



## Yogische Ernährung – Ergänzungen

Aufbauend auf „Yogische Ernährung klassisch“ wage ich im Unterricht selbstverständlich immer auch zumindest einen Blick über den sprichwörtlichen Tellerrand. Auch bedingt durch meine seit Jahrzehnten freiwillig-freudig andauernden Experimente: So kommt es zu den folgenden Tipps. Diese können einfach mal (für 3-4 Wochen, z.B.) ausprobiert werden. Sollten Fragen, (Angst vor) Mangelerscheinungen etc. auftreten, kontaktiere mich jederzeit gerne. Diese sollen *stets* zu einer Verbesserung (Wohlbefinden etc.) führen, und hier müssen individuell mitunter große Unterschiede gemacht werden. Für die meisten Menschen (in Mitteleuropa) aber gelten meiner Erfahrung nach folgende Top 3-Tipps

- ▶ Gluten weglassen (gerade auch nicht-überzüchteten Weizen zu finden wird mehr und mehr zur Kunst). Getreide wird von dem was es kann oder können soll, „im Westen“ mitunter deutlich überschätzt.
- ▶ mit Holz (oder zumindest mit Gas) kochen, nicht mit Strom (Strom ist evolutionär ebenso neu und schwer, wenn auch flüchtiger, wie Gentechnik, Pflanzen"schutz"mittel und dergleichen)
- ▶ Konzepte die funktionieren und die dem Yoga eh nah sind integrieren lassen: Dazu gehört
  - ▶ sein Dosha (Konstitution im Ayurveda bzw. in der Astrologie) ausloten und sich, auch ernährungsseitig, danach richten, um sich dann
  - ▶ (doshagerecht) vegan<sup>1</sup> + makrobiotisch + trennköstig zu nähren.<sup>2</sup> Dieses Drei- bzw. Viergespann ist anfangs etwas kompliziert, aber wahrscheinlich zählst Du zu den 80-100% der Menschen, für die sich die Mühe lohnt.

Was hätte sonst in meinem Ernährungsartikel noch hineingepasst? PH-Werte! bzw. *Säurenbasenhaushalt* – und das *nicht* erst bei Haarausfall oder Tumorbildung – einem der top 3-Milieufaktoren. (neben elektrischem Widerstand und Redoxpotential, nach [Vincent/Enderlein](#))

Welche Lebensmittel, mal genauer? Eine erste, tabellarische Übersicht bietet findet sich [hier](#) bzw. beim [Zentrum der Gesundheit](#) das auch eine "[Top 9](#)"-Liste online stehen hat. Vor allem Spinat, (saftige) Trockenfeigen, Grünkohl und Gurken, finde ich, gehen immer. Spätestens damit nimmt wahrscheinlich auch gerade der eigene Stress ab. (s.u.) Eine ansprechende Nährstoffübersichtstabelle – welche Vitamine etc. sind natürlicherweise wo drin – findet sich [hier](#).

1 Unbedingt auf Vitamin B12 achten. Kommt in Lebensmitteln nur in ganz verarbeitetem Sanddorn vor. Supplemente gibt es beispielsweise bei GloryFeel, Mannayan, Hevert (Komplex) und Robert Franz.  
2 Vegane Einstiegsseite online: z.B. [vegan.at](http://vegan.at) (vegane Gesellschaft Österreich), für Makrobiotik und Trennkost lohnt sich eine Buchanschaffung



Wer mit sog. *Nahrungsergänzung* zufüttern möchte, dem sein von zahlreichen Basensalzen (auf NaCl-Basis, so dass sie ab Magen Kochsalz produzieren) *abgeraten*, und solchen auf Citratbasis zugeraten. Mehr Info hierzu gibt es z.B. [hier](#). Das mir beste Produkt ist das von [Dr. Jacobs](#). (das einfache, nicht "plus")

Wem das noch nicht reicht: Ernähre Dich mit dem, wo besonders viel Gutes drin ist. Mitunter als "Super-" oder "Powerfoods" bekannt, sind besonders zu empfehlen und auch leicht zu bekommen:

- ▶ Bei den Getreiden, die (wohl unberechtigterweise) durchschnittlich 20-50% unserer Nahrung ausmachen (sollten), vor allem Quinoa.
- ▶ Bei den Beeren (Cranberries, Acaibeeren, Aroniabeeren, Blau-/Heidelbeeren, Gojibeeren) gehen gerade auch Säfte sehr gut. Ohne zuviel Werbung machen zu wollen: Die dm Drogeriemärkte haben derer gute, in Bioqualität, für schnäppchenhafte ~€12/Liter Direktsaft. Damit wären wir bei
- ▶ Obst und Gemüse, mit: Äpfeln, Avokado, Granatäpfeln, Ingwer, evtl. Oliven, Rohkakaos sowie (leicht selbstzuchtende) Sprossen. Was gibt es sonst noch?
- ▶ Algen, Öle, Nüsse, Saaten. Am besten (vorab eingeweicht) rein damit ins Müsli: Kokosnüsse, Maca, Walnüsse, Spirulina, Kürbiskerne, Chia-, Hanf- und Leinsamen bzw. frisches Leinöl, letzteres am besten gleich frisch aus der Mühle.

Zu den Ölen sei noch gesagt: Bio-Leinöl, Nummer 1-Muss in der Haushaltsküche *nur* frisch (MHD max. 3 Monate) und *gekühlt*. Die besten Öle, auch Olive, Sesam & Co., gibt es meiner Meinung bei [Pikante](#) in Herbolzheim/Süßbaden (Versand temperaturbedingt nur im Winterhalbjahr) Pfandler in Österreich und Budwig im Reformhaus.

Dann Vitamin D3 möglichst in Ölform; am besten mit K2 zusammen.<sup>3</sup>

Der „normalsterbliche Durchschnittskoch“ aber tut häufig schon gut daran, sogenannte Bratöle u.ä. einfach wegzulassen, ebenso wie Margarine & Co. und sowieso Frittiertes – dafür braucht die Leber fast ewig.

Literaturtipp Nr. 1 zu Ölen ist, noch immer, das Buch *Ölwechsel für den Körper*.



Ok, also, Ernährung, ein weites Feld. Zusammenfassung dieses „Zusatzartikels“:

1. Erstmal *weglassen*, was man eh nicht braucht
  1. von *Lebensmitteln* her Gluten, Hühnereiweiß, Zucker usw.
  2. von der „Zubereitung her“ Pestizide, Standzeiten, verkochen, Mikrowelle usw.
2. Elektroarm genießen – und leben
3. Seinen eigenen Yoga (yogische Ernährung) und damit, auch, sein dosha ehren, ebenso wie balanciertes Yin und Yang (Makrobiotik) und die richtige Zusammenstellung von Fetten, Kohlenhydraten und Eiweißen (Trennkost)
4. Basenüberschüssig, alldieweil, und dies nach Möglichkeit mit potentem Superfutter.
5. Die richtigen Grundbausteine haben: Hier genannt Öle, aber auch *lebendiges* Wasser mit gutem Leitwert, Salz (nicht: „Speisesalz“) – usw.

## Links in diesem Artikel

- ▶ [silentflow.eu/mediapool/146/1468922/data/Yogische\\_Ern\\_hrung.pdf](https://silentflow.eu/mediapool/146/1468922/data/Yogische_Ern_hrung.pdf)
- ▶ [psiram.com/de/index.php/Bio-Elektronische\\_Terrain-Analyse\\_nach\\_Vincent](https://psiram.com/de/index.php/Bio-Elektronische_Terrain-Analyse_nach_Vincent)
- ▶ [balance-ph.de/basische\\_nahrungsmittel.html](https://balance-ph.de/basische_nahrungsmittel.html)
- ▶ [zentrum-der-gesundheit.de/saure-und-basische-lebensmittel.html](https://zentrum-der-gesundheit.de/saure-und-basische-lebensmittel.html)
- ▶ [zentrum-der-gesundheit.de/basichste-lebensmittel-ia.html](https://zentrum-der-gesundheit.de/basichste-lebensmittel-ia.html)
- ▶ [achtungpflanzenfresser.wordpress.com/nahrstoffe](https://achtungpflanzenfresser.wordpress.com/nahrstoffe)
- ▶ [zentrum-der-gesundheit.de/basencitrate-zum-entsaeuern.html](https://zentrum-der-gesundheit.de/basencitrate-zum-entsaeuern.html)
- ▶ [idealo.de/preisvergleich/OfferOfProduct/4756652\\_-basenpulver-300-g-dr-jacobs.html](https://idealo.de/preisvergleich/OfferOfProduct/4756652_-basenpulver-300-g-dr-jacobs.html)
- ▶ [mannayan.com/nahrungsergaenzungsmittel-vitamine-mineralien](https://mannayan.com/nahrungsergaenzungsmittel-vitamine-mineralien)