

● ERFÜLLT ● FIT ● GESUND

Geheimnisse des Lebens entdecken

1. **Einleitung**
 - 1.1 Wie alles begann
2. **GEIST – unsere Beziehung zu Gott beeinflusst unser ganzes Sein**
 - 2.1 Identität und Berufung – die Suche nach einem erfüllten Lebensstil
 - 2.2 meiner Verantwortung gerecht werden und meinen Auftrag befreit ausüben
3. **SEELE – durch unseren proaktiven Beitrag den Lebenskatalysatoren Raum geben**
 - 3.1 Beziehungen aktiv gestalten und Versöhnung leben
 - 3.2 Resilienz entwickeln und die zartsaitigen Impulse der Seele zulassen
4. **KÖRPER – unsere Entdeckungsreise in die komplexe Welt der Schöpfung**
 - 4.1 **Versorgung - Ganzheitliche Ernährung viel mehr als Kalorienzufuhr und Lustgewinn**
Prinzipien gesunder Ernährung für Geist, Seele und Leib
 - 4.2 Aus den heilenden Kräften der Schöpfung leben
Sich Heilpflanzen und andere natürliche Mittel im Alltag zu Nutze machen
 - 4.3 Fitness - inspiriert und ganzheitlich in Bewegung bleiben
Entspannungs- und Erholungszeiten genießen
5. **GANZHEILTICHER LEBENSSTIL**
 - 5.1 Fazit - Essentials
6. **QUELLENVERZEICHNIS**

SCM Probekapitel (Kapitel 4)

Ganzheitliche Ernährung – viel mehr als Kalorienzufuhr und Lustgewinn

Einleitung

Was haben Suchterkrankungen, Stress, Depressionen, AD(H)S, Angst- und Zwangsstörungen mit Ernährung zu tun? In welchem Verhältnis steht das Mikrobiom des Darms zu Lebensqualität und versöhnten Beziehungen? Welche relevanten und gesundheitspezifischen Wechselwirkungen zwischen Gehirn, Darm und Herz sind inzwischen bekannt? Gibt es einen ernährungsbedingten Kausal-Zusammenhang in der Reduktion von Krankheitsanfälligkeit, der Steigerung von Fitness, psychischer Belastbarkeit und der Wiedererlangung von Motivation und Lebensfreude? Solchen und ähnlichen Fragen wird in diesem Kapitel unter Berücksichtigung eines ganzheitlichen Ansatzes nachgegangen. Dabei werden fortwährend praktische Erlebnisse und konkrete Erfahrungen des Autors einfließen, die durch fachliche Inhalte ergänzt werden.

Hierauf wurde Jesus vom Geist in die Wüste hinaufgeführt, um vom Teufel versucht zu werden; und als er vierzig Tage und vierzig Nächte gefastet hatte, hungerte ihn zuletzt. Da trat der Versucher an ihn heran und sagte zu ihm: »Bist du Gottes Sohn, so gebiete, dass diese Steine zu Broten werden.« Er aber gab ihm zur Antwort: »Es steht geschrieben: ›Nicht vom Brot allein soll der Mensch leben, sondern von jedem Wort, das durch den Mund Gottes ergeht.«¹

Es war am 13. September 2011 – Abschiedsszene an einem trüben Herbstmorgen im Alpsteingebiet unterhalb des Sántis in «sieben Hütten». Überlebens-Material und eine riesige Menge Verpflegungstaschen lagen ordentlich ausgebreitet hinter unserem Auto, bevor Gabi und ich uns für eine längere Zeit verabschiedeten. Mit dabei war auch unsere siebenjährige Berner-Sennen-Hündin, die sich mit mir auf den Weg einer 40tägigen Auszeit in eine primitiv eingerichtete Hütte machte. Achtzigtausend Kilokalorien plus Nahrung für «Gioja», alles minutiös berechnet und zusammengestellt sollten für diese Zeit für uns beide ausreichend sein. Eine Gitarre, eine Elberfelder Studienbibel und ein Nokia 3410² gehörten ebenfalls zum Inventar.



Gioja, meine Begleiterin



Wintereinbruch in Sieben Hütten

Primäres Herzensanliegen für mich war, hier oben vermehrt Zeit mit Gott zu verbringen im Gebet, durch Bibelstudium und dem Verweilen in der Natur. Die Frage, inwieweit es mir wohl gelingen würde, diese Auszeit in psychisch-mentaler Hinsicht zu bewältigen, beschäftigte mich über ein Jahr im Vorfeld des Unternehmens. Fernab medialer Reizüberflutung, ohne Termine, Projekte und gewohnter Strukturen entlang dieser ich mich orientieren konnte.

¹ Matthäus Evangelium, Kapitel 4, Übersetzung Hermann Menge

² Gabi und ich haben vereinbart, dass wir uns regelmässig SMS schreiben und uns nur in einem allfälligen Notfall anrufen.

Bewusst habe ich auch auf Bücher (ausser der Bibel) verzichtet, um der potenziellen Versuchung von Ablenkung und Zerstreuung zu widerstehen. Es war für mich eine Art «Experiment», auf das ich mich einliess: loszulassen und allfällige Spannungen aufkommender «Langeweile» auszuhalten und mich in eine neue und bislang unbekannt Dimension der Abhängigkeit auf Gottes Reden und Wirken einzulassen. Lange bevor ich die konkrete Planung dieses «Sabbatical-Projekts» in Angriff nahm, besprach ich mein Vorhaben immer wieder mit Jesus. In jener Phase wuchsen sowohl die Überzeugung als auch die Gewissheit in mir, dass Gott mich während dieser Alpzeit vollumfänglich und mit allem Nötigen versorgen würde. Dies gab mir innere Stärke und war Basis, Anfechtungen und allfälligen Krisen entgegenzutreten und sie erfolgreich zu bestehen. Mit einer solchen sah ich mich bereits in den ersten Tagen unverhofft konfrontiert: Es war an einem frühen sonnigen Morgen als mir eine «innere Leere» stark aufs Gemüt drückte während dem ich einen flüchtigen Blick von der Eingangstür in die Ferne schweifen liess. In jenem Augenblick wurde mir vollumfänglich bewusst, welche unfassbaren und uferlosen Zeitdimensionen sich in den folgenden Wochen vor mir auftun würden. Weder «Programme und Projekte» noch strukturgebende Termine konnten mir hier oben Halt und Sicherheit geben. Unendlich scheinenden Zeitfenstern und der Strukturlosigkeit völlig ausgeliefert, so schien es mir. Dies war für mich als «Macher» und jemandem, der gerne Kontrolle über seine Zeit ausübt ein schwerer Gedanke der soeben im Begriff war sich in meinem Innern festzubeissen und mir jegliche Freude und Motivation zu rauben. Kurz darauf erinnerte ich mich an die weisen Worte von Peter Höhn¹, die er mir anlässlich eines Coaching-Gesprächs einige Monate zuvor auf den Weg gab: Frag jeden Tag Jesus; «Was ist heute dran für mich?» Diese banale Frage und direkte Hinwendung zu Gott wurde schliesslich zu einem wegweisenden Türöffner für mich. Fortwährend erlebte ich von nun an - selbst an äusserst düsteren Tagen, während denen mir die Einsamkeit und Eintönigkeit stark aufs Gemüt drückten - dass ER in jedem der Lebensbereiche der vollumfängliche Versorger und gute Hirte sein möchte und meine Seele immer wieder aufs Neue erfrischt und meinen Geist stärkt. Dies wurde zu einer der wertvollsten Schlüsselerfahrungen überhaupt in meinem Leben. Es war gewissermassen die Basis und eigentlicher «Überlebensnerv» für ein weiteres «Abenteuer», das neun Jahre später folgte: Ein 22tägigen Trans-Atlantik-Segeltörn, den ich mir als einzigen Nichtsegler zusammen mit vier Freunden zutraute, trotz erheblicher Widrigkeiten gut zu überstehen. Rückblickend stellte ich erstaunt fest, dass sich während dieser vierzig Tage in mir nie ein Gefühl aufkommender Monotonie oder der Langeweile festsetzen konnte.

Ein weiteres Ziel, das ich für diese Zeit in «meine innere Agenda» geschrieben hatte war folgendes: Ich wollte herausfinden, wie mein Körper mit der Zuführung einer kalorienreduzierten Ernährung (2000 pro Tag) in einer Zeit der Extremlastung² zurechtkommt und wie ich psychisch darauf wohl reagieren würde. Bewusst hatte ich meinen «Ernährungsplan» in der Weise berechnet und zusammengestellt, dass mein Körper mit der täglich geplanten Zufuhr «unterkalorisch» auskommen musste. Gleichzeitig orientierte ich mich dabei an den elementaren Grundsätzen und Lehreinheiten unserer Schule³ wie sie von unseren Experten im Ernährungsmodul vermittelt werden. So wollte ich beispielsweise unbedingt verhindern, dass die Kalorienreduktion und mein zu erwartender Gewichtsverlust⁴ mit einem signifikanten Muskelabbau hereingehen würde. Um einem solchen entgegenzutreten, achtete ich darauf, dass ich mir täglich moderate «Eiweissquellen» in Form von Trockenfleisch, Käse und Nüssen zuführte. Durch das regelmässige Messen einzelner Körperpartien (Ober- und Unterarme, Unter- und Oberschenkel, Bauchumfang) konnte ich etwaige Körper-Veränderungen «statistisch» festhalten. Meinen Oberkörper hielt ich durch frühmorgendliches Training fit, unter anderem mit täglich 60 Liegestützen.

Nach Bilanzziehung am Ende dieser Tage stellte ich mit einer gewissen Genugtuung fest, dass sich mein Konzept zur Verhinderung des Muskelabbaus trotz erheblichem Gewichtsverlust bewährt hat und ich meine Muskelmasse durch dieses weitgehend erhalten konnte. Erfreut war ich auch darüber, dass «mein Bäuchlein» in der Phase des «Höhentrainings» erheblich an Umfang verloren hatte.

1 Peter Höhn arbeitete über 30 Jahre bei Campus für Christus in der Geschäftsführung, war Redaktor von «Amen», dem Publikationsorgan von Campus für Christus. Peter ist ein sehr guter Freund von mir, der mich jahrelang als «Chef» und Coach begleitete.

2 Die körperliche Anstrengung während dieser Zeit war für Gioja und mich erheblich: Wir bewältigten während der 40 Tagen 20 tausend Höhenmeter, bestiegen innerhalb von 25 Tagen neunmal den Säntis (2504mü). Für mich wichtig war, dass ich mir nach einem Wandertag regelmässig einen Ruhe- und Erholungstag gewährte.

3 ScGL Schule für christliche Gesundheits- und Lebensberatung, zweijähriger, modular aufgebauter Lehrgang. Im fünfmonatigen krankenkassenanerkannten Ernährungsmodul unterrichten 10 erfahrene Dozentinnen und Dozenten.

4 Vor Antritt der Auszeit wog ich 62,5 kg bei einer Körpergrösse von 165 cm. Bei Rückkehr in «die Zivilisation» brachte ich noch 58,5 kg auf die Waage, hatte demzufolge einen durchschnittlichen täglichen Gewichtsverlust von ca. 100 Gramm.

Der Frage, wann mein Körper infolge der reduzierten Kalorienzufuhr die Umstellung vom Kohlenhydrat- auf den Fettstoffwechsel¹ vollziehen würde, wollte ich auf den Grund gehen. Aus verschiedenen Fastenzeiten hatte ich diesbezüglich ja bereits Erfahrungen gesammelt. Hier oben war die Ausgangslage jedoch eine völlig andere.

Die ausgewogene Kombination verschiedener Bereiche und das Ineinandergreifen geistiger, seelisch-mentaler und körperlicher Aspekte waren es, die für mich Ausdruck der hier oben gelebter Ganzheitlichkeit war: Stille-Zeiten, in denen ich gebetet, die Bibel gelesen und mit der Gitarre Zeit vor Gott verbracht habe; Zeiten der Reflexion, in denen ich Erfahrungen und persönliche Prozesse analysiert und in einem Tagebuch festhielt; körperliche Aktivphasen beim Wandern und dem Verweilen in der Natur; regelmässige Zeiten der Regeneration, in denen sich mein Körper und meine Seele ausgiebig erholen konnten. Die regelmässige morgendliche Einnahme des Abendmahls war für mich eine neue und bedeutsame Erfahrung, ein einflussreicher Meilenstein in meinem Leben, deren Praktizierung bis zum heutigen Tag Bestand hat. Die Kultivierung der Essenzzubereitung wie auch das Essen selber hatten für mich einen hohen Stellenwert und zwar sowohl in qualitativer wie in quantitativer Hinsicht. Es war Erholung und Genuss pur. Dazu gehörten ein ausgewogenes Frühstück und ein Candle-Light-Dinner am Abend.



Frühstück



Abendessen

Mit Hilfe eines ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährungs- und Nahrungsmittelplans² und eines unterkellerten Lagerraums hatte ich während der gesamten Zeit genügend Gemüse- und Früchtereserven und musste nie auf die dort notfallmässig eingelagerten Konservenbüchsen zurückgreifen. In günstigen Wetterperioden bestand die Möglichkeit, den «Rohkostanteil» durch das Pflücken von Wildkräutern (wie Löwenzahn, Frauenmantel, Pfefferminze, Augentrost, Rotklee etc.) noch zu erhöhen und dadurch meinen Menuplan zu ergänzen.

¹ Nach meiner Erfahrung macht der Körper im Zusammenhang mit dem Energieverbrauch bzw. mit dem Fettstoffwechsel/Fettverbrennung qualitative Unterschiede. In einer ersten Phase, nachdem die Kohlenhydrat- und Glykogenspeicher der Leber geleert sind, beginnt er mit der Fettverbrennung in jenen Regionen, die für die Überlebensfähigkeit des Menschen von untergeordneter Bedeutung sind, z.B. Bauch-Hüftregion. Unmittelbar davor «zapft» er an den leicht verfügbaren «Eiweiss-Schnittstellen» an und produziert daraus weitere Glykose-Moleküle (Traubenzucker), die dem Körper nun als Energiequelle zur Verfügung stehen. Bei diesen Eiweissen handelt es sich vornehmlich um «Schlacken» und totes Zellmaterial im Muskelgewebe, das der Körper abgestossen hat und für ihn nicht mehr als funktionstüchtige Biomasse zur Verfügung steht. In einer späteren Phase wird er im Rahmen der „Fettfreigabe“ den Stoffwechsel drosseln und nur noch unter dramatischen Voraussetzungen Reserven aus Regionen freigeben, denen für die Überlebensfähigkeit der Organismus eine grössere Bedeutung zukommt. Am 18. Tag fühlte ich mich kräftemässig spürbar reduziert. Ich vermute, dass an diesem Punkt die körperliche Entgiftungsphase einsetzte, in der der Stoffwechsel auf Fettverbrennung umgestellt und die im Fett eingelagerten Gift- und Schlackenstoffe freigesetzt und ausgeschieden wurden. Von da an habe ich mich entschieden, meine Trinkmenge fortan stark zu erhöhen, um damit die körperliche Aus- und Ableitung zusätzlich zu unterstützen.

² Mit folgenden Nahrungsmitteln bin ich während den 40 Tagen ausgekommen: 10 Liter uperisierte Biomilch, 1,5 Liter Rotwein, 45 Beutel Grüntee, 700g Kaffee, 1,2 kg Bio Dinkel-, Hafer- und Roggenflocken, 2,0 kg Soja-Flocken, 400g Leinsamen, 400g Kürbissamen, 3 kg Baumnüsse, 3 kg Pumpernickel/Roggenschrotbrot, 1,5 kg Käse, 1,2 kg Trockenfleisch, Je 250 ml Leinöhl und Olivenöl, Insgesamt ca. 8kg Knoblauch, Zwiebeln, Broccoli, Lauch, Federkohl, Randen, Tomaten, Kohl, Salat, 4 kg Kartoffeln, 1 kg Vollkornteigwaren, je 3 kg Äpfel und Birnen, 600g Schokolade, Omega3 Öl- Kapseln, 200 g Gerstengraspulver, 500 g Traubenkernpulver, 120 g Gewürze (Ingwer/ Kurkuma / Curry), Kochsalz

1. Entdeckungsreise: «Ganzheitliche Ernährung» als Geschenk, Genussfaktor und Gesundheitsanlage Motiviert zu einem verantwortungsbewussten Lebens- und Ernährungsstil

Beim Thema Ernährung handelt es sich um ein hochkomplexes Thema – einem Spannungsfeld zwischen Lebensgrundlage, Genuss und Zwang - das nicht selten äusserst kontrovers diskutiert wird. Aus der Bandbreite tausender Studien gehen oft widersprüchliche Ergebnisse hervor, die beim Konsumenten zu grossen Verunsicherungen führen. Beim genaueren Hinsehen der Studienergebnisse fällt jedoch auf, dass - je nach Auftraggeber - die Resultate teilweise sehr unterschiedlich ausfallen. Dass auf diesem Gebiet auch viel Unsinn im Umlauf ist, daran ist die Ernährungswissenschaft nicht ganz unschuldig. Denn diese belegt mit ihren Studien allzu oft das, was ins Marketingkonzept der Nahrungsmittelindustrie passt.¹

Ich nehme es gleich vorweg: Ich bin weder Vegetarier, Veganer, «Rohköstler» noch Anhänger einer speziellen Diätform. Ausser ein paar geringfügiger Ausnahmen esse und trinke ich das meiste was sich in unserem Kulturkreis in den üblichen Verkaufsregalen anbietet und auf Tischen serviert wird. Allerdings setze ich sowohl bei der Nahrungsbeschaffung, bei der Nahrungszubereitung wie auch beim Essen und Trinken selber gewisse Prioritäten. Hin und wieder gewähre ich mir auch Raum für untypische Ausnahmen. Neben der Berücksichtigung einiger wesentlicher Grundsätze - einer Kombination aus Wissen und Erfahrung - reflektiere ich meinen Lebens- und Ernährungsstil regelmässig und nehme gegebenenfalls auch Anpassungen vor.

