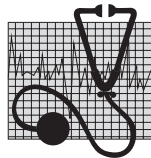


Universitätsprofessor Burkhard Kreiß

# JUNG <sup>TOFF</sup> GESUND BLEIBEN

durch richtiges Essen  
und gesunde Lebensweise



**Ein Handbuch voller  
wichtiger Informationen**



# **Teil 1**

**Grundsätze der gesunden Ernährung und Lebensführung**

**Vorwort**

**Beschwerden – bei was hilft was?  
Vorbeugung und Hilfe bei Erkrankungen und Leiden**

# **Teil 2**

**Die Stoffe und Verfahren der gesunden Ernährung und Lebensführung**

**Vorwort**

**Ernährung, Vorräte, Verwendung der Lebensmittel,  
Methoden, Übungen für gute Gesundheit**

**Einzelbeschreibungen der Stoffe und Verfahren**

# **Teil 3**

**Anhang**

**Erläuterungen, Speisevorschläge,  
Erklärungen, Quellen**

# Beschwerden, bei was hilft was?

## (Vorbeugung und Hilfe bei Erkrankungen und Leiden)

**Abführmittel**, siehe Verdauung.

**Abnehmen**, siehe Gewicht, Muskeln.

### **Abszesse und Geschwüre.**

⊕ *Bewährte Mittel aus der Volksmedizin:* Bockshornkleeauflagen, Kohlblätter, Leinsamensäckchen, Salzwasserumschläge, Schafgarbentee, (auch als Umschlag), Thymianöl, drei Tropfen in eine Tasse abgekochtes Wasser geben und auflegen, hilft außerdem gegen starke Narbenbildung,

**Abwehrkräfte stärken**, siehe Immunsystem stärken.

### **Äderchen, rote Äderchen, Besenreiser** siehe auch unter Krampfadern.

Mäusedorn-Extrakt wird in Produkten gegen rote Äderchen empfohlen.

Sie sind meist ungefährlich, wenn nicht gleichzeitig Schmerzen, Schwellungen auftreten, oder Taubheits/Schweregefühle und wenn keine Krampfadern zu sehen sind.

Ein ausgedehnter Befall von Besenreisern kann ein erster Hinweis auf Krampfadern in tieferen Schichten sein. In Zweifelsfällen: Ultraschalluntersuchung.

**Adern (Blutgefäße), Gefäßverschlüsse**, siehe auch Arterienverkalkung, Durchblutung, Herz, Kreislauf, siehe auch unter sekundäre Pflanzenstoffe (SPS), siehe unter Teil 2.

Bei ungesunder Ernährung, zu wenig Bewegung und zu hohem Blutdruck werden die Blutgefäße unelastisch, außerdem setzen sich oftmals an den Gefäßwänden Ablagerungen ab, welche die

Elastizität der Gefäße zusätzlich mindern. Die Blutgefäße sind dann nicht mehr so gut in der Lage, Belastungsspitzen elastisch auszugleichen und hierdurch das Herz in seiner Arbeit zu unterstützen. Hinzu kommt, dass infolge der Ablagerungen die Gefäße verengen. Das Herz muss dadurch mehr Arbeit erbringen, um genügend Blut durch die eng gewordenen Adern hindurchzupumpen, was alles auf Dauer zu Herzschäden führt. Der Blutdruck steigt und überlastet die Gefäßwände, aber auch die Nieren. An Engstellen kommt es zu Verwirbelungen des Blutstroms, wobei Thromben entstehen können, die zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Die gleichen Gefahren gehen von den Ablagerungen aus, weil sich dort Teile von der Innenwand der Blutgefäße ablösen können.

