

Was ist Naturkost

08.10.2012, 07:53 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Detox Berlin*



Detox Berlin

Naturkost

On 25. September 2012 · Leave a Comment · In Neuigkeiten Das ist Naturkost

Naturkost ist frisch, fleischarm, saisonal und regional. Lebensmittel in möglichst naturbelassener Form sind ihre Grundlage. Sie basiert auf ökologischer Landwirtschaft, die auf chemisch-synthetische Dünge- und Spritzmittel verzichtet.

Vollkorngetreide, frisches Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse zeichnen sich in der Naturkost dadurch aus, daß sie möglichst "ganz" bleiben. Weder raffiniert, poliert, geschält oder übermäßig erhitzt behalten sie die meisten wesentlichen Bestandteile. Keine Farb-, Aroma oder Konservierungsstoffe verfälschen die Ursprünglichkeit.

Zu Naturkost gehört fairer Handel ebenso wie Achtung der Rechte anderer Lebewesen. Naturkost ist aktiver Umweltschutz, von der ökologischen Erzeugung der Produkte über die schonende Verarbeitung, die meist kurzen Transportwege, bis hin zu umweltfreundlichen Mehrweg-Verpackungen.

Naturkost heißt aber mehr als der Konsum von Bio-Produkten: konsequente Information über ihre Herkunft und Zusammensetzung, Offenheit für neue und alte Anbau-, Ernte- und Zubereitungsverfahren ... Neue und intensive Geschmackserlebnisse, Gesundheit und Wohlbefinden durch Naturkost und die Leistung eines aktiven Beitrages zum Umweltschutz lohnen sich.

Die wichtigsten Ernährungslehren

Die Naturkost hat ihre "gesunden" Wurzeln in sechs großen Ernährungs-Richtungen. Bei allen stehen pflanzliche Produkte im Mittelpunkt. Empfohlen werden dabei immer Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft

Vegetarische Ernährung

Vegetarier verzichten auf Fleisch aus gesundheitlichen oder aus ethischen Gründen. Untersuchungen ergaben, daß sie in der Regel seltener an Übergewicht, Bluthochdruck, Allergien und Krebs leiden. Da sie meist auch auf Alkohol und Zigaretten verzichten, sind sie weniger häufig von Herz- und Kreislauferkrankungen betroffen. Die vegetarische Ernährung unterscheidet drei Formen: Ovo-Lacto-Vegetarier essen außer pflanzlichen Lebensmitteln auch Eier, Milch und Milchprodukte. Lacto-Vegetarier verbinden pflanzliche Lebensmittel mit Milch und deren Produkten.

Veganer lehnen alle tierischen Produkte ab. Ihre Ernährung muß sehr bewußt zusammengestellt werden, um den Organismus mit allen notwendigen Stoffen, insbesondere Eiweiß, Calcium, Eisen und Vitamin B12, zu versorgen, die vor allem in tierischen Nahrungsmitteln vorhanden sind. Dies gilt gerade in Kindheit und Jugend, in Schwangerschaft und

Stillzeit und für Kranke.

Vollwert-Ernährung & -kost

Die Basis für die Vollwert-Ernährung und Vollwertkost schuf der Mediziner Werner Kollath. In seinem 1942 erschienen Buch "Die Ordnung der Natur" prägte er den Kernsatz: "Laßt unsere Nahrung so natürlich wie möglich!" Er unterschied zwei große Gruppen: Lebens- und Nahrungsmittel. Lebensmittel sind ungekocht und deshalb als lebendig anzusehen. Nahrungsmittel sind durch Erhitzen oder andere Verarbeitungsweisen so stark verändert, daß ein Großteil ihrer Inhaltsstoffe zerstört wurde.

Die Vorteile wurden wissenschaftlich erwiesen: Die Nährstoffversorgung der Vollwertesser ist meist günstiger als die der Durchschnittsbevölkerung.

Vollwert-Ernährung ist nach den Empfehlungen von Professor Dr. Claus Leitzmann vorwiegend lacto-vegetarisch. Eier, Fleisch und Fisch sollten selten oder gar nicht gegessen werden. In der Vollwert-Ernährung werden Lebensmittel empfohlen, die ökologisch und sozial verträglich erzeugt wurden. Gemüse, Kartoffel, Obst, Getreide und Hülsenfrüchte stehen im Vordergrund. Etwa die Hälfte der Lebensmittel sollte frisch, also unerhitzt, gegessen werden.

Die Anthroposophische Ernährungsweise

beruht auf der Lehre Rudolf Steiners und ist sehr komplex. Wurzeln, Blättern und Früchten werden unterschiedliche Wirkungen zugesprochen. Getreide ist von zentraler Bedeutung. Philosophisch-religiöse Regeln bestimmen nicht nur den Speiseplan. Und auch die konkrete Lebenssituation ist für richtige Ernährung wichtig.

Ayurveda

In diesem ganzheitlichen System werden der Ernährung regulierende und heilende Kräfte zugesprochen. Ayurveda geht aus dem hinduistischen Weltbild hervor. Die dem Westen angepaßte Form betont die regionale Herkunft der Zutaten, legt Wert auf Vollkorngetreide und wird überwiegend als lacto-vegetarische Kost verstanden. Rohkost spielt hingegen kaum eine Rolle.

