

INFO – der equalance Ernährungswegweiser



„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“ Der Satz wird Hippokrates von Kos, dem Vater der Medizin, zugeschrieben. Dies ist auch unser Leitbild, wenn es um Ernährung geht. Grundlage sollte stets eine naturnahe, gesunde, ausgewogene Ernährung bilden, die punktuell mit entsprechenden Mikronährstoffen (-> siehe Info-Blatt „Orthomolekulare Therapie“) ergänzt wird. So wird eine optimale Versorgung sichergestellt.

Ausgewogene und hochwertige Ernährung

Ernährung besteht immer aus zwei Aspekten: Welche *Nahrungsmittel* wir genießen und wie die *individuelle Verdauungsleistung* aussieht. Deshalb gilt es auch, immer beide Aspekte (Lebensmittel + Essgewohnheiten) im Auge zu behalten.

Unser Organismus ist in der Regel dafür ausgestattet, eine vielseitige Ernährung zu sich zu nehmen. Auch wenn unterschiedliche Typen einzelne Lebensmittel (Obst, Gemüse, Fisch, Fleisch etc.) bevorzugen oder besonders gut verstoffwechseln können, gehen wir auch in der Ernährung von einer gesunden Balance aus. Dabei orientieren wir uns an Grundsätzen der **Zone**-Ernährung von Dr. Barry Sears (mit Fokus auf die hormonelle Balance) und der Ernährungsweise nach **F.X. Mayr** (mit Fokus auf die Darmgesundheit). Beide Ansätze legen großen Wert auf die Förderung anti-entzündlicher Prozesse im Körper, sind wissenschaftlich anerkannt und gelten als Wegbereiter zahlreicher fundierter Ernährungskonzepte.

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Info-Blättern „Zone-Diet“ und „F.X. Mayr Kur“.

Der equalance Wegweiser für eine ausgewogene Ernährung

Im Folgenden haben wir Ihnen die aus unserer Sicht wichtigsten Prinzipien zusammengestellt, die bei einer guten, ausgewogenen Ernährung Beachtung finden sollten. Im Falle von Krankheiten, starkem Übergewicht etc. sind diese Regeln alleine nicht ausreichend bzw. nicht

alle zutreffend. Sprechen Sie uns an für eine individuelle Beratung.

1. Verwendung hochwertiger Lebensmittel

Unser Körper hat es verdient, dass wir ihm ausschließlich Lebensmittel höchster Qualitätsgüte zuführen:

- Reifes, frisches Obst und Gemüse (saisonal)
- Weitgehend regionale Herkunft
- Pestizid- und Schadstofffreiheit
- Schonender Anbau
- Tiere aus extensiver Landwirtschaft, möglichst in Bio-Qualität
- Keine Konservierungsstoffe
- Keine industrielle Verarbeitung

2. Das Säure-Basen-Verhältnis beachten

Ausgewogenheit bedeutet immer auch, auf das richtige Säure-Basen-Verhältnis der verwendeten Lebensmittel zu achten. Grundsätzlich lässt sich beobachten, dass heutige Ernährungsgewohnheiten mehr auf sauren als auf basischen Nahrungsmitteln beruhen (viel Fleisch, Fertigprodukte, Soft-Drinks, Alkohol etc.). Dazu kommt oft noch ein stressiger Alltag – Stress führt im Körper zusätzlich zu Säurebildung! Eine solche Ernährungs- bzw. Lebensweise, die dauerhaft auf Übersäuerung ausgelegt ist, führt mit großer Wahrscheinlichkeit langfristig zu Krankheitsbildern wie Diabetes, Arthrose, Herzbeschwerden u.v.m., weil Übersäuerung ein wichtiger Einflussfaktor für Entzündungsherde im Körper (auch sog. „stille“ Entzündungen) ist.

Durch Ernährung kann wirkungsvolle Prävention erfolgen: beispielsweise sollte darauf geachtet werden, mehr basische Lebensmittel (fast alle Gemüsesorten, Obst, Kräuter, Sprossen etc.) zu konsumieren. Bei starker Übersäuerung hilft auch ein hochwertiges Basenpulver. Es führt dem Körper wertvolle basische Mineralstoffe (z.B. Calcium, Magnesium, Kalium) zu, die bei Übersäuerung im Körper verstärkt ge- und verbraucht werden. *Vorsicht:* Basenpulver sollte nie vor oder während einer Mahlzeit eingenommen werden, denn dadurch wird die Verdauungsleistung herabgesetzt. Also immer nüchtern bzw. spätestens zwei Stunden vor oder frühestens zwei Stunden nach dem Essen einsetzen.

3. Schonende Zubereitung der Lebensmittel

Darüber hinaus ist eine schonende Zubereitung (Kochen mit niedrigen Temperaturen, Dünsten) förderlich, damit möglichst viele Nährstoffe erhalten bleiben und nicht durch hohe Temperaturen zerstört werden.

Grundsätzlich gilt, dass Rohkost nur in angemessenen Mengen genossen und mehr Gekochtes gegessen werden soll – der Körper spart dadurch beim Verdauen Energie, was besonders bei einem empfindlichen Verdauungstrakt oder bei Krankheit wichtig ist.