⊕ *Adern elastisch halten mit Omega-3-Ölen, oder Kakao/Schokolade Teil 2.*

*Adern zu stärken und frei von Ablagerungen zu halten*, kann – so gut es geht – erreicht werden durch körperliche Aktivitäten: *Bewegung, Sport*, wie unter Arterienverkalkung beschrieben; *Sauna, Wechselduschen, Abhärtung. Richtiges Körpergewicht einhalten*, wie dort beschrieben, *gesundes Essen. Ein bis zwei Glas Rotwein/Tag, wobei angeblich roter Traubensaft so wirkungsvoll sein soll wie Wein, ohne Nachteile/Gefahren des Alkohols. Abbau von schädlichem Stress*. Es hilft auch: *Gewicht und Blutdruck* unter Kontrolle zu halten, so, wie unter Arterienverkalkung beschrieben. Schutz bieten vor allem: *Knoblauch, Ingwer, Aubergine, Kaltwasser-Seefisch, Heidelbeeren*.

*Die Aminosäure Prolin könnte dafür sorgen, dass in bestimmten Fällen die Ablagerungen an den Gefäßen abgebaut werden: Käse, Weizenkeime, Milch.*

**Besonderer Hinweis:** Testergebnisse deuten darauf hin, dass durch zu viel Cholesterin in der Nahrung die Blutgefäße durchlässig werden könnten. Das könnte wiederum Schlaganfälle begünstigen.

## **AIDS**

ist eine noch immer unheilbare Viruserkrankung, bei der man nur das Fortschreiten aufhalten oder verlangsamen kann. Es hilft nichts als: Ansteckung vermeiden durch feste, sichere Partnerschaft oder durch Kondome.

**Akne, unreine Haut.** Siehe unter: Mineralstoffe, Schüßler-Salze, Natrium phosphoricum D6.

⊕ **Es hilft:** Thymian oder Teebaumöl – äußerlich angewandt. Soda, (Natriumkarbonat) in Wasser, äußerlich aufgetragen und trocknen lassen. Auch Zinksalbe hilft.

## **Alkoholmissbrauch**

schädigt Leber, Niere, Herz, die Nerven, das Gehirn und noch mehr, führt zu Zinkverlust im Körper (siehe unter Blutbild: Zink), letztendlich zum körperlichen Verfall und frühzeitigem Tod.

**Allergien, unvermittelt auftretende Schwellungen,** siehe auch Jucken, Schwellungen, Asthma, siehe auch unter: Mineralstoffe Schüßler-Salze: Kalium Jodat D6, Calcium carbonicum D6. Siehe unter Neuraltherapie, Immunscreening. Wenn zu viele Eosinophile Granulozyten im Blutbild vorhanden, dann ist dies ein Hinweis auf vorhandene Allergien wie Asthma, Neurodermitis, auf Parasiten

wie Würmer, oder auf Scharlach, wenn Infektionen abklingen. Sind die Werte hingegen normal, spricht zunächst alles gegen eine vorhandene Allergie.

**Wenn urplötzlich eine Lippe sich taub fühlt, oder der Mund, die Zunge, anschwillt, wenn in kurzer Zeit die Schwellung beginnt, sich zum Mund, oder Zunge und /oder Backenmuskel hin auszubreiten, braucht man sofort einen Arzt.** Es besteht die Gefahr, dass die Schwellung auf den Hals übergreift und dass einem die Luft wegbleibt.

Allergien siehe auch unter Leber. Allergien sind Fehlsteuerungen des Immunsystems, oft durch Überreizung hervorgerufen. Sie lösen häufig tränende oder brennende Augen aus, Heuschnupfen, Niesen, Husten, Atemnot, Bronchialasthma, Migräne oder Hautausschlag, bis hin zu massiven Magenbeschwerden oder Fieber. Selbst Rheuma und Gelenkerkrankungen werden in einem Zusammenhang mit Allergien gesehen. Oftmals ist bei dieser Krankheit die Darmflora geschädigt. Arzt oder Naturheilkundigen konsultieren! Dieser kann mittlerweile ihr Blut in ärztlichen Labors, die sich auf Allergien spezialisiert haben, auf mehr als 150 verschiedene Allergieauslöser (Allergene) untersuchen lassen und Sie mit Behandlungshinweisen ausstatten, aber die Kassen zahlen das vorerst nicht.

