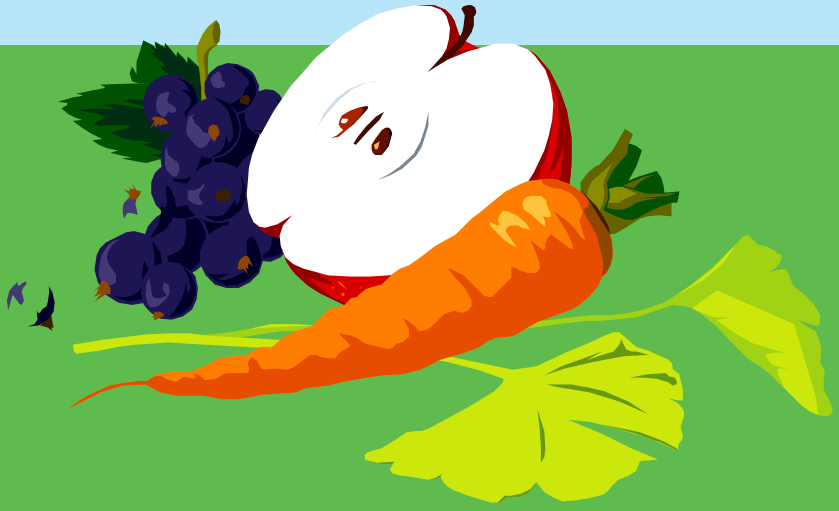
Ratgeber Magen-erkrankungen



Die Ratgeber werden vom Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e. V. empfohlen

Treffpunkt gesundes Leben

Reformhaus

Weitere Ratgeber im Reformhaus:

Ältere Menschen

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

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

neuform

Natürlich gesünder leben

4233

4 030106 042334

die Autoren

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“*

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 den wichtigsten Grundsätzen einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise bei Magenerkrankungen bekannt. Wie Sie wesentlich zur Besserung der Magenbeschwerden beitragen können, lesen Sie hier. Nach einem allgemeinen Informationsteil, in dem Sie etwas über die Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten erfahren, finden Sie praktische Empfehlungen zur Ernährung bei Magenerkrankungen. 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

Wissenswertes in Kürze *Seite 4*

Ernährung bei Magenerkrankungen *Seite 6*

So sieht die Praxis aus *Seite 8*

Lebensmittel-Auswahltabelle *Seite 12*

Wann ist Nahrungsergänzung sinnvoll? *Seite 14*

Geeignete Naturheilverfahren *Seite 15*

Rezepte und Tips *Seite 21*

Weitere Informationen *Seite 29*

© Deutscher Reform-Verlag GmbH

Waldstraße 6
61440 Oberursel
2. Auflage 1997

Wissenswertes in Kürze

Der Magen ist ein Hohlorgan und besteht aus dem Mageneingang (Cardia), dem Magenfundus, dem Magenkörper und dem Magenausgang mit dem Magenpförtner (Pylorus).

Als Verdauungsorgan hat der Magen folgende Funktionen: Aufnahme und Durchmischung der Speisen, Produktion des Magensaftes, Einleitung der Eiweißverdauung und schubweise Abgabe von Speisebrei in den Darm.

In der Magenwand befinden sich Muskelschichten, so daß der Magen rhythmische Bewegungen ausführen kann. Der Magenausgang wird periodisch durch den Pförtnermuskel geöffnet und geschlossen.

Der Magen wird im Inneren von einer Schleimhaut ausgekleidet, die mit verschiedenen Drüsenzellen ausgestattet ist. Von diesen Drüsen werden täglich etwa 1,5 Liter Magensaft produziert, der sich aus Wasser, Salzsäure, eiweißverdauenden Enzymen und einem zähflüssigen Schleim zusammensetzt.

Die Salzsäure des Magen tötet mit der Nahrung aufgenommene Keime ab, aktiviert eiweißspaltende Wirkstoffe (Enzyme) und leitet hierdurch die Eiweißverdauung ein.

Das eiweißverdauende Enzym des Magens wird als unwirksame Vorstufe (Pepsinogen) gebildet und erst nach Verlassen der Schleimhaut durch die Salzsäure in aktives, eiweißspaltendes Pepsin umgewandelt (eine Schutzmaßnahme des Magens, damit er sich nicht selbst verdaut).

Der zähflüssige Magenschleim schützt die Oberfläche der Magenschleimhaut vor der aggressiven Salzsäure des Magensaftes.

Von der Magenschleimhaut wird ein sogenannter „intrinsic factor”, abgegeben, um Vitamin B_{12} aus der Nahrung aufnehmen zu können. Vitamin B_{12} ist für die Blutbildung wichtig.

Bildung und Abgabe des Magensaftes setzen automatisch beim Essen ein, gesteuert von Geschmacks- und Geruchsempfindungen, dem vegetativen Nervensystem und von

dem in der Magenschleimhaut gebildeten Hormon Gastrin.

Störungen der Magenfunktion wirken sich auf alle anschließenden Verdauungs- und Stoffwechselvorgänge nachteilig aus. Magenerkrankungen beeinträchtigen alle Verdauungsorgane und letztendlich den gesamten Organismus.

Wenn der Schließmuskel am Mageneingang nicht richtig funktioniert, steigt saurer Magensaft in die Speiseröhre auf und es entsteht Sodbrennen.

Wichtigste Magenerkrankungen sind: akute Magenschleimhautentzündung (akute Gastritis), chronische Magenschleimhautentzündung (chronische Gastritis als Oberflächengastritis oder als atrophische Gastritis), Magengeschwür (Ulcus ventriculi), Magenkrebs (Magenkarzinom) und Beschwerden nach operativer Entfernung des Magens (Magenresektion).

Akute Magenschleimhautentzündung wird verursacht durch verdorbene Lebensmittel, durch Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Cortisone, Rheumamittel, vor allem Salizylate), Alkoholkonsum, durch Folgen schwerer Verletzungen oder anderweitiger Erkrankungen. Symptome: Unklare Beschwerden im Oberbauch, evtl. Übelkeit, Erbrechen.

Chronische Magenschleimhautentzündung wird vor allem verursacht durch anhaltende, den Magen überlastende Fehlernährung, übermäßigen Alkoholgenuß, Medikamente, Drogenmißbrauch, Zigarettenrauchen und Streß. Erreger entzündlicher Veränderungen der Magenschleimhaut ist auch der Mikroorganismus Helicobacter pylori. Bei chronisch atrophischer Gastritis verkümmert die Magenschleimhaut und verringert sich mehr und mehr die Abgabe von Magensaft. Folge kann auch eine Bluterkrankung (perniziöse Anämie) sein.