Meine Überzeugung ist: Eine «gelingende Gesundheit» und die erfolgreiche Umsetzung eines ganzheitlichen und versöhnten Lebensstils sind letztlich Gnade und Geschenk. Dem Aspekt eines eigenverantwortlichen Lebensstils, der Teil dieser Gnade ist, kommt eine ganz wesentliche Rolle zu. Denn nach Ansicht vieler Wissenschaftler sind ungefähr 70% aller in der westlichen Welt anzutreffenden Krankheiten verhaltensbedingt und - man staune – 50% ernährungsbedingt. Dies bedeutet, dass unser Lebensstil, d.h. unsere individuellen Entscheidungen und unser Verhalten einen wesentlichen Einfluss haben. Diese Zahlen verdeutlichen auch, dass der Prävention eine mitentscheidende Rolle zukommt. Ein moderater und nachhaltiger Beitrag zur persönlichen Gesundheitsvorsorge können entscheidend sein und sich in erheblichem Mass lebensverlängernd und -qualitätsverbessernd auswirken. Gemäss neueren wissenschaftlichen Studien konnte eindrücklich aufgezeigt werden, dass biblische Weisheiten zum Thema Ernährung mit den Ergebnissen vieler wissenschaftlicher Untersuchungen eng miteinander korrelieren. Gott ist «ein ganzheitlicher Gott». Er will – auch dies ist meine Überzeugung - dass es uns rundum gut geht.

Die Bibel inspiriert zu gesunder Ernährung

Das Wort Gottes enthält erstaunlich viele wertvolle Gesundheitstipps, die unvermindert aktuell sind. Die Begriffe Essen und Trinken kommen in der Bibel über tausendmal vor. Bei näherem Hinsehen erweist sich die Bibel als Führer zu gesunder und genussvoller Ernährung. Denn „Gottes Liebe geht auch durch den Magen.“²

„Was Gott vor 4000 Jahren an Essgewohnheiten und Speisen empfohlen hat, gilt heute als ernährungsphysiologisch bestätigt! Das ist phantastisch. Krankheiten sind zur Hälfte bedingt durch falsche Ernährung. Mit der Prävention von Krankheiten und selbstverantwortlicher Aktivität können wir unsere Gesundheit umfangreich fördern. Die Empfehlungen der Bibel zur Ernährung sind zu hundert Prozent richtig.“³

Der Bereich Ernährung ist für mich wesentlicher Bestandteil eines schöpfungsgemässen Lebensstils. Er steht im Kontext von ganzheitlich gesundem Leben. Dabei soll das Thema Ernährung weder Dogma noch Gesetz und schon gar keine neue Religion sein. Ich bin mir bewusst, dass da der Grat oft schmal ist. Meiner Persönlichkeitsstruktur entsprechend und gemäss meiner familiären Prägung habe ich eine gewisse Affinität, auch da hin und wieder ins Extreme und Gesetzliche abzdriften. Ich bekenne, dass mein in dieser Hinsicht gelebter Lebensstil in meiner Familie nicht immer sozialverträglich war. Nicht selten habe ich übertrieben, musste mich korrigieren lassen und dann und wann auch entsprechende Anpassungen vornehmen. Auf der anderen Seite haben mich das seit Jahrzehnten angeeignete Wissen und die viele Erfahrungen durch Ausprobieren und Experimentieren weitergebracht. Ernährung ist für mich mittlerweile viel mehr als nur Kalorienfütterung und Befriedigung der Geschmacksrezeptoren.

1 Niederer, A. Die Ernährungsweise hat auch mit Lifestyle zu tun, NZZ 16.2.17

2 Michael Burger, Geschäftsführer von Vitapower und Dozent bei ScGL (Schule für christliche Gesundheits- und Lebensberatung)

3 Dr. med. Kirstin Schnack, Präventiv-Medizinerin und Ernährungsexpertin, Dozentin bei ScGL

Meine (Eigen-)Verantwortung

«Mehr als alles, was man zu bewachen hat, behüte dein Herz; denn von ihm hängt das Leben ab.»¹

Die eindringlichen Ermahnungen, die diesem Text aus dem Alten Testament zugrunde liegen haben Aufforderungscharakter. Es ist ein Apell, der sich ans Zentrum unserer Persönlichkeit - der Schaltstelle unserer Entscheidungen - richtet. Und die Befolgung desselben hat eine entscheidende Lebensrelevanz und zwar in allen Belangen und in jeder Lebenssituation, besonders auch beim Thema «ganzheitliche Ernährung».

Wodurch und auf welche Weise ernähre ich mich in ganzheitlichem Sinn, damit ich in allen meinen Lebensbereichen umfangreich und nachhaltig gesättigt werde? Wo und wie setze ich Prioritäten? Gibt es Aspekte, die dabei zu kurz kommen und unterversorgt bleiben? Komme ich der Verantwortung nach, Tempel des Heiligen Geistes zu sein?² Die wohl bekannteste und am meisten zitierte Bibelstelle «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst» wird als «königliches Gesetz» und als Erfüllung «des Gesetzes» schlechthin bezeichnet. Der Fokus dabei, wenn es um die praktische Umsetzung im Alltag geht, richtet sich m.E. vornehmlich auf die Nächstenliebe. Die Liebe zu sich selbst bleibt dabei oft unerwähnt oder wird automatisch vorausgesetzt.

Der einflussreiche Theologe und Philosoph Sören Kierkegaard brachte das Spannungsfeld und die Bedeutung dieses Gebotes auf den Punkt: „Wie dich selbst“, betonte er, so solle man seinen Nächsten lieben. Mit diesem Gebot werde die Selbstliebe an Nächstenliebe gebunden. Beides sei falsch: Dass man sich „selbstisch liebt“, also in Narzissmus verharret, und dass man „selbstisch sich selbst nicht auf die rechte Weise lieben will. (...) Die Bibel fordert nicht zu Selbstliebe auf, sie setzt sie voraus. Und sie ermahnt, sich nicht von Eigeninteressen dominieren zu lassen.»³ Der Umstand, dass «Selbstliebe» Basis und gleichsam Voraussetzung ist, birgt die Gefahr in sich, dass sie entweder vernachlässigt oder «egoistisch» interpretiert wird. Ich bin überzeugt, dass Gott uns ein «Verwaltungsmandat» übertragen hat und ermutigen möchte, uns selber achtsam, wertschätzend, versöhnlich und verantwortungsvoll zu begegnen. Dies ist Grundlage und Voraussetzung, dass ich meinem Nächsten und mir selber auf derartige Weise «Freund und Bruder» sein kann.

Wie geht es mir? Wage ich es, hin und wieder hinzuschauen und in mich hineinzuhören, wie es mir *wirklich* geht? Gehe ich mit mir selber gut um, geduldig, achtsam und barmherzig? Was gönne oder vergönne ich mir? Wie und wodurch stille ich meine wahren Bedürfnisse? Eine aufrichtige und authentische Beantwortung solcher Fragen führt zum Ursprung und Kern meines Seins – zum Herzen. Und dies hat eine bedeutsame Wechselwirkung. Die Art und Weise nämlich wie ich mit mir selber umgehe, hängt davon ab, wie ich mit anderen umgehe. Denn mein Innenbezug hat Auswirkungen und strahlt nach aussen. Wer sich selber nichts gönnt, gönnt meistens anderen auch nichts.

Was hat dies mit dem Thema Ernährung und ganzheitlicher Versorgung zu tun?

Früher glaubte ich, dass es Gott nicht wirklich gut mit mir meint und dass es ihn auch nicht wirklich interessiert, wie es mir geht. Hauptsache sei, dass ich möglichst gut funktioniere, ein anständiges und pflichtbewusstes Leben führe und seine Gesetze befolge. Die wirkliche Innenseite meines Glaubenslebens und meine wahren Bedürfnisse waren mir lange Zeit verborgen. Irgendwie schaffte ich es, dies lange und erfolgreich zu verdrängen. Wenn zwischendurch mal einzelne Fragmente meines «verinnerlichten Zerrbildes» an die Oberfläche meines Bewusstseins stiegen, wurde ich mit schmerzlichen und schuldbeladenen Gefühlen konfrontiert. Dies wiederum löste Ohnmacht aus und führte zu Ermattung. Dadurch aktivierte ich den Verdrängungsprozess immer wieder von Neuem. So lange, bis mein Körper zunehmend zu reagieren begann: mit innerer Unruhe und Anspannung, Schlafproblemen u.a.

Mein Vater pflegte einen aussergewöhnlich harten und autoritären Erziehungsstil. Anpassung und Unterwürfigkeit hatten oberste Priorität und ein nach aussen «auf Hochglanz poliertes» Familienbild galt es, unter allen Umständen aufrecht zu erhalten. Als ältestes von fünf Kindern lastete noch die Bürde der Verantwortungsübernahme für meine jüngeren Geschwister auf mir. Im Vorschulalter begann ich zu stottern, entwickelte massive Ängste und litt unter Zwangsgedanken und wiederkehrenden Zwängen.

Bibliografie: Hartl, J. «Gönn dir» – wie du gut mit dir selber umgehst, CD, Gebetshaus Augsburg

1 Sprüche 4,23 Übersetzung Hermann Menge

2 1.Korinther 6, 19 Oder wißt ihr nicht, daß euer Leib ein Tempel des in euch wohnenden Heiligen Geistes ist, den ihr von Gott empfangen habt, und daß ihr (somit) nicht euch selbst gehört? (Übersetzung Hermann Menge)

3 Weitz, B.: Religion für Einsteiger, chrismon 2013

Der einzige Ausweg aus jenem Dilemma, in dem ich mich damals befand, war uneingeschränkte Anpassung und das Erbringen möglichst guter und sozialverträglicher Leistungen in Schule, beim Sport und im Umgang mit anderen. So dachte ich. Dadurch bekam ich Anerkennung und wurde vom Vater «mit vermeintlicher Liebe» belohnt. Dies war Balsam für meine verletzte und nach wirklicher Anerkennung lechzender Seele. Aber mein wahres Bedürfnis nach «Gemeint-, Angenommen- und Geliebt-Sein» wurde nicht wirklich gestillt. Tief in meinem Innern begann sich ein extremer «Leistungstreiber» zu entwickeln, der durch einen ausgesprochen starken Willen genährt und dem Drang nach ungebrochener Schaffenskraft gefestigt wurde. Treibende Kraft und Motivation waren ein ungestilltes Verlangen nach Anerkennung und die Kompensation meines «Minderwertes». Meine hohen Selbst- und Leistungsansprüche übertrug ich auf meine Mitmenschen, vor allem auf meine eigenen Kinder. Eine ausgeprägte Gewissenhaftigkeit, Besorgtheit und eine übersteigerte Ängstlichkeit, enge und starre moralisch-ethische Wertvorstellungen und mein autoritär durchdrungenes und stark angstbesetztes «Vaterbild wurden zu prägenden Bausteinen meines deformierten und verinnerlichten «Gottesbildes».

Es folgten harte Jahre familiärer Spannungen und des «innerlichen Zerbruchs». Allmählich begann ich, mich vertieft mit meiner persönlichen Geschichte und der meiner Herkunftsfamilie auseinander zu setzen und beanspruchte zunehmend Fachhilfe von aussen. In diesen Jahren hoher Anspannungen und intensiver Herausforderungen war auch meine Ehe stark gefährdet. Als uns alles über den «Kopf hinauswuchs» und der «Teppich unter unseren Füßen» hinweggezogen wurde, waren Gabi und ich bereit, unsere Geschichte auch einem erweiterten Personenkreis zugänglich zu machen. Eine Geschichte, die von sehr persönlichen Prozessen handelt. Eine Geschichte auch, die davon handelt, wie ein christliches Ehepaar damit umgeht, wenn sich Kinder «nicht nach Wunsch entwickeln».

Mit einem Berater stellte ich mich all den verletzten und unversöhnten Anteilen meines Lebens: der eigenen unbarmherzig strengen Erziehung, die ich selber erlebt hatte; den tiefen Demütigungen und Verletzungen, die mir mein Vater zufügte; der eigenen Selbstablehnung, dem Minderwert und dem zwanghaften Leistungsdenken, das ich daraus entwickelte. Dabei veränderten sich mein Selbstbild und mein Gottesbild und ich lernte, dass Versöhnung über Vergebung hinausgeht und noch viel tiefere Auswirkungen hat. Es war ein langer Weg – ein Weg der Schmerzen und grosser Ohnmacht. Die bedingungslose Versöhnung mit meinem Vater forderte mich sehr heraus und sie war gleichsam ein wesentlicher Schlüssel für weitere Versöhnungsprozesse. Am meisten zu schaffen machte mir die Versöhnung mit mir selber. Allmählich kam es zu einer «Verlagerung» des Kopfwissens in meine Herzregion. Ich erfuhr zunehmend, dass meine wahre Identität und mein Selbstwert nicht primär von meiner Leistung und meinen verinnerlichten Projektionen der Sichtweisen von Menschen abhängig sind. Mein Gottes- und Selbstbild erfuhren in diesem Prozess eine radikale Wende: Ich erkannte und erlebte zunehmend, dass Gott mir ein zärtlicher, wohlwollender, barmherziger und gütiger Vater ist – auch ein souveräner Schöpfergott, der aus dem grössten Chaos, aus Trümmerfeldern und aus hoffnungslos erscheinenden Situationen Neues schaffen und selbst aus Totem Leben erzeugen kann. Dies veränderte mein Gottes- und Selbstbild radikal. Allmählich lernte ich auch meine wahren Bedürfnisse kennen und wurde mir der Verantwortung bewusst, die ich zur Kultivierung derselben in meinem Leben habe. Als Folge davon begann sich Jesu Aussage: «Ich bin gekommen, dass sie das Leben und volle Genüge haben sollen.¹» in meinem Denken und Leben Gestalt anzunehmen. Versöhnung wurde für mich zum Lebensprozess und zur optimalen Voraussetzung, mir meinen wahren und wirklichen Bedürfnissen gewahr zu werden und ihnen den gebührenden Raum zuzugestehen – besonders auch im Zusammenhang von «ganzheitlicher Ernährung».

Wie wir uns im Alltag selber achtsam, wertschätzend und verantwortungsvoll begegnen können.

Dazu ein paar persönliche Beispiele:

Input und Output beachten: Welche Informationen aus Zeitschriften, Internet, Mobiltelefon, Fernsehen etc. lasse ich auf mich einwirken, wie und wo schütze ich mich? Achte ich auf meine inneren Signale? Wo habe ich «Entschlackungsbedarf»? Im Umgang mit Mobiltelefon und TV bin ich sehr zurückhaltend. Eine meiner Schwachstellen sind Fussballübertragungen im Fernsehen, z.B. Champions League.

Gottes Wort «essen, verdauen und verstoffwechseln»

Dynamik und Lebensbezug des Wortes sind einzigartig und unübertrefflich. Die Worte der Heiligen Schrift sind für mich im wahrsten Sinne wegweisend und nährend; kraft-, trost- und lebensspendend – zeitnah und zeitlos. Eine ganzheitliche Nahrungsquelle schlechthin.

Bibliografie: Hartl, J. «Gönn dir» – wie du gut mit dir selber umgehst, CD, Gebetshaus Augsburg

¹ Johannes 10, 11 (Luther Übersetzung 2012)

Fasten kann hilfreich sein:

Dies muss nicht unbedingt Verzicht aufs Essen bedeuten. Es kann auch ein befristeter Verzicht auf irgendetwas sein, das mich unnötig ablenkt, mich gefangen nimmt, mich daran hindert, zu Ruhe zu kommen um mich zu erholen. Für mich ist es ein grosses Privileg, dass ich am Sonntag seit Jahren - ungeachtet des Arbeitsanfalls - meinen Ruhetag geniessen darf.

