



Ernährungsfilter

von HP Dr. Burkhard Voges

Gibt es nun **doch** endlich eine gesunde Ernährungsweise, welche die Menschen in ihren Essgewohnheiten kaum einschränkt, absolut keine Nebenwirkungen hat, bei der man sein Idealgewicht erreichen und vor allem auch behalten kann? Ich denke schon!

Bei jeder der sogenannten Ernährungsrichtlinien – von denen es mittlerweile unüberschaubar viele gibt – mangelt es häufig an der von vielen Menschen so angestrebten Ganzheitlichkeit. Die Menge dieser unterschiedlichen Richtlinien ist ein deutlicher Beweis dafür, dass alle Konzepte anscheinend nicht den gewünschten Erfolg bringen, den sie versprechen.

Werden bei der einen oder anderen Methode jeweils besondere Schwerpunkte gebildet, muss es automatisch zu einer Unausgewogenheit der Versorgung im Gesamtorganismus kommen, welche der Körper dann irgendwie zu kompensieren hat.

Als ein deutliches Beispiel für die besagte Unausgewogenheit möchte ich nur kurz die extrem kohlenhydratreduzierte Kost erwähnen. Mit einem Überangebot von Fett und Eiweiß und einem Minimum an Kohlenhydraten in der Ernährung geht der Körper zwar an seine durch Kohlenhydrate gebildeten Fettdepots heran und baut sie mit der Zeit ab, jedoch passiert dies zu Lasten des Gesamtgefüges. Wir alle wissen, was ein Übermaß an tie-

rischen Fetten und Eiweißen nicht nur im Dickdarm für Schaden anrichten kann. Dieser drastischen Nebenwirkung mit Vitamin- und Mineralpräparaten entgegenzuwirken, kann nicht der Weisheit letzter Schluss sein!

Was ist der Ernährungsfilter?

Besinnen wir uns also auf eine harmonische und im Einklang mit unserem *gesamten* Organismus stehende Ernährungsweise. Ich habe diese Ernährungsweise schlicht „*Ernährungsfilter*“ genannt, da verschiedene sehr günstige, aber jeweils für sich allein nicht ausreichende Richtlinien nacheinander beachtet werden sollten. Die gesamte Nahrung wird gewissermaßen bei der Suche nach den optimalen Lebensmitteln von oben nach unten „durchgefiltert“. Dieser Ernährungsfilter ist denkbar einfach zu benutzen.

1. Blutgruppendiät

Man fängt an und filtert möglichst alles heraus, was gemäß der Blutgruppen-Diät für den eigenen Stoffwechsel ungünstig ist. Bei dieser Diät werden lediglich die vier Hauptblutgruppen A, B, AB und 0 unterschieden. Jede Blutgruppenzugehörigkeit beinhaltet für den Menschen ein breites Spektrum verträglicher, neutraler und unverträglicher Nahrung.

Die Nahrungsgruppen sind unterteilt in Fleisch und Geflügel, Fisch und

Meeresfrüchte, Milchprodukte und Eier, Öle und Fett, Nüsse und Samen, Bohnen und andere Hülsenfrüchte, Getreideflocken und -zubereitungen, Brot und Gebäck, Getreide und Teigwaren, Gemüse, Obst, Säfte und Flüssigkeiten, Kräuter, Gewürze und Verdickungsmittel, Würzmittel und Eingemachtes, Kräutertees und schließlich diverse Getränke.

Die wenigen Nahrungsmittel, die zu vermeiden sind, sollte man sich merken und möglichst oft meiden. Meinen Patienten erkläre ich stets, dass gerade bei dem Thema Ernährung bitte nichts krampfhaft erfolgen sollte. Nur erlebe ich es immer wieder, dass Patienten sich gerade auf ein Nahrungsmittel ausgerichtet hatten, von dem sie annahmen, dass es ihrem Körper besonders gut tat – und doch genau das Gegenteil bewirkte. Ich denke da besonders an das tägliche Glas Wasser mit einem Schuss Apfelmessig.