Magengeschwüre entstehen durch verzögerte Entleerung des Speisebreis, Zigarettenrauchen, Alkoholkonsum und psychische Faktoren (z.B. depressive Grundhaltung und Streß). Eine Rolle spielt auch bei der Verursachung des Magengeschwürs das Bakterium Helicobacter pylori.

Magenkrebs ist eine bösartige Wucherung entarteter Zellen der Magenschleimhaut, ausgelöst durch nicht ausheilende Magenentzündungen, nicht ausheilende Magengeschwüre und sonstige noch unbekannte Faktoren.

Häufig ist eine Magenresektion (operative Entfernung eines Teiles oder des ganzen Magens) bei nicht ausheilenden Magengeschwüren oder vorhandenem Magenkarzinom notwendig.

Typische Beschwerden nach Magenresektion: Schwäche-, Schwindel-

und Völlegefühl ein bis zwei Stunden nach dem Essen.

Bei allen Erkrankungen des Magens kommt es auf richtige Ernährung an. Die Nahrung muß gut bekömmlich und zugleich vollwertig sein.

Wenn ungesunder Streß zu Magenerkrankungen geführt hat, sind Streßabbau und Entspannungsübungen unbedingt erforderlich.

Ernährung bei Magenerkrankungen

Vollwerternährung statt Schonkost

In früheren Zeiten wurden Erkrankungen des Magens mit Magenschonkost, Ulkusdiäten oder anderen sehr eingeschränkten Kostformen behandelt. Diese entsprachen in keiner Weise einer vollwertigen Ernährung und enthielten zu wenige lebensnotwendige Nähr- und Wirkstoffe, so daß es leicht zu einer Unterversorgung bzw. Mangelernährung, erhöhter Infektanfälligkeit und Darmverstopfung kam.
Die Zusammensetzung solcher Magenschonkostformen beschränkte sich vorwiegend auf Traubenzucker, zuckerreiche Obstkompotte, Mehlspeisen, Milchsuppen, Haferschleim, gesüßten Grießbrei, Eier und zartes Fleisch. Frisches Obst, Rohsalate und Gemüse sowie Vollkornprodukte fehlten meist völlig.
Es konnte nie nachgewiesen werden, daß diese Schonkostformen tatsächlich helfen. Ausschlaggebend für die Behandlung in Klinik und Kur waren meist nur Ruhe, Ortswechsel und Ausschaltung psychischer Belastungen.

Heute wird eine vollwertige Ernährung ohne extreme Einschränkung des Speiseangebotes empfohlen. Sie soll alle lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffe enthalten, Ballaststoffe dosiert zuführen und mit pflanzlicher Frischkost und Vollkornprodukten individuell angemessen versorgen.

Auf die Bekömmlichkeit kommt es an

Selbstverständlich gilt nach wie vor die Devise: Was Magenkranke essen, muß verträglich sein, darf keine Verdauungsbeschwerden auslösen und muß den Ablauf der Verdauung im Darm möglichst günstig beeinflussen, denn Darmmilieu und Darmfunktion haben rückwirkend auf den Magen Auswirkungen.

Die Art und Weise der Speisenzubereitung spielt insbesondere bei pflanzlicher Frischkost und Vollkorngerichten eine entscheidende Rolle. Auch durch die Art der Zubereitung sind Bekömmlichkeit und Vollwert auf einen Nenner zu bringen!

Es kann von Vorteil sein, wenn die tägliche Nahrungsmenge in mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt wird. Wird jedoch ein Drei-Mahlzeiten-Rhythmus angenehmer empfunden, sollte man dabei bleiben.

Eiweiß und Fett

Die Versorgung mit Eiweiß sollte durch Milch, Sauermilchprodukte, Buttermilch, Molke, Quark, milde Frischkäsesorten, Kartoffeln und verträglichen Speisen aus Vollkorn zustandekommen. Gut verträglich ist auch Eiweiß aus Sojagetränken und Tofu. In eingeschränkten Mengen sind Fleisch, Geflügel und Fisch geeignet.

Es ist nicht sinnvoll, bei Erkrankungen des Magens die Fettzufuhr stark einzuschränken. Denn Fett „bremst“ die Salzsäureproduktion des Magens und mindert die Tätigkeit seiner Muskulatur, was bei einer Entzündung oder einem Geschwür des Magens günstig ist.

Bewährt haben sich in der Ernährung von chronisch Magenkranken mit Sahne angereicherte Kartoffel- und Gemüsecremesuppen, Zubereitungen von fetthaltigem mildem Frischkäse (Doppelrahmstufe), Mandel- und Haselnußmilch oder Vollkornschleime, die mit Nußmus angereichert sind. Besondere Beachtung verdient die Auswahl gut verdaulicher und leicht bekömmlicher Fette. Empfehlenswert sind: frische Sahne, frische Butter, kaltgepreßte Pflanzenöle und Reformhausmargarine, die mit solchen Ölen angereichert ist. Lassen Sie sich von unseren Rezeptbeispielen ab Seite 21 anregen!

Sinnvoll: Entlastungstage

Es kann sinnvoll sein, zu Beginn einer Ernährungtherapie oder darin zeitweilig eingeschaltet Entlastungstage oder Entlastungsperioden einzuplanen. Hierfür geeignet sind Teefasten, F. X. Mayr-Diät, Weizenbrei-Diät oder Karotten-Kartoffel-Diät. Hinweise finden Sie in der Broschüre „Fasten und Ernährungskuren", die Sie in Ihrem Reformhaus bekommen.

So sieht die Praxis aus

Probieren Sie aus, ob Ihnen mehrere kleine Mahlzeiten besser bekommen als drei Hauptmahlzeiten.

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

Meiden Sie erfahrungsgemäß unverträgliche Lebensmittel, Getränke und Speisen. Das können sein: unverdünnte säurereiche Fruchtsäfte, unreifes Obst, Pflaumen, Kirschen, unzerkleinerte Nüsse, grobe Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Paprika, Lauch, Zwiebeln, Pilze, fritierte, geröstete oder gebratene Kartoffeln, frisches Brot, grobschrotige Vollkornbrote, süße und fette Backwaren (u.a. Blätterteig), geräucherte und gepökelte Fleischwaren, fettes Fleisch, geräucherte Fischwaren, Fischkonserven, Fischmarinaden, Schmalz, übliche Backfette und Margarine, Süßigkeiten, normaler Bohnenkaffee, kohlensäurereiche Getränke, säurehaltige Weine; zu fette, zu süße und zu stark gewürzte Speisen.

