

A close-up photograph of a green plant stem with several leaves. The leaves are vibrant green and have numerous small, clear water droplets on their surfaces, suggesting freshness or dew. The background is a soft, out-of-focus light purple or pink color. The overall composition is clean and natural, emphasizing health and vitality.

**ROLAND POSSIN**

# Heilkräfte aus der Küche

**So behandeln Sie Krankheiten mit der  
richtigen Ernährung selbst**

schlütersche

#### 4 **VORWORT**

#### 7 **DIE SÄULEN EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG**

- 8 Das tut Ihnen richtig gut
- 12 Bitte nur ab und zu genießen

#### 15 **KRANKHEITEN VORBEUGEN MIT DEN HEILKRÄFTEN AUS DER KÜCHE**

- 16 Übersäuerung – wenn der Körper sauer ist
- 19 Hefepilze – weit verbreitete Darmbewohner
- 29 Übergewicht – Fettpolster mit Folgen
- 37 Erhöhter Cholesterinspiegel – zu viel Fett im Blut

#### 43 **KRANKHEITEN BEHANDELN MIT DEN HEILKRÄFTEN AUS DER KÜCHE**

- 44 Hoher Blutdruck – wenn die Gefäße unter Druck stehen
- 48 Niedriger Blutdruck – wenn der Schwung fehlt
- 51 Osteoporose – wenn die Knochen brüchig werden
- 60 Wechseljahresbeschwerden – wenn der Umbruch zur Last wird
- 66 Menstruationsbeschwerden – wenn die Regel Probleme macht
- 68 Blasenentzündung – was tun, wenn's brennt?
- 74 Gastritis – wenn der Magen gereizt ist
- 77 Sodbrennen – wenn die Speiseröhre Saures kriegt
- 79 Blähungen – wenn der Darm die Segel setzt

- 83 Verstopfung – die Verdauung wieder in Fahrt bringen
- 87 Durchfall – die Verdauung wieder ins Lot bringen
- 91 Kopfschmerzen – eine quälende Pein
- 93 Chronische Müdigkeit – dauernd abgeschlagen und erschöpft
- 95 Nervöse Unruhe – ständig dieses Kribbeln
- 97 Schlafstörungen – wenn das Schlafen schwerfällt
- 99 Gedächtnisstörungen – den grauen Zellen auf die Sprünge helfen
  
- 103 **ESSEN SIE SICH SCHÖN MIT DEN HEILKRÄFTEN  
AUS DER KÜCHE**
- 104 Glanz und Stabilität fürs Haar
- 108 Wellness von innen für strahlend schöne Haut
- 114 Cellulitis – ein typisch weibliches Problem
  
- 117 **GESUND DURCHS JAHR MIT DEN HEILKRÄFTEN  
AUS DER KÜCHE**
- 118 Fit durch den Frühling – Zeit zum Entschlacken
- 126 Fit durch den Sommer – Tipps für heiße Tage
- 129 Fit durch den Herbst – gut geerdet durch Wind und Wetter
- 133 Fit durch den Winter mit gestärkten Abwehrkräften
  
- 142 **Literatur**
- 142 **Register**



# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

ist es nicht faszinierend, dass die Natur uns eine Vielzahl von Lebensmitteln schenkt, die wir zur Stärkung unserer Gesundheit nutzen können? Bei den meisten Erkrankungen spielt unsere Ernährung nämlich eine große Rolle. Wenn Ernährungsfehler zwar oft nicht die alleinige Ursache für gesundheitliche Probleme sind, so kann man jedoch praktisch jede gesundheitliche Störung mit einer individuell angepassten Ernährung positiv beeinflussen.

Schon seit Langem trage ich den Wunsch in mir, diese kulinarischen Schätze einmal zusammenzutragen und sie als praktische kleine Ernährungsapotheke in Buchform zu präsentieren. Ein Buch, das man bei Bedarf immer mal wieder öffnen und von dem man sich stets neu inspirieren lassen kann.

Die Idee dazu hat sich über Jahre während meiner Tätigkeit als ganzheitlich orientierter Ernährungsberater entwickelt. Immer wieder wurde ich von meinen Ratsuchenden gefragt, ob nicht all die Tipps, die ich ihnen im Laufe der Jahre gegeben habe, einem größeren Publikum zur Verfügung gestellt werden könnten.

Die Erfahrung aus meiner langjährigen Beratungspraxis zeigt, dass durch eine ausgewogene Ernährung gesundheitliche Störungen positiv beeinflusst und oft sogar behoben werden können. Das Besondere an meinen ernährungskundlichen Tipps und Empfehlungen ist, dass sie kein Verfallsdatum haben, sondern ein Leben lang mit Erfolg umgesetzt werden können.