Sich angemessen bewegen und regelmässig Zeit in der Natur verbringen:

Unsere inzwischen sechzehneinhalbjährige Berner-Sennenhündin «Gioja» hat uns dazu (nicht immer ganz freiwillig) ungewohnte «Bewegungseinheiten» ermöglicht. Dazu gehören für mich auch regelmässige Dehnungs- und Stretching-Übungen.

Sich Zeit zuzugestehen, die Seele «baumeln» zu lassen:

Während der Wochen, in denen ich dieses Kapitel niederschrieb, tobte der «Corona-Virus» heftig in unserem Land und löste in weiten Teilen unserer Bevölkerung Angst und Verunsicherung aus. Trotzdem oder erst recht machte ich es mir zur Gewohnheit, jeweils abends mit dem Mountain-Bike in den nahegelegenen Wald zu fahren, um dort mit meiner Handsäge für unseren Schwedenofen Holz zu verarbeiten. Neben einem Gratis-Outdoor-Fitness-Programm zur körperlichen Ertüchtigung, hilft mir dies, meine «Seele so richtig durchhängen zu lassen», aufzutanken und eine gesunde Distanz zur Arbeit zu gewinnen.



Oase der Stille und Ruhe – Psychohygiene pur

Je umfangreicher sich das Buchprojekt für mich entwickelte, umso voluminöser wurde die Holzbeige...

Gebet als Lebensressource kultivieren

Gebet bedeutet für mich «Ernährung und Atmung», und es hat für meinen Geist und meine Seele eine hohe Beziehungsrelevanz. Gebet heisst auch «ortsungebundene und situationsunabhängige» Beziehungspflege mit meinem Schöpfer.

Im Januar 2019 erschloss sich mir dabei eine neue und bis anhin unbekannte Möglichkeit: Ich bat den Heiligen Geist, dass er mich jeweils nachts zum Gebet einladen möge: Seit da erwache ich irgendwann nach Mitternacht im Bett und begeben mich aus der Horizontal- in die Vertikallage. Ich verbringe unbefristet Zeit mit und vor Gott, ohne dabei auf die Uhr zu schauen und staune, welche besonderen «Qualitätszeiten» mir dadurch geschenkt werden. Ich möchte dies auf keinen Fall mehr missen.

Der Kunst, Kreativität und Schöpfungskraft Ausdruck verleihen

In jedem Menschen verbirgt sich «schöpferisches Kreativpotenzial», das sich auf irgendeine Weise entladen und zur Entfaltung gelangen möchte. Dieser «Schöpfungskraft» Ausdruck zu verleihen, entspricht einem urmenschlichen Grundbedürfnis. Hierfür stehen den meisten von uns fast grenzenlose Möglichkeiten zur Verfügung. Durch regelmässige Gartenarbeit - dem Bebauen, Beackern und Gestalten – kommen einzelne Anteile dieses Potenzials in mir zur Entfaltung. Auch das Schreiben und Musizieren sind für mich Kreativgefässe.

Balance zwischen Aktivsein und Ruhen finden

Dies ist für die meisten von uns eine enorme Herausforderung - in einer Welt überbordender Aktiv- und Konsumgelegenheiten und in einer Zeit hoher Betriebsamkeit und Leistungsorientierung. Dies stellt erhöhte Ansprüche an unsere Achtsamkeitssensoren, ebenso Mut und Entschlossenheit, auszubrechen und in Sphären von Ruhe und Musse einzutauschen.

ER gönnt mir! Und deshalb gönne ich mir!

Psychosomatik

Das Konzept «ganzheitlicher Ernährung» ist eingebettet in einen weit grösseren Zusammenhang, nämlich dem «ganzheitlicher Gesundheit» und «ganzheitlichen Lebens». Dabei geht es mir weniger um den Anspruch einer «Verabsolutierung» oder «Perfektionierung» des Gesundheitsbegriffs, sondern vielmehr um das Bewusstmachen bzw. um die Bewusstwerdung kausaler und Gesundheit begünstigender Zusammenhänge. Und dies mit dem Ziel, Einflussfaktoren und Dynamiken sensibler wahrzunehmen um sie hinsichtlich einer wirksamen Prävention und eines ganzheitlichen Lebensstils proaktiv nutzbar zu machen. Und dies betrifft alle menschlichen Bereiche und Instanzen: Geist, Seele und Körper.

Wo in der psychosomatischen Medizin die Betonung einer Wechselbeziehung zwischen dem Seelischen und Körperlichen im Vordergrund steht, etwa bei der Entstehung eines Ulkus (Magengeschwür) oder bei Colitis ulcerosa (entzündliche Darmerkrankung), wird in der christlichen Seelsorge dem Aspekt der Transzendenz mindestens so grosse Beachtung geschenkt und dadurch die Spiritualität des Menschen in besonderem Mass einbezogen.

Zur Veranschaulichung dieser dreidimensionalen Betrachtungsweise passt folgendes Fallbeispiel¹ zum Thema Bulimie (Ess- Brechsucht), Schlaflosigkeit und Burnout:

„Ich war das vierte von sechs Kindern und hatte als Kind schon immer den Eindruck, dass ich nur liebenswert bin und eine Daseinsberechtigung habe, wenn ich mich anpasse und versuche, meinen Eltern und später meinem Mann und meinen Kindern es immer recht zu machen. So begann ich immer mehr mein Tun und Handeln zu perfektionieren, um ja keinen Fehler zu machen und nicht abgelehnt zu werden.

Ich kontrollierte mich auch körperlich sehr stark. Schon früh in meinem Leben entwickelte sich bei mir eine Essstörung, weil ich mich als Frau nicht annehmen konnte und Angst hatte, dick zu werden und dadurch befürchtete, noch mehr abgelehnt zu werden. 2003 erhängte sich mein Vater während einer Depression. Zwei Jahre später eröffnete mir mein damaliger Mann, dass er eine Beziehung zu einer Studienkollegin habe und mit ihr eine einjährige Tochter. Mein Leben brach zusammen. Nur das Bewusstsein für meine drei Söhne (7, 9 und 11 Jahre) da zu sein, liess mich regelrecht überleben. In dieser Phase tiefsten Schmerzes begegnete mir Jesus Christus persönlich. Ich glaubte schon vorher an Gott, hatte aber noch keine lebendige Beziehung zu ihm und wusste auch nicht, dass er auch heute noch heilt. Durch dieses Ereignis lernte ich gläubige Menschen kennen, die mir halfen, durch gelebte Vergebung in vielen Bereichen meines Lebens geheilt und versöhnt zu werden. Seither habe ich Heilung und Wiederherstellung erlebt. Dennoch waren meine Verhaltensmuster, mir Liebe und Anerkennung durch Leistung zu verschaffen weiterhin sehr aktiv. Ich fühlte mich für alles und jeden verantwortlich und merkte nicht, wie mein Körper schon lange durch starke Migräneanfälle Signale aussandte. Im Dezember 2018 kam noch eine massive Schlaflosigkeit hinzu, die ich mit meinen Wechseljahren in Verbindung brachte. Meine Arbeit als Lehrerin wurde immer herausfordernder. Nach fast zwei Monaten Schlafentzug und mehreren Versuchen, mit Hilfe von Medikamenten und auch durch Gebet eine Veränderung herbeizuführen, brach ich Anfang März 2019 zusammen. Ich wusste, wenn sich jetzt nichts verändert, sterbe ich. Es war eine sehr schlimme Zeit für mich. Ich ging nicht mehr arbeiten, stoppte alle geistlichen Aktivitäten und blieb nur in meinem Haus oder im Garten.

Etwas später wurde in unserer Gemeinde ein Seminar zum Thema „Warum wir krank werden“ mit einem externen Referenten angeboten: Ich ging auch hin. Es schien mir, als fielen mir Schuppen von den Augen. Meine «inneren Augen» wurden geöffnet und ich erkannte, dass in meinem Herzen die Wurzeln der Ablehnung aus meiner Kindheit immer noch festsitzen und mit Perfektionismus, Kontrolle, Manipulation, Menschenfurcht, Minderwertigkeit noch sehr aktiv waren. Schon während des Seminars merkte ich, dass die Spannung, die sich in meinem Körper noch manifestierte allmählich nachließ und ich gegenüber Personen frei wurde, auf die ich vorher noch stark körperlich reagiert hatte. Schon wenige Tage nach dem Gespräch mit dem Referenten und dem anschliessenden Gebet, erlebte ich, dass diese Wurzeln der Ablehnung keinen Raum mehr in mir hatten. Als ich im Herzen erkannte, dass ich in Jesus Christus schon vor Grundlegung der Welt vom himmlischen Vater angenommen bin, begann sich in mir Freude, Friede und eine große Hoffnung auszubreiten. Ich erlebte real, wie etwas in mir frei wurde und in meinem Leben zunehmend Wiederherstellung geschah.

¹ Günter Ewers: «Krankheit als Warnsignal des Körpers und ein Weg zur Heilung»; Selbstverlag 2019
Das Beispiel wurde in verdankenswerter Weise für dieses Kapitel zur Verfügung gestellt.

Prävention

Haltungen und Massnahmen, die zu einer wirksamen Vorbeugung von Krankheiten beitragen sind grundlegend und haben für mich eine hohe Gesundheitsrelevanz. Um nachhaltige Entscheidungen treffen zu können, sind wir auf seriöse Fachmeinungen, zuverlässige Studienergebnisse und überzeugende Statements uns bekannter und vertrauenswürdiger Personen angewiesen. Gleichzeitig versuchen wir, auch eigene Erfahrungen und Einschätzungen einzubeziehen. Eine hohe Priorität haben für mich dabei die Bibel, das Gebet, der Einbezug von Gott, den «Bauherrn meines Schöpfungsplans» und «Designer meines Lebensentwurfs».

Die immense Informationsflut mit der wir uns ständig auseinandersetzen haben, das Aufeinanderprallen unterschiedlicher Interessen von Wirtschaft, Politik und ideologisch beeinflusster Strömungen und eine zunehmende Übersättigung des Marktes stellt uns im Prozess unserer Entscheidungsfindung vor grosse Herausforderungen. Hinzu kommen fortlaufend sich widersprechende Informationen und Fehleinschätzungen aus Fachkreisen. Dies und vieles mehr trägt zur Verunsicherung des Einzelnen und des gesellschaftlichen Kollektivs bei. So erinnern wir uns etwa «an einige Fehlbeurteilungen in der Vergangenheit. Ein eklatantes Beispiel ist die Light-Produkte-Welle als Antwort auf das ansteigende Übergewicht in den reichen Ländern. Mit der einseitigen Fokussierung auf die Fettaufnahme wurde das Ziel einer dünneren Gesellschaft klar verfehlt.»¹ In diesem nicht untypischen Beispiel wird illustriert, wie «kurzlebig» Überzeugungen, Richtlinien und gutgemeinte Empfehlungen gerade auch auf dem Gebiet der Ernährung sein können und dabei fortwährend in der Gefahr stehen, über kurz oder lang «über den Haufen» geworfen zu werden. Die Flut negativer Schlagzeilen haben längst zu einer gesellschaftlichen Verunsicherung darüber geführt, was man noch ohne Bedenken essen darf. Nicht zu vergessen gilt, dass sich für knapp eine Milliarde Menschen unseres Planeten die Frage nach gesunder Ernährung und alle möglichen Diäten in keiner Weise aufdrängt, da für sie Hunger das grösste Gesundheitsrisiko darstellt.

Anreiz und Herausforderung von Prävention für mich ist: «Bewährt-Erprobtes» und «Erfolgversprechendes» möglichst sinn- und lustvoll im alltäglichen Leben zu verbinden und darauf zu achten, dass sich dies in einem vernünftigen und verhältnismässigen Rahmen zwischen investiertem Aufwand und dem zu erwartenden Ertrag bewegt. Vorher gilt allerdings zu klären, was für mich «erfolgversprechend» ausmacht und wie ich es definiere.

Dazu ein Beispiel: Ich liebe Sport und Bewegung und habe eine breite Palette von Möglichkeiten zur Verfügung, die ich je nach Jahreszeit auf verschiedene Weise nutze. Dabei achte ich darauf, dass auch mein Oberkörper nicht zu kurz kommt und möglichst bis ins hohe Alter fit bleibt. So entschied ich mich vor ein paar Jahren, zur Erreichung meines Ziels jeden 2. Tag kurz Zeit dafür zu investieren. Nach dem morgendlichen Aufstehen drücke ich zwischen 70 bis 80 Liegestützen und abends tätige ich 16-18 Klimmzüge an meiner Reckstange.

Aufwand: sehr gering (2 Minuten in 2 Tagen), Erfolg: kontinuierlich ansteigend, Lust- und Motivationsquotient: hoch; persönliche präventive Perspektive: möglichst lange zu erhaltender Gesundheitsfaktor

Die Frage nach dem zu erwartenden «Erfolg» und einem unmittelbaren «gewinnbringenden Nutzen» ist bei der Prävention eine ganz Entscheidende. Wenn es darüber hinaus gelingt, «Sinnaspekte» und «Lustvolles» darin zu verweben, steigt die Chance für eine erfolgreiche und nachhaltige Umsetzung um ein Vielfaches.

Seit einigen Jahren werde ich regelmässig in eine Konfirmandenklasse im Kanton Bern eingeladen, um mit 13 bis 14jährigen Jugendlichen der bekannten Redewendung «In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist²» nachzuspüren. Dabei geht es um einen möglichst praktischen und lebensnahen Bezug der übergeordneten Themen «ganzheitliche Gesundheit und Ernährung». Wie können Menschen dieser Altersgruppe in ein paar Stunden ermutigt und bestenfalls überzeugt werden, wie gewaltig die Auswirkungen eines gesunden und ganzheitlichen Lebensstils sein können? Und dass es für deren Umsetzung durchaus genussvolle Angebote und überzeugende Möglichkeiten gibt.

1 Niederer, A. Die Ernährungsweise hat auch mit Lifestyle zu tun, NZZ 16.2.17

2 Mens sana in corpore sano Diese verkürzte Redewendung wird dem römischen Dichter Juvenal zugeschrieben. (https://de.wikipedia.org/wiki/Mens_sana_in_corpore_sano)

2. Sich im Labyrinth von Nährstoffen, Getränken, Vitaminen und potenziellen «Vitalstoffen» zurechtfinden und individuelle Prioritäten setzen

Gibt es überhaupt eine optimale Ernährung? Was tut mir gut, schmeckt lecker und verändert darüber hinaus mein psychisches Wohlbefinden? Mit Hilfe welcher Diät kann ich mein Gewicht stabil halten? Essen wir wirklich zu fett und zu süß? Macht Eiweiss schlank und führt ein erhöhter Proteinkonsum zu Muskelaufbau? Weshalb verzeichnen mitteleuropäische Staaten bei Jugendlichen einen rasanten Anstieg von Diabetes Typ II? Sind künstliche Süsstoffe geeignet das Gewicht unter Kontrolle zu halten? Weshalb wird der Umgang mit Milchprodukten so kontrovers diskutiert? Gibt es einen unmittelbaren Zusammenhang zwischen AD(H)S und Ernährung? Wie effektiv sind Low-Fat, Low-Carb und andere Diäten? Benötigt «Otto Normalverbraucher» Nahrungsergänzung? Was kann ich dazu beitragen, dass Gewicht, Fitness und Wohlbefinden sich bis ins hohe Alter gut entwickeln?

Einleitung

Jeder Mensch is(s)t individuell und «verstoffwechselt» auch entsprechend. Davon kann grundsätzlich ausgegangen werden. Dass sich die meisten Menschen in unserem Kulturkreis tendenziell einseitig bzw. zu wenig ausgewogen ernähren gilt unter Fachleuten als unbestritten. Als unmittelbare Folge einer nähr- und vitalstoffreduzierten Ernährungsweise, in der Gemüse, Früchte, ballaststoffreiche Kohlehydrate und hochwertige pflanzliche Proteinquellen Mangelware sind, machen sich zunehmend: Konzentrationsstörungen, Überreizung, schnelle Ermüdbarkeit, Erschöpfungszustände, Karies, Infektanfälligkeit und eine generell erhöhte Krankheitsanfälligkeit bemerkbar. Dies betrifft Kinder und Jugendliche in besonderem Mass. Auch die Tragweite langfristiger Konsequenzen, beispielsweise eine erhöhte Krebsanfälligkeit, ein geschwächtes Immunsystem oder vermehrtes Auftreten von Herzkreislauf-Erkrankungen, Rheuma, Gicht, psychischer und neurologischer Krankheiten ist immens. Nur wenigen gelingt es - aus welchen Gründen auch immer - entsprechend Gegensteuer zu geben und proaktiv, selbst- und gesellschaftskritisch einen nachhaltigen und lebensstilverändernden Kurswechsel vorzunehmen.

