17 Wahrheiten, Ansichten und Tipps zum Olivenöl

Blogbeitrag 7/13

9. **Die traditionelle mediterrane Ernährungs- und Lebensweise** ist nachweislich sehr gesund, was auch anhand der hohen Lebenserwartung der Menschen, die im Mittelmeerraum leben, ersichtlich ist. Traditionelle mediterrane Lebensmittel, weitere persönliche Ernährungstipps und Ratschläge zur Lebensführung aus der eigenen Erfahrung ergänzen sich zu meiner nun folgenden Liste mit Tipps zum gesunden Leben und Essen:

    - Olivenöl reichlich und täglich
    - Frische, nicht verarbeitete Lebensmittel wie Obst und Gemüse reichlich und täglich
    - Bittere Lebensmittel wie: Oliven, Artischocken, Rucola, Radicchio, Chicorée, Endiviensalat, Puntarelle alla Romana, Bittermelone (auch als Bittergurke bekannt), Topinambur, Auberginenkohl, Dill- und Klettenwurzeln, Endivien, Sesamsamen, Kreuzkümmel, Löwenzahnblätter, Bockshornklee, Safran, Kurkuma, Zartbitterschokolade, Brunnenkresse, Frisée, Brokkoli, Rapini (Rübstiel), Granatapfel, bittere Orange, Grapefruit. Zumindest eines dieser Lebensmittel sollte täglich verzehrt werden, denn bittere Nahrungsmittel unterstützen die Verdauung und können dem Körper bei der Aufnahme bestimmter Nährstoffe helfen. Zu Beginn einer Mahlzeit verzehrt, können bittere Nahrungsmittel den Appetit und die Peristaltik (die Muskeltätigkeit, die die Verdauung fördert) anregen. Außerdem ist ein weiterer wichtiger Effekt dieser Nahrungsmittel, dass die Leber zur Produktion von Galle stimuliert wird.
    - Schwedenbitter: Diese Bitterspirituose mit 40 % Alkohol geht auf einen schwedischen Arzt zurück, der 104 Jahre alt wurde. Die Zutaten sind: Angelikawurzel, Kalmus, Enzian, Ingwer, Eibisch, Manna (von der Manna-Esche), Pommeranzenschale, Safran, Muskatnuss und -blüte, Pfefferminze, Zimt, Nelke, Salbei und Wilde Malve (Käsepappel).
    - Kräuter und Gewürze ohne Einschränkung
    - Tägliche Verwendung scharfer Gewürze und Lebensmittel wie Chili, Wasabi, Senf, oder Meerrettich – scharfes Essen ist gesund, was an der positiven Wirkung von Capsaicin liegt. Es ist erwiesen, dass Capsaicin, der Scharfmacher in Chilis, einige gesundheitsfördernde Eigenschaften mit sich bringt.
    - Joghurt und Käse einige Male in der Woche
    - Fisch und Meeresfrüchte zweimal in der Woche, am besten solche, die eine kurze Lebenszeit haben. Denn wegen der Quecksilberbelastung der Meere haben Fische mit einer hohen Lebenserwartung eine entsprechend überdurchschnittlich hohe Quecksilberkonzentration im Körper.
    - Geflügel einmal die Woche
    - Rotes Fleisch zwei Mal im Monat
    - Höchstens vier Eier in der Woche

- ☞ Wein zum Essen in Gesellschaft, aber nicht jeden Tag und bitte kein Frusttrinken – Wein muss genossen werden.
- ☞ Bier beim Grillen und im Biergarten
- ☞ Mindestens zwei Liter Wasser am Tag
- ☞ Vollkornbrot, einige Scheiben pro Tag
- ☞ Wenig Salz und Zucker
- ☞ So oft wie möglich mit der Familie und mit Freunden dinieren
- ☞ KÜSSEN, Umarmen, Berühren – jeden Tag
- ☞ Glücklich leben, positiv denken, körperlich tätig sein, Sport und Liebe machen
- ☞ Fleißig und produktiv sein
- ☞ Das 8/16-Prinzip (8 Stunden essen und 16 Stunden fasten) ist keine mediterrane Weisheit. Da es in Mittelmeerregionen, wenn im Sommer die Sonne lange scheint, noch abends sehr warm ist, wird dort mit dem Abendessen meist erst zwischen 20 und 22 Uhr begonnen. Aber es ist ab einem bestimmten Alter sehr wichtig, den Körper aktiv zu unterstützen, weil die körpereigenen Hormone ihre Arbeit nicht mehr optimal ausführen. Für ein langes und gesundes Leben kann das 8/16-Prinzip daher sehr von Bedeutung sein. Ausnahmen sind notwendig, solange man nicht übertreibt. Einmal in der Woche kann man nach seinem Gusto schlemmen.
- ☞ Heilfasten hat eine jahrtausendalte Tradition und soll der Reinigung von Körper, Geist und Seele dienen. Heilfasten wird bei Gesunden zur Gewichtsreduktion aber auch bei bestimmten Krankheiten angewendet. Das Heilfasten ist eine Fastenform, die auf den Arzt Otto Buchinger zurückgeht. Es kann sowohl zur gesundheitlichen Prävention als auch zur Therapie bestimmter Krankheiten dienen. Heilfasten wirkt laut Buchinger nicht nur auf der medizinischen Ebene, sondern auch auf psychosozialer und spiritueller Ebene. Diese drei Dimensionen bilden zusammen eine untrennbare Einheit. Buchinger sprach daher auch von einer „Diät der Seele“. Meine Frau und ich haben uns in der Birkle-Klinik in Überlingen einem dreiwöchigen Heilfasten unterzogen. Jeden Tag waren wir mit verschieden Programmpunkten wie Sport, Kultur, Mediation von 7 bis 17 Uhr beschäftigt. Man kommt wie neu geboren zurück nach Hause. Generell gilt: Man darf sich nicht gehen lassen, muss auf seine Ernährung achten und körperlich tätig bleiben. Heilfasten ist dann zusätzlich empfehlenswert: mindestens einmal im Jahr für zwei Wochen. Dadurch verlängern Sie Ihre Lebenszeit.
- ☞ LEBEN SIE IN DER GEGENWART!

Die gesundheitsfördernden Eigenschaften des Olivenöls sind ein wichtiges Argument für seine Verwendung. Doch davor steht noch der Erwerb des Öls. Im nächsten Beitrag gebe ich Ihnen daher Hinweise zu Auswahlkriterien sowie zur Haltbarkeit des Öls.

HABEN SIE FRAGEN, ANREGUNGEN, HINWEISE, MITTEILUNGEN, VORSCHLÄGE?

BITTE KONTAKTIEREN SIE UNS.

Ihre Ergins

ergin@vinvinowein.de & n.ergin@vinvinowein.de