Die Praxis Family

ONLINE

Heilpraktiker Matthias Cebula

DIE PRAXIS FAMILY KOCHBUCH

HIGH CARB - VEGAN - GLUTENFREI

Gesund Durch Den Alltag!

DANIELA CEBULA

DR. MAMA System

MATTHIAS CEBULA

Wir widmen dieses Buch unseren drei wunderbaren Kindern. Sie waren fleißige Feedbackgeber und Helfer bei unserem Abenteuer, die optimale Ernährungsweise zu finden.

Vorwort

Da Du dieses Buch in der Hand hältst, brauchen wir Dich nicht mehr davon überzeugen, dass gesunde Ernährung irgendwie wichtig ist. Möglicherweise hast Du auch schon verschiedene Ernährungsmethoden und Experimente durchprobiert - vielleicht war das eine oder andere sogar ganz erfolgreich. Aber wenn es Dir so geht, wie es uns gegangen ist, dann bist Du möglicherweise nicht komplett zufrieden mit der Ernährung und Deiner Gesundheit.

Wir - Daniela, Matthias und die Kids - sind die Praxis Family. Wir sind Heilpraktiker, Klinghardt-Therapeuten und Eltern. Zum einen schöpfen wir aus unseren eigenen Erfahrungen mit uns und den Kindern, aber auch aus den Erfahrungen mit den hunderten Patienten, die wir über Monate und Jahre hinweg begleiten.

Wir haben zig Methoden probiert. Meist über viele Monate, mit der ganzen Familie und immer nach fleißiger Literatur- und Wissenschaftsrecherche. Gleichzeitig haben wir auch immer wieder viele Patienten mit ins Boot geholt, damit es auch ihnen bessergehen kann. Wir haben die Blutgruppenernährung, 5-Elemente Ernährung nach der TCM, ayurvedische Ernährung, Rohkost, Paleo-Ernährung und einige andere durchgezogen, meistens in Verbindung mit Laboranalysen, HRV-Messungen und ART-Testungen.

Häufig gab es zu Beginn ein High, dass aber meist nicht von Dauer war.

Unser letztes Experiment hält nun schon seit zwei Jahren an - mit einem High, welches bis heute andauert. Hunderte Patienten wurden ohne große zusätzliche Maßnahmen gesünder und auch die Wissenschaft spricht absolut für diese Ernährungsweise. Viele großartige Ärzte haben international erstaunlichste Heilerfolge mit ebendieser Ernährungsweise bewirkt und all diese Ergebnisse lassen für uns die Vermutung zu, dass wir unser Ziel erreicht haben.

Doch was war eigentlich unser Ziel? Wir wollten herausfinden, was die optimale Ernährungsweise für den Menschen ist. Unsere klare Antwort ist: am besten ist eine pflanzenbasierte Ernährung, ohne Milch, Fleisch, Fisch und Eier, ohne isolierte Fette in Form von Pflanzenöl oder tierischen Fetten und auch mindestens ohne Weizen, besser noch ganz ohne Gluten. Kurz gesagt: High Carb – Low Fat und Glutenfrei.

Warum gerade diese Ernährung? Nun, das erfährst Du in Kürze auf den folgenden Seiten. Für ein tieferes Eintauchen in das Thema gibt es am Ende dieses kleinen Büchleins weitere Literaturvorschläge.

Viele Menschen kommen zu uns in die Praxis und fragen zuerst, wie lange sie denn diese Ernährungsweise durchziehen müssen. Unsere Antwort lautet dann immer: So lange wie Du gesund sein möchtest! High Carb ist keinesfalls als Diät anzusehen, sondern viel mehr als ein „back to the roots“ Ansatz und als Ernährung, die für die Menschen am gesündesten ist.

