

mona naderer kleiner ratgeber

gesundheit

geht durch den magen

tipps für genussvolle gesundheitsförderung

Nahrung ist Energie. In allen traditionellen Heilsystemen – von Ayurveda über TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) bis Paracelsus und Hildegard von Bingen – hat die Ernährung große Bedeutung für die Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit.

In der westlichen Ernährungslehre ist die Einteilung von Nahrungsmitteln auf Grund ihrer thermisch-energetischen Wirkung auf den Organismus nicht bekannt. In der TCM spielt diese Wirkung eine große Rolle für die Aufrechterhaltung und Förderung der Gesundheit.

Ein Richtwert für die Zusammensetzung von gesunder Ernährung ist: 45 % (Vollwert-) Getreide, 40 % gekochtes Gemüse, 5 % Rohkost, 5 % Fleisch oder Fisch und 5 % Milchprodukte oder sonstiges.

Grundprinzipien einer gesundheitsfördernden Ernährung

1. Die Mitte stärken

Gut in der eigenen Mitte sein, aus dem Zentrum heraus leben – um das zu ermöglichen, ist es wichtig und sinnvoll, Energie in der Körpermitte aufzubauen. Milz und Magen sind die Organe des Erdelements. Ihre Aufgabe besteht darin, alles für den Organismus Verwertbare an Substanz und Energie aus der Nahrung zu extrahieren und in körpereigene Energie umzuwandeln. Ohne diese Organ-tätigkeit wären unsere Reserven bald aufgebraucht und wir wären völlig erschöpft. Energiemangel der Milz ist die Ursache für

weit verbreiteten Phänomene wie Völlegefühl, Blähungen, breiiger Stuhl, Müdigkeit speziell nach dem Essen, und in der Folge Konzentrationsschwäche.

Qi-aufbauend für Milz und Magen (und folglich für den gesamten Organismus) sind alle neutral-warmen Nahrungsmittel: vor allem Vollwertgetreide, Karotten, Kürbis, Fenchel, Kohl, Bohnen, Hülsenfrüchte, Nüsse, Fisch und Rindfleisch bzw. Huhn – vorzugsweise als Suppe zubereitet.

2. Nach Jahreszeit kochen

Die meiste Vitalkraft haben Nahrungsmittel, wenn sie dann und dort gegessen werden, wo sie von Natur aus gereift sind. Viele Bioverbände informieren über die aktuelle Verfügbarkeit von regionalem Obst und Gemüse (www.bio-austria.at) und bieten meist auch Rezepte für deren Verwendung an.

Eine ausgewogene Mahlzeit besteht zu allen Jahreszeiten aus einer Kombination von neutralen, erfrischenden und warmen Zutaten, am besten mit den Farben Rot, Gelb und Grün – dann sind auch die verschiedenen Pflanzenfarbstoffe enthalten, die im Körper wichtige Funktionen erfüllen wie etwa antioxidativen Schutz oder antivirale/antibakterielle Wirkung haben.

3. Den Kochtopf benutzen

Der Energieaufwand des Körpers für das Verdauen gekochter Speisen ist wesentlich geringer als jener beim Verdauen von Rohkost, weil der Kochvorgang die Nahrung zur Verwertung vorbereitet. Außerdem muss Rohkost im Magen erst angewärmt werden, was wiederum Energie verbraucht, die dann zur Verwertung des Gegessenen nicht mehr zur Verfügung steht. Der Körper scheidet vieles davon dann wieder aus, ohne dass Vita-

mine oder Nährstoffe aufgenommen wurden. Dieser Zustand zeigt sich an breiigem Stuhl und unverdauten Nahrungsresten.

Da der Bedarf des Körpers nach Energie dabei nicht ausreichend erfüllt wird, wird oft weiter gegessen – was sich auf der Waage bemerkbar macht! Übergewicht ist in der TCM ein Kälteproblem, d.h. auch hier sind ausgewogene, gekochte Mahlzeiten eine Möglichkeit, den Körper auf dem Weg zu einer gesunden Mitte zu unterstützen. Und auch im Sommer sollte vor dem Salat zuerst eine warme Suppe gegessen werden.

4. Genug trinken!

Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme in Form von Leitungswasser oder Kräutertees ist in allen Lebenslagen essenziell zur Erhaltung der Gesundheit. Der gesamte Stoffwechsel – die Ernährung und Reinigung der Zellen und Organe – findet in einer wässrigen Grundsubstanz statt. Damit diese Prozesse möglichst gut ablaufen können, ist ausreichend «Schmiermittel» in Form von möglichst reinem Wasser nötig.

5. Nahrung gezielt ergänzen und weglassen

Nicht immer ist es möglich, sich im Alltag hochwertig zu ernähren – und nach Jahrzehnten der Intensivlandwirtschaft sind Böden ausgelaugt und Obst und Gemüse enthalten oft nicht mehr die gleiche Menge an Inhaltsstoffen wie noch vor einer Generation. Vorübergehende gezielte (d.h. individuell ausgetestete) Ergänzung von Nähr- und Vitalstoffen unterstützt und fördert die Gesundheit. Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten nehmen stark zu. Im Gegensatz zu Allergien findet bei Unverträglichkeiten keine Immunreaktion statt; vereinfacht gesagt tut sich der Körper beim Verdauen gewisser

Nahrungsmittel einfach schwerer. Diese Nahrungsmittel dann eine Zeitlang weg zu lassen, ist meist eine große Erleichterung und verbessert viele diffuse Symptome wie Bauchweh, Blähungen oder Erschöpfung.

6. Regelmäßig entgiften

Unsere moderne Zivilisation bringt neben den vielen Erleichterungen des täglichen Lebens auch einige Belastungen für die Gesundheit mit sich: Industrie- und Autoabgase, Elektrosmog, Amalgam-Plomben oder Nahrungsmittel-Zusatzstoffe können im menschlichen Organismus großen Schaden anrichten und die Entstehung von chronischen Krankheiten fördern. Die Naturheilkunde bietet viele Möglichkeiten, diese Giftstoffe auszuleiten und Folgeschäden zu vermeiden.

7. Heilkräfte der Nahrungsmittel nutzen

Oxidative Prozesse im Körper tragen bei zu Zellalterung, Leberschäden und etlichen chronischen Krankheiten. Viele pflanzliche Nahrungsmittel und Gewürze sind natürliche Anti-Oxidanzien und wirken diesen Prozessen entgegen: Oliven, Grüner Tee, Rosmarin, Salbei, Rotwein und rote Trauben, Zwiebel, Zitrusfrüchte.

Antivirale und antibakterielle Wirkung zur Unterstützung des Immunsystems haben folgende Nahrungsmittel und Gewürze: Knoblauch, Curcuma (Gelbwurz), Aloe vera, Heidelbeeren, Shiitake-Pilze, Grapefruitkernextrakt, Teebaumöl, Propolis.

Und zur Vorbeugung gegen die – vor allem bei Kindern – überraschend häufigen Parasiten helfen Karottensaft, Knoblauch, Walnusstinktur und Beifuß.