel Zucker enthalten.
- Essen Sie keine Produkte, deren Bestandteile Ihnen nichts sagen.
- Backen Sie Ihre Pizza selbst.
- Meiden Sie Getränke in PET- Flaschen.

## Ernährungspyramide

# Modifizierte Ernährungspyramide nach Dr. Eichinger



Sie können ruhig den gesamten Inhalt der Pyramide an einem Tag essen ohne zuzunehmen . **Dabei ist es ganz wichtig, die Nahrungsmittel auf 3 Mahlzeiten zu verteilen!!!** Zwischen den Mahlzeiten (4-5 Stunden Pause) dürfen Sie **nichts essen und auch nichts Süßes trinken.** Sie würden sonst Ihren Insulinspiegel anheben, was zur totalen Blockade des Fettabbaus führt. **Allergiker müssen auf eine gesunde Darmflora achten. Hierbei stört jeder Zucker ( auch Fruchtzucker) . Für Sie empfiehlt sich der Naschtag.** Das gleiche gilt für Diabetiker.



Diese Mengen können Sie pro Tag verspeisen. Entscheidend ist, nur 3 Mahlzeiten pro Tag zu haben und dazwischen nichts zu essen und auch nichts Süßes zu trinken, weil Sie so Ihren Insulinspiegel zwischen den Mahlzeiten senken und Ihr Körper nur dann an seine Fettreserven kann. Mit der Mobilisation von Fett als Energielieferant, beugen Sie Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes vor.

Um der allgemein viel zu hohen Zuckerzufuhr in unserer Gesellschaft entgegenzuwirken, empfiehlt sich die Einführung eines Naschtages. An diesem Tag darf beliebig viel Süßes verzehrt und getrunken werden. Dafür muss an allen anderen Tagen der Woche grundsätzlich auf Süßes verzichtet werden (auch auf: Saftschorlen, Marmelade, Honig, Zuckerhaltige Müsli etc.). Hier finden Sie ein ausführliches Video zur [Ernährungspyramide](#)

Wahrscheinlich sind wir ursprünglich Raubtiere und auf Jagt und Fleisch angewiesen. Mit der großen Menge an Menschen, die diese Welt heute bevölkern ist es aber ein Gebot der ökologischen Vernunft, unseren Fleischkonsum deutlich zu reduzieren. Die Menschheit hat sich neben Fleisch und Fisch viele andere Eiweißquellen erschlossen. Essen Sie deshalb möglichst nur ein bis 2 Mal in der Woche Fleisch und kochen Sie mehr mit Sojaprodukten, Hülsenfrüchten, Eiern und Milchprodukten.

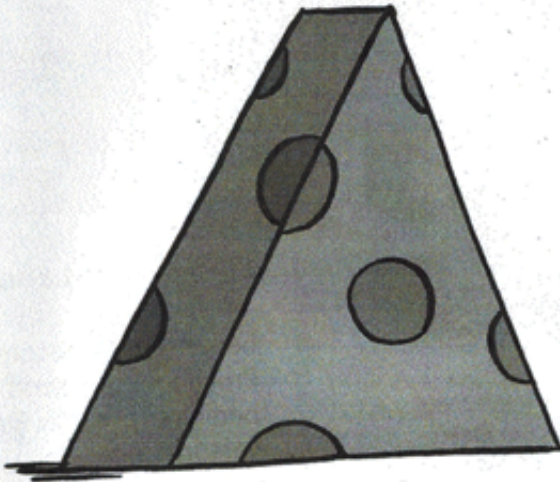
Sie finden zahlreiche Tipps in Kochbüchern für Veganer. Gemüserezepte finden Sie zuhauf im „Der Silberlöffel“. Es ist das Kochbuch, das Italienerinnen zur Hochzeit bekommen.

Hier noch ein paar Tricks zur [Eisensubstitution](#)!

nur um alle Beratungslücken zu schließen



## Ernährungspyramide für Mäuse und andere Nager



modif. Ernährungspyramide  
(für Mäuse)