

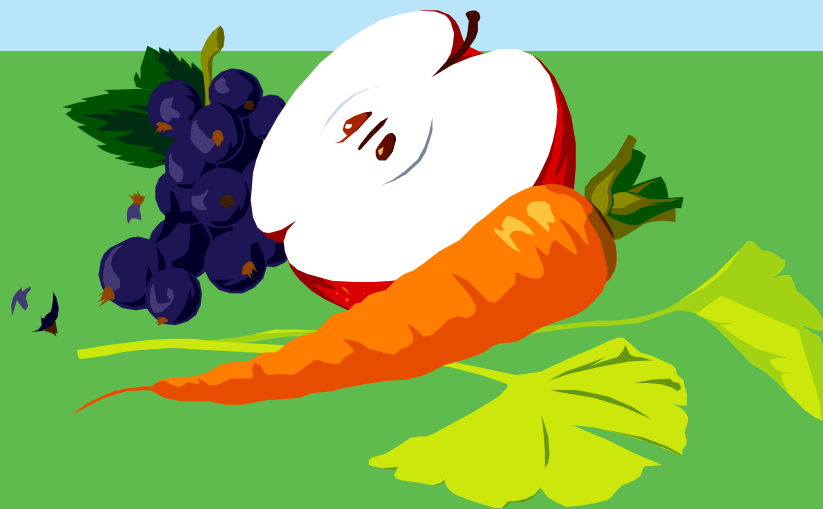
Weitere Ratgeber im Reformhaus:	Erhöhte Harnsäurewerte und Gicht	Rheumatische Erkrankungen
Ältere Menschen	Hauterkrankungen	Säuglinge und Kinder
Bauchspeicheldrüsenerkrankungen	Hyperaktive Kinder	Schwangerschaft und Stillzeit
Bluthochdruck	Krebserkrankungen	Sportler
Erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte	Lebensmittelallergien	Streß
Darmerkrankungen	Leber- und Gallenerkrankungen	Übergewicht
Darmträgheit/Verstopfung	Magenerkrankungen	Untergewicht
Diabetes	Milch-/eifreie Ernährung	Vitamine und Mineralstoffe
Fasten und Ernährungskuren	Mykosen	Vitamin K und Blutgerinnung
Fitness	Neurodermitis	Wechseljahre
Gesund genießen	Nierenerkrankungen	Zöliakie und Sprue
	Osteoporose	

Ratgeber Arteriosklerose



Natürlich gesünder leben

4220



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*



Prof. Dr. Heinz Schilcher,
Vorstandsmitglied im
Zentralverband der Ärzte
für Naturheilverfahren
und 2. Vorsitzender der
Sachverständigen-
Kommission E;
*wiss. Beratung für das
Kapitel „Heilpflanzen“*



Bernd Küllenberg,
Diplom-
Ernährungswissen-
schaftler,
Refo-Naturarznei-
mittel-Berater



Marlis Weber,
Geschäftsführerin
der Reformhaus-
Fachakademie



Doris Eschenauer,
Diplom-
Ernährungswissen-
schaftlerin



**Andrea
Giese-Seip,**
Diplom-
Ernährungswissen-
schaftlerin

die Autoren



Dieser Ratgeber macht
Sie mit den wichtigsten
Grundsätzen einer

gesunden Ernährungs- und Lebens-
weise bei Arteriosklerose bekannt.
Wie Sie wesentlich zur Behandlung
der Arteriosklerose beitragen kön-
nen, lesen Sie hier.

Nach einem allgemeinen Informati-
onsteil, in dem Sie etwas über die
Ursachen und die Behandlungsmög-
lichkeiten erfahren, finden Sie
Regeln und praktische Empfehlun-
gen zur Ernährung bei Arterioskle-
rose. Rezepte und Tips für geeignete
wohlschmeckende Gerichte
schließen sich an.

Ein weiterer Teil des Ratgebers
informiert Sie über Maßnahmen zur
Gesundheitspflege, die ergänzend

zur Ernährungstherapie ausgeführt
werden können und ein übriges für
Ihr Wohlbefinden tun. Lassen Sie
sich bei noch auftretenden Fragen im
Reformhaus beraten.

Inhalt

<u>Wissenswertes in Kürze</u>	<i>Seite 4</i>
<u>Ernährung und Lebensweise bei Arteriosklerose</u>	<i>Seite 5</i>
<u>So sieht die Praxis aus</u>	<i>Seite 8</i>
<u>Lebensmittel-Auswahltabelle</u>	<i>Seite 12</i>
<u>Wann ist Nahrungsergänzung sinnvoll?</u>	<i>Seite 14</i>
<u>Geeignete Naturheilverfahren</u>	<i>Seite 16</i>
<u>Ideenreiche Rezepte und Tips</u>	<i>Seite 20</i>
<u>Weitere Informationen</u>	<i>Seite 28</i>
<u>Tabellen</u>	<i>Seite 29</i>

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

Wissenswertes in Kürze

Unter Arteriosklerose versteht man eine langsam fortschreitende, krankhafte Veränderung der Gefäßwände. Die Arterien des Herzmuskels (Koronararterien), des Gehirns, der Nieren und der Beine werden vor allem betroffen.

Die Arteriosklerose ist gekennzeichnet von einer herdförmig beginnenden und sich ausbreitenden Anreicherung von Cholesterin, Bindegewebsfasern und Muskelzellen in der Gefäßwand der Arterien. Später kommen zusätzlich Kalkablagerungen dazu.

Der Blutcholesterinspiegel liegt idealerweise zwischen 160 und 200 mg/100 ml. Der Blutcholesterinspiegel sollte nach Möglichkeit auf Werte unter 230 Milligramm pro 100 Milliliter gesenkt werden.

Neue Forschungsergebnisse zeigen, daß sogenannte Radikale die Entstehung der Arteriosklerose anstoßen, indem sie Cholesterin, das im Blut innerhalb des LDL-Fett-Eiweißkomplexes transportiert wird, oxidieren. Oxidiertes Cholesterin wird daraufhin von Freßzellen des Blutes in die

Arterienwände eingeschleust und reichert sich dort an.

In die Arterienwand eingeschleustes Cholesterin führt zur Vermehrung von Muskelzellen und Bindegewebsfasern, so daß sich die Arterien verdicken, verhärteten und an Elastizität verlieren. Mit fortschreitender Arteriosklerose verengen sich die Gefäße und können sich evtl. ganz verschließen.

Organe, deren Arterien von Arteriosklerose betroffen sind, werden unzureichend durchblutet und mit Sauerstoff versorgt.

Die durch Arteriosklerose verursachte mangelhafte Durchblutung und Sauerstoffversorgung kann am Herzen schmerzhafte Anfälle (Angina pectoris) und bei Gefäßverschlüssen Herzinfarkte auslösen. Im Gehirn kommt es zu Funktionsstörungen, und bei fortschreitenden Veränderungen kann ein Schlaganfall (durch Infarkt oder Blutung) die Folge sein.

Treten die arteriosklerotischen Veränderungen an den Beinarterien auf, verursacht die mangelnde Durchblutung Schmerzen beim Gehen, die anfallsweise auftreten.

Arteriosklerose der Nierenarterien hat eine Verkümmernng des Nierengewebes zur Folge und die Nierenfunktion ist beeinträchtigt.

