



**Pflanzliche  
Ernährung**  
richtig erklärt

## Herzlich Willkommen!

Wir freuen uns sehr, dass Sie sich dazu entschieden haben, der vollwertigen pflanzlichen Ernährung mehr Raum in Ihrem Leben zu geben und wir Sie dabei unterstützen dürfen! Egal, ob Sie auf der Suche nach Inspiration und Motivation, fundierten und evidenzbasierten Informationen oder einer einfachen Umsetzungsmethode für den Alltag sind, Sie werden alles auf den vorliegenden Seiten finden.



**Karoline Widur**

**Psychologische und Systemische Beraterin,  
Pflanzliche Ernährungsberaterin**

**Durch pflanzliche Ernährung geheilt von:**

Depressionen, Unfruchtbarkeit, chronischer Erschöpfung, rheumatoider Arthritis, Übergewicht, Haarausfall, Taubheitsgefühlen, Muskelzucken, Nachtblindheit, Sonnenallergie, Pollenallergie, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen u.v.m.



**Dr. med. Theresa Zeller**

**Ärztin mit Schwerpunkt Naturheilverfahren  
und Ernährungsmedizin**

**Durch pflanzliche Ernährung geheilt von:**

Rheuma, Darmentzündungen und Reizdarmsyndrom, starker Neurodermitis und Ekzemen, chronischer Erschöpfung, Immunschwäche mit ständigen Infektionen, Nahrungsmittelallergien und Heuschnupfen, Haarausfall u.v.m.

## Warum gibt es dieses Kursbuch?

Unser Körper hat die unglaubliche Fähigkeit, sich selbst zu heilen und mit vollwertiger pflanzlicher Ernährung sowie einer optimalen Nährstoffversorgung unterstützen wir ihn bestmöglich dabei, genau das zu tun.

Wir beide durften das am eigenen Leib erfahren. Auch wenn unsere persönlichen Krankheitsgeschichten nun schon viele Jahre zurückliegen, ist es für uns dennoch jeden Tag ein Wunder, wieviel Lebensqualität uns aufgrund unserer Ernährungs- und Lebensweise wieder beschieden ist.

Einige unserer Krankheiten wurden von der Medizin als unheilbar eingestuft und nur durch jahrelanges Suchen nach Lösungen konnten wir all diese gesundheitlichen Schwierigkeiten überwinden und wieder ein schmerzfreies und glückliches Leben führen.

In Ihrer Arztpraxis hat Theresa nach ihrer eigenen Heilung über viele Jahre hinweg nicht nur immer die aktuellsten Informationen aus der Wissenschaft, sondern vor allem auch unsagbar viele wunderbare Erfahrungen mit ihren Patienten gesammelt. Es ist ihre Leidenschaft, Lösungen in scheinbar unlösbaren gesundheitlichen Situationen zu finden. Als psychologische Begleiterin hat sich Karoline viele Jahre damit beschäftigt, wie es gelingen kann, positive Verhaltensweisen im Alltag nachhaltig und einfach einzubauen.

## Unsere Motivation

Wir wissen: Ernährungsbedingte Todesursachen und Krankheiten müssen nicht sein! Und wir wissen auch: Unsere Ernährung nimmt Einfluss auf viel mehr Todesursachen oder Erkrankungen als den meisten Menschen bewusst ist.

Und dieses Bewusstsein wollen wir schaffen. Unser Krankheitsweg war schmerzlich und anstrengend, aber andererseits hatten wir dadurch die wunderbare Möglichkeit, viele Erkenntnisse zu sammeln. Diese haben wir für Sie einfach und verständlich zusammengefasst und präsentieren sie ausführlich in unseren Onlinekursen. Denn wir finden: **Jeder sollte Zugang zu dem Wissen haben, wie er sich optimal um seinen Körper kümmern kann, um ihm die Chance zu geben, sich selbst zu heilen.** Dieses Wissen hätte uns damals viele Jahre voller Umwege und Sackgassen ersparen können und diese Abkürzung wollen wir nun anderen Menschen zugute kommen lassen.

## Unsere Intention

In unseren Kursen konzentrieren wir uns darauf, den Teilnehmer:innen Schritt für Schritt die gesündesten Lebensmittel nahezubringen, sowie ungesunde Lebensmittel zu minimieren oder ganz wegzulassen und ihre Nährstoffspeicher optimal aufzufüllen.

Wir arbeiten daran, durch viele kleine Ernährungshacks ganz praktisch wertvolle Ideen in die Mahlzeiten zu integrieren sowie gesunde Gewohnheiten mühelos aufzubauen.

