



TOP 10 ERNÄHRUNG

So wird deine tägliche Nahrung zu deinem Gesundbrunnen



Arnold H. Lanz, CH-1700 Fribourg

© 2019 Arnold H. Lanz

© 2024, 2. ergänzte Auflage, Arnold H. Lanz

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

ISBN

Paperback 978-3-7469-6587-1

Hardcover 978-3-7469-6588-8

e-Book 978-3-7469-6589-5

Covergrafik von: Fotolia

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung «Impressumservice», Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Ernährungsregel Nr. 1: Iss bewusst!	11
Essen und Essenszeiten	13
Mahlzeiten und Essens-Pausen	14
Verdauung	17
Ernährungsregel 1: Iss bewusst: Zusammenfassung	18
Ernährungsregel 1: Iss bewusst: Arbeitsblatt	19
Ernährungsregel Nr. 2: Iss nährwertreiche Mahlzeiten!	20
Halbwahrheiten.....	20
Energiegewinnung.....	21
Verdaubarkeit.....	23
Eine vollständige Mahlzeit	24
Zusammensetzung einer artgerechten Mahlzeit: (Bedarf)	26
Artgerechte, vollständige Mahlzeiten, Beispiele.....	28
Übergewicht	29
Ernährungsregel 2; Iss nährwertreiche Mahlzeiten: Zusammenfassung	30
Ernährungsregel 2; Iss nährwertreiche Mahlzeiten: Arbeitsblatt	31
Ernährungsregel Nr. 3: Iss Beeren, Früchte, Gemüse!.....	32
Stärkehaltige / nicht stärkehaltige Kohlenhydrate	32
Nahrungsmittel mit / ohne Stärke	33
Du hast deine Gesundheit in deiner Hand	34
Was ist artgerecht?.....	36
Überlebenswichtige Inhaltsstoffe	37
Ernährungsregel 3: Iss Beeren, Früchte, Gemüse: Zusammenfassung	38
Ernährungsregel 3: Iss Beeren, Früchte, Gemüse: Arbeitsblatt.....	39
Ernährungsregel Nr. 4: Iss Protein!.....	40
Wir Menschen sind ein Proteingebilde	40
Leben ist Energie	41

Top 10 Ernährung

Die besten Protein-Sorten	44
Milchprodukte, eine Notnahrung der Sennen	45
Energiedichte.....	47
Ernährungsregel 4: Iss Protein: Zusammenfassung.....	48
Ernährungsregel 4: Iss Protein: Arbeitsblatt	49
Ernährungsregel Nr. 5: Iss leicht verdaubare Fette!.....	50
Angst vor Fett	50
Omega 3 : Omega 6	51
Gicht	53
Fette und Öle, Übersicht	54
Ernährungsregel Nr. 5: Iss leicht verdaubare Fette: Zusammenfassung	55
Ernährungsregel Nr. 5: Iss leicht verdaubare Fette: Arbeitsblatt.....	56
Ernährungsregel Nr. 6: Trink Wasser!.....	57
Was immer auch passiert: Trink Wasser	57
Wir bestehen aus Wasser	58
Welche Getränke helfen dem Organismus?.....	58
Schluckweise	60
Wasserqualität	61
Wassermenge.....	63
Bewegung sichert die Wasserverteilung und -Versorgung	65
Ernährungsregel Nr. 6: Trink Wasser: Zusammenfassung.....	66
Ernährungsregel Nr. 6: Trink Wasser: Arbeitsblatt	67
Ernährungsregel Nr. 7: , schöpfe Sauerstoff!	68
Luft ist die wichtigste Nahrung überhaupt.....	68
Einatmen und Ausatmen	70
Das Gehirn	71
Ernährungsregel Nr. 7: Atme, schöpfe Sauerstoff: Zusammenfassung	74
Ernährungsregel Nr. 7: Atme, schöpfe Sauerstoff: Arbeitsblatt.....	75
Ernährungsregel Nr. 8: Iss Kanalreiniger!	76
Herzinfarkt.....	76

