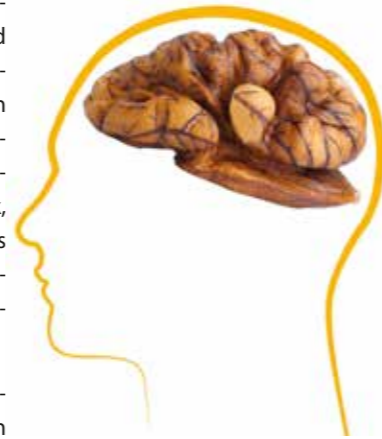


## Schlaumeier-TIPP

Genießen Sie wenn möglich täglich Nüsse! Sie liefern hochwertige Fettsäuren, Eiweiß, viele Schutzstoffe (u.a. Polyphenole, Phytosterine, Flavonoide), die entzündungshemmend und vorbeugend gegen Krebs sowie immunstimulierend wirken. Sie sind reich an für das Gehirn wichtigen B-Vitaminen sowie an Mineralstoffen, besonders Magnesium, Eisen, Zink, Kupfer, Selen und an Lecithin, das als fettähnlicher Stoff für den gesamten Zellstoffwechsel bedeutungsvoll ist.



Nüsse schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, das wurde in zahlreichen Studien nachgewiesen. Sie sind allerdings auch sehr energiereich – d.h. maßvoll genießen!

Achtung vor Schimmelbefall! Man muss verschimmelte Nüsse zur Gänze entsorgen. Schimmelpilze bilden starke Gifte. Leider sind Nüsse für viele Allergiker ein „No-Go“.

## Trink-TIPP

Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter, am besten Wasser, Mineralwasser oder Früchte- und Kräutertees (Sorten wechseln). Mineralwässer enthalten mehr gelöste Mineralstoffe als Leitungswasser. Die Kohlensäure wurde früher aus hygienischen Gründen beigefügt, heute dient sie dem prickelnden Genuss. Sie trägt nicht zu einer „Übersäuerung“ bei. Achten Sie bei Fruchtsaftgetränken, Limonaden und aromatisierten Wässern auf den Zuckergehalt. 1/4 Liter Fruchtnektar beinhaltet z. B. etwa 9 Stück Würfelzucker, 500 ml Fruchtmolkegetränk etwa 12 Stück! Bei Kaffee hat sich in den letzten Jahren der Erkenntnisstand geändert. Er wird in die Flüssigkeitsbilanz miteinbezogen und in einer großen Studie wurde ihm eine vorbeugende Wirkung gegen Demenzerkrankungen bescheinigt. Trinken Sie Alkohol nur selten. Alkohol belastet die Leber, zudem wird ihm eine Brustkrebs-fördernde Wirkung zugeschrieben. Die Suchtgefahr darf nicht unterschätzt werden.



## Genuss-TIPP

Der Geschmack der Speisen gibt uns Aufschluss darüber, ob etwas genießbar ist oder nicht. Wir unterscheiden süß, sauer, salzig, bitter und „umami“ (= herzhaft). Die Zuordnung des Geschmacks zu bestimmten Lebensmitteln oder Speisen erfolgt im Gehirn (z. B. Apfel = süß-sauer). Kleinkinder müssen neue Speisen bis zu 7-mal probieren, um entscheiden zu können, ob sie den Geschmack der Speise mögen oder nicht!



Genuss entsteht durch das bewusste Wahrnehmen von Speisen und Getränken mit allen Sinnen: Spüren – Hören – Sehen – Riechen – Schmecken. Richtig genießen zu können erfordert Zeit, Ruhe, Achtsamkeit und bringt Lebensfreude!

## Gewürz-TIPP

Kochsalz besteht aus Natrium und Chlorid, beide Mineralstoffe spielen im Wasserhaushalt, im Säure-Basen-Haushalt und in vielen Stoffwechselprozessen eine wesentliche Rolle. Mit der empfohlenen Menge von 5-6 Gramm Kochsalz pro Tag wird der Bedarf leicht gedeckt. Leider essen die meisten Menschen zu salzreich – wobei ein großer Teil des aufgenommenen Salzes aus salzigen Snacks (gesalzene Erdnüssen, Chips etc.) und versteckten Quellen stammt, z. B. aus Wurstwaren, Käse, Fertigprodukten oder Brot.



Ein hoher Salzkonsum gilt als Risikofaktor für Bluthochdruck bei salzsensitiven Menschen, für Osteoporose und für Magenkrebs. Der Salzkonsum ist in den letzten 40 Jahren um das Doppelte gestiegen! Dabei ist unerheblich, ob Meersalz, Himalayasalz oder aus Salzsole gewonnenes Salz verwendet wird. Salz in Österreich wird jodiert, das ist ein wichtiger Beitrag, um die Schilddrüse zu versorgen.