Arteriosklerose ist eine typische Erkrankung der Wohlstandsgesellschaften. Neben der Veranlagung spielen falsche Ernährung, Bewegungsmangel, ungesunder Streß und Zigarettenkonsum bei der Entstehung eine Rolle. Arteriosklerose ist Ursache der meisten Herz- und Blutgefäßerkrankungen.

Das Tückische ist: Arteriosklerose beginnt unbemerkt und häufig bleiben selbst fortgeschrittene

Veränderungen an den Gefäßen ohne spürbare Beschwerden. Daher können Herzinfarkt und Schlaganfälle ohne vorausgehende deutliche Krankheitszeichen auftreten. Weil die Erkrankung durch eine Vielzahl von Faktoren ausgelöst wird, bringt es viel, sich insgesamt um eine gesunde Lebens- und Ernährungsweise zu kümmern: richtig essen, sich ausreichend bewegen, auf Rauchen verzichten, seelische Zufriedenheit anstreben und für Entspannungspausen sorgen. Die Verwendung geeigneter Naturheilmittel kann zudem hilfreich sein.

Ernährung und Lebensweise bei Arteriosklerose

Wie entsteht Arteriosklerose?

Arteriosklerose ist in erster Linie eine erworbene Krankheit, die mit vielen Faktoren der Lebensweise in Verbindung steht. Falsche Ernährungsgewohnheiten spielen eine besondere Rolle. Daraus lassen sich zwei Schlüsse ableiten: Erstens kann man durch sinnvolles Verhalten der Störung vorbeugen und zweitens kann man arteriosklerotische Gefäßerkrankungen über die

Ernährungsweise erheblich beeinflussen. Neuere Forschungsergebnisse konnten zeigen, daß sich arteriosklerotische Ablagerungen in den Gefäßwänden nach Umstellung der Ernährung zurückbilden. Heute geht man davon aus, daß die Arteriosklerose mit einer Schädigung der Innenhaut der Arterien beginnt. Dies wird begünstigt durch erhöhte Gehalte des Blutes an einer bestimmten Cholesterinfraktion (LDL-Fett-Eiweißkomplex des Blutes), durch erhöhte Fett- bzw. Triglyceridwerte im Blut, durch herabgesetzten Sauer-

stoffgehalt des Blutes (z. B. durch gewohnheitsmäßiges Rauchen) und durch zu hohen Blutdruck. An diesem Prozeß sind auch chemisch sehr aggressive Stoffe, die Radikale, beteiligt. Gefäßschädigend kann auch das Homocystein sein, ein eiweißähnlicher Stoff, der natürlicherweise im Blut vorkommt. Wird ein bestimmter Homocysteinspiegel im Blut überschritten, werden arteriosklerotische Veränderungen verstärkt. Immer wichtiger werden im Zusammenhang mit der Arteriosklerose-Entstehung Veränderungen der Fließeigenschaften des Blutes bewertet – bedingt durch Verdickung des Blutes, erhöhte Zusammenballungsbereitschaft der Blutplättchen, erhöhte Gerinnungsaktivität und Verlangsamung der Blutfließgeschwindigkeit.

Was muß ich tun?

Die wirksamste Behandlung arteriosklerotischer Gefäßveränderungen sind diätetische Maßnahmen. So können Sie selbst vorbeugend oder im Rahmen der Behandlung zu einer Besserung beitragen. Daneben wirkt sich angemessene körperliche Bewegung positiv aus und vermindert zudem das Risiko von Übergewicht. Atem- und Entspannungsübungen tragen dazu bei, ungesunden Streß abzubauen. Denn dieser läßt den Cholesterinspiegel übermäßig anstei-

gen. Nach einem stressigen Tag kann ein Bad, z. B. mit Melisse, wohltuend entspannen. Daß der Entschluß, mit dem Rauchen aufzuhören, sich günstig auf die Gefäße auswirkt, versteht sich von selbst.

Lebensmittel, die vorwiegend gesättigte Fettsäuren enthalten (z. B. Butter und andere tierische Fette), sollten gegen solche ausgetauscht werden, die reich an ungesättigten und v. a. hochungesättigten Fettsäuren sind (pflanzliche Öle wie z. B. kaltgepresstes Sonnenblumenöl sowie Pflanzenmargarine, die mit solchen Ölen reichlich versehen ist). Mit anderen Worten: Verzichten Sie auf tierische Fette als Zubereitungs- und Aufstrichfett weitgehend und essen Sie möglichst wenig in Nahrungsmitteln enthaltene tierische Fette. Ziel ist es, das Mengenverhältnis von hochungesättigten Fettsäuren zu gesättigten Fettsäuren in der Nahrung zugunsten der hochungesättigten Fettsäuren zu verschieben. Das geht im Ernährungsalltag ganz einfach: Lassen Sie sich von den Vorschlägen im Rezeptteil ab Seite 20 anregen.

Grundsätzlich haben Pflanzenöle und pflanzliche Fette, die reich an ungesättigten und hochungesättigten Fettsäuren sind, in der Ernährung bei Arteriosklerose (vor allem, wenn eine begleitende Fettstoffwechselstörung vorliegt) einen besonderen

Stellenwert. Doch nicht allein der Gehalt an den wertvollen hochungesättigten Fettsäuren ist für die Qualität eines Fettes ausschlaggebend. Einen hohen Stellenwert hat zudem die Naturbelassenheit: Pflanzenöle aus dem Reformhaus sind stets kaltgepresst und nicht raffiniert und die Pflanzenmargarinen sind weder gehärtet noch umgeestert und enthalten keine Transfettsäuren. Schließlich sollte die Cholesterinaufnahme mit der Nahrung in Grenzen gehalten werden. Es wird empfohlen, nur ca. 300 Milligramm Cholesterin pro Tag mit dem Essen aufzunehmen. Das Rechnen fällt praktisch weg, wenn der Verzehr von tierischem Fett, fettem Fleisch, Wurst, fetten Käsesorten und Eiern eingeschränkt wird.

„Langsame“ Kohlenhydrate bevorzugen

Wichtig ist im Zusammenhang mit Arteriosklerose auch, den Zuckerverzehr zu verringern. Ein hoher Zuckerkonsum begünstigt nämlich über den nach süßem Genuß ansteigenden Insulinspiegel eine gesteigerte Fett- bzw. Triglyceridproduktion in der Leber. Viel günstiger als schnell ins Blut übergehende Zuckerarten sind die sogenannten komplexen Kohlen-

hydrate, wie sie vor allem in Vollkorn oder Gemüse enthalten sind.

Die fünf wichtigsten Regeln

- Kalorienzufuhr knapp bemessen
- Fettverzehr verringern
- vermehrt ungesättigte Fettsäuren zuführen, dafür die Aufnahme gesättigter Fettsäuren begrenzen
- Cholesterinzufuhr reduzieren
- mehr Ballaststoffe essen und Zuckerkonsum einschränken.

Automatisch werden bei Gemüse- und Vollkornverzehr Ballaststoffe mitgeliefert, die den Blutzuckeranstieg bremsen und den Cholesterinspiegel senken helfen, indem sie im Darm Gallensäuren binden und daran hindern, zur Leber zurückzukehren. Dadurch ist die Leber gezwungen, aus dem Cholesterinbestand des Körpers neue Gallensäuren zu bilden. Gewöhnen Sie sich an, z. B. als Zwischenmahlzeit am Morgen eine fettarme Sauermilch mit Kleie oder Leinsamen zu essen. Wenn Sie dann noch einen anregenden Frischpflanzensaft aus Artischocke oder einen bitterstoffhaltigen Tee aus Löwenzahn oder Wermut einplanen, regen Sie zusätzlich die Ausscheidung von Gallensäuren über die Leber an.

