

KURKUMA

Bei entzündungsbedingten Erkrankungen, Leber- und Darmerkrankungen im Besonderen, sogar bei Krebs und Alzheimer kann Kurkuma wertvolle Hilfe bieten. Über die Anregung des Stoffwechsels kann sie zum Abbau von Übergewicht beitragen.

SALZ

Spülungen, Auflagen und Bäder mit Sole helfen bei Erkältungen, Pilzinfektionen, Entzündungen und Hautproblemen.

INGWER

Ingwer hemmt Entzündungen, kurbelt die Verdauung an, stimuliert den Stoffwechsel, fördert die Entgiftung und wird sogar als Schlankmacher gepriesen. Äußerlich hilft er bei rheumatischen Beschwerden, Erkältungskrankheiten sowie Muskel- und Gelenkbeschwerden.

KARTOFFELN

Sie sind wohltuend bei Magen-Darm-Erkrankungen und ihr Saft hilft gegen Sodbrennen. Äußerlich helfen sie bei geschwollenen Augen, Bronchitis und Rückenschmerzen ebenso wie gegen Insektenstiche oder Juckreiz.

ZITRONE

Erkältungskrankheiten, Hautproblemen und Kopfschmerzen kann man mit der Heilkraft von Zitrone zu Leibe rücken.

ZWISCHEN MANGEL UND ÜBERFLUSS

In der langen Geschichte der Menschheit hat es immer wieder Phasen gegeben, in denen die Nahrung knapp war. Die Menschen haben ein bestimmtes Überlebensprogramm entwickelt, um solche Mangelsituationen zu überstehen, den Hungerstoffwechsel. Unter extremen Bedingungen kann ein Mensch etwa 40 Tage ohne Nahrung überleben. Das ist natürlich individuell unterschiedlich. Bereits nach einem Tag ohne Nahrungszufuhr schaltet der Organismus in den Hungerstoffwechsel. Dann sinken Herzfrequenz, Blutdruck und Körpertemperatur. Der Körper greift auf seine Energiespeicher zurück: zuerst auf das Glykogen in der Leber, das Eiweiß in den Muskeln und im Bindegewebe und schließlich auf

das Fett im Fettgewebe, unsere Energiereserve für ganz schlechte Zeiten. Wir sind also ziemlich gut an den Mangel angepasst.

MANGEL TUT DEM KÖRPER GUT

Offenbar ist ein zeitlich begrenzter Verzicht auf Nahrung sogar sehr gesund. Das zeigen zahlreiche Studien: So können Diabetiker mit regelmäßigen Hafertagen ihren Blutzucker senken und brauchen weniger Insulin. Auch Rheumatiker profitieren von Fasten- oder Entlastungstagen. Das Entzündungsgeschehen wird nachweislich reduziert, vor allem durch die Ketonkörper, die der Stoffwechsel beim Fasten freisetzt. Auch das Immunsystem wird dadurch gestärkt. Wissenschaftler der Yale University konnten nachweisen, dass Bakterien effektiver bekämpft werden, wenn sich der Körper hin und wieder im Hungerstoffwechsel befindet und Ketone bildet.

Dem Körper schadet vor allem der Nahrungsüberfluss, die zu kurzen Pausen zwischen den Mahlzeiten mit ihren häufigen Snacks und Naschereien. Für das fortwährende Nahrungsangebot wird ständig Insulin benötigt. Dieses lebenswichtige Hormon ist für den Transport des Zuckers aus dem Blut in die Zellen verantwortlich, wo es der Energiegewinnung dient. Mit dem Insulin ist es wie mit allem: Die Dosis macht das Gift. Insulin fördert die Speicherung von Fett, also Übergewicht. Zudem stört es die Zellreparatur. Diese findet vornehmlich dann statt, wenn kein Insulin im Umlauf ist. Legen Sie deshalb möglichst jede Woche einen Entlastungstag ein, es können gerne auch zwei sein. Sie müssen an diesem Tag nicht komplett auf Nahrung verzichten, sollten aber mit wenig, etwa 500 Kilokalorien, auskommen. Von den heilsamen Lebensmitteln in diesem Buch eignen sich Kartoffeln, Haferflocken, Brokkoli oder Blumenkohl hervorragend dafür.

WAS GESUND, WAS KRANK MACHT

Wir brauchen Salz zum Leben, aber ein Zuviel kann tödlich sein. Wir brauchen das Lebensmittel Wasser zum Überleben, aber ein Zuviel führt im Extremfall zu einer Wasservergiftung. Zwei Beispiele, die zeigen: Gesund oder Ungesund ist keine Frage des jeweiligen Lebensmittels, sondern eine Frage der Dosis.