Alle Informationen, die Sie benötigen, um Ihre Ernährung nährstoffreicher und gesünder zu gestalten, haben wir hier übersichtlich zusammengestellt. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach es ist, aus ihrem Essen das Maximale an Gesundheit herauszuholen!

Jedesmal, wenn wir etwas in unseren Mund stecken, gibt es viele Möglichkeiten, es noch gesünder und nährstoffreicher zu machen, ganz ohne Mühe, es wird zur reinen Gewohnheit. Wir haben nur ungefähr 2000 Kalorien auf unserer Kalorienbank, die wir jeden Tag „ausgeben“ können also sollten wir Lebensmittel wählen, die uns den größten Nährwert für unser Kalorienbudget geben.

**Es geht nicht um Perfektion, sondern um eine kontinuierlich gesündere Lebensmittelwahl, die unsere Lebenskraft und unsere Lebensfreude stärkt!**

Diesem Vorhaben nähern wir uns mit viel Spaß und Inspiration, aber auch mit dem nötigen Pragmatismus, den es braucht, damit eine gesunde Ernährung im Alltag dauerhaft funktionieren kann.

Unser Ziel ist es, dass der Funke der Begeisterung für das Plus an Lebensqualität, die durch eine gesunde Lebensmittelwahl entsteht, auch auf Sie überspringt!

Auf Theresas Website

[www.naturarzt-ganzheitlich.de](http://www.naturarzt-ganzheitlich.de)

finden Sie eine Auswahl an informierenden und motivierenden Filmen. Entweder im Menü unter „Filme“ oder über folgenden QR-Code.



## Wie Sie optimal profitieren

Dieses Kursbuch soll ein kurzer Überblick über die wichtigsten Inhalte sein und Ihnen helfen, alles Wichtige im Blick zu behalten. So ist das Ihnen vorliegende Werk nicht nur eine interessante Lektüre und eine außergewöhnliche Sammlung an Fachinformationen, sondern vor allem auch ein Arbeitsbuch. Es soll Sie dabei unterstützen, die notwendigen Informationen zu erwerben, die es Ihnen ermöglichen, eine vollwertig pflanzliche Ernährung sowie eine optimale Nährstoffversorgung so umzusetzen, dass Sie gesundheitlich optimal profitieren können.

Darum finden Sie in den vorliegenden Unterlagen nicht nur fachliche Auskünfte sondern auch viele methodische Ansätze die sie im Alltag dabei unterstützen, ihr neues Wissen anzuwenden.

Die Inhalte haben wir strategisch für Sie aufgebaut. Es macht also großen Sinn, die Ihnen vorliegenden Seiten von vorne nach hinten in sich aufzunehmen.

Wissen alleine verändert weder etwas in unserem Leben noch an unserer Gesundheit! Auch wenn Sie noch so gespannt sein sollten, welche Inhalte Sie noch erwarten, wenden Sie sich am besten erst den nächsten Seiten zu, wenn Sie die Umsetzungsplanung am Ende eines Abschnitts absolviert und im Alltag erprobt haben.

## Zur Gliederung der Inhalte

**Alle Themenbereiche sind folgendermaßen gegliedert:**

- Ein Übersichtsblatt, das die wichtigsten Informationen auf einen Blick für Sie zusammenfasst
- Ausführliche Informationen zu den Inhalten der Übersichtsblätter
- Ein Arbeitsblatt zur Umsetzungsplanung

Nachfolgende Tabelle soll Sie dabei unterstützen, die Seiten mit den wichtigsten Informationen zur Umsetzung schnell und einfach wiederzufinden.

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg!**

### Die optimale Ernährungsroutine

Übersichtsblatt	6
Detaillierte Informationen	7
Umsetzungsplan	10

### Die optimale Nährstoffversorgung

Übersichtsblatt	15
Wichtige Blutwerte für die Laborkontrolle	16
Detaillierte Informationen	20
Vitamin D Dosierung	25
Umsetzungsplan	29



## Anderes Obst

z.B. Äpfel, Ananas, Aprikosen, Bananen, Birnen, Datteln, Granatäpfel, Grapefruits, Honigmelonen, Limetten, Mandarinen, Mangos, Orangen, Papayas, Pfirsiche, Pflaumen, Trauben, Wassermelonen, Zitronen ...