Die erste somit absolvierte „Filterstufe“ bringt Sie schon einmal ein großes Stück näher zum Ziel einer für Sie persönlich adäquaten Nahrung.

2. Trennkost

Als nächstes wäre an die Einhaltung der schon bekannten Trennkost zu denken. Sie besagt, dass innerhalb einer Mahlzeit eiweißreiche und kohlenhydratreiche Lebensmittel nicht miteinander gemischt werden



dürfen, da sie sich beim Verdauungsvorgang gegenseitig blockieren und somit später den Organismus belasten. Ursache dafür ist die unterschiedliche Form der jeweiligen Vorverdauung von Eiweißen und Kohlenhydraten.

Eiweiße benötigen für die Vorverdauung saure und Kohlenhydrate basische Verdauungssäfte. Wie Sie sicherlich noch aus dem Chemieunterricht wissen, neutralisieren sich beide Flüssigkeiten, wenn sie zusammengefügt werden. Die Folge ist, dass keine ausreichende chemische Reaktion und somit auch keine optimale Verdauung stattfinden kann.

Die Verdauung wird häufig schon bei einem ersten Blickkontakt zu einem gefüllten Teller eingeleitet. Das Wasser, welches einem im Munde zusammenläuft, und der Magen mit seinen spezifischen Geräuschen machen deutlich, dass sich schon vor dem ersten Bissen etwas tut. Die entsprechenden Enzyme und die nötige Menge Magensaft werden gebildet, um die Speisen zu empfangen und vorzuverdauen.

Wenn es sich um eine Eiweißnahrung handelt, wird der im Magen aufbereitete Eiweißbrei im anschließenden Zwölffingerdarm entsäuert. Die darauf folgende basische bzw. alkalische Eiweißverdauung kann nun ungestört vonstatten gehen und die Nährstoffe über den Dünndarm in den Organismus resorbiert werden.

Der Speichel im Mund dagegen dient im Zuge der Eiweißnahrung lediglich der Verflüssigung und als Gleitmittel für den Speisebrei.

Werden primär Kohlenhydrate zugeführt, kommt im Gegensatz zur Eiweißnahrung dem Speichel die

Aufgabe der Vorverdauung zu. Das hierfür gebildete Speichelenzym Ptyalin wird im Mund dann besonders wirksam, wenn die Speise ausreichend lang gekaut wird. Für diesen nun durch das Ptyalin gut vorverdauten Kohlehydratbrei ist der Magen lediglich eine Durchgangsstation mit geringer Bedeutung. Im Zwölffingerdarm findet mit den passenden Verdauungssäften schließlich die ungestörte Weiterverdauung statt, bis schließlich die Nährstoffe auch im Dünndarm resorbiert werden.

Das Problem der sogenannten Mischkost beginnt schon im Mund, da unklar ist, welche Qualitäten der Speichel aktuell aufzuweisen hat – soll er nun primär eine Gleitfunktion für einen Eiweißspeisebrei oder die Funktion der Vorverdauung für eine Kohlenhydratkost bieten? Dadurch, dass sich nun beide Nahrungsgruppen gegenseitig behindern und die Vorverdauung im Mund nicht ungestört funktioniert, gelangen ungenügend vorverdaute Kohlenhydratanteile gemeinsam mit den Eiweißen in den Magen. Durch diesen Mischbrei bedingt, gelingt es dem Verdauungssystem des Magens nicht, die Eiweiße als Zielgruppe „fachgerecht“ zu spalten und vorzubereiten für die Dünndarmverdauung, da die hierfür benötigten Säfte durch den Kohlenhydratanteil „verdünnt“ werden. Die Aufbereitung der Eiweiße dauert daher länger.

Gleichzeitig verweilen die Kohlenhydrate, für die der Magen ja lediglich eine Durchgangsstation darstellt, dort nun wesentlich länger. So kommt es schnell zu einer ungewollten Gärung, währenddessen die Eiweiße zur Fäulnis neigen.