Doch was ist überhaupt eine „ausgewogene“ Ernährung? Unter ausgewogener bzw. gesunder Ernährung versteht die Ernährungswissenschaft eine Zusammenstellung von Lebensmitteln, die den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt. Dazu gehört das entsprechende Verhältnis an den energieliefernden Nährstoffen Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten, an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sowie an Wasser, Duft-, Würz- und Ballaststoffen. Trotz des breiten Angebots an Lebensmitteln ist eine ausgewogene Ernährungsweise auch heute noch keine Selbstverständlichkeit! Dabei lassen sich durch eine bewusste Lebensweise und gesunde Ernährung Krankheitsrisiken verringern und wesentliche Beiträge zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit leisten. Gesunde Ernährung sollte dabei aber nicht zu einer komplizierten Wissenschaft werden, die im Alltag nur schwer durchführbar ist und in Stress ausartet. Essen ist Genuss, Essen soll Spaß machen und das Wohlbefinden fördern.

Ich hoffe, dass ich Sie mit diesem Buch dazu animieren kann, Ihrem Körper das zu geben, was er zum Heilsein braucht, und mit Genuss und Freude gesund zu leben. Denn der Spaß am Essen trägt unweigerlich zur Gesundheit bei. Ich wünsche Ihnen, dass Sie mit den „Heilkräutern aus der Küche“ Ihre Vitalität ein Stück weit selbst in die Hand nehmen, und hoffe Ihnen Anregungen zu geben, die es Ihnen ermöglichen, sich auf Ihren persönlichen Weg des Gesundseins zu begeben.

Ihr  
*Roland Possin*







# DIE SÄULEN EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG

Schon Hippokrates forderte vor 2500 Jahren: „Unsere Nahrungsmittel sollen Heilmittel, unsere Heilmittel Nahrungsmittel sein.“ Wenn Ihnen Ihre Gesundheit am Herzen liegt, stellen Sie Ihre Essgewohnheiten auf den Prüfstand und fangen Sie heute noch an, gesünder zu kochen und zu essen. Das ist gar nicht schwer, wenn Sie sich an die folgenden Basistipps für eine gesunde Ernährung halten.



## Das tut Ihnen richtig gut

Die Basis einer gesunden Lebensweise bildet eine vitalstoffreiche Ernährung, die aus frischem Obst und Gemüse, Keimlingen, ballaststoffreichen Vollkornprodukten, kalt gepressten Pflanzenölen und hochwertigen Streichfetten besteht. Natürlich gehören auch verarbeitete Nahrungsmittel dazu, doch gilt es hier beim Einkauf darauf zu achten, dass sie frei von künstlichen Zusatzstoffen sind. Denn bei empfindlichen Menschen können Zusatzstoffe sogenannte Pseudo-Allergien auslösen. Diese verursachen Symptome wie Hautreizungen, Fließschnupfen oder tränende Augen. Es ist daher gut, wenn man sich beim Einkauf genügend Zeit nimmt und die Zutatenliste genau studiert.

Auf der sicheren Seite sind Sie, sowohl bei Frischkost wie bei verarbeiteten Produkten, wenn Sie zu Lebensmitteln aus biologischem Anbau.

Verwenden Sie in Ihrer Küche frische Produkte aus biologischem Anbau.





schem Anbau greifen. Fleisch und Zucker sollten in einer gesunden Ernährung nur eine unbedeutende Nebenrolle spielen.

### Der gesunde Warenkorb

#### Kaufen Sie viel

- Frischkost: Salat, Gemüse, Obst, Trockenobst, Keimlinge und Sprossen
- Ballaststoffreiche Kost: Vollkornprodukte, brauner Reis, Gemüse, Hülsenfrüchte
- Lebensmittel aus biologischem Anbau: Naturbelassene Öle und Fette, Kalt gepresste Pflanzenöle, wie zum Beispiel Walnuss-, Hanf- und Leinöl, Margarine mit einem hohen Anteil an kalt gepressten Ölen, Butter

#### Kaufen Sie mäßig viel

- Fisch, Milch und Milchprodukte
- Verarbeitete Nahrungsmittel ohne Zusatzstoffe
- Süßungsmittel wie Honig, Apfel- und Birnendicksaft, Vollrohrzucker in Maßen

#### Kaufen Sie wenig

- Verarbeitete Nahrungsmittel mit Zusatzstoffen
- Fleisch, Wurst und Eier
- Weißen Zucker und Süßigkeiten

### Frisch und naturbelassen

Achten Sie beim Einkauf darauf, dass Sie Ihren Einkaufswagen mit vielen naturbelassenen Produkten füllen. Obst, Gemüse, Salate und Co liefern nicht nur viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, sie enthalten auch wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, die sich unter anderem positiv auf den Cholesterinspiegel, den Blutdruck und das Immunsystem auswirken. Darüber hinaus schmecken sie einfach gut. Als Faustregel gilt, dass man am Tag fünf Portionen Obst und Gemüse verzehren soll.



