



ESSEN SIE SICH GESUND – Leistungsstark dank gesunder Ernährung!

Fachbeitrag zur arago Consulting Kundenakademie



Um die Qualität des Leseflusses zu sichern, wird in der folgenden Broschüre ausschließlich die männliche Personenform verwendet. Dies schließt dennoch die weibliche Form gleichberechtigt mit ein.



arago
Consulting GmbH
mehr als Druck ...

**Die Spezialisten für Konzeption und Produktion
von Seminar- und Tagungsunterlagen**

arago Consulting GmbH
Hausener Weg 112a
60489 Frankfurt am Main

Tel. +49 (0) 69/957 39 09-0
Fax +49 (0) 69/957 39 09-29

info@arago-consulting.de
www.arago-consulting.de

Editorial

Verehrte Kundinnen, verehrte Kunden,
verehrte Interessentinnen und Interessenten,

getreu dem Satz »Teile Wissen und es vermehrt sich!«, sorgen wir im Rahmen unserer arago-Kundenakademie mit regelmäßigen Veranstaltungen für den Gedanken- und Ideenaustausch.

Am Donnerstag, 7. Februar 2019 durften wir Frau Thea Sicker zu dem Thema »Essen Sie sich gesund – Leistungsstark dank gesunder Ernährung! « im Restaurant LoftAGE begrüßen.

Im Arbeitsalltag stehen Schnelligkeit und Effizienz im Vordergrund. Dies wirkt sich auch auf unsere Ernährungsgewohnheiten aus. Es ist so verlockend: Coffee to Go an jeder Ecke, die 5-Minuten Terrine in der Mittagspause, die obligatorischen »Meeting-Kekse« am Nachmittag, der Pizza- und Pasta-Lieferservice nach Feierabend. Gegenläufige Trends wie z.B. die Slow Food Bewegung bleiben Randerscheinungen, die sich im zeitgetriebenen Arbeitsalltag nur schwer nachhaltig verankern lassen.

Dabei spielen unsere Ernährungsgewohnheiten eine zentrale Rolle und zahlen eine hohe, persönliche Rendite: Denn unsere Ernährung beeinflusst unsere Stimmung und unser Wohlbefinden. Sie sorgt für einen

stabilen Blutdruck, ein gesundes Herz und schützt unsere Gesundheit und damit unsere Leistungsfähigkeit.

In ihrem Fachvortrag bot uns Frau Sicker Einblick darin, welche Inhaltsstoffe und Nahrungsbausteine in unseren heutigen Speisen und den Nahrungsmitteln, die wir im Alltag nutzen, vorkommen, welche Auswirkungen sie auf unseren Körper haben und worauf wir zukünftig für eine gesunde und ausgewogene Ernährung achten sollten.

Die Kernaussagen ihres Vortrags haben wir in dieser kurzen Dokumentation zusammengefasst. Dabei greifen wir im Wesentlichen auf die gesprochenen und verbildlichten Inhalte des Fachvortrags zurück.

Wir wünschen Ihnen interessante Anregungen bei der Lektüre und freuen uns auf Ihren Besuch bei einer der künftigen Veranstaltungen im Rahmen der arago-Kundenakademie.

