

Weitere Ratgeber
im Reformhaus:

Ältere Menschen

Arteriosklerose

Bauchspeicheldrüsen-
erkrankungen

Bluthochdruck

Erhöhte
Cholesterin- und
Blutfettwerte

Darmerkrankungen

Darmträgheit/
Verstopfung

Diabetes

Fasten und
Ernährungskuren

Fitness

Erhöhte
Harnsäurewerte
und Gicht

Hauterkrankungen

Hyperaktive Kinder

Krebserkrankungen

Lebensmittelallergien

Leber- und Gallen-
erkrankungen

Magenerkrankungen

Milch-/eifreie
Ernährung

Mykosen

Neurodermitis

Nierenerkrankungen

Osteoporose

Rheumatische
Erkrankungen

Säuglinge und
Kinder

Schwangerschaft
und Stillzeit

Sportler

Streß

Übergewicht

Untergewicht

Vitamine und
Mineralstoffe

Vitamin K und
Blutgerinnung

Wechseljahre

Zöliakie und Sprue

Ratgeber Gesund genießen



Natürlich gesünder leben

4251



Die Ratgeber
werden vom
Zentralverband
der Ärzte für
Naturheilverfahren
e. V. empfohlen





**Dr. med.
Helmut Anemueller**
(Zentralverband
der Ärzte für Natur-
heilverfahren e.V.):
*Herausgeber und
verantwortlich
für den wissen-
schaftlichen Inhalt*

die Autoren



Prof. Dr. Heinz Schilcher,
Vorstandsmitglied im
Zentralverband der Ärzte
für Naturheilverfahren
und 2. Vorsitzender der
Sachverständigen-
Kommission E;
*wiss. Beratung für das
Kapitel „Heilpflanzen“*



Doris Eschenauer,
Diplom-
Ernährungswissen-
schaftlerin



Bernd Küllenberg,
Diplom-
Ernährungswissen-
schaftler,
Refo-Naturarznei-
mittel-Berater



**Andrea
Giese-Seip,**
Diplom-
Ernährungswissen-
schaftlerin



Marlis Weber,
Geschäftsführerin
der Reformhaus-
Fachakademie



Dieser Ratgeber macht
Sie mit einer gesunden
Ernährungs- und

Lebensweise bekannt, damit Sie sich
rundum wohl fühlen. Nach einem
allgemeinen Informationsteil finden
Sie Regeln zu einer gesunden und
vollwertigen Ernährung.

Rezepte und Tips für hierzu geeig-
nete, wohlschmeckende Gerichte
schließen sich an. Ein weiterer Teil
des Ratgebers informiert Sie über
Maßnahmen zur Gesundheitspflege,
die noch ein übriges für Ihr Wohlbe-
finden tun.

Lassen Sie sich bei auftretenden Fra-
gen im Reformhaus beraten. Doch
zunächst wünschen wir eine anre-
gende Lektüre.

Inhalt

Wissenswertes in Kürze	<i>Seite 4</i>
Gesunde Ernährung für gesundes Leben	<i>Seite 5</i>
So sieht die Praxis aus	<i>Seite 8</i>
Lebensmittel-Auswahltablelle	<i>Seite 12</i>
Wann ist Nahrungsergänzung sinnvoll?	<i>Seite 14</i>
Geeignete Naturheilverfahren	<i>Seite 16</i>
Ideenreiche Rezepte und Tips	<i>Seite 20</i>
Weitere Informationen	<i>Seite 29</i>

© Deutscher Reform-Verlag GmbH
Waldstraße 6
61440 Oberursel
2. Auflage 1997

Wissenswertes in Kürze

Gesunde Ernährung macht Spaß.

Exakte Kenntnisse erleichtern das Umsetzen im Alltag.

Jeder kann selbst viel dafür tun, seine Gesundheit zu erhalten oder wieder zu erlangen.

Am wichtigsten sind neben der Ernährung mehr Bewegung und Entspannung.

Es ist ein lohnendes Ziel, leistungsfähig und gesund zu sein.

Eine gesunde Ernährung bringt mehr Abwechslung und Genuß, mehr Wohlbefinden, eine bessere Verdauung, verbessert den Stoffwechselablauf und stärkt langfristig das Immunsystem.

Vollwertige Ernährung macht es möglich, unvermeidbare Belastungen (Streß, Umweltgifte etc.) besser zu ertragen und schützt vor ernährungsabhängigen Krankheiten wie Übergewicht, Störungen des Zuckerstoffwechsels, Diabetes, Störungen des Harnsäurestoffwechsels, Gicht, Störungen des Fettstoffwechsels (z.B. erhöhtem Cholesterinblutspiegel), Bluthochdruck, arteriosklerotischen Herz- und Gefäßerkrankungen und vielen anderen Erkrankungen unserer Zeit.

Am besten ist es, richtige Ernährung schon im Kindesalter einzuüben.

Vollwerternährung heißt: Lebensmittel von bester Lebensmittelqualität bevorzugen und das Essen so frisch wie möglich zubereiten.

Lebensmittel sind dann vollwertig, wenn ihre typischen, naturgegebenen Inhaltsstoffe erhalten sind und sie nur da, wo es notwendig ist, durch Be- und Verarbeitung verändert sind.

Einzelne Vollwert-Lebensmittel machen noch keine Vollwerternährung. Bei grundsätzlicher Bevorzugung vollwertiger Lebensmittel ergibt sie sich jedoch fast automatisch.

Die Zufuhr an notwendigem Eiweiß wird vor allem durch pflanzliche Produkte (Vegetabilien) sowie durch Milch und Milcherzeugnisse gewährleistet.

Fleisch und Fleischprodukte sind von untergeordneter Bedeutung und können evtl. ganz ausgeschlossen sein, denn auch eine konsequent fleischlose, laktovegetabile Form der Vollwerternährung bietet eine ausreichende Eiweißversorgung.

Vollwerternährung ist keine extreme Ernährungsweise. Sie basiert auf

vernünftigen Erkenntnissen und ist gut durchführbar. Wohl-schmeckende Grundrezepte finden Sie im Rezeptteil.

Ernährung beeinflusst den Organismus langfristig – nach Umstellung auf Vollwerternährung stellt sich

der Erfolg deshalb nicht von heute auf morgen ein. Aber Sie werden sehen: Ausdauer lohnt sich.

Jeder Mensch ist anders. Wesentlich ist deshalb, Vollwerternährung individuell verträglich zusammenzustellen.

Gesunde Ernährung für gesundes Leben

Warum Vollwerternährung?

Mit Vollwerternährung lassen sich folgende, in unserer Zeit übliche Ernährungsfehler korrigieren:

Es werden zu viele Kalorien aufgenommen.

Es wird zu viel Fett, vor allem als verstecktes Fett in Lebensmitteln verzehrt.

In der täglich aufgenommenen Fettmenge sind zu viele gesättigte und zu wenig hoch ungesättigte Fettsäuren enthalten.

Die Cholesterinaufnahme ist zu hoch. Der Verzehr von Fleisch und Fleischwaren ist zu groß, so daß zu viele harnsäurebildende Purine aufgenommen werden.

Es wird zu viel Raffinadezucker gegessen (pro Kopf und Tag durch-

schnittlich 100 Gramm, einschließlich des Zuckers in Süßigkeiten).