Top 10 Ernährung

Cholesterin	77
Arteriosklerose	77
Essig und Zitrone	80
Kalküberschuss	81
Bor	82
Ernährungsregel Nr. 8: Iss Kanalreiniger: Zusammenfassung	83
Ernährungsregel Nr. 8: Iss Kanalreiniger: Arbeitsblatt	84
Ernährungsregel Nr. 9: Iss Entzündungshemmer!	85
Entzündungen sind allgegenwärtig	85
Diese Nahrungsmittel fördern Entzündungen:.....	86
Diese Massnahmen helfen Entzündungen abzubauen, zu lindern (Lebensgewohnheiten):.....	87
Hier ist die Liste der entzündungshemmenden Nahrungsmittel:	88
Ernährungsregel Nr. 9: Iss Entzündungs-Hemmer: Zusammenfassung.....	90
Ernährungsregel Nr. 9: Iss Entzündungs-Hemmer: Arbeitsblatt	91
Ernährungsregel Nr. 10: Iss Vitalstoffe!.....	93
Vitalstoff-Depots sind überlebenswichtig	93
Organe sind nie faul oder böswillig	94
Die Verantwortung liegt allein bei Dir	95
Nahrungsergänzung.....	96
Ernährungsregel Nr. 10: Nutze Vitalstoffe: Zusammenfassung	98
Ernährungsregel Nr. 10: Nutze Vitalstoffe: Arbeitsblatt	99
Ernährungsregel Nr. 11: Vermeide Krank- und Dickmacher!	101
Krankheitspotenzial der nicht artgerechten Nahrung.....	101
Nahrungsmittel und Krankheitsrisiko (1)	103
Nahrungsmittel und Krankheitsrisiko (2)	104
Übergewicht	104
Die hauptsächlichsten Dickmacher sind:.....	105
Ernährungsregel Nr. 11: Vermeide Krank- und Dickmacher: Zusammenfassung.....	108

Top 10 Ernährung

Ernährungsregel Nr. 11: Vermeide Krank- und Dickmacher: Arbeitsblatt .	109
Top 12 Gesundheit	118
Arteriosklerose überwunden!	119
Nimm dein Unterbewusstes an die Hand	120
Zähne!.....	121
Mr. X, Mr. Gesundheit und Regeneration	122
Endlich entschlüsselt: das Jungbrunnen-Geheimnis	123
TOP 10 Liebe	124
Sex Ü60	125
Humor ist, wenn man lacht	126
Fitness und Entspannung mit den Fünf „Tibetern“	127
Anhänge.....	129
Anhang 1: Stärke- / Zucker-Gehalt (glykämischer Index).....	130
Anhang 2: Annährungswerte Omega 3 : 6.....	131
Anhang 3: Das Säure-Basen Gleichgewicht	132
Anhang 4: Umweltbelastungen, die zu Krankheiten führen können	135
Anhang 5: Rezepte bei Kalkeinlagerungen.....	138

Vorwort

Trotz bester medizinischer Versorgung gibt es eine ganze Reihe von Krankheiten, deren Verlauf man medizinisch abschwächen oder hinauszögern, aber nicht aufhalten und schon gar nicht heilen kann. Zu diesen Krankheiten gehören beispielsweise Rheuma, Fibromyalgie, Arthritis, Arthrose, Diabetes, Herzinfarkt, Bluthochdruck, Thrombose, Migräne, Heuschnupfen, Tinnitus, Krebs und etliche mehr.

Solche Krankheiten werden als Schicksal empfunden. Schmerzmittel werden eingesetzt, um die höllischen Schmerzen erträglich zu machen. Eine der wichtigsten Ursachen hinter diesen Krankheiten ist falsche Ernährung. Wenn du deine Ernährung umstellst, schaffst du deinem Immunsystem die Voraussetzung gegen diese Krankheiten anzukämpfen. Deine Selbstheilungskräfte können sich entfalten und du wirst ein wahres Wunder erleben.

Ich zeige dir hier die Nahrung, die dein Immunsystem und deine Selbstheilungskraft so stärkt, dass es Krankheiten überwinden kann. Wirklich überwinden und nicht bloss hinauszögern.