Praktisch: Entlastungstage

Gerade bei Arteriosklerose ist es sinnvoll, einen oder mehrere Entlastungstage, z. B. über ein Wochenende, einzuschalten. Gönnen Sie Ihrem Körper ab und zu diese Pause! Dabei wird der Stoffwechsel spürbar entla-

stet, erhöhte Blutfettwerte und Blutdruckwerte sinken und das ein oder andere Kilo zuviel wird abgebaut. Gut bewährt haben sich Saftfasten, Molkefasten, Obstfasten, klassische Molke- und Obsttrinkkur, pflanzliche Rohkost und auch Reis- oder Weizendiätstage. Holen Sie sich die Broschüre „Fasten und Ernährungskuren“ in Ihrem Reformhaus.

So sieht die Praxis aus

Essen Sie nur soviel, wie Sie tatsächlich brauchen, lieber etwas weniger.

Bereiten Sie alle Speisen so einfach, frisch und wertschonend wie möglich zu.

Mehrere kleine Mahlzeiten sind besser als drei große.

Vollwerternährung muß verträglich sein. Wenn Sie empfindlich sind, meiden Sie z. B. grobe Vollkornbrote, grobes Gemüse und Hülsenfrüchte.

Frisches ist Trumpf

Essen Sie viel Frisches: täglich Salate, Gemüserohkost und Obst. Empfehlenswert ist auch Frischkostsaurekraut und anderes milchsaures Gemüse.

Bereiten Sie Kartoffeln als Pellkartoffeln zu – so bleiben sie am wertvollsten.

Vollkorn bietet mehr

Essen Sie ausreichend ballaststoffhaltige Vollkorngerichte – das sättigt besser und schützt vor Überernährung und Übergewicht. Außerdem helfen Ballaststoffe, den Cholesterinspiegel zu senken.

Bevorzugen Sie Brotsorten aus Vollkorn, Gerichte aus Vollgetreideschrot, gekeimtem Getreide oder Vollkornflocken. Essen Sie Gerichte aus Vollkornnudeln, Naturreis, Hirse und andere Getreidesorten. Darin sind jede Menge natürliche Ballaststoffe enthalten.

Bevorzugen Sie zum Frühstück Speisen aus frisch geschroteten oder gekeimten Körnern sowie Gerichte mit Vollkornflocken. Das hilft Aufstrichfett einsparen. Wenn's mal schnell gehen muß, ist auch ein ungesüßtes Fertigmüsli praktisch.

Meiden Sie mit Weiß- und Stärkemehl hergestellte Speisen wie Brot, Kuchen, Gebäck und Pudding. Genießen Sie nur ab und zu Vollkorngebäck oder Vollkornkuchen. Übrigens: Probieren Sie ungesüßte Kekse und Vollkornstangen als Knabbergebäck.

Zucker und Süßigkeiten

Verwenden Sie möglichst wenig Raffinadezucker und damit hergestellte Nahrungsmittel. Nehmen Sie zum Süßen Früchte, kleine Mengen Trockenfrüchte oder wenig Honig, Ahornsirup, Vollzucker, Ursüße, Dicksäfte.

Als süßer Brotaufstrich eignen sich Honig, mit Birnendicksaft gesüßte Konfitüren sowie Pflaumen- und Hagebuttenmus in Maßen. Genießen Sie nur ab und zu gesüßte Frucht- und Nußschnitten.

Fett ist nicht gleich Fett

Wählen Sie vorwiegend kaltgepresste, nicht raffinierte Pflanzenöle (reich an hochungesättigten Fettsäuren,

Vitamin E und anderen natürlichen Fettbegleitstoffen), um damit Rohkostsalate anzurichten, Gemüse zu dünsten oder pikante Quarkspeisen zuzubereiten.

Verwenden Sie als Aufstrichfett Reformhausmargarine und nur gelegentlich Butter. Zum Hochofengehen z. B. von Getreidebratlingen eignet sich ungehärtetes Kokosfett. Entwickeln Sie einen Spürsinn für Fett; der tägliche Fettverzehr (Aufstrichfett plus „verstecktes“ Fett plus Zubereitungsfett) sollte nicht über 80 Gramm hinausgehen. Achten Sie auf „verstecktes“ Fett in fettreichen Lebensmitteln wie Wurst, Käse, Gebäck.

Essen Sie weniger fetthaltige Produkte, v. a. tierischer Herkunft, um damit die Aufnahme gesättigter Fettsäuren zu vermindern.

Schränken Sie die Aufnahme von Nahrungsmitteln ein, die reichlich Cholesterin enthalten. Dazu gehören Eigelb, Butter, Sahne, fette Käsesorten, fettes Fleisch, Innereien, Austern, Hummer, Krabben (vgl. Tabelle S. 29).

Als genußvolle Alternative zu Wurst bieten sich vegetabile Pasteten, Tofu-Aufschnitt, Streichfein-Brot-aufstrich etc. an.

Eine einfache Lösung, den Cholesteringehalt in der Nahrung zu begrenzen: kein Fleisch und keine Fleischwaren essen. Mit einer deutlichen Einschränkung ist aber auch schon viel erreicht.

Hochwertiges Eiweiß

Nehmen Sie täglich genug Eiweiß mit der Nahrung auf, besonders aus fettarmen Eiweißträgern. Gute Quellen sind frische Magermilch, Buttermilch, Sauermilch bis 1,5 % Fett, Molke, fettarmer Quark, Frischkäsesorten bis 30 Prozent F. i. Tr., Sojatrunk, Tofu, vegetarische Pasteten auf Hefe- oder Sojabasis, Kartoffeln, Gemüse und Vollkorngetreideprodukte, Hülsenfrüchte und Sojabohnen (wenn sie ohne Blähungen vertragen werden), evtl. mageres Fleisch und Fisch (in Kaltwasserfischen enthaltene Fettsäuren haben eine antiarteriosklerotische Wirkung). Sojamehl hilft Eier einsparen und liefert wertvolles Eiweiß. Durchschnittlich drei Eier pro Woche sind trotz eines evtl. erhöhten Cholesterinspiegels erlaubt.

Würzen mit Pfiff

Regen Sie die Verdauungsorgane durch Gewürze und Gewürzkräuter an. Reichlich Zwiebeln und frischen Knoblauch verwenden; darin sind ätherische Öle enthalten, die die Gerinnungsfähigkeit des Blutes herabsetzen. Verwenden Sie auch Zitronensaft, Obst- und Weinessig, Meerrettich, Hefeextrakt und Hefeflocken zum Abschmecken der Speisen.

Sparen Sie mit Salz. Wenn Sie salzen, verwenden Sie wenig Meersalz (ggf. jodiertes Salz).

Peppen Sie Rohkostsalate, Gemüsespeisen usw. mit Nüssen und Samen auf.

Verwenden Sie zur Zubereitung von Salatsoßen auch Pflanzenöle mit würzendem Eigengeschmack, z. B. Olivenöl, Walnußöl, Kürbiskernöl, Leinöl, Sesamöl.