Es wird zu viel Alkohol getrunken. Zu groß sind die mit der Nahrung aufgenommenen Kochsalzmengen.

Zu gering ist die Menge der aufgenommenen Ballaststoffe.

Zeitgemäße Vollwerternährung

Vollwerternährung ist eine Ernährungsweise, die aus der Arbeit Prof. Dr. Werner Kollaths hervorgegangen ist. Sie wurde von Dr. med. Helmut Anemuller weiterentwickelt und gilt heute allgemein als zeitgemäßes Konzept einer gesunden Ernährung. Dabei werden neben der Gesundheit der Menschen auch die Schonung

der Umwelt und eine Entlastung der Kosten im Gesundheitswesen berücksichtigt.

Dies macht eine zeitgemäße Vollwerternährung aus:

Entscheidend für die Lebensmittelauswahl ist der Gesundheitswert der Lebensmittel, wichtige Kriterien sind dabei der Frischzustand, die Naturbelassenheit, die Art der Verarbeitung und der Gehalt an lebensnotwendigen Inhaltsstoffen (siehe dazu auch die Lebensmittelauswahltable auf den Seiten 12/13)

Pflanzliche Lebensmittel stehen auf dem Speisezettel ganz oben, Fleisch und Wurst spielen dagegen eine geringe Rolle.

Ein Teil der Vollwerternährung sollte regelmäßig Frischkost sein (z. B. frisches Obst, frische Salate).

Lebensmittel der Saison und Produkte aus ökologischem Anbau und artgerechter Tierhaltung werden bevorzugt.

Auf überflüssige Technologien und Zusatzstoffe bei der Lebensmittelproduktion sollte verzichtet werden.

Gewürze machen das Essen schmackhafter und bekömmlicher, mit Salz und Zucker sollte man sparsam umgehen.

Durch eine wertschonende und frische Zubereitung der Speisen bleiben lebenswichtige Nährstoffe erhalten.

Die Bekömmlichkeit von Lebensmitteln und Speisen ist durch die individuelle Auswahl den persönlichen Gegebenheiten anzupassen (speziell bei Rohkost und Vollkornprodukten).

Ein bewußter und maßvoller Umgang mit Genußmitteln schafft Genuß ohne Reue.

Weitere Informationen zur zeitgemäßen Vollwerternährung können Sie in dem Buch von Dr. med. Helmut Anemüller „Vollwerternährung – aber richtig“ nachlesen, erschienen im Trias Verlag, Stuttgart, erhältlich im Reformhaus und im Buchhandel.

Ernährung typgerecht

Basierend auf der Grundlage dieser zeitgemäßen Vollwerternährung und dem Wissen, daß die Menschen sich auch bezüglich ihrer Ernährungsbedürfnisse nicht gleichen, wurde an der Reformhaus-Fachakademie die „typgerechte Ernährung“ entwickelt. Sie gibt individuelle Ernährungsempfehlungen für drei Grundtypen:

- den Empfindungstyp
- den Bewegungstyp und
- den Entspannungstyp.

Nicht alle Menschen sind eindeutig einem bestimmten Typ zuzuordnen, aber häufig überwiegen die Merkmale eines bestimmten Typs, wonach man sich dann richten kann.

Empfehlungen für den Empfindungstyp

Dieser Typ ist feingliedrig, fast immer schlank und neigt zu Untergewicht. Er geht von sich aus sehr bewußt mit dem Essen um. Für Empfindungstypen ist es daher wichtig, auf die Bekömmlichkeit der Lebensmittel und Speisen zu achten, weniger jedoch auf Kalorien und Fettgehalte. Statt schwer bekömmlicher Rohkost aus groben Gemüsen kommen leichte Salate aus feinen Gemüsen in Frage, statt groben Vollkornspeisen leicht bekömmliche Gerichte, Brote (Toast, Knäckebrot) und Flocken. Da der Energiepegel des Empfindungstyps oft schwankt und er leicht nervös wird, sollte er maßvoll mit Kaffee und schwarzem Tee umgehen.

Empfehlungen für den Bewegungstyp

Dieser Typ hat einen wohlproportionierten, häufig athletischen Körperbau, ist dynamisch, braucht Veränderungen, Herausforderungen und Bewegung im Leben. Aufgrund dieser Eigenschaften ist sein Energiebedarf relativ hoch. Am besten deckt der Bewegungstyp diesen Bedarf durch kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Vollkornbrot, Kartoffeln, Gemüse, Obst und Trockenfrüchte. Eine Kalorien- und Fettkontrolle ist

nicht so wichtig, doch die Qualität der Lebensmittel sollte stimmen. Kleine Snacks zwischendurch bringen den notwendigen Energieaufschlag.

Empfehlungen für den Entspannungstyp

Dieser Typ hat eine eher kräftige Statur, läßt sich schwer aus der Ruhe bringen und neigt zu Körperfülle. Er liebt das Essen und Trinken, muß aber aufgrund seines Typs den Kalorien- und Fettgehalt beachten. Bei Fettreichem und Süßem sollte er zurückhaltend sein, bei Obst und vor allem Gemüse und Frischkost kann er in größeren Mengen zugreifen. Um Übergewicht vorzubeugen, sind Saft- und Molkekuren tageweise oder am Wochenende zu empfehlen.

So sieht die Praxis aus

Essen Sie nur soviel, wie Sie tatsächlich brauchen – lieber etwas weniger als zuviel.

Für Ihren persönlichen Kalorienbedarf kann gelten: Bei überwiegend sitzender Tätigkeit bzw. geringer körperlicher Aktivität benötigt Ihr Körper pro Kilogramm Normalgewicht und Tag ca. 28 kcal, bei mittlerer körperlicher Tätigkeit ca. 36 kcal. Das Normalgewicht läßt sich am einfachsten nach der sogenannten Broca-Formel errechnen, d. h. Körperlänge (cm) minus 100 = Normalgewicht in kg.

Vollwerternährung muß verträglich sein. Bevorzugen Sie daher vollwertige Lebensmittel und Speisen, die Sie gut vertragen. Wenn Sie empfindlich sind, meiden Sie z. B. grobes Gemüse, Hülsenfrüchte und grobes Vollkornbrot, nicht erhitzte Frischkorngerichte und zu große Rohkostportionen.

Bereiten Sie alle Speisen so einfach, frisch und wertschonend wie möglich zu.

Geben Sie Ihrer Ernährung einen laktovegetabilen Trend – essen Sie öfter fleischlos. Vielleicht können Sie die Ernährung auch konsequent laktovegetabil ausrichten. In dieser Variante ist Vollwerternährung am gesündesten.

Bei vollwertiger Ernährung ist die Vitamin- und Mineralstoffversorgung

meist kein Problem. In Zeiten erhöhten Bedarfs – z. B. während oder nach Krankheiten, in der Schwangerschaft oder bei größeren Streßbelastungen – kann es jedoch sinnvoll sein, bestimmte Vitamine oder Mineralstoffe zusätzlich einzunehmen (siehe Kapitel „Nahrungsergänzung“).

Vollwertige Ernährung ist möglichst mit ausreichender Bewegung und Entspannung zu kombinieren – so werden Sie am besten fit und leistungsfähig.