Makro- und Mikronährstoffe

Wie ein massvoller und verhältnismässiger Umgang mit ihnen unser Leben entscheidend beeinflussen kann.

Zu den Makro-Nährstoffen werden Proteine, Fette und Kohlehydrate gerechnet. Damit sie in den Körperzellen verarbeitet und vom menschlichen Organismus in optimaler Weise verfügbar gemacht werden können, sind sie jedoch auf das Vorhandensein sogenannter Mikronährstoffe angewiesen. Zu diesen Substanzen, die selber keine Energie liefern, gehören beispielsweise Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe, Enzyme und viele noch wenig bekannte Vitalstoffe (wie beispielsweise Polyphenole¹). Ihr Vorhandensein in der Ernährung und ihre Verfügbarkeit in den Körperzellen haben für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden eine ganz entscheidende Bedeutung. *Vor knapp 20 Jahren, als meine Frau und ich damit begannen, einzelne aus dem ScGL-Ernährungsmodul gewonnen Erkenntnisse sanft und schrittweise in den Familienalltag «einzubauen», stiessen wir bei unseren vier Teenies teilweise auf heftigen Widerstand. Dies hatte zur Folge, dass wir uns herausfordern liessen, nach originelleren und kreativeren Lösungen zu suchen. Wie gelingt es beispielsweise, den Zuckerkonsum zu drosseln und den Gemüseanteil in den Hauptmahlzeiten moderat anzuheben? Welche Möglichkeiten stehen uns zur Verfügung, den Beeren- und Früchteanteil im Alltag so zu erhöhen, dass es bei den Kindern und uns selber «Lust nach mehr» auslöst. Durch die Integration von Gemüsedips im Speiseplan fanden wir Möglichkeiten, die bei den Kindern zunehmend auf Anklang stiessen. Auch das Bereitstellen von Früchten und Nüssen als Zwischen-Mahlzeit hat sich grundsätzlich bewährt. Da wir in unserem Garten seit Jahren über ein vielfältiges Beeren- und Früchte Angebot verfügen (Brombeeren, Himbeeren, Jostabeeren (Kreuzung schwarzer Johannisbeeren und Stachelbeeren), Johannisbeeren, Cassis, Goji, Kiwi u.a.) kamen wir auf die Idee, diese «Vitamin C- und Vitalstoffbomben» bei unseren Kindern mit folgendem einfachen Rezept schmackhaft anzubieten: 500 g gefrorene Beeren aus dem Tiefgefrierschrank in den «Vitamix» (siehe Bild unten) geben, dazu ca. 1dl frischen Halbrahm oder Frischmilch und etwas getrocknete Stevia-Blätter (aus dem eigenen Garten) zum Süssen. Schon nach 1-2 Minuten kann ein schmackhaftes, farbintensives Softeis (mit einem Fruchtanteil von 80%) angeboten werden. Diese bekömmliche, schnell und einfach anzurichtende Früchtevariation war bei unseren Kindern und oft auch bei Gästen sehr beliebt. Nach derselben Methode haben wir auch regelmässig Smoothies, möglichst mit saisonalen frischen Früchten und Beeren, angeboten.*

¹ Polyphenole gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen. Sie sind enthalten z.B. im Grüntee, in Aronia-beeren, im Granatapfel, in Walnüssen, im Cacao, in vielen Beeren, Trauben und im Rotwein. Einige Polyphenole wirken antioxidativ, entzündungshemmend und krebsvorbeugend,



Leistungstarker Vitamix Profimixer



Smoothies haben wir oft in Kombination Früchten, Beeren und Nüssen angeboten

Das Thema Ernährung - und die mit ihm verbundenen Detailfragen - ist heute hochkomplex und beschränkt sich bei weitem nicht nur auf Nahrungszufuhr und Gesundheit. Es handelt sich nicht nur um eine kulturelle oder medizinische Angelegenheit. Auch geht es um Lifestyle, Essen als persönliche Wahl, ethisch-moralisches Statement und Weltanschauung¹ und in zunehmendem Mass um Lobbyismus. Dabei stehen politische, finanzielle, wirtschaftliche, ideologische und eine Unzahl anderer Interessen in ständigem Kollisionskurs zueinander. Wie schwierig muss es da sein, einen möglichst realitätsnahen, einigermaßen gerechten und vernünftigen Konsens zu finden, der dem Anspruch des «Schöpfungsmässigen» ansatzweise und einigermaßen gerecht wird.

Eiweiss

Was haben Proteine mit Gewichtskontrolle, Muskelaufbau, Lebenserwartung und dem Alterungsprozess zu tun?

Die meisten Menschen in westlichen Ländern haben einen (bedeutend) zu hohen Eiweisskonsum. Vor allem sind es tierische Proteine die übermässig verzehrt werden. Mittlerweile gibt es umfangreiche wissenschaftlich Hinweise dafür, dass ein übermässiger Verzehr tierischer Eiweisse Entzündungsprozesse im Körper stark ankurbelt und zu einer erheblich schnelleren Zellalterung führt. Pflanzliche Eiweissquellen wie Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Gemüse, Samen und Nüsse enthalten ausreichende Mengen von essentiellen¹ und nichtessentiellen¹ Aminosäuren, die lebensnotwendigen Bausteine von Eiweiss. Voraussetzung für eine ausreichende Versorgung ist allerdings, dass die pflanzlichen Nahrungsmittel sinnvoll abgewechselt werden und für eine ausreichende Kalorienzufuhr gesorgt wird. Demzufolge könnte auf tierisches Eiweiss grundsätzlich sogar ganz verzichtet werden.

Mit zunehmendem Alter kommt es auf natürlichem Weg zu einer eklatanten Verschiebung im Körper: Der Muskelanteil verringert sich und es kommt zu einer prozentualen Zunahme des Fettanteils. Gemäss Beobachtungen und Messungen kann davon ausgegangen werden, dass sich der Muskelanteil beim Menschen ungefähr nach dem vierzigsten Lebensjahr pro Jahrzehnt um rund 10% verringert. Dies bedeutet, dass sich der Anteil der Muskelzellen zwischen dem vierzigsten und fünfzigsten Altersjahr um einen Zehntel der Gesamtmuskelmasse reduziert. Einem solchen fortschreitenden Muskelrückbau könnte durch ein individuell abgestuftes und einem moderaten Training in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung wirksam entgegengetreten werden.

¹ Essentielle Aminosäuren sind für den Menschen lebenswichtige Eiweissbausteine, die er selber nicht aufbauen kann und über die Nahrung zuführen muss. Allerdings gilt anzumerken, dass die Unterscheidung zwischen essentiellen und nichtessentiellen Aminosäuren etwas unscharf ist, da der Mensch in gewissen Situationen in der Lage ist, einzelne Aminosäuren auch umzuwandeln (nach Wikipedia)

Ein Referat eines Sportwissenschaftlers über die physiologischen Zusammenhänge des Muskelabbaus hat mich vor ungefähr 15 Jahren motiviert und ebenso herausgefordert, dies an meinem Körper selber auszuprobieren: Seither habe ich es mir zur Gewohnheit gemacht, dass ich täglich 50 Liegestützen drücke und an meiner Reckstange 15 Klimmzüge trainiere. Einige Jahre später (ich war mittlerweile bei 60 Liegestützen angelangt), wies mich eine Physiotherapeutin darauf hin, dass es bei meinem Training noch Optimierungspotenzial gebe. Sie empfahl mir, mein 2minütiges «Krafttraining» nur noch jeden zweiten Tag durchzuführen. Ihre Begründung, dass der Muskelaufbau erst am 2. Tag, also in der Ruhephase des Trainings erfolge, war einleuchtend. Jener Hinweis kam mir gelegen, konnte ich doch dadurch meine Trainingseinheiten halbieren und darüber hinaus sogar mit einem Leistungszuwachs rechnen. Und dies bestätigte sich denn auch. Heute, einige Jahre später, absolviere ich das Krafttraining immer noch nach demselben Modus. Im Februar 2020 schaffte ich erstmalig 80 Liegestützen.

In den letzten Jahren habe ich meinen Ernährungsplan auch bezüglich Eiweisskonsum moderat angepasst: Fleisch konsumiere ich nur noch relativ selten, Fisch hin und wieder und Käse zwei- bis dreimal wöchentlich. Regelmässig geniesse ich Nüsse, Samen und frisches Bio Vollkorngetreide, oft und viel Salat und Gemüse. In meinem selber zubereiteten Frühstücksmüsli sind auch Bio-Frischmilch¹ und Bio-Natur-Joghurt enthalten.

In vielen Köpfen sitzt immer noch der Mythos, dass eine Ernährungsform mit einem hochprozentigen Eiweissanteil hauptsächlich tierischen Ursprungs unabdingbar sei, um das Zell- und Muskelwachstum entsprechend zu fördern. Diese Vorstellung findet sich oft unter Body – Buildern und jüngeren sportlich aktiven Menschen. Dass dies nicht zutrifft, belegt ein eindrückliches Beispiel eines Sportlers, der 1999 vom Internationalen Verband für Leichtathletik (IAAF) zum Jahrhundert-Sportler gekürt wurde. Dabei handelt es sich um Carl Lewis. Er war neunfacher Olympiasieger und achtfacher Weltmeister von 1983 bis 1996 in den Disziplinen Sprint und Weitsprung. Seit 1990 ernährte er sich vegan.

Zusammenfassend möchte ich bezüglich Eiweisskonsum auf folgende Aspekte hinweisen:

Eiweiss ist für den Menschen ein unentbehrlicher Makronährstoff, der ohne weiteres und auch ausschliesslich aus pflanzlichen Quellen abgedeckt werden kann. Optimalerweise benötigen wir davon eine Mindestmenge von ungefähr 15% der täglichen Gesamtenergiemenge. Erreichen wir diese Mindestmenge nicht, stellt sich das Sättigungsgefühl tendenziell später ein, da unser gedeckte Minimal-Eiweissbedarf mit diesem korreliert. Dies bedeutet, dass wir bei einer zu geringen Eiweisszufuhr weiter essen und dadurch längerfristig an Gewicht zunehmen. Tierische Proteinquellen können längerfristig Entzündungsreaktionen im Körper auslösen, die Zellalterung und dadurch den Alterungsprozess beschleunigen und zudem das Risiko für verschiedenartige Alterserkrankungen erhöhen, vor allem dann, wenn sie regelmässig und im hohen Mass konsumiert werden.

¹ Bio Frischmilch besorge ich mir regelmässig bei einem befreundeten Landwirt in meiner Umgebung mit artgerechter, umwelt- und klimafreundlicher Tierhaltung. Zugegeben: meine persönliche Ökobilanz würde - streng gerechnet – diesbezüglich eher negativ ausfallen. In den meisten Fällen lege ich die ca. 4 km lange Gesamtstrecke mit meinem Auto zurück.

Bibliografie: Kast, B., Der Ernährungskompass, C. Bertelsmann, 20. Aufl. 2018

Hawlitshcek, J., Vortragsunterlagen 2016 von Prof. Dr. med. Hawlitshcek. Wurden in verdankenswerter Weise für dieses Kapitel zur Verfügung gestellt

Fett

Befreiung aus einer angstbesetzten Fettphobie - Hinwendung zu einem entspannten Fettkonsum.

Wir essen zu fett. So wurde es uns jahrelang in Wissenschaftsmagazinen und der Boulevard-Presse weisgemacht. Dies führte zu einer tiefen Verunsicherung in der Bevölkerung. «Ein eklatantes Beispiel ist die Light-Produkte-Welle als Antwort auf das ansteigende Übergewicht in den reichen Ländern. Mit der einseitigen Fokussierung auf die Fettaufnahme wurde das Ziel einer dünneren Gesellschaft klar verfehlt.»¹

Es lohnt sich unbedingt, bei den Fetten genauer hinzuschauen und eine «schmackhafte» Neubeurteilung zu machen nach der viele Fette den Speisplan durchaus bereichern und – man staune – selbst bei Übergewicht wertvolle Dienste leisten. Grundsätzlich empfehlenswert sind die einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren die beispielsweise in Nüssen² und vielen Samen² enthalten sind. Auch hier gibt es Ausnahmen: beispielsweise das Kokosfett. Lange Zeit geriet dieses Fett oder Öl³ wegen des hohen Gehalts gesättigter Fettsäuren stark in Verruf und wurde deshalb vielerorts gemieden. Auch hier hat inzwischen eine Neubeurteilung stattgefunden.

100% reines kaltgepresstes Kokosöl, möglichst in Bio-Qualität, enthält keine Transfettsäuren und eignet sich sehr gut zum Kochen bei hohen Temperaturen. Kokosfettsäuren können Bakterien, Viren und Pilze hemmen, teilweise sogar abtöten. Damit kann eine Stabilisierung der Darmflora unterstützt werden.

Verschiedene Ärzte⁴, erforschten dieses hochwertige Naturprodukt in den letzten Jahren intensiv und kamen zum Schluss, dass ein gezielter Einsatz von Kokosfett im Rahmen einer sogenannten «ketogenen Diät⁵», beispielsweise bei Alzheimer und anderen neurologischen Erkrankungen wie MS, Parkinson zu beachtlichen Ergebnissen führen kann. *Auch präventiv kann man sich diese hochwertigen «mittelkettigen Fettsäuren» zu Nutze machen. Während Jahren habe ich Kokosraspel (geschnittene, getrocknete Kokosstücke) meinem Müesli beigemischt. Noch empfehlenswerter ist der regelmässige Verzehr von frischen Kokosnüssen, die in kleinen Stücken zwei bis dreimal täglich zugeführt werden.*

Zu den äusserst wertvollen und unverzichtbaren Fetten gehören die Omega-3 Fettsäuren, die für die Gehirn-, Gefäss- und die Herzgesundheit eine hohe Bedeutung haben. Darüber hinaus sollen sie das Risiko von Asthma, Allergien, Ekzemen und Infektionserkrankungen stark einschränken. Besonders auch für Kinder und Jugendliche sind sie für ihre Entwicklung enorm wichtig und für AD(H)S⁶- Betroffene besonders empfehlenswert. Bedingung hierfür ist allerdings, dass sie in genügend hohem Mass und regelmässig konsumiert werden. Enthalten sind sie beispielsweise in Leinsamen und Walnüssen (als Vorstufe in Form Alfa-Linolensäure), ferner in fettem Fisch⁷, hochwertigem Raps- und Olivenöl und auch in grünem Blattgemüse.

Durch den regelmässigen Konsum geschroteter Leinsamen, Walnüssen, Sesamsamen und Kürbiskernen, hochwertigem Olivenöl, der Beifügung von kaltgepressten Leinöl im Salat, dem Verzehr grösserer Mengen von Gemüse, dem gelegentlichen Verzehr frischer, selbst gefangener Bergbachforellen und dem Zusatz von Biofrischmilch in meinem Müesli decke ich wahrscheinlich meinen erforderlichen Omega-3 Bedarf grösstenteils ab.

1 Bibliografie: Niederer, A. Die Ernährungsweise hat auch mit Lifestyle zu tun, NZZ 16.2.17

2 Zu meinen persönlichen Lieblingen gehören ungesalzene Walnüsse und Mandeln (von denen esse ich täglich bis zu zwei Handvoll), Leinsamen (2 Esslöffel geschrotet oder ungeschrotet im Müesli), Sesamsamen (1 Esslöffel) oder Chia-Samen

3 Ab 24 Grad Celsius wird es aufgrund der Konsistenzveränderung zu Öl.

4 Sehr empfehlenswert: das Buch von Dr. med. Mary Newport unter dem Titel: «Alzheimer vorbeugen und behandeln»

5 Es gibt interessante Berichte von Wissenschaftlern, nach Ansicht derer eine ketogene Ernährung bei neurodegenerativen Krankheiten wie: Parkinson, Alzheimer, MS (Multiple Sklerose) und ALS (amyotrophe Lateralsklerose) sehr erfolgreich und mit verblüffenden Ergebnissen eingesetzt werden kann. Längere Zeit befasste ich mich selber eingehend mit diesem Thema und bot mit einem Freund (Dr. med. Heinz Lüscher) dazu Tagesseminare zum Thema: „Vitalstoffmedizin und Phytotherapie bei neurologischen Erkrankungen“ an. Bei diesen ging es mitunter um eine ketogene Ernährungsform, die sich durch eine regelmässige und über den Tag verteilte Gabe von qualitativ hochwertigem Kokosfett auszeichnet. Zur Steigerung der Wirkung soll dabei der Ernährungsplan bezüglich Kohlehydratkonsum möglichst tief gehalten werden. Dadurch kommt es in der Leber zur Bildung von Ketonen; diese passieren die Blut-Hirnschranke und stehen so den Neuronen (Gehirnzellen) als Energiequelle zur Verfügung.