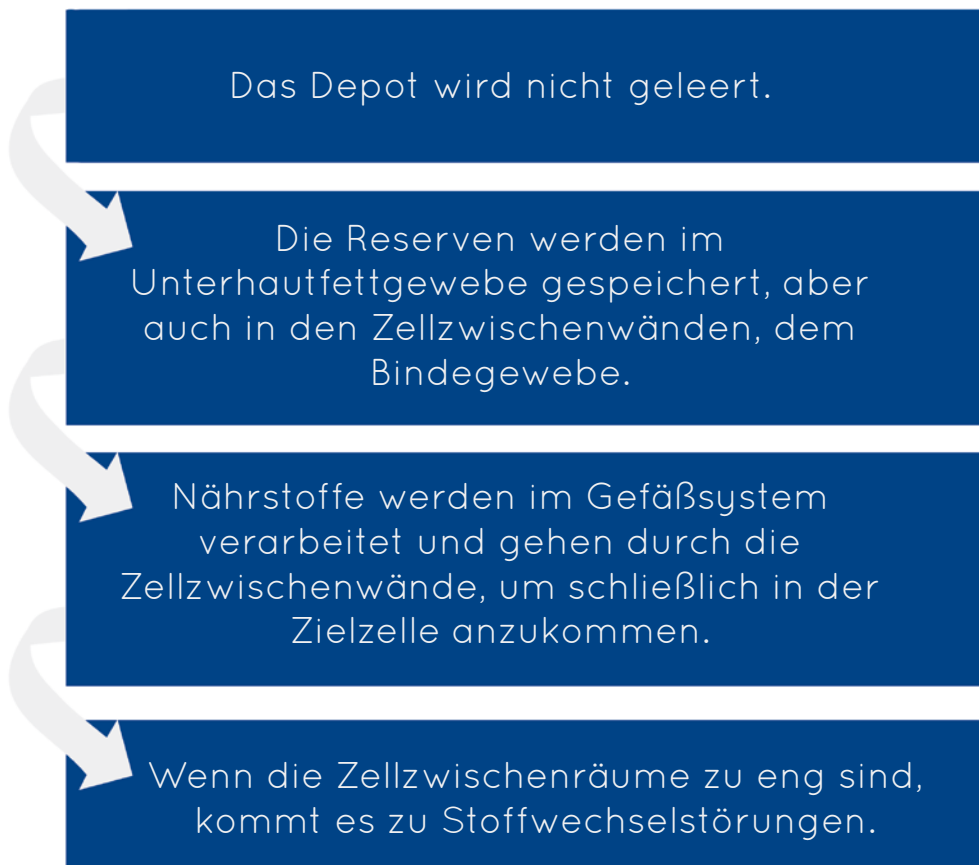
Ihr Team der arago Consulting GmbH

Zusammenfassung

Die Ernährung wird vordergründig zum Thema, wenn es um Diäten zum Abnehmen geht. Für dieses Ziel wird mit verschiedenen Pulvergetränken und Tabletten geworben. Sucht man Literatur zu dem Thema »gesundes Essen«, muss man schon etwas länger schauen; Ratgeber zum Abnehmen sind leichter zu finden. Dabei liegt die Vermutung doch nahe, dass es einen Zusammenhang zwischen schlank und gesund geben sollte. Auch in der Medizin spielt der Komplex »gesunde Ernährung« eine eher untergeordnete Rolle.

Das Problem: In der heutigen Zeit haben wir die Möglichkeit auf ein solches Ausmaß an Nahrung zurückzugreifen, wie keine Gene-

ration vor uns. Waren für unsere Vorfahren ein bis zwei Mahlzeiten am Tag üblich, die keinesfalls immer erhitzt sein mussten, gilt für uns heute das Motto »Etwas Warmes braucht der Mensch!«. Vier, fünf Mal am Tag greifen wir zu einer Stärkung. Magere Zeiten oder gar Fasten sind in unserer Gesellschaft eher unüblich. Was also macht unser Körper mit dem reichhaltigen Angebot? Er speichert und legt Reserven an für kommende schlechte Zeiten. Da die Zeiten unsere Nahrungsmittel betreffend jedoch absehbar nicht schlechter werden, gibt es keinen Anlass, auf die Reserven zuzugreifen; der Körper bedient sich lieber bei der frischen Zufuhr.



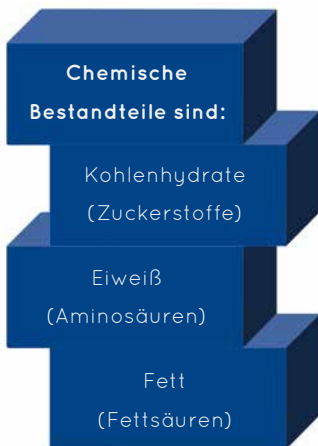
INHALTSSTOFFE UND NAHRUNGSBAUSTEINE

Nicht nur die Menge unserer Nahrung hat sich gewandelt, auch was bei uns auf den Tisch kommt, verändert sich. Wurde früher gegessen, was gerade geerntet werden konnte, und das möglichst frisch, so finden wir heute in den Discountern Konservendosen, die eine Mindesthaltbarkeit von fünf Jahren angeben. Dabei stellt sich die Frage, ob ein Großteil der ursprünglich enthaltenen Vitamine solche Zeitspannen überleben. Lebensmittel, die tatsächlich »leben«, machen in den modernen Supermärkten nur noch etwa 5% bis 10% aus. Mehr Fläche steht den erhitzten, konservierten und weiterverarbeiteten Produkten zur Verfügung.

Synthetische Zusätze müssen zwar auf der Verpackung deklariert werden – und manche Substanzen sind in den einzelnen Produkten nur in einem geringen Maß vorhanden – finden sich in dem Einkaufswagen jedoch vermehrt verarbeitete Nahrungsmittel, kann sich die Summe der künstlichen Zusätze erhöhen. Dabei kann nicht ausgeschlossen werden, dass es bei dem Zusammentreffen der diversen Geschmacksverstärker in

unserem Magen zu einer chemischen Reaktion kommt.

