

Die Überzeugung, dass Nahrungsmittel Eigenschaften besitzen, welche die Gesundheit erhalten oder wiederherstellen können, lässt sich bis in die Anfänge der Medizingeschichte zurückverfolgen. Von den umfangreichen Kenntnissen alter Kulturen über die heilende Wirkung von Speisen zeugt beispielsweise der Papyrus Ebers, eine auf 1550 vor Christus datierte, altägyptische Sammlung von Heilrezepten. Auch die Aufforderung „Lasst Eure Nahrung Heilmittel sein und Heilmittel Eure Nahrung“ von Hippokrates, dem grossen Heilkundigen der Antike, war vielleicht noch nie so aktuell wie heute. Denn die Forschung läuft auf Hochtouren und in kurzen Abständen werden neue und wieder entdeckte Wirkstoffe bekannt – Äpfel, Zwiebeln, Kohl, Nüsse etc. sind erstaunlich „inhaltsreich“ und können als Medizin wirksam sein. Daneben kennen wir noch die eigentlichen Heilpflanzen und weitere Substanzen, die ebenfalls auf die Gesundheit wirken, jedoch nicht als alltägliche Nahrung betrachtet werden. Von diesen Pflanzen und Substanzen erfahren Sie mehr unter [Pflanzen und Gesundheit](#).

Positive Wirkungen

Nahrungsmittel haben grossen Einfluss auf das Gesamtgeschehen unseres Körpers. Dieser wiederum beeinflusst unsere Gemütsverfassung, die Stimmungslage und unser soziales und psychologisches Verhalten. Die folgende Liste zeigt, was Nahrungsmittel zustande bringen können:

- Sie erhöhen die Aktivität des Zellstoffwechsels und steuern biologische Reaktionen
- Sie sondern Stoffe ab, die krebsauslösende Substanzen zerstören oder blockieren können
- Das Immunsystem wird gestärkt
- Eine vermehrte Produktion von Abwehrzellen wird angeregt
- Bakterien und Viren werden abgetötet
- Sie beeinflussen den Blutzucker- und Cholesterinspiegel

Durch kleine Änderungen am Speiseplan – indem bewusst mehr von den positiv wirkenden Nahrungsmitteln gegessen wird – kann jede und jeder die Gesundheit verbessern.

Gesunder Körper = optimale Wirkstoffaufnahme

Nicht allein die Nahrung, die Nährstoffe, die Wirk- und Vitalkomponenten entscheiden über unsere Gesundheit, sondern auch die Funktionstüchtigkeit, die Gesundheit unserer Verdauung und unseres Stoffwechsels. Die natürliche und richtige Ernährung kann nicht zur Geltung kommen, wenn sie die Verdauung nicht aufnehmen kann bzw. der Stoffwechsel sie nicht umsetzen kann in die Biochemie des Körpers.

Essen richtig gemacht

Häufig wird das Essen ohne Andacht und Konzentration zu sich genommen, treu dem Motto „Zeit ist Geld“. Sehr nachteilig wirken sich auch Unterhaltung, Lesen der Tageszeitung, Radio hören oder fernsehen. Alle diese Nebenbeschäftigungen lenken ab, erfordern Kräfte, die dem Verdauungstrakt verloren gehen, ihn stören. Essen erfordert Konzentration, gutes Kauen – und bewusstes Atmen.

Wer im Zorn, in Ärger, in Verstimmung ist, dem wird es nie bekommen. Wer abgehetzt und überarbeitet zu Tisch geht, der sollte sich vorerst einige Minuten entspannen, sein überreiztes Nervensystem abklingen lassen, damit es die rechten Verdauungssäfte und nicht falsch zusammengesetzte produziert.

Wichtig ist auch, auf die richtige Körperhaltung beim Essen zu achten. Wer mit gekrümmten Rücken speist, beengt seine Verdauungsorgane, genau wie derjenige, der die Beine übereinander schlägt. Unsere wichtigen inneren Organe brauchen Raum im Körper, um ihre Arbeit erfüllen zu können, das gilt für den Magen, den Darm, die Lunge und das Herz.