Auslöser sind „Allergene“. Die bekanntesten sind Blütenpollen, Bakterien, Viren, Pilze, Milben, Insektenstiche, bestimmte chemische Stoffe wie Pestizide, Holzschutzmittel. Stoffe, die Textilien hinzugefügt werden, um ihnen ein besseres Aussehen zu geben, sie angenehmer zum Tragen zu machen oder bügelfrei. Oder auch Benzol. Bestimmte Arzneimittel, Lebensmittel (bestimmte Bestandteile von Lebensmitteln wie zum

**Teil 3**  
**Anhang**

## Erklärungen

Die Aufzeichnungen sind zusammengestellt nach dem allgemein zugänglichen Wissensstand 2006. Dabei handelt es sich sowohl um Ergebnisse wissenschaftlicher Studien und Versuchsreihen, als auch alther überlieferter Volksmedizin. Die Zusammenstellung erfolgte nach bestem Wissen und Gewissen; eine Gewähr wird nicht übernommen.

Zuallererst sind die Krankheitsbilder mit den Behandlungsmöglichkeiten alphabetisch aufgelistet und versehen mit den Hinweisen auf die zugehörigen Mittel. Es handelt sich dabei um Nahrungsmittel und natürliche Heilmittel, die für Jedermann zugänglich sind. Zumeist sind es Nahrungsmittel, die allgemein im Gebrauch sind. In jedem Einzelfalle wird es leicht und es kostet nicht viel, die jeweils besten für die Gesundheit erforderlichen Lebensmittel auf den Tisch zu bringen. Ergänzend hierzu werden im Kapitel 2. weitere Mittel, Methoden und Verhaltensweisen genannt, die ebenfalls der Gesundheit dienen.

Fett gedruckt heißt: besonders wirkungsvoll, wissenschaftlich gut belegt.

### Erläuterungen

Ist eine Erkrankung bereits eingetreten, kann das Befolgen dieser Ratschläge oft nicht den Arzt ersetzen, helfen kann es jedoch allemal noch.

Eine richtige, den individuellen Lebensverhältnissen angepasste Ernährung ist wohl eine wesentliche Voraussetzung für Gesundheit für das ganze Leben. Andererseits lassen sich nicht immer genügend Vitalstoffe durch die Nahrung allein aufnehmen. Dann kann es zu Mangelerscheinungen kommen, unter

denen die Gesundheit leidet. Besonders ältere Menschen verwerten die Nahrung schlechter und benötigen gleichzeitig weniger Kalorien, so dass sie insgesamt weniger essen. Dazu kommt im Winter noch, dass viele Lebensmittel weniger Vitalstoffe enthalten. Man sollte also klug wählen, was man isst und wie man damit umgeht. Stopft man sich zum Beispiel mit den falschen Nahrungsmitteln den Bauch voll, kommen viele benötigte Vitalstoffe zu kurz.

### Wirkungen – Nebenwirkungen.

Bei beiden handelt es sich um ein und die selbe Sache, nämlich um die Auswirkungen. Sind sie erwünscht, dann sprechen wir von Wirkungen. Sind sie nicht erwünscht, dann von (nicht erwünschten) Nebenwirkungen. Es gilt, die Vor- und Nachteile gegeneinander abzuwägen. Sind die Nebenwirkungen nicht hinnehmbar, so muss man den gesamten Stoff ablehnen. Das gilt sowohl für rein pflanzliche Stoffe (Beispiel: Digitalis fürs Herz), wie für Lebensmittel oder Genussmittel (Beispiel: Alkohol gegen Ablagerungen an den Wänden der Blutgefäße), als auch für einzelne Stoffe und Stoffgruppen (Beispiel: unter bestimmten Umständen: vegetarische Ernährung).

