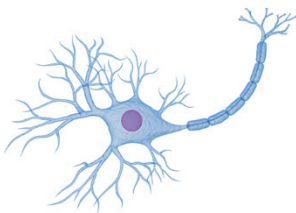




Richtig essen

Rahmenbedingungen für's richtige Verdauen



Ihr Organismus arbeitet und regeneriert sich im stetigen Wechsel. Beides gleichzeitig geht nicht. Es gibt einen Teil des Nervensystems, der für Leistung (Bewegung, Probleme lösen, Arbeit verrichten) zuständig ist, den sog. ‚Sympathikus‘ und einen Teil für die Regeneration (Nahrungsverdauung, Reparaturvorgänge etc.), den sog. ‚Parasympathikus‘. Ist der eine Teil aktiv, wird der andere gedrosselt. Das bedeutet, daß essen und arbeiten eigentlich nicht gleichzeitig möglich ist. Tatsächlich wird auch die Verdauungsleistung deutlich gedrosselt, wenn wir während dem Essen „arbeiten“. Wenn Sie also während dem Mittagessen telefonieren, den Garten umgraben oder Ihre Probleme des Tages besprechen, dann bestücken Sie Ihren Verdauungstrakt mit Nahrung

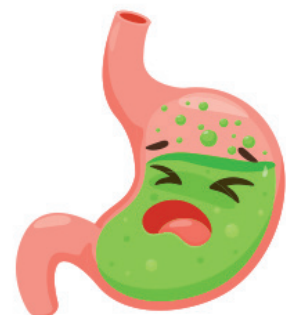
während dieser eigentlich ausgeschaltet ist und nichts von der Nahrung verdauen kann.

Auch Angst und Aufregung schaltet den Sympathikus ein (der Organismus bereitet sich auf eine drohende Flucht oder eine Handgreiflichkeit vor) und drosselt gleichzeitig den Parasympathikus und damit die Verdauungsleistung. Das heißt, wenn Sie adrenalinüberströmt vor einem spannenden Horrorthriller oder auch nur der Tagesschau sitzen oder Ihre emails checken, dann verdauen Sie in dieser Zeit nicht.

Die Aktivität der beiden Nervensystemanteile unterliegt auch tageszeitlichen Rhythmen. Morgens ist der Parasympathikus aktiver, vormittags der Sympathikus, mittags wieder der Parasympathikus, nachmittags der Sympathikus und abends? Abends wolle alle Nerven Ruhe und beide Systeme fahren runter und wollen Regeneration pur. Ergo: Abends so ab 19:00 Uhr gibt es praktisch keine Chance mehr auf eine vernünftige Verdauung.

Die unverdaute Nahrung bleibt schwerfällig im Darm liegen und beginnt rasch vor sich hin zu gammeln. Es entstehen Fäulnis- und Gärungsprodukte, die den Darm schädigen. Vitamine, Mineralstoffe und andere wichtige Mikronährstoffe werden nicht aufgenommen und fehlen Ihrem Organismus. Stattdessen bekommt er z.B. Fuselalkohole, die durch die Vergärung von den immensen Zuckermengen in unseren Nahrungsmitteln entstehen. So kann es kommen, daß Sie sich nach der Pizza vor dem Fernseher abends zur primetime am nächsten Morgen eher schwerfällig und leicht besoffen fühlen, statt fit und gestärkt, wie es ja eigentlich nach der Nahrungsaufnahme und Energiezufuhr und Schlaf sein sollte.

Wenn Sie zur richtigen Zeit, die richtige Nahrung im richtigen Maße in Ruhe zu sich nehmen, dann sind Sie danach top fit und können so viel Bäume ausreißen wie Sie wollen. Fühlen Sie sich nach dem Essen nicht ganz so fit, dann haben Sie mindestens eine der Bedingungen zum richtigen Essen (richtige Tageszeit, richtige Nahrung, richtiges Maß oder Ruhe) nicht eingehalten!