Was hingegen auf den Verpackungen nicht angegeben wird, ist die Herstellungsmethode der Nah-



rungsgüter. Vermutlich kann diese Kost nur deshalb nicht schlecht werden, weil fast nichts Verderbliches mehr darin enthalten ist.

Nahrungsmittel werden ausschließlich auf



ihre Bestandteile und ihre Energiedichte (kcal) untersucht. Diese werden auf Nahrungsmitteln auch angegeben.

Nährwerte der Nahrung in kcal:

Für eine gesunde Ernährung erscheint es ausreichend, auf eine kalorienreduzierte Nahrungszufuhr zu achten. Dafür sprechen insbesondere die angesagten »Light«-Produkte. Viel wichtiger für die gesunde Ernährung sind aber Vitalstoffe, denn diese sind für einen reibungslosen Stoffwechsel unentbehrlich. Doch die biologische Wertigkeit, also die »Lebendigkeit« der Nahrungsmittel, für welche das Vorhandensein der Vitalstoffe als Merkmal gilt, findet selten Beachtung und wird nicht deklariert. Um den täglichen Bedarf an Kohlenhydraten, Eiweiß und Fetten zu bedienen, empfiehlt es sich aber, zu natürlichen Stoffen zu greifen.



✓ NAHRUNGSBAUSTEIN Kohlenhydrat

Kohlenhydrate, also Zuckerstoffe, sind in frischen Gemüsen, Obst, Vollkorngetreide und Naturreis enthalten. In den gängigen Fertigprodukten, in Gemüsekonserven oder in Cerealien wie Corn Flakes und in Fruchtjoghurts ist Fabrikzucker im Übermaß vorhanden. Auf die Zufuhr dieser »leeren Kalorien« sollte weitestgehend verzichtet werden. In diese Kategorie fällt auch das Auszugsmehl, besser bekannt als Weizenmehl. Im Gegensatz zu dem vollen Korn, das reich an Spurenelementen, Vitaminen und Mineralien ist, handelt es sich bei dem Auszugsmehl um ein sogenanntes raffiniertes Produkt. Um das Mehl haltbar zu machen, werden dem Getreidekorn vor dem Mahlvorgang alle Randschichten und der Keim entfernt und damit das Vitamin B1 und alle Vitalstoffe. Es sind diese »raffinierten Kohlenhydrate«, die die Hauptursache für die Entstehung der Zivilisationskrankheiten bilden, denn bei übermäßigem Verzehr werden die isolierten Kohlenhydrate zu Körperfett umgewandelt, da die Stoffwechselprozesse durch Vitalstoffmangel gestört sind.

Alternative zum Industriezucker: **Xylit**

Statt Karies zu verursachen, begünstigt der sogenannte Birkenzucker die Einlagerung von Mineralien in den Zähnen.

✓ NAHRUNGSBAUSTEIN Eiweiß

Eiweiß, auch Protein genannt, ist ein wichtiger Nährstoff bei der Entstehung und der

Erhaltung des Lebens. Proteine bestehen aus Aminosäureketten. Körper eigene Proteine werden im Körper aus Aminosäuren gebildet, mit der Nahrung aufgenommen werden. Es gibt 20 Aminosäuren, welche sich unzählig kombinieren lassen. Bis zu 150 aneinander gekettete Aminosäuren bilden die Eiweißstoffe. Proteine sind der Baustoff für Muskelfasern, Bindegewebe, Enzyme, Organe und Blut und sind notwendig für das Wachstum aller Gewebe und Organe. Eiweiß wird umgewandelt zu Collagen, das in den Zellzwischenwänden, vorrangig im Bauchraum, gespeichert wird.

Eiweiß ist auch in der Muttermilch enthalten, aber...

... nur zu 1,5 % bis 2,5 %

... Muttermilch hat eine hohe biologische Wertigkeit, die Nahrungsproteine gut in körpereigene Proteine umwandeln kann.

Tierisches Eiweiß ist enthalten in Fleisch, Fisch, Wurst, Eiern, Milch und allen Milchzeugnissen. Doch im Grunde ist tierisches Eiweiß artfremd. Man bedenke: die größten und leistungsfähigsten Tiere sind Pflanzenfresser, wie zum Beispiel Elefanten und nicht die träge in der Sonne herumliegenden Fleischfresser wie Löwen und Tiger, die nur zur Beutejagd aktiv werden. Tierisches Eiweiß kann also vom Körper nicht so optimal verarbeitet werden wie pflanzliches Eiweiß und sollte deshalb nicht täglich konsumiert werden.