6 Bei ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) beziehungsweise ADS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom) handelt es sich um eine Aufmerksamkeitsstörung, bei der es sich nach heutigem Wissenstand um eine „Hirnstoffwechselstörung“ mit einer gestörter Signalübermittlung im Gehirn handelt. (nach www.beobachter.ch) Mittlerweile gibt es bedeutsame Untersuchungen und viele erfolgversprechende Erfahrungen im Rahmen von Nahrungsmittelumstellungen bei AD(H)S-Betroffenen. (Anm. des Verfassers)

7 Aus ernährungsphysiologischer Sicht wären zwei Fischmahlzeiten pro Woche grundsätzlich empfehlenswert. Angesichts der Überfischung der Weltmeere und der teilweise beachtlichen Schwermetallbelastungen einzelner Fischarten ist der Verzehr aus meiner Sicht kritisch zu bewerten.

Und nun zu den «Schattenseiten» eines unvoreilhaftigen Fettkonsums: Eine optimale Verteilung im Ernährungsplan von Omega3- zu Omega6 Fettsäuren sollte sich im Verhältnis von 1:1,¹ höchstens aber von 1:2 belaufen. Aufgrund einer sehr einseitigen Ernährungsform in unserer westlichen Gesellschaft mit einem hohen Anteil von Industrieprodukten und einer Vielzahl von Beimengungen gewisser Zusatzstoffe (wie Geschmacksverstärker, gehärteter Fette, Konservierungs- und Farbstoffen etc.) kommt es leider oft zu einem (Miss-)Verhältnis von 1:20. Diese einseitige Verteilung führt dazu, dass Entzündungsprozesse im Körper in hohem Mass angekurbelt und dadurch die Entstehung vieler Zivilisationserkrankungen stark begünstigt werden.

Besonders ungünstig sind gehärtete Fette und sogenannte Transfette, oft enthalten in «Junkfood»; frittierten Lebensmitteln wie Chips, Pommes, Margarine, Cakes etc. Bei Begriffen wie «hydriert» oder «gehärtet» sollten unsere «Alarmglocken» zu leuchten beginnen. Ein Mangel an Omega-3 Fetten zusammen mit einem Überschuss an Transfetten – ein Kennzeichen unserer «Würstchen, Burger- und Pommes-Generation» – kann ein folgenschweres Szenario bedeuten.² *All dies sind für mich wesentliche Gründe, Lebensmittel mit Transfetten³ möglichst zu meiden. Deshalb vergönne ich ihnen eher selten und nur in bescheidenem Umfang Zugang in die Region meiner Geschmacksrezeptoren um diese mit ihren verlockenden Düften zu reizen.*

Kohlehydrate

Warum uns die «Zwittersubstanz Zucker» oft hindert, die Komplexität dieser Nährstoffgruppe zu schätzen

Seit über 50 Jahren spiele ich intensiv Fussball; von Oktober bis März jeweils in der Halle, während der übrigen Zeit auf dem Rasen. Jahrzehntlang gehörte es zur Gewohnheit, meine körpereigenen Kohlehydratspeicher am Trainingstag oder ein paar Stunden vor einem Fussballspiel mit schnellverdaulichen und ballaststoffarmen Nudelgerichten zu füllen. Die «Nährstoffspezies» Nudelgericht, Kartoffel und Brot übrigens, gehörten schon in meiner Herkunftsfamilie zu den hauptsächlichsten Kalorienlieferanten, die mittags und abends auf dem Tisch anzutreffen waren. Erst ab 2001, als ich im Rahmen des von CgH angebotenen Ernährungsmoduls über die physiologischen Zusammenhänge unserer Nahrungsmittel zunehmend in Kenntnis gesetzt wurde, begann sich in mir ein Umdenkprozess zu vollziehen und ich fing an, auch meinen ernährungsspezifischen Lebensstil kritisch zu überdenken. Es war gewissermassen eine Initialzündung in dieser Pionierphase, in der ich mich auf den Weg machte, vieles auch selber auszuprobieren. So erfuhr mein Ernährungsplan in diesem Lebensabschnitt einen rigorosen Schnitt und Kurswechsel. Die schnellverdaulichen, ballast- und vitalstoffarmen «Kalorienbomben» mussten das Feld zugunsten stark ausgebauter Gemüse- und Vollwertvariationen weitgehend räumen. Hinsichtlich meines sportlichen «Leistungs- und Erholungsbarometers» stellte ich verblüfft fest, dass sich eine nachhaltige Verschiebung abzuzeichnen begann und sich dies bezüglich sportlicher Aktivitäten wie auch auf den körperlichen Regenerationsprozess positiv auswirkte.

Dass sich das Risiko an Altersdiabetes («Diabetes» mellitus) zu erkranken für Jugendliche in wenigen Jahren verdoppelt hat⁴ muss nachdenklich stimmen. Hinzu kommt, dass dieser Trend anhält und zunehmend auch Jüngere betrifft. Hauptverursacher nach heutigem Wissenstand ist die massiv erhöhte Zufuhr von Zucker sowie die Tatsache, dass zu viel Fast Food und zu wenig Früchte, Gemüse, Vollkornprodukte (komplexe Kohlenhydrate) konsumiert werden. Hinzu kommt noch ein eklatanter Bewegungsmangel was das Fass «zum Überlaufen» bringt. Laut Erhebungen liegt der Schweizer Tages-Durchschnitt bezüglich Zuckerkonsum pro Einzelperson bei rund 130 Gramm⁵. Dies macht eine Gesamt Jahresmenge von beinahe 50 kg aus. Die oftmalig unfreiwillige Zufuhr dieser «leeren, nährstofflosen» Kalorien bewirkt, dass es im Körper zu einer «Entleerung» wichtiger Vitalstoffe kommt. Und dies wiederum führt unter anderem zu einer Schwächung des Immunsystems und der Selbstheilungskräfte.

1 Holford, P., Colson D.: optimale Gehirnernährung für Kinder, VAK Verlags GmbH, 3. Auflage 2014, Seite 54

2 s. ebd. Seite 60

3 Hierzu ein Vergleich von Lebensmitteln mit einem hohen Transfettanteil:

Pommes frites mit scharf gebratenem Fisch bis 8 Gramm, ein Pfannkuchen oder ein Donut bis 12 Gramm, eine Tüte Chips über 4 Gramm. «Die Idealmenge in der Ernährung ihres Kindes ist jedoch null Komma null Gramm.» s. ebd. S. 60

4 Diabetesgesellschaft Schweiz

5 Nach Empfehlung der Gesundheitsorganisation WHO soll der tägliche Verzehr von Haushaltszucker pro Kopf nicht höher als bei 25 Gramm liegen.

Weshalb kommt es zu dieser unfreiwilligen Zufuhr dieses Vitamin- und Vitalstoffräubers? Von vielen Menschen wird dieser beliebte Süsstoff in grösseren Mengen «unwissend» verzehrt, da er in unzähligen Nahrungsmitteln als Fructose (Fruchtzucker) beigefügt wird. Und dies deshalb, weil es sich dabei um ein ausserordentlich preisgünstiges Nahrungsmittel handelt. Hinzu kommt, dass Zucker - sowohl in Form von Saccharose, dem raffinierten Haushaltszucker, als auch in Form von Fructose - eine Serotonin-Ausschüttung im Gehirn bewirkt. Dies führt zu einem rasanten Blutzuckeranstieg und einem hormonell bedingten kurzzeitigen Glücksgefühl¹. Schon kurz darauf, nach Abflachung des Blutzuckerspiegels, wird vom Gehirn ein unverzügliches Signal für Nachschub gesendet. Diesen Gewöhnungs- und Abhängigkeits-Effekt macht sich die Nahrungsmittelindustrie schamlos zu Nutzen und steigert dadurch den Umsatz ihrer Produkte.

Ein übermässiger Fructose-Konsum, beispielsweise in Form von Frucht-, Multivitaminsäften und Fertigprodukten (enthalten teilweise erhebliche Mengen Fructose) führt dazu, dass die überschüssigen Kalorien in der Leber zu Fett umgewandelt und im Körper eingelagert werden. Als unmittelbare Folgen können daraus eine Erhöhung des Körpergewichts und später schwerwiegende gesundheitliche Störungen (wie Diabetes, Fettleber, Herz-Kreislauferkrankungen u.a.) resultieren.

Kommt dieser negative Effekt auch beim Verzehr naturbelassener Früchte oder der Einnahme von Smoothies zustande? Eine ausgewogene Kombination von Früchten, Gemüse und Hülsenfrüchten mit einem erhöhten Ballaststoffanteil führt zu einem bedeutend flacheren Blutzuckeranstieg und hält diesen über längere Zeiträume konstant. Gutes und langes Kauen unterstützt diesen Effekt zusätzlich. Dies wirkt sich in gesundheitlicher Hinsicht und bezüglich Wohlbefinden ungleich vorteilhafter aus.

Als langjähriger Smoothie Liebhaber habe ich solche «Vitamin- und Vitalstoffbomben» zuhause in unterschiedlichen Variationen selber produziert und oft auch meinen Kindern angeboten. Die darin enthaltenen Früchte, Beeren, Nüsse und andere Zutaten werden durch unser «Thermofit-Gerät» in winzige «Mikroteilchen» zerkleinert was die Aufnahme gewisser Substanzen im Körper erleichtert (z.B. Karotinoide). Auf der anderen Seite kommt es bei Smoothies infolge des hohen Fruchtzuckergehalts zu einem rasanten Anstieg des Blutzuckerspiegels. Aus diesem Grund empfehle ich Smoothies in kleinen Portionen, verteilt über den Tag (z.B. morgens, mittags) einzunehmen, möglichst in kleinen Schlückchen, die lange im Mund belassen werden.

Neben einem bekömmlichen Geschmack ist die Zusammensetzung der im Smoothie zugefügten Bestandteile entscheidend. Da gibt es eine grosse Bandbreite von individuellen Möglichkeiten mit viel kreativen Spielraum².

Zurück zu den Kohlehydraten: Nudelgerichte, Weissbrot (Butterzopf, Croissants etc.) geniesse ich, jedoch sehr selten; Reis- und Kartoffelgerichte nehme ich nur hin und wieder zu mir. Ein von meiner Frau gebackenes Vollkornbrötchen, grosszügig mit Marmelade aus Beeren unseres Gartens und Butter unterlegt liebe ich, dies bereichert mein komplexes mit hochwertigen Kohlehydraten, Nüssen, Samen und Früchten bestücktes Frühstück. Wegen des umfangreichen Frühstücks verzichte ich fast ausschliesslich aufs Mittagessen. Nach meiner regelmässigen «Mittags-Siesta» gönne ich mir zu einer Tasse Kaffee ca. 20 Gramm Schweizer-Schokolade (mit einem Kakaoanteil von 70%³) oder eine Lindor-Kugel. Beim Abendessen verzichte ich meistens auf klassische Kohlehydrate, mache hin und wieder auch Ausnahmen, beispielsweise dann, wenn ich mit der Familie oder Freunden im Restaurant ein feines Abendessen geniesse oder mir mit einem meiner Söhne einen «Falafel-Dürüm⁴» mit einem Glas Rotwein gönne.

1 Bibliografie: www.heilpraxisnet.de/krankheiten/zuckersucht-ursachen-symptome-behandlung

2 Rolfs Smoothie: Mit unserem Power Vitamix-Gerät (2 PS, ca. 600 Umdrehungen/Minute) produzierte ich regelmässig Smoothies. Im Kühlschrank haltbar mehrere Tage. Enthalten sind beispielsweise: 3 Orangen, 1/3 Ananas (mit Störzen), 1 Birne und 1 Apfel (mit Gehäuse), ½ Mango, 1 Granatapfel, Walnüsse (Nüsse führen zu einer besseren Blutzuckerspiegelbilanz), 1-2 Bananen. 1 Handvoll Brokkoli, 1 Teelöffel Aronia Trester, 1 geschälte Zitrone mit Kernen, Auffüllen mit «Herisauer-Hahnenburger». Zum Süssen: Eine Handvoll getrockneter Stevia-Blätter aus eigenem Garten.

3 In verschiedenen Studien konnte nachgewiesen werden, dass regelmässig zugeführter Kakao (möglichst zuckerfrei, beispielsweise in Schokolade mit einem 70%igen Kakaoanteil) das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen erheblich senken kann. Dieser günstige Effekt kommt hauptsächlich infolge des hohen Polyphenolgehalts zustande. Prof. Dr. med. Richard Béliveau, Autor des Buches: «Krebszellen mögen keine Himbeeren», empfiehlt den täglichen Genuss von 25g solcher Schokolade.

Quelle: nach

4 «Falafel-Dürüm», eine vegetarische Variante aus frittierten Kichererbsen bestehend aus Salat, Gemüse und Gewürzen, Yoghurt-Sauce mit Knoblauch. Meine Zusatzbemerkung bei der Bestellung: «mit viel Salat und Gemüse und scharf...»

Vitalstoffe

Welchen Stellenwert haben Vitalstoffe für Gesundheit und unser psychisches Wohlergehen?
Persönlicher Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln.

Wissenschaftler gehen davon aus, dass unsere zig-Billionen Körperzellen täglich unzählige Male von sogenannten freien Radikalen attackiert werden. Diese entstehen infolge natürlicher und stressbedingter Stoffwechselprozesse unter Sauerstoffeinwirkung. Durch belastende Umwelteinflüsse, körperliche¹, psychische und geistige² Stresskomponenten, einen unausgewogenen Lebensstil u.v.a.m. kann es zu einem markanten Anstieg dieser Radikale (Oxidantien) kommen.

In den fünfziger Jahren postulierte der Biogerontologe Denham Harman, dass freie Radikale die Ursache vieler Erkrankungen sind. Heute geht man davon aus, dass sie bei der Entstehung von Krankheiten wie Demenz, Parkinson, Multiple Sklerose, ALS (amyotrophe Lateralsklerose), Arteriosklerose, Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen u.a. eine erhebliche Rolle spielen können. Zudem lassen sie den Körper und die Haut schneller altern. Mit ihrer Freisetzung schädigen freie Radikale wichtige Moleküle und Eiweissverbindungen im Körper. Als unmittelbare Folge kommt es zu einer stetig wachsenden Ansammlung von geschädigtem Zellmaterial in unserem Organismus. Und hier setzt ein ganzheitlicher, versöhnter Lebensstil an, vor allem auch präventiv, damit es gar nicht zu solchen Schädigungen in solchem Ausmass kommen muss.

Im November 2018 stellte ich mich einer aussergewöhnlichen Herausforderung, die für mich mit einem ausgesprochen hohen Stresslevel verbunden war: Mit fünf Freunden bereitete ich mich auf einen mehrwöchigen TransAtlantik Segeltörn vor. Die einzige Segel-Erfahrung, die ich bis dato hatte, war eine Bodensee-Überquerung von Langenargen nach Rorschach. Ich bereitete mich über ein Jahr und umfassend auf dieses Unternehmen vor, körperlich, geistig-mental und auch ernährungsmässig. Zwar hatte ich keine Angst vor dem Abenteuer selber, jedoch grossen Respekt, zumal ich nicht einordnen konnte, ob ich von der Seekrankheit überwältigt und wie ich darauf wohl reagieren würde. Besonders zu schaffen machte mir im Vorfeld die Situation bezüglich ruhen und schlafen. Die Vorstellung, dass ich nach den vierstündigen nächtlichen Schichtdiensten mit einem Kollegen eine enge Koje teilen muss, löste in mir unguete Gefühle aus. Dies umso mehr, weil ich überhaupt nicht abschätzen konnte, wie und ob sich die in meiner Jugendzeit manifestierte Platzangst unter diesen Extrembedingungen bemerkbar machen würde. Dennoch hatte ich Friede und Freude im Herzen und war guten Mutes, dass es eine wertvolle und einzigartige Erfahrung geben würde. Von Gabi hatte ich dazu ein uneingeschränktes Ja und sie war es auch, die mich ermutigte, wenn ich in der Feinplanung hin und wieder in ein «emotionales Zwischentief abrutschte». Im Gebet gelangte ich zur Gewissheit, dass ich diesen besonderen «Schritt aufs Wasser» mit voller Zuversicht und im Vertrauen auf Jesus wagen darf.

1 Bei intensiven körperlichen Belastungssituationen, wie beispielsweise während eines Marathons, kommt es zu einer überaus grossen Anhäufung freier Radikale im Körper. Bei Entstehung eines Übergewichts bzw. Ungleichgewichts dieser Substanzen, die durch die «Gegenspieler», die sogenannten Antioxidantien (z.B. Vitamin C, E, Polyphenole etc.) nicht unschädlich gemacht werden können, wird von «oxidativem Stress» gesprochen.

Viktor Röthlin (Marathon WM Bronzegewinner in Osaka 2007), erwähnte in einem Interview, dass die körperlichen Strapazen, die ein Marathon selbst von einem Spitzenathleten abverlangen, sowohl für Kreislauf wie Körperzellen enorm seien. Dabei kommt es zu einer riesigen Anhäufung freier Radikale im Körper. Eine gezielte Ernährung und eine umfassende Schonung und Erholung sind für den Wiederaufbau unentbehrlich. Er selber benötige nach einem gelaufenen Marathon über 25 Tage Erholungs- und Aufbauzeit, um seinen Körper zu regenerieren und ihn vor unnötigen Langzeit-Schädigungen zu schützen.

