

Ob ein Apfel gesund ist oder nicht, entscheidet nicht der Apfel

Warum man „gesunde Ernährung“ nicht pauschal definieren kann und wie man zum maßgeschneiderten Ernährungsplan gelangt | *Dr. Gabriela Hoppe*

Gesunde Ernährung. Klingt einfach, ist es aber scheinbar nicht. Wie ist es sonst zu erklären, dass jedes Jahr DIE neue Wunderdiät oder Crashkur propagiert wird? Oder dass man circa 15 verschiedene Antworten bekommt, wenn man zwölf verschiedene Experten befragt? Oder dass viele Patienten und Patientinnen verzweifelt in meiner Praxis landen, weil sie sich doch „eigentlich gesund ernähren“, aber trotzdem nicht abnehmen? Warum es nicht die eine Ernährungswahrheit gibt, die für jeden Menschen optimal ist, welche Rolle der Stoffwechsel spielt und welche Einflussfaktoren bei der Findung eines individuellen Ernährungskonzepts zu berücksichtigen sind, erläutere ich in diesem Beitrag.

Wir essen aus zweierlei Gründen:

1. Um unseren Zellen Energie durch Makronährstoffe zu liefern.
2. Um unsere Zellen mit Mikronährstoffen (Vitalstoffe) für Vitalität zu versorgen.

Es geht also im Kern immer um die Zelle. Ist unsere Zelle gut versorgt und in der Balance, sind unser Gewebe und unsere Organe gut versorgt und wir sind zufrieden, gesund und vital. Dafür ist ein optimaler Zellstoffwechsel von zentraler Bedeutung. Das, was wir uns an Nahrungsmitteln zuführen, ist jedoch nicht das, was unsere Zellen nährt.

Zellen benötigen Aminosäuren, Fettsäuren, Monosaccharide, Mineralstoffe, Vitamine und andere Vitalstoffe. Die biochemische Umwandlung von Substraten, also zum Beispiel Nahrung oder auch Sauerstoff, in Kleinstbausteine wird Stoffwechsel (Metabolismus) genannt.

Ernährung und Stoffwechsel

Der Stoffwechsel ist zentral für unsere Gesundheit, da er nicht nur Nahrungsmittel umwandelt, damit ihre Spaltprodukte über den Darm resorbiert werden können. Neben der Versorgung gehört auch die Entsorgung, also die Umwandlung nicht mehr benötigter oder sogar giftiger Metabolite in ausscheidbare Stoffe zu seinen Aufgaben.



Abb. 1: Je nachdem, zu welchem Verbrennungstyp man gehört, werden Lebensmittel unterschiedlich verstoffwechselt. Ein Apfel muss demnach nicht zwingend gesund für den Körper sein.

Foto: Fotolia – BillionPhotos.com

Jeder Mensch ist unterschiedlich

Ein gesunder Organismus benötigt eine vernünftige, ausgewogene Mischung aus verschiedenen Makro- und Mikronährstoffen (s. Abb. 2, S. 24). Lebensmittel bringen neben den energieliefernden Makronährstoffen bestenfalls eine Reihe vitalitätsspendender Mikronährstoffe mit. Makro- und Mikronährstoffe werden dann verstoffwechselt.

Organ- und Drüsenaktivität bedingen maßgeblich unsere Stoffwechselaktivität. Diese variiert je nachdem, wie unsere Verdauungs- und Stoffwechselorgane (zusammen)arbeiten und je nachdem, ob unsere Drüsen ausreichend aufeinander abgestimmte Verdauungsenzyme, Hormone und andere Verdauungssaft-Bestandteile (z. B. Magensäure) sezernieren. Auch die Zusammensetzung der Mikrobiota und damit das Darmmilieu haben Einfluss auf Stoffwechselprozesse.

Menschen unterscheiden sich nämlich nicht nur äußerlich oder in ihren Charaktereigenschaften. Genauso einzigartig sind beispielsweise die Tätigkeit unserer Organe oder Drüsen sowie auch die Zusammensetzung unserer Mikrobiota.

Abhängig von der Stoffwechsellprägung und -aktivität können Menschen darum ein und dasselbe Lebensmittel besser oder schlechter, schneller oder langsamer oder mit mehr oder minder starker Auswirkung auf Blutzucker- und Hormonhaushalt verstoffwechseln.

Genetik, Stoffwechsel- und Verbrennungstyp bestimmen die Stoffwechsellprägung

Die Zusammenhänge zwischen Genetik und Ernährungsempfehlungen sind leider erst rudimentär erforscht. Umfassende Erfahrungswerte gibt es allerdings bereits zur Blutgruppe als ein wichtiges genetisches Merkmal.

