

Generelle Ernährungsempfehlungen

- 2-3 warme Mahlzeiten täglich, **v.a. morgens nichts direkt aus dem Kühlschrank essen und trinken!**
- Wenn möglich vermeiden:
 - Wurstwaren
 - zu viel Süßes (schwarze Schoggi i.O.) ==> bei starken Gelüsten Schüsslersalz Nr. 7+9 oder getrocknete Früchte mit Nüssen
 - Frittierte Speisen
 - zu viel Brot ==> Dinkel und Roggen bevorzugen, wenn möglich toasten
- Keine oder wenig Rohkost
 - Gekochtes Gemüse als Salat ist Blattsalaten oder rohem Gemüse v.a. im Winter vorzuziehen. Im Sommer als Beilage zum Mittagessen ist Blattsalat i.O., möglichst nicht abends.
- Wenig Kuhmilchprodukte (Butter und Vollrahm vorziehen; keine Light-Produkte)
Besser Schafs- oder Ziegenmilchprodukte
- Keine oder wenig Fertigprodukte (E-Nummern vermeiden, biologische Produkte bevorzugen)
- Saisonales Gemüse und Früchte verwenden (keine Südfrüchte im Winter)
- Wenig oder keinen Alkohol

- Tee ist besser als Kaffee (wenn daran gewöhnt, nicht völlig darauf verzichten, aber besser mit Rahm als Milch)
Im Sommer besser Grüntee, Pfefferminztee, Früchtetee
Im Winter eher Kräutertee bevorzugen
- Keine künstlich gesüßten Getränke trinken (Süsstoff ist Bestandteil der Kälbermast, weil es den Appetit anregt) und auf Fruchtsäfte verzichten (ausser Traubensaft, Apfelsaft, Birnensaft, Ananassaft – aber nicht aus dem Kühlschrank und mit Wasser mischen!)
- **Vermeiden: Tiefkühlkost, Mikrowellenkost, zu viel Rohkost, hastiges Essen**