Frisches ist Trumpf

Zerkleinern, reiben oder pürieren Sie frisches Obst und geben Sie es in Vollkornflockengerichte oder Quarkspeisen. So ist es besser bekömmlich.

Genießen Sie Fruchtsäfte nur in verträglichen Zubereitungsformen: z.B. mit Sahne, feinen Getreideflocken und mit Hafer- oder Leinsamenschleim abgebunden, in Quarkzubereitungen verarbeitet oder mit Milch gemixt.

Bevorzugen Sie säurearme Obstsorten und ungezuckerte Obsterzeugnisse.

Nehmen Sie frisches Gemüse in Form von Möhrensaft (evtl. abgebunden mit etwas flüssiger Sahne), fein geriebenen Möhren, zarten Blattsalaten, Tomaten (evtl. mit abgezogener Haut), fein zerkleinertem Frischkost-Sauerkraut, fein geriebener roter Bete zu sich.

Wählen Sie gut bekömmliche Gemüse- und Kartoffelgerichte: z.B. gedünstetes zartes Gemüse wie Karotten, Tomaten, Gurken, jungen Kohlrabi, Artischocken, Spargel, Sellerie, Auberginen, Fenchel oder Mangold. Bevorzugen Sie einfache Gemüse- und Kartoffelsuppen (evtl. mit etwas Sahne angereichert), Kartoffelbrei, essen Sie in der Schale gegarte Kartoffeln.

Vollkorn bietet mehr

Wählen Sie verträgliche Gerichte aus Vollkornprodukten: Vollkornschleime und -breie aus Flocken oder Schrot, ungesüßte Fertigmüslis, Gerichte aus Naturreis und Hirse, Vollkornnudeln. Bevorzugen Sie feinkrumige Vollkornbrote, Knäckebrot, Flachbrote aus Vollkorn, Vollkornzwieback.

Ziehen Sie leichte Gebäcke aus Vollkornmehl süßen und fetten Backwaren vor.

Zucker und Süßigkeiten

Verzichten Sie auf Süßigkeiten und mit Zucker hergestellte Lebensmittel und Getränke. Süßen Sie nur mit kleinen Mengen Honig, Ahornsirup, Ursüße, Vollzucker o.ä. Wenn Sie Lust auf Süßes haben, probieren Sie Nuß- und Fruchtschnitten.

Als süßer Brotaufstrich eignen sich Honig, Konfitüren mit einem hohen Fruchtanteil, Obstkraut, Pflaumen- und Hagebuttenmus.

Hochwertiges Eiweiß

Essen Sie hochwertiges Eiweiß aus Sauermilchprodukten, Buttermilch, Diät-Kurmolke, Vollmilch, Quark, körnigem Frischkäse, milden Käsesorten, Tofu, Sojatrunk, Sojaflocken und Sojamehl.

Probieren Sie vegetarische Aufstrichpasteten und Aufschnitte.

Essen Sie Eier in bekömmlicher Zubereitung (gekochtes weiches Ei, Rührei).

Wenn Sie sich nicht völlig laktovegetabil (also ohne Fleisch) ernähren, planen Sie ein bis zwei kleine Fleischportionen pro Woche ein.

Wenn Sie Fisch mögen, essen Sie pro Woche eine Fischmahlzeit. Seefisch versorgt Ihren Körper zudem mit wichtigem Jod.

Fett ist nicht gleich Fett

Schränken Sie Ihren Fettverzehr nicht besonders ein, essen Sie in normaler Menge gut verträgliches Fett.

Reichern Sie besonders bei Magengeschwüren Speisen mit Fett an, z.B. Gemüse- und Kartoffelsuppen mit frischer Sahne, Vollkornschleime mit Nußmus, Quarkzubereitungen mit Doppelrahmfrischkäse, Karottensaft oder Fruchtsalate mit frischer Sahne.

Verwenden Sie ausschließlich Aufstrich- und Zubereitungsfett mit höchster Bekömmlichkeit: frische Sahne, frische Butter, kaltgepreßte Pflanzenöle und hiermit angereicherte Reformhausmargarine.

Erhitzen Sie Fett möglichst nicht sehr hoch. Verwenden Sie stets frische Nahrungsfette.

Fett aus Nüssen ist als Nußmilch (aus Haselnuß- oder Mandelmus mit Wasser hergestellt) gut verträglich.

Würzen mit Pfiff

Würzen Sie die Speisen gut, aber dosiert: mit frischen Kräutern und Gewürzen, Obstessig, Hefeflocken, Tomatenmark.

Meiden Sie scharfe Gewürze und scharfen Senf.

Salzen Sie sparsam, am besten mit Meersalz (ggf. jodiertem Salz).

Trinken mit Köpfchen

Trinken Sie bevorzugt Kamillentee, Fencheltee (evtl. mit wenig Honig oder Milchzucker gesüßt), kohlensäurearme Mineralwässer, säurearme Früchtetees (evtl. verdünnt), Gemüsesäfte und -moste.

Meiden Sie alkoholhaltige Getränke weitgehend. Besonders konzentrierter Alkohol in Spirituosen schädigt die Magenschleimhaut.

Tauschen Sie normalen Bohnenkaffee gegen röststoffarmen Spezialkaffee oder Getreidekaffee aus. Genießen Sie schwarzen Tee in Maßen.

Qualität geht vor

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

Meiden Sie weitgehend Lebensmittelzusatzstoffe wie z.B. künstliche Konservierungsmittel, künstliche Farbstoffe, Nitritpökelsalz, Phosphate. Wichtig ist, beim Einkauf auf die Kennzeichnung zu achten, z.B. bei Reformhausmargarine auf

den Gehalt kaltgepreßter naturbelassener Pflanzenöle, bei Sauermilchprodukten auf einen hohen Anteil an rechtsdrehender L(+)-Milchsäure.

Bevorzugen Sie [illegible] lich in Ihrem Hau[illegible] halt Refor[illegible] hauslebe[illegible] mittel, [illegible] deren [illegible] stoffe [illegible] sche[illegible] Bei Reformhaus[illegible] können Sie sicher sein, das[illegible] diese keine bestrahlten oder mit Hilfe gentechnologischer 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.

Empfehlungen zur Ernährung nach Magenresektion

Essen Sie öfter kleine Portionen statt drei großer und kauen Sie gut.

[illegible]hmen Sie die Mahlzeiten evtl. im [illegible]ein oder legen Sie sich [illegible] hin.

[illegible] Getränke [illegible]

[illegible]gt Sauer- [illegible]kte, sie wer- [illegible]ist besser [illegible]rtragen als [illegible] Vollmilch.