Vollkorn bietet mehr

Essen Sie vor allem Vollkornbrot und Vollkornbackwaren. Wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in den Randschichten machen das volle Korn so wertvoll. Dies trifft auch für Teigwaren aus Vollkorn zu, die zudem durch ihren herzhaften Geschmack überzeugen.

Nehmen Sie ausreichend bekömmliche Ballaststoffe aus Vollkornprodukten und Vollkornspeisen zu sich – das sättigt automatisch und schützt vor Überernährung und Übergewicht.

Zum Frühstück schmecken Speisen aus frisch geschroteten oder ge-

keimten Körnern sowie Gerichte mit Vollkornflocken.

Wenn's mal schnell gehen muß, ist ein ungesüßtes Fertigmüsli praktisch.

Frisches ist Trumpf

Genießen Sie täglich unerhitzte Frischkost: Gemüserohkost, Salate, Frischkornbrei, Nüsse, Samen, Frischkostsauerkraut etc.

Bereiten Sie Kartoffeln am besten als Pellkartoffeln zu, so bleiben sie am wertvollsten.

Beim Kauf von Obst und Gemüse ist die Frische wesentlich. Bereiten Sie Gemüsegerichte möglichst aus frischem Gemüse.

Fett ist nicht gleich Fett

Wählen Sie vorwiegend kaltgepreßte, nicht raffinierte Pflanzenöle (reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Vitamin E und anderen natürlichen Fettbegleitstoffen), um damit Rohkostsalate anzurichten, Gemüse zu dünsten oder pikante Quarkspeisen zuzubereiten.

Verwenden Sie Reformhausmargarine mit hohem Gehalt an kaltgepreßten Pflanzenölen, frische Sahne und frische Butter.

Bratfette sollten Sie nur verwenden, wenn Sie bei der Zubereitung von

Speisen hoch erhitzen müssen. Ungehärtetes Kokosfett ist hier zu empfehlen.

Erhitzen Sie kaltgepreßte, nicht raffinierte Pflanzenöle nicht zu stark. Sie verändern sich dadurch negativ. Entwickeln Sie einen Spürsinn für in Lebensmitteln und Speisen verborgenes Fett; der tägliche Fettverzehr sollte nicht über 80 - 90 Gramm insgesamt hinausgehen. Neben Zubereitungs- und Aufstrichfett ist vor allem das in fettreichen Lebensmitteln versteckte Fett zu beachten.

Hochwertiges Eiweiß

Nehmen Sie täglich genug Eiweiß mit der Nahrung auf. Gute Quellen sind frische Milch, Sauermilchprodukte, Molke, Quark, Frischkäse, Käse, Tofu, Sojatrunk, vegetarische Pasteten auf Hefe- oder Sojabasis, Sojabohnen, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreideprodukte, Gemüse und Kartoffeln.

Wenn Sie nicht ganz auf Fleisch und Fisch verzichten möchten, genießen Sie davon nur kleinere Mengen (ca. zweimal pro Woche).

Seefisch liefert neben wertvollem Eiweiß nützliche Fettsäuren und das lebenswichtige Spurenelement Jod.

Beim Verzehr von Eiern sollten Sie zurückhaltend sein, wie wär's mit zwei bis drei pro Woche?

Zucker und Süßigkeiten

Verwenden Sie möglichst wenig Raffinadezucker und damit hergestellte Nahrungsmittel. Nehmen Sie zum Süßen wenig Honig, Ahornsirup, Ursüße, Vollzucker, Obstdicksäfte oder Frutlose (flüssiger Obstzucker).

Als süße Brotaufstriche eignen sich Honig, Konfitüren mit einem hohen Fruchtanteil, Obstkraut sowie Pflaumen- und Hagebuttenmus.

Entdecken Sie die fruchteigene Süße von Obst.

Wenn Sie Lust auf Süßes haben, probieren Sie Nuß- und Fruchtschnitten.

Würzen mit Pfiff

Regen Sie die Verdauungsorgane durch Gewürze und Gewürzkräuter an. Zwiebel, frischer Knoblauch, Zitronensaft, Obst- und Weinessig, Meerrettich, Hefeextrakt und Hefeflocken eignen sich gut zum Abschmecken.

Sparen Sie mit Salz. Wenn Sie salzen, verwenden Sie wenig Meersalz oder jodiertes Speisesalz.

Peppen Sie Rohkostsalate, Gemüsegerichte sowie Speisen aus Vollkornflocken und Vollkornschrot mit Nüssen, Samen und Sprossen auf.

Trinken mit Köpfchen

Trinken Sie genug – das ist meist mehr als Sie denken. Eineinhalb Liter sollten es am Tag sein, v. a. Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees, ungezuckerte Fruchtsäfte, nicht gesalzene Gemüsesäfte, ungezuckerter Molkekwass, Molke, Getreidekaffee.

Schwarzen Tee, Bohnenkaffee und alkoholische Getränke sollten Sie nur in Maßen zu sich nehmen.

Manchmal sinnvoll: Entlastungstage

Nicht nur um abzuspecken, können in die vollwertige Ernährung eingeschaltete Entlastungstage sinnvoll sein. Tendenziell erhöhte Blutfettwerte oder ein Blutdruck im Grenzwertbereich reagieren auf ein paar Entlastungstage sehr positiv. In einer speziellen Broschüre stellen wir Ihnen entlastende Ernährungskuren vor, die vernünftig und sinnvoll sind und sich bewährt haben, wie z. B. Saftfasten, Molkefasten, Molketrinkuren, Obstfasten, pflanzliche Rohkost und auch Reis- oder Weizendiät. Holen Sie sich den Ratgeber „Fasten und Ernährungskuren“ in Ihrem Reformhaus.

Qualität geht vor

Entscheiden Sie sich grundsätzlich für Lebensmittel von hohem Gesundheitswert. Achten Sie bei der Auswahl von Lebensmitteln auf den Grad der Naturbelassenheit und den Frischezustand, ziehen Sie Frisches Konserven vor. Auf Nahrungsmittel, bei deren Herstellung wertgebende Inhaltsstoffe verlorengegangen sind, können Sie verzichten. Meiden Sie weitgehend Lebensmittelzusatzstoffe wie z. B. künstliche Konservierungsmittel und Farbstoffe, Nitritpökelsalz, Phosphate.

Wichtig ist, beim Einkauf auf die Kennzeichnung zu achten, z. B. bei Pflanzenölen auf die Bezeichnung „kaltgepreßt und nicht raffiniert“ oder bei Sauermilchprodukten auf einen hohen Anteil an rechtsdrehender L(+)-Milchsäure.

Bevorzugen Sie grundsätzlich in Ihrem Haushalt Reformhauslebensmittel, deren Rohstoffe aus ökologischem Anbau stammen. Bei Reformhausprodukten können Sie sicher sein, daß diese keine bestrahlten oder mit Hilfe gentechnologischer Verfahren veränderten Rohstoffe enthalten.

Lebensmittel-Auswahltabelle

Diese Tabelle will Ihnen eine Orientierungshilfe zur Auswahl der für Ihre Ernährung geeigneten Lebensmittel bieten. Wählen Sie vor allem Lebensmittel aus der Spalte „günstig“. Für die Auswahl ist nicht nur die Eignung für die Ernährung bei

dieser Diät, sondern auch der Gesundheitswert der Lebensmittel maßgeblich. Darüber hinaus sollten Sie ausschließen, was Sie von Ihren besonderen Gegebenheiten her nicht vertragen.

