

Frank Elstner
Claus Leitzmann

Leben geht durch den Magen

*Wie Sie mit gesunder Ernährung
fit und leistungsfähig bleiben*



aus dem gleichnamigen Buch, erschienen im Piper Verlag

Leit(z)faden für vollwertiges Essen und Trinken, Bewegung und Freizeit

Der US-amerikanische Journalist Michael Pollan hat die vielen sich überlappenden, aber teilweise sich auch widersprechenden Empfehlungen zur gesunden Ernährung brillant zusammengefasst. Seine Quintessenz in nur sieben Worten lautete: Eat food, not too much, mostly plants. Also: Iss Lebensmittel, nicht zu viel, überwiegend Pflanzen.

Diese Erkenntnis vermitteln wir bereits seit Jahrzehnten mit unserer Konzeption der Vollwerternährung. Obwohl es in den Medien etwas stiller geworden ist um diese zeitgemäße und nachhaltige Ernährungsform, ist sie weiterhin eine verlässliche Orientierung für gesundes, verantwortungsvolles Essen und Trinken.

Die Leitlinien der Vollwerternährung verdichten sich anhand eines Tagesplans zu einer Strategie. Diese beruht auf einer ganzen Reihe von Prinzipien, die anhand praktischer Handlungsanweisungen als Leitschnur dienen.

Lebensmittel sind Mittel zum Leben

oder

Leben geht durch den Magen

- bewusst einkaufen
- schonend zubereiten
- gründlich kauen
- intensiv genießen
- entspannt verdauen

Ein typisches Tagesprogramm bei den Leitzmanns

Morgens frühstücken wie ein Kaiser – überwiegend Kohlenhydrate

Ab 6 Uhr:

- Ein großes Glas Leitungswasser (350 Milliliter)
- 30–45 Minuten Bewegung: eine Mischung aus Yoga, Dehn- und Kraftübungen
- Danach eine große Tasse grünen Tee (300 Milliliter)
- 10 Minuten Frischluft – tief einatmen

Ab 8 Uhr:

- Große Portionen verschiedener Obstarten der Saison (besonders Beeren!)
- Müsli: grobe Haferflocken in Wasser erhitzt, geschrotete Leinsamen (Omega-3-Fettsäuren!), Kürbiskerne (Prostata!), Sesamsamen (Selen!), etwas Biomilch, Rosinen und Biojoghurt (3,8% Fett)
- Drei Paranüsse (Selen!)

Betätigungen: Einkauf, Erledigungen, (Kranken-)Besuche, Lesen, Schreiben, Anfragen von Medien und Mitmenschen beantworten.

Zwischenmahlzeit: entfällt

Etwa um 11 Uhr:

350 Milliliter Leitungswasser oder stark verdünnten Muttersaft (nein, keine Muttermilch, sondern Direktsaft aus der ersten Pressung einer Frucht, mit 100 Prozent Fruchtgehalt); meist Aronia oder schwarze Johannisbeeren

Mittags essen wie ein König – reichlich Protein

Ab 12 Uhr:

- sehr großer gemischter Salat (Rezept siehe unten)
- Getreide (u. a. Reis, Buchweizen, Mais) oder Pellkartoffeln oder Hülsenfrüchte
- Gemüse der Saison
- selbst zubereiteter Hummus, marinierte, in Öl gebratene Tofuwürfel, selbst gesammelte Bärlauchblätter gehackt mit Salz, Olivenöl und Parmesankäse (Bärlauchblätter mit Olivenöl bedeckt im Schraubglas im Kühlschrank über ein Jahr haltbar)
- 100 Milliliter Wein

Mittagsschlaf (etwa 30 Minuten), danach eine Tasse koffeinfreien Kaffee

Betätigungen: Wie am Vormittag; je nach Wetterlage im Garten arbeiten, radfahren, joggen oder schnell gehen

Für unsere häufigen Gäste werden Brötchen und allerlei Kekse aus frischgemahlenem Dinkel gebacken. Torten werden mit Sauerkirschen oder Stachelbeeren gefüllt und mit verschiedenen Beeren verziert. In der warmen Jahreszeit kommt ein Teil des Gemüses und der Beeren aus dem eigenen Garten sowie Obst von den Streuobstwiesen (Bioqualität!).

