

RATGEBER GESUNDHEIT

BERNHARD BÜHR | EVA-MARIA ENGL

ERNÄHRUNG FÜR HOCHSENSIBLE

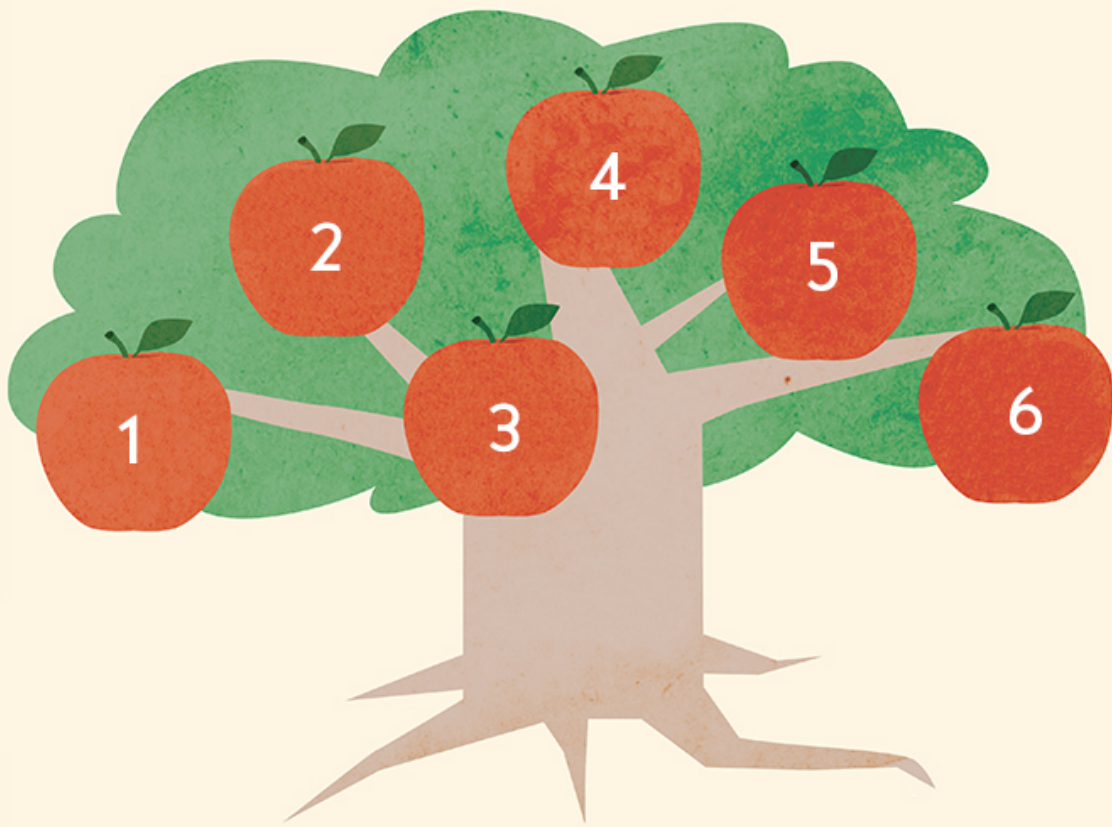


GU

- **Mangel an Vitalstoffen** - Neben einer guten Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen sind besonders die sekundären Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel bedeutsam. Wir setzen auf Wildkräuter und -früchte sowie essbare Blüten als natürliche Quellen.

HOCHSENSIBLE ESSKULTUR

Dieser Baum der hochsensiblen Esskultur gibt Ihnen einen Überblick über die Lernfelder des Essens und die Früchte, die Ihre Bemühungen tragen werden, wenn Sie sich auf die Auseinandersetzung mit den Themen dieser Lernfelder einlassen. Der Schlüssel auf diesem Weg ist die orale Selbstbestimmung (siehe >), die Ihnen die nötige Stärke und Orientierung verleiht, damit aus Ihrem Kampf mit dem Essen ein gedeihlicher Genuss wird.



Orale Selbstbestimmung

1. Vitalität & Wohlbefinden
2. Sinnlichkeit & Genuss
3. Selbstaussdruck & Kreativität
4. Fürsorge & Sich-selbst-Nähren
5. Berechtigsein & Selbstabgrenzung
6. Verbindung von Individualität & Gemeinschaft

Lernfeld Nahrungsmittel und Ernährung
(Frische, Auswahl, sekundäre Pflanzenstoffe)

Lernfeld Aktivierung und Sensitivierung
(neuroendokrine Stressoren)

Lernfeld Kochen und Selbstversorgung
(Küchengeheimnisse, Wildpflanzen)

Lernfeld Bauchhirn
(Unverträglichkeiten, Darm-Stress-Achse)

Lernfeld Esspsychologie
(Essbiografie, Verhaltensmuster)



NEUROENDOKRINER STRESS UND HOCHSENSIBILITÄT

Spricht man Hochsensible auf das Thema Ernährung an, so berichten viele, dass sie glutenhaltige oder milcheiweißhaltige Produkte nicht gut vertragen. Eine Verbindung zu ihrer Hochsensibilität stellen sie meist aber nicht her. Bei Autismus und ADHS ist ein Zusammenhang zu Gluten hingegen allgemein akzeptiert. Es werden immer wieder Fälle beschrieben, in denen eine Besserung unter gluten- und milcheiweißfreier Kost erreicht wurde. Bei allen Unterschieden in den Ursachenketten spielt dabei der Mechanismus von Aktivierung und Sensitivierung eine ähnlich wesentliche Rolle wie bei der Hochsensibilität. Bestimmte Substanzen verursachen Stress in unserem Neuroendokrinum (Netzwerk der Botenstoffe des Nervensystems). Sie stören unsere Körperkommunikation, indem sie Rezeptoren aktivieren oder blockieren oder die Bildung und den Abbau der körpereigenen Neurotransmitter beeinflussen. Solche Substanzen gibt es auch in der Natur. So schützen sich beispielsweise Pflanzen durch Alkaloide, die auf das Neuroendokrinum Einfluss nehmen und so bereits in bescheidenen Mengen giftig wirken.

GESTÖRTE KOMMUNIKATION IN UNSEREM KÖRPER

Als stimulierende Alltagshelfer (Alkohol, Nikotin, Koffein) oder in Form glutenhaltiger Getreideprodukte und Milcherzeugnisse sind neuroendokrine Stressoren heutzutage ein fester Bestandteil des alltäglichen Lebens geworden. Hinzu kommen diverse synthetische Stoffe, die die Körperkommunikation stören, sogenannte endokrine Disruptoren, aber auch Medikamente.

Was dies für den Körper bedeutet, können Sie leicht nachvollziehen, indem Sie sich folgende Situation vorstellen: Sie sind auf einem großen Bahnhof, stehen am Bahnsteig und müssen vor der Abfahrt noch ein Telefonat führen. Doch quietschend bremst gerade der Zug, Menschen quellen aus den Waggons, reden, rennen, rempeln, Rollkoffer rattern ... Sie müssen laut sprechen, verstehen trotzdem nicht alles und es ist ziemlich anstrengend. Ähnliches läuft bei neuroendokrinem Stress ab: Sobald neuroendokrine Stressoren im Körper zugegen sind, müssen die unterschiedlichen Systeme ebenfalls »lauter« kommunizieren, es gibt »Missverständnisse« und so weiter - das stresst den Körper.

Umgekehrt suchen wir jedoch auch nach solchen Stoffen, in der Erwartung, dass sie uns wacher machen, unsere Stimmung heben, uns entspannen. Halb bewusst regulieren wir unser Erregungsniveau laufend auf einen als normal empfundenen Zustand. Hier eine Latte Macchiato, dort etwas Süßes, eine Zigarette, einen Absacker. Doch oft genug erkaufen wir kurzes Wohlbefinden mit einem Kater am nächsten Tag.

Hordenin – ein Dopaminagonist

Um die Wirkung neuroendokriner Stressoren bei Hochsensibilität besser zu verstehen, werfen wir einen Blick auf ein paar weitere Forschungsdaten. Pünktlich zum Münchner Oktoberfest 2017 erschien eine Pressemitteilung der Erlanger Friedrich-Alexander-Universität, die ein weiteres Teil zum Dopaminpuzzle der Hochsensibilität lieferte. Unter dem Titel »Bier macht glücklich« wurde präsentiert, dass mithilfe eines computergestützten Verfahrens das Hordenin aus der Gerste als Dopaminagonist erkannt worden war. Nun trinken wohl nur wenige Hochsensible nennenswert große Mengen an Bier, schon wegen des Alkohols. Doch hilft uns diese Entdeckung weiter im Verständnis, wie Gluten auf den hochsensiblen Organismus als Stressor wirkt, denn Hordenin ist das Gluten der Gerste. Das Erlanger Forscherteam wertet das Hordenin als sehr potenten Dopamin-D2-Rezeptor-Agonisten (wirkt auf Rezeptoren des Typs 2 des Dopaminsystems).

Werfen wir einen Blick darauf, wie D2-Rezeptor-Agonisten im Körper allgemein wirken: Im Magen-Darm-Trakt beschleunigen sie den Transport von Nahrung in den Darm. Gleichzeitig sind Übelkeit und Erbrechen typische Wirkungen solcher Substanzen. Neben einer indirekten Wirkung auf die Geschlechtshormone