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte	frisches Obst und Gemüse, frische Säfte, ungezuckertes Tiefkühl Obst, Tiefkühl Gemüse, Frischkost-Sauerkraut, milchsaure Gemüse, Hülsenfrüchte, ungeschwefeltes Trockenobst, Vollfruchterzeugnisse	gezuckertes Tiefkühl Obst, Fruchtnektare, gesalzene Gemüsesäfte, geschwefeltes Trockenobst	gezuckerte Obst- und gesalzene Gemüsekonserven
Nüsse, Saaten	Nüsse, Nußmuse, Sesam, Sonnenblumenkerne, Leinsaat	Nußmuse mit Fettzusatz	Nußmuse mit gehärteten Fetten
Kartoffeln	Pellkartoffeln, gedünstete Kartoffeln, Backkartoffeln, Kartoffelpüree und -klöße aus Pellkartoffeln	gekochte Kartoffeln, Kartoffelfertigprodukte	fettreiche Kartoffelgerichte
Brot, Backwaren, Getreide, Nudeln	alle Getreide (z. B. Weizen, Hafer, Naturreis, Hirse), Vollkornschrot und -mehl, Vollkornflocken, Vollkornknusperflocken, Vollkornbrot, Knäckebrot, Vollkornnudeln, ungezuckerte Fertigmüslis, ungesüßte Vollkorngebäcke, Weizenkeime	gezuckerte Müslis, gesüßte Vollkorngebäcke, Parboiled Reis	Backwaren aus Weizenmehl, Kuchen, Torten, geschälter und polierter Reis, Stärkemehl, Puddingprodukte
Fleisch, Fleischwaren, Fisch und Fischwaren	Seefische z. B. Kabeljau, Hering, Lachs	mageres Fleisch, Geflügel (aus artgerechter Tierhaltung)	Innereien, fettes Fleisch, Wurstwaren, Fleisch- und Fischkonserven, Fischmarinaden, geräucherte Fisch- und Fleischwaren
Soja, Tofu	Sojabohnen, Sojamehl, Sojaflocken, Sojadrink, Tofu, Tofu-Aufstriche und -Aufschnitte	Soja-„Fleisch“	

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Milch, Milchprodukte, Eier	frische Milch und Sauermilchprodukte (z. B. Sanoghurt, Dickmilch), Buttermilch, Trinkmolke, Diät-Kur-Molke, Molke-Kwass, Quark, Frischkäse, 2 - 3 Eier/Woche aus artgerechter Tierhaltung	sehr fettreiche Käsesorten	Schmelzkäse mit Phosphatsalzen
Öle und Fette	kaltgepreßte, nicht raffinierte Pflanzenöle, ungehärtete Margarine mit hohem Anteil an kaltgepreßten, nicht raffinierten Pflanzenölen (siehe Deklaration), süße und saure Sahne, frische Butter	ungehärtetes Kokosfett	raffinierte Fette und Öle, Brat- und Backfette, Margarine mit gehärteten Fetten (s. Deklaration), Rindertalg, Schweineschmalz, Gänsefett, Butterschmalz
Brotaufstriche	vegetabile Pasteten, vegetarisches „Schmalz“, Streichfein, Honig, Fruchtaufstriche mit Birnendicksaft, Apfel- und Birnenkraut, Hagebutten- und Pflaumenmus	Konfitüren mit geringem Zuckergehalt, Nuß-Schoko-Aufstrich ohne gehärtete Fette	Nuß-Schoko-Aufstriche mit gehärtetem Fett, Konfitüren und Gelees mit normalem Zuckergehalt
Getränke	Kräuter- und Früchtetee, Mineralwasser, Obst- und Gemüsesäfte/-moste, Molke, Molke-Kwass, Getreidekaffee	Kaffee, schwarzer Tee, Bier, Wein	alkoholreiche Getränke (Spirituosen)
Süßungsmittel und Süßigkeiten	Trockenobst	Honig, Ahornsirup, Vollzucker, Ursüße, flüssiger Obstzucker, Birnen- und Apfeldicksaft, Frucht- und Nußschnitten	Raffinadezucker (Küchenzucker, Trauben- und Fruchtzucker), Süßigkeiten mit Raffinadezucker
Gewürze	Kräuter und Gewürze, Obstessig, Balsamicoessig, Knoblauch, Zwiebeln, Meerrettich, Zitrone, Hefeextrakt, Hefeflocken, Gemüsebrühe-Extrakt	Meersalz, jodiertes Salz	Fleischextrakte

Wann ist Nahrungsergänzung sinnvoll?

Die Basis für eine gute Versorgung mit essentiellen Nährstoffen sollte eine ausgewogene Vollwerternährung sein. Ist eine vollwertige Ernährung nicht oder nur bedingt möglich, sind bestimmte Naturprodukte oder Präparate zur Nahrungsergänzung zu empfehlen. Im Reformhaus werden eine Reihe von Produkten angeboten, die von Natur aus konzentriert

bestimmte Vitamine, Mineralstoffe oder sonstige biologisch aktive Wirkstoffe enthalten (z. B. Weizenkeime, Bierhefe, Sanddornkonzentrat etc.) und somit als Nahrungsergänzung sinnvoll sind. Zudem sind zur Versorgung Vitamin- und Mineralstoffpräparate geeignet, die Vitamine oder Mineralstoffe vorwiegend aus natürlichen Quellen enthalten.

Lebens- und Ernährungsgewohnheiten	Möglicher Mangel	Empfehlenswerte Produkte
Wenig Milch und Milchprodukte	Vitamin B ₂ , Vitamin B ₁₂ , Calcium	Weizenkeime, Hefeprodukte, Calcium-Präparate, Vitamin-B-Komplex-Präparate
Wenig Obst	Vitamin C	Natürliche Vitamin-C-Produkte aus Sanddorn, Acerola, Hagebutte, Camu Camu oder Vitamin-C-Präparate
Wenig Gemüse	Vitamin C, Carotin, Folsäure	Karottensaft, Aprikosensaft, vitamin-C-reiche Naturprod. aus Sanddorn, Acerola, Hagebutten, Camu Camu und Vitamin-B-Komplex-Präparate
Wenig Vollkorn	Vitamin B ₁ , B ₂ , B ₆ , Magnesium	Hefeprodukte, Weizenkeime, Weizenkeimvollextrakt, Vitamin-B-Komplex-Präp., Magnesiumpräp.