Trinken mit Köpfchen

Trinken Sie genug – das ist meist mehr als Sie denken. Eineinhalb Liter sollten es am Tag sein (bei Herzversagen sollten Sie die Trinkmenge vom Arzt bestimmen lassen). Geeignet sind Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees, Fruchtsäfte, nicht gesalzene Gemüsesäfte (besonders günstig mit einem „Schuß“ Knoblauch-Frischpflanzensaft), Molke-Kwass, Trink- und Diätkurmolke, Getreidekaffee, Bohnenkaffee und alkoholische Getränke sollten Sie nur in geringen Mengen zu sich nehmen.

Schutzstoffe

Essen Sie oft Lebensmittel, die reich an Schutzstoffen sind (z. B. kaltgepresste Pflanzenöle mit Vitamin E,

Obst und Gemüse mit Vitamin C, Karotten, grünes und rotes Gemüse mit Beta-Carotin sowie Vollkorngetreide und Nüsse mit Selen), um die schädliche Oxidation des Cholesterins zu verhindern. Sie können Ihre Ernährung außerdem mit speziellen Präparaten, die diese Schutzstoffe enthalten, ergänzen (siehe auch Seite 14).

Qualität geht vor

Entscheiden Sie sich grundsätzlich für Lebensmittel von hohem Gesundheitswert. Achten Sie bei der Auswahl von Lebensmitteln deshalb auf den Grad ihrer Naturbelassenheit, ziehen Sie Frisches Konserven vor. Wählen Sie möglichst wenig Nahrungsmittel, bei deren Herstellung wertgebende Inhaltsstoffe verlorengegangen sind, meiden Sie weitgehend Lebensmittelzusatz-

stoffe wie z.B. künstliche Konservierungsmittel und Farbstoffe, Nitritpökelsalz, Phosphate etc. Wichtig ist, beim Einkauf auf die Kennzeichnung zu achten, z. B. bei Pflanzenölen auf die Bezeichnung „kaltgepreßt, nicht raffiniert“.

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 gentechnischer Verfahren veränderten 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.

Lebensmittel-Auswahltablelle

Diese Tabelle will Ihnen eine Orientierungshilfe zur Auswahl der für Ihre Ernährung geeigneten Lebensmittel bieten. Wählen Sie vor allem Lebensmittel aus der Spalte „günstig“. Für die Auswahl ist nicht nur die Eignung für die Ernährung bei

dieser Diät, sondern auch der Gesundheitswert der Lebensmittel maßgeblich. Darüber hinaus sollten Sie ausschließen, was Sie von Ihren besonderen Gegebenheiten her nicht vertragen.

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte	frisches Obst und Gemüse (möglichst als Rohkost), ungezuckertes Tiefkühllobst, Tiefkühlgemüse, Frischkost-Sauerkraut und milchsaure Gemüse, Vollfruchterzeugnisse, ungeschwefelte Trockenfrüchte	ungesüßte Obstkonserven, Gemüsekonserven, Hülsenfrüchte	gezuckerte Obstkonserven
Nüsse, Saaten	Nüsse, Nußmuse (bei Übergewicht Kalorien- und Fettgehalt beachten), Sesam, Leinsaat, Sonnenblumenkerne		
Kartoffeln	Pellkartoffeln, Backkartoffeln, gedünstete Kartoffeln, Kartoffelpüree, -klöße aus Pellkartoffeln	Bratkartoffeln mit wenig Fett, gesalzene Kartoffelfertigprodukte (Kartoffelpuffer, -klöße, -püree)	Kartoffelchips, Pommes frites
Brot, Backwaren, Getreide, Nudeln	alle Getreide (z. B. Weizen, Hafer, Naturreis, Hirse), Getreideflocken und -schrote, Vollkornbrot, Vollkornnudeln, ungezuckerte Fertigmüslis, Vollkorngebäcke (mögl. fettarm), Weizenkeime	Getreidebratlinge, süße und fettreiche Vollkorngebäcke	Weißmehlprodukte, fettreiche und süße Kuchen oder Torten, geschälter und polierter Reis, Puddingprodukte
Fleisch, Fleischwaren, Fisch und Fischwaren	Kaltwasserfische (Lachs, Hering, Makrele wegen günstiger Fette)	mageres Fleisch, Geflügel (aus artgerechter Tierhaltung), Flußfische (z. B. Forelle), Sprottenkonserven in Olivenöl, Wurstersatz-Erzeugnisse mit pflanzlichen Fetten	fettes Fleisch, fetthaltige Fleischwaren, Innereien, Gepökelttes, Fisch- und Fleischkonserven, geräucherte Fisch- und Fleischwaren

Lebensmittelgruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Soja, Tofu	Sojabohnen, Sojamehl, Sojaflocken, Sojadrink, Tofu, Tofu-Aufstriche und -Aufschnitte	Tofu-Feinkostsalate, Sojabratlinge, Soja-„Fleisch“	
Milch, Milchprodukte, Eier	fettarme Milch und Sauermilchprodukte, Buttermilch, Molke, fettarme Käsesorten bis 30 % Fett i. Tr., Magerquark, fettarmer Frischkäse	Eier aus artgerechter Tierhaltung (2-3 pro Woche), Vollmilch, Frischkäse vermischt mit Magerquark	Schlagsahne, Kaffeesahne, Käse über 40 % Fett i. Tr., Schmelzkäse mit Phosphatsalzen
Öle und Fette	kaltgepreßte, nicht raffinierte Pflanzenöle, ungehärtete Margarine mit besonders hohem Anteil an kaltgepreßten, nicht raffinierten Pflanzenölen (s. Deklaration)	Butter, ungehärtetes Kokosfett, Diät-Margarine mit hohem Gehalt an hochungesättigten Fettsäuren	übliche Margarine ohne naturbelassene und nicht raffinierte Pflanzenöle, Schmalz, Speck, gehärtete Brat- und Backfette (s. Deklaration), raffinierte Fette und Öle
Brotaufstriche	vegetabile Brotaufstriche, vegetarisches „Schmalz“, Streichfein, Fruchtaufstriche, Apfel- und Birnenkraut	Honig und Konfitüren, ungehärtete Nuß-Schoko-Aufstriche	Nuß-Schoko-Aufstriche mit gehärtetem Fett
Getränke	Kräuter- und Früchtetee, Getreidekaffee, Mineralwasser, Molke, Diät-Kurmolke, Molke-Kwass, Frucht- und Gemüsesäfte/-moste	Fruchtnektare, Kaffee, schwarzer Tee, Rotwein und Bier (in kleinen Mengen)	Fruchtsaftgetränke, Limonaden, Cola, Spirituosen
Süßungsmittel und Süßigkeiten		Honig, Ahornsirup, Vollzucker, Ursüße, flüssiger Obstzucker, Birnen- und Apfeldicksaft, Frucht- und Nußschnitten	Raffinadezucker (Küchenzucker, Trauben- und Fruchtzucker), Süßigkeiten mit Raffinadezucker
Gewürze	Kräuter und Gewürze, frischer Knoblauch, Meerrettich, Zwiebel, Hefeextrakt, Hefeflocken, Gemüsebrühe-Extrakt, Balsamico- oder Obstessig, Zitrone	Meersalz, jodiertes Salz, traditionell hergestellte Sojasauce	

Wann ist Nahrungsergänzung sinnvoll?

Immer zahlreicher werden die Hinweise, daß bestimmte Nahrungsbestandteile eine Schutzwirkung vor arteriosklerotischen Gefäßkrankungen entfalten.