Pflanzliches Eiweiß ist enthalten in:

- ✓ Vollkorngetreidensorten
- ✓ Gemüse
- ✓ Hülsenfrüchten
- ✓ Nüssen
- ✓ Obst
- ✓ besonders viel Eiweiß enthalten alle Blätter und Salat

Zu beachten ist, dass bei einer Erhitzung von 42 Grad Eiweiß seine natürliche Beschaffenheit verliert. Daher sollte täglich auch auf naturbelassenes, unerhitztes Eiweiß zurückgegriffen werden.

✓ NAHRUNGSBAUSTEIN Fett

Alle Zellen unseres Körpers benötigen Fett, zum Beispiel zum Aufbau der Zellwände. Doch die dafür nötigen ungesättigten Fettsäuren können vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Um einen ungestörten Stoffwechsel zu ermöglichen, sind also möglichst naturbelassene Öle wie Butter, kaltgepresste Öle oder Sahne notwendig. Industriell gehärtete, raffinierte Fette sollten vermieden werden. Gleiches gilt für raffinierte Öle, die man im Supermarkt meist an der Verpackung in Plastikflaschen erkennt. Insbesondere vor dem Verzehr von Margarine ist abzuraten. Sie besteht zum größten Teil aus gehärteten Fetten. Der mehrschrittige Herstellungsprozess führt dazu, dass essentielle Fettsäuren in dem Endprodukt kaum noch vorhanden sind.

Alles andere als naturbelassen:
der Herstellungsprozess der
Margarine



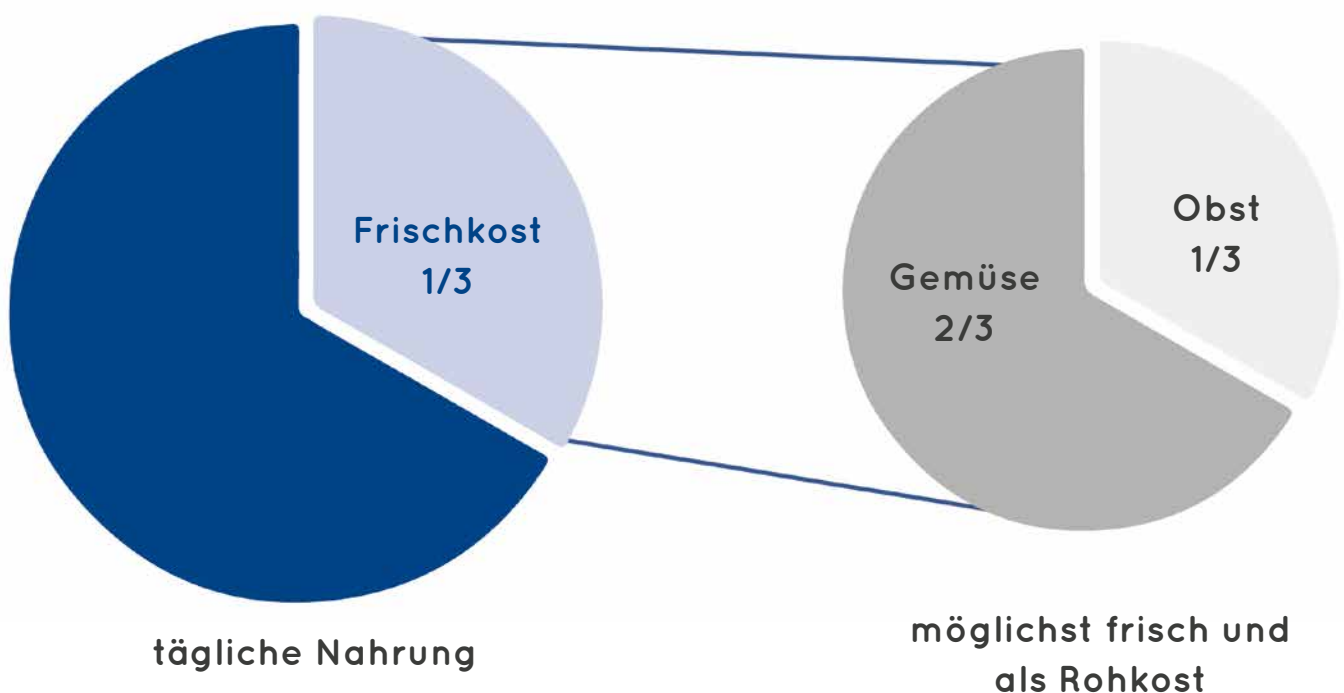
FOLGEN DER LANGJÄHRIGEN FEHLERNÄHRUNG: ZIVILISATIONSKRANKHEITEN

Die Folge der modernen Fehlernährung zeigt sich in den typischen Zivilisationskrankheiten, an denen 60% der westlichen Bevölkerung leiden:

- ✔ Übergewicht, Diabetes und Leberschäden resultieren aus Stoffwechselstörungen.
- ✔ Gefäßerkrankungen führen zu Bluthochdruck, Herzinfarkten und Schlaganfällen.
- ✔ Arthrose, Osteoporose und Rheuma schränken den Bewegungsapparat ein.
- ✔ Zu erwähnen sind auch Verdauungsprobleme, Zahnerkrankungen, eine Zunahme von Allergien und Krebserkrankungen.

