



Gemüse ist  
nie Beilage,  
sondern Hauptspeise

Dr. med. et Dr. scient. med.  
Jürg Eichhorn

CH-9100 Herisau  
drje49@gmail.com  
www.ever.ch

## Die topgesunde Ernährung

Bildquelle unbekannt

1

## Wissen wir, was wir essen?

Viele wissen nicht,  
was sie tun

Viele wollen es,  
aber wissen nicht wie



Einige machen es,  
aber ohne Wissen

Glücklich ist,  
wer es mit Wissen macht

Bildquelle unbekannt

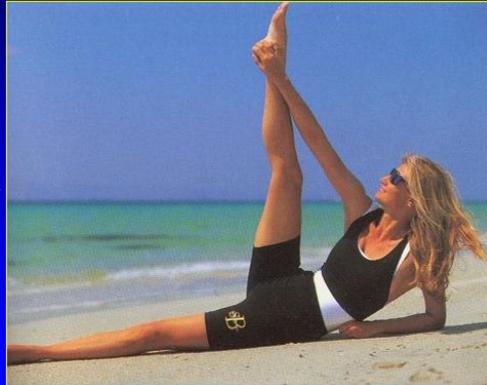
2

## Doktor oder Gesundheit

A



B



Wer von A nach B will  
kommt an einer gesunden Lebensweise nicht vorbei

3

## Halbkrank oder halbgesund?



Weg von tierischen Produkten, hin zu einer gemüsereichen Kost  
Weg vom Nikotin, hin zu einem bewegungsreichen Leben

4



## Hochleistungsorgan Darm



Bild: Katrin Eichhorn - Hongkong

**30 Tonnen**  
feste Nahrung  
nimmt der Mensch  
im ganzen Leben  
zu sich

Dazu trinkt er  
**50'000**  
Liter Wasser

Gesamte  
Magen-Darmoberfläche:  
**300m<sup>2</sup>**

5



“Festes sollst du trinken,  
Flüssiges sollst du kauen”  
Hippokrates

## Krankheit beginnt im Mund

Bildquelle unbekannt

6

## Die Schlange - Nicht unser Vorbild!

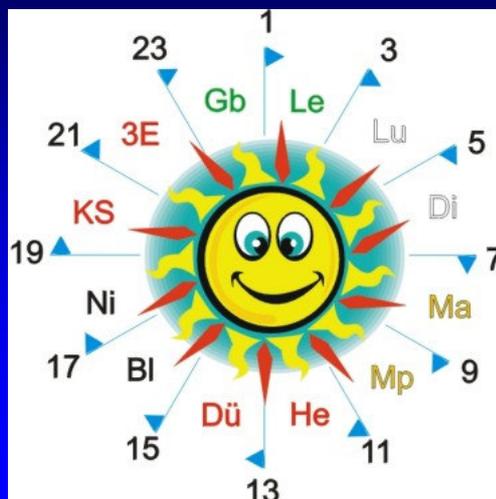


Gutes Kauen ist  
Grundbedingung für  
unsere Gesundheit  
und verzeiht schon  
einmal einige  
Diätsünden