Nehmen Sie evtl. ergänzend Präparate mit Enzymen, Eisen und Vitamin-B_{12} ein. Fragen Sie Ihren Arzt und lassen Sie sich außerdem im Reformhaus beraten.

Verwenden Sie leicht verdauliche Fette in Form der mct-Fette. Sie können ohne Gallensäuren und fettverdauende Enzyme aufgenommen werden.

Lebensmittel-Auswahltabelle

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.

Lebensmittel-gruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte	frisches säurearmes Obst und Tiefkühlobst, säurearme Fruchtsäfte (gebunden mit Haferschleim), frisches bekömmliches Gemüse, Tiefkühlgemüse, zarte Blattsalate, säurearme Vollfruchterzeugnisse (z.B. Mango)	Fruchtnektare, fein zerkleinertes Frischkost-Sauerkraut, Trockenobst, Obst- und Gemüsekonserven	unreifes oder säurereiches Obst und Säfte, Pflaumen, Kirschen, gezuckerte Obstkonserven, schwer bekömmliche Gemüsesorten, wie z.B. Paprika, Lauch, Zwiebeln, grobe Kohlgemüse, Hülsenfrüchte
Nüsse, Saaten	Nußmuse als Nußmilch zubereitet, Leinsaatschleim, Leinsaat	Nußmuse	ganze Nüsse
Kartoffeln	gedünstete Kartoffeln, Kartoffelsuppe, Kartoffelpüree aus Pellkartoffeln, Kartoffelsaft	Pellkartoffeln mit Schale, Backkartoffeln, Kartoffelklöße aus Pellkartoffeln, Kartoffelsalat	Kartoffelpuffer, -kroketten, -chips, Pommes frites, Bratkartoffeln
Brot, Backwaren, Getreide, Nudeln	Vollkorn-Flachbrote, Weizenknäcke, feinkrumiges Vollkornbrot, Reiswaffeln, zarte Vollkornflocken (v.a. Hafer), Weizenvollkornschrot und -mehl, Parboiled Reis, Hirse, Vollkornnudeln, feine Fertigmüslis ohne Nüsse, Weizenkeime, Vollkornknusperflocken	verträgliche Vollkorngebäcke	Weißbrot, ofenfrisches Brot, grobschrotiges Vollkornbrot, fettreiche und süße Backwaren, Kuchen, Torten, Fertigmüslis mit Nüssen und groben Flocken, Frischkornmüsli
Fleisch, Fleischwaren, Fisch und Fischwaren	Fisch	mageres Kalb-, Rind- und Geflügelfleisch (aus artgerechter Tierhaltung), Garnelen	fettes Schweinefleisch, Innereien, geräucherte und/oder gepökelte Fleisch- und Fischwaren, Fisch- und Fleischkonserven

Lebensmittel-gruppe	günstig	eingeschränkt günstig	ungünstig
Soja, Tofu	Sojamehl, Sojaflocken, Sojadrink, Tofu, Tofu-Aufstriche und -Aufschnitte	Soja-„Fleisch“	
Milch, Milchprodukte, Eier	frische Milch und Sauermilchprodukte, Buttermilch, Quark mit wenig scharfen Käsesorten (z.B. Roquefort) vermischt, Mozzarella, Frischkäse, körniger Frischkäse, fettarme Käsesorten, Eier (aus artgerechter Tierhaltung) in bekömmlicher Zubereitung		überreife und scharfe Käsesorten, Schmelzkäse mit Phosphatsalzen
Öle und Fette	kaltgepreßte, nicht raffinierte Pflanzenöle, ungehärtete Margarine mit hohem Anteil an kaltgepreßten, nicht raffinierten Pflanzenölen (s. Deklaration), Butter, Sahne	ungehärtetes Kokosfett	Brat- und Backfette mit gehärteten Fetten (s. Deklaration), raffinierte Fette und Öle, Butterschmalz, Blätterteigfette, Schweineschmalz, Rindertalg, Gänsefett
Brotaufstriche	vegetabile Brotaufstriche, Streichfein, Fruchtaufstriche mit geringem Zuckergehalt, Apfel- und Birnenkraut, Hagebuttenmus	Honig und Konfitüren	
Getränke	milde Kräutertees (z.B. Kamille, Fenchel), stilles Mineralwasser, Diät-Kurmolke, Molke-Kwass, Gemüsesäfte	Getreidekaffee, röststoffarmer Kaffee, schwarzer Tee	alkoholische Getränke, kohlensäurehaltige Getränke, Fruchtsaftgetränke, Cola, normaler Bohnenkaffee
Süßungsmittel und Süßigkeiten		Honig, Ahornsirup, Vollzucker, Ursüße, flüssiger Obstzucker, Birnen- und Apfeldicksaft, Frucht- und Nußschnitten	Raffinadezucker (Küchenzucker, Trauben- und Fruchtzucker), Süßigkeiten mit Raffinadezucker
Gewürze	milde Kräuter und Gewürze, Hefeflocken, Obstessig	Meersalz, jodiertes Salz, Zitrone, Hefeextrakt, Gemüsebrühextrakt, Meerrettich mit Sahne	scharfe Gewürze wie Chili, Pfeffer, Curry, scharfer Senf

Wann ist Nahrungsergänzung sinnvoll?

Sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel bei Magenerkrankungen sind zum einen Stoffe, die die Auswirkungen von Streßbelastungen mildern wie z.B. Magnesium und Vitamin C. Außerdem Stoffe, die den Magen vor einer Schädigung durch Schadstoffe wie z.B. Nitrosaminen schützen können. Es empfiehlt sich, hierüber mit dem behandelnden Arzt zu sprechen. Erscheint eine Nahrungsergänzung sinnvoll oder notwendig, sollte vor allem eine Ergänzung folgender Vitamine bzw. Mineralstoffe erwogen werden:

- Magnesium
- Vitamin C
- Vitamin E

Magnesium

Magnesium wirkt allgemein krampflösend und entspannend auf die Muskulatur. Diese Eigenschaften sind auch bei Magenerkrankungen erwünscht, bei denen häufig Ärger und Streß die Beschwerden verschlimmern. Magnesium gilt als „Anti-Streß-Mineral“.
Dosierungsbereich: 300 - 400 mg/Tag.
Aus Vollgetreide- und Sojaprodukten kann Magnesium naturgegeben relativ reichlich aufgenommen werden.
Als Nahrungsergänzungsmittel steht Magnesium aus Tabletten, Kautabletten, Brausetabletten oder flüssigen Magnesiumzubereitungen zur Verfügung.