Wenig Fisch	Jod	Jodiertes Speisesalz Algentabletten
Vegane Kost (ohne jegliche tierische Lebensmittel)	Vitamin B ₁₂ , Calcium, Zink und Eisen	Hefeprodukte, Vitamin-B-Komplex-Präparate, Präparate mit Calcium, Zink, Eisen, oder Spurenelementen
Rauchen (am besten aufhören)	Vitamin C, E, Carotin, Selen	Vitamin-C-reiche Naturprodukte, carotinreiche Produkte wie Karottensaft, Aprikosen; evtl. entsprechende Präparate, Selenpräparate
Häufig/regelmäßig Alkohol	B-Vitamine, Carotin, Magnesium	Hefeprodukte, Weizenkeime, Weizenkeimvollextrakt; Präparate: Vit.-B-Komplex, Multi-Vitamine, Magnesium
Viel Kaffee/Schwarztee	Eisen	Eisenpräp. (nicht zus. mit Tee oder Kaffee einnehmen!)
Häufige Mangel-Diäten	Alle Vitamine und Mineralstoffe	Vitamin- u. mineralstoffreiche Naturprod., evtl. Multi-Vitamin-Präp., Spurenelemente
Schwangerschaft/Stillen	Alle Vitamine und Mineralstoffe; besonders zu beachten: Folsäure; an Vitamin A nicht mehr als 6000 IE	Vitamin- u. mineralstoffreiche Naturprodukte, evtl. Multi-Vitaminpräparate, Spurenelemente
Intensiver Sport	Bei Ausdauer: Vit. B ₁ , Vit. B ₂ , Eisen, Magnesium, Chrom, Zink bei Kraft: Vit. B ₆	Vitamin- und mineralstoffreiche Naturprod.; evtl. Präp.: B-Komplex, Eisen, Magnesium, Spurenelemente

Geeignete Naturheilverfahren

Naturheilverfahren, die sich neben der Ernährung zur Gesunderhaltung und Vorbeugung von Krankheiten besonders eignen, sind:

- Bewegung
- Entspannung
- Kneippsche Anwendungen (Hydrotherapie)
- Bürsten und Ölen der Haut
- Pflanzenheilkunde (Phytotherapie)

Bewegung

Generell geeignet sind Sportarten, bei denen die Ausdauer im Vordergrund steht. Dazu gehören beispielsweise Joggen (evtl. „Walking“), Wandern, Fahrradfahren, Schwimmen, Skilanglauf und bedingt die Spilsportarten (z. B. Fußball, Tennis, Handball, Basketball).

Regelmäßiges Sporttreiben hat vielfältige Auswirkungen auf die Körperfunktionen. Im Vordergrund stehen positive Effekte auf das Herz-Kreislaufsystem: Die Elastizität der Blutgefäße bleibt erhalten, die Durchblutung der Gewebe wird verbessert, erhöhte Blutfettwerte und erhöhter Blutdruck können gesenkt werden und das Herz arbeitet ökonomischer.

Entspannung

Streß spielt als Risikofaktor für eine Vielzahl von Erkrankungen eine Rolle. Durch ein gezieltes Entspannungstraining können Streßbelastungen vermindert bzw. eine angemessene Streßbewältigung erlernt werden. Das Angebot ist vielfältig. Es reicht vom klassischen autogenen Training bis hin zu Meditationstechniken und modernen Methoden wie z. B. die „Progressive Muskelentspannung“. Atmungs- und Entspannungsseminare bietet die Reformhaus-Fachakademie in Oberursel an!

Gut geeignet zum Streßabbau ist auch eine eigens dafür zusammengestellte Musik. Durch regelmäßiges Anhören, am besten mit geschlossenen Augen und über Kopfhörer, kann die Gesundheit auf harmonische Weise gestärkt werden.

Kneippen und Sauna

(Hydrotherapie)

Durch Wasseranwendungen werden Herz und Kreislauf positiv beeinflusst und die Durchblutung der Gewebe verbessert. Auch das Immunsystem wird angeregt. Bei leichteren Erkran-

kungen können Güsse und Wickel Linderung bringen. Nähere Auskunft bei den örtlichen Kneipp-Vereinen.

Bürsten und Ölen

Ein bewährtes und einfaches Naturheilverfahren ist das Bürsten und Einölen der Haut mit Hautfunktionsölen. Dies wirkt durchblutungsfördernd und allgemein anregend auf den Körper.

Heilpflanzen

(Phytotherapie)

Eine Reihe von Heilpflanzen wird speziell zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Stärkung des Abwehrsystems und zur allgemeinen Gesunderhaltung empfohlen. Dazu gehören:

Blütenpollen

werden generell als Stärkungsmittel (Roborans) bei Erschöpfungszuständen oder in Zeiten großer Belastung empfohlen; neben naturbelassenen einfachen Blütenpollen werden speziell aufgeschlossene Blütenpollenprodukte, deren Inhaltsstoffe vollständig vom menschlichen Körper verwertet werden, angeboten.

Buchweizenkraut

wirkt auf die Elastizität von Venen und Arterien; es verbessert die Durch-

blutung und wirkt vorbeugend gegen Arteriosklerose und Venenschwäche; Buchweizenkraut wird in Form von Tee und Tabletten angeboten.

Echinaceawurzel (Sonnenhutwurzel)

stärkt das Immunsystem; besonders empfehlenswert in Zeiten mit hoher Erkältungswahrscheinlichkeit; Darreichungsformen für Echinacea sind z. B. Tropfen, Kräutertabletten und Frischpflanzenpreßsaft.

Eleutherokokkus (Taigawurzel, Sibirischer Ginseng)

stärkt das Immunsystem und wirkt Streßbelastungen entgegen; die Pflanze ist botanisch nicht mit dem echten Ginseng verwandt, hat aber die gleichen Anwendungsgebiete; Darreichungsformen für Eleutherokokkus sind z. B. Tonika, Kapseln, Dragees.

Ginsengwurzel

stärkt das Immunsystem und wirkt Streßbelastungen entgegen; Ginseng stammt aus der ostasiatischen Medizin und wird dort primär zur „Gesunderhaltung von Gesunden“ angewendet.

Darreichungsformen für Ginseng sind z. B. Tonikas, Tee oder Kapseln.

Knoblauch

wirkt senkend auf die Blutfett- und Cholesterinspiegel und wirkt „blutverflüssigend“. Dadurch beugt er arteriosklerotischen Erkrankungen vor; außerdem verbessert er das Wohlbefinden.

Um die Geruchsbelästigung zu vermindern, werden eine Vielzahl von Knoblauchfertigpräparaten wie Tabletten, Dragees oder Kapseln angeboten. Besonders wirkungsvoll, allerdings auch besonders geruchsintensiv, sind der frische Knoblauch und der Knoblauch-Frischpflanzenpreßsaft. Vom frischen Knoblauch sollten vier Gramm täglich eingenommen werden. Mit Knoblauch vergleichbare Wirkungen werden auch dem Bärlauch zugeschrieben.

Kürbiskerne

wirken stärkend auf Blase und Prostata; sie beugen der bei Männern ab ca. 40 Jahren sehr häufig auftretenden gutartigen Vergrößerung der Prostata vor; Darreichungsformen sind z. B. die ganzen Kerne, Granulat und Kapseln; nur bei Arzneikürbiskernen, die aus einer speziellen Kürbissorte stammen, ist die Wirkung ärztlich nachgewiesen.

Mariendistelfrüchte

wirken stärkend auf die Leber; sie unterstützen die Leberregeneration

und schützen die Leberzellen vor der Einwirkung von Giftstoffen (Schadstoffe, Alkohol, auch Medikamente). Darreichungsformen sind z. B. Dragees, Tonika oder Kapseln. Die Wirksamkeit eines Mariendistel-Tees ist zu schwach.