Krankheiten mögen viele Väter haben,
aber alle Krankheiten haben immer nur eine Mutter:
Individuell falsche Ernährung.

Wenn du Nahrung zu dir nimmst, die du nicht verdauen, nicht optimal nutzen kannst, darfst du dich über Krankheiten nicht wundern.

Ernährungsregel Nr. 1: Iss bewusst!

Essen ist eine Kunst, die es zu erlernen gilt.

Die Essgewohnheiten der Menschen sind so vielfältig wie die Menschen selbst – doch leider nimmt dein Verdauungstrakt auf deine Eigenheiten und deine Essgewohnheiten keine Rücksicht. Dein Organismus verdaut so, wie er es schon immer getan hat. Er ändert sich nicht, nur weil du vielleicht eine ganz bestimmte Essgewohnheit pflegt.

Nicht der Genuss ist für deine Organe das Wichtigste, sondern das Überleben. Oder anders gesagt, er möchte aus der Art, der Menge und der Qualität, die du isst, möglichst viel Energie ziehen können.

In zivilisierten Ländern herrscht Nahrungsmittel-Überfluss, was dazu geführt hat, dass sich die Nahrungsmittel-Anbieter einen erbitterten Preiskampf liefern. Viele Konsumenten sind dem ausgeliefert und sie kaufen einfach das, was gerade im Angebot oder Aktion oder doch zumindest billig ist.

Kaum jemand achtet auf Qualität im Sinne von vitamin- und energiereich.

Aussehen, ja super piekfein aussehen muss es schon, aber der Inhalt, die Substanz, die Qualität, die ist vielen Käufern ziemlich egal. Und jene, denen es nicht egal ist, die haben grosse Probleme die Qualität zu prüfen. Einem Apfel sieht man leider nicht an, ob er Vitamin C hat. Deinem Verdauungssystem ist das aber ganz und gar nicht egal, denn ohne Vitamin C wirst du krank, über kurz oder lang.

Mach dir bewusst: Nahrungsmittel einkaufen in unserer Überflussgesellschaft ist gar nicht so einfach. Die vielfältigen Verlockungen in Form von Fertigprodukten sind verführerisch, zumal die Hersteller dafür auch viel Werbung machen. Hand aufs Herz: Nimmst du dir wirklich

Zeit Salat, Gemüse, Früchte frisch zu kaufen, zu waschen, zu schälen, zu kochen? Oder greifst du zu abgepacktem und gewaschenem Salat, Fertiggerichten, Instant-Mais, Tiefkühlpizza, Canneloni, Ravioli?

Grund-Nahrungsmittel, Ur-Produkte heissen die Zauberwörter, nach denen du dich richten solltest. Meide alles, was „angereichert“, „veredelt“, „raffiniert“ ist. Meide Light-Produkte, meide UHT, meide „aromatisiert“, „vitaminisiert“. Bleibe so einfach, bodenständig und naturnah als irgend möglich.

Du möchtest konkrete Beispiele? Bitte sehr:

- Kaufe frische Kartoffeln (beim Bio-Bauern) und nicht Stocki/Kartoffelbreipulver.
- Kaufe Spinat (ggf. auch tiefgefroren), aber nicht vorgefertigten Rahmspinat.
- Kaufe frische Äpfel, nicht Apfelmus, Apfelstrudel, Apfeltorte, Apfeldrops, Apfel-Eis.
- Kaufe gewöhnliches Meersalz, nicht jodiertes oder sonst wie angereichertes Salz
- Kaufe ein Kotelett und keine Würste.

Bitte kaufe möglichst nichts,
was abgepackt, veredelt, raffiniert, vitaminisiert,
angereichert, aromatisiert, light, Zero usw. ist.