Reichen die für eine optimale Wirkung notwendigen Mengen solcher Schutzstoffe möglicherweise nicht aus, können sie einer vollwertigen Kost in Form von Nahrungsergänzungsmitteln hinzugefügt werden. Im Reformhaus werden Produkte angeboten, die von Natur aus konzentriert bestimmte Vitamine, Mineralstoffe oder sonstige biologisch aktive Wirkstoffe enthalten (z. B. Bierhefe, Sanddornkonzentrat etc.). Zudem sind zur Versorgung Vitamin- und Mineralstoffpräparate geeignet, die Vitamine oder Mineralstoffe vorwiegend aus natürlichen Quellen enthalten. Es empfiehlt sich, hierüber mit dem behandelnden Arzt zu sprechen. Eine Ergänzung folgender Wirkstoffe kann sinnvoll sein:

- Lecithin
- Haferkleie
- Pektin
- Omega-3-Fettsäuren
- B-Vitamine (Folsäure, B₆, B₁₂)
- Vitamin E (auch in Form von Weizenkeimen)
- Vitamin C
- Beta-Carotin

- Magnesium
- Selen

Lecithin

Lecithin, insbesondere Sojalecithin, hat neben seiner nervenstärkenden Wirkung auch günstige Effekte auf die Blutfett- und Cholesterinspiegel. Lecithin wird im Reformhaus in verschiedenen Darreichungsformen angeboten.

Haferkleie/Pektin

Pektinhaltige Produkte (aus Obst) und Haferkleie entfalten eine Cholesterinspiegel senkende Wirkung über Ballaststoffe, die diesbezüglich besonders wirksam sind. Kombiniert man sie mit der Einnahme von Artischocken-Frischpflanzenpreßsaft (siehe Kapitel „Geeignete Naturheilverfahren“) erhöht es die Wirkung.

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind im Leinöl und in Kaltwasserfischen enthalten. Sie senken erhöhte Blutfett- und

Cholesterinspiegel und wirken sich günstig auf die Fließeigenschaften des Blutes aus.

Eine spezielle Darreichungsform für Omega-3-Fettsäuren pflanzlicher Herkunft sind Leinöl-Kapseln.

B-Vitamine

Die Vitamine Folsäure, B₆ und B₁₂ senken den Gehalt an Homocystein im Blut. Homocystein gilt als bedeutender Risikofaktor für Arteriosklerose, da diese eiweißähnliche Substanz im Übermaß als „Gefäßgift“ wirkt und die arteriosklerotischen Veränderungen verstärkt.

Vitamin E

Vitamin E wirkt vielfältig auf die arteriosklerotischen Gefäßveränderungen ein. Es schützt Gefäßwände vor Arteriosklerose und erhöht die „gute“ Cholesterinfraktion des Blutes, das HDL-Cholesterin. Außerdem schützt es das Cholesterin selbst vor Oxidation. Oxidiertes Cholesterin gilt als besonders gefährlicher arteriosklerosefördernder Stoff. Der Dosierungsbereich für Vitamin E liegt zwischen 30 und 200 mg/Tag.

Es ist besonders reichlich in Weizenkeimen und Weizenkeimöl enthalten. Außerdem wird natürliches Vitamin E (aus der Sojabohne oder aus

Weizenkeim-Extrakt) hochdosiert in Form von Kapseln angeboten.

Vitamin C/Beta-Carotin

In ähnlicher Weise wie das Vitamin E wirken auch Vitamin C und Beta-Carotin als Antioxidantien und Radikalfänger. Radikalfänger sind Schutzstoffe, die sogenannte Radikale – darunter versteht man zellzerstörende Substanzen – unschädlich machen.

Dosierungsbereiche:

- Vitamin C: 75 - 500 mg/Tag
 - Beta-Carotin: 6 - 15 mg/Tag
- Besonders vitamin-C- und carotinreiche Produkte sind z. B. Sanddorn und Hagebutten. Vitamin-C- und Carotin-Präparate im Reformhaus stammen ausschließlich aus natürlichen Quellen (z. B. Auszüge aus Acerola oder Camu Camu).

Magnesium

Magnesium wirkt vielfältig auf Herz und Kreislauf ein. Hervorzuheben sind die gefäßerweiternden Eigenschaften sowie die Wirkung als „Anti-Streß-Mineral“.

Dosierungsbereich: 300 - 400 mg/Tag
Magnesium ist besonders reichlich in Vollgetreideprodukten, Nüssen und Sojaprodukten enthalten. Magnesium-Nahrungsergänzungsmittel sind z. B. Tabletten, Kautabletten, Brausetabletten oder flüssige Zubereitungen.

Selen

Selenmangel kann die Entstehung einer Vielzahl von Krankheiten begünstigen. Dazu gehört vermutlich auch die Arteriosklerose. Die wünschenswerte Höhe der täglichen

Selenaufnahme liegt zwischen 50 und 150 Mikrogramm. Selenpräparate im Reformhaus enthalten spezielle Selenhefen. Zum Teil wird Selen auch in Kombination mit anderen Schutzstoffen wie Vitamin C, Vitamin E und Beta-Carotin angeboten.

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.

über die Dosierung der Heilpflanzenzubereitungen.

Knoblauch

Moderne wissenschaftliche Studien belegen günstige Wirkungen auf die Blutfett- und Cholesterinspiegel sowie die Fähigkeit, die Fließeigenschaften des Blutes zu verbessern und dadurch den Kreislauf zu entlasten, sofern eine ausreichende Dosis an Knoblauch eingenommen wird. 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 sollten ca. vier Gramm täglich eingenommen werden.

Bärlauch

Ein ähnliches Wirkprofil wie dem Knoblauch wird in jüngster Zeit auch dem Bärlauch zuerkannt. Er ist längst nicht so umfangreich erforscht wie der Knoblauch, die Hinweise bzgl. einer dem Knoblauch vergleichbaren Wirksamkeit mehren sich jedoch. Als Frischpflanzenpreßsaft und in Form von festen Darreichungsformen (Kapseln, Granulat) wird Bärlauch angeboten.

Geeignete Naturheilverfahren

Naturheilverfahren, die sich zur Vorbeugung und Behandlung von Arteriosklerose neben der Ernährungstherapie 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 Joggen (evtl. „Walking“), Wandern, Fahrradfahren, Schwimmen, Skilanglauf und bedingt die Spisportarten: Fußball, Tennis, Handball, Basketball.

Die individuelle Belastungsstärke und die Auswahl geeigneter Sportarten muß unbedingt mit dem

behandelnden Arzt abgesprochen werden, besonders bei Bluthochdruck-, Herzinfarkt- oder Thrombosepatienten.

Entspannung

Streß spielt als Risikofaktor für arteriosklerotische Erkrankungen eine große Rolle. Durch ein gezieltes Entspannungstraining können Streßbelastungen vermindert werden bzw. eine angemessene Streßbewältigung erlernt werden. Das Angebot ist vielfältig. Es reicht vom klassischen autogenen Training bis hin zu Meditationstechniken und modernen Methoden wie z.B. die „Progressive Muskelentspannung“. Atmungs- und Entspannungsseminare bietet die Reformhaus-Fachakademie in Oberursel an!

Kneippen und Sauna (Hydrotherapie)

Durch gezielte Wasseranwendungen werden die Kreislauffunktionen angeregt und verbessert. Informationsbroschüren sind bei den örtlichen Kneipp-Vereinen und zum Teil auch bei den Krankenkassen erhältlich.