Neben den erwünschten Wirkungen werden die Nebenwirkungen mit aufgeführt. Will man vor Überraschungen durch Nebenwirkungen sicher sein, sollte man vor Anwendung der Mittel unter Kapitel 2. danach forschen.

### Was ist beim Einnehmen der Mahlzeiten zu bedenken?

Tee sollte nicht gleichzeitig mit dem Essen, sondern erst zwei Stunden danach getrunken werden, weil Tee die Vitaminaufnahme von B1 behindert.

## **Speisevorschläge (Grundzüge)**

(Dies sind nur Vorschläge, sorgen Sie für Abwechslung!)

### *Erstes Frühstück*

Müsli – klassisch.

Oder:

Brei aus Hafer (zum munter werden) oder aus Gerste (beruhigend), einen Teelöffel Leinsaat gelegentlich zugeben, frisch geschrotet/ gemahlen in der Küchenmaschine (Schlagmühle), mit Milch, Magermilch, Joghurt oder Soja-Drink angerührt. Magenfreundlicher ist Ansetzen mit Wasser, schnell erhitzen bis kurz vor dem Kochen vom Herd nehmen und mit Milch auffüllen (Ersatzweise kann man notfalls Haferflocken nehmen). Als Zutaten Apfel oder Orange, Kiwi, Banane, Birne, Heidelbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren oder andere, die gerade vorrätig sind. Außerdem nach Möglichkeit noch zwei Nüsse (Walnüsse, Mandeln, oder mehrere Kürbiskerne, oder andere).

Oder:

Vollkornbrot mit Magerquark, Salat, Karotte, Gurke, Tomate, Zwiebel, etwas Olivenöl zum Tunken. Ausnahmsweise noch ein hart gekochtes Ei.

Kaffee oder Kräutertee und/oder nur Wasser.

### *Zweites Frühstück*

Joghurt oder Joghurt mit Quark oder Milch oder mit Milch (alles mager), mit Früchten wie oben, im Mixer püriert und sofort verwendet.

Oder:

Wie erstes Frühstück, aber ein anderes, als gehabt. Und kleinere Portionen mit Kaffee oder Kräutertee, Wasser.

### *Mittagessen*

Zuerst ein Glas Wasser, um den Hunger

zu dämpfen. Wenn man Abnehmen will, wird Wasser mit Apfelessig empfohlen. Salate, möglichst als Vorspeise, oder klare Suppe.

Als Hauptspeise Seefisch (zwei bis drei mal die Woche), an den anderen Tagen: Rindfleisch – besser als Rind ist Lamm – oder Geflügel, 60 bis 120 g/Tag, „natur“, gegrillt, gedämpft, gekocht. Statt Fleisch: einmal oder öfters Hülsenfrüchte, Gemüse, Teigwaren – mit Eiern, gelegentlich Ofenkartoffeln mit Quark.

Immer dazu Gemüse.

Außerdem: Nudeln, Spaghetti al dente, Naturreis, Vollkornbrot, ausnahmsweise Weißbrot. Öl, Magerjoghurt verwenden, nur wenig Butter oder Sahne. Kartoffeln nur als Beilage servieren. Obst wird als Nachtisch empfohlen, nicht Käse!

Wasser, ein Glas Rotwein oder roter Traubensaft zum Essen sind erlaubt.

### *Am Nachmittag*

(darf sein, muss aber nicht):

Natur-Magerjoghurt oder Magerquark mit Früchten, aber nur, wenn man diese – möglichst frisch – selbst hinzugefügt hat, oder einen kleinen Kuchen oder einen Riegel bittere Schokolade.

Zusammen mit Kaffee, mit einem Glas Wasser. Bei angegriffener Gesundheit: entkoffeinierten Kaffee bevorzugen, Kakao, Früchtetee, Wasser.

Wenn Tee, dann nicht zusammen mit dem Essen, sondern erst eine bis zwei Stunden danach, so wie die Engländer ihre tea-time pflegen.