Am besten ist es, mit Hilfe von schmackhaften und auf die Verdauung positiv wirkenden Küchenkräutern Salz einzusparen: „Kräuter der Provence“ ist z. B. eine beliebte Mischung, die Rosmarin, Bohnenkraut, Thymian, Majoran, Oregano, Basilikum, Estragon, Kerbel u.a. enthält. Verwenden Sie Knoblauch und Chili, wenns mal schärfer zugehen soll, oder Curry und Kardamom – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

So lange der Vorrat reicht:

- Ja**, bitte schicken Sie mir kostenlos den **Kneipp Wasser-Coach**
- Ja**, bitte schicken Sie mir kostenlos den **Kneipp Heilkräuter-Coach**
- Ja**, bitte schicken Sie mir kostenlos den **Kneipp Bewegungs-Coach**
- Ja**, bitte schicken Sie mir kostenlos den **Kneipp Lebensstil-Coach**
- Ja**, senden Sie mir kostenlos eine Ausgabe der Zeitschrift „Kneipp bewegt“

Weitere Infos:  
Bundessekretariat des Österreichischen Kneippbundes  
A-8700 Leoben · Kunigundenweg 10  
Tel.: (0 38 42) 2 17 18 · Fax: (0 38 42) 2 17 18 19  
E-Mail: [office@kneippbund.at](mailto:office@kneippbund.at) [www.kneippbund.at](http://www.kneippbund.at)



Die **Kneipp-Zeitschrift** erscheint 10-mal jährlich, setzt sich kritisch mit den modernen Gesundheitstrends, aber auch mit neuen Therapiemöglichkeiten und Arzneimitteln auseinander und gibt eine Fülle praktischer Tipps über Kneipp-Wasseranwendungen, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und Lebensstil.

€ 0,68  
die sich  
lohnent!

An den

**Kneipp** Bund

Kunigundenweg 10  
A-8700 LEOBEN

Der **Kneipp** Ernährungs-Coach

[www.kneippbund.at](http://www.kneippbund.at)



„Wenn der Vater einer Erkrankung unbekannt ist, die Mutter ist immer die Ernährung“ –

Sebastian Kneipp traf damit vor mehr als 125 Jahren den Nagel auf den Kopf, lange bevor die Tragweite der Fehlernährung in den Industrienationen als wesentliches Problem erkannt wurde. Wir hatten noch nie so viele Lebensmittel zur Verfügung – und wir hatten noch nie so viele ernährungsabhängige Erkrankungen!

Nicht nur Quantität und Qualität unserer Lebensmittel haben sich seit Sebastian Kneipp verändert, sondern auch unser Bedarf an Nährstoffen. Zur Bewältigung von Mehrfachbelastung (etwa bei Frauen, die Beruf, Haushalt und Kinderbetreuung unter einen Hut bringen müssen), Reizüberflutung, Multitasking und Stress benötigen wir eine hohe Nährstoffdichte. Gleichzeitig verbrauchen wir durch unsere bewegungsarme Lebensweise weniger Energie. Das führt zur Gefahr des Übergewichts schon in jungen Jahren, aber gleichzeitig zur Unterversorgung mit essentiellen Nährstoffen und wird damit Wegbereiter sogenannter Zivilisationserkrankungen.

Gesunde **Ernährung**, **Bewegung** und **innere Balance** sind die wichtigsten Maßnahmen, um gesund zu bleiben. Die **Wasseranwendungen** fördern die Immunkraft und mit den **Heilpflanzen** kann man manche Erkrankung ohne chemische Keule in den Griff bekommen. Mit diesen 5 Säulen ist Kneipp das perfekte Gesundheitsprogramm!

## Sorgfalts-TIPP

Sorgfältige Auswahl unserer Lebensmittel in Hinblick auf Herkunft und Qualität, günstige Zusammenstellung und richtige Zubereitung sind die Eckpunkte einer gesunden Ernährung. So frisch wie möglich, so wenig verarbeitet wie möglich, so wenig verpackt wie möglich sollten unsere Lebensmittel sein.

Je abwechslungsreicher unser Speiseplan ist, desto eher decken wir unseren Nährstoffbedarf. Genießen Sie viele verschiedene regionale Obst- und Gemüsesorten, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Milch und Milchprodukte, mageres Fleisch, Fisch, unterschiedliche Getreideprodukte aus vollem Korn, Nüsse und Sämereien.

## Gesundheits-TIPP

Gesund ist nur das, was man auch gut verträgt. Die beste Rohkost nützt nichts, wenn die Verdauungsorgane die Nahrung nicht aufschließen können. Allergien, Unverträglichkeiten, Intoleranzen und ärztlich empfohlene Diäten müssen berücksichtigt werden – je besser man sich mit „seinem Problem“ auskennt, desto größer ist auch die Auswahl der Lebensmittel, die man beruhigt genießen kann. Im Alter sind die Verdauungsorgane nicht mehr so leistungsstark, daher sinkt die Bioverfügbarkeit verschiedener Nährstoffe und die Auswahl sowie Zubereitung geeigneter und gut verträglicher Lebensmittel muss sich den individuellen Bedürfnissen anpassen.