Ziel dieses kleinen Kochbuchs ist die Starthilfe. Hier findest Du die unserer Meinung nach wichtigsten und

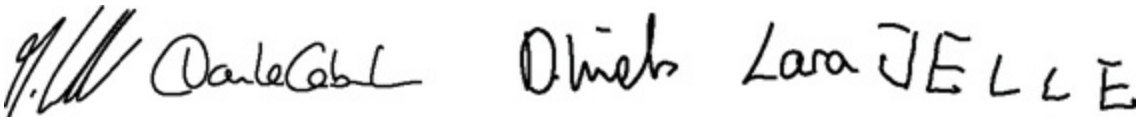
besten Tipps und Rezepte, um im Alltag mit oder ohne Kindern die High Carb Ernährung umzusetzen.

Wir fordern Dich auf, mutig zu sein. Trau Dich. Lass die gewohnten Muster der Ernährung fallen. Vielleicht hattest Du, wie auch wir, keine Chance, eine gute Form der Ernährung zu erlernen. Vielleicht haben Dir weder Deine Eltern noch die Schule, der Staat oder die Medien gezeigt, wie Du Deinen Körper und Geist gesund und ausgewogen ernährst. Ganz im Gegenteil scheint es oft eher so, als wolle man die Menschen gezielt zu ungesunder Ernährung verleiten, entgegen aller neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse.

Wir sind total froh und auch ein bisschen stolz, dass wir Dich begleiten dürfen zu Deinem zukünftigen, gesunden und lichtvollen ICH.

Mit ganz viel Herz, Licht und Liebe

Daniela und Matthias



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Was bedeutet High Carb Ernährung?

Diese Lebensmittel bringen dich ins Grab
- Milchprodukte
- Weizen
- Fleisch
- Fisch
- Eier
- Öle

Aber was ist denn mit…?
- Kalzium
- Eisen
- Eiweiß
- Vitamin B12

Rezepte

Und wie mache ich das im Alltag? Der Dr. Mama 3-Wochenplan

Was kann ich denn alternativ nehmen für…?
- Milch
- Ei

Käse
Fleisch zum Grillen
Süßigkeiten
Öl
Zucker

Unterwegs

Weitere Lektüre

Was bedeutet High Carb Ernährung

Schluss mit faden Diäten und restriktiven Essensplänen! Stattdessen endlich wieder Kohlenhydrate – mit der High-Carb-Diät klappt das Abnehmen auch, wenn nur pflanzliche Kohlenhydrate in fettarmer und veganer Form auf den Tisch kommen. Wohlgemerkt, eine High Carb Ernährung ist keine kurzfristige Diät, keine schnelle Abkürzung, sondern eine Ernährung, die man verinnerlicht und langfristig umsetzt. Es bestehen keine Vorgaben, wann gegessen werden soll, auch nicht, wie groß die Portionen sein soll. Stattdessen geht es vielmehr darum, wieder ein natürliches Hungergefühl zu entwickeln.

Ein weiterer Vorteil: Man muss nicht immer im Dauer-Stress wegen der neuesten Diät sein

---

Ein bekannter Vertreter dieser Ernährung ist Dr. John A. McDougall, der unter anderem das Buch ‘Die High-Darb-Diät: Abnehmen mit den richtigen Kohlenhydraten’ verfasste. Darin beschreibt er, dass wir Menschen schon seit Jahrhunderten Stärke-Esser sind. Ebenso wie unsere Vorfahren sollten auch wir hauptsächlich auf stärkehaltige Produkte wie Reis, Kartoffeln, Bohnen und Mais sowie viel Gemüse setzen – am besten so unverarbeitet wie möglich.

Warum machen so viele Kohlenhydrate nicht dick?

Unser Körper verlangt nach Kohlenhydraten, weil diese Glukose liefern. Wenn wir viel pflanzliche Kohlenhydrate zu uns nehmen, geht das nicht direkt auf die Hüften, sondern wird zunächst in Glykogen umgewandelt und in den Muskeln sowie der Leber gespeichert. Überschüssige Kohlenhydrate werden außerdem als Wärme abgegeben, da es den Körper sehr viel Energie kostet, sie in Fett umzuwandeln.