### *Abendessen* (spätestens um 18.30 Uhr)

Vollkornbrot, ausnahmsweise Mischbrot, wenig Weißbrot, Frischkäse (mager), Quark, gelegentlich Sülze, kalter Braten, Gewürzgurken, Tomaten, Gurken, Früchte.

Früchtetee, Wasser, keinen Alkohol.

***Und was sonst noch wissenswert ist:***

Lebensmittelergänzungen sind Konzentrate von Wirkstoffen, hergestellt meist aus Lebensmitteln oder aus gezüchteten Kulturen, manchmal auch synthetisch. Sie wirken ähnlich wie Arzneimittel, können somit auch schaden, wenn sie wahllos oder in Überdosen eingenommen werden. Vertrauen Sie nicht blindlings der Werbung, sondern fragen sie ihren Arzt, wenn Sie Vitamintabletten oder andere einnehmen wollen.

⊕ Hier einige Anwendungsvorschläge:

***Vor Sport oder bei viel Sport:***

L-Carnitin, Magnesium, Kalzium, Multivitaminpräparate und immer genügend Wasser trinken!

***Vor Sonnenbad (rechtzeitig einnehmen):***

Beta-Carotin, Vitamin C + E, Magnesium, Kalzium, viel Obst und Gemüse.

***Wenn eine Erkältung droht, nach dem dritten Nießer:***

Zink, Selen, Kalzium. Vitamine C und E. Oder Multivitaminpräparate. Sonst noch: Echinacea oder Umckaloabo. Sauna, ein Spaziergang an der frischen Luft.

Wenn die Erkältung begonnen hat mit Husten, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen, vielleicht auch Frieren oder Fieber: ins Bett, oder zumindest Ruhe, Entspannen, Schlafen, nichts essen, wenn man keinen Hunger hat, den Magen entlasten, aber genug trinken: Wasser, Kräutertees.

***Für Tage ohne Fisch:***

Eine Fischöl-Kapsel und etwas mehr Leinöl als sonst.

***Für Tage ohne Obst und Gemüse:***

Multivitaminpräparate, oder zumindest: Vitamin C + B-Komplex.

***Für Tage ohne Getreide (Müsli):***

Nüsse, Hülsenfrüchte:

Multivitaminpräparate oder Vitamin E.

***Für Tage ohne Zwiebel, Knoblauch, Schnittlauch, Lauch:***

Knoblauchkapsel.

***Für den Winter:***

Multivitaminpräparate.

***Für ältere Menschen (unbedingt mit dem Arzt absprechen!):***

Multivitaminpräparate täglich und Knoblauch, Mistel, Weißdorn-Kapseln, Ginseng, Ginkgo Biloba, Niacin, Q10 o. ä. öfters bis täglich.

⊕ **Kulinarisches Büffet, was sollte man besser liegen lassen?**

Natürlich kann man ausnahmsweise einmal alles essen, so viel es Freude macht. Muss man jedoch streng auf sein Gewicht achten, vielleicht auch auf Herz/Kreislauf, oder die Gefahr von Diabetes, oder will man sich einfach nur gesünder ernähren, dann sind folgende Regeln zu beachten:

Vor jedem Essen ein Glas Wasser trinken, dem kann auch etwas Apfelessig zugefügt sein.

Zu alkoholhaltigen Getränken – wie später auch zum Kaffee – gleichzeitig ein Glas Wasser nehmen.

Immer mit den kalorienarmen Vorspeisen beginnen.

Vollkornbrot oder Dinkelbrot bevorzugen. Gibt es nur Weißbrot, sollte man nur wenig und kleine Stückchen nehmen.

*Als Vorspeise Salate* (Gurke, Tomate, grüner Salat) nehmen gegen den ersten Hunger. Vinaigrette oder Essig und Öl oder Joghurt nehmen, keine sahn- oder mayonnaisehaltigen Salatsoßen!