Vitamin C

Vitamin C wird vermehrt bei Streßbelastungen gebraucht, um den Körper vor den schädlichen Streßfolgen zu schützen.
Außerdem wirkt es im Magen der Bildung von Nitrosaminen entgegen, die zu den bekanntesten krebserregenden Stoffen zählen.
Dosierungsbereich: 75 - 500 mg/Tag.
Vitamin C ist in relativ großen Mengen in Sanddornbeeren, Acerolakirschen und Hagebutten enthalten, zudem natürlich auch in Zitrusfrüchten. Vitamin-C-Präparate, die im Reformhaus angeboten werden, enthalten Vitamin C ausschließlich aus natürlichen Quellen (Hagebutten, Acerola oder Camu Camu).

Vitamin E

Vitamin E wirkt ebenfalls im Magen der Bildung von Nitrosaminen entgegen. Als bedeutender Schutzstoff verhindert es Oxidationsprozesse und kann aggressive Verbindungen – sogenannte freie Radikale – abfangen, bevor sie größeren Schaden anrichten. Der Dosierungsbereich liegt zwischen 30 und 200 mg/Tag.

Vitamin E ist besonders reichlich in Weizenkeimen, Weizenkeimextrakt und Weizenkeimöl enthalten. Außerdem wird natürliches Vitamin E (aus der Sojabohne) hochdosiert in Form von Kapseln angeboten.

Geeignete Naturheilverfahren

Naturheilverfahren, die sich bei Magenerkrankungen neben der Ernährungstherapie besonders eignen, sind:

- Entspannung
- Pflanzenheilkunde

Entspannung

Streß spielt als Auslöser verschiedener Magenbeschwerden eine große Rolle. Durch Atemübungen und ein gezieltes Entspannungstraining können Streßbelastungen vermindert bzw. eine angemessene Streßbewältigung erlernt werden. Das Angebot ist vielfältig. Es reicht 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.

Heilpflanzen
(Phytotherapie)

Auf dem Gebiet der Magenkrankheiten hat die Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) eine ganz besondere Bedeutung.
Auf keinen Fall sollten Heilpflanzenpräparate aber ohne Wissen des Arztes im Austausch gegen magenwirksame Arzneimittel eingenommen werden. Am besten sprechen Sie mit

Ihrem Arzt auch über die Dosierung der Heilpflanzenzubereitung.
Zu den Magenkrankheiten, bei denen pflanzliche Heilmittel wirkungsvoll sind, gehören akute und chronische Magenschleimhautentzündungen (Gastritis) sowie unter ärztlicher Aufsicht das Magengeschwür (Ulkus). In erster Linie sprechen funktionelle Magenbeschwerden sehr gut auf pflanzliche Zubereitungen an.
Bei den genannten Magenkrankheiten und Magenbeschwerden stehen Symptome wie Schmerzen, Magenkrämpfe, Sodbrennen (infolge hoher Säureproduktion), Übelkeit, Erbrechen, Blähungen oder Appetitlosigkeit im Vordergrund.

Naturheilmittel können bei Magenbeschwerden und Magenkrankheiten folgende Wirkungen entfalten:

Speziell auf den Magen wirkend

entzündungshemmend
Kamillenblüten, Süßholzwurzel
Geschwür vorbeugend (ulkusprotektiv)
Kamillenblüten, Weißkohlsaft
einhüllend/reizmildernd
Leinsamenschleim, Heilerde, Silicea, Weißkohlsaft
neutralisierend/aufsaugend auf die Magensäure
Kartoffelsaft, Weißkohlsaft, Heilerde, Silicea, Leinsamenschleim

Beruhigend, krampflösend, stimmungsaufhellend

beruhigend und krampflösend
Kamillenblüten, Pfefferminzblätter, Melissenblätter, Johanniskraut, Baldrianwurzel, Kartoffelsaft

ausgleichend, stimmungsaufhellend
Johanniskraut, Kava-Kava-Wurzelstock

Verdauungsfördernd

appetitanregend
Enzianwurzel, Wermutkraut, Tausendgüldenkraut, Schafgarbenkraut oder -blüten, Kalmuswurzelstock

gegen Blähungen
Anis, Fenchel, Kümmel, Koriander, Pfefferminzblätter

Je nach Beschwerden und ärztlicher Diagnostik können die genannten Mittel einzeln oder in Kombination eingenommen werden.

Speziell magenwirksame Naturheilmittel

Kamillenblüte

Kamille ist die wichtigste und aufgrund ihrer Wirkungen vielfältigste

Heilpflanze zur Anwendung bei Beschwerden und Erkrankungen des Magens. Sie wirkt entzündungshemmend, reizmildernd und krampflösend.
Empfehlenswert ist eine Rollkur, bei der man einen kräftigen Kamillentee (evtl. angereichert mit Kamillentropfen) auf nüchternen Magen im Liegen trinkt. Um den Tee mit der Magenschleimhaut gut in Kontakt zu bringen, bleibt man fünf bis zehn Minuten auf dem Rücken liegen, anschließend gleiche Zeiten auf der linken Seite, dem Bauch und zum Abschluß auf der rechten Seite.
Empfehlenswerte Zubereitungen: Kamillentee, Alkoholische Kamillentropfen, Kamillenfrischpflanzenpreßsaft

Süßholzwurzel

Süßholz, auch in Form des eingedickten Saftes – der Lakritze -, wirkt entzündungshemmend und krampflösend. Süßholz-Zubereitungen werden auch unterstützend bei Magengeschwüren verwendet. Bei zu langer und übermäßiger Einnahme von eingedicktem Süßholzsaft oder von Lakritze kann es zu Wassereinlagerungen (Ödemen) im Gesicht, am Knöchel und den Gliedmaßen kommen.
Empfehlenswerte Zubereitungen: Tee als Abkochung, Süßholzdicksaft bzw. Lakritze

Weißkohlsaft

Amerikanische Wissenschaftler entdeckten 1956, daß der frische Saft des Weißkohls die Heilung von Magengeschwüren beschleunigt. Untersuchungen ergaben, daß der Kohlsaft einen Stoff enthält (Anti-Ulcus-Faktor), dem eine Schutzwirkung auf die Magenschleimhaut zukommt. Weißkohlsaft sollte über einen Zeitraum von drei bis sechs Wochen kurmäßig in kleinen Portionen zwischen den Mahlzeiten eingenommen werden.
Empfehlenswerte Zubereitungen: Frischpflanzenpreßsaft

Kartoffelsaft

Der Saft aus der rohen Kartoffel hilft bei Sodbrennen und gegen kolikartige Schmerzen, die bei Magenentzündungen (Gastritis) und Magengeschwüren vorkommen können. Seine krampflösende und Säure-neutralisierende Wirkung ist auf den Naturstoff Solanin zurückzuführen. Kartoffelsaft darf nicht zu lange und in übermäßiger Dosierung eingenommen werden.
Empfehlenswerte Zubereitungen: Frischpflanzenpreßsaft