Ein Problem der ernährungswissenschaftlichen Sicht auf Nahrungsmittel ist die Fokussierung auf die Einzelstoffe. Diese Sichtweise versperrt den Blick darauf, wie vielfältig (und durchaus einseitig) sich Menschen weltweit ernähren, ohne krank zu werden. Denn die Evolution hat uns eine hohe Anpassungsfähigkeit an das natürliche Nahrungsangebot mitgegeben. Diese Anpassungsfähigkeit stößt bei unserer westlichen Ernährung offensichtlich an ihre Grenzen. Es ist überall auf der Welt das gleiche: Sobald eine traditionelle Ernährungsform gegen die westliche ausgetauscht wird, dauert es nicht lange,

bis sich vermehrt die typischen Zivilisationskrankheiten Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes einstellen. Der hohe Anteil an Fett, Zucker, Salz und (leeren) Kohlenhydraten in der Nahrung ist eine wesentliche Ursache dafür. Die unzähligen Zusatzstoffe zur Konservierung, Stabilisierung und Aromatisierung machen unsere Lebensmittel zu Produkten aus dem Chemiebaukasten.

Je natürlicher ein Lebensmittel ist, desto mehr Gesundheit essen Sie. Greifen Sie zu naturbelassenen frischen Nahrungsmitteln, am besten aus der Region und saisonal. Dann haben Sie schon sehr viel für Ihre Gesundheit getan.

UNVERARBEITETE BIO-LEBENSMITTEL

Kaufen Sie Lebensmittel, vor allem Gemüse, möglichst in Bioqualität. Je weniger belastet oder verarbeitet ein Lebensmittel ist, desto mehr Heilkräfte enthält es. Frisches Sauerkraut aus dem Fass hat beispielsweise noch alle heilsamen Stoffe – sowohl die Vitamine als auch die wichtigen Milchsäurebakterien. Abgepacktes Sauerkraut ist dagegen pasteurisiert und bringt nur noch wenig von seinen ursprünglichen Qualitäten mit. Honig aus dem Supermarkt wurde in der Regel ebenfalls pasteurisiert, es sei denn, Sie greifen zu Bio- oder Imker-Honig.

ALTES WISSEN – TOPMODERN

Hippokrates hat von „Diät“ gesprochen, wenn er bestimmte Lebensmittel „verordnete“ beziehungsweise vom Speiseplan seiner Patienten strich. Die Chinesische Medizin geht davon aus, dass nur die Lebensmittel für einen Menschen gut sind, die ihn sich nach einem Essen besser fühlen lassen. Die Chinesische Ernährungslehre wird in drei Bereichen eingesetzt: zum Aufbau der Gesundheit, zur Vorbeugung oder zur Behandlung von Krankheiten. Die Chinesische Ernährungslehre unterteilt die Lebensmittel nach ihrem Geschmack (süß, sauer, salzig, bitter, scharf, zusammenziehend oder neutral) und ihrem Temperaturverhalten (kalt, kühl, heiß, warm, neutral). Jedem Geschmack wird dabei eine bestimmte Wirkung auf ein Organsystem zugeordnet. Saures stimuliert die Leber, Bitteres das Herz, Süßes die Milz usw. Ein Übermaß kann die Organe jedoch auch schädigen. Ein Heißhunger auf einen bestimmten Geschmack kann diagnostisch auf ein Ungleichgewicht des entsprechenden Organes hinweisen.

Die ayurvedische Gesundheitslehre ist rund 4 000 Jahre alt. Aus ayurvedischer Sicht haben vor allem eine falsche Ernährung sowie das gestörte Verdauungsfeuer Agni einen krankmachenden Einfluss. Sie stehen deshalb im Mittelpunkt eines gesundheitsfördernden Behandlungskonzeptes, bei dem der Patient eine aktive Rolle spielt. Es gibt zahlreiche Studien zur Wirksamkeit von Ayurveda, die wissenschaftlichen Ansprüchen genügen. Mehr noch: Das alte indische Heilverfahren hat einen sehr

modernen Ansatz, indem es einen starken Bezug zum Lebensstil herstellt und individuelle Lösungen anbietet. Dazu zählt die Ernährungstherapie, wobei es vor allem um die Auswahl der Lebensmittel für den Patienten nach seinem Konstitutionstyp (Vata, Pitta, Kapha) sowie die richtige Ernährungsweise geht. Dazu zählen Regelmäßigkeit, Maßhalten und die Bevorzugung leicht verdaulicher und vor allem warmer Speisen.

Der Bezug zum Lebensstil und die Betrachtung des Menschen auf ganz verschiedenen Ebenen seines Daseins sind bemerkenswert modern. Nichts anderes treibt heutige Gesundheitsexperten um. Denn Volkskrankheiten wie Rheuma, Diabetes oder Herzerkrankungen werden vor allem durch den Lebensstil verursacht.