Zwischenmahlzeit: entfällt

Etwa um 17 Uhr:

350 Milliliter Leitungswasser

Abends essen wie ein Bettler – aber auch Fett

(Vor 18 Uhr, um Intervallfasten von mindestens 14 Stunden fasten und 10 Stunden essen zu gewährleisten.)

- Gemüse-Rohkost (Karotten, Kohlrabi, Paprika, Stängelsellerie, Sauerkraut)
- Scheibe Roggenbrot mit Butter/Avocado/Käse/fetthaltigem Brotaufstrich
- verschiedene Nüsse (Fett!)
- eine kleine Portion Sauerkraut (Mikrobiom!)
- eine kleine Portion gekochte Bohnen (Lebenserwartung!)

Spaziergang, Lesen und Schreiben, Karten- und Brettspiele, TV: täglich Nachrichten, gelegentlich Talkshows oder Sportsendungen

Etwa um 21 Uhr: 400 Milliliter Fencheltee

Ab 23 Uhr: Bettruhe

Vielseitig essen mit den richtigen Schwerpunkten

- Gemüse und Obst (alle Farben, Beeren!)
- Vollkornprodukte, auch Hirse, Buchweizen und Mais
- Pellkartoffeln statt Pommes
- Hülsenfrüchte, auch Tofu
- Samen, Saaten, Keimlinge
- Nüsse, besonders Walnüsse
- (Wild-)Kräuter
- so wenig wie möglich an tierischen Produkten
- Salz sparsam verwenden
- überwiegend Wasser trinken

No-Gos

- Weißmehlprodukte
- Zucker
- alle gesüßten Getränke wie Limonaden, Cola-Getränke, Fruchtsäfte
- Wasser in Plastikflaschen
- Fertiggerichte/Fast Food
- Nahrungsergänzungsmittel

Rezept für den bunten Salat (Ille Leitzmann)

für 4 Personen

Verschiedene Blattsalate – wie Kopfsalat, Rucola, Eisbergsalat, Feldsalat

Zerkleinern

- 1 rote Zwiebel, würfeln
- 1 Tomate
- 1 Avocado
- 1 dicke Scheibe Kohlrabi
- ½ rote Paprika
- 1 Stange Sellerie
- 1 Stück Ingwer
- Petersilie
- Schnittlauch
- Dill
- Koreanderblätter

Beigeben

- 1 Esslöffel Kronsbeeren, getrocknet
- 1 Esslöffel Hefeflocken

Soße

- Saft von einer Zitrone
- die gleiche Menge Olivenöl
- 1 Esslöffel Leinöl
- 1 Esslöffel Kürbiskernöl
- 1 Teelöffel Kräutersalz
- 1 Teelöffel Senf
- 1 Prise Schabziegerklee (Reformhaus)
- 1 Prise Endoferm (Reformhaus)
- 1 kleine Zehe Knoblauch

In einem Schraubglas kräftig schütteln und erst kurz vor dem Servieren alles gründlich mischen.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

Vorkommen und Funktionen der Vitamine

Vitamin	Hauptquellen	wichtigste Funktionen
Fettlöslich		
A (Retinol) Vorstufe: Betacarotin	Leber, Käse, Ei, Gemüse, Obst	Wachstum, Sehvorgang, Reproduktion, Immun- antwort
D (Calciferole) Vorstufe: Cholesterin	Leber, Milch, Ei; Eigensynthese nach UV-Einstrahlung	Stoffwechsel von Kalzium und Phosphat, Knochen
E (Tocopherole)	Nüsse, Getreide, Gemüse, Samen	Oxidationsschutz
K (Phyllochinon)	Gemüse, Getreide, Milchprodukte, Leber; Eigensynthese durch Darmbakterien	Blutgerinnung, Knochen- stoffwechsel
Wasserlöslich		
B ₁ (Thiamin)	Getreide, Hefe, Fleisch, Hülsenfrüchte	Kohlenhydratstoffwechsel
B ₂ (Riboflavin)	Milch, Ei, Getreide, Fleisch, Hefe	Energiestoffwechsel, Fettsäurenstoffwechsel
B ₆ (Pyridoxin)	Fleisch, Gemüse, Ge- treide, Hefe	Proteinstoffwechsel
B ₁₂ (Cobalamin)	tierische Nahrungsmittel, milchsaure Nahrungs- mittel, Nori-Algen	Regulation der Zellteilung, Funktionsfähigkeit des Zentralnervensystems
Folat	Blattgemüse, Hefe, Ei, Getreide, Leber	Protein- und Nucleinsäurestoffwechsel
Niacin	Leber, Fleisch, Pilze, Getreide, Obst, Gemüse	Energiestoffwechsel
Pantothensäure	fast alle Nahrungsmittel	Stoffwechsel der Haupt- nährstoffe
Biotin	Leber, Hefe, Hülsen- früchte, Nüsse, Ei, Getreide	Stoffwechsel der Haupt- nährstoffe
C (Ascorbinsäure)	Obst, Gemüse	universelles Reduktions- mittel, Oxidationsschutz