Wenn Sie sich an die 5-am-Tag-Regel halten, tun Sie Ihrer Gesundheit etwas richtig Gutes.



Ballaststoffe geben Power und helfen entgiften.

### Ballaststoffe: die Kehrmaschinen des Darms

Produkte, die aus dem vollen Korn hergestellt wurden, zum Beispiel braune Nudeln, ungeschälter Reis oder Vollkornbrot, haben es in sich: Ballaststoffe heißt das Zauberwort. Sie werden auch Faserstoffe genannt und sind vergleichbar mit den Kehrmaschinen auf der Straße: Sie fegen den Verdauungskanal sauber und beugen dadurch Verstopfung vor. Ballaststoffe sind außerdem in der Lage, Giftstoffe (Toxine) im Darm zu binden und zur Ausscheidung zu bringen. Dies beugt unter anderem Dickdarmkrebs vor. Faserstoffe senken außerdem den Cholesterinspiegel und schützen vor Diabetes (Zuckerkrankheit).

Liebhaber von Torten und Plätzchen aus Auszugsmehl aufgepasst: Diese Leckereien lassen den Zeiger auf der Waage förmlich nach oben schnellen, da sie wenig sättigende Ballaststoffe enthalten und man davon „bergeweise“ verdrücken kann. Zeigen Sie deshalb den faserstoffarmen Weißmehlkuchen die kalte Schulter und wenden sich lieber Gaumenschmeichlern zu, die aus Vollkorn gemacht sind. Die darin enthaltenen Ballaststoffe helfen durch ihren hohen Sättigungswert dabei, dass man sich nicht zu sehr der Völlerei hingibt. Doch natürlich sollte man sich auch mit süßen Vollkornnaschereien etwas zurückhalten, denn im Übermaß genossen fördern auch sie Übergewicht.

Faserstoffe sind übrigens nicht nur in Vollkorngetreideprodukten enthalten. Sie kommen auch in Obst, Gemüse, Nüssen, Samen und in Hülsenfrüchten wie Bohnen, Erbsen und Linsen vor, die allesamt eine ideale Bereicherung des Speiseplans sind.



Keimlinge und Sprossen sind richtige kleine Kraftpakete.

### Kleine Kraftprotze: Keimlinge und Sprossen

Eine gute Möglichkeit, Ballaststoffe und zugleich viele andere wertvolle Vitalstoffe aufzunehmen, bieten Keimlinge und Sprossen, die obendrein vorzüglich schmecken. Ihr hoher Gehalt an Vitaminen ist wahrhaft beeindruckend. Zum Beispiel vermehrt sich der Vitamin-E-Gehalt im Weizen während des Keimens um

300 Prozent! Vitamin E trägt zur Stärkung der Abwehrkräfte bei und ist außerdem wichtig für den Haut- und Haarstoffwechsel und beugt Arteriosklerose vor.

Schon vor mehr als 5000 Jahren erforschten chinesische Gelehrte die vitalisierende Wirkung von Keimlingen und Sprossen. Sie setzten damals verschiedene dieser kleinen Vitaminbomben unter anderem bei Haar- und Hautproblemen sowie bei Verdauungsstörungen ein. Auch heute noch erfreuen sich Adzukibohne, Alfalfa und Co großer Beliebtheit, besonders in der kalten Jahreszeit, in der die Auswahl an heimischem Gemüse begrenzt ist.

Keimlinge und Sprossen eignen sich sehr gut als Ergänzung zu Salaten. Sie können sie auch kurz vor dem Servieren über einen Gemüseauflauf oder eine Suppe streuen oder einfach als Brotbelag nutzen.

Die kleinen Kraftpakete kann man leicht selbst ziehen. Im Naturkostladen oder Reformhaus gibt es Saat zu kaufen, die speziell zum Keimen geeignet ist. Neben Linsen, Mungobohnen, Alfalfa, Radieschensamen, Kichererbsen oder Leinsamen gibt es noch eine ganze Reihe weiterer Keimlinge. Samen, die für die Aussaat im Garten verwendet werden, sind jedoch nicht für den Verzehr geeignet, da sie oft mit Quecksilber gebeizt sind.