Light hat eine eigene Geschichte. Als die Getränke-Hersteller in zunehmende Kritik wegen dem Zuckergehalt gerieten, kreierten sie „light“ Produkte: Getränke mit synthetisch hergestelltem Zucker. Für das menschliche Verdauungssystem war das eine eindeutige Verschlimm-

besserung. Die Diabetes-Rate sank nicht und der Prozentsatz der Fett-leibigen stieg an. Die Getränke Hersteller reagierten erneut: Die Pro- dukte heissen jetzt nicht mehr „light“ sondern „zero“. Verdauen kann unser Magen-Darm-Trakt sie nach wie vor nicht. ¹

Essen und Essenszeiten

Das alte Sprichwort, „am Morgen wie ein König, am Mittag wie ein Fürst und am Abend wie ein Bettler“ ist nach wie vor sinnvoll. Wenn dein Tagesbedarf bei 1500 Kalorien liegt, dann iss möglichst 600 bis 700 Kalorien zum Frühstück, etwa 500 - 600 am Mittag und abends etwa 300 Kalorien.

Gewöhne dir an, so regelmässig als möglich zu essen. Das Frühstück ist eine wichtige Mahlzeit, die solltest du nicht auslassen – selbst, wenn du dafür früher aufstehen musst: Das lohnt sich. Iss die letzte Mahlzeit so früh als möglich, im Idealfall vor 18.00 Uhr. Dein Verdauungssystem ist Licht gesteuert. Wenn es dunkel wird, hört es auf zu arbeiten und du möchtest doch ungestört, tief und fest schlafen können, nicht wahr?

Deine Verdauung ist ein Gewohnheitstier:
Iss täglich 3 Mahlzeiten;
so regelmässig als irgend möglich.

¹ Die individuell besten Nahrungsmittel kannst du mit Hilfe der Metabolic-Typing Methode austesten lassen. Lies dazu: [Ernährung/Verdauung - lanz-heilpraxis](#)

Es gibt etliche Ernährungsexperten, die mehr als 3 Mahlzeiten täglich empfehlen. Sie sagen, der Blutzuckerspiegel würde sonst zu tief sinken. Nun ja, wenn man nährwertlose, zuckerhaltige Dinge in sich einstopft, dann gibt das zwar ein heftiges Feuer, aber nach einer Stichflamme bricht das Ganze rasch in sich zusammen. Und dann hat man wieder Hunger. Iss bitte vollständige Mahlzeiten (siehe nächstes Kapitel), dann kommst du mit 3 Mahlzeiten pro Tag bestens über die Runden.

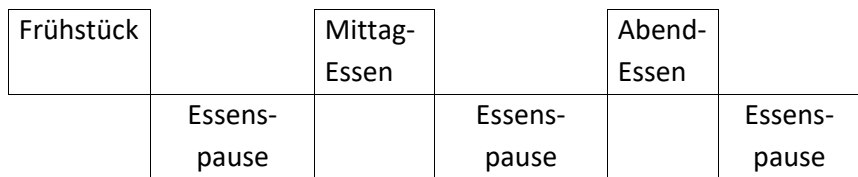
Dinner Cancelling, also nur 2 Mahlzeiten pro Tag, ist eine nächste, weit verbreitete Empfehlung. Wenn du bei der Hochzeitseinladung ein überaus üppiges Mittagessen hattest – ja dann kannst du dir das Abendessen sparen. In aller Regel funktioniert dein Körper aber viel, viel besser, wenn du alle 4 – 5 Stunden isst. Betrachte deinen Körper wie ein Auto: Du tankst/isst und dann fährst du 400 bis 500 km (4 – 5 Stunden). Dann tankst/isst du wieder. Wenn du zu tanken vergisst, bleibt dein Auto stehen, bzw. dein Organismus beginnt Reserven aufzulösen. Leider löst er dabei nicht Fettreserven auf. Fettzellen abbauen kostet Kraft und die hat er ja jetzt, mangels eines Essens, nicht. Also löst er Muskelzellen auf. Kein sinnvoller Vorgang, oder?