Pflanzenheilkunde (Phytotherapie)

Naturheilmittel aus Heilpflanzen werden erfolgreich zur Vorbeugung und Behandlung von Arteriosklerose eingesetzt. Dazu zählen Zubereitungen aus:

- Knoblauch
- Bärlauch
- Weißdornblättern mit -blüten
- Buchweizenkraut
- Artischocke

Auf keinen Fall dürfen Heilpflanzenpräparate ohne Wissen des Arztes im Austausch gegen verschriebene Arzneimittel eingenommen werden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt auch

Weißdornblätter mit -blüten

Aufgrund seiner gefäßerweiternden und Schlagkraft erhöhenden Wirkung am Herzen gehört der Weißdorn zu den bewährtesten und beliebtesten Herzmitteln in der Naturheilkunde. Vom Weißdorn sind keinerlei Nebenwirkungen, Wechselwirkungen und Gegenanzeigen bekannt.

Es werden eine Vielzahl von Weißdornpräparaten in unterschiedlichen Darreichungsformen und unterschiedlicher Qualität angeboten.

Buchweizenkraut

Buchweizenkraut enthält hohe Mengen (über fünf Prozent) an Flavonoiden, von denen besonders das Rutin hervorzuheben ist. Rutin erhält die Elastizität der Blutgefäße, beugt einer Brüchigkeit der Gefäße vor und verbessert die Durchblutung bis in die feinsten Äderchen. Buchweizenkraut gibt es als Tee (auch im Filterbeutel) und als Tabletten.

Artischocke

Zubereitungen aus der Artischocke regen die Ausschüttung von Gallenflüssigkeit in den Darm an. Dadurch wird dem Körper Cholesterin entzogen, das als Grundstoff für den Gallensäureaufbau dient. Besonders wirkungsvoll ist die Kombination mit Ballaststoffen (Haferkleie, Pektin), die die Ausscheidung der Gallensäuren aus dem Darm verstärken. Artischocke gibt es in Form von Artischockenfrischpflanzenpreßsaft, Dragees, Tabletten und Tee.

ANZEIGEN

BAKANASAN

Knoblauch-Kapseln + Mistel + Weißdorn

Elastische Blutgefäße halten vitaler, deshalb der allgemeinen Arteriosklerose vorbeugen.

Anwendung: Zur Verhütung vorzeitiger Altersbeschwerden und allgemeiner Arterienverkalkung; zur Unterstützung von Herzfunktion, Kreislauf und normalem Blutdruck; zur Verbesserung der Sauerstoffzufuhr zum Herzen

Packungsgrößen: 48, 120, 240 Kapseln

Börner GmbH 12347 Berlin

VITAM

B-Vitamine und viel mehr ...

VITAM-R Helebrüht, Hefe-Trinkbrühen und Hefeflocken sind die natürliche Quelle zur Versorgung mit B-Vitaminen, hochwertigem Eiweiß, essentiellen Aminosäuren und wichtigen Mineralstoffen.



Der Gesundheits-
experte

Arteriosklerose

Für eine eiweiß- und fettreduzierte Ernährung sind **Rabenhorst Maltextrakt** aus Biotinbau – eine gesunde Ergänzung, da sie ohne Zusatz von Zucker und Wasser naturgemäß hergestellt worden sind.

Rabenhorst
Natur tut gut

Vitaquell

Herz-Fit-Sortiment

Vitaquell hat Ihnen für Ihre cholesterinbewußte Ernährung das Herz-Fit-Sortiment:

- Vitaquell Diät-Pflanzen-Margarine - mit 60% Linolsäure im Fett
- Vitaquell Diätöl - mit 78% Linolsäure im Fett
- Vitaquell Pikantim - das Pflanzen-schmeiz
- Vitaquell SojaCrémig neutral - die cholesterinreife Alternative für Süßes und Pikantes
- Hansa Lecithin - mit Faktor 40, dem Wirkstoff aus der Sojabohne

VITAQUELL – bewußt gesund genießen.

Ideenreiche Rezepte und Tips

Zutaten für zwei Personen

Alle mit einem * gekennzeichneten Öle und Margarinesorten enthalten einen hohen natürlichen Anteil an wertvollen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren

Frischkornmüsli

Zutaten:

ca. 6 EL Weizenkörner (ca. 3 Tage gekeimt) oder ca. 8 EL Weizenschrot

einige Trockenfrüchte

2 Becher Sanoghurt-Sauermilch (1,5% Fett)

1 - 2 mittelgroße Äpfel oder anderes Obst

2 EL Weinbeeren

2 EL grobgehackte Nüsse

Saft von 1 Zitrone

evtl. 1 - 2 TL Honig

Zubereitung:

Weizenkörner ca. drei Tage nach Anleitung keimen und gut abspülen bzw. Weizenschrot in der Sauermilch einige Stunden einweichen. Trockenfrüchte in wenig Wasser einweichen. Äpfel grob reiben oder anderes Obst kleinschneiden und alle Zutaten miteinander vermischen.

Tip: Zur Müsli-Herstellung eignen sich ebenfalls geschrotete Getreidemischungen (Sechskorn) und alle Vollkornflocken.

Porridge mit Apfel und Nüssen

Zutaten:

400 ml Wasser

ca. 8 EL grobe Haferflocken

1 Prise Meersalz (ggf. jodiertes Salz)

Schale von 1 unbehandelten Zitrone

2 - 3 EL kaltgepresstes Nußöl *

1 Apfel

2 EL gehackte Nüsse

5 - 6 EL kalte Magermilch

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen, Flocken, Salz und Zitronenschale hineingeben und bei geringer Energiezufuhr ausquellen lassen. Nußöl und feingeriebenen Apfel unterheben und in tiefen Tellern anrichten. Mit Nüssen bestreuen und mit kalter Milch übergießen.

Für den kleinen Hunger zwischendurch

- Magerquark mit Leinöl und Radieschen, dazu ein Vollkornbrötchen
- fettarmer Käse – mit Zwiebeln, Essig und kaltgepresstem Pflanzenöl angemacht, dazu Vollkornbrot und Tomatensaft
- Fertigmüsli mit Magermilch und geriebenem Apfel
- fettarme Sanoghurt-Sauermilch mit Sanddorn-Vollfrucht
- mit Reformhausmargarine und vegetabiler Pastete bestrichenes Vollkornbrot mit Sprossen, dazu 1 Glas Molke
- Apfelspalten oder andere Früchte, mit magerem Zimtquark und gehackten Nüssen
- Gemüsemost mit kaltgepresstem Pflanzenöl und Kräutern verrührt
- Knäckebrötchen mit Reformhausmargarine und Hefeextrakt bestrichen
- Tomatensalat mit Tofuwürfeln zubereitet
- Vollkornzwiebäcke mit Nußmus bestrichen, dazu Fruchtetee
- Obstsalat mit 1 EL Mandelsplitt, dazu Vollkornkekse
- Gestifteltes Gemüse mit Sauermilch-Nuß-Dressing zum Dippen (auch praktisch zum Mitnehmen für die Arbeitspausen)

Dressings für Frischkostzubereitung

Zutaten für die pikante Variante:

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

1/2 TL Senf

3 - 4 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl *

2 EL gehackte Salatkräuter

zerdrückter Knoblauch

Zutaten für die nussige Variante:

1/2 Becher Sanoghurt-Sauermilch
(1,5% Fett)

Saft von 1/2 Zitrone

wenig Meersalz (ggf. jodiertes Salz)

1 TL Nußmus

4 EL kaltgepresstes Nußöl *

1 EL grobgehackte Nüsse

je nach Geschmack 2 EL Fruchtsaft

Zubereitung:

Bei beiden Rezepturen alle Zutaten miteinander vermischen.