### Die richtigen Fette und Öle

Setzen Sie in der Küche regelmäßig native pflanzliche Öle ein, zum Beispiel zum Anmachen der Salate. Zu empfehlen sind kalt gepresstes Walnuss-, Hanf- oder Leinöl. Diese sind, im Gegensatz zu den raffinierten Ölen, reich an immunstärkendem Vitamin E und beinhalten zudem hochwertige Omega-3-Fettsäuren, die einen erhöhten Cholesterinspiegel senken und die Haut von innen pflegen. Zum Braten bei hohen Temperaturen eignet sich ungehärtetes Kokosfett. Für das mäßige Erhitzen von Speisen ist kalt gepresstes Rapsöl sowie natives Olivenöl zu empfehlen. Das



Kalt gepresste Öle senken den Cholesterinspiegel.

Streichfett der Wahl ist Butter oder eine Pflanzenmargarine, die zum größten Teil aus kalt gepressten Ölen hergestellt ist. Es gibt sie unter anderem im Reformhaus zu kaufen.

### Logisch: biologisch

Wenn es um gesunde Ernährung geht, empfiehlt es sich, möglichst Lebensmittel aus biologischem Anbau zu kaufen. Diese Produkte sind in aller Regel schadstoffärmer als Nahrung aus konventionellem Landbau. Darüber hinaus verzichten sämtliche biologischen Anbauverbände wie Demeter, Bioland und Naturland darauf, genmanipulierte Erzeugnisse zu verarbeiten. Mittlerweile gibt es in jedem gut sortierten Supermarkt Bioprodukte zu kaufen und natürlich in Naturkostläden, Reformhäusern, auf dem Wochenmarkt und direkt beim Biobauern.

## Bitte nur ab und zu genießen

### Süße Verlockungen

Im Rahmen der gesunden Ernährung muss man sich natürlich auch mit den „verflixten“ Süßigkeiten beschäftigen. Im Umgang mit den zuckerreichen Verlockungen sei Ihnen dieser Zaubersatz ans Herz gelegt: „Genießen Sie Schokolade, Torte und Co – aber bewusst und maßvoll!“ Es wäre übrigens verkehrt, ganz auf Süßigkeiten zu verzichten. Das fördert nur den inneren Missmut. Gönnen Sie sich lieber ab und an ein Stück Süßes. Dazu gibt es drei Grundregeln.

- Seien Sie bei der Auswahl der Gaumenschmeichler nicht halberzig. Falls die Tüte Gummibären nur deswegen im Einkaufskorb liegt, weil sie kein Fett enthalten, dann schnell wieder raus damit! Wenn Sie es schaffen wollen, maßvoll mit Süßem umzugehen, dann wählen Sie bitteschön auch das Produkt aus, das Ihnen am besten schmeckt.



Sündigen ist out,  
bewusst Genießen  
ist in.

- Haben Sie kein schlechtes Gewissen dabei, wenn Sie „sündigen“. Alleine dieses Wort gehört schon verboten! Stehen Sie zu Ihrer Vorliebe!
- Wenn Sie sich dem Genuss der süßen Verlockungen hingeben, dann tun Sie es ganz bewusst und nicht nebenbei.

Noch ein Wort zu den Süßungsmitteln: Als Alternative zu weißem und braunem Zucker, die so gut wie keine Vitamine und Mineralstoffe liefern, bieten sich Vollrohrzucker, kalt geschleudertes Honig oder Apfeldicksaft an, da diese weniger verarbeitet sind und etwas mehr Vitalstoffe enthalten. Oder probieren Sie zum Süßen einmal süßes Obst aus. Diese Alternativen haben allerdings, in großen Mengen verzehrt, ebenfalls unangenehme Auswirkungen wie Übergewicht und sollten deshalb nur sparsam verwendet werden.

### **Fleisch und Co**

Reduzieren Sie Ihren Fleisch- und Wurstverbrauch. Denn ein Zuviel an tierischen Produkten fördert nicht nur die Verschlackung des Körpers, sondern begünstigt auch die Entstehung von Erkrankungen wie Rheuma und Gicht. Darüber hinaus erhöht der Verzehr von zu viel tierischem Fett den Cholesterinspiegel. Probieren Sie stattdessen doch einmal vegetarische Bratlinge oder Tofuwürstchen aus dem Naturkostladen aus! Die sind mittlerweile so gut, dass man locker auf Tierisches verzichten kann.