Wenn nun der saure Mischbrei den Magen verlassen hat, muß ihn der

Zwölffingerdarm neutralisieren. Die im Mund unzulänglich begonnene Kohlehydratverdauung und die verzögerte Eiweißverdauung im Magen stellen verständlicherweise besondere Anforderungen an das Verdauungssystem. Die Enzyme für die Eiweiß- und Kohlehydratverdauung behindern sich gegenseitig im Dünndarm bei einer solchen Vermischung der Nahrungsbestandteile, so dass es auch hier zu einer längeren Verweildauer kommt. Außerdem werden die einzelnen Nahrungsbestandteile eventuell nur unvollständig abgebaut und resorbiert. Es kommt zu vermehrter Fäulnis und Gärung besonders im Dickdarm mit entsprechender Resorption von daraus resultierenden Giftstoffen über die Darmwand. Das belastet den Organismus zusätzlich.

Ein interessanter Beweis für diese Thematik ist die Verdauungsproblematik von Hülsenfrüchten. Hier findet man oft Eiweiße und Kohlenhydrate gleichzeitig vor.

Bei der Trennkost unterscheidet man, wie bereits ausgeführt, zwischen Eiweißen und Kohlenhydraten. Es gibt jedoch noch eine dritte Nahrungsmittelgruppe. Das sind die Lebensmittel, die als „neutral“ bezeichnet werden.

Die sogenannten „neutralen“ Nahrungsmittel können jeweils kombiniert werden entweder mit den Lebensmitteln, die eine Eiweißverdauung, oder mit denen, die eine Kohlehydratverdauung erfordern. „Neutral“ sind im Wesentlichen: Milchprodukte, Käse mit über 60% Fettanteil, tierische und pflanzliche Fette, Gemüse, rohes Fleisch, roher Fisch, Kaffee und Tee.

Halten wir fest: Sie haben nun zuerst eine Auswahl aller Lebens-



mittel getroffen, die Ihrem Körper gut tun oder zumindest keinen Schaden zufügen und diese dann auch noch richtig zueinander kombiniert. Das ist schon wesentlich mehr, als das, was viele Menschen, die sich bewusst ernähren, erreichen.

Aber es gibt noch ein paar Grundsätze, die beachtet werden sollten, strebt man das Optimum einer gesunden Ernährung an.

3. Harmonisierung

Am Anfang sprach ich kurz von der *Ganzheitlichkeit*. Sie kann mit der Beachtung der jeweiligen Jahreszeit und der Region, in der man sich mittel- bis langfristig aufhält, berücksichtigt werden.

Grundsätzlich sollte der Jahreszeit und der Region entsprechend die Nahrung (Obst und Gemüse) ausgesucht werden. Alles andere steht nicht mit dem persönlichen Schwingungsfeld in Einklang und kostet wertvolle Kraft.

Durch unsere Technik gibt es kaum noch unüberwindbare Distanzen. So können Erdbeeren, Spargel und andere Frühlings- und Sommernahrungsmittel auch im Winter gekauft werden; sie werden dann entsprechend aus fernen Ländern importiert. Daneben gibt es die Südfrüchte, die trotz aufwändiger Technik in unseren Breitengraden absolut nicht richtig wachsen wollen.

Wir überschätzen häufig die Anpassungsfähigkeit unserer Körper. Zwar werden Papayas, Mangos und Apfelsinen meistens problemlos vertragen. Wir wissen jedoch nicht, was unser Energiesystem dazu sagt. Kommt es mit dem unpassenden „Treibstoff“ grundsätzlich gut klar, oder antwortet es mittelbar mit einer erhöhten Allergiebereitschaft, Tagesmüdigkeit und allgemeiner Immunschwäche?

Auch wenn es unserer meist übersteigerten Erwartungshaltung entspricht, unter fast unzähligen Lebensmitteln genau das herausfinden zu müssen, was wir nun im Augenblick ganz exakt brauchen und möchten, sollten wir unsere heimische Natur betrachten und die dortigen saisonalen Angebote wahrnehmen. Unser Leben und unsere Gesundheit werden dann vermutlich eine stabilere und harmonische Struktur erhalten.