Tip: Viele Gemüsesorten eignen sich zur Frischkostzubereitung. Wechseln Sie zwischen Blattgemüse und Knollengemüse und wählen Sie die Sorten nach Bekömmlichkeit aus. Salate können mit Ballaststoffträgern wie Kleie, Leinsaat und gehackten Nüssen vermischt werden. Geizen Sie mit Kochsalz und würzen Sie lieber mit frischen Kräutern und Gewürzen.

Möhren-Frischkost

Zutaten:

300 - 400 g Möhren

1 mittelgroßer Apfel

2 EL kaltgepresstes Pflanzenöl *

Saft von einer halben Zitrone

Zubereitung:

Möhren gut bürsten, Apfel schälen und beides fein reiben. Mit Öl und Zitronensaft vermischen.

Tip: So können Sie auch Rote-Bete- und Sellerie-Frischkost zubereiten.

Hirseauflauf

Zutaten:

ca. 100 g Hirse

10 g Reformhausmargarine *

ca. 500 g Gemüse z.B. Möhren, Lauch, Sellerie

1 mittelgroße Zwiebel

ca. 300 ml Wasser

1/2 TL Gemüsehefebrühe-Extrakt

1 - 2 EL Sojamehl oder Ei-Ersatz

1 Becher Sanoghurt-Sauermilch
(1,5% Fett)

1/2 Tasse Milch (1,5% Fett)

4 EL geriebener Käse

2 EL Sonnenblumenkerne

wenig Muskat

Zubereitung:

Hirse waschen, leicht abtrocknen und in heißem Pflanzenfett zusammen mit kleingeschnittenem Gemüse und Zwiebelwürfeln andünsten. Mit kochendem Wasser angießen und mit Gemüsebrühe-Extrakt würzen. Bei geringer Energiezufuhr und geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten ausquellen lassen. In eine gefettete

Auflaufform geben. Sojamehl oder Ei-Ersatz mit Sauermilch, Milch und Muskat verquirlen und über die Hirse gießen. Mit Käse und Sonnenblumenkernen überstreuen. Bei ca. 200 Grad 20 bis 30 Minuten überbacken.

Tip: Auch Naturreis, Mais-Polenta und andere Getreidesorten eignen sich für Aufläufe. Sie bringen viele Ballaststoffe.

Risotto

Zutaten:

100 - 120 g Naturreis

20 g Reformhausmargarine *

1 mittelgroße Zwiebel
oder 1 kleine Stange Lauch

ca. 300 ml Gemüsebrühe (aus Extrakt)

1 EL gehackte Kräuter

Zubereitung:

Reis in heißem Pflanzenfett kurz andünsten, ebenfalls die gewürfelte Zwiebel oder die Lauchringe. Mit Gemüsebrühe angießen. Bei geschlossenem Deckel und geringer Energiezufuhr ca. 45 Minuten kochen. Mit gehackten Kräutern bestreuen.

Tip: Auch Hirse kann so zubereitet werden. Die Garzeit beträgt dann ca. 35 Minuten.

Quarkspeisen süß oder pikant

Zutaten für die pikante Variante:

- 200 - 250 g Magerquark
- 1 Tasse Milch
- wenig Meersalz (ggf. jodiertes Salz)
- schwarzer Pfeffer
- 2 EL gehackte Kräuter
- zerdrückter Knoblauch
- frisch geriebener Meerrettich
oder Tomatenmark
oder vegetabile Pastete (fettarm und
cholesterinfrei)

Zutaten für die süße Variante:

- 200 - 250 g Magerquark
- 1 Tasse Milch
- Saft von 1 Zitrone
- 1 - 2 EL Honig oder Ahornsirup
oder Fruchtsaft-Konzentrat
- püriertes oder geschnittenes
Frisch- oder Trockenobst

Zubereitung:
Quark mit Flüssigkeit cremig rühren
und mit den übrigen Zutaten vermischen.

Tip: Sowohl pikante als auch süße Quarkspeisen können mit Leinsaat, gerösteten Nüssen, gerösteten Sonnenblumenkernen oder Sesam bestreut werden. Sehr gut eignen sich auch Haselnußmus und Mandelmus zum Verfeinern.

Backkartoffeln mit Sesam

Zutaten:

- ca. 500 g Kartoffeln
- 2 - 3 EL kaltgepreßtes
Pflanzenöl (evtl. Leinöl) *
- 2 EL Sesamsamen

Zubereitung:
Kartoffeln gut bürsten, der Länge nach durchschneiden und mit der Schnittfläche auf ein gefettetes Backblech setzen. Mit Öl bestreichen und mit Sesam bestreuen. Mit Pergamentpapier abdecken, bei 220 Grad ca. 20 Minuten backen. Pergamentpapier wegnehmen und nochmals fünf Minuten backen.

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

Bunter Körnersalat

Zutaten:

- 100 - 120 g Getreidekörner (Grünkern, Hafer, Weizen, Roggen oder Reis)
- 500 ml Gemüsebrühe (aus Extrakt)
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Tomate oder anderes Gemüse
- 2 - 3 EL kaltgepreßtes Sonnenblumenöl *
- 1 TL Senf
- 2 TL Rotweinessig
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- schwarzer Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:
Getreidekörner in Gemüsebrühe kochen (je nach Getreidesorte zwischen 30 und 50 Minuten). Paprika und Tomate in kleine Würfel schneiden. Pflanzenöl, Senf, Essig, schwarzen Pfeffer und zerdrückten Knoblauch miteinander verrühren und zu den übrigen Zutaten geben. Etwa 30 Minuten durchziehen lassen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Dieser Salat eignet sich gut zum Mitnehmen.

Fruchtgelee

Zutaten:

- ca. 300 ml Fruchtsaft
- 1/2 TL Biobin
oder Agar-Agar
- Zur Garnitur:
frische Früchte
- ca. 5 EL kalte Milch

Zubereitung:
Fruchtsaft mit Biobin oder Agar-Agar (nach Gebrauchsanweisung) andicken. Mit frischen Früchten und kalter Milch servieren.

Amaranth-Brokkoli-Topf

Zutaten:

100 g Amaranth
250 ml Gemüsebrühe aus Extrakt
1 Prise Kurkuma
1 Becher Crème fraîche
150 g Hefestreuwürze
Meersalz (ggf. jodiertes Salz)
1 zerdrückte Knoblauchzehe
1 EL Zitronensaft
250 g Brokkoli
ca. 10 Minitomaten oder 2 mittelgroße Tomaten
1 EL leicht angeröstete Sonnenblumenkerne
2 EL grob geriebener Käse
2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Amaranth in Gemüsebrühe mit Kurkuma ca. 20 Minuten kochen. Ausquellen lassen und mit Crème fraîche, Hefestreuwürze, Meersalz, Knoblauch und Zitronensaft verrühren und abschmecken. Zwischen-

zeitlich Brokkoli in kleine Röschen, den Strunk in kleine Würfel schneiden. In kochendem Wasser ca. acht bis zehn Minuten bissfest garen. Tomaten ca. zwei Minuten mitblanchieren, enthäuten und vierteln (Minitomaten ganz lassen). Brokkoli und Tomaten mit Amaranth mischen und mit Sonnenblumenkernen, Käse und Schnittlauchröllchen bestreuen.

