

TIPPS ZUM GESUNDBLEIBEN

70 Prozent unserer Zivilisationskrankheiten sind ernährungsbedingt – sagt die WHO (Weltgesundheitsorganisation). Daher zählt es sich aus, die persönliche Ernährung, als ein wichtiges Standbein der Prävention, genau zu analysieren.

Bei der Ernährung muss man auf drei Dinge achten:

- Was man isst.
- Wie man isst.
- Welcher Ernährungstyp man ist bzw. was man nicht verträgt.

Unsere heutige Ernährung wird dominiert von raffinierten Kohlenhydraten (Brot, Nudeln, Reis,...), tierischem Eiweiß (Wurst, Fleisch, Käse und Fisch) und technisch veränderten Fetten und Ölen (Margarine, Olivenöl,...). Zu kurz kommen naturbelassene Früchte und Getreidearten (Obst, Gemüse, Dinkel,...), die roh gegessen werden. Diese Ernährungsweise führt zum „Verhungern“ der Zellen im Überfluss der „Kalorienmast“, ausgelöst durch einen Vitalstoff- bzw. Mikronährstoffmangel.

Wenn man von Nährstoffen spricht, sollte man immer zwischen Makro- und Mikronährstoffen unterscheiden. Zu den Makronährstoffen gehört die Gruppe der Kohlenhydrate, Fette und Proteine, die während der Verdauung in ihre Bestandteile zerlegt werden und so vom Körper aufgenommen werden können. Dieser Prozess entfällt für Mikronährstoffe, da sie aufgrund ihrer Größe (Kleinheit) die Darmwand unverändert passieren können. Dies bringt aber mit sich, dass der Körper keine direkte Kontrolle über die Menge an Mikronährstoffen hat. Anders wie bei den Makronährstoffen, wo dem Körper ein Mangel durch ein Hungergefühl bzw. ein Übermaß durch ein Völlegefühl angezeigt wird. Hunger auf Vitamine oder Spurenelemente verspüren wir (leider) nicht.

Immer mehr wissenschaftliche Studien beweisen, dass heutzutage sehr viele Menschen mit den wichtigsten Mikronährstoffen unterversorgt sind. Die Gründe dafür sind vielfältig: Psychischer oder physischer Stress, Neutralisierung von Schadstoffen (Zigaretten,...), vermehrte Einnahme von Medikamenten, Störungen bei der Aufnahme durch den Darm (Malabsorption), geringer Gehalt an Mikronährstoffen in unseren Lebensmitteln infolge ausgewaschener Böden durch „Intensiv-Landwirtschaft“, zu früher Ernte, technischer Konservierung, langen Transports sowie unsachgemäßer Lagerung bzw. Zubereitung der Lebensmittel.

Eine chronische Unterversorgung mit Mikronährstoffen steht in Verbindung mit Störungen im Stoffwechsel (biochemisch) des Körpers, was als Nährboden vieler Zivilisationskrankheiten (Krebs, Alzheimer, Diabetes, etc.) gesehen wird. Weiters leidet auch das Immunsystem eines Menschen unter einer länger anhaltenden Unterversorgung, was zu einem erhöhten Auftreten von Infektionskrankheiten bzw. verminderter Regeneration führen kann.

Die Probleme im Stoffwechsel und damit die wahren Auslöser von Krankheiten haben bekannte Namen, werden schulmedizinisch aber meist ignoriert:

- **Übersäuerung** der Zellen
- Freie Radikale bzw. **oxidativer Stress**
- Chronische unterschwellige **Entzündungen**
- Probleme im Immunsystem
- **Verschlackung** des Bindegewebes

Nur ein Beispiel: Mehr als 80 Prozent der Österreicher und Deutschen sind übersäuert. Das heißt, sie verzehren zu viele Lebensmittel, die im Körper zu Säuren umgewandelt werden. Die wiederum schwächen in Folge den Körper. Die bekanntesten Säurebildner sind Kaffee, Wurst, Weißbrot, Mehlspeisen und andere Weißmehlprodukte.

Aber wie bereits angesprochen, geht es nicht nur um das, was wir essen. Geht man nach Franz-Xaver Mayr, einem Pionier in der Diagnose und Behandlung von Verdauungsproblemen, so leiden wir noch viel mehr an dem, wie wir essen.