Neben der Glukose sind die Carbs aber auch reich an Vitaminen und Mineralstoffen und sollten allein deshalb regelmäßig gegessen werden.

Was ist mit Fetten? Braucht man diese nicht?

Bei der High-Carb-Diät dürfen Fette zwar gegessen werden, aber nur so viel wie der Körper braucht. Fett wird für Hormone, Zellmembranen und für die Aufnahme von Vitaminen benötigt. Deshalb sollten wir Lebensmittel, die wichtige Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren wie Oliven, Lein- und Chia-Samen, Kokosraspeln, Avocado und Nüsse in unseren Speiseplan integrieren. Da diese Ernährungsweise vegan ist, wird auf jegliche tierische Fette verzichtet. Auch Speisefette zum Beispiel aus Oliven und Sonnenblumen enthalten kaum Nährstoffe und sollten daher weggelassen werden.

Die High Carb Ernährung lässt nicht nur die Pfunde purzeln, sondern wirkt sich auch positiv auf unsere Gesundheit aus: Herzkranke und Diabetes-Patienten können verschiedener Studien zufolge von der kohlenhydrathaltigen Ernährung profitieren. Darüber hinaus sind Kohlenhydrate gut verdaulich, was automatisch zur Aufnahme von mehr

Ballaststoffen führt. Das wiederum wirkt sich positiv auf die Verdauung aus. Zusätzlich besteht ein grosser Teil der Ernährung aus Gemüse und Früchten, wodurch viele Nährstoffe und Vitamine aufgenommen werden. Lediglich auf die ausreichende Zufuhr von Vitamin B12 muss bei jeder veganen Ernährung geachtet werden, dies ist gut möglich in Form von Nahrungsergänzungsmitteln (mehr dazu auf Seite →).

Häufiger Fehler #1: Zu wenig Gemüse

Wer mit einer High Carb Ernährung beginnt, macht häufig den Fehler gänzlich auf Gemüse und insbesondere auf grünes Blattgemüse zu vergessen. Dabei liefert Gemüse viele wichtige Nährstoffe - das Motto “Eat The Rainbow” trifft es am besten. Iss dich quer durch alle Obst- und Gemüsesorten, die du gut verträgst. So kannst du dir sicher sein, optimal mit wichtigen Nährstoffen versorgt zu sein. Wenn du Probleme hast, grünes Blattgemüse in deinen täglichen Mahlzeiten einzubauen, dann probiere doch mal grüne Smoothies zum Frühstück!

Häufiger Fehler #2: Zu viele Kalorien

Auch wenn Kohlenhydrate generell weniger Kalorien besitzen als Fett, kann sich eine Übermenge an Obst oder anderen stärkehaltigen Lebensmitteln bei übermäßigem Verzehr negativ auf das Körpergewicht auswirken. Man sollte sich stets satt-, jedoch nicht überessen, eine Völlerei

ist nicht das Ziel. Am besten hörst du immer auf dein Körpergefühl und deine Intuition. Wenn du ständig hungrig bist, isst du wahrscheinlich auch zu wenig oder die falschen Nahrungsmittel.

Häufiger Fehler #3: Ungeduld

Wenn du deine Ernährung fortlaufend optimierst und das Konzept “High Carb Low Fat” richtig verfolgst, dann wird sich langfristig ein Erfolg einstellen. Du musst auch keine Jo-Jo-Effekte oder Heißhungerattacken mehr fürchten. Sobald sich dein Körper auf diese natürliche und ausgewogene Ernährungsform eingestellt hat, ist er mit allen nötigen Nährstoffen versorgt und die Gelüste auf Junk-Food und Fertigprodukte werden nach einiger Zeit von selbst vergehen.