### Vorteile von anderem Obst:

- Zu 80-85 % aus Wasser
  - Zu 3-18 % aus gesunden Kohlenhydraten (vollwertige Glucose, an Ballaststoffe gebundene Fructose, Saccharose, Stärke, Pektin und Cellulose)
  - Sehr reich an Kalium und Vitamin C
  - Phenolische Verbindungen: antioxidativ, „fangen“ freie Radikale (Flavonoide, Carbonsäuren und Gerbstoffe)
  - Macht den Körper sehr basisch
- Früchte versus isolierter Fruchtzucker und isolierte Glukose:**
- Werden vom Körper anders verstoffwechselt als isolierte Fruktose oder Glukose
  - Bevorzugte Nahrung für die Gehirnzellen
  - Optimale Energieform für unsere Körperzellen
  - Auch bei Diabetes sind Früchte in jeder Menge positiv!
  - Früchte helfen Nebennierenschwäche überwinden
  - Früchte machen unseren Körper basisch!



## Kreuzblütlergemüse

z.B. Rukola, Brunnenkresse, Radieschen, Rettich, Blumenkohl, Brokkoli, Brokkolisprossen, Kohlrabi, Grünkohl, Rosenkohl, Rotkohl, Senf(samen), Weiskohl, Wirsing, Brunnenkresse, Kresse, Meerrettich ...

### Vorteile von Kreuzblütler-Gemüse:

- Reich an gesunden Proteinen
  - Hoher Gehalt an Carotinoiden, Vitamin K, Folsäure, Vitamin C, Quercetin und Mineralstoffen
  - Wertvolle Senföle (aktivieren Entgiftungsenzyme der Leber - Ausscheidung kanzerogener und toxischer Substanzen)
  - Senföle wirken gg. Erreger
  - Sulforaphan - Entgiftung!
- Prävention und Therapie bei Krebs, Autismus, neurodegenerativen Erkrankungen



## Grünes Blattgemüse

z.B. Mangold, Spinat, Pak Choi, Rote Bete-Grün, Endiviensalat, Feldsalat, Kopfsalat, Löwenzahn, Giersch, Gerstengras, Weizengras

### Vorteile von grünem Blattgemüse:

- Wirkt Blutarmut entgegen wegen des hohen Eisengehalts
- Höchster Nährstoffgehalt pro Kalorie!
- Gut gegen Krämpfe wegen des hohen Magnesium und Kaliumgehalts
- Bekämpft oxidativen Stress und beugt damit Krebs, Demenz und vorzeitigem Altern vor
- Beugt Herz-Kreislauf-Problemen wie Herzinfarkt und Schlaganfall vor - erhöht NO-Produktion der Gefäß-Endothelzellen!
- Erniedrigt den Cholesterinspiegel und senkt den Blutdruck
- Behält starke Sehkraft bei und verzögert das Entstehen von Augenkrankheiten wie trockene Augen, Nachtblindheit und Katarakte
- Verbessert die Darmflora
- Chlorophyll hilft beim Abnehmen und Entgiften, hält die Haut jung, stärkt die Kopfhaut und fördert das Haarwachstum
- Chlorophyll erhöht den Energiepegel, erhöht die Lebensdauer



## Anderes Gemüse

z.B. Kartoffeln, Süßkartoffeln, Karotten, Petersilienwurzel, Pastinaken, Sellerie, Rote Beete, Schwarzwurzeln, Zwiebeln, Paprika, Kürbis, Tomaten, Chicoree, Artischocken, Auberginen, Avocado, Stangenbohnen, Gurken, Lauch, Spargel, Zucchini, Pilze, Algen ...

### Vorteile von anderem Gemüse:

- Hoher Wassergehalt von bis zu 90 % (Gurke, Kürbis: 95 %): geringe Energiedichte, perfekte Hydratierung
  - Fettgehalt sehr gering (ca. 0,1-0,5%)
  - Große Mengen an Carotinoiden und Phytoosterinen: Anti-Aging!
  - Kohlenhydrate in Form von Stärke und Ballaststoffen: perfekt für Darmflora!
  - Wichtigste Quelle für die menschliche Versorgung mit Mineralien!
  - Vitamine (Vitamin C, Vitamin K, B-Vitamine), Provitamine (Provitamin A, Beta-Carotin), schwefelhaltige und phenolische Verbindungen (z.B. Farbstoffe, Gerbstoffe und Flavonoide)
- Vorteile von Algen:**
- Algen sind eine wertvolle Quelle für Jod, je nach Sorte unterschiedlich hoher Gehalt (besonders gut Noriblätter oder Kelpulver)

# Optimale Nährstoffversorgung

➔ für jeden kritische Nährstoffe

## Mineralstoffe

**Calcium** (Vitamin D abhängige Aufnahme)

**Samen** (Sesam! (z. B. Tahin), Chia!, Leinsamen!) / **Nüsse** (Paranüsse!, Mandelmilch mehr als Kuhmilch!) / **Kräuter** (Brennessel!) / **Hülsenfrüchte** / **grünes Gemüse** (Grünkohl!, Rucola!, Spinat!) / **Vollkorngetreide** (Hafer!) / **Mineralwasser**

