

# Die **Basisernährung** sollte reich an Vitalstoffen sein, die Gesundheit fördern und die Leistung optimal unterstützen...

Eine vitalstoffreiche Ernährung zeichnet sich durch **Frische, Natürlichkeit, Lebendigkeit und den Grad an biologischen Wirkstoffen** aus. Lebensmitteln soll der Vorrang gegeben werden, die frisch sind, so natürlich wie möglich, **über alle Vitalstoffe** verfügen und einen eigenen Stoffwechsel haben.

## **Wasser**

Trinke täglich 3-4% deines Körpergewichts stilles (ohne Kohlensäure) Mineralien haltiges Wasser! Wasser ist für den Körper lebensnotwendig und an unzähligen Stoffwechsel Prozesse beteiligt. **Trinken wir nicht genügend Wasser, ist unser Körper in Gefahr und nicht optimal leistungsfähig.**

**Wichtig:** Deine Leistungsfähigkeit sinkt, wenn Alkohol, Light Getränke, Süssgetränke wie Cola, gezuckerter Café und Tee zu viel getrunken wird.

### **Trinktipps**

Trinke direkt morgens nach dem Aufstehen ein grosses Glas lauwarmes Wasser, weil du viel Flüssigkeit in der Nacht verlierst. Das aktiviert deinen Stoffwechsel und deine Verdauung. Am besten ist es, wenn du dir die Tagesration an Wasser in Literflaschen optisch gut sichtbar bereithältst! Du kannst Dir auch eine **TrinkApp** herunterladen.

## **Protein/Eiweiss**

**Ohne Protein ist kein Leben möglich!**

Proteine sind nicht nur am Muskelwachstum beteiligt, sondern ermöglichen jeder Körperzelle, sich gegen Fremdkörper zu schützen. Proteine kontrollieren und regulieren alle Zellfunktionen. Sogar Zellschäden werden repariert. Proteine werden auch für das Blut, die Knochen, Haut, Haare, Nägel und für ein gesundes Immunsystem benötigt. **Im Sport haben sie eine wichtige Funktion in der Regeneration!**

Aktive Menschen die Sport treiben und auch alle Menschen, die ein besseres Muskel- und Fettverhältnis möchten, benötigen zwischen **1,5 – 2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht und Tag!**

Ich empfehle zu jeder Mahlzeit eine hochwertige und fettfreie Proteinquelle dabei zu haben.

### **Pflanzliche Proteine/Eiweiss**

**Hülsenfrüchte:** wie Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Lupine, Sojabohnen (Tofu, Sojaklöße, Seidentofu, Sojamilch, Sojajoghurt Nature)

**Samen & Nüsse:** Chiasamen, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kürbiskerne, alle Nusssorten (Achtung enthalten viel Fett), Sprossen und Kernen.

### **Tierische Proteine/Eiweiss**

**Fleisch**, vor allem rotes Fleisch liefert uns wertvolle Proteine und auch einige zusätzlichen Vitalstoffe, wie Vitamine, Mineralien, wie Eisen, Kreatin und L-Carnitin. Die beste Qualität findet man bei Fleisch von Tieren, welche in ihrer natürlichen Umgebung mit natürlichem Futter aufwachsen. Das bedeutet Fleisch von Weide gefütterten Schafen und Rinder, sowie von freilaufenden Hühnern und jegliche Form von Wild.

**Schweinefleisch empfehle ich nicht, da Harnsäure darin enthalten ist.**

**Wichtig:** Bitte vermeide soweit möglich **Wurstwaren**, Salami, Bratwürste, Savelat, Fleischkäse, Brät, Speck, weil darin **zu viele gesättigte Fette** enthalten sind, die deine Gesundheit beeinträchtigen und **nicht Leistungsförderer** sind!

### **Milchprodukte**

Fettarme Hüttenkäse, Frischkäse (bis 20% Fett), Magerquark, Hartkäse wie Parmesan (Grand Padano) sind am besten verträglich, Mozzarella und Feta mit möglichst wenig Fett. Vorsicht ist geboten bei Vollmilch, Butter, Käse, Rahm, Sahne, sie enthalten zu viele gesättigte Fettsäuren.

**Achtung:** Viele Menschen vertragen den Milchzucker (Lactose) nicht!

### **Eier**

Das Ei ist eine der hochwertigsten Proteinquellen. Das Ei liefert wichtige Nährstoffe. Achte besonders beim Kauf von Eiern auf Bio und von freilaufenden Hühner.

### **Fisch**

Süßwasserfisch und Meerfisch sind ebenfalls hervorragende Proteinquellen. Frische und unverarbeitete Fische dürfen gerne ein bis zweimal wöchentlich gegessen werden. Ich empfehle dir wildgefangener Fisch und **keine aus Aquakulturen oder Fischfarmen!** Besonders Proteinreich ist Thunfisch, auch tiefgefroren.

### **Gesunde Fette/Öle**

Fette und Öle sind sehr wichtig für die Gesundheit, können aber, wenn sie in einem ungünstigen Verhältnis zueinander gegessen werden, äusserst schädlich für die Gesundheit und für deinen Körper sein. Wichtig ist zu beachten bei der Auswahl der Fette und Öle, um welche es sich handelt (gesättigte, mehrfach Ungesättigte oder um Ungesättigte Fettsäuren). Die Qualität ist entscheidend und wie sie verarbeitet sind.

**Wichtig:** Achte beim Kauf deiner Öle auf die beste Qualität, (**hoher Anteil von Omega3**), also **nicht raffiniert** und am besten die **erste Pressung!** Zum Anbraten verwende Kokosfett (wirkt antibakteriell), wenn Problem mit dem Geschmack, dann nimm Ghee (Butterschmalz) in deinem Bioladen erhältlich. Optimale Öle sind Leinöl, Rapsöl, Walnussöl, Olivenöl, Avocados, Nüsse, fetter Fisch wie Lachs, Makrele und Hering, sowie Samen und Kerne.

**Vermeide Transfette.** Gemeint sind alle industriell gehärtete und veränderte Pflanzenfette wie: Frittierfett, billige Öle aus allen Plastikflaschen, Margarine, Sonnenblumenöl und Fertigprodukte, frittierte Lebensmittel wie Pommes Frites, Back- und Bratfette, Bratsossen, Kekse, Tiefkühlpizzen und Popcorn.

## **Gemüse**

Esse viel Gemüse und möglichst frisch! Kaufe in der Saison und Regional. Dünste und gare kurz, anstelle von Kochen, dann bleiben mehr Vitalstoffe und der Geschmack bleibt erhalten. Gemüse enthalten gesunde Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Sekundäre Pflanzenstoffe, sowie viele Ballaststoffe. Gemüse unterstützen deine Verdauung, deinen Stoffwechsel und deine Gesundheit.

### **Meine Top Gemüsesorten**

Avocado, Brokkoli, Chicorée, Erbsen, Fenchel, Ingwer, alle Kohlarten und Farben, Lauch, Linsen, Möhren, Paprika alle Farben, Petersilie, Rote Beete (**das legalste Dopingmittel ist Randen**) Schwarzwurzel,

Sauerkraut, Spinat, Spargel, Tomaten, Zucchini, Knoblauch, Zwiebeln und alle Sorten von Salaten und Kräutern und Gewürze.

## **Kohlenhydrate**

### **Kohlenhydrate sind Energielieferanten!**

Aktive Menschen und vor allem Sportler brauchen hochwertige Energielieferanten, um den hohen Energiestoffwechsel genügend abzudecken. **Nimm möglichst nur Komplexe Kohlenhydrate** wie Dinkel, Hafer, Kamut, Voll Reis, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Süsskartoffeln, Kürbis, Amaranth, Buchweizen, Bulgur, Quinoa, Haferflocken, Hirse, Vollkorn-Knäckebrot, Vollkorn-Müesli **ohne Zucker**, Vollkorn-Teigwaren.

**Vermeide unbedingt diese Kohlenhydrate:** Alle Weissmehlprodukte, Weizenprodukte, alles in Fett Gebratene, gekaufte Blätter- & Kuchenteige, Schnäpse und Alkohol.

## **Obst und Beeren**

**Obst und Beeren liefern dir viele Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Sekundäre Pflanzenstoffe!**

### **Meine 20 Top Obst- und Beeren Sorten**

Ananas, Aprikose, Apfel, Banane, Birne, Brombeere, Erdbeere, Grapefruit, Heidelbeere, Himbeere, Kirschen, Kiwi, Mandarine, Zitrone, Orangen, Pflaume, Zwetschge, schwarze und Rote Johannisbeere, Trauben und Mango.

## **Gewürze**

Verwende **Kräutersalz** und **frische Kräuter!**

Petersiele, Maggikraut, Basilikum, Schnittlauch, Thymian, Knoblauch, Ingwer, Chili, Pfeffer, **Zimt** (stabilisiert den Blutzuckerspiegel), Muskat, etc. Bitte lese jeweils die Inhaltsstoffe auf der Verpackung. **Kaufe keine Gewürze mit Zucker und Konservierungsstoffen.**

## **Fast Food**

**Für eine gesunde und leistungsfördernde Ernährung ist es nicht förderlich!** Also bitte vermeide: Pommes, Süssigkeiten, Zucker, Kekse, Gebäck, Eis, Nuggets, Würste, Burger, Crêpes, Döner, Pizza, Fertigprodukte. **Denke an dein Ziel und verwende nur gesunde und frische Nahrung- und Lebensmittel!**