Frischpflanzenpreßsäfte

Naturreine Heilpflanzensäfte werden aus frischen Arzneipflanzen gewonnen und enthalten im Gesamtkomplex pflanzeneigene Wirkstoffe – in einer natürlichen, gelösten und für den Organismus leicht aufnehmbaren Form. Keine Trocknung und keine Extraktion verändern ihre natürliche Beschaffenheit. In Frischpflanzen-säften aus dem Reformhaus sind die Inhaltsstoffe unverdünnt und ohne jeglichen Zusatz enthalten. Im Vergleich zu Arzneitees enthalten Frischpflanzen-säfte in vielen Fällen wesentlich höhere Wirkstoffkonzentrationen.

Gut leben – ohne Fleisch

Bratlinge, Bismarckchen, Bielebelage und Brotzutriche in vielfältigen Variationen.

Auf der Basis von Getreide, Gemüse, Tofu und Soja.

Einfach in der Zubereitung – köstlich im Geschmack.

DE-KU-GE GESUNDHEITSWERK GMBH 71338 Linsburg

MOLAT

IHR TÄGLICHE LÖFFEL ENERGIE

MOLAT, nach Dr. phil. nat. Grandel, ist das bewährte Vitaminkonzentrat aus 100% Natur. Es spendet Kraft, hilft Nerven bewahren und schmeckt.

DR. GRANDEL

GANZ - SCHÖN - GESUND

Vitaquell

Margarinen und Speiseöle

Vitaquell bietet allen vorkonsumierten Gourmets ein breites Sortiment natürlicher Produkte an. Alle Vitaquell Margarinen sind nicht gehärtet und nicht umgewandelt. Sie enthalten weder Mächemehl noch Mälz Zucker (außer Vitaquell Gourmet). In unserem Ölsortiment bieten wir Ihnen eine Reihe kaltgepresster, nicht raffinierter Öle an, die sich durch den weitgehenden Extrakt der Pflanzengruppe sowie durch ihren exklusiven Geschmack auszeichnen.

Vitaquell – bewirkt gesund genießen.

Gesundes Essen fängt mit dem Trinken an.

Rabenhorst Säfte – Überwiegend aus biologischem Anbau – helfen Ihnen auf unterschiedliche Weise gesund zu bleiben. Die schonende Herstellung sichert die Aufbau- und Vitalstoffe, die Vitamine und Mineralstoffe.

Rabenhorst

Natur tut gut

VITAM

B-Vitamine und viel mehr ...

VITAM-Hefeextrakt, Hefe-Trinkbrühen und Hefeflocken sind die natürliche Quelle zur Versorgung mit B-Vitaminen, hochwertigem Eiweiß, essentiellen Aminosäuren und wichtigen Mineralstoffen.

Möchten Sie regelmäßig und aktuell über Gesundheitsfragen informiert werden? Interessieren Sie sich für Ernährungsthemen?

Dann holen Sie sich den ReformhausKURIER. Das Magazin für gesundes Leben mit Hintergrund-Informationen, Tips, Unterhaltung, Kosmetik und tollen Rezepten.

Jeden Monat neu im Reformhaus.

Ideenreiche Rezepte und Tips

Zutaten für zwei Personen

Müsli

Zutaten:

- ca. 6 EL Weizenkörner (2 - 3 Tage gekeimt) oder ca. 8 EL Weizenschrot
- 2 Becher Sanoghurt-Sauermilch (3,5 % Fett)
- 1 mittelgroßer Apfel oder anderes Obst der Jahreszeit
- 1/2 Tasse Beeren
- 2 EL Rosinen
- 2 EL grobgehackte Nüsse
- Saft von 1 Zitrone
- evtl. 1-2 TL Honig

Zubereitung:

Weizenkörner ca. drei Tage nach Anleitung keimen und gut abspülen oder Weizenschrot in der Sauermilch einige Stunden einweichen, Apfel grob reiben und mit allen übrigen Zutaten vermischen.

Tip: Zur Müsli-Herstellung eignen sich ebenfalls geschrotete Getreidemischungen (Sechskorn) und Vollkornflocken. Auch Nußmus und leicht angeschlagene Sahne machen ein Müsli lecker. Wenn es mal schnell gehen soll, rühren Sie sich ein Fertigmüsli einfach mit Milch an.

Porridge mit Trockenpflaumen

Zutaten:

- 400 ml Wasser
- ca. 8 EL grobe Haferflocken
- 1 Prise Meersalz (ggf. jodiertes Salz)
- Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 5 - 6 Trockenpflaumen
- 5 - 6 EL Sahne

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen, Flocken, Salz und die Zitronenschale hineingeben und bei geringer Energiezufuhr ausquellen lassen. Geschnittene Trockenpflaumen hineingeben und in tiefen Tellern anrichten. Mit kalter Sahne übergießen.

Tip: Auch Weizenschrot, Hirseflocken und selbstgeflockte Getreidekörner bringen Abwechslung.

Für den kleinen Hunger zwischen durch

- Müsli mit gekeimten Körnern und Früchten
- Porridge mit Backpflaumen
- körniger Frischkäse mit Gurken und Radieschen, Vollkornbrot, Butter oder Reformhausmargarine
- angerührter Quark mit fruchtigem Brotaufstrich
- 1 Ei, Vollkornbrötchen, Butter oder Reformhausmargarine
- Käseauswahl, Honig, Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen, Butter oder Reformhausmargarine
- Fertigmüsli mit Milch und geriebenem Apfel
- Sanoghurt-Sauermilch mit 2 EL Vollfrucht
- Vollkornbrot mit Butter, vegetabilen Pastete und Sprossen, dazu ein Glas Molke
- Apfelspalten oder andere Früchte mit Zimtquark und Nüssen
- Karottensaft, Knäckebröt und Hefeextrakt
- Salat aus Gurken, Tomaten, Radieschen und Tofuwürfeln mit Vollkorntoast
- Salat aus milchsauer vergorenem Gemüse, dazu Vollkornbrot und Schnittkäse
- Vollkornzwiebäcke mit Nußmus oder Nußcreme, Früchtetee

Dressings für Frischkostzubereitungen

Zutaten für die pikante Variante:

Saft von 1/2 Zitrone oder 3 - 4 EL Weinessig oder Balsamico-Essig

1/2 TL Senf

3 - 4 EL kaltgepresstes Pflanzenöl

2 EL gehackte Salatkräuter

evtl. Knoblauch

Zutaten für die nussige Variante:

1/2 Becher Sanoghurt-Sauermilch (3,5 % Fett) oder saure Sahne

Saft von 1/2 Zitrone

wenig Meersalz (ggf. jodiertes Salz)

1 TL Nußmus

1 TL kaltgepresstes Nußöl

1 EL grobgehackte Nüsse

je nach Geschmack 2 EL Fruchtsaft

Zubereitung:

Bei beiden Rezepten alle Zutaten miteinander vermischen.

Mit wenigen Ausnahmen (beispielsweise Hülsenfrüchte, Kartoffeln) eig-

nen sich alle Gemüse zur Frischkostzubereitung.

Tip: Wechseln Sie zwischen Blatt- und Knollengemüse und wählen Sie die Sorten nach Bekömmlichkeit aus. Lassen Sie frisches Obst und Gemüse nicht in zerkleinertem Zustand stehen oder gar im Wasser liegen.