Ich selber machte in meinem Leben nur einmal die äusserst schmerzliche Erfahrung eines gelaufenen Marathons. Auf einer Asphaltstrasse im Jahr 1988. Als gut trainierter Fussballer zwar, jedoch ohne Mittel- und Langstreckentraining, liess ich mich auf dieses Wagnis ein. Überraschenderweise war es nicht in erster Linie eine konditionelle oder mentale Angelegenheit, die mir dabei arg zu schaffen machte. Vielmehr wurde es zu einer extremen Tortur bezüglich intensiver Schmerzen in meinen Gelenken und einer Muskelsteifheit im Rücken und Lendenbereich.

2 Geistige Ursachen beziehungsweise Auslöser, die zu einem stressbedingten Ansteigen freier Radikale führen können sind «toxische Gedanken und Gefühle» wie beispielsweise Bitterkeit, Ärger, Sorgen, Hass, Zorn, Verwirrung, Angst u.a. Sich und anderen nicht vergeben können und ein unversöhnlicher Lebensstil können sich enorm gesundheitsschädigend auf alle unsere Lebensbereiche auswirken. In sehr vielen Studien konnte belegt werden, «dass bis zu 80% der physischen, emotionalen und psychischen Erkrankungen unserer Zeit» in einen direkten Zusammenhang mit unserem Gedankenleben stehen. (vgl. Leaf, C.: Wer hat mein Gehirn ausgeschaltet, der Überwinder Verlag, S. 16 ff.)



Unbeschreibliche Abendstimmungen



in 22 Tagen von Teneriffa nach Martinique

Mitten auf dem Ozean: Allmählich gelangten wir ans Ende unserer «Frischvorräte»... Ich versuchte, dies durch die von mir mitgeführten «Vitalstoff-Bomben» wie getrocknete Aronia-Beeren, Walnüsse, Leinsamen, Kürbiskerne, Sesamsamen, Zimt, getrocknete Mango und Aprikosen etwas zu kompensieren. Mir war wichtig, dass sich unsere Crew infolge des zunehmend zu erwartenden Stresspegels (Fachsprache: oxidativer Stress) möglichst lange auf einem hohen Lebens-Standard bewegt. Ebenfalls mitgeführt und eingesetzt (im Sinn einer präventiven Massnahme) habe ich folgende Nahrungsergänzungsmittel: OPC¹-Tabletten, Omega3², ausgewählte Multivitaminpräparate/ Spurenelemente, ein Vitamin D3 – K2^{3/4} Präparat. Die Entscheidung zu dieser Präventivmassnahme habe ich nicht zuletzt deshalb getroffen, weil der Stresslevel infolge der auf mich einwirkender Extrembelastungen immens sein und die Qualität der Nahrungsmittelzufuhr im Vergleich zu meinem Alltag möglicherweise eine drastische Reduktion erfahren könnte.

Persönlicher Umgang mit Nahrungsergänzungsmittel: Zuhause versuche ich seit Jahren möglichst ohne Nahrungsergänzungsmittel auszukommen. Ich bin überzeugt, dass mein mehr oder weniger ausgewogene Lebensstil und mein mit hohem Vitalstoffanteil bestückter Ernährungsstil ausreicht.

Regelmässig zu mir nehme ich: Omega3 Kapseln; jeweils von Oktober bis April Vitamin D3 und K2 MK7, von Mai bis September⁴ kein Vitamin D3 nur K2 MK7

1 OPC (oligomere proanthocyanidine), grössere Mengen sind enthalten vor allem in dunkeln Beeren. Einen besonders hohen Anteil enthalten Aronia Beeren

2 Omega3-Kapseln als Fischöl; wird aus Fischfleisch gewonnen. Die langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA werden durch Mikro-Destillation aufkonzentriert. (www.mygrace.ch)

3 Vitamin D3 bringt das Calcium vom Darm in den Körper, und beeinflusst zusätzlich gegen einen Drittel der Vorgänge in Ihrem Körper. Vitamin K2 (als "MK7") sorgt dafür, dass das Calcium auch in Knochen und Zähne eingebaut wird. Zudem schützt es die Gefässe vor Verkalkung und sorgt für aktive Reparaturprozesse im Körper. (www.mygrace.ch)

4 Blutdrucksenkung: Mit dem Präparat VitaX Basic (besteht aus Vitamin D3, K2 MK7, Vitamin B12 und Biotin) konnte ich meine leicht erhöhten Blutdruckwerte innerhalb einiger Monate bedeutend senken und stabil auf ca. 110 auf 70 stabil halten.

5 Durch regelmässiges, wohl dosiertes Sonnenbaden (Sonnenbrand unbedingt verhindern) mit nacktem Oberkörper (möglichst ohne Sonnenschutz) ist es für mich möglich, eine umfangreiche körpereigene Vitamin D Produktion anzuregen. Anhand von Laboruntersuchungen beim Hausarzt konnte ich dies bestätigen lassen.

Getränke - *Trinken als elementares Grundbedürfnis mit hohem Genusspotenzial*

Jesus spricht: «Wen dürstet, der komme! Wer da will, nehme das Wasser des Lebens umsonst. (Offb. 22,17

Hunger und Durst nach Nahrung und Wasser und deren Stillung gehören zu den elementaren menschlichen Grundbedürfnissen. Die notwendige und unablässige Befriedung derselben sind Merkmal körperlicher und seelischer Bedürftigkeit des Menschen und gleichzeitig auch Hinweis auf seine Vergänglichkeit.

Jesu Einladung an die Durstigen richtet sich auf das Unvergängliche - das Transzendente - das körperlich und seelisch Übersteigende und Überlebende im Menschen, seinen Geist. Sein Angebot ist demzufolge eine Einladung an solche, die sich ihrer geistigen Bedürftigkeit bewusst sind und für alle, die Verlangen nach «Sättigung» in sich tragen.

Die Wahrnehmung meines ureigenen Verlangens nach derartiger Bedürftigkeit wird oft überlagert durch eine permanente Übersättigung in unterschiedlichsten Lebensbereichen, durch ein hohes Mass an Ablenkung und innerer Getriebenheit und durch eine nie endende Spirale hoher Eigen- und Fremdansprüche.

Nahrungsmittel sind für die meisten von uns selbstverständlich; wir merken es erst, wenn sie uns fehlen. Aus Erfahrung wissen wir, wie sich Sättigung «anfühlt» und was sie in uns bewirkt, nachdem Hunger und Durst gestillt sind. Beim Verlangen nach «geistiger Durststillung» und der Entgegennahme des «Lebenswassers», so wie es uns Jesus anbietet, begeben wir uns in Sphären, die uns zunächst völlig unbekannt sind und fremd erscheinen. Dieser Schritt ins Ungewisse («wer dürstet, der komme») und das Annehmen ohne Gegenleistung («Wasser des Lebens umsonst») machen uns unsicher und lösen womöglich Irritationen aus. Weshalb? Vielleicht deshalb, weil es für uns Menschen unangenehm ist, unsere wahre Bedürftigkeit einzugestehen und vorbehaltlos - ohne zu erbringende Gegenleistung und ohne eigenes Hinzutun - zu empfangen und uns dadurch in eine vermeintliche Abhängigkeit zu manövrieren.

Jesu Einladung richtet sich an alle, insbesondere aber an jene, die sich ihrer Bedürftigkeit bewusst sind, «denen etwas fehlt, die Mangel leiden, die nicht mehr weiterwissen, die am Ende sind...»¹ Dies bringt Jesus in folgender Aussage voll auf den Punkt: «Kommet her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. Nehmet auf euch mein Joch und lernet von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.» (Mt. 11, 28-30)² Sein Angebot ist unübertrefflich, dazu freiwillig, und es erfolgt ausschliesslich aus Gnade. «Der Glaube ist das Wasser, das Jesus uns gibt, und das in uns zur sprudelnden Quelle wird, die ewiges Leben schenkt.»³ «Dürsten und Hungern gehören zur uralten biblischen Symbolsprache.»⁴ Und Essen und Trinken im biblischen Kontext sind oft Ausdruck vollkommener Gemeinschaft mit ihm. Im Abendmahl⁵ widerspiegelt sich dies für mich persönlich, als Erinnerung und Vergegenwärtigung für das was mir durch Jesu Tod und seiner Auferstehung geschenkt wurde.

1 Linder L. Predigt 2018 <http://fegessenmitte.s3.amazonaws.com/FEG%20Essen%20Mitte%20Predigten/2018/2018-01-07%20Predigt.pdf>

2 nach Luther

3 Walter L. in: www.erzdioezese-wien.at/site/glaubenfeiern/christ/bibel/daswortzurschrift/article/56196.html

4 Pohl A.: Die Offenbarung des Johannes, Wupperthaler Studienbibel 1994 21 / S. 349

5 Abendmahl – persönliche Bedeutung und Praktizierung: Seit meiner 40tägigen Auszeit 2011 nehme ich morgens regelmässig das Abendmahl ein. Dazu gehören für mich ein kleines Stück gebrochenes Brot und eine kleine Menge Rotwein. Ich danke Jesus, dass er für mich sein Leben am Kreuz hingegeben hat und aus dem Tod auferstanden ist. Dies ist die Grundlage für meine Identität und Basis für meine Versöhnung mit Gott, gegenüber mir selber und meinen Mitmenschen. Ich danke ihm, dass er mit mir einen Blutsbund, Versöhnungs-, Heilungs- und Wiederherstellungsbund, einen Schutzbund, Ewigkeitsbund und Freundschafts- und Friedensbund geschlossen hat.

Trinken im Alltag - *Persönliche Getränkeauswahl*

Nachfolgend werde ich auf ein paar Getränke eingehen die für mich eine hohe Bedeutung haben und dabei fachliche und persönliche Beiträge einfließen lassen. Dies sind für mich: Wasser, Tee, Kaffee, Milch und Rotwein

Wasser

Wasser nimmt unter den Getränken für mich eine Vorzugsstelle ein und zwar in qualitativer wie quantitativer Hinsicht. Dabei bevorzuge ich «Herisauer-Hahnenburger», also Leitungswasser meiner Region, das zwar laut Analysen einen hohen Calcium-Anteil aufweist, jedoch hinsichtlich grundsätzlicher Wasserqualität als sehr gut beurteilt wird. Ich achte darauf, dass ich tagsüber regelmässig kleinere Mengen direkt ab Wasserhahn konsumiere. Bei gelegentlichen Besuchen in Gaststätten lasse ich zu den Mahlzeiten normalerweise Leitungswasser der jeweiligen Region servieren. Solches ist in den von mir besuchten Einrichtungen meistens gratis oder gegen einen geringfügigen Zuschlag zu haben. Auf gesüsste Getränke verzichte ich grundsätzlich und gönne mir anstelle dieser «leeren Kalorien» zwischendurch mal eine zartschmelzende «Lindor-Kugel». Eine ausreichende und regelmässige Wasserzufuhr hat für mich einen hohen Stellenwert. Ein latenter und vorübergehender Mangel, wie er beispielsweise im Rahmen sportlicher Tätigkeiten hin und wieder in Erscheinung treten kann, hat bezüglich Leistungsniveau für mich in der Regel kaum spürbar negative Auswirkungen. Dies hängt möglicherweise damit zusammen, dass ich im Alltag stets darauf bedacht bin, meinen «Flüssigkeitsspeicher» optimal zu sättigen und mein Körper auf kurzzeitigen Verlust etwas «moderater» reagiert.



Erfrischendes Wasser

Unser Gehirn reagiert auf Flüssigkeitsmangel sensibel. Die unmittelbaren Auswirkungen eines solchen können sich bei mir an Seminartagen oder längeren Referaten in Form von Konzentrationsstörungen bemerkbar machen. Bei Kindern und Jugendlichen ist auf eine regelmässige (möglichst süsstofffreie) Flüssigkeitszufuhr besonders zu achten. Aus Untersuchungen der Schweizer Sporthochschule Magglingen geht hervor, dass aus einem zehnpromtigen Wassermangel eine fünfzigprozentige Leistungseinbusse resultieren kann. Deshalb soll bei Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern in erster Linie an ein mögliches Flüssigkeitsdefizit gedacht werden.¹

¹ m.E. ist es nicht nötig, dass Kinder während Schulstunden die Trinkflasche stets in Griffnähe haben. Es ist völlig ausreichend, wenn sie während den jeweiligen Pausen ihre Flüssigkeitsbilanz ausgleichen.

Tee

Zum Frühstück trinke ich regelmässig 3 dl Grüntee. Grüntee hat ein sehr interessantes Wirkungsspektrum und eine ganz andere Wirkung als Schwarztee. Durch den hohen Gehalt an Polyphenolen (Catechine¹) entfaltet dieses Getränk bei regelmässiger Zufuhr ein beachtliches krebshemmendes Potenzial. Der Koffeingehalt im Vergleich zu Schwarztee ist sehr gering, hingegen kann der Polyphenolgehalt – je nach Sorte – über 30 % betragen. Dabei kommt es nachgewiesenermassen zu einer Hemmung des Krebswachstums und zu einer einschränkenden Wirkung der Neubildung von Blutgefässen (Angiogenese) in der Krebsgeschwulst². Darüber hinaus wirken die Polyphenole stark antioxidativ. Es gibt auch Forschungshinweise, gemäss derer es zu einer Reduktion der Plaquebildung an Nervenzellen im Gehirn kommen soll. Dies könnte ein bedeutender Ansatz im Zusammenhang mit der Alzheimer-Prävention darstellen. Dazu benötigt es allerdings noch weitere Abklärungen.

Ich selber nehme jeweils 2 Teebeutel, übergiesse diese mit maximal 70 Grad heissem Wasser und lasse den Tee mindestens 30 Minuten ziehen. Dadurch erhöht sich der Polyphenolgehalt im Getränk erheblich. Der eigentümlich herb-bittere Geschmack ist für die Rezeptoren der Gaumenregion zugegebenermassen etwas «gewöhnungsbedürftig». Während drei bis vier Monaten pro Jahr (in Interwallen von 2-3 Wochen) ersetze ich Grüntee abwechslungsweise durch Weissdorn; getrockneter Tee, bestehend aus Weissdornblättern und deren Blüten. Davon schütte ich 2-3 Teelöffel in eine grosse Tasse, übergiesse diesen mit heissem Wasser und lasse ihn 15-20 Minuten ziehen. Weissdorn entfaltet bei regelmässiger Anwendung vorzügliche Wirkungen zugunsten des Herzens: Deren Wirkstoffe haben einen günstigen Einfluss auf die Herzkranzgefässe, dabei kommt es längerfristig zu einer Verbesserung der Herzkraft und zu einer regulierenden Wirkung des Blutdrucks was sich oft auch ältere Menschen zu Nutze machen.

1 Catechine sind Polyphenole und werden somit zu den sekundären Pflanzenstoffen gezählt. Sie werden der Gruppe der Flavonoide zugeordnet.

2 vgl. Béliveau, R., Gingras, D. Krebszellen mögen keine Himbeeren, Kösel, 2008, S. 130f.

Kaffee

Ein „Muntermacher“ mit gesundheitsfördernden Eigenschaften.

Dieses koffeinhaltige und leicht anregende Genussmittel gehört für mich seit meiner Jugendzeit zu meinem täglichen Inventar. Persönlich schätze ich Kaffee aufgrund seiner anregenden Wirkung und auch wegen seines besonderen Aromas.

In Fachkreisen wird offen diskutiert, ob dem Koffein eine Parkinsonhemmende Wirkung zukommt. Aus Ergebnissen von Untersuchungen geht hervor, dass es zu einer Produktionsanregung des Nervenbotenstoffs Dopamin kommen soll. Verschiedentlich wird auch erwähnt, dass der Ausbruch der Alzheimer-Krankheit durch regelmäßigen Kaffeekonsum verzögert werden kann.¹ Da Koffein teilweise über die Mundschleimhaut aufgenommen wird, entfaltet sich deren Wirkung schneller, wenn der Kaffee vor dem Schlucken etwas im Mund gelassen wird.² Um die anregende und konzentrationsfördernde Wirkung des Kaffees voll ausschöpfen zu können, wird aus diesem Grund empfohlen, kleine Mengen Kaffee über den Tag verteilt zu sich zu nehmen. Das Sucht- und Missbrauchspotenzial von Kaffee und anderen anregenden Getränken ist nicht zu unterschätzen.

