



Essen, den 03.06.2007

## **ERNÄHRUNG/LEBENSMITTEL**

### **Flexivegane Ernährung nach Heinemann**

#### ***Was ist gesunde Ernährung?***

#### ***Was macht uns gesund, was hält uns gesund?***

Vor lauter millionenschweren Programmen, Kampagnen, Gesetzen (!?), die uns bald gegen das Übergewicht präsentiert werden sollen, fürchte ich eine weitere Verwirrung und in Konsequenz Verschlechterung der Ernährungsgewohnheiten der Bevölkerung. Durch eine weitere Bürokratisierung, wie die komplizierte Kennzeichnung der einzelnen Produkte werden wir kaum den Endverbraucher erreichen. Es muss eher eine verständliche, unkomplizierte, **klare Ernährungsidee** her, die bei jedem Einkauf und bei jeder Mahlzeit als Richtlinie dienen kann.

#### **Bedenkenswert:**

- Die Kuh ernährt sich hauptsächlich und relativ eintönig von Salat (Gras)! Von der Kuh haben wir Fleisch, Milch, Käse, Butter... Wichtige Schlussfolgerung: Salat ist ein vollwertiges Lebensmittel und kann in alle Bestandteile des Körpers verwandelt werden!
- Ein kleiner Schokoriegel enthält ca. 150 kcal. Um diese zu verbrennen, bedarf es etwa 25 min Dauerlaufs bei mittlerer Geschwindigkeit. Um weitere 150 kcal loszuwerden, müssten wir noch mindestens eine halbe Stunde weiter laufen.

Während einer Diät wird das Verbrennen überflüssiger Pfunde immer mühsamer, weil der Stoffwechsel ökonomischer, also sparsamer arbeitet.

**Fazit:** nur mit einer angemessenen Lebensmittelzufuhr auf Dauer können wir dauerhaft im Gleichgewicht bleiben! Und... auch ein noch so gesunder Apfel (oder Salatteller) zu viel ist zu viel!

Meine Idee einer nur **dreistufigen Lebensmittelpyramide** basiert auf der Vorstellung eines natürlichen ursprünglichen Lebensraums des Menschen: Wald, Pflanzen, Tiere, Wasser, Fische etc. Da die Nahrung in der natürlichen Umgebung tendenziell knapp war und der Mensch ein Mischköstler ist, gehe ich davon aus, dass das Lebensmittelprofil nach dem Muster einer Pyramide nach dem Schwierigkeitsgrad des Erwerbs ursprünglich zusammengesetzt war.

Auch die Zubereitungsart (Zerkleinern, Zerschlagen, Kochen, Garen, Braten, Pökeln) sollte dabei als ein zusätzliches Merkmal berücksichtigt werden.

Das Mischen der Nahrungsarten (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate) mag ebenfalls eher zum seltenen Luxus gehört haben.

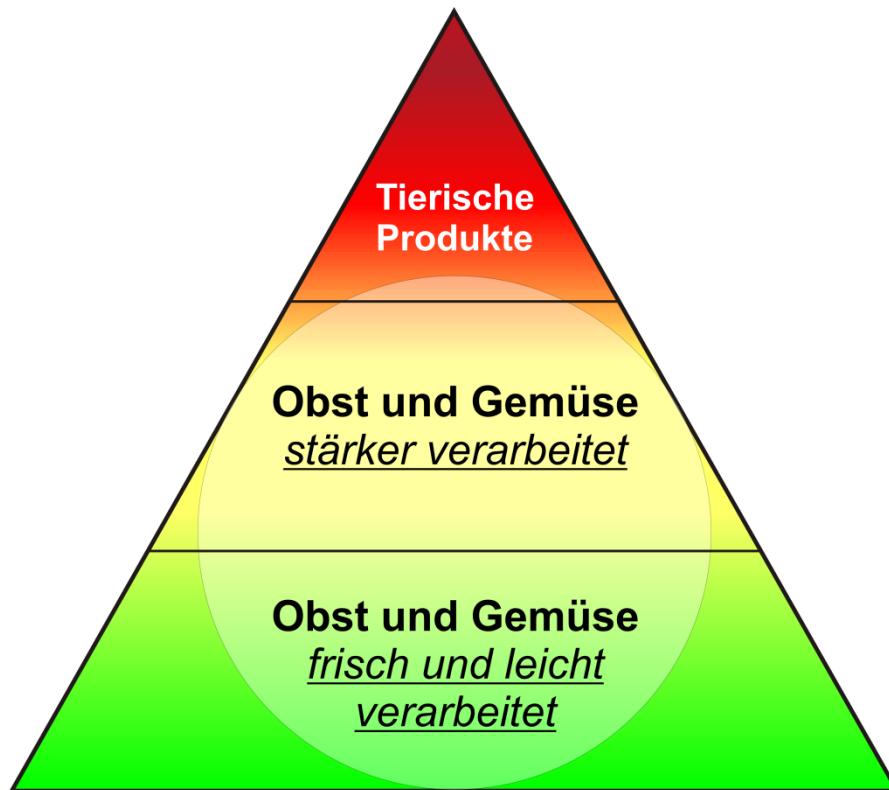


Abb. Lebensmittel – PYRAMIDE  
Flexivegane Ernährung  
nach Heinemann

**Fazit:** Lebensmittel, die man nur mühsam in der freien Natur erwerben kann (es ist schwieriger, einen Hasen zu fangen, als Beeren zu sammeln), sollten nur sehr selten verspeist werden, also Fleisch, Fisch, Milch, Käse, Joghurt, Eier. Pflanzliche, aber aufwendig verarbeitete (gekocht, gebacken, gebraten, etc.) Produkte (Beispiel: **Pommes frites**) sollten nicht allzu oft verwendet werden, und die naturbelassenen pflanzlichen Lebensmittel sollten im Alltag im Vordergrund stehen. Praktikabel erweist sich allerdings eine Mischung aus frischem und verarbeitetem Obst und Gemüse (bei guter Qualität natürlich auch Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Nüsse etc.) mit seltenem Verzehr der o.a. tierischen Produkte.

**Den flexiveganen Gedanken veranschaulicht der Kreis in der Mitte des Dreiecks.**

**D. Heinemann**

veröffentlicht bei [www.optikur.de](http://www.optikur.de)

Alle Rechte beim Verfasser

[www.arzt-flora1.de](http://www.arzt-flora1.de)