4. Grundsätzliche weiterführende Betrachtung

Weitere beachtenswerte Grundsätze möchte ich Ihnen noch gerne vorstellen. Wie vermutlich mittlerweile jeder schon einmal gehört hat, sollten industriell aufbereitete Nahrungsmittel nur selten genossen werden, da sie meistens, wenn überhaupt, lediglich künstlich zugesetzte Vitalstoffe in ausreichender Menge enthalten. Der verbale Unterschied zwischen Nahrungsmittel und Lebensmittel wird bei dieser Betrachtung besonders deutlich.

Ferner sind helles Fleisch und Fisch dem dunklen Fleisch vorzuziehen, und bei Getreideprodukten sollte stets dem Dinkel der Vorzug gegeben werden.

Was das Fleisch anbelangt, so ist dem Biofleisch natürlich der Vorrang einzuräumen. Dennoch kommt es unweigerlich zu einer Bilanzierung der Ersparnis beim Kauf zwischen hochwertigen Produkten und von Billigfleisch. Es ist wohl nicht immer so einfach, wie einleuchtend?

Hildegard v. Bingen schrieb übrigens nieder, dass Dinkelgetreide das Fleisch „kernig macht“. Mit „kernig“ ist die Widerstandsfähigkeit gegen Stoffwechselstörungen und Krankheiten gemeint.

Zur oft gepriesenen Rohkost muss gesagt werden, dass sie eine unnö-

tige Überforderung des Verdauungssystems darstellen kann. Das kostet wiederum auf Umwegen unsere Kraft. Die rohe Pflanze enthält Reizstoffe, die sie vor sogenannten Fressfeinden schützen soll. Wird die Rohkost nicht richtig vertragen, bilden sich durch die Gärung im Darm jede Menge Biogase und Fuselalkohole. Diese gelangen teilweise in den Blutkreislauf und belasten den gesamten Organismus, insbesondere natürlich die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion. Gerade „trockene Alkoholiker“ sollten auf rohes Gemüse verzichten, da durch die Alkoholbildung im Darm die so befürchteten Rückfälle vorprogrammiert sind. Auch Hildegard von Bingen erkannte die Problematik vor allem von rohem Gemüse. Reife Früchte machen da meistens eine Ausnahme.

Zusammenfassung

Sie haben nun einen Überblick erhalten, der die verschiedenen Ernährungsrichtlinien „in Reihe geschaltet“ zum Inhalt hat. Idealerweise beginnt man mit der Auswahl der Lebensmittel, die nach der Blutgruppe zu einem passen. Umständlicher wäre es, ein Trennkostessen zusammenzustellen und dann nachzuschauen, ob alle Komponenten zu der jeweiligen Blutgruppe passen.

Häufig wird mein sog. „Ernährungsfilter“ von Menschen beachtet, die an Übergewicht leiden. Wird diese Methode möglichst diszipliniert eingehalten, tut sich einiges. Die Anwender verlieren nicht nur überschüssige Pfunde, sondern bekommen auch ein sehr positives Körpergefühl.

Natürlich spielen gerade bei dem Problem des Übergewichts noch andere Faktoren eine Rolle. So ist in diesem Zusammenhang die Frage sinnvoll, ob ich mich mit dem Körperfett vor der Außenwelt schüt-



zen möchte, vielleicht versuche ich, mein ausgeprägtes und so leicht verletzbares Ego, eine übersteigerte Eigenliebe etc. mit einer „Fettmauer“ abzuschirmen.

Auch wäre es interessant herauszufinden, welchen Eindruck andere Menschen von einem haben sollen. Möchte man „von mächtiger

Gestalt“ sein, weil man befürchtet, sonst nicht ernst genommen oder übersehen zu werden?

Das sind natürlich nur ganz vorsichtige Fragemöglichkeiten, ohne übergewichtige Menschen in irgendeine Schublade stecken zu dürfen und zu wollen, denn so etwas wäre unreif und taktlos.

Anschrift des Autors:

Dr. Burkhard Voges
Emmastraße 80

28213 Bremen

Tel. (04 21) 3 49 96 28

Fax (0 18 05) 540 252 59 370

Homepage:

www.naturheilpraxis-voges.de

E-Mail: drvoges@12move.de