Also, hier nochmal die wichtigsten Bedingungen zur gesunden Nahrungsaufnahme des Menschen:

Tageszeit

- 👍 Verdauung ist möglich: morgens ca. **7:00 bis 9:00** Uhr, mittags ca. **11:00 bis 13:00** Uhr, früh abends (für leichte Kost) ca. **17:00 bis 19:00** Uhr
- 👎 Verdauung ist schwierig: nachmittags ca. **15:00 bis 17:00** Uhr, abends **ab 19:00** Uhr, Verdauung ist unmöglich: **nach 22:00** Uhr



Nahrung

Die perfekte Nahrung für jeden Menschen in jeder Situation gibt es nicht. Theoretisch kann ein gesunder Mensch auch sehr viele Dinge zu sich nehmen, die eigentlich für ihn völlig ungeeignet sind. Nur so kommt es, daß auch regelmäßige McDonalds- und Dönerbuden-Kunden oft erstaunlich lange am Leben bleiben. Leider habe ich aber ab einer gewissen Altersklasse schon lange keinen kerngesunden Menschen mehr getroffen, der sich grenzenlos wohl fühlt. Das ist traurig, aber leider nicht verwunderlich, denn der Nahrungsgehalt in unseren Lebensmitteln nimmt ständig ab und immer mehr Menschen versuchen, sich von für die Gattung Mensch unverträglichen Dingen wie Milch, glutenhaltigem Getreide, schnell resorbierbaren Kohlenhydraten usw. zu ernähren. Darüber hinaus verzichten zunehmend mehr Menschen auf die Zufuhr von für den Organismus lebenswichtigen Mikronährstoffen. Sie sehen, überhaupt Nahrungsmittel zur Verfügung zu haben ist das eine Problem auf unserem Planeten. Für die, die Nahrungsmittel zur Verfügung haben, scheint es jedoch ein zunehmendes Problem zu sein, diese vernünftig auszuwählen, sie sich auf vernünftige Weise zuzuführen und sie nicht kaputt zu machen, bevor sie sie zu sich nehmen.

In der Chinesischen Medizin (CM), im Ayurveda und vielen anderen Kulturen werden Nahrungsmittel entsprechend ihrer Wirkung auf den Organismus sehr viel bewußter eingesetzt. Es gibt dort sehr viel strengere und detailliertere Ernährungsempfehlungen im Rahmen eines Behandlungskonzeptes als wir es kennen.

Da jeder Mensch nach seiner Konstitution und seiner aktuellen gesundheitlichen Situation andere Nahrungsmittel braucht oder meiden sollte, verweise ich hier auf meine individuell für Sie ausgearbeiteten Ernährungsempfehlungen, die wir im Rahmen Ihrer Behandlung besprechen.

Ein paar Erkenntnisse gelten jedoch für alle Menschen in jeder Situation:

- 👍 Nutzen Sie möglichst frische so wenig wie möglich verarbeitete Lebensmittel. Verarbeiten Sie sie selbst!
- 👍 Nutzen Sie regionale Lebensmittel, an die sich Ihr Organismus seit Generationen gewöhnt hat.
- 👎 Exotische Südfrüchte beispielsweise dienen Menschen in exotischen Ländern mit für uns exotischen Temperaturen klar zu kommen - uns kühlen sie hier in der Regel nur aus und rauben Energie statt welche zu bringen.
- 👎 Essen Sie vor allem in der kalten Jahreszeit nicht zu viel Rohkost oder generell nicht erwärmte Speisen. Auch die beliebten Smoothies haben dann eine sehr ungünstige Energiebilanz!
- 👎 Die allerwichtigste Ernährungs-Botschaft in unserer Zeit: Tiermilchprodukte und glutenhaltiges Getreide sind keine geeigneten Nahrungsmittel für die Gattung Mensch! Ein auch nur leicht geblähter Bauch ist ein sicherer Hinweis auf ein Zuviel an Tiermilch und/oder Gluten. Hierzu erhalten Sie von mir noch ausführlichere Informationen!

Richtiges Maß

Es wird für Sie keine Neuigkeit sein, daß Unmengen an Nahrung den Organismus be- und überlasten können. Viele Menschen nehmen ihr Sättigungsgefühl nicht mehr wahr. Aber sie haben es! Ganz sicher. Nur wenn eine social-media-Nachricht die nächste jagt oder man gerade spannende Themen diskutiert, dann entgeht einem das leicht! Also, warten Sie vor jedem Nachschlag einen Moment, spüren Sie in sich hinein, ob Sie wirklich immer noch Hunger haben. Je länger Sie warten desto eher merken Sie, daß sich Ihr Bauch auch ohne den nächsten Bissen schon recht gefüllt anfühlt. Das nennt man „satt“ - und satt heißt STOPP!