Leinsamen

Der Leinsamenschleim ist in seiner physikalischen Beschaffenheit dem Magenschleim sehr ähnlich. Er wirkt

reizmildernd und einhüllend und ist bei fast allen Magenbeschwerden zu empfehlen. Bei Magenerkrankungen darf nur der Schleim getrunken werden, nicht der ganze Leinsamen. Optimiert wird die Wirkung durch eine Rollkur (siehe unter Kamille).
Empfehlenswerte Zubereitungen: Schleimabkochung aus ganzem Leinsamen, aufgeschlossener Leinsamen im Filterbeutel

Heilerde

Die Heilerde ist ein bewährtes Naturheilmittel, das eine große aufsaugende und bindende Wirkung entfaltet, so daß sie überschüssige Säure und Reizstoffe binden kann. Heilerde wird in Wasser aufgelöst eingenommen. Zu achten ist auf den Feinheitsgrad.
Empfehlenswerte Zubereitungen: Heilerde als Pulver

Silicea

Wie Heilerde wirkt auch die kolloidale Form der Kieselsäure als „Silicea“ bindend und aufsaugend.
Empfehlenswerte Zubereitungen: Silicea-Balsam, flüssig

Pfefferminzblätter

Sie haben einen leicht betäubenden Effekt auf die Magenschleimhaut und wirken Übelkeit und Erbrechen (= antiemetisch) entgegen. Hinzu kommen ein desinfizierender Effekt sowie krampflösende und blähungswidrige Wirkungen.
Empfehlenswerte Zubereitungen: Pfefferminztee, ätherisches Pfefferminzöl

Beruhigend, krampflösend und stimmungsaufhellend wirkende Heilpflanzen

Der Magen ist ein Organ, das stark auf seelische Belastungen und Streß reagiert. Diese Faktoren können eine Magenschleimhautentzündung oder ein Magengeschwür stark fördern. Auch der sogenannte nervöse Magen beschreibt die Anfälligkeit des Magens für äußere Reize.
Aus diesem Grund werden bei Magenbeschwerden und Magenerkrankungen unterstützend, beruhigend, ausgleichend und krampflösend wirkende Heilpflanzen empfohlen. Dazu gehören:

Baldrianwurzeln

Baldrian wird hauptsächlich beim nervösen Magen eingesetzt, bei dem es noch nicht zu schwerwiegenden Krankheitsprozessen gekommen ist. Bei einer zu geringen Dosierung (z.B. 10 Tropfen Baldriantinktur auf

ein Stück Würfelzucker) kann Baldrian anregend wirken.
Empfohlene Zubereitungen: Baldriantee, Baldriantinktur, die allgemein bekannten „Badriantropfen“, Baldrianperlen, Frischpflanzenpreßsaft, Kräutertabletten, Kapseln, Dragees

Melissenblätter

Die Melisse wirkt primär beruhigend. Sie ist daher vor allem geeignet bei nervösen Magenleiden und in allen Fällen, bei denen eine besondere nervöse Erregbarkeit vorliegt. Sie wirkt außerdem leicht blähungswidrig.
Empfohlene Zubereitungen: Frischpflanzenpreßsaft, Melissentee, Melissengeist (beachten Sie aber den hohen Alkoholgehalt!), Melissendragees, Melissentabletten

Johanniskraut

Johanniskraut kann man wie Baldrian und Melisse nur im erweiterten Sinn zu den „Beruhigungspflanzen“ zählen. Besser bewiesen ist seine stimmungsaufhellende Wirkung, die gerade bei chronischen Magenerkrankungen hilfreich sein kann. Johanniskrautzubereitungen müssen mindestens über zwei Wochen genommen werden. Der bekannte Pflanzenheilkundler Prof. R. F. Weiß empfiehlt Johanniskrautöl (Rotöl) als heilungsförderndes Mittel bei Magenschleimhautentzündung und -geschwür.
Empfohlene Zubereitungen: Frischpflanzenpreßsaft, Rotöl, Johanniskrauttee, Johanniskraut-Tabletten, Johanniskraut-Dragees und -Kapseln

Kava-Kava-Wurzelstock

Ähnlich dem Johanniskraut wirkt Kava-Kava (eine in der Südsee beheimatete Heilpflanze) entspannend und ausgleichend. Sie gehört nicht zu den typischen „Magenpflanzen“, kann aber besonders bei „nervösem Magen“ zur allgemeinen Beruhigung in Kombination mit Johanniskraut insbesondere bei depressiven Zuständen genommen werden.
Empfohlene Zubereitungen: Kapseln, Tabletten

Verdauungsfördernde Heilpflanzen

Bei Magenbeschwerden, die mit einer mangelnden Verdauungsleistung z.B. aufgrund einer geringen Säureproduktion einhergehen, sind appetit- und verdauungsfördernde sowie blähungswidrige Heilpflanzen die Mittel der Wahl. Voraussetzung ist immer, daß ein ärztlicher Befund über das Maß der Säureproduktion im Magen vorliegt. Ist diese mangelhaft, sind besonders Heilpflanzen mit Bitterstoffen wirksam, da diese die Aus-

schüttung der Verdauungssäfte anregen. Bei überschüssiger Säureproduktion ist bei bitteren Arzneizubereitungen Zurückhaltung geboten, um die ohnehin erhöhte Säureproduktion nicht noch weiter anzukurbeln.
Auch Blähungen sind häufig ein Symptom mangelnder Verdauungsleistung. Eine Reihe von Heilpflanzen wirkt speziell bei Blähungen.

Heilpflanzen mit Bitterstoffen

Zu diesen gehören Enzian, Wermut, Tausendgüldenkraut, Hopfen, Kalmus, Schafgarbe u.a. Ihnen ist der bittere Geschmack gemeinsam, der zugleich die Wirkung ausmacht. Die beste Arzneiform ist ein Teeaufguß, der eine halbe Stunde vor dem Essen in kleinen Schlucken getrunken werden sollte. Der bittere Geschmack ist für die verdauungsfördernde Wirkung notwendig. Er darf nicht mit anderen Geschmacksrichtungen überdeckt werden!

Heilpflanzen gegen Blähungen

Traditionell werden Anis, Fenchel, Kümmel und Koriander sowie Pfefferminze speziell gegen Blähungen empfohlen. Diese Pflanzen enthalten ätherische Öle als Wirkstoffe. Sie können einzeln oder auch in Kombination als Tee getrunken werden.
Bei Anis, Fenchel und Kümmel sollten die harten Früchte vor der Teezubereitung zerstoßen werden, um einen optimalen Wirkstoffgehalt zu erreichen!