Es gibt allerdings keinen pauschalen Zeitraum, bis sich der Körper optimal einpendelt. Wenn du über 20 Jahre einen doch eher ungesunden Lebensstil gepflegt hast, dann wird der Körper natürlich etwas länger brauchen. Menschen, die sich schon vorher relativ gesund und ausgewogen (beispielsweise überwiegend vegetarisch oder vegan) ernährt haben, werden sehr schnell die ersten Erfolge zu spüren bekommen. Dein Stoffwechsel benötigt einfach eine individuelle Zeit, um sich zu erholen und um dein optimales Gewicht zu halten.

Diese Lebensmittel bringen Dich ins Grab

… Milchprodukte

Glückliche Kühe, Landidylle und Heidi: Milch hatte lang ein gutes Image und soll noch dazu gesund sein. Studien belegen aber immer häufiger, dass dem nicht so ist. Doch warum sind Milch und Milchprodukte nun ungesund?

Sonne statt Milch

Nur 15 Minuten Sonne braucht ein Mensch, um seinen täglichen Vitamin-D-Bedarf zu decken. Oft wirbt die Milchindustrie aber mit dem Vitamin-D-Gehalt. Gerade bei Frühstücksmilch steht häufig „Reich an Vitamin D“. Dabei wird Vitamin D viel schneller und einfacher über die Sonne aufgenommen und macht Milch so vollkommen überflüssig.

Milch für gesunde Knochen?

Nichts da. Diesen Irrglauben haben bereits viele Studien widerlegt: Milchkonsum verbessert weder den Knochenbau bei Kindern noch schützt es im Alter vor Osteoporose - sondern begünstigt es sogar. Zudem entzieht es den Knochen zusätzlich Kalzium, da der Körper durch das Milcheiweiss völlig übersäuert wird und dies kompensieren

muss. Auf den Seiten → bis → kann mehr über den Zusammenhang zwischen Milch, Kalzium und starken Knochen nachgelesen werden.

Diabetes

Epidemiologische Studien in verschiedenen Ländern zeigen einen starken Zusammenhang zwischen dem Konsum von Milchprodukten und dem Vorkommen von insulinabhängiger Diabetes. 1992 entdeckten Forscher, dass Milchproteine eine Autoimmunreaktion auslösen, wodurch wahrscheinlich die Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse zerstört werden.

Kontaminierung

Synthetische Hormone, wie beispielsweise das Rinder-Wachstumshormon BGH, werden bei Milchkühen weit verbreitet angewendet, um die Milchproduktion zu erhöhen. Da die Kühe Milchmengen produzieren, die von der Natur niemals vorgesehen waren, zeigt sich als Konsequenz Mastitis, die Entzündung der Milchdrüsen. Die Behandlung erfordert den Einsatz von Antibiotika, Spuren hiervon sowie von Hormonen werden immer wieder in Milchproben und anderen Milchprodukten gefunden. In der gesamten Fleischindustrie werden zu viel Antibiotika eingesetzt, bereits heute sind die Folgen bei einer immer häufiger vorkommenden Antibiotikaresistenz zu sehen. Pestizide und andere Medikamente tragen ebenfalls häufig zur Kontamination von Milchprodukten bei.

Kardiovaskuläre Erkrankungen

Milchprodukte sorgen für bedeutende Mengen an Cholesterin und Fett in der Nahrung. Eine Ernährung, in der Fett und gesättigte Fettsäuren in großem Maße vorkommen, kann das Risiko für verschiedene chronische Erkrankungen erhöhen, eingeschlossen kardiovaskuläre Erkrankungen. Eine fettarme Ernährung ohne Milchprodukte kann nicht nur Herzkrankheiten vorbeugen, sondern kann sie sogar wieder rückgängig machen.

Reine Haut ohne Milch

Wer unreine Haut hat, sollte ebenso seinen Milchkonsum überdenken. Studien zufolge soll Milch nämlich Akne fördern, da sich die mTOR-Enzym-Aktivität negativ auf die Talgdrüsen auswirkt.

Die besten Kuhmilchalternativen sind übrigens auf den Seiten → bis → zu finden!