Mahlzeiten und Essens-Pausen

Bitte iss bei den drei Mahlzeiten herzhaft und mit Freude – und vergiss das Thema Essen danach für 4 bis 5 Stunden. Mit anderen Worten: Gib deinem Verdauungssystem Zeit zum Verdauen. Halte bitte Essenszeiten, aber auch Essenspausen ein. In den Essenspausen gibt es nichts: keinen Pausenapfel, keine Kleinigkeit zwischendurch, keinen Kaffee, Tee, keinen Kaugummi, keinen Energy-Riegel – einfach nichts ausser Wasser.

Wenn du Hunger hast in den Essenspausen, heisst das, dass die Mahlzeit, die du gegessen hast, nicht genügend sättigend war. Entweder war es Junk-Food oder du hast rein mengenmässig zu wenig gegessen. Versuche also, deine Hauptmalzeiten besser einzurichten.

Wenn es gar nicht anders geht, dann iss eine Zwischenmahlzeit, wobei auch diese Zwischenmahlzeit eine vollständige Mahlzeit sein sollte (siehe dazu nächstes Kapitel).



Essenspausen sind genauso wichtig wie
regelmässige Mahlzeiten.

Sicher kennst du diese Situation: Du hast gerade den Geschirrspüler eingeräumt und die Maschine in Gang gesetzt, hast die Küche verlassen und etwas später siehst du ein gebrauchtes Glas, das verloren im Wohnzimmer steht. Was machst du? Du nimmst das Glas gehst in die Küche, öffnest den Geschirrspüler. Die Maschine unterbricht ihre Arbeit. Du stellst das Glas hinein, schliesst die Türe des Waschautomaten und der fährt in seinem Waschprogramm weiter als wäre nichts passiert.

Dein Verdauungsapparat funktioniert leider nicht so. Wird ein laufender Verdauungsprozess durch Essen unterbrochen, dann wird der laufende Verdauungsprozess abgebrochen und nie mehr zu Ende geführt.

Deine Verdauung konzentriert sich auf das neu zugeführte Essen, beginnt einen neuen Verdauungsvorgang mit Speicheldrüsen-Saft, Magensäure, Magenperistaltik usw. Den unterbrochenen Verdauungsvorgang, den verdaut er nie mehr korrekt zu Ende, deine Verdauung ist ja jetzt mit dem neuen Essen beschäftigt. Du hast nun teilweise verdaute Speisereste, die irgendwo zwischen Leber, Dünndarm und Dickdarm vor sich hingammeln und über kurz oder lang zu schimmeln beginnen. Bei einer konstanten Temperatur von 36 Grad bilden sich da rasch Fäulnis, Gase, Pilze, Bakterien, Viren.

Glaube mir, allein durch das Einhalten von Essenspausen kannst du vielen Krankheiten vorbeugen.

Kauen, Kauen, Kauen

Wie sieht dein Zeitplan aus? Heute mal wieder Zeitnot? Wo könntest du Zeit einsparen? Beim Essen? Ich hoffe sehr, das Essen ist bei dir tabu, d.h. es hat seine Wichtigkeit ungeachtet dessen, was du gerade zu tun hast. Ich hoffe sehr du schlingst nicht, sondern zu kaust. Wenn nicht, wirst du sehr viel Zeit in Ärzte-Wartezimmern und in Spitälern verbringen, früher oder später.

Darf ich dir von Dr. Fletcher erzählen? Dr. Fletcher in England heilte fast alle Krankheiten allein dadurch, dass er den Menschen zeigte, wie wichtig Einspeicheln und Kauen ist. Seine Patienten mussten seine Kurse besuchen und die Kurse bestanden nur darin, gemeinsam das Kauen zu lernen und einzuüben. Versuche es bitte einmal. Nimm einen Kanten Brot und den kaust du jetzt bitte so lange, bis du eine Süsse spürst. Nicht geschafft? Ja, ich weiss, den Schluckreiz zu überwinden bzw. aufzuhalten, ist gar nicht so einfach. Deshalb: Gleich nochmals üben bitte.

Nimm dir Zeit zum Essen. Decke den Tisch, zünde eine Kerze an. Geniesse. Kaue.

Essen im Stehen, vor dem Fernseher, in ungemütlicher oder geschäftlich angespannter Atmosphäre: Wie soll dein Magen-Darm da richtig arbeiten? Du wirst Blähung, Verstopfung, Winde oder gar Magengeschwüre ernten.