ANZEIGEN

Magenprobleme

Die Empfehlung für den magenempfindlichen Verbraucher: „Wellness-Magenfreund" mit Kartoffeln, Artischocken, Fenchel und Kamille. Wohltuend und angenehm.

Rabenhorst
Natur tut gut

Wieviel Cholesterin steckt in Butterkäse? Wieviele Kohlenhydrate in Nudeln?

Antworten darauf und noch vieles mehr rund um Nährstoffe in Lebensmitteln bietet die Nährwerttabelle des Deutschen Reform-Verlages im praktischen Handtaschenformat.

Fragen Sie nach der Broschüre in Ihrem Reformhaus.

Leicht bekömmliche Rezepte und Tips

Zutaten für zwei Personen

Schrotbrei mit Sahne und Apfel

Zutaten:

400 ml Wasser

ca. 8 EL mittelfeiner Weizenschrot

1/2 Tasse Sahne

wenig Meersalz
(ggf. jodiertes Salz)

etwas Honig

1 Apfel

Zubereitung:
Wasser zum Kochen bringen, Weizenschrot zugeben und ca. drei bis fünf Minuten kochen lassen. Salz und Honig zugeben. Sahne und feingeriebenen Apfel unterrühren.

Tip: Porridge ist in der Zubereitung ähnlich; anstelle von Schrot werden Vollkornflocken ins kochende Wasser eingerührt. Anschließend läßt man den Brei 15 bis 20 Minuten ausquellen.

Bananenmüsli

Zutaten:

1 Banane

Saft von 1/2 Zitrone

1 TL Nußmus

200 ml Schwedenmilch

1 TL Honig

4 EL feine Haferflocken

Zubereitung:
Banane zerdrücken oder kleinschneiden und mit den übrigen Zutaten vermischen.

Gemüsecremesuppe

Zutaten:

400 - 500 g Gemüse
(vorzugsweise Möhren, Brokkoli, Sellerie oder Kartoffeln)

ca. 250 ml Gemüsebrühe (aus Extrakt)

4 - 6 EL flüssige Sahne

evtl. 1 Eigelb

je nach Verträglichkeit frische Kräuter

Zubereitung:
Vorbereitete und in Stücke geschnittene Gemüsesorten in Gemüsebrühe garen. Im Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern, währenddessen die Sahne und das Eigelb zugeben. Evtl. mit frischen Kräutern garnieren.

Tips für Ihre Küche

- Geizen Sie mit Kochsalz, Meersalz und natriumhaltigen Würzmitteln und würzen Sie lieber mit frischen Kräutern und Gewürzen. Verwenden Sie Obstessig.
- 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).

Möhren-Frischkost

Zutaten:

300 - 400 g Möhren

1 mittelgroßer Apfel

4 EL flüssige Sahne oder
2 - 3 EL kaltgepreßtes Pflanzenöl

Saft von 1 Zitrone

Zubereitung:
Möhren gut bürsten. Apfel schälen und beides fein reiben. Mit Sahne oder Pflanzenöl vermischen.

Tip: Aus Rote-Bete-Knollen oder Sellerie kann in ähnlicher Weise eine schmackhafte Frischkost zubereitet werden.

Naturreis oder Hirse

als Beilage

Zutaten:

ca. 300 ml Gemüsebrühe (aus Extrakt)

100 - 150 g Naturreis oder Hirse

2 mittelgroße Möhren

1 TL Butter

Zubereitung:
Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Reis hineingeben und ca. 45 Minuten bei geringer Energiezufuhr kochen. Kurz vor Ende der Garzeit die Möhren grob hineinreiben. Butter zugeben.

Tip: Hirse nur ca. 35 Minuten garen.

Tips für Ihre Küche

- Wählen Sie schonende Garmethoden wie Dämpfen und Dünsten
- Verwenden Sie nur frische Butter und Reformhausmargarine und vermeiden Sie wie bei Pflanzenölen starke Erhitzung. Pflanzenöle sollten vorwiegend für Frischkost verwendet werden.
- Machen Sie Obstsalate und Fruchtdesserts bekömmlicher mit wenig Sahne, Biobin, leichten Flocken oder Leinsamenschleim.

Vollkornspaghetti in Möhrensahne

Zutaten:

150 - 200 g Vollkornspaghetti

Wasser

300 - 400 g Möhren

1/2 Tasse Sahne

1/2 Tasse Milch

wenig Meersalz
(ggf. jodiertes Salz)

Muskat, geschnittene Petersilie

Zubereitung:
Vollkornspaghetti kochen. Zwischenzeitlich Möhren gut bürsten und grob raspeln, in Sahne und Milch kurz aufkochen, mit Meersalz und Muskat würzen. Mit den abgetropften Spaghetti vermischen. Petersilie darüberstreuen. Wenn es vertragen wird, geriebenen Käse über die Spaghetti streuen.

Für den kleinen Hunger zwischendurch

- Weizenschrotbrei mit Sahne
- Müsli mit Weizenschrot oder Vollkornflocken
- Porridge mit Rosinen
- Quark mit Honig und Vollkorntoast
- Frischkäse auf Knäckebrot, Möhrensaft
- Instant-Reis-, Hafer- oder Weizenflocken, mit warmer Milch übergossen
- Sanoghurt-Sauermilch mit Mango-Vollfrucht verrührt
- mit Butter und Hefeextrakt bestrichenes Knäckebrot, Molke
- zerdrückte Banane, mit saurer Sahne verrührt und mit Zimt bestreut
- Gemüsemost, mit feinen Haferflocken verrührt, Knäckebrot, mit mildem Streichkäse bestrichen
- Gemüsecremesuppe mit Vollkorntoast
- Vollkornzwiebäcke, mit Nußmus bestrichen, dazu Kräutertee
- geriebener Apfel, mit Reisflocken bestreut und mit Sahne übergossen, dazu Vollkornkekse
- 1 Glas Nußfruchtmilch (aus Nußmus oder Mandelmus, mit 2 EL heißem Wasser aufgerührt und mit Birnensaft vermischt), dazu Vollkornzwiebäcke

Quinoa mit Brokkoliröschen

Zutaten:

100 g Quinoa

250 ml Gemüsebrühe (aus Extrakt)

1 Prise Kurkuma

1 Becher Crème fraîche (150 g)

Hefestreuwürze

Meersalz (ggf. jodiertes Salz)

1 EL Zitronensaft

250 g Brokkoli

ca. 10 Mini-Tomaten oder
2 mittelgroße Tomaten

2 EL grob geriebener, milder Käse

Zubereitung:
Quinoa in Gemüsebrühe mit Kurkuma ca. 15 Minuten kochen. Ausquellen lassen und mit Crème fraîche, Hefestreuwürze, Meersalz und Zitronensaft verrühren. Zwischenzeitlich Brokkoli in kleine Röschen schneiden, Strunk entfernen und in kochendem Wasser ca. acht bis zehn Minuten garen. Tomaten ca. zwei Minuten blanchieren, enthäuten und evtl. vierteln. Gemüse mit Quinoa vermischen und mit Käse bestreuen.