Beispielsweise kennt die Labormedizin unterschiedliche blutgruppenspezifische Referenzwerte bei einigen Enzymen. Zum Beispiel weisen die Blutgruppen A und AB deutlich niedrigere Normwerte für die Darm-AP (Alkalische Phosphatase) auf als die Blutgruppen O und B. Neben der Magensäure

spielt vor allem die Darm-AP eine wichtige Rolle in der Verdauung von Nahrungseiweißen. Niedrige Darm-AP wäre somit verbunden mit einer geringeren Verdauungs- oder Enzymaktivität für Proteine.

Untersuchungen zu Antigen-Antikörper-Reaktionen auf verschiedene Lebensmittel im Blut zeigten weiterhin deutliche Hinweise darauf, dass ein und dasselbe Lebensmittel für Menschen mit verschiedenen Blutgruppen entweder besonders gut, neutral, schlecht oder sogar sehr schlecht verträglich sind.

Insbesondere zeigt sich dies in Verbindung mit Lektinen (Kleberproteine in Getreide), die unter anderem zu Problemen mit der Nervenreizweiterleitung oder auch zu entzündlichen Prozessen führen können. Das Wissen um die entsprechenden genetischen Zusammenhänge erlaubt dezidierte Empfehlungen zu individuell geeigneten oder ungeeigneten Getreidesorten.

Ebenfalls mit der Blutgruppe zusammenhängend sind gewisse Stoffwechseltypen. Während die Blutgruppen O und B eine eher katabole Prägung aufweisen, sind A und AB eher anabol orientiert. Dies ist insofern spannend, als dass der katabole Energiestoffwechsel in erster Linie Kohlenhydrate und Fett benötigt, während der anabole Synthesestoffwechsel vor allem Eiweiße als Bau- und Reparaturstoffe braucht.

Vor allem die Verbrennungsgeschwindigkeit von Kohlenhydraten führt zur Unterscheidung verschiedener Verbrennungstypen:

Schnellverbrenner

verwerten Kohlenhydrate extrem schnell, was eine starke Insulinreaktion und starke

Blutzuckerschwankungen nach sich zieht. Häufig reguliert der Körper durch eine Gluconeogenese (Neubildung von Glucose aus Eiweißen, v. a. der Muskulatur) nach, was unter anderem in einem Harnsäureanstieg resultieren kann. Regelmäßige Mahlzeiten und eine Betonung eiweiß- und fettreicher Kost sind für diesen Verbrennungstyp hilfreich.

Langsamverbrenner

haben eine Schwäche bei der Verdauung von Eiweißen und Fetten. Es besteht eine Neigung zu erhöhtem Blutzucker, trägem Stoffwechsel und chronischem Übergewicht. Dieser Verbrennungstyp profitiert von wenigen, ausgewogenen Mahlzeiten verbunden mit körperlicher Bewegung.

Mischverbrenner

profitieren besonders von einer ausgewogenen Nährstoffzusammensetzung.

Bringt man allein diese Erkenntnisse zusammen, erhält man circa zwanzig verschiedene genetische Stoffwechselprägungen, die sich in ihrer Enzym- und Stoffwechselaktivität deutlich unterscheiden und für die „gesunde Ernährung“ folglich eine ganz unterschiedliche Definition bekommt.

Auswirkungen „stoffwechselfremder“ Lebensmittel

Die gute Nachricht vorweg: Punktueller Kontakt mit einem stoffwechselfremden oder ungünstigen Lebensmittel werden mit hoher Wahrscheinlichkeit keinen Schaden hinterlassen.

Vielmehr sind es extreme Belastungen, meist durch dauerhafte Zufuhr unpassender Nahrungsmittel, die zu Störungen und Erkrankungen führen. Typische Auswirkungen der übermäßigen Zufuhr stoffwechselfremder Lebensmittel sind:

- Leaky-Gut-Syndrom
 - Immunsystemüberforderung
 - Chronische niedriggradige Entzündungen
- Das Bollwerk eines gesunden Darms besteht aus einer Kombination aus Mikrobiom, Schleimhaut, den durch Tight Junctions verbundenen Darmepithelzellen und dem darm-spezifischen, adaptiven Immunsystem (GALT). Ist eine oder sind sogar mehrere dieser Komponenten beeinträchtigt, kann es zu einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmwand kommen, die auch als Leaky Gut bezeichnet wird. Dadurch gelangen unfertig aufgeschlossene Nahrungsbestandteile, Giftstoffe oder auch Mikroben ins Gewebe. Darauf reagiert das Immunsystem; häufig sind überschießende Reaktionen zu beobachten, die zu unterschiedlichsten Symptomen führen können und häufig chronische niedrigschwellige Entzündungen nach sich ziehen (*Siehe auch CO.med 10-2019, Artikel „Essen kann gefährlich werden“ von Lothar Ursinus, S. 44 – 47*).

Auf diesem Nährboden können sