

Weitere Ratgeber
im Reformhaus:

Arteriosklerose

Bauchspeicheldrüsen-
erkrankungen

Bluthochdruck

Erhöhte
Cholesterin- und
Blutfettwerte

Darmerkrankungen

Darmträgheit/
Verstopfung

Diabetes

Fasten und
Ernährungskuren

Fitness

Gesund genießen

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 für ältere Menschen



Natürlich gesünder leben

4250



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 in der zweiten Lebenshälfte rundum wohl fühlen. Nach einem allgemeinen Informationsteil finden Sie praktische Empfehlungen, die eine altersbezogene Ernährung betreffen. Rezepte und Tips für geeignete, wohlschmeckende Gerichte schließen sich an.

Ein weiterer für Sie wichtiger Teil des Ratgebers sind Maßnahmen, die gerade im Alter für die Gesundheitspflege besondere Bedeutung haben. Lassen Sie sich im übrigen bei noch auftretenden Fragen im Reformhaus beraten.

Inhalt

Wissenswertes in Kürze	<i>Seite 4</i>
Empfehlungen zu einer auf das Alter eingestellten Ernährungsweise	<i>Seite 5</i>
So sieht die Praxis aus	<i>Seite 7</i>
Wann ist Nahrungsergänzung sinnvoll?	<i>Seite 12</i>
Geeignete Naturheilverfahren	<i>Seite 14</i>
Ideenreiche Rezepte und Tips	<i>Seite 18</i>
Weitere Informationen	<i>Seite 29</i>

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

Wissenswertes in Kürze

Körperliches Wohlbefinden ist durch einfache, richtige Ernährung zu erreichen. Das Altern ist nicht zu verhindern, doch kann eine gesundheitsbewußte Lebensführung die Alterungsvorgänge hinauszögern.

Altern ist ein mit dem Leben verbundener, natürlicher Vorgang und muß nicht zwangsläufig von Krankheiten begleitet sein.

Wenn der Organismus älter wird, stellen sich allerdings einige funktionelle Minderleistungen und strukturelle Veränderungen ein.

Im Alter funktioniert die Anpassung an veränderte Situationen nicht mehr so schnell, auch dauern Regenerationsprozesse länger. Dies hängt damit zusammen, daß biochemische Reaktionen langsamer ablaufen, Arterien verhärten, Kapillarmembranen weniger durchlässig werden und die Sauerstoffversorgung der Organe sich verschlechtert.

Ernährung im Alter ist deshalb in besonderer Weise auszurichten. Möglichst optimale biologische Qualität ist wünschenswert.

Im Alter muß die Ernährung auf eine

zunehmend schlechtere Regulation des Blutzuckers und eine Tendenz zur Erhöhung der Fett-, Cholesterin- und Harnsäuregehalte des Blutes Rücksicht nehmen. Gesteigert ist im Alter die Neigung des Blutes, dickflüssiger zu werden, schneller zu gerinnen und durch Zusammenballung der Blutplättchen (Thrombozyten) zu verklumpen. Da hierdurch arteriosklerotische Gefäßveränderungen und die Bildung von Blutgerinnseln gefördert wird, ist ein bewußter Fettverzehr nötig.

Die Zellen der Bauchspeicheldrüse, die Insulin produzieren, sind bei älteren Menschen häufig geschwächt. Das den Blutzuckerspiegel regulierende Insulinhormon steht dann nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten nicht genügend zur Verfügung, um den Blutzucker in die Zellen zu transportieren und dort zu verwerten. Daher ist es sinnvoll, weniger Zucker zu sich zu nehmen.

Eine optimale Nahrung, die reich an Wirkstoffen ist, unterstützt die im Alter oft verminderte Leistung des Immunsystems.

So früh wie möglich sollte man sich bemühen, im Alter gehäuft auftretenden Krankheiten vorzubeugen. Dies sind vor allem Diabetes, arteriosklerotische Gefäßveränderungen, Erkrankungen der Gelenke und Krebserkrankungen. Spätestens im Erwachsenenalter ist mit dieser Vorsorge zu beginnen.

Eine sogenannte Altersdiät wird nicht benötigt. Einfache Maßnahmen, die Ernährung angemessen zu gestalten und hierbei vor allem Stoffwechsel- und Kreislauffunktion zu entlasten sowie das Immunsystem zu stärken, reichen aus.

Eine gesunde Ernährung wirkt zweifach: Kurzfristig bringt sie mehr Abwechslung und Genuß, mehr Wohlbefinden und eine bessere Verdauung, langfristig stärkt sie das Immunsystem und schützt vor ernährungsabhängigen Krankheiten.

Neben der Ernährung ist für den älteren Menschen wichtig, ausreichend in Bewegung zu bleiben und sich bewußt entspannen zu können.

In reiferen Jahren ist es ein lohnendes Ziel, leistungsfähig und gesund zu bleiben.

Empfehlungen zu einer auf das Alter eingestellten Ernährungsweise

Warum Vollwert- ernährung in der zweiten Lebenshälfte?

Altern ist keine Krankheit und bedarf keiner „Schondiät“ oder „Schonkost“. Altersbezogene Ernährung muß zunächst nur eingeschränkte Funktionen berücksichtigen. Möglichst früh ist hiermit zu beginnen und

nicht erst, wenn Beschwerden aufgetreten sind. Vorbeugen heißt die Devise.

Besonders zu beachten ist, daß der Energiebedarf geringer wird, daß sich die Präzision der im Körper ablaufenden Regulationen verschlechtert, daß mehr oder weniger starke arteriosklerotische Veränderungen der Gefäße stattfinden, daß

die Leistungskraft des Herzens abnimmt und die Sauerstoffversorgung aller Gewebe sich verschlechtert. Auch werden Stoffwechselschlacken schlechter ausgeschieden und die Immunabwehr ist geschwächt. Das heißt in Kürze: Die Nahrung sollte höchstmögliche biologische Qualität besitzen, jedoch im Energiegehalt eher knapp bemessen sein.

Was kann ich tun?

Zunächst ist ein normales Körpergewicht für den Stoffwechsel, den Kreislauf und die Gelenke vorteilhaft.

Wenn die Waage ein paar Kilo zuviel anzeigt, sollte man das Gewicht allmählich reduzieren; vor Radikalkuren ist zu warnen.

Der Fettverzehr ist zu begrenzen, um zu sichern, daß erhöhte Fettgehalte des Blutes vermieden werden und Fett nach dem Essen möglichst rasch aus dem Blut entfernt werden kann. Höhere Fettgehalte verschlechtern seine Fließeigenschaft und erhöhen seine Gerinnungsfähigkeit und Verklumpungsbereitschaft.

Im Auge zu behalten ist der Cholesterinspiegel. Er sollte etwa 230 bis 250 Milligramm pro Milliliter Blut nicht überschreiten. Zu achten ist auch darauf, daß das sogenannte gute HDL-Cholesterin einen ausreichend hohen Anteil am Gesamtcholesterinanteil hat (50 Milligramm pro 100 Milliliter). Richtige Ernährung und

leichtes körperliches Training können hierauf gut Einfluß nehmen. Gezielte Kohlenhydrataufnahme ist von besonderer Bedeutung. Werden nämlich oft und in großen Mengen isolierte Kohlenhydrate wie z. B. Raffinadezucker gegessen, kann die Regulation des Blutzuckerspiegels nachhaltig gestört werden. Als Kohlenhydratlieferanten sind Gemüse, Kartoffeln und Vollgetreide, deren Zuckerstoffe nur langsam in das Blut einfließen und weniger Insulinhormon beanspruchen, zu bevorzugen. Als Eiweiß-



lieferanten eignen sich Lebensmittel wie Frisch-

milch, Sauermilch, Quark, Frischkäse sowie Kartoffeln, Soja, Getreide und andere pflanzliche Produkte. Eine Eiweißmenge von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht reicht zur Deckung des Bedarfs. Bei eher knapper Zufuhr an Eiweiß wird es dem Organismus leichter gemacht, Endprodukte des Eiweißstoffwechsels auszuscheiden.

Essen muß verträglich sein

Rohes Obst, rohes Gemüse, Gemüsegerichte, Getreidegerichte aus Vollkorn und Vollkornbrot spielen in der

Vollwerternährung eine große Rolle. Wichtig ist, sie in individuell verträglicher Form zu genießen. Die individuelle Toleranz gegenüber Ballaststoffen kann sehr unterschiedlich sein, weshalb die zugeführte Menge an Ballaststoffen nicht zu hoch sein sollte.

Zu beachten ist der Zustand des Gebisses, der die Kaufähigkeit bestimmt und es erlaubt, gröbere Nahrung ausreichend zu zerkleinern. Besondere Rücksicht ist hierbei zu

nehmen, wenn die Kaufähigkeit eingeschränkt ist. Eine wertvolle Hilfe, Verdauungsvorgänge zu fördern, leisten frische Kräuter, Zitrone, Zwiebel, Knoblauch und Gewürze. Deren Verwendung kann Salz sparen, was sehr zu empfehlen ist (vor allem bei Neigung zu erhöhtem Blutdruck). Genußmittel sind – in Maßen und sinnvoll eingesetzt – durchaus erlaubt. Kaffee, Tee, Bier und Wein dürfen Sie in kleinen Mengen genießen.

So sieht die Praxis aus

Essen Sie nur soviel wie Sie tatsächlich brauchen – lieber etwas weniger als zuviel. 1800 bis 2200 kcal pro Tag sind in der Regel ausreichend.

Wenn Sie zunehmen, können ein bis zwei Fastentage wöchentlich hilfreich sein.

Verteilen Sie die tägliche Nahrung auf mehrere kleine Mahlzeiten: ein Frühstück, zwei kleine Zwischenmahlzeiten und zwei Hauptmahlzeiten. Essen Sie am Abend relativ wenig.

Bereiten Sie Ihre Nahrung frisch, einfach und wertschonend 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. Vollwerternährung muß verträglich sein. Essen Sie nur, was Sie individuell vertragen. Meiden Sie auf jeden Fall unverträgliche, zu ballaststoffreiche Lebensmittel und Speisen. So sollten Sie auch Hülsenfrüchte nur essen, wenn sie Ihnen bekömmlich sind.

Vollkorn bietet mehr

Essen Sie ausreichend Vollkornprodukte, sofern Sie sie gut vertragen – das sättigt und schützt vor Überernährung und Übergewicht.

Essen Sie vorwiegend feinkrumige, bekömmliche Vollkornbrote und Vollkornbackwaren. Planen Sie öfter Getreidegerichte aus Vollkornschrot, -flocken, Naturreis, Hirse oder anderen Getreidearten in Ihren Speiseplan ein. Nur wenn verträglich, sind auch Gerichte aus rohem und gekeimtem Getreide zu empfehlen.

Frühstücksmahlzeiten aus Vollgetreideflocken oder Vollkornschrot sind ideal.

Bei Empfindlichkeit sollten Sie nur leicht verträgliche Vollkornnahrung essen: Vollkornschleime, Vollkorngetreidebreie, Gerichte aus Vollkornflocken, Naturreis, Hirse oder Vollkornteigwaren, Flachbrote aus Vollkornmehl oder Knäckebrote. Erkundigen Sie sich in Ihrem Reformhaus.

Empfehlenswert ist ggf. regelmäßig zur Anregung des Darms z. B. Spezial-Leinsaat. Trinken Sie reichlich dazu.

Frisches ist Trumpf

Frische Nahrung aus Gemüse und Obst sollten Sie regelmäßig essen. Jedoch sollten Rohkostportionen

nicht zu groß sein. Evtl. ist bei eingeschränkter Verträglichkeit Rohkost auf frisch gepreßten Karottensaft, zarte Blattsalate, kleingeriebene Möhren oder verträgliches zerkleinertes Obst zu beschränken.

Zerkleinertes Obst läßt sich übrigens gut in Quarkspeisen oder Vollkornflockengerichten unterbringen.

Bereiten Sie Gemüsegerichte aus frischem Gemüse zu und bevorzugen Sie zarte Gemüsesorten (z. B. Möhren, Karotten, Tomaten, Auberginen, Spinat, rote Bete, Sellerie, junger Kohlrabi, Spargel).

Bereiten Sie Kartoffeln als Pellkartoffeln zu. In dieser Form sind sie am gesündesten. Vorzüglich geeignet ist auch frisch zubereiteter Kartoffelbrei (speziell bei eingeschränkter Kaufähigkeit).

Wenn Sie mögen und es vertragen, ist Frischkostsauerkraut in verschiedenen Zubereitungen eine ausgezeichnete Frischnahrung.

Beim Kauf von Obst und Gemüse ist die Frische wesentlich.

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 Salate anzurichten, Gemüse zu dünsten oder Quarkspeisen zuzubereiten.

Sparen Sie Fett bei der Zubereitung von Speisen. Achten Sie besonders auf verstecktes Fett in Nahrungsmitteln.

Verwenden Sie vorwiegend ungehärtete Reformhausmargarine mit hohem Gehalt kaltgepreßter, nicht raffinierter Pflanzenöle als Streichfett oder Zubereitungsfett.

Bei größeren Problemen mit der Fettverdauung können im Austausch zu normalen Fetten sogenannte mct-Fette hilfreich sein.

Bratfette sollten Sie nur verwenden, wenn Sie bei der Speisenzubereitung Fett hoch erhitzen müssen. Ungehärtetes Kokosfett ist hier zu empfehlen.

Der tägliche Gesamtfettverzehr (Streichfett, Zubereitungsfett, verstecktes Fett) sollte nicht über 80 Gramm hinausgehen.

Hochwertiges Eiweiß

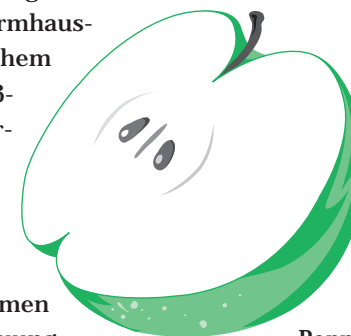
Nehmen Sie täglich genug Eiweiß mit der Nahrung auf. Gute Quellen sind frische Milch, Sauermilch, Molke, Quark, fettarme Frischkäsesorten, Sojatrunk, Tofu, Vollkornprodukte, Kartoffeln und Gemüse.

Seien Sie sparsam mit Eiern, durchschnittlich drei Eier pro Woche

sind ausreichend, mehr sollten es nicht sein.

Wenn Sie nicht ganz auf Fleisch und Fisch verzichten möchten, sind kleinere Mengen durchaus erlaubt. Fisch ist Fleisch vorzuziehen, da vor allem Kaltwasserseefische (z. B. Hering, Lachs) spezielle Fettsäuren enthalten, die in besonderer Weise antiarteriosklerotisch wirken.

Peppen Sie Rohkostsalate, Gemüsespeisen usw. mit Nüssen und Samen auf. Sie versorgen mit wertvollem Eiweiß, hochwertigen Fettsäuren und B-Vitaminen.



Zucker und Süßigkeiten

Verwenden Sie möglichst wenig Raffinadezucker und damit hergestellte Nahrungsmittel. Nehmen Sie zum Süßen wenig Honig, evtl. Ahornsirup, Fruchtdicksäfte oder Fructose (flüssiger Obstzucker).

Als süßer Brotaufstrich eignen sich Honig, mit Birnendicksaft gesüßte Konfitüren, Apfel- und Birnenkraut sowie Pflaumen- und Hagebuttenmus.

Entdecken Sie die fruchteigene Süße von Obst.

Würzen mit Pfiff

Regen Sie die Verdauungsorgane durch Gewürze und Gewürzkräuter an. Empfehlenswert sind Rohzwiebel, frischer Knoblauch, Zitronensaft, Obst- und Weinessig sowie Meerrettich, Hefeextrakt und Hefeflocken.

Mit Salz sollten Sie sehr sparsam umgehen. Wenn Sie salzen, verwenden Sie Meersalz (ggf. jodiertes Salz).

Das sollten Sie im Haus haben

- frisches Obst, Fruchtsaft, ungeschwefelte Trockenfrüchte
- Samen und Nüsse sowie Nußmus (Haselnuß-, Mandelmus)
- Kartoffeln und frisches Gemüse, Frischkost-Sauerkraut, milchsauer eingelegte Gemüse, Gemüsesaft und -most

- Vollkornbrote, Vollkornknäckebrote, Vollkorngetreide wie Hafer, Dinkel, Hirse, Naturreis etc., Vollkornmehl und -schrot (falls Sie keine Getreidemühle haben), Vollkornflocken, ungezuckertes Fertigmüsli, Vollkornteigwaren
- Tofu, Sojatrunk, Sojamehl, Sojaflocken
- frische Milch, Sauermilch, Buttermilch, Molke, Quark, Käse
- kaltgepreßte, nicht raffinierte Pflanzenöle und ungehärtete Reformhausmargarine mit hohem Gehalt solcher Öle, ungehärtetes Kokosfett
- vegetabile Pasteten, Tofu-Aufstrich etc.
- Honig, Vollzucker o.a., mit Birnendicksaft gesüßte Fruchtaufstriche, Apfelkraut, Birnenkraut, Pflaumen- und Hagebuttenmus
- frische Kräuter und Gewürze, Obstessig, Hefeextrakt, Hefeflocken, Meersalz (ggf. jodiertes Salz), Extrakt für Gemüsebrühe
- Kräuter- und Früchtetees, Mineralwasser, Getreidekaffee, Molkekwass
- Vitaminreiche Naturprodukte wie Sanddorn, Hagebutten, Acerola, Weizenkeime, Bierhefe etc.

Fragen Sie nach diesen Produkten in Ihrem Reformhaus!

Trinken mit Köpfchen

Trinken Sie genug – das ist meist mehr als Sie denken. Circa einhalb Liter sollten es am Tag sein, v. a. Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees, Fruchtsäfte (verdünnt), Gemüsesäfte, Molkekwass.

Schwarzen Tee, Bohnenkaffee, Bier und Wein können Sie in kleinen Mengen genießen.

Qualität geht vor

Entscheiden Sie sich grundsätzlich für Lebensmittel von hohem Gesundheitswert. Achten Sie bei der Auswahl von Lebensmitteln deshalb auf den Grad der Naturbelastung, ziehen Sie Frisches Konserven vor. Auf Nahrungsmittel, bei deren Herstellung wertgebende Inhaltsstoffe verlorengegangen sind, sollten Sie verzichten.

Meiden Sie weitgehend Lebensmittel, die Zusatzstoffe enthalten, wie z. B. künstliche Konservierungsmittel und Farbstoffe, Nitritpökelsalz, Phosphate.

Wichtig ist, beim Einkauf auf die Kennzeichnung zu achten, z. B. bei Pflanzenölen auf kaltgepreßte, nicht raffinierte Qualität 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 veränderter Rohstoffe enthalten.

Weitere Informationen über die Grundlagen vollwertiger Ernährung können Sie in dem Buch von Dr. med. H. Anemueller „Vollwerternährung – aber richtig“ nachlesen, erschienen im Trias Verlag, Stuttgart, erhältlich im Reformhaus und im Buchhandel.

Entlastungstage

Es kann sinnvoll sein, in die Ernährung periodisch einen oder mehrere „Entlastungstage“ einzuschalten. Vor allem ist dies bei Neigung zu Übergewicht, erhöhten Blutfett- und/oder erhöhten Blutcholesterinwerten angezeigt. In Frage kommen Saftfasten, Molkefasten, Obstfasten, Weizendiätstage oder Entlastungstage mit pflanzlicher Rohkost. Näheres dazu lesen Sie in der Broschüre „Fasten und Ernährungskuren“, die Sie in Ihrem Reformhaus bekommen.

Wann ist Nahrungsergänzung sinnvoll?

Die Basis für eine gute Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen sollte eine ausgewogene Vollwerternährung sein. Zusätzlich sind vor allem Naturprodukte wie z. B. Weizenkeime, Bierhefe, Sanddorn-, Acerola- oder Hagebuttenkonzentrate zur Nahrungsergänzung geeignet.

Ist eine vollwertige Ernährung nicht oder nur bedingt möglich, sind Vitamin- und Mineralstoffpräparate zu empfehlen. In der Tabelle sind Lebens- und Ernährungsgewohnheiten aufgelistet, bei denen eine Nahrungsergänzung mit Vitaminen und/oder Mineralstoffen evtl. angebracht ist:

Lebens- und Ernährungsgewohnheiten	Möglicher Mangel	Empfehlenswerte Produkte
Falls Sie wenig Milch und Milchprodukte verzehren	Vitamin B ₂ , Vitamin B ₁₂ , Calcium	Hefeflocken, Hefeextrakt, Weizenkeime, Weizenkeimextrakt, Vitamin-B-Komplex-Präp., Calcium-Präparate
Falls Sie wenig Obst essen	Vitamin C	natürliche Vitamin-C-Produkte aus Acerola, Hagebutten, Sanddorn oder vitamin-C-haltige Präparate
Falls Sie wenig Gemüse essen	Vitamin C, Carotin, Folsäure	Produkte aus Sanddorn, Acerola, Hagebutten, Karotten, evtl. Präparate mit Vitamin B-Komplex oder Kombinationen von Vitamin A, C, E
Falls Sie wenig Vollkorn essen	Vitamin B ₁ , B ₂ , B ₆ , Magnesium	Weizenkeime, Weizenkeimextrakt, Hefeflocken, Hefeextrakt, Präparate mit Vit.-B-Kompl. u. Magnesiumpräp.

Falls Sie wenig Fisch essen	Jod	Jodiertes Salz, Algentabletten
Falls Sie alle tierischen Lebensmittel ablehnen (vegane Kost)	Vitamin B ₁₂ , Calcium, Zink und Eisen	Bierhefe, Hefeextrakt, Hefeflocken, Präparate mit Vitamin B ₁₂ , Vitamin-B-Komplex, Eisen und Kombinationen von Spurenelementen
Falls Sie rauchen (am besten aufhören)	Vitamin C, E, Carotin, Selen	Säfte aus Sanddorn, Acerola, Hagebutten, Camu-Camu, Weizenkeime, Weizenkeimextrakt, Produkte aus Karotten, Präparate mit Vitamin C, E, Carotin und Selen
Falls Sie häufig/regelmäßig Alkohol trinken	B-Vitamine, Carotin, Magnesium	Hefeprodukte, Weizenkeime, Vitaminsäfte, Präparate mit Vitamin-B-Komplex, Magnesiumpräparate
Falls Sie viel Kaffee/Schwarztee trinken	Eisen	Eisenpräparate (nicht zusammen mit Tee oder Kaffee einnehmen!)

Geeignete Naturheilverfahren

Naturheilverfahren, die sich zur Gesunderhaltung und Vorbeugung von Krankheiten im Alter besonders eignen, sind:

- Bewegung
- Entspannung
- Kneippsche Anwendungen (Hydrotherapie)
- Pflanzenheilkunde (Phytotherapie)

Bewegung

Generell geeignet sind Sportarten, bei denen die Ausdauer im Vordergrund steht. Dazu gehören beispielsweise mäßiges Joggen, Wandern, Fahrradfahren, Schwimmen, Skilanglauf und bedingt die Spilsportarten (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 und die Durchblutung der Gewebe. Blutfettwerte und Blutdruck werden gesenkt und das Herz arbeitet ökonomischer.

Immer ist bezüglich geeigneter körperlicher Bewegung der Arzt zu fragen, wenn Beschwerden oder Krankheiten vorhanden sind.

Entspannung

Stress spielt als Risikofaktor für eine Vielzahl von Erkrankungen eine große Rolle. Durch ein gezieltes Entspannungstraining können Stressbelastungen vermindert werden bzw. eine angemessene Stressbewältigung erlernt werden. Es gibt vielfältige Möglichkeiten. Sie reichen vom klassischen autogenen Training bis hin zu Yoga, 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 gezielte Wasseranwendungen werden nicht nur der Kreislauf und der Stoffwechsel beeinflusst, sondern auch das Immunsystem. Bei leichten Erkrankungen kann die Anwendung von Güssen und Wickeln angebracht sein.

Informationsbroschüren sind bei den örtlichen Kneipp-Vereinen und zum Teil auch bei den Krankenkassen erhältlich.

Heilpflanzen

(Phytotherapie)

Eine Reihe von pflanzlichen Mitteln wird zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Stärkung des Abwehrsystems und zur allgemeinen Gesunderhaltung im Alter empfohlen. Auf keinen Fall dürfen Sie Heilpflanzenpräparate im Austausch gegen verordnete Medikamente nehmen. Auch sollten Sie über die Dosierung mit Ihrem Arzt sprechen. Arzneimittel, die speziell für den älteren Menschen geeignet sind, nennt man „Geriatika“ mit einzelnen Heilpflanzen oder Kombinationen. In Geriatika sind häufig neben Pflanzenextrakten essentielle Nähr- und Wirkstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe u. a. enthalten. Folgende Pflanzen bzw. Pflanzenteile sind als Geriatika geeignet:

Blütenpollen

werden generell als Stärkungsmittel (Roborans) bei Erschöpfungszuständen oder in Zeiten großer Belastung empfohlen; neben den 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 Durchblutung und wirkt somit vorbeugend gegen Arteriosklerose und Venenschwäche; Buchweizenkraut wird als Tee und Tabletten angeboten. Buchweizenkrautprodukte sollten einen Gehalt von mindestens vier Prozent Rutin enthalten.

Echinaceawurzel (Sonnenhutwurzel)

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

Eleutherokokkuswurzel (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 „Gesundhaltung von Gesunden“ angewendet. Darreichungsformen für Ginseng sind z. B. Tonika, Tee oder Kapseln.

Knoblauch

wirkt senkend auf die Blutfettwerte und den Cholesterinspiegel und wirkt „blutverflüssigend“; dadurch beugt er arteriosklerotischen Erkrankungen vor; außerdem verbessert er das Wohlbefinden. Um die Geruchsbelästigung zu vermindern, gibt es eine Vielzahl von Knoblauchfertigpräparaten wie Tabletten, Dragees oder Kapseln. Besonders wirkungsvoll, allerdings auch besonders geruchsintensiv,

sind der frische Knoblauch und der Knoblauch-Frischpflanzensaft. Vom frischen Knoblauch sollen ca. vier Gramm täglich eingenommen werden. Ein ähnliches Wirkprofil wie Knoblauch wird 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, welche aus einer ganz speziellen Züchtungsorte 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!

Weißdornblätter mit -blüten

gehören zu den bewährtesten und beliebtesten Herzmitteln in der Naturheilkunde. Ein wichtiges Anwendungsgebiet ist das sogenannte Altersherz. Dies ist gekennzeichnet durch eine leichte, nicht krankhafte Funktionsschwäche des Herzens. Weißdorn wirkt gefäßerweiternd und

erhöht die Schlagkraft des Herzens. Zudem gilt Weißdorn als blutdruckregulierende Heilpflanze. Vom Weißdorn sind keinerlei Nebenwirkungen, Wechselwirkungen und Gegenanzeigen bekannt. Es werden eine Vielzahl von Weißdornpräparaten in unterschiedlichen Darreichungsformen angeboten. Besonders wirkstoffreich ist der Frischpflanzensaft.

ANZEIGEN

BAKANASAN

Knoblauch-Kapseln + Mistel + Weißdorn
Damit das Älterwerden schön bleibt – Naturkraft aus Knoblauch + Mistel + Weißdorn zur Unterstützung der inneren Fitness.

Anwendung: Zur Verhütung vorzeitiger Altersbeschwerden und allgemeiner Arterienverkalkung sowie von Magen- und Darmbeschwerden. Sie fördern den Gallenfluß, unterstützen Herzfunktion, Kreislauf und normalen Blutdruck, verbessern die Sauerstoffzufuhr zum Herzen, erhöhen die Widerstandskraft und wirken belebend.

Packungsgrößen: 48, 120, 240 Kapseln

Börner GmbH 12347 Berlin

MOLAT

IHR TÄGLICHES LÖFFEL ENERGIE

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

DR. GRANDEL
GANZ-SCHÖN-GESUND



Das bewährteste
mit B. V. V. V. V. V.

Für ältere Menschen

Gerade für die zweite Lebenshälfte ist eine ausgewogene Ernährung mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr und Ballaststoffen notwendig. „Rabenhorst Ballaststoff“. Zur Kräftigung und Bluterneuerung hat sich der „Rote Rabenhorst“ bestens bewährt.

Rabenhorst
Natur tut gut

Ideenreiche Rezepte und Tips

Zutaten für zwei Personen, wenn nicht anders angegeben

Müsli mit Früchten

Zutaten:

- 4 EL Haferflocken oder
- 6 EL Weizenkörner
(2 bis 3 Tage gekeimt)
- 2 Becher Sanoghurt-Sauermilch
- 1 mittelgroßer Apfel oder anderes Obst
- 1/2 Tasse Beeren
- 2 EL Rosinen
- 2 EL grobgehackte Nüsse
- Saft von 1 Zitrone
- evtl. 1 - 2 TL Honig

Zubereitung:

Weizenkörner zwei bis drei Tage nach Anleitung keimen und gut abspülen, Apfel grob reiben und alle übrigen Zutaten miteinander vermischen.

Tip: Suchen Sie die Obstsorte aus, die Ihnen schmeckt und gut bekommt.

Porridge mit Backpflaumen

Zutaten:

- 400 ml Wasser
- 8 EL grobe Haferflocken
- Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 5 - 6 Backpflaumen oder
- 2 EL Weinbeeren
- 5 - 6 EL Sahne

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen, Flocken und Zitronenschale hineingeben und bei geringer Energiezufuhr ausquellen lassen. Geschnittene Backpflaumen oder Weinbeeren zugeben und in tiefen Tellern anrichten. Mit kalter Sahne übergießen.

Schrotbrei mit Apfel

Zutaten:

- 350 ml Wasser
- 5 EL Weizenschrot
- 1/2 Tasse Milch
- 1 EL Honig oder Vollzucker
- 1 Apfel
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Weizenschrot in Wasser kurz aufkochen und einige Minuten ausquellen lassen. Milch, Honig oder Vollzucker, Zitronensaft und den geraspelten Apfel zugeben.

Tip: Falls Müsli aus frischem, rohem Getreide nicht gut vertragen wird, ist dies eine gute Alternative.

Salatsoßen für Frischkost

Zutaten:

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

1/2 TL Senf

3 - 4 EL kaltgepreßtes Pflanzenöl

2 EL gehackte Salatkräuter

evtl. Knoblauch

Variante:

1/2 Becher Sanoghurt-Sauermilch,
3,5 % Fett

Saft von 1/2 Zitrone

1 TL Nußmus

4 TL kaltgepreßtes Nußöl

1 EL grobgehackte Nüsse

je nach Geschmack 2 EL Fruchtsaft

Zubereitung:

Bei beiden Rezepten alle Zutaten miteinander vermischen.

Tip: Wechseln Sie bei der Frischkostzubereitung zwischen Blatt- und Knollengemüse und wählen Sie die Sorten nach Bekömmlichkeit aus.

Denken Sie dabei auch an milchsaurer Gemüsesorten wie Frischkost-Sauerkraut aus dem Reformhaus.

Für den kleinen Hunger zwischendurch

- Müsli mit feinen Flocken und Früchten der Saison
- Porridge mit Backpflaumen
- körniger Frischkäse mit Gurken und Radieschen, dazu Vollkornbrot mit Butter oder Reformhausmargarine
- angerührter Quark mit fruchtigem Brotaufstrich
- 1 Ei, Vollkornbrötchen mit Butter oder Reformhausmargarine
- Käseauswahl, Honig, Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen mit Butter oder Margarine
- Fertigmüsli – mit Milch und geriebenem Apfel
- Sanoghurt-Sauermilch mit 2 EL Vollfrucht

Kartoffelsuppe

Zutaten:

250 g Kartoffeln

1/2 l Gemüsebrühe

1 mittelgroße Möhre

1 kleine Stange Lauch

20 g Reformhausmargarine oder Butter

Meersalz (ggf. jodiertes Salz)

schwarzer Pfeffer

Majoran

1 Eigelb

50 ml Sahne

1 EL leicht angeröstete Mandelstifte

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und kleinschneiden, ebenso die Möhre. In der Gemüsebrühe kochen und im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Lauch in kleine Würfel schneiden und in Margarine oder Butter andünsten. Zu der Suppe geben und abschmecken. Das Eigelb mit der Sahne verrühren und zum Schluß in die heiße Suppe langsam einrühren. Mit Mandeln bestreuen.

Tip: Auch aus Möhren, Sellerie, Brokkoli und Blumenkohl lassen sich Cremesuppen herstellen. Falls Sie Fett sparen möchten, geben Sie statt Eigelb und Sahne einen Eßlöffel Vollkornmehl in das pürierte Gemüse und kochen es noch einmal auf. Übrigens bekommen Sie im Reformhaus Fertigsuppen in hervorragender Qualität.

Für den kleinen Hunger zwischendurch

- Vollkornbrot mit Butter und vegetarischer Pastete und Sprossen, dazu 1 Glas Molke
- Apfelspalten oder andere Früchte mit Zimtquark und Nußmus
- Gemüsesaft mit Kräutern, mit Knäckebrot und Hefeextrakt
- Fruchtmilch mit Vollkorngebäck oder Vollkornzwieback
- Salat aus Gurken, Tomaten oder Radieschen und Tofuwürfeln mit Vollkorntoast
- Salat aus milchsauer vergorenem Gemüse, dazu Vollkornbrot und Schnittkäse
- Vollkornzwiebacke mit Nußmus oder Nußcremefett, dazu Früchtetee oder Obstsaft

Dinkelschrotsuppe mit Möhren

Zutaten:

ca. 30 g grobgeschroteter Dinkel
1/2 l Gemüsebrühe (aus Extrakt)
Meersalz
weißer Pfeffer aus der Mühle
geriebener Muskat
1 Eigelb
1 EL Crème fraîche
1 mittelgroße Möhre
1 TL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Dinkelschrot in einem Topf kurz anrösten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. fünf Minuten kochen lassen. Eigelb und Crème fraîche verquirlen und unter Rühren vorsichtig in die Suppe geben. Die Suppe nicht mehr kochen. Möhre gut bürsten oder schälen, grob reiben, einen Teil zurücklassen und den anderen Teil in die Suppe geben. Evtl. mit etwas Zitronensaft nachschmecken und mit Petersilie und den restlichen Möhrenraspeln garnieren.

Rote-Bete-Suppe

Zutaten:

1 kleine Zwiebel
10 g Reformhausmargarine
200 g rote Bete
ca. 350 ml Gemüsebrühe (aus Extrakt)
50 ml Sahne
Meersalz
3 zerstoßene Korianderkörner
2 EL Crème fraîche
frischer Meerrettich nach Geschmack
2 Dillzweige oder glatte Petersilie

Zubereitung:

Zwiebel schälen, würfeln und in Margarine goldgelb andünsten. Rote Bete dünn schälen, in kleine Stücke schneiden, zu den Zwiebelwürfeln geben und mit der Gemüsebrühe ca. 20 Minuten garen. Im Mixer oder mit dem Passierstab pürieren, dabei die kalte Sahne zugeben. Mit Salz und zerstoßenem Koriander abschmecken. Die Suppe in vorgewärmte Teller füllen. Crème fraîche mit Meerrettich vermischen und jeweils einen Klacks in die Suppe geben. Mit Dill oder glatter Petersilie garnieren.

Möhren-Lauch-Gemüse in Nußsauce

Zutaten:

2 EL kaltgepresstes Sonnenblumen- oder Erdnußöl
250 g Möhren
1 kleine Stange Lauch
100 g Champignons
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Ingwerpulver
2 EL Sojasauce
2 EL Erdnußmus
Saft von einer halben unbehandelten Zitrone

Zubereitung:

Gemüse vorbereiten. Möhren und Lauch in dünne Streifen, Champignons in Scheiben schneiden. Das Gemüse in zwei Eßlöffel heißem Öl andünsten, wenige Minuten garen (es muß noch Biß haben!). Mit Salz, Pfeffer, Ingwerpulver und Sojasauce würzen. Erdnußmus mit Zitronensaft verrühren und zu dem Gemüse geben.

Kartoffel-Fenchel-Auflauf

Zutaten:

300 g Fenchel
250 g geschälte Pellkartoffeln
1/8 l Flüssigkeit (Fenchelbrühe + Milch)
wenig gekörnte Hefebrühe
40 g geriebener Käse
1 TL Mehl, Type 1050
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
Muskat
1 Eigelb

Zubereitung:

Fenchelknollen putzen, in Streifen schneiden und in wenig Wasser ca. 15 Minuten dünsten. In Scheiben geschnittene Kartoffeln und Fenchel in eine gefettete Auflaufform schichten. Die Flüssigkeit mit Hefebrühe zum Kochen bringen und mit Mehl und 30 g Käse binden. Mit Meersalz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Etwas abkühlen lassen und mit Eigelb legieren. Die Soße über den Auflauf geben und mit restlichem Käse bestreuen. Bei 200 Grad 20 – 30 Minuten überbacken.

Getreide-Gemüse- Auflauf

Zutaten:

- ca. 100 g Hirse, Quinoa oder Polenta
- 10 g Reformhausmargarine
- ca. 500 g Gemüse (z. B. Möhren, Sellerie)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- ca. 300 ml Wasser
- 1/2 TL Gemüsehefebrühe-Extrakt
- 1 Ei
- 1 Becher saure Sahne
- 1/2 Tasse Milch
- wenig Muskat
- 4 EL geriebener Käse
- 2 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Die gewaschene Hirse, Quinoa oder Polenta in heißer Pflanzenmargarine 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

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

Backkartoffeln mit Sesam

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 200 Grad ca. 15 Minuten backen.

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

Vollkornnudeln mit Pilzsoße

Zutaten:

- 150 - 200 g Vollkornnudeln
- Wasser
- ca. 500 g frische Champignons
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 20 g Butter oder Reformhausmargarine
- 1 EL Zitronensaft oder 2 EL Weißwein
- 1/2 Tasse Gemüsebrühe (aus Extrakt)
- 5 EL Sahne
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL geriebener Käse
- je nach Geschmack: 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. Zitronensaft oder Weißwein, Gemüsebrühe, Sahne und frische Petersilie zugeben. Mit Vollkornnudeln mischen und mit geriebenem Käse und Sonnenblumen- oder Kürbiskernen bestreuen.

Reis mit Möhrenstreifen

Zutaten:

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

Zubereitung:

Reis oder gewaschene Hirse in heißem Pflanzenfett kurz andünsten, ebenfalls die gewürfelte Zwiebel oder in Ringe geschnittenen Lauch. Mit Gemüsebrühe angießen, mit Pfeffer würzen. Bei geschlossenem Deckel und geringer Energiezufuhr den Reis ca. 45 Minuten, die Hirse ca. 30 Minuten kochen. Kurz vor Ende der Garzeit die in sehr feine Streifen geschnittene Möhre zugeben. Einige Minuten nachquellen lassen.

Grünkernfrikadellen

Zutaten:

ca. 80 g geschroteter Grünkern

ca. 250 ml Wasser

etwas Gemüsehefebrühe-Extrakt

1 Lorbeerblatt

1 mittelgroße Zwiebel

1 EL vegetabile Pastete

1 Ei

20 g feine Haferflocken

Majoran, schwarzer Pfeffer

gehackte Petersilie

Kokosfett zum Braten

Zubereitung:

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

Tip: Legen Sie Gebratenes auf ein Küchenpapier. So sparen Sie Fett.

Graupensalat

Zutaten:

100 - 120 g Gerstengraupen

500 ml Gemüsebrühe (aus Extrakt)

1 grüne Paprikaschote oder Gurke

1 Tomate oder anderes Gemüse

2 - 3 EL kaltgepresstes Pflanzenöl

1 TL Senf

2 TL Rotweinessig

schwarzer Pfeffer

1 Bund geschnittener Schnittlauch

Zubereitung:

Die Gerstengraupen in Gemüsebrühe ca. 30 Minuten kochen. Paprika oder Gurke und Tomate in kleine Würfel schneiden. Pflanzenöl, Senf, Essig und schwarzen Pfeffer miteinander verrühren und zu den übrigen Zutaten geben. Etwa 30 Minuten durchziehen lassen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Quarkspeise – pikant oder süß

Zutaten für die pikante Variante:

200 - 250 g Magerquark

1 Tasse Milch

wenig Meersalz, schwarzer Pfeffer

2 EL gehackte Kräuter

frisch geriebener Meerrettich oder Tomatenmark

Zutaten für die süße Variante:

200 - 250 g Magerquark

1 Tasse Milch

Saft von 1 Zitrone

1 EL Honig oder Ahornsirup oder Fruchtsaft-Konzentrat

püriertes oder geschnittenes Frisch- oder Trockenobst

Zubereitung:

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

Tip: Süße Quarkspeisen können Sie mit Nuß- oder Mandelmus oder mit gehackten Nüssen verfeinern.

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 Sahne servieren.

Tips für Ihre Küche

- Lassen Sie frisches Obst und Gemüse nicht in zerkleinertem Zustand stehen oder gar im Wasser liegen und auslaugen.
- Schütten Sie Gemüsewasser nicht weg (Ausnahme: Kochwasser von Spinat).
- Wählen Sie schonende Garmethoden wie Dämpfen, Dünsten, Grillen.
- Fragen Sie in Ihrem Reformhaus nach Keimgeräten, um Körner oder Samen auskeimen zu lassen.

Buchweizenpfannkuchen mit Honigsahne

Zutaten für 4-6 Personen:

200 g Buchweizenmehl
50 g Weizenvollkornmehl
1/2 TL Trockenhefe
1/4 l lauwarme Milch
3 Eier
1 TL Meersalz (ggf. jodiertes Salz)
2 EL Honig
1 - 2 EL Mandelstifte
Kokosfett zum Braten
125 ml Sahne
2 EL Honig
abgeriebene Zitronenschale

Zubereitung:

Die Teigzutaten zu einem dünnflüssigen Teig verarbeiten und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Das Kokosfett erhitzen und nacheinander vier bis sechs dünne Pfannkuchen backen. Zwischenzeitlich die Sahne steif schlagen und mit Honig und Zitronenschale abschmecken.

Milchreis mit Fruchtpüree

Zutaten:

1/2 l Milch
1 unbehandelte Zitrone
1 Stange Zimt
100 g Rundkornreis
1 EL Vollzucker
4 EL Sahne
300 g Erdbeeren oder 10 EL Vollfrucht

Zubereitung:

Milch mit der Zitronenschale und der Zimtstange zum Kochen bringen und den Reis zugeben. Bei geringer Energiezufuhr ca. 40 Minuten kochen (öfters umrühren, damit der Reis nicht anbrennt) und noch ca. zehn Minuten quellen lassen. Mit Zucker abschmecken.

Zwischenzeitlich die Erdbeeren pürieren. Reis in tiefe Teller geben, Sahne zugeben und Erdbeerpüree oder Vollfrucht darübergießen.

Tip: Statt Fruchtpürees passen auch eingeweichte Trockenfrüchte zu Milchreis.

Weitere Informationen

Rezeptbücher

Weber, „Das neue Vollkornbackbuch“, Hädecke Verlag, Weil der Stadt
Leitzmann, Dittrich, Kurz, „Vegetarisch kochen und genießen“, Falken Verlag, Niedernhausen
Weber, „Vollwertküche für 1 Person“, Hädecke Verlag, Weil der Stadt
Leitzmann, Million, „Vollwertküche für Genießer“, Falken Verlag, Niedernhausen

Bücher zum Nachlesen

Anemuller, „Vollwerternährung – aber richtig“, Trias Verlag, Stuttgart
Anemuller, „Richtig essen“, dtv Ratgeber, München
Mohr, „Naturheilkunde für den Alltag“, Buchverlag reform-rundschau, Friedrichsdorf
„Nährwerttabelle“, Deutscher Reform-Verlag GmbH, erhältlich im Reformhaus.

Fragen Sie in Ihrem Reformhaus nach diesen und weiteren Büchern! Dort erhalten Sie auch Ratgeberbroschüren (siehe Rückseite), die speziell bei

besonderen Beschwerden geeignet sind. Literatur zum Thema bekommen Sie in jeder Buchhandlung.

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

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:

- im Reformhaus
- vom Arzt
- vom Heilpraktiker
- im Krankenhaus

Freigestellte Angaben:

- 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

4250