## Fett-TIPP

Pflanzliche Öle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren schützen unsere Gesundheit. Auch hier gilt: Abwechseln! Verwenden Sie Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Distelöl, Kürbiskernöl, Weizenkeimöl u.v.m. für Ihre Salate und Ihre Rohkost. Kaufen Sie nur kleine Mengen – hochwertige kaltgepresste Öle verderben leichter als industriell hergestellte Öle. Zum Kochen, Braten und Backen verwenden Sie dafür geeignete Fette.



Wir sollten unsere Fettzufuhr zu 2/3 aus pflanzlichen und 1/3 aus tierischen Fetten bestreiten – leider ist es meist umgekehrt! Bedenken Sie außerdem: Fette sind sehr energiereich und wesentlich an der Entstehung von Übergewicht beteiligt!

## Portionier-TIPP

Zum Übergewicht tragen nicht nur kalorienreiche Lebensmittel, sondern auch zu groß bemessene Portionen bei. Einfache Faustregeln für richtige Portionsgrößen:

1 Portion =	
Gemüse/Obst/Hülsenfrüchte	1 Faust
Brot/Gebäck	1 Handteller
Getreide/Nudeln (ungekocht)	1 Handvoll
Reis/Getreide/Nudeln (gekocht)	2 Fäuste
Kartoffeln	2 Fäuste
Milch/Joghurt/Buttermilch	1 Glas
Käse	2 dünne Scheiben, Handteller
Fleisch/Fisch	1 fingerdickes Stück, Handteller
Wurst/Schinken	3 dünne Scheiben, Handteller
Nüsse/Samen	2 Esslöffel
Öl, Butter, Margarine	1 Esslöffel



## Energie-TIPP

Sie müssen nicht mit einer Tabelle jeder Kalorie auf der Spur sein, aber beachten Sie versteckte Fette und Zucker (= Saccharose)! Viele Fertigprodukte wie Pizza, Nudelgerichte, Fertigsaucen und Snacks wie Leberkäsemmel, Döner Kebab, Frankfurter, Debreziner, Süßspeisen wie Topfengolatsche, Croissants, Cremespeisen, Eis, Milch- und Joghurtgetränke, Schoko-Snacks und vor allem auch die beliebten Frühstückscerealien sind fettreich und/oder zuckerreich. Erwachsene sollten am Tag nicht mehr als 1 g Fett pro kg Körpnormalgewicht und insgesamt nicht mehr als 50 g Zucker konsumieren. Die Nährwertkennzeichnungen (kcal, Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate) und die Zutatenlisten (mengenmäßig absteigende Reihenfolge) auf den Verpackungen der Lebensmittel geben wichtige Hinweise.

## Krafflack-TIPP

Eiweiß ist der universelle Körperbaustoff. Wir brauchen Eiweiß nicht nur, um unsere Muskulatur aufzubauen, sondern auch das Immunsystem ist darauf angewiesen. 8 der 20 Aminosäuren (Eiweißbestandteile) sind essentiell und müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Eiweiß wird an seiner biologischen Wertigkeit gemessen. Sie besagt, wie viel Körpereiwweiß aus einem eiweißreichen Lebensmittel aufgebaut werden kann. Kombinationen von tierischen (Ei, Fleisch, Fisch, Milch) und pflanzlichen Eiweißquellen (Hülsenfrüchte, Getreide, Kartoffeln u.v.m.) sind besonders günstig, z. B. Erdäpfel mit Ei, Vollkornbrot mit Topfenaufstrich, Bohnensuppe mit Vollkornbrot, Vollkornpalatschinken oder Polentaschnitten mit Rahmsoße.

Ihr Kneipp-Aktiv-Club bietet ein reichhaltiges Programm, z.B. Kneipp-Kurse und Gymnastik an. Der Mitgliedsbeitrag beträgt zwischen € 28,- und € 40,- im Jahr und beinhaltet auch 10-mal jährlich die Kneipp-Zeitschrift. **50.000 Mitglieder gehören in Österreich dem Kneippbund an!** Mitglieder des Kneippbundes erhalten 10 % Rabatt in Kneippkuranstalten auf Kneippanwendungen und 5 % Rabatt auf alle Produkte der Service Kneippbund GmbH. <http://service-kneippbund.at>

**ANMELDUNG** zum **Kneipp** Aktiv-Club

BITTE IN BLOCKSCHRIFT AUSFÜLLEN!

Frau  Herr  Firma  Titel

Nachname

Vorname

Straße

PLZ

E-Mail

Tel./Handy

Datum

Geb.Dat.

Hausnr./Stiege/Stock/Tür

Ort

Unterschrift

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Die Mitgliedschaft kann jährlich bis zum 31. 10. schriftlich gekündigt werden.