Sauerkrautrohkost mit Ananas

Zutaten:

250 g Frischkost-Sauerkraut

2 Scheiben Ananas

2 EL Ananassaft

2 - 3 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl

schwarzer Pfeffer

2 Wacholderbeeren, zerstoßen

1 Bund glatte Petersilie, gehackt

Zubereitung:

Sauerkraut kleinschneiden. Ananas würfeln. Mit Ananassaft, Öl, Pfeffer und zerstoßenem Wacholder vermengen. Mit Petersilie bestreuen.

Quinoa-Auflauf

Zutaten:

ca. 100 g Quinoa

10 g Reformhausmargarine

ca. 500 g Gemüse (z. B. Möhren, Lauch, Sellerie, Champignons)

1 mittelgroße Zwiebel

ca. 300 ml Wasser

1/2 TL Gemüsehefebrühe-Extrakt

1 Ei

1 Becher saure Sahne

1/2 Tasse Milch

4 EL geriebener Käse

2 EL Sonnenblumenkerne

wenig Muskat

Zubereitung:

Quinoakörner waschen, leicht abtrocknen und in heißem Pflanzenfett zusammen mit kleingeschnittenem Gemüse und der Zwiebel andünsten. Mit kochendem Wasser aufgießen und mit Gemüsehefebrühe-Extrakt würzen. Bei geringer Energiezufuhr und geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Die Masse in eine gefettete Auflauf-

form geben. Ei mit Sahne, Milch, Muskat verquirlen und über die Quinoamasse gießen. Mit Käse und Sonnenblumenkernen überstreuen. Bei ca. 200 Grad 20 bis 30 Minuten überbacken.

Tip: Auch Naturreis und Haferkörner eignen sich für einen Auflauf.

Graupeneintopf

Zutaten:

- ca. 80 g gelbe geschälte Erbsen (in ca. 200 ml Wasser über Nacht eingeweicht)
- ca. 80 g Gerstengraupen (in ca. 200 ml Wasser über Nacht eingeweicht)
- 1 TL Gemüsebrühe-Extrakt
- frische Muskatnuß
- 2 - 3 mittelgroße Möhren
- 20 g Reformhausmargarine
- 2 Scheiben Grahambrot
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Erbsen im Einweichwasser ca. 20 Minuten, Graupen im Einweichwasser ca. 30 Minuten garen. Dann zusammengießen, mit Gemüsebrühe-Extrakt und Muskat würzen. Mit zwei Tassen Wasser aufgießen. Möhren schälen, grob hineinreiben. Nochmals ein bis zwei Minuten aufkochen lassen. Margarine erhitzen, Grahambrot mit Knoblauch einreiben, in kleine Würfel schneiden und in heißem Fett goldgelb braten. Den Eintopf mit Schnittlauchröllchen und den Grahamcroûtons bestreuen.

Vollkornnudeln mit Pilzen

Zutaten:

- 150 - 200 g Vollkornspaghetti oder Bandnudeln
- Wasser
- ca. 500 g frische Champignons
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 20 g Butter
- 1 EL Zitronensaft oder 2 EL Weißwein
- 4 EL flüssige Sahne
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL geriebener Käse
- je nach Geschmack Sesam-, Sonnenblumen- oder leicht geröstete Kürbiskerne

Zubereitung:

Vollkornnudeln kochen. Zwischenzeitlich Pilze vorbereiten und in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln, in heißem Fett andünsten, Pilze zugeben und ca. zehn Minuten dünsten. Mit Zitronensaft oder Weißwein, Sahne und frischer Petersilie würzen. Mit den Vollkornnudeln vermischen und mit geriebenem Käse und Sesam-, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen bestreuen.

Getreidefrikadellen

Zutaten:

- ca. 60 - 80 g geschroteter Grünkern, Weizen oder Roggen
- ca. 250 ml Wasser
- etwas Gemüsebrühe-Extrakt
- 1 Lorbeerblatt
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Ei
- 50 g vegetabile Pastete
- 20 g feine Haferflocken oder Vollkorn-Semmelbrösel
- Majoran, schwarzer Pfeffer
- gehackte Petersilie
- ungehärtetes Kokosfett zum Braten

Zubereitung:

Getreideschrot in Wasser mit Gemüsebrühe-Extrakt und Lorbeerblatt aufkochen und ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Lorbeerblatt entfernen. Feingewürfelte Zwiebel und vegetabile Pastete in die noch warme Masse einarbeiten. Mit Ei, Haferflocken oder Vollkorn-Semmelbrösel und Gewürzen vermischen und kleine, flache Bratlinge formen. In heißem Kokosfett goldgelb braten.

Körnersalat

Zutaten:

- 100 - 120 g Getreidekörner (Grünkern, Hafer, Weizen, Roggen oder Reis)
- 500 ml Gemüsebrühe (aus Extrakt)
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Tomate oder anderes Gemüse
- 2- 3 EL kaltgepresstes Pflanzenöl
- 1 TL Senf
- 2 TL Rotweinessig
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- schwarzer Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Getreidekörner in Gemüsebrühe kochen (je nach Getreidesorten zwischen 30 und 50 Minuten). Paprika und Tomate in kleine Würfel schneiden. Pflanzenöl, Senf, Essig, schwarzen Pfeffer, zerdrückten Knoblauch miteinander verrühren und zu den übrigen Zutaten geben. Etwa 30 Minuten durchziehen lassen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Tip: Dieser Salat eignet sich gut zum Mitnehmen an den Arbeitsplatz.

Backkartoffeln

Zutaten:

- ca. 500 g Kartoffeln
- 2 - 3 EL kaltgepresstes Pflanzenöl
- 2 EL Sesamsamen

Zubereitung:

Die Kartoffeln gut bürsten, der Länge nach durchschneiden und mit der Schnittfläche auf ein gefettetes Backblech setzen. Mit Öl einpinseln und mit Sesam bestreuen. Bei 220 Grad ca. 20 Minuten backen.

Tip: Statt mit Sesam können Sie die Kartoffeln auch mit Paprika, Mohn, Kümmel oder Rosmarinnadeln bestreuen.

Risotto mit Möhrenstreifen

Zutaten:

- 100 - 120 g Naturreis
- 20 g Reformhausmargarine
- 1 mittelgroße Zwiebel
oder 1 kleine Stange Lauch
- ca. 300 ml Gemüsebrühe (aus Extrakt)
- schwarzer Pfeffer
- 1 mittelgroße Möhre

Zubereitung:

Reis in heißem Pflanzenfett kurz andünsten, ebenfalls gewürfelte Zwiebel. Mit Gemüsebrühe angießen. Bei geschlossenem Deckel und geringer Energiezufuhr ca. 40 Minuten kochen. Kurz vor Ende der Garzeit die in sehr feine Streifen geschnittene Möhre zugeben. Mit Pfeffer abschmecken.

Tip: So können Sie auch Hirse (30 Minuten Garzeit) zubereiten.

Quark – pikant oder fruchtig

Zutaten für die pikante Variante:

- 200 - 250 g Quark
- 1 Tasse Milch
- wenig Meersalz (ggf. jodiertes Salz)
- schwarzer Pfeffer
- 2 EL gehackte Kräuter
- frisch geriebener Meerrettich oder Tomatenmark

Zutaten für die fruchtige Variante:

- 200 - 250 g Quark
- 1 Tasse Milch
- Saft von 1 Zitrone
- 1 EL Honig oder Ahornsirup oder Fruchtsaft-Konzentrat
- evtl. püriertes oder zerschnittenes Frisch- oder Trockenobst

Zubereitung:

Quark mit Flüssigkeit cremig schlagen und mit den übrigen Zutaten vermischen.