Gemüseeintopf mit Gerstengraupen

Zutaten:

ca. 100 g Gerstengraupen (in 300 ml Wasser über Nacht eingeweicht)

ca. 400 g Gemüse (Möhren, Sellerie, Zucchini)

1 TL Gemüsehefebrühe (aus Extrakt)

frische Muskatnuß

Petersilie

Zubereitung:
Graupen im Einweichwasser aufkochen und ca. 30 Minuten garen. Zwischenzeitlich Gemüse vorbereiten, in kleine Stücke schneiden und in wenig Wasser garen. Alles mischen, mit Gemüsehefebrühe und Muskatnuß abschmecken. Mit Petersilie bestreuen.

Hirse-Auflauf mit Gemüse

Zutaten:

ca. 100 g Hirse

10 g Reformhausmargarine

ca. 500 g Möhren und Sellerie

300 ml Wasser

1/2 TL Gemüsehefebrühe-Extrakt

1 Ei

1 Becher saure Sahne

Zubereitung:
Hirse waschen, leicht abtrocknen und in heißem Pflanzenfett zusammen mit dem kleingeschnittenen Gemüse andünsten. Kochendes Wasser zugießen und mit Gemüsehefebrühe-Extrakt würzen. Bei geringer Energiezufuhr und geschlossenem Deckel ca. 25 Minuten ausquellen lassen.
Die Masse in eine gefettete Auflaufform geben und mit verquirltem Ei und Sahne übergießen. Bei 200 Grad ca. 30 bis 40 Minuten überbacken.

Tip: Auch Naturreis und Mais-Polenta eignen sich für Aufläufe.

Tomatenpüree

Zutaten:

3 - 4 Tomaten

5 EL Sahne oder 2 EL Streichfein

Zubereitung:
Tomaten enthäuten, pürieren und mit Sahne oder Streichfein abschmecken.

Bunter Eierstich

Zutaten:

2 - 3 Eier

3 EL Sahne

3 - 4 EL Milch

1 enthäutete, entkernte und gewürfelte Tomate

Muskat

wenig Meersalz (ggf. jodiertes Salz)

Zubereitung:
Alle Zutaten miteinander verrühren und in gefettete Auflaufförmchen füllen. Im Wasserbad 30 bis 40 Minuten stocken lassen.

Quarkspeise süß oder pikant

Zutaten für die pikante Variante:

200 - 250 g Quark

1 Tasse Milch oder ein Gemisch aus Milch und Sahne

wenig Meersalz (ggf. jodiertes Salz)

2 EL gut verträgliche, gehackte Kräuter (Kerbel oder Petersilie)

Zutaten für die süße Variante:

200 - 250 g Quark

1 Tasse Milch oder ein Gemisch aus Milch und Sahne

4 - 5 EL milder Fruchtsaft oder Vollfrucht oder püriertes oder zerschnittenes Obst

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

Tip: Pikante Quarkzubereitungen können mit frischen Kräutern, süße Quarkspeisen mit kleinen Mengen an blättrig geschnittenen Mandeln bestreut und mit Nußmus oder Mandelmus angereichert werden.

Leichtes Dressing für Blattsalate

Zutaten:

1/2 Becher Sahne

Saft von 1/2 Zitrone

wenig Meersalz (ggf. jodiertes Salz)

1 TL Nußmus

evtl. frische Petersilie

Zubereitung:
Alle Zutaten miteinander verrühren.

Apfelschnee

Zutaten:

2 Portionen mildes Apfelkompott

4 EL Sahne

etwas Zimt

1 - 2 steifgeschlagene Eiklar

Zubereitung:
Apfelkompott mit Sahne und Zimt pürieren und das Eiklar unterziehen.

Süße Polenta

Zutaten:

1/4 l Milch

1 Prise Meersalz (ggf. jodiertes Salz)

ca. 80 g Polenta

etwas unbehandelte Zitronenschale

1 Eigelb

20 g Weinbeeren

2 EL Mandelblättchen

Zubereitung:
Milch mit Salz und Zitronenschale aufkochen. Polenta einstreuen und bei geringer Energiezufuhr (brennt leicht an) ca. 30 Minuten ausquellen lassen. Das Eigelb, die Weinbeeren und die Mandelblättchen kurz vor Ende der Garzeit einrühren.

Tip: Dazu paßt Apfel-, Pfirsich- oder Heidelbeerkompott, möglichst ungesüßt.

Fruchtgelee

Zutaten:

300 ml milder Fruchtsaft (Birnen-, Aprikosen- oder Pfirsichsaft)

1 TL Biobin oder Agar-Agar

Zur Garnitur:

frische Früchte

evtl. etwas Sahne

Zubereitung:
Fruchtsaft mit Biobin oder Agar-Agar nach Gebrauchsanweisung andicken. Mit frischen Früchten und flüssiger Sahne garnieren.

Tip: Wenn Sie Obst und Gemüse mit Schale nicht vertragen, tauchen Sie es kurz in heißes Wasser, dann läßt sich die Schale gut entfernen.

Weitere Informationen

Rezeptbücher

Weber, „Vegetarisch vital", Hädecke Verlag, Weil der Stadt

v. Hasselt, Sailer, „Richtig essen bei Erkrankungen von Magen und Darm", Gräfe und Unzer Verlag, München

Leitzmann, Million, „Vollwertküche für Genießer", Falken Verlag, Niedernhausen

Bücher zum Nachlesen

Anemueller, „Vollwerternährung – aber richtig?", Trias Verlag, Stuttgart

Ohm, „Progressive Relaxation", Trias Verlag, Stuttgart

Anemueller, „Richtig essen", dtv Ratgeber, München

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 Fachliteratur von Dr. med. Anemueller: „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	❑	❑	❑	❑	❑
informativ	❑	❑	❑	❑	❑
verständlich	❑	❑	❑	❑	❑
umsetzbar (Tips/Rezepte)	❑	❑	❑	❑	❑

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** **4233**