Der nächste Tipp hilft Ihnen auf jeden Fall beimerspüren des Sattgefühls:

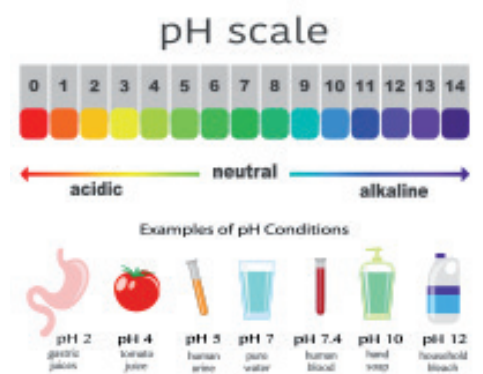
Verdauen ist das komplizierte Verfahren, mit dem ein Organismus an Nährstoffe in der Nahrung gelangt und diese in den Körper aufnimmt. Letztlich müssen z.B. ein paar der kleinen Eiweißmoleküle, die fest in den Fleischbrocken eingebaut sind, irgendwie z.B. in der einen Zelle in der Mitte Ihres kleinen Fußzehen landen, die sonst sterben würde. Dieser Transportprozeß umfaßt mechanische, chemische und energetisch Komponenten, die durch ein hoch komplexes neuronales Netzwerk gesteuert werden, das mehr Nervenzellen umfaßt als Ihr Gehirn!



Wissen Sie wo der Verdauungsprozeß mit ersten wichtigen chemischen Schritten stattfindet? - Richtig, da, wo die Nahrung hineinkommt. Im Mund. Genauer gesagt an den Zähnen, denn die sollen feste Nahrung zerkleinern, damit der nächste Verdauungsschritt funktioniert. Der Speichel enthält zahlreiche wichtige Verdauungsenzyme, die z.B. Kohlenhydrate und große Eiweiße in kleinere Stücke zerlegen. Sie kennen den Versuch aus dem Biountericht bei dem Stärke (aus einem Stückchen Brot) in ihrem Mund in süß schmeckende Einfachzucker zerlegt werden. Dazu mußten Sie eine Weile auf dem Brot rumkauen und es gut einspeicheln, dann irgendwann kam wie aus dem Nichts der süße Zuckergeschmack! Und genau das ist es! Sie müssen eine Weile auf der Nahrung herumkauen, damit die Enzyme Ihres Speichels den ersten chemischen Verdauungsschritt bewerkstelligen können. Also kauen Sie! 20 Mal auf jedem Bissen! Das ist kein Witz! In der bekannten F.X. Mayer-Kur wurde das kultiviert. Da mußte man 33 Mal auf einen Stück trockenen Brötchen rumkauen, bevor man schlucken durfte (wenn es dann überhaupt noch etwas zu schlucken gab. Dafür

hatte man dann schon ganz viele Nährstoffe über die Mundschleimhaut aufgenommen und der Magen hatte ein sehr gechilltes Dasein. Genau genommen sind Mund und Kiefer des Menschen so ausgelegt, daß sie bereits einen Haufen der Verdauung erledigen. „Es darf nur Flüssiges geschluckt werden!“ hieß denn auch die Devise für die Mayer-Kurgäste. Da unterscheidet sich der Mensch deutlich vom Raubtier. Seien Sie ganz Mensch und kauen Sie! Sie werden sich mit der Zeit daran gewöhnen, keine Brocken mehr zu schlucken. (Das ist auch im übertragenen Sinn für Ihr Leben insgesamt ein guter Tipp 😊)

