

# Kulinarische Medizin

Unsere Ernährung ist ein zentraler Bestandteil unseres Lebens. Sie ist zum einen unsere biologische Lebensgrundlage und Notwendigkeit, sie liefert uns Energie und versorgt unsere Organe und Zellen mit den notwendigen Nährstoffen. Ernährung ist aber auch Kultur, sie ist unverzichtbarer Teil von Gemeinschaft, Familienleben und Festen, sie ist Genuss, Gewohnheit und unter Umständen Sucht. Ungünstige und einseitige Ernährungsgewohnheiten sind inzwischen eine der Hauptursachen für die meisten chronischen Erkrankungen unserer Gesellschaft. Erkrankungen, die viele Beschwerden verursachen und die meist

die Lebensqualität stark einschränken. Die Industrialisierung der Ernährung und das riesige Angebot an ungesunden Nahrungsmitteln sind eine große Herausforderung für unsere Gesundheit geworden. Die Liste der durch Fehlernährung bedingten Erkrankungen ist lang und reicht von Bluthochdruck, Arthrose, Diabetes Typ 2, Herzinfarkt, Darmentzündungen bis hin zu Schmerzsyndromen, Depression und Erschöpfungszuständen. Die moderne Medizin versucht diese Erkrankungen vor allem mit Medikamenten und Operationen zu behandeln, kann sie aber meist nicht heilen. Inzwischen zeigen uns aber immer mehr wissenschaftliche Studien und die ärztliche Erfahrung deutlich: Durch eine geeignete Ernährung und Perioden des Fastens ist es möglich, diese Erkrankungen und Beschwerden zu lindern und sogar oftmals

zu heilen. Auch auf meinem eigenen beruflichen Weg haben mich die wissenschaftlichen Erkenntnisse und die Erfolge in der täglichen Behandlung dazu veranlasst, die Reihenfolge umzukehren: Zuerst sollten die hervorragenden Möglichkeiten der Ernährungstherapie und eines gesunden Lebensstiles genutzt werden, bevor der Griff zum Rezept erfolgt oder gar eine Operation notwendig wird.

Zahllos sind die Ernährungstrends und Diäten, die sich in immer schnellerer Geschwindigkeit ablösen. Aber was hält uns wirklich gesund? Und was können wir mit unserer Ernährung selbst beitragen, um ein möglichst langes und gesundes Leben führen zu können? Mit dem Lanserhof Concept wurde ein Weg realisiert, der in idealer Weise die Erkenntnisse aus moderner Wissenschaft, ärztlicher

Erfahrung und klassischer Naturheilkunde zusammenfügt. Dabei wird deutlich, dass es drei Säulen sind, auf denen eine nachhaltige Ernährungsmedizin aufbaut:

- Auf vollwertiger, möglichst wenig verarbeiteter Nahrung. Essenziell sind Gemüse, Hülsenfrüchte, hochwertige und vollwertige Getreide, Obst, Beeren, Nüsse und Gewürze. Der Kern der Ernährung ist pflanzenbasiert oder laktovegetarisch, also durch ausgesuchte hochwertige Milchprodukte ergänzt. Eine pflanzenbasierte Ernährung ist für den Menschen und für das Klima auf unserer Erde die am meisten zu empfehlende Kostform. So können wir durch die Reduzierung der CO<sub>2</sub>- und Methan-Erzeugung sowie des Wasserverbrauches auch zur Gesundheit der Erde beitragen. Wissenschaftler prägten hier zuletzt den

Begriff »One Health«-Gesundheit für Mensch und Planet. Wer aber nicht ganz auf Fleisch und Fisch verzichten möchte, der sollte auf Nachhaltigkeit, Regionalität und Tierwohl achten, eine Philosophie, die im Lanserhof Concept vollständig umgesetzt wird und sich in den ausgesuchten Rezepten und den Reportagen widerspiegelt.

- Auf einer Nahrung, die individuell verträglich und bekömmlich ist und die Darmgesundheit berücksichtigt. Jeder Mensch macht die Erfahrung, dass individuell große Unterschiede bei der Verdaulichkeit und Bekömmlichkeit von Nahrung bestehen und sich dies auch im Laufe des Lebens und bei Erkrankungen ändern kann. Bei dieser Säule kommt nun die umfangreiche medizinische und ärztliche Erfahrung des Lanserhofs ins