- Wir essen **zu viel** auf einmal – mehr als unser Verdauungsapparat verarbeiten kann, wodurch es zu Fäulnis- bzw. Gärungsprozessen kommt.
- Wir essen **zu hastig**, verschlingen die Nahrung ohne sie gründlich zu kauen. Dementsprechend werden Magen und das gesamte Verdauungssystem überfordert.
- Wir essen **zu oft**, das heißt, wir nehmen bereits wieder Nahrung zu uns, wenn der Magen noch mit dem Verdauen der letzten Nahrung beschäftigt ist. (Fünf Stunden Regel)
- Wir essen **zu spät** und zu viel am Abend. Magen und Darm sind am Abend erschöpft und sollten daher wenig belastet werden.

Der moderne Mensch quält also seinen Verdauungstrakt, meist ohne es zu merken. Nach Jahren der falschen Behandlung kommt es allerdings zu Komplikationen wie Reizdarm, Gallensteinen, Übergewicht, entzündlichen Darmerkrankungen, Stoffwechselstörungen bis hin zu Diabetes und Krebs.

Allgemeine Ernährungsrichtlinien (Ernährungspyramiden) haben nur begrenzte Aussagekraft, wenn man die persönlichen Stärken und Schwächen genauer betrachtet. Jeder sollte seinen Ernährungs-/Stoffwechselltyp kennen, d.h., man muss herausfinden, ob man ein Kohlenhydrate-Typ, ein Eiweiß-Typ oder ein Misch-Typ ist bzw. ob man auf irgendwelche Nahrungsbestandteile mit Unverträglichkeiten (Blähungen, weiche Stühle, Verstopfung, Kopfweh,...) reagiert.

Wie überstrapaziert unser Immunsystem ist, zeigt sich gerade bei unseren Hauptnahrungsmitteln: dem Weizen, der Kuhmilch und Obst. Die ständig steigende Zahl von Intoleranzen auf Fruktose, Laktose bzw. Gluten ist unter anderem auf die Verwendung von diesen Stoffen in vielen technisch veränderten Lebensmitteln - vor allem für Kinder - zurückzuführen. Neueste Erkenntnisse zeigen Zusammenhänge verschiedener ernährungsspezifischer immunologischer Reaktionen mit chronischer Müdigkeit, Hyperaktivität, Lernschwäche, Migräne, Herzrhythmusstörungen, Blutdruckschwankungen, Nervenschmerzen u.v.m.

Abschließend meine zehn Tipps zum Gesundbleiben, die sich auch mit ihrem beruflichen Umfeld verbinden lassen sollten:

- **Weniger essen bedeutet länger leben.** Halten Sie sich an die $\frac{3}{4}$ Regel, d. h., hören Sie auf zu essen, wenn Sie $\frac{3}{4}$ satt sind.
- **Tagsüber wie ein König, am Abend wie ein Bettler.** Nahrungsmittel werden am Abend aufgrund unseres Biorhythmus ungünstiger verwertet.
- **Unter der Woche vegetarisch, am Wochenende Fleisch.** Ein Verhältnis von $\frac{3}{4}$ pflanzlicher Kost und $\frac{1}{4}$ tierischer Kost wäre optimal.
- **Lokal und saisonal essen.** Lange Transportwege oder Lagerungen verringern die potentiell gesunde Wirkung von Nahrungsmittel.
- **Verwenden Sie unraffiniertes Salz.** Unraffiniertes Salz enthält über 80 Elemente, raffiniertes Salz nur zwei bzw. drei: Natrium, Chlor und Jod.
- **Fünf Mal am Tag Obst und Gemüse.** Es sollte genauer gesagt vier Mal Gemüse einmal Obst lauten. Mitteleuropäer sind geborene Gemüseesser.
- **Schlechte Fette reduzieren, gute Fette forcieren.** Das Verhältnis zwischen Omega-3-Fettsäuren (Fisch, ...) und Omega-6-Fettsäuren (tierische Fette) sollte im Verhältnis 1:4 sein und nicht im Verhältnis 1:20.
- **Wasser muss nicht blubbern.** Unser Hauptnahrungsmittel Wasser sollte nicht mit Kohlensäure versetzt werden. Dies schadet der Pufferkapazität gegen Säuren aber auch der Knochenmasse durch den Einfluss der Phosphorsäure.
- **Der Darm putzt sich selbst,** wenn man ihm genug Ballaststoffe bzw. Pflanzenfasern gibt (Vollkorn-Getreide und rohes Obst und Gemüse).
- **Essen heißt Essen,** nicht Computerarbeit-Essen oder Zeitungslesen-Essen, Fernseh-Essen oder Autofahrt-Essen.

Quelle: Dr. rer. nat. Markus Stöcher / Genetiker, Krebsforscher und geprüfter Präventologe