Dinkelbrötchen

Zutaten für ca. 20 Brötchen:

500 g Dinkelmehl
1 Pck. Trockenhefe oder 1 Würfel Hefe
1 TL Honig
300 ml Magermilch
1 TL Meersalz (ggf. jodiertes Salz)
2 EL zerlaufene Reformhausmargarine oder 2 EL kaltgepresstes Pflanzenöl *
Zum Bestreichen: Milch

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben, mit Trockenhefe vermischen – oder bei Verwendung von Frischhefe diese mit lauwarmen Milch, Honig und etwas Mehl anrühren, bis sie anfängt zu gehen. Dann alle Zutaten mitein-

ander verarbeiten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Etwa 40 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen, nochmals durchkneten und ca. 20 Brötchen formen. Diese nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen und dann mit lauwarmen Milch bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen.

Tip: Dieses Rezept kann vielfältig abgewandelt werden: Dem Teig können Kräuter, angeröstete Zwiebeln, Nüsse, Sesam, Mohn und Leinsamen beigelegt, auch die Oberfläche kann unterschiedlich bestreut werden.

Tips für die Küche:

- Reduzieren Sie den Eiverbrauch und verwenden Sie dafür Sojamehl oder Ei-Ersatz.
- Cholesterinhaltige Lebensmittel wie z. B. Eier sollten nicht stark erhitzt werden. Durch die Temperatureinwirkung, besonders beim Braten, wird das Cholesterin oxidiert und dadurch besonders gefährlich hinsichtlich der Arterioskleroseentstehung.
- Mischen Sie fettreiche und aromatische Käsesorten (z. B. Gorgonzola, Camembert usw.) mit Magerquark.
- 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.
- Schaffen Sie sich zum Backen mit Vollkorn eine kleine Getreidemühle an.
- Legen Sie vorm Verzehr alles Gebratene auf ein Küchenpapier, dadurch reduziert sich der Fettgehalt.
- Keimlinge und Sprossen geben Salaten mehr Pfiff. Fragen Sie in Ihrem Reformhaus nach Keimgeräten, um Körner oder Samen auskeimen zu lassen.

Weitere Informationen

Rezeptbücher

- Rias-Bucher, „Vegetarische Küche“
Südwest-Verlag, München
- Leitzmann, Million, „Vollwertküche
für Genießer“, Falken Verlag, Nie-
dernhausen
- Weber, „Das neue Vollkornback-
buch“, Hädecke Verlag, Weil
der Stadt
- Leitzmann, Dittrich, Kurz, „Vegeta-
risch kochen und genießen“, Fal-
ken Verlag, Niedernhausen
- Weber, „Mit Vollkorn kochen“,
Hädecke Verlag, Weil der Stadt
- Weber, „Im Rohkostparadies“,
Bircher-Benner Verlag, Fried-
richsdorf

Bücher zum Nachlesen

- Anemueller, „Vollwerternährung –
aber richtig“, Trias Verlag, Stutt-
gart (mit Anweisungen für die
Vollwerternährung bei Arterio-
sklerose)
- Heyden, Brand, „Gesunde Kost –
gesundes Herz“, Trias Verlag,
Stuttgart
- Halhuber, „Sprechstunde Herzin-
farkt“, Gräfe und Unzer, München
- Pospisil, „GU Kompaß Cholesterin“,
Gräfe und Unzer, München
- Bircher-Benner-Handbuch
„Arteriosklerose und Bluthoch-
druck“, Bircher-Benner-Verlag,
Friedrichsdorf

Anemueller, „Richtig essen“, dtv Rat-
geber, München

„Nährwerttabelle“, Deutscher
Reform-Verlag GmbH, erhältlich
im Reformhaus

Fragen Sie in Ihrem Reformhaus
nach diesen und weiteren Büchern!
In jeder Buchhandlung bekommen
Sie Literatur zum Thema.

Grundlagen des Ratgebers basieren
auf folgender medizinischer Fach-
literatur von Dr. med. Anemueller:
„Das Grunddiät-System, Leitfaden
der Ernährungstherapie mit vollwer-
tiger 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.
0 61 72/30 09-8 22.
- Zentralverband der Ärzte für Natur-
heilverfahren 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

Fettgehalte in Lebensmitteln (in Gramm je 100 Gramm)

Milch und Milchprodukte	ca.	Ente, Brust	5
Vollmilch (3,5 % Fett)	3,5	Suppenhuhn	15
saure Sahne (10 % Fett)	10	Brathähnchen	18
Sahne (30 % Fett)	30	Fisch	
Quark (20 % Fett i.Tr.)	4	Forelle, Hecht, Felchen, Goldbarsch,	
Quark (40 % Fett i.Tr.)	11	Kabeljau, Schellfisch, Seezunge, Scholle,	
Körniger Frischkäse (20 % Fett i.Tr.)	5	Heilbutt	1 - 5
Weichkäse (30 % Fett i.Tr.)	12	Hering	15
Weichkäse (45 % Fett i.Tr.)	23	Bückling, Sprotten, Makrelen	15 - 20
Doppelrahmfrischkäse (60% Fett i.Tr.)	30	Aal geräuchert	30
Hartkäse (45 % Fett i.Tr.)	30	Thunfisch in Öl	20
Schnittkäse (30 % Fett i.Tr.)	15	Ölsardinen	15
Schnittkäse (45 % Fett i.Tr.)	30	Lachs	15
Fleisch und Fleischwaren		Nüsse	
Kalbfleisch	4	Haselnüsse, Walnüsse	60
Rindfleisch mittelfett	8	Mandeln	55
Schweinefleisch mittelfett	10	Erdnüsse	50
Schinken	10 - 20	Kokosnüsse	35
Bauchspeck	90	Süßwaren und Süßspeisen	
Wurst fettarm	12 - 20	Milchschokolade	35
Wurst mittelfett	30	Marzipan, Nougat	25
Wurst fett	45	Sahneeis	20
Geflügel		Apfelkuchen, Hefeteig	3,5
Gans, Fleisch mit Haut	33	Blätterteig	30
Ente, Fleisch mit Haut	42	Käsekuchen	16,5

Cholesteringehalte in Lebensmitteln (in Milligramm je 100 Gramm)

Fleisch- und Fleischwaren		süße Sahne (30 % Fett)	109
Rindfleisch mittelfett	64	Buttermilch	4
Schweinefleisch mittelfett	68	Quark (20 % Fett i. Tr.)	17
Innereien	310 - 360	Emmentaler (45 % Fett i. Tr.)	92
Bratwurst	85	Frischkäse (65 % Fett i. Tr.)	103
Bockwurst	65	Fett	
Leberwurst	185	Butter	250
Salami	120	Schweineschmalz	90
Geflügel		Pflanzenfett (Öl, Margarine)	0
Pute, mit Haut	75	Vegetarisches Schmalz	0
Brathuhn	120	Ei	
Fisch		1 Hühnerei, ca. 60 g	314
Forelle	55	Eiklar	0
Schellfisch	65	1 Eigelb mittelgroß	314
Seelachs	70	Teigwaren	
Milch- und Milchprodukte		Vollkornnudeln ohne Ei	0
Trinkmilch (3,5 % Fett)	12	Weißmehlnudeln mit Ei	38
Trinkmilch (1,5 % Fett)	5	Tortellini mit Fleischfüllung	60
saure Sahne (10 % Fett)	37	Tortellini mit Tofufüllung	0

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

4220