Die Verdauung beginnt im Mund:
Kaue genussvoll und ausgiebig.
Dein Magen hat keine Mühlsteine,
Kauen ist überlebenswichtig.

Verdauung

Nach dem Essen kommt die Verdauung. Abgesehen von gelegentlichen Rülpsern, Magen-Grummeln oder Winden geht die Verdauung in aller Regel völlig geräuschlos vor sich. Ich habe schon oft gedacht, es wäre gut, wenn unser Verdauungssystem Lärm machen würde, z.B. wie ein Automotor. So würden vielleicht etliche darüber erschrecken, wie fürchterlich hart und angestrengt das Verdauungssystem arbeiten muss, um das zu verarbeiten, was sie ihm durch Essen zugemutet haben.

Sicher gilt immer noch das alte Sprichwort: Nach dem Essen sollst du ruhen oder tausend Schritte tun. Wenn immer möglich: Bitte bewege dich. Verdauung ist nicht bloss ein chemischer Vorgang, die Stoffwechselorgane benötigen sehr viel Bewegung, um möglichst viel Energie aus dem zu gewinnen, was du geschluckt hast. Tiefen-Atmung, Wandern, Laufen, Joggen, passives Bewegen (Magen-Darm-Massagen) fördern die Peristaltik.

Ernährungsregel 1: Iss bewusst: Zusammenfassung

Ernährungsregel 1: Iss bewusst!

Wir alle haben mehr oder weniger festgefahrene Essensgewohnheiten – die für unseren Organismus nicht zwingend richtig und hilfreich sind.

Bitte beachte, dass dein Körper ein Gewohnheitstier ist: Iss, wenn immer möglich drei Mahlzeiten täglich, immer zur gleichen Zeit. Frühstück bitte üppig, Mittagessen normal, Abendessen sparsam – und bitte nicht zu spät.

Gib deinem Organismus Zeit zu Verdauen. Zwischen den Malzeiten gibt es nichts ausser Wasser.

Ernährungsregel 1: Iss bewusst: Arbeitsblatt

Thema	Meine Entscheidung / Mein Handeln
Hinterfrage deine Essensgewohnheiten	
Wie viele Mahlzeiten esse ich pro Tag?	
Wann? Wie regelmässig?	
Halte ich Essenspausen ein? Wie viele Std?	
Meine Getränke:	

Ernährungsregel Nr. 2: Iss nährwertreiche Mahlzeiten!

Halbwahrheiten

Es gibt wohl kaum ein anderes Fachgebiet, auf dem so viel Halbwahrheiten, Desinformationen und Lügen verbreitet werden, wie zum Thema Ernährung. Es gibt kaum ein anderes Gebiet, auf dem so unterschiedliche Interessen aufeinanderprallen wie beim Thema Ernährung. Denk nur z.B. an

- die humanitäre Forderung, dass jeder Mensch dieser Erde täglich genug zu essen haben soll
- länderspezifische protektionistische Massnahmen
- Agrarsubventionen, Agrarzölle
- die Gewinn-Maximierung der Nahrungsmittelindustrie
- die Gewinnerwartungen der Aktionäre
- der Preiskampf der Lebensmittelhändler
- die vielen, sich teilweise krass widersprechenden Ernährungsregeln
- die kaum definierten Fachbegriffe bzw. die sehr ungenaue Sprache im Bereich Ernährung

Ganz abgesehen davon, ist Ernährung ein wunderbares Je-Ka-Mi Spiel: Jeder von uns hat Erfahrungen, jeder von uns kann mitreden. Selbst, wenn der grösste Bockmist erzählt wird, jeder ist frei, seine eigene Meinung zu haben.

Warum all dieses Durcheinander?

Nun, ein Punkt wird in all diesen Lehren und Diskussionen nicht beachtet: die Verdauung.

Ganz gleichgültig, was auch immer du in deinen Mund steckst und auch völlig unabhängig davon, wie „gut“, „gesund“, „lecker“ usw. es