Bildquelle unbekannt

7

## Wann essen ist wichtiger als was essen

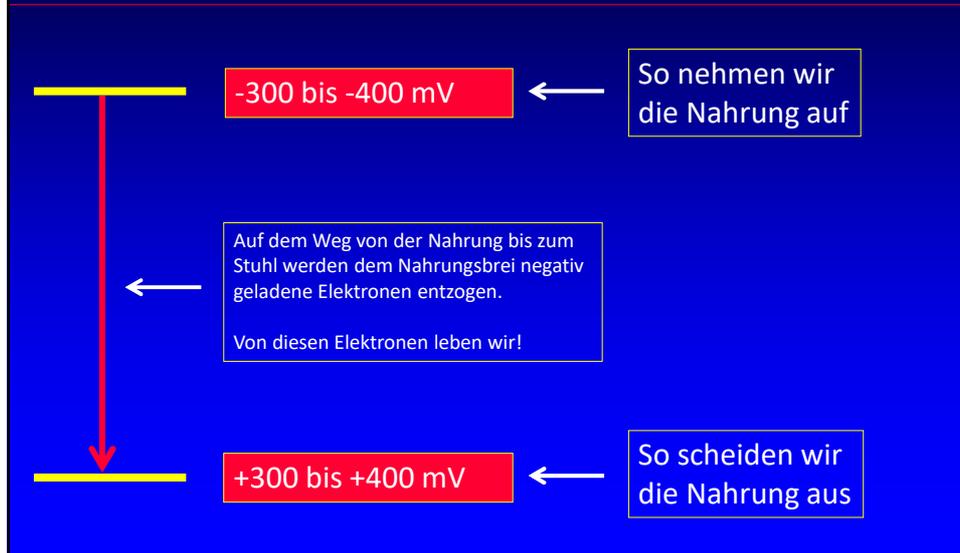


Nach der chinesischen  
Organuhr dauert die  
Magenzeit von 07h00 bis  
9h00. In dieser Zeit ist der  
Magenmeridian in Fülle und  
bereit für die Aufnahme frischer  
Nahrung  
Abends ist der Meridian  
energetisch leer:  
Die Abendmahlzeit, besonders  
Rohkost, liegt schwer auf

Bildquelle unbekannt

8

## Bio = Elektronenspeicherung in Pflanzen



9

## Ein Wort zum Wein

### Antioxidantien - Elektronen - Catechine

Schwerere Rotweine aus Chile und Frankreich sind nicht nur "elektronendicht", sondern auch reich an Antioxidantien

#### Eine schlechte Nachricht für Rotweintrinker:

**Pro Essen genügen bereits 10 ml eines solchen Rotweins, um die Menge an Antioxidantien wirksam zu heben!**

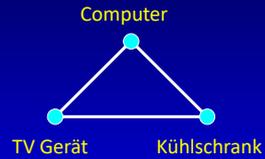
Rotweine aus Italien oder Landweine und Weissweine sind ärmer an negativ geladenen Elektronen und auch ärmer an Antioxidantien

**Catechine**, in allen Rotweinen enthalten, schützen das Herz  
Sie gelangen mit der Maischegärung in den Wein  
Weisswein enthält keine Catechine

10



Viele Menschen bewegen sich heute nur noch im magischen Dreieck:



## Ein topgesunder Ernährungstag

Bildquelle unbekannt

11

## Frühstück - Einmal anders



Lebendigkeit - Antioxidantien - Hirnfutter

- o Brokkoli oder Spinat
- o Tomaten
- o Gekeimte Sprossen
- o Pfeffer
- o Kräutersalz
- o Olivenöl (genügend!)
- o Dazu etwas dunkles Brot und eine Frucht
- o Lassen Sie sich Zeit

Getreide (gekeimte Sprossen) enthält Vitamin B1, notwendig zur Synthese von Acetylcholin (Erinnerungsfähigkeit)

Konfibröt mit Butter = „Füllen“  
 Obiges Frühstück= Nahrung für unsere Zellen!

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

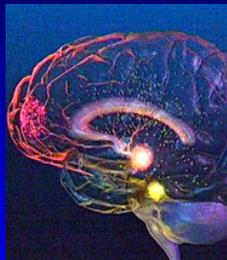
12

## Frühstück - Die Philosophie

- o Den Tag beginnen mit einer "ausgebauten Verteidigungsstellung" gegen *Freie Radikale* (Gemüse, Antioxidantien)
- o Den Tag beginnen mit einem reichhaltigen Plateau an Nahrungsfasern, Vitamin, Mineralien und Spurenelementen
- o Den Tag beginnen mit einer "Anti-Krebs-Nahrung"
- o Epidemiologische Studien zeigen, **dass nicht erhitztes Gemüse eine stärkere Anti-Krebswirkung** zeigt, was auf die besondere Funktion der **hitzeempfindlichen Xanthopylle** in der Krebsvorsorge hinweist
- o Den Tag mental ruhig und gelassen mit "Ferienstimmung" beginnen

13

## Positive Gedanken stärken das Immunsystem



US-Forscher entdeckten erstmals einen Zusammenhang zwischen der körpereigenen Abwehrkraft und bestimmten Gehirnaktivitäten

Die Wissenschaftler der Universitäten Wisconsin und Princeton stellten fest, dass Menschen, die bei unangenehmen Erinnerungen eine besonders starke Hirntätigkeit haben, weniger Antikörper produzieren

Dagegen produzierten die «positiven» Personen, mit einer besonders regen Tätigkeit in der linken vorderen Gehirnhälfte, ungewöhnlich viele Antikörper

Bildquelle unbekannt

14

## Morgenessen hält schlank

Studie an 500 Erwachsenen in Massachusetts/USA:

**Wer auf das Frühstück verzichtet, lebt mit einem 4- bis 5x grösserem Risiko, dick zu werden**

Dabei hat sich auch gezeigt, dass es für die schlanke Linie besser ist, mehrmals am Tag etwas Kleines zu essen

Wer dagegen stundenlang fastet, einen riesigen Hunger aufbaut und dann umso mehr isst, wird eher dick

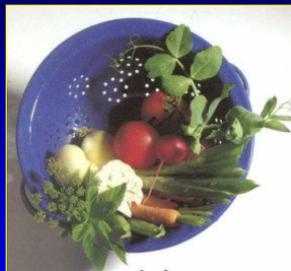
Das kommt daher, dass grosser Hunger den Körper veranlasst, Energie auf Vorrat zu speichern in Form von Fett

Die meisten Personen, die häufig essen, nehmen auf den Tag verteilt weniger Kalorien auf als jene mit drei Hauptmahlzeiten.

15

## Mittag: Viel farbiges Gemüse

Gemüse soll immer Hauptspeise sein und nicht Beilage!



**Die Beilagen:**

(Hartweizen)Teigwaren, Kartoffeln, Reis, Fisch, Fleisch (max. 2x/Woche)



Bildquelle unbekannt

16

## Abend: Gemüse

- Gemüsesuppe** z. Bsp. Kürbissuppe mit chinesischem Lauch, dazu wenig dunkles Brot
- Gemüse** aus dem Wok mit Sojasauce  
**Gemüse** aus dem Steamer mit Olivenöl und Kräutersalz
- Gemüse** grilliert mit verschiedenen Marinaden, dazu etwas Reis und Fisch



Bildquelle unbekannt

17

## Zwischendurch: Topmix-Getränke



**Gemüse**  
+  
**Früchte**

Gönnen Sie sich einen guten Mixer!

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf:

Geschrumpfte Äpfel, angeschlagene Beeren, braune Bananen, Reste, die beim Gemüserüsten anfallen. Dazu ein Gemisch verschiedener Sprossen (gekeimtes Getreide)

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

18

## Mix - Phantasien



Äpfel  
Brokkoli  
Blumenkohl  
Karotten  
Gemischte Beeren

Lassen Sie Ihrer  
Phantasie freien Lauf!



Bildquelle unbekannt

19

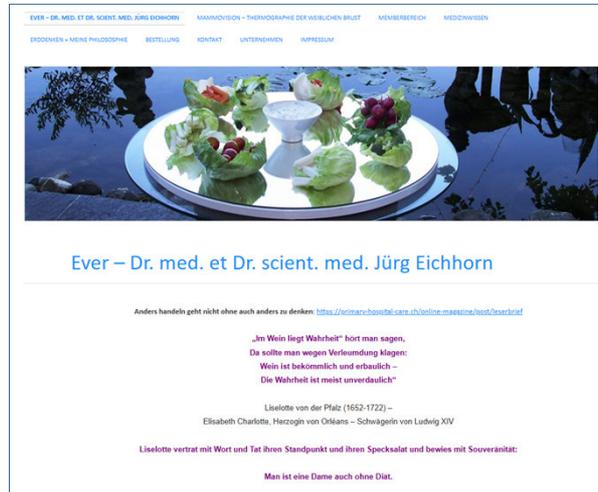
## Guten Appetit



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

20

[www.ever.ch](http://www.ever.ch) → Medizinwissen



21

**Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit**

Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

CH-9100 Herisau  
[drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com)  
[www.ever.ch](http://www.ever.ch)

22

## Autor



Dr. med. et Dr. scient. med Jürg Eichhorn  
Allgemeine Innere Medizin FMH  
Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin

"Im Lindenhof"  
Bahnhofstr. 23, CH-9100 Herisau  
drje49@gmail.com  
www.ever.ch

Traditionelle Chinesische Medizin ASA  
Sportmedizin SGSM  
Traditionelle Chinesische Medizin ASA  
Sportmedizin SGSM  
Neuraltherapie SANTH & SRN  
Manuelle Medizin SAMM  
Ernährungsheilkunde SSAAMP  
Orthomolekularmedizin SSAAMP  
FXM. Mayr-Arzt (Diplom)  
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A  
CAS-Genomisch-klinische Medizin  
Wissenschaftliches Doktoratsstudium, Dr. scient. med. (UFL)