Makrobiotik

Diese Ernährungs- und Lebensweise fußt auf chinesischen und japanischen Philosophien. Charakteristisch ist neben dem weitgehenden Verzicht auf Rohkost eine Vielzahl von typisch asiatischen Produkten: Vollgetreide, vor allem Naturreis, Soja und Meeresalgen, wobei der Reis 50 bis 60 % der Gesamternährung ausmachen soll.

Andererseits legt die Makrobiotik großen Wert auf regionale und saisonale Produkte und eine sorgfältige Zubereitung des Essens. Kuhmilch lehnt sie strikt ab.

Ethik & Naturkost

Naturkost stellt hohe ethische Ansprüche. Nicht nur das saubere und gesunde Endprodukt aus Öko-Landbau spielt eine Rolle. Die ganzheitliche Betrachtung umschließt den kompletten Produktionszyklus unter Berücksichtigung ethischer Ziele. Umweltschonende Erzeugung, menschenwürdige Lebens- und Arbeitsbedingungen für alle daran Beteiligten und moralisch vertretbare Tierhaltung gehören zusammen.

Bio-Landwirte wollen weder in erster Linie Unternehmer sein und ihren Betrieb mit Quoten-, Stickstoff- und Spritzmitteltabellen managen, noch ihr Vieh als Sache betrachten. Ethik in der Tierhaltung heißt: keine Massentierhaltung und industrielles artfremdes Futter, sondern Leben im Herdenverband mit viel Bewegung im Freien, Ausleben arttypischen Verhaltens und natürliches Futter.

Naturkost setzt sich für einen zurückhaltenden Fleischkonsum ein – aus gesundheitlichen und ethischen Gründen. Konventionelle Tierhaltung sorgt für Tierleid und die Futtermittelproduktion verschwendet wertvolle Lebensmittel, die den Hunger weltweit beheben könnten.

Individuelle Ernährungswege gehören zur Naturkost. Die Vielfalt der Produkte gestattet Veganern, Vegetariern, Makrobiotikern, Rohköstlern und Vollwertköstlern genussvoll zu leben

Übergang von Normal- zu Naturkost:

Praktische Tips

“Je intensiver die künstlichen Eingriffe in das natürliche Gefüge eines ursprünglichen Lebensmittels sind, umso größer ist die Gefahr, daß die Vitalstoffe dabei entfernt, zerstört, geschädigt oder in ihrem natürlichen Verhältnis zueinander verändert werden.” Die wertvollste Nahrung ist die, die nicht technisch verändert, konserviert, sterilisiert oder industriell aufgearbeitet ist. Qualität ist Natürlichkeit und Lebendigkeit eines Lebensmittels. Die Umstellung auf eine gesunde Ernährung ist damit denkbar einfach.

Lassen Sie sich Zeit: Ernährung sollte kein Dogma sein und die Umstellung auf eine gesunde Ernährung kein umfassender Neuanfang. Versuchen Sie erst einmal das, was ohne größere Willensanstrengung möglich ist. Lassen Sie auch Ihrem Organismus Zeit, sich an die vollwertige Ernährung zu gewöhnen – Vollkornprodukte stellen höhere Ansprüche an die Verdauungstätigkeit. Und auch Ihr Geschmack muß sich erst – wieder! – auf die geringeren Zucker- und Salzmengen einstellen!

Treffen Sie beim Kauf eine konsequente Nahrungsauswahl: Aufschriften verraten viel über die Aufbereitung und Konservierungsart des Produkts, die chemischen Zutaten wie Farb-, Aromastoffe oder künstliche Vitaminsubstanzen. Diese sind überflüssig. Kaufen Sie stattdessen frische oder natürlich aufbereitete Nahrung, vorzugsweise aus biologischem Anbau.

Schränken Sie den Zuckerkonsum ein: Ungesüßte Fruchtsäfte schmecken nach etwas Gewöhnung ebenso gut wie Limonaden und mit Xylit Gesüßtes oft noch aromatischer. Meiden Sie weißen Industrie-zucker in Schokolade, Eiskrem und Backwaren.

Bringen Sie vollwertiges Getreide auf den Tisch: Naturreis ist natürlich-gesünder als der polierte. Versuchen Sie Grünkern, Hirse oder Buchweizen.

Minimieren Sie den Fleischkonsum: das vermeintlich dringend benötigte tierische Eiweiß kann problemlos und sogar besser durch eiweißhaltige Hülsenfrüchte und Sojaprodukte ersetzt werden.

Genießen Sie in Maßen: Zigaretten, Kaffee, Kakao, schwarzer Tee und Alkohol sind Genussmittel, die bei zu hohem Konsum die Gesundheit schädigen. Getreidekaffee oder Kräutertees sind eine gesunde Alternative.

Portrait

Detox- Berlin lebt von der Überzeugung, dass vegane vollwertige Ernährung, Rohkost und Smoothies einen jeden Menschen grundlegend verändern können und damit auch die Welt in der wir leben.

Detox- Berlin wurde gegründet, um Menschen mit dieser Ernährung zu begeistern und ihnen zu zeigen, dass gesund immer lecker ist und ein tolles Körper- und Lebensgefühl mit sich bringt.

So gesund die vegane oder vegetarische Ernährung auch ist, es gibt vieles das wir wissen müssen! Es ist wichtig das ihr euch informiert und nicht einfach drauf los macht.

Ihr findet bei uns Informationen über Züsstoffe, Verdauung, B12, Rohkost, Smoothierezepten und vielem mehr.

Wir wünschen euch viel Spaß.

News-ID: 668853 • Views: 1526 (Stand: 27.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/668853/Was-ist-Naturkost.html>