In meiner jetzigen Lebensphase konsumiere ich durchschnittlich 3-4 Tassen Kaffee täglich und genieße ihn langsam über den Tag verteilt. Früher war dies anders: Damals, Ende der 80er- Jahre, ich arbeitete als Stationsleiter einer psychiatrischen Suchtabteilung, trank ich - insbesondere in Phasen von Schlafmangel, Stress und innerer Anspannung - bis zu zehn Tassen täglich. Ich litt unter erheblichen Herzrhythmusstörungen (Extrasystolen), die mich körperlich wahrscheinlich nicht einschränkten. Medizinisch liess ich diese nie abklären und hatte für deren Existenz auch keine plausible Erklärung. Dann passierte etwas Seltsames: Während eines Gottesdienstes in einer mir unbekanntem Gemeinde im Raum Basel folgte ich einer Einladung, ein persönliches Heilungsgebet für diese Störungen zu empfangen. Zwei fremde Männer beteten für mich. Dabei erlebte ich zwei Dinge: Die Störungen verschwanden schlagartig und meldeten sich auch später nicht mehr. In meinem Herzen vernahm ich eine leise Stimme. Es kam mir vor, als würde Jesus persönlich in meinen Geist sprechen... Mein Kaffeekonsum sei übertrieben und missbräuchlich, und dies sei auch der Grund meiner Herzrhythmusstörungen. Daraufhin entschied ich mich, fortan auf sämtliche koffeinhaltige Getränke zu verzichten. Der Körper reagierte während der ersten Tage mit Kopfschmerzen. Dieses Phänomen kannte ich aus Fastenperioden und war mir gemäss Hinweisen aus der Fachliteratur bekannt. Dann geschah erneut etwas Unerwartetes: Nach ungefähr sechs Wochen besprach ich die Situation mit Jesus und vernahm, dass es ok sei, wenn ich von nun an mit «moderatem» und «gemässigtem» Kaffeekonsum fortfahre, dabei aber achtsam damit umgehe. Seither hat sich meine Einstellung und mein Umgang mit Kaffee einschneidend verändert. Und zudem sind Kola-Getränke praktisch ausnahmslos aus meinem Repertoire verschwunden.

1 Wewetzer, H. Demenz. Fünf Tassen Kaffee gegen Alzheimer. In: Zeit online. 7. Juli 2009, aus Wikipedia

2 Wolfgang Grebe: Kaffee und physiologische Leistungsfähigkeit, Wirkungen auf die Gesundheit. 2013, aus Wikipedia

Milch (-produkte)

Ein Nahrungsmittel im Kreuzfeuer der Kritik

Es gibt meines Wissens kaum ein Nahrungsmittel in der westlichen Welt über das in den letzten Jahren so oft und kontrovers diskutiert worden ist wie über die Milch. *Ich selber bin regelmässiger Milchkonsument und Käseliebhaber, verzehre diese Erzeugnisse schon seit Kindesbeinen an und habe bislang bei mir selber weder eine Milchezucker- noch Milcheiweiss-Unverträglichkeit registriert. Meine Haltung und mein Umgang mit Milchprodukten haben sich in den letzten Jahren allerdings in gewissen Punkten verändert. Darauf werde ich noch eingehen.*

Vor einigen Jahren wollte ich wissen, wie mein Körper wohl reagieren würde, wenn ich ihn während 30 Tagen auf eine totale „Milch- und Milchprodukte-Abstinenz“ setzen würde und in welcher Weise sich dies allenfalls sogar psychisch bemerkbar macht... Mein Fazit: Ich registrierte keinerlei Veränderungen - weder in positiver noch negativer Hinsicht - und bin mir natürlich bewusst, dass diese Zeitspanne für wirklich relevante und aufschlussreiche Aussagen viel zu kurz ausgefallen ist.

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl von Studien die rund um das Thema Milch gemacht wurden, mit teilweise extrem unterschiedlichen Resultaten. Entscheidender Faktor ist oft: «Wer hat Studie in Auftrag gegeben und/oder wer hat sie (mit-) finanziert?»^{1/2}

Glücklicherweise gibt es auch andere, von unabhängigen Teams durchgeführte Untersuchungen: Eine umfangreiche Studie eines derartigen Forscherteams in Schweden mit über hunderttausend Teilnehmern kam zum Ergebnis, dass Vielmilchtrinker ein um über 30% erhöhtes Sterblichkeitsrisiko im Vergleich zu Leuten mit einem zurückhaltenden Milchkonsum aufwiesen. Zur Kategorie «Vielmilchtrinker» gehörten jene, die täglich zweieinhalb Gläser und mehr konsumierten, zu den «Wenig-Milchtrinkern» jene, die höchstens ein Glas täglich oder weniger tranken. Eine interessante und eher überraschende Ausnahme kam bei Personen zum Vorschein, die fermentierte Milch-Produkte (wie Käse und zuckerfreier Joghurt) konsumierten. Hier kam es sogar zu einem leichten Anstieg der Lebenserwartung.³

In einer anderen Studie, veröffentlicht im British Journal Medical, hatte ein hoher Milchkonsum, (entgegen der weitverbreiteten Meinung) sogar einen Anstieg von Knochenbrüchen und eines erhöhten Sterblichkeits-Risikos zur Folge. Dies betrifft allerdings nicht den Joghurt- und Käsekonsum, denn hier verbesserte sich die Kalziumaufnahme sogar. Andere bevorzugte Kalziumquellen sind Vollkornprodukte, grünes Gemüse wie Grünkohl und Brokkoli.⁴

Was es aus meiner Sicht möglichst zu vermeiden gilt, ist ultrahochoerhitzte, homogenisierte Milch. Diese stark erhitzte (zwischen 135 – 150 Grad) Milch kann bei gewissen Personen eine Lactoseintoleranz begünstigen und die Calciumaufnahme aus der Milch drastisch verringern. Im Weiteren führt das Erhitzen zu einem erheblichen Vitaminverlust, zudem werden Eiweissmoleküle denaturiert was auch eine geschmackliche Veränderung zur Folge hat. Der grosse Vorteil dieses Milchtyps ist seine mehrmonatige Haltbarkeit im ungeöffneten Zustand. Dies war auch der Grund, dass ich mich während der vorübergehenden «Frischmilchbezugs-Abstinenzzeit» meiner 40tägigen Auszeit auf der Alp für diese Variante entschieden habe. Eine bessere und gesundheitsunterstützende Möglichkeit wäre Kokosmilch oder Mandelmilch-Alternative gewesen. Rückblickend würde ich mich für diese Option entscheiden. Meiner Ansicht nach die beste Milchquelle ist: Bio Weidemilch von Kühen, die möglichst frisches Gras und gutes Heu fressen. Dies ist auch der Grund, dass wir «unsere Vorzugsmilch» bei einem Freund und Biobauern in unserer Nähe beziehen. Gemäss verschiedener Untersuchungen besitzt Milch und Käse von Kühen ohne Silofutter einen bedeutend höheren Anteil der hochwertigen Omega3 Fettsäuren.

Auf der Alp gehörte Käse in kleineren Mengen (ca. 30g) zum täglichen Nahrungsplan. Eine meiner Lieblingsarten ist – wie könnte es anders sein – Appenzeller-Käse - möglichst rezent - wenn möglich mit Meerrettich-Paste. Bemerkenswert ist, dass diese „besondere „Käsespezies“ ausschliesslich von Gras- und Heu fressenden Kühen produziert wird.

1 Kast, B., der Ernährungskompass, Bertelsmann, 20. Aufl. 2018, S. 190f.

2 Muttermilch enthält im Vergleich zu Kuhmilch ungefähr 3mal weniger Eiweiss und ungefähr viermal mehr Kalzium.

Das Verhältnis der Gewichtsentwicklung vom Baby zum Kalb sieht wie folgt aus: ein Kalb benötigt zur Gewichts-Verdoppelung 40 Tage, ein Baby ca. 180 Tage. Von vielen Wissenschaftlern wird mittlerweile bestätigt, das Eiweiss im Übermass konsumiert als wesentlicher Wachstumsfaktor führt. Und dieser Wachstumsfaktor ist entscheidend für unseren Alterungsprozess mitverantwortlich (s. ebd. S. 227)

3 (s. ebd. S. 193)

4 (s. ebd. S. 196)

Rotwein

Rotwein gehört für mich neben «Herisauer-Leitungswasser», Kaffee, Bio-Frischmilch und Tee zu den «Top5» meiner bevorzugten Getränke.

Ich trinke ihn zwar nicht regelmässig - jedoch «regelrecht mässig» - meinen derzeitigen italienischen Lieblingswein. Gemeint ist «Ronco di Sassi», tief rubinrot in der Farbe, mit vorzüglichem Charakter von „Wildbeeren, Erdbeeren und Brombeeren, eingewickelt in Noten von Kakao und Tabak“. Diese vorzügliche Beschreibung trifft für Gabi und mich voll zu, wenn wir gelegentlich abends zu einer gut gewürzten und farbenfrohen „Wok-Gemüse-Kreation à Rolf“ ein paar Schlückchen dieses edlen Getränks im Munde sanft bewegen und im Anschluss das harmonische und anhaltende Finale in vollen Zügen geniessen.

Zugegeben: Es müsste nicht unbedingt Wein sein, um die gesundheitlichen Vorzüge des „potenten Vitalstoffs Resveratrol¹“ nutzbar zu machen.

Traubenkernpulver, gewonnen aus entölten Traubenkernen und den entwässerten Traubenhäuten, weist einen hohen Anteil dieses starken Antioxidans auf. Dieser Wirkstoff soll laut Gesundheitsexperten bei regelmässiger Einnahme das Krebs-Risiko und dasjenige von Herz-Kreislaufkrankungen erheblich senken. Obwohl weisse Trauben einen höheren Anteil dieser Substanzen enthalten, weist Rotwein (infolge einer anderen Herstellungsweise) höhere Werte als Weisswein auf. Aber auch hier gilt: Resveratrol kann unserem Organismus auch ohne Wein zugeführt werden, beispielsweise durch weisse Trauben. Der Haken dabei ist allerdings, dass zur Erzielung einer optimalen Wirkung die Kerne (sofern sie infolge der Züchtung überhaupt noch vorhanden sind...) mit den Zähnen zerkleinert werden müssten. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass sie für den Körper in bioverfügbarer Form zur Verfügung stehen und sich dadurch die viel gepriesenen Wirkungen entfalten können.

¹ Resveratrol hat eine 20x stärkere antioxidative Wirkung im Vergleich zu Vitamin C und gehört zu den stärksten natürlichen Antioxidantien, die wir derzeit kennen. Spuren von Resveratrol sind auch in gewissen Beerensorten wie Himbeeren, Maulbeeren aber auch in Pflaumen und Erdnüssen enthalten.

3. Den unsichtbaren Mitbewohnern des Körpers ein günstiges Klima ermöglichen und zu einem gesteigerten Wohlbefinden gelangen

Das Mikrobiom

«Wenn wir uns geistig überanstrengen, beispielsweise durch einen Ehestreit über ein Auto oder den Kauf einer teuren Armbanduhr, gelangt die Kartoffel unverdaut in den Dickdarm, wo deren Stärke von den Darmbakterien zu Kohlendioxid und Methan vergoren wird und so Blähungen, Windabgang und Aufstossen verursachen kann. In einem solchen politischen System ist es daher nicht erstaunlich, dass sich Konflikte, die eigentlich das Gehirn betreffen, im Darm abspielen. Das Gehirn denkt, der Darm streikt»¹

Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen spielt «unser Bauchgehirn» bzw. unser Immunsystem im Zusammenhang von Erkrankungen wie: Depressionen, Schlaganfällen, Parkinson, Rheuma etc. eine entscheidende Rolle. Zweifelsohne scheint die Darmflora bei den meisten Krankheiten nach heutigem Wissensstand direkt oder indirekt beteiligt zu sein. Das Mikrobiom, eine neuere Bezeichnung für die Gesamtheit der menschlichen Darmflora wird als Organ betrachtet, das durch neuronale Verbindungen eng mit unserem Gehirn zusammenarbeitet. Diesen unverzichtbaren Bakterienmitbewohnern «gewähren» wir in unserem Körper sozusagen «Kost und Logis» und willigen unbewusst ein, dass sie in symbiotischer Gemeinschaft von uns Energie beziehen und im Gegenzug Verdauungs- und Entgiftungsarbeit leisten, den pH-Wert regulieren und Entzündungsherde aus dem Weg schaffen. Im Weiteren sind sie dafür verantwortlich, dass im Darm hochwertige Fettsäuren, Aminosäuren und einige Vitamine produziert werden. Die Bedeutung dieses neu entdeckten Organs im Dickdarm hat in den letzten Jahren enorm zugenommen. In hunderten von Studien werden derzeit die Einzigartigkeiten und Vorzüge dieses lang «verkannten Genies» auf Hochtouren erforscht. Unser Mikrobiom, das sich gemäss Schätzungen aus 80 bis 100 Billionen Mikroorganismen - vor allem aus Bakterien und Pilzverbänden - zusammensetzt hat «sage und schreibe» ein Gesamtgewicht von ungefähr 1,5 kg. Interessant ist, dass Neugeborene noch kein Mikrobiom besitzen und sich dieses erst nach der Passage des Geburtskanals der Mutter langsam zu entwickeln beginnt. Ungefähr nach zwei Lebensjahren kann es mit demjenigen eines Erwachsenen verglichen werden.^{2/3}

Die Darmflora ist ein hoch sensibles Ökosystem, das durch äussere Einflüsse leicht aus dem natürlichen Gleichgewicht gebracht werden kann. Risikofaktoren hierzu sind: Infektionen, eine unausgewogene Ernährung, Antibiotika und andere Medikamente, Stress, ein unversöhnlicher Lebensstil, Umweltgifte u.v.m. Symptome einer gestörten Darmflora können sein: Durchfall, Unregelmässigkeiten beim Stuhlgang, Bauchschmerzen, Bauchspannung oder Bauchschwellung. Ein geschwächtes Immunsystem ist Nährboden für die Entwicklung von Diabetes, Übergewicht, Krebserkrankungen, psychische und neurologische Krankheiten. Je gesünder und ausgewogener unser Ernährungsplan bestückt ist und je effizienter wir auf unsere Resilienzfaktoren⁴ zurückgreifen können, umso besser entwickelt sich das Mikrobiom in unserem Darm.

Wenn unser Mikrobiom aus dem Gleichgewicht gerät, ist es wichtig, ihm die nötige Beachtung zu schenken und es baldmöglichst zu regenerieren. Hierzu können uns Probiotika und Präbiotika gute Dienste leisten. Bei den Probiotika handelt es sich um von aussen zugeführte lebende Mikroorganismen (vor allem um Bakterienstämme), die sich nach der Einnahme im Darm vermehren und diesen neu besiedeln. Probiotika unterstützen also das Leben, regenerieren eine aus dem Gleichgewicht gebrachte Darmflora und erhalten diese gesund. Bekannte Probiotika sind beispielsweise Laktobazillen, Bifidobakterien, Enterokokken und Hefepilze. Wichtige und wertvolle natürliche präbiotische Lebensmittel sind beispielsweise: Natur-Yoghurt (ohne Zusätze), Kefir, Sauerkraut, gewisse Käsesorten wie Gruyère, Mozzarella, Parmesan, Apfelessig u.a.^{5/6}

1 Hasler, G., Die Darm-Hirn-Connection, Schattauer, 6. Nachdruck 2019, Seite 11

2 Michalsen A., Mit Ernährung heilen, Hörbuch, Argon Verlag 2019

3 Michalsen, A., «Mit Ernährung heilen» Insel-Verlag, 3. Aufl. 2019

4 Resilienz bedeutet Widerstandskraft und Durchhaltevermögen in schwierigen Situationen, in Schicksalsschlägen, Bedrohungen und Beziehungsproblemen. Jeder Mensch hat in sich Faktoren, die ihn «resilient» machen - der eine mehr, der andere weniger. Doch Resilienz kann bewusst aufgebaut und entwickelt werden. Dies bedeutet nicht ein problem-freies Leben. Oftmals sind es gerade seelische Schmerzen und Verlusterlebnisse, die eine Person in ihrer Lebensbewältigung stärker machen können. (Pfeifer, S. Stress und Burnout verstehen und bewältigen, Seminarheft, S. 11

5 www.vitalstoffmedizin.ch/index.php/de/wirkstoffe/probiotika-praebiotika

6 www.netdokter.de/ernaehrung/probiotika/

Wie Verstopfung eine «Darmdemenz» begünstigen kann

Durch mangelhafte oder einseitige Nahrungsaufnahme, unzureichende Verdauung infolge eines aus dem «Tritt geratenen» Mikrobioms können sich für unser Gehirn negative Folgen ergeben, wie beispielsweise Müdigkeit, Reizbarkeit, Angst, Aggression und Depression. Längerfristig unterstützen solche Prozesse die vorzeitige Alterung des «Darmhirns» was zu einer Art «Darmdemenz» führen kann. Chronische Verstopfung, mitbegünstigt durch psychischen (Beziehungs-)Stress, Flüssigkeitsdefizit, zu hohem Zuckerkonsum, ballaststoffarmer Ernährung und einem eklatanten Bewegungsmangel können erheblich dazu beitragen, dass die «Darm-Hirn-Connection» Schaden leidet und dadurch unser gesamtes «Körper-Psychosystem» aus der Balance gerät. Seit bekannt ist, dass auch sozialer Stress zu Darmproblemen führen kann und unser Darmnervensystem über eine Art «Stressgedächtnis» verfügt, hatte dies auch Auswirkungen in der modernen Psychotherapie. «Wir müssen nicht nur das Stress-Trauma-Gedächtnis im Kopf behandeln, sondern auch im Darm».¹

Ein solcher Zusammenhang besteht auch zu toxischen Gedanken und Gefühlen wie Bitterkeit, Groll, Ablehnung etc. Bei Nichtbewältigung können sie zu einem starken Anstieg freier Radikale im Organismus führen, den Neurotransmitterstoffwechsel im Gehirn ungünstig beeinflussen und dadurch negative Auswirkungen auf unser Darmnervensystem bzw. auf das Mikrobiom haben.