Suppen als erster Gang ist genauso gut wie Salat. Aber die klaren Suppen mit etwas (magerem) Fleisch und viel Gemüse bevorzugen, die cremigen meiden.

*Beim Hauptgang* Eiweißhaltiges zuerst verzehren, weil das am besten sättigt (Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Meerestiere, Eier).

Gemüse so viel man mag, es kann nie genug sein. Roh, eingelegt in Essig und Öl, gedämpft. Ohne schwere Soßen!

Fisch, fettarme Sorten bevorzugen, aber Lachs wird trotzdem empfohlen. Frittierten oder panierten Fisch meiden – höchstens ein kleines Stückchen versuchen.

Rind, Kalb, Lamm, Geflügel, alles ist erlaubt, wenn es mager ist, nicht paniert und nicht in fetttriefenden Soßen schwimmt. Kleine Portionen nehmen.

Beilagen, am besten ist Vollkornreis, Vollkorngetreide, Spaghetti al dente, Vollkornbrot. Als Beilage: nur wenig Kartoffeln natur oder Backkartoffeln, aber keine Bratkartoffeln, Kroketten und Co.

*Nachspeise* – davor eine Pause einlegen. (wenigstens für zehn Minuten)

Am besten ist, wenn man eine Stunde nach dem (eiweißhaltigen) Essen etwas Obst isst. Dadurch bildet der Körper Serotonin – siehe dort!

Früchte, Melonen, Orangen, wasserhaltige Früchte ganz allgemein, auch (in kleineren Mengen) Bananen, Avocados.

Eis, wenn es denn etwas Süßes sein muss, aber kein Milch- und Sahneeis (außerdem nicht: Vanille-, Nuss-, Schoko-, Karamelleis), sondern Fruchtis, Fruchtsorbet – ohne Sahne bitte!

Kuchen und Pudding, wenn nichts anderes da ist, auch Käsekuchen. Besser sind Obstkuchen mit dünnem Boden

oder rote Grütze – ohne Sahne. Keine Tiramisu, Bayrisch Krem, Schlagsahne. Wenn schon Käse, dann Hartkäse oder Frischkäse mit geringem Fettanteil.

### **Hinweis**

Alle Angaben wurden sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen sind weder völlig umfassend, noch verbindlich. Verlag, Autor und Producer haften nicht für eventuelle Nachteile und Schäden daraus.

Die in diesem Werk enthaltenen Ratschläge ersetzen nicht die Untersuchung und Betreuung durch den Arzt.



## Schlusswort

Der Autor dieser Schrift ist Universitätsprofessor – Ingenieur; Dinge werden pragmatisch-effizient gelöst. Aus der Sicht eines Medizinjournalisten hat er sich hier mit der Frage beschäftigt, wie man nach neuesten Kenntnissen sein Leben glücklicher und gesünder machen kann.

Dabei bekommt der Leser Wissen mit Ratschlägen sofort in die Hand – in übersichtlicher Form zusammengestellt und erläutert – das er sich sonst erst mühsam zusammensuchen muss, falls er es überhaupt findet.

Ursprünglich als kleiner Rundbrief des Autors, jedes Jahr – mit den neuesten Fakten versehen – als Neujahrsglückwunsch an seine Freunde auf den Weg gebracht, steht nunmehr die hier vorliegende umfangreiche Sammlung Jedermann zur Verfügung mit der Vision für alle Menschen: Das Beste, was man für seine Gesundheit selbst tun kann, ist richtige Ernährung und richtige Lebensweise.

Es ist so einfach – wenn man weiß wie – und die wichtigsten Hinweise findet man hier in diesem Buch.

Für ihre Mithilfe durch Anregungen sei herzlich gedankt:

Frau Eva Dohrmann, Heilpraktikerin,  
Herrn Dr. med. Werner Römmelt,  
Herrn Professor Dr. rer. nat. Joachim Venter.