Vorkommen und Funktionen der Mengenelemente

Mineralstoff	Hauptquellen	wichtigste Funktionen
Natrium (Na)	Kochsalz (v. a. verarbeitete Lebensmittel)	Osmoseregulation, Säure-Basen-Bilanz, Membranpotenzial, Zucker- und Aminosäureresorption
Kalium (K)	Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte	Osmoseregulation, Membranpotenzial
Kalzium (Ca)	Milch, Milchprodukte, Nüsse, Gemüse, Ölsaaten	Knochenbau, Blutgerinnung, Erregbarkeit von Nerven und Muskeln, Cofaktor von Enzymen
Magnesium (Mg)	Vollkornprodukte, Nüsse, Ölsaaten, grüne Gemüse	Knochenbau, Cofaktor von Enzymen, Erregbarkeit von Nerven und Muskeln
Chlor (Cl)	Kochsalz (v. a. verarbeitete Lebensmittel)	Magensäure, Osmoseregulation, Säure-Basen-Bilanz
Phosphor (P)	Milch, Fleisch, Fisch, Ei, Getreide, Nüsse, Zusatzstoffe (Phosphat)	Knochenbau, Energiestoffwechsel, Nukleinsäurestoffwechsel
Schwefel (S)	schwefelhaltige Aminosäuren (Cystein und Methionin)	Energiestoffwechsel, Entgiftungsreaktionen

Vorkommen und Funktionen der Spurenelemente

Spurenelement	Hauptquellen	wichtigste Funktionen
Eisen (Fe)	Gemüse, Vollkorngetreide, Fleisch, Leber, Ei, Hülsenfrüchte	Sauerstofftransport, Muskelfunktion
Zink (Zn)	Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Fleisch, Leber	Cofaktor zahlreicher Enzyme
Kupfer (Cu)	Vollkorngetreide, Nüsse, Hülsenfrüchte, Innereien	Cofaktor von Enzymen
Mangan (Mn)	Nüsse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Blattgemüse, schwarzer Tee	Cofaktor von Enzymen
Molybdän (Mo)	Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Ei, Nüsse	Cofaktor von Enzymen
Chrom (Cr)	schwarzer Tee, Käse, Vollkorngetreide, Leber	Glucosetoleranzfaktor
Selen (Se)	tierische Nahrungsmittel, Vollkorngetreide, Nüsse, Sesam, Knoblauch, Hülsenfrüchte	Cofaktor von Enzymen (Oxidationsschutz, Entgiftung, Biosynthese der Schilddrüsenhormone)
Jod (I)	Meeresprodukte, Gemüse, Milch, Milchprodukte, jodiertes Kochsalz, Algen	Bestandteil der Schilddrüsenhormone
Kobalt (Co)*	Nahrungsmittel mit reichem Vitamin-B ₁₂ -Gehalt	Bestandteil von Vitamin B ₁₂
Fluor (F)	Mineralwasser, schwarzer Tee, Meerestiere	Knochen- und Zahnaufbau
Silizium (Si)**	Vollkorngetreide, grüne Gemüse	Bindegewebe, Knochenaufbau

* kein eigenständiges Spurenelement
 ** Essenzialität für den Menschen nicht nachgewiesen