¹ Hasler, G., Die Darm-Hirn-Connection, Schattauer, 6. Nachdruck 2019, Seite 53 ff.

4. Fasten und Intervallfasten

Durch einen Tabubruch die Lebensqualität verbessern und die Lebenserwartung anheben

Fasten gilt heute in weiten Kreisen unserer westlich zivilisierten Gesellschaft als verpönt. Von den meisten Menschen ist es aus ihrem Blickfeld verdrängt worden oder sogar ganz in Vergessenheit geraten. Mit Fasten verbunden werden oftmals völlig falsche Vorstellungen. Die reichen von: schmerzvollem Verzicht, Verlust von Lebensmotivation und Lebensqualität, unangenehmen Entbehrungen, leidvollen Hungertorturen, starken körperlichen und psychischen Einschränkungen bis hin zur Angst vor gesundheitlichen Schädigungen. Erfreulicherweise ist auf diesem Gebiet auch eine Art Renaissance auszumachen, die zunehmend im Begriff ist, sich auch in wissenschaftlichen Kreisen zu etablieren.

Ich selber machte mit den ersten «Fasten- bzw. Diät-kuren» vor rund 40 Jahren Bekanntschaft. Nach manchen mühsamen und schwer zu ertragenden «Fasten-Aktionen», die für mich damals zum Ziel hatten, möglichst schnell an Gewicht zu verlieren, stellte sich jeweils schon kurz darauf der bekannte «Jojo Effekt» ein. Unter einem solchen versteht man die Reaktion des Körpers auf eine einseitig durchgeführte Diät. Durch eine typische Regression in alte Verhaltensmuster kam es bei mir meistens schon schnell wieder zu einem Anstieg des Körpergewichts, was zu zusätzlichen Enttäuschungen führte und auch heftige Frustrationen zur Folge hatte. Erst lange Zeit später erkannte ich, dass die Dynamik meiner damaligen Essstörung hochkomplex war und in einem unmittelbaren Zusammenhang mit meinem stark reduzierten Selbstwert stand. Im Kern handelte es sich um ein geistliches Problem: um eine tiefgründige Identitätsstörung.

Im Sommer 2000 entschied ich mich erneut zu fasten. Diesmal ging es mir weder um eine neue und vielversprechende Diät noch standen meine Gesundheit oder irgendwelche Entschlackungsmethoden im Fokus meines Interesses. Meine Motivation war eine ganz andere: Ich wollte von Gott «in Erfahrung bringen», was mein Kern-Auftrag in meiner soeben begonnen Arbeit bei Campus für Christus und welches meine spezifische Berufung sei. Im Gebet habe ich Jesus meine Absicht anvertraut und ihm gesagt, dass ich bereit sei, maximal 40 Tage zu fasten und ich vermehrt Zeit im Gebet verbringen möchte. Darauf entschied ich mich, mit Frucht-, Gemüsesäften und Tee zu fasten. Unsere vier Kinder waren damals zwischen vier und zehn Jahre alt. Mit Gabi habe ich vereinbart, dass ich jeweils mittags und abends am Familientisch anwesend sei. Dies war für alle Beteiligten gar nicht so einfach zu ertragen und auszuhalten. Am 28. Tag – ich hatte inzwischen viel Gewicht verloren, war in meinen Aktionen stark verlangsamt und registrierte phasenweise einen Puls von 38 – erhielt ich einen starken Eindruck, den ich als «innere Stimme Gottes» interpretierte. Dies wiederholte sich in der darauffolgenden Nacht nochmals. Ich vernahm durch diese «Stimme», ich soll eine Schule gründen, deren Inhalte mit geistlich-seelsorgerlichen und naturheilkundlichen Themen bestückt sein sollten, ohne Vermischung esoterischer Methoden und Einflüsse. Eine «christliche ganzheitliche Alternative» im Dschungel der weitgehend esoterisch besetzten «Alternativ-Medizin». Im April 2001, einige Monate später also, erfolgte bereits der Start von Kurs 1 mit 12 motivierten Frauen. Dies war die Geburtsstunde von CgH – dem neugeschaffenen Arbeitszweig von Campus für Christus, der unter dem Namen «Christlich ganzheitliche Heilkunde» bis heute bestand hat und auch in Deutschland Wurzeln¹ geschlagen hat.

Ein völlig anderer Zugang zum Fasten erschloss sich mir im Dezember 2019. Erstmals bot CgH einen 8tägigen Fasten-Selbsterfahrungskurs unter fachlicher Leitung in einer süddeutschen Fastenklinik an. Als Mitorganisator und gleichzeitig Mitfastender erlebte ich die Woche in verschiedenster Hinsicht als äusserst wertvoll, aufschlussreich und inspirierend: Dem Aspekt der Ganzheitlichkeit wurde dabei eine besondere Bedeutung beigemessen: neben geistlichen Komponenten gab es viel Raum für Beziehungspflege und Gemeinschaft, Wellness, Sport, Entspannung und individuelle Erholung. Eine neue und besondere Erfahrung wuchs für mich daraus durch die ich meinen Körper und meine psychischen Reaktionen während dieser Zeit der Entschlackung auf eine neue Weise wahrnehmen konnte und schätzen lernte.

¹ Oliver Späth, ein lieber Freund von mir besuchte bei CgH verschiedene Module bevor er ein paar Jahre später SCN (Schule für christliche Naturheilkunde) gründete. «Als christliche Schule ist es unser Anliegen, - entgegen dem heutigen Trend - im Bereich der Naturheilkunde eine fundierte naturheilkundliche Ausbildung auf hohem fachlichem Niveau, ohne esoterische und fernöstlich-religiöse Philosophien und ethisch fragwürdige Methoden anzubieten.» Quelle: Homepage von SCN

Beim Fasten werden Schlackenstoffe im Körper und auch „Einlagerungen“ in den Muskeln abgebaut. Die Muskelmasse kann zwar vorübergehend – je nach Länge und Intensität des Fastens – reduziert werden. Bei moderatem Training gibt es jedoch keine Leistungsminimierung. Fasten senkt in der Regel nachhaltig den Blutdruck und reduziert die Schlagfolge des Herzens. Auch diese Erfahrung habe ich selber gemacht. In Fastenperioden mobilisiert der Körper sämtliche Glykose-Vorräte des Körpers und leert gleichzeitig die Glykogenspeicher der Leber. Als nächstes «zapft» er an den leicht verfügbaren «Eiweiss-Schnittstellen» an und produziert daraus weitere Glykose-Moleküle (Traubenzucker), die dem Körper nun als Energiequelle zur Verfügung stehen. Bei diesen Eiweissen handelt es sich vornehmlich um «Schlacken» und totes Zellmaterial im Muskelgewebe, das der Körper abgestossen hat und für ihn nicht mehr als funktionstüchtige Biomasse zur Verfügung steht. Somit kommt es in dieser Phase zu einer regelrechten Entschlackung der Muskeln, was diesen eigentlich nur zugutekommt, denn dadurch ergibt sich für sie mehr «Aktivitätsspielraum» und eine verbesserte Energienutzung. Gleich im Anschluss an diese Phase - am 2. oder 3. Fastentag - kommt es zur endgültigen Umstellung vom Kohlenhydrat- zum Fettstoffwechsel.

Ich selber habe diese Umstellung mit einer spürbaren Kräfte- und Energie-Reduktion (z.B. bei meinen morgendlichen Liegestützen), durch Müdigkeit und einem leichten Blutdruckabfall registriert. Dann geschah etwas Unerwartetes: Einen Tag nach dem offiziellen «Fastenbrechen¹», nachdem ich das seit Jahren praktizierte morgendliche «Liegestütz-Programm» wieder offiziell aufgenommen hatte, stellte ich erfreut fest, dass ich dabei eine vorher noch nie erreichte Quote schaffte. Dies könnte die Erklärung dafür sein, dass es während des Fastens selber zu einer «muskelentschlackenden Autophagie²» gekommen ist.

Mit dem Stichwort «Autophagie» mache ich gleich die Überleitung zu einer Methode, die in letzter Zeit stark an Interesse und Bedeutung gewonnen hat.

Intervallfasten

Intervallfasten³ oder intermittierendes Fasten meint: «Essen in Zeitfenstern». Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten. Beispiel: Ich esse in der Zeitspanne zwischen 06:00 Uhr bis 18:00 Uhr; ausserhalb dieses Zeitrahmens stelle ich meinem Körper keine weiteren Kalorien mehr zur Verfügung (auch keine künstlichen Süsstoffe!). Hier spricht man von der 12:12 Methode.

Ich selber bevorzuge die 8:16 Methode, das heisst, ich esse beispielsweise zwischen 10:00 Uhr und 18:00 Uhr. In diesem Fall gönne ich meinem Körper sogar eine Pause von 16 Stunden in denen er sich gezielt «Aufräumarbeiten» zuwenden und den angesammelten «Zellschrott» abtransportieren und aus dem Körper eliminieren kann. Wichtig dabei ist, dass ich diesen «Zellverjüngungsprozess» mit der regelmässigen Zuführung von Wasser oder ungesüssten Tee unterstütze.

Fasten im weiteren Sinn beinhaltet für mich auch noch andere Komponenten: Es geht dabei nicht nur und in erster Linie um Kalorienreduktion oder Nahrungsentzug. Fasten kann auch bedeuten, auf etwas – über kurze oder längere Zeiträume – bewusst zu verzichten, beispielsweise auf Fernsehen oder Internet. Eine besondere Erfahrung machte ich im Jahr 2019, die bis auf den heutigen Tag anhält. Ich habe entschieden, mich einmal und irgendwann nachts vom Heiligen Geist wecken zu lassen um eine unbefristete Zeit im Gebet zu verweilen. Nach dem «Aufwachen» sitze ich aufrecht im Bett, schaue bewusst nicht auf die Uhr und verbringe so Zeit mit und vor Gott. Immer wieder bin ich aufs Neue überwältigt, welche geistliche Dimensionen sich für mich dadurch erschliessen und auf welche Weise ich beschenkt, gestärkt und gesegnet werde.

1 Fastenbrechen Die englische Bezeichnung breakfast für Frühstück hat den gleichen Ursprung, weil mit der ersten Mahlzeit des Tages die «Fastenzeit» während der Nachtruhe gebrochen wird. (wikipedia)

2 «Autophagie» oder «Selbstverzehrung» wird dieser Prozess in der Fachsprache benannt. Es kommt dabei zu einem Abbau und der «Verstoffwechslung» von «verrottetem», nicht mehr benötigtem Zellmaterial. Dabei wird ein «Selbstreinigungsprozess» in Gang gebracht, durch den die biologische Uhr zurückgedreht und eine Art «Verjüngungsmechanismus» aktiviert wird.

3 Finkel (2015) Nature Medicine 21 und Madeo et al. (2015) Journal of Clinical Investigation 125, nach Kast, B. Der Ernährungskompass, C. Bertelsmann, 20. Auflage 2018

5. Persönliches Fazit zum Thema «ganzheitliche Ernährung»

Essentials

Meine momentanen persönlichen Erkenntnisse und Ernährungstipps im Überblick

- Ganzheitliche Ernährung – viel mehr als Kalorienzufuhr und Lustgewinn

Ernährung im umfassenden Sinn bedeutet ein ausgewogenes und individuell abgestimmtes Kombinieren verschiedener Bereiche und das Ineinandergreifen geistiger, seelisch-mentaler und körperlicher Aspekte.

- Geschenk - Genussfaktor und Gesundheitsanlage

Eine dankbare Haltung zur und ein moderater Umgang mit Ernährung korrelieren für mich stark mit der persönlichen Beziehung zu Gott, dem Schöpfer des Lebens und Versorger aller Lebensbereiche.

- Abendmahl – als Ausdruck von Freude und Dankbarkeit

Erinnerung und die Vergewärtigung was mir durch Jesu Tod und seiner Auferstehung geschenkt wurde. Dies ist der Kern meines Lebens und die Grundlage meiner Identität.

- Ganzheitliche Ernährung – Beziehungspflege auf unterschiedlichen Ebenen

Meine wahren körperlichen, seelischen und geistigen Bedürfnisse erkennen und verstehen, ihnen angemessen Raum geben

- Anteil unverarbeiteter Lebensmittel hochhalten

Nahrungsmittel aus der Natur konsumieren, die möglichst ohne Hilfs- und Zusatzstoffe (z.B. Konservierungs- und Farbstoffe, Emulgatoren, Stabilisatoren) auskommen

- Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten und den Umständen¹ anpassen

«Herisauer Hahnenwasser» steht zuoberst auf meiner «Flüssigkeitspyramide»

- Anteil pflanzlicher Nahrungsmittel gegenüber tierischer bevorzugen

Dies ist für mich ein wesentlicher Grundsatz. Ich achte darauf, dass ich täglich 5 Portionen Gemüse und Früchte/Beeren konsumiere (im Verhältnis 3:2). Nach Möglichkeit dürfen es gerne auch mehr sein.

- Kohlenhydrate angstofffrei und weise konsumieren

Den Zucker²- und (künstlichen) Süsstoffkonsum massiv drosseln. Komplexe und ballaststoffreiche Kohlehydrate (z.B. Vollkornprodukte) vorziehen und geniessen; mit Weissmehlprodukten und raffiniertem Getreide sparsam umgehen.

- Pflanzliche Proteinquellen favorisieren

z.B. Kichererbsen, Bohnen, Linsen etc. Fisch³ genieße ich in der Regel einmal wöchentlich.

- Pflanzliche Fette vorziehen

(ungesalzene) Nüsse gehören zu meinen Lieblingsspeisen, ebenso Samen und Kerne (z.B. Lein- und Sesamsamen, Kürbiskerne), ich konsumiere regelmässig kaltgepresstes Lein- und Olivenöl (extra vergine), Omega 3-Fettsäuren⁴ und vermeide möglichst Transfettsäuren⁵

- Gewürze optimal nutzen

Dabei auf (Sozial-) Verträglichkeiten und individuelle Bekömmlichkeit achten. Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Kurkuma, Zimt, Chilli, und verschiedene Küchenkräuter (wie Thymian, Salbei, Oregano, Dill, Rosmarin) sind oft in meinen selbstzubereiteten Speisen anzutreffen

1 Besondere Umstände hängen beispielsweise von körperlicher Betätigung, vom «Stresslevel», den Raum- und Aussentemperaturen, der Luftfeuchtigkeit, der körperlichen Konstitution etc. ab.

2 Besondere Beachtung muss dem Fruchtzucker (Fructose) geschenkt werden. Dieser taucht in sehr vielen Nahrungsmitteln in versteckter Form auf.

3 In meinem persönlichen Speiseplan findet sich hin und wieder Fisch, am Liebsten selbstgefangene, frisch zubereitete Forellen aus Wildbächen; Fleisch konsumiere ich eher selten. Grundsätzlich ziehe ich Fischgerichten Fleischmahlzeiten vor. Beim Verzehr von Fischen achte ich auf die Nachhaltigkeit des Fischfangs und berücksichtige nach Möglichkeit auch allfällige Schadstoffbelastungen (vor allem Schwermetalle)

4 Omega 3 (als Vorstufe beispielsweise in Leinsamen und Walnüssen enthalten) konsumiere ich regelmässig und in höheren Dosierungen. Omega3 bildet für mich in der Substitution von Nahrungsmitteln (als Nahrungsergänzung) eine Ausnahme. In der Regel nehme ich täglich ca. 900 mg EPA (Eicosapentaensäure) und ca. 600 mg DHA (Docosahexaensäure) zu mir.

5 Transfettsäuren sind oft in industriell gefertigten Nahrungsmitteln, wie Pommes, Margarine, Fritierölen sowie in vielen Back- und Süßwaren, Tiefkühlpizzen, teilweise auch in Frühstücksflocken, Blätterteig und Kartoffelchips anzutreffen.