Vorsicht mit aufgewärmten Nahrungsmitteln: Bei vielen Lebensmitteln, die länger gelagert bzw. aufgewärmt werden, entsteht viel Histamin, was zu Intoleranzen führen kann. Besser ist es, übrig gebliebene Mengen kalt zu verzehren oder mit frisch gekochten Beilagen zu ergänzen.

4. „Gut gekaut ist halb verdaut“

Viele kennen den Spruch aus der eigenen Kindheit – er ist nach wie vor gültig! Damit unser Körper Nahrung optimal verwerten kann, kommt es auf eine gute Verdauung an. Diese beginnt bereits im Mund, durch bewusstes, langsames Essen, bei dem die Nahrung ausreichend gekaut wird. So wird diese mit Verdauungsenzymen (aus dem Speichel) durchmischt und wird optimal vorbereitet für die weitere Verdauung im Magen und Darm. Der schnelle „gesunde“ Salat, am Laptop gegessen, während parallel E-Mails beantwortet werden, hat nichts mit einer gesunden Ernährungsweise zu tun.

Trinken ist grundsätzlich wichtig (siehe Pkt. 5) – doch nicht unmittelbar vor oder während des Essens. Denn so werden die Verdauungsenzyme verdünnt, die Verdauungsleistung deutlich reduziert. Also besser ½ Stunde vor oder 1-2 Stunden nach dem Essen (reichlich) trinken.

5. Zur richtigen Zeit essen

Unsere Eltern und Großeltern lebten oft nach dem Motto „*Iss am Morgen wie ein Kaiser, zu Mittag wie ein König, am Abend wie ein Bettler!*“ Betrachtet man die innere Organuhr, ist dieser Leitsatz treffender denn je. Je später die Stunde, umso weniger sollte gegessen werden aber auch umso schonender zubereitet sollte das Essen sein. Das heißt konkret, dass wir idealerweise nach 16.00 Uhr keine Rohkost mehr zu uns nehmen und unser Abendessen möglichst nicht später als 18.00 Uhr sein sollte. Der knackige Salat oder Obst am Abend ist also weit weniger gesund als wir oft denken.

Besser geeignet für ein leichtes Abendessen sind gekochte, leichte Speisen wie Suppen, Reis, Fisch/ mageres Fleisch, Gemüse.

Wenn das Abendessen mal ausfällt, dann ist das nicht schlimm. So bekommen unsere Verdauungsorgane zwischendurch mal eine längere Pause um sich zu erholen. Und das Frühstück am nächsten Morgen schmeckt dann umso besser!

6. Auf ausreichend Flüssigkeit achten

Der Körper besteht zu ca. 70-80% aus Wasser! Deshalb brauchen alle lebenswichtigen Funktionen ausreichend Flüssigkeit. Am besten geeignet sind reines Wasser (ohne Kohlensäure, natriumarm) und ungesüßte Tees (am besten Kräutertees, denn sie enthalten kein Teein und wirken basisch). Auf gesüßte Getränke (z.B. Limonaden) sollte man am besten komplett verzichten, da sie zu viel Zucker enthalten und den Körper übersäuern. Auch Café und Alkohol sind nur in Maßen bekömmlich.

Trinken ist auch deshalb so wichtig, weil so Schlacken (das sind Salze bzw. gebundene Säuren) aus dem Körper ausgeleitet werden. Bleiben diese im Körper, lagern sie sich in Gelenken, im Gewebe oder in Organen ab und führen langfristig zu Krankheiten wie z.B. Arthritis, Nieren-/Gallensteinen etc.

Grundsätzlich gilt: Je säurehaltiger unsere Nahrung ist, umso mehr sollte getrunken werden, um durch Wasser (neutraler ph-Wert) oder Kräutertees (basischer ph-Wert) den Säuregehalt auszugleichen.

Wussten Sie, dass Kopfschmerzen oft ein Zeichen von Flüssigkeitsmangel sind? Allen Organen voran braucht unser Gehirn viel Flüssigkeit, um konzentriert und klar arbeiten zu können. Ist zu wenig Flüssigkeit im Körper, wird unterschiedlichen Organen Wasser (und auch Mineralstoffe!) entzogen, damit das Blut in seinem richtigen ph-Wert (leicht basisch) bleibt. Nur so kann es die lebenswichtige Gehirn-, Kreislauf- und Herzfunktionen sicherstellen.

7. Auf den eigenen Körper hören

So sehr wir uns auch an Richtlinien oder spezielle Ernährungsweisen halten mögen: Die Goldene Regel ist immer, seinen Körper (besser) kennenzulernen und auf seine Signale zu hören, welche Nahrungsmittel ihm gut tun und welche nicht. Durch Signale wie häufiges Völlegefühl, Blähbauch, Aufstoßen, übermäßige Müdigkeit bekommen wir meist direkte Resonanz, die wir ernst nehmen sollten!

Weitere Fragen zum Thema Ernährung beantworten wir gerne! Wir freuen uns auf Sie.

(Autoren: Christa Beyrer, Dipl.-Psych. und Dr. Andreas Wies, Heilpraktiker, equalance Naturheilpraxis)