Tip: Sowohl pikante als auch süße Quarkzubereitungen können mit gerösteten Nüssen, gerösteten Sonnenblumenkernen oder Sesam bestreut werden. Sehr gut lassen sich auch Quarkdesserts mit Nußmus und Mandelmus herstellen.

Tips für Ihre Küche

- Verarbeiten Sie Lebensmittel so frisch wie möglich.
- Schütten Sie Gemüsewasser nicht weg (Ausnahme: Kochwasser von Spinat).
- Garen Sie Kartoffeln möglichst als Pellkartoffeln.
- Wählen Sie schonende Garmethoden wie Dämpfen, Dünsten, Grillen.
- Halten Sie zubereitete Speisen nicht längere Zeit warm, sondern wärmen Sie sie gegebenenfalls wieder kurz auf.
- Am besten schaffen Sie sich eine Mühle an, um Getreide frisch zu mahlen.
- Verwenden Sie, v. a. in der kalten Jahreszeit, täglich Sprossen und Keime. Fragen Sie in Ihrem Reformhaus nach Keimboxen und -schalen.
- Legen Sie Gebratenes auf ein Küchenpapier. So sparen Sie Fett.

Fruchtgelee

Zutaten:

ca. 300 ml Fruchtsaft

1/2 TL Biobin oder Agar-Agar

Zur Garnitur:

FrISCHE Früchte und geschlagene Sahne

Zubereitung:

Fruchtsaft mit Biobin oder Agar-Agar (nach Gebrauchsanweisung) andicken. Mit frischen Früchten und Schlagsahne servieren.

Nuß-Möhren-Torte

Zutaten für 12 Stücke:

175 g Vollzucker

5 Eier, getrennt

evtl. 2 EL Kirschwasser

250 g feingemahlene Haselnüsse

250 g Möhren

1/2 Pck. Weinstein-Backpulver

2 EL Weizenvollkornmehl

150 ml Schlagsahne

Zubereitung:

Vollzucker mit Eigelb und evtl. Kirschwasser schaumig rühren. Möhren fein, aber nicht musig reiben, feingemahlene Nüsse evtl. in der Pfanne ohne Fett anrösten und beides nach und nach zugeben. Mehl mit Backpulver vermischen und unterrühren. Zum Schluß Eiklar steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.

In einer gefetteten Form bei 175 Grad ca. 55 bis 60 Minuten backen. Evtl. nach zwei Drittel der Backzeit abdecken. Nach dem Auskühlen mit Schlagsahne verzieren.

Weitere Informationen

Rezeptbücher

Leitzmann, Million, „Vollwertküche für Genießer“, Falken Verlag, Niedernhausen

Rias-Bucher, „Vegetarische Küche“, Südwest-Verlag, München

Weber, „Vollwerternährung für eine Person“, Hädecke Verlag, Weil der Stadt

Leitzmann, Dittrich, Kurz, „Vegetarisch kochen und genießen“, Falken Verlag, Niedernhausen

Weber, Küllenberg, „Die typgerechte Ernährung“, Südwest-Verlag, München

Fragen Sie in Ihrem Reformhaus nach diesen und weiteren Büchern! In jeder Buchhandlung bekommen Sie Literatur zum Thema.

Grundlagen des Ratgebers basieren auf folgender medizinischer Fachliteratur von Dr. med. Anemüller: „Das Grunddiät-System, Leitfaden der Ernährungstherapie mit vollwertiger Grunddiät“, Hippokrates Verlag, Stuttgart und „Lebensmittelkunde und Lebensmittelqualität in der Ernährungsberatung“, Hippokrates Verlag, Stuttgart

Weiterführende Literatur

Anemüller, „Vollwerternährung – aber richtig“, Trias Verlag, Stuttgart

Anemüller, „Richtig essen“ dtv Ratgeber, München

von Koerber, Männle, Leitzmann, „Vollwerternährung“, Haug Verlag, Heidelberg
„Nährwerttabelle“,

Deutscher Reform-Verlag GmbH, erhältlich im Reformhaus

Mohr, „Naturheilkunde für den Alltag“, Buchverlag Reform-Rundschau, Friedrichsdorf

„ReformhausKURIER“, Magazin für gesundes Leben, monatlich in Ihrem Reformhaus

Adressen

Reformhaus-Fachakademie, Gotische Straße 15, 61440 Oberursel, Seminare für gesundes Leben, nähere Infos unter Tel.: 06172/3009-822.

Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e. V., Alfredstr. 21, 72250 Freudenstadt

Gesellschaft zur Förderung der Ganzheitsmedizin e. V., Volkartstr. 70 b, 80636 München
Kneipp-Bund e.V., Adolf-Scholz-Allee 6-8, 86825 Bad Wörishofen

In eigener Sache

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ihre Meinung ist für uns entscheidend. Deshalb bitten wir Sie an dieser Stelle um einige Minuten Zeit.

Dieser Ratgeber soll Ihnen mit seinen Informationen im Alltag eine nützliche Hilfe sein. Da muß er natürlich übersichtlich, verständlich und gut umsetzbar sein. Um den Ratgeber diesbezüglich Ihren Wünschen und Anforderungen gemäß zu gestalten, liegt uns viel daran, Ihre Meinung kennenzulernen.

Deshalb also unsere Bitte: Nehmen Sie sich etwas Zeit und beantworten Sie die Fragen auf der folgenden Seite. Schneiden Sie den eingerahmten Text dann bitte aus und schicken Sie ihn an:

Deutscher Reform-Verlag GmbH
Postfach 14 44
61284 Bad Homburg v.d.H.

Mit ein wenig Glück können Sie auch noch etwas gewinnen. Denn unter den Einsendern verlosen wir als kleines Dankeschön für Ihre Mühe monatlich einen Einkaufsgutschein im Wert von 50,- DM, einzulösen in Ihrem Reformhaus.

Geben Sie dem Ratgeber Schulnoten.

Ich finde ihn:	1	2	3	4	5
übersichtlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
informativ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
verständlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
umsetzbar (Tips/Rezepte)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1 = sehr gut, 2 = gut, 3 = befriedigend, 4 = ausreichend, 5 = mangelhaft

Besonders nützlich für mich sind: _____

Mir fehlen folgende Informationen: _____

Für mich sind überflüssig: _____

Ich habe den Ratgeber erhalten:

Freigestellte Angaben:

im Reformhaus
vom Arzt
vom Heilpraktiker
im Krankenhaus

Alter: _____
weiblich
männlich
verheiratet
allein lebend

Der Verlag möchte sich das Recht vorbehalten, Adressen aus diesen Zuschriften zu speichern und zwecks Kontaktvermittlung an Reformhäuser und ggf. an unsere Schwesterfirmen weiterzugeben. Wenn Sie dies nicht möchten, vermerken Sie es bitte.

Meine Anschrift:

Name: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Bitte schicken Sie mir diese Broschüre neu zu

4251