**Kalium** Hülsenfrüchte! / **Kakao!** / **grünes Blattgemüse** / **Bananen** / **Vollkorngetreide**

**Magnesium** **Kakao!** / **Sesam!** / **Vollkorngetreide** / **Hülsenfrüchte** / **grünes Blattgemüse**  
**Nüsse und Samen**

## Spurenelemente

**Chrom** **Samen und Nüsse (Paranüsse!)** / **Vollkorngetreide** / **Hülsenfrüchte** / **Beeren**

**Eisen** (Aufnahme wird durch Vitamin C deutlich gesteigert)

**Spirulina!** / **Kakao!** / **Samen** (Kürbiskerne!, Sesam!, Hanfsamen!, Leinsamen!) / **Nüsse** (Mandeln!) / **Vollkorngetreide** (Hafer!, Hirse!) / **Hülsenfrüchte** (Soja!, Linsen!) / **grünes Blattgemüse** (Spinat!)

**Jod** **Kelp** (z.B. Salz mit jodhaltigen Algen) / **Arame** / **Wakame** / **Dulse** / **Noriblätter**

**Selen** **Kokosflocken!** / **Sesam!** / **Paranüsse!** / **Pilze** / **Vollkorngetreide** / **Hülsenfrüchte** / **Senf**

**Silizium** **Vollkorngetreide** (Hirse!, Hafer!) / **Hülsenfrüchte** / **Kartoffeln** / **Nüsse und Samen**

**Zink** **Samen** (Hanfsamen geschält!, Sesam!, Kürbiskerne!, Leinsamen!, Chia!)

**Nüsse** (Paranüsse!, Walnüsse, Mandeln, Cashews!) / **Vollkorngetreide** (Hafer!)

**Hülsenfrüchte** (Soja, Linsen, Kichererbsen!)

## Vitamine

**Provitamin A** **Oranges, gelbes, rotes und grünes Gemüse**

**B-Vitamine (B1-Thiamin, B2-Riboflavin, B3-Niacin, B5-Pantothensäure, B6-Pyridoxin, B7-Biotin, B9-Folsäure)** **Vollkorngetreide** / **Hülsenfrüchte** / **grünes Blattgemüse** / **Nüsse und Samen** / **Pilze**

**Aktives Vitamin B12 (Methylcobalamin/Adenosylcobalamin)**

Als Tropfen oder Lutschtabletten (500 - 1000 µg pro Tag sublingual)

**Vitamin C** **Frisches Obst und Gemüse als Rohkost**

**Vitamin D** Aufdosierung nach Blutwert und Gewicht, dann Erhaltungsdosis nach Gewicht dauerhaft  
(Ziel: 60 ng/ml = 60 µg/l = 150nmol/l)

**Vitamin E** **Nüsse und Samen** / **Vollkorngetreide** / **Hülsenfrüchte**

**Vitamin K** **Hülsenfrüchte** / **grünes Gemüse** / **Milchsäurebakterien** (bilden Vitamin K im Darm)

## Essentielle Fettsäuren

**Omega 3 Fettsäuren**

**Leinsamen und Chiasamen** frisch gemahlen und gekühlt gelagert / **Hanfsamen geschält** und gekühlt gelagert / **Leinöl** / **Hanföl** / **Walnüsse** / **Mikroalgenöl**

## Essentielle Aminosäuren

**Lysin, Tryptophan, Threonin, Methionin, Valin, Leucin, Isoleucin, Phenylalanin**

**Hülsenfrüchte** (Lysin!) / **Samen** (Hanfsamen!, Chiasamen!, Leinsamen!, Kürbiskerne!) /

**Nüsse** (Tryptophan in Cashewkernen extrem hoch!) / **Vollkorngetreide** (Hafer!)

# Meine optimale Nährstoffversorgung

mit kritischen Nährstoffen

Alle Nährstoffe werden ursprünglich von Pflanzen erzeugt. Bei einer vollwertigen pflanzlichen Ernährung können also alle Nährstoffe aufgenommen werden. Ohne Ergänzungsmittel. Ausnahmen sind:

- Vitamin B12** ▶ durch Bakterien erzeugt, die in gesunden Böden und auf frisch geernteten Bio-Pflanzen vorkommen!
- Vitamin D** ▶ durch UVB Strahlen erzeugt (gute Haut, Nieren- und Leberfunktion nötig), in Deutschland fast gar keine Bildung Oktober bis April und zu wenig Bildung April bis Oktober!