Der nächste Verdauungsschritt findet im Magen statt. Dazu braucht es Magensäure. Die haben viele Menschen heute nicht mehr. Entweder weil ihr Organismus nicht genug Energie hat, um genügend Säure zu produzieren oder weil sie sich von ihren Ärzten mit Säureblockern füttern lassen. Der Magen ist nicht nur ein dehnbare Auffangbehälter für Nahrung sondern auch ein wichtiges Verdauungsorgan! Wenn wir das ignorieren, wenn es an Säure mangelt, dann wartet die Nahrung geduldig bis welche kommt... und wartet, und wartet... ohne den Verdauungsschritt mit der Magensäure kann es ja nicht weitergehen, sagt sich das kontrollierende Nervensystem und zögert den Weitertransport erstmal hinaus. Es kommt zum Stau, und Sie bekommen genau das Gefühl in der Magenröhre, das Sie aus Stau auf der Autobahn kennen, wenn Sie es mal wirklich eilig haben. „Völlegefühl“ nennt man das. Kommt von „voll“ und heißt: „Wir sind voll! Bitte warten Sie mit der weiteren Nahrungsaufnahme bis zur nächsten Verdauungsmöglichkeit!“



Ergo:

- 👍 Freuen Sie sich, wenn Sie satt sind. Halten Sie einen Moment inne und genießen Sie das Gefühl.
- 👎 Zerstören Sie das Sattgefühl nicht durch süchtiges Weiteressen („weil es so gut schmeckt“)!
- 👍 Kauen Sie ausgiebig!
- 👎 Schlucken Sie keine festen Brocken!
- 👎 Nehmen Sie Säureblocker nur, wenn es nicht lebensnotwendig ist (das ist es in den allerwenigsten Fällen!) und nur über wenige Wochen! Seien Sie sich bewußt, daß Sie in dieser Zeit nicht richtig verdauen können und die wichtigsten Mikronährstoffe hochkonzentriert substituieren müssen, um langfristige Mangelkrankungen zu verhindern.

Ruhe

Das mit der Ruhe beim Essen hatten wir ja schon, ich fasse es unten aber nochmal prägnant zusammen Ein Aspekt erscheint mir dazu noch wichtig: Ruhe sollte nicht abrupt enden. Eine Mahlzeit sollte nicht damit enden, daß Sie sich den letzten Bissen auf dem Weg mit dem Teller zur Spülmaschine einverleiben. Bleiben Sie nach dem Essen noch eine kurze Weile sitzen! Ich weiß, Sie haben keine Zeit für sowas. Aber versuchen Sie es mal. Als Nachtisch sozusagen. Neben der Zeit, die sie ihrem Körper zum Umschalten vom Regerations- auf das Aktionsnervensystem geben, verhindern Sie damit auch einen rüden Verdauungsabbruch: Um die vielen guten Nährstoffe, die Ihr Darm gerade aufgenommen hat, über das Blut in die Leber und dann zu jeder einzelnen Körperzelle (auch zu der im Fußzeh) zu bringen, wird eine große Menge Blut im Darm gebraucht. Dort sammelt es sich, um mit all den Energieschätzen beladen zu werden. Wenn Sie jetzt aufstehen dann fließen der Schwerkraft folgend in kürzester Zeit bis zu einem Liter Blut in Ihre Beine! Manchmal merkt man nach zu schnellem Aufstehen eine kurze Durchblutungsschwäche im Kopf (Man nennt das ‚Orthostase‘). Für den Darm heißt das aber: Verdauungsabbruch! Wenn nicht genug Blut für den Abtransport zur Verfügung steht, weil es lieber in den Beinen rumhängt, dann weiß der Darm ja nicht wohin mit all dem Nahrungszeug. Wieder ein Stau!



Die Frage ob „Verdauungsschläfchen“ oder „Verdauungsspaziergang“ oder Besaufen mit einem „Verdauungsschnaps“ stellt sich nach einer ruhigen, maßvollen, hochwertigen, gut gekauten Mahlzeit zur richtigen Tageszeit definitiv nicht. Man fühlt sich voll frischer Energie, zufrieden und leicht!

Also:

- 👍 Nehmen Sie sich Zeit für eine **Mahlzeit!** Machen Sie die Mahlzeit mit netten Leuten zu einem ruhigen happening.
- 👎 Keine Elektrogeräte (Handy, Tablet, Laptop, Smartwatch etc.) beim Essen! Kein Telefonieren, Filmgucken, Lesen - sondern „nur“ Essen! Auch keine hitzigen Diskussionen oder Problembewältigungen in dieser Re-gerationsphase!
- 👎 Bleiben Sie zum Nachtisch noch ein paar Minuten sitzen, bevor es wieder stressig wird!

*Haben Sie Freude beim Zubereiten.
Ruhe beim Essen und einen gesunden Appetit!*