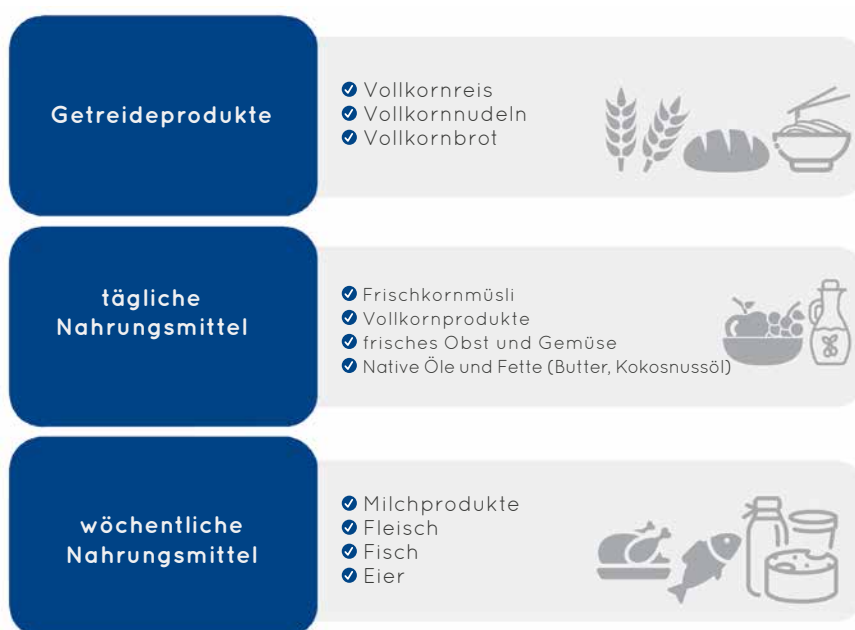
ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNG:

Für eine gesunde Ernährung werden frisches Obst und Gemüse, Salate, Müsli aus frischen Körnern und Vollkornprodukte sowie native Öle und Butter empfohlen. Die so zugeführten Vitalstoffe sorgen für einen funktionierenden Stoffwechsel. Die darin enthaltenen Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Enzyme sind die perfekte Prophylaxe vor Zivilisationskrankheiten. Der besondere Vorteil dabei ist, dass in all den frischen »lebendigen« Lebensmitteln die Vitalstoffe in genau dem richtigen Verhältnis aufeinander abgestimmt sind. Bei Zucker beispielsweise ist das anders, denn um diesen zu verarbeiten, ist Kalzium notwendig. Und wo trifft der Zucker auf das erste Kalzium-Vorkommen im Körper? In den Zähnen oder Knochen. Diese Kalzium-Vorkommen werden für die Verstoffwechslung herangezogen. Gemüse oder Obst, pur und roh, lassen sich hingegen ohne weitere Zuführen verwerten.



Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist keine zu empfehlende Alternative. Denn die wahllose Zufuhr von Vitaminen kann zu ungünstigen Korrelationen führen. Und auch wenn die Hersteller dies vermeintlich berücksichtigen und Vitamin-

präparate »von A bis Z« anbieten, sollten wir eines bedenken: Unsere Generation ernährt sich so, wie keine Generation zuvor. Welche Folgen dies haben kann, muss sich erst noch zeigen.



Herausgeber

arago Consulting GmbH
Hausener Weg 112a
60489 Frankfurt am Main

Tel. +49 (0) 69/957 39 09-0
Fax +49 (0) 69/957 39 09-29

info@arago-consulting.de
www.arago-consulting.de

Geschäftsführer:
Daniel Stöckel
Vorsitzender des Aufsichtsrats:
Dr. Bernhard Walther

HRB 50142, Frankfurt am Main
Steuer-Nr. 2645 045 228 43769
USt-IdNr. DE 210 106 775

Folgen Sie uns auf Twitter:
twitter.com/arago_GmbH
Liken Sie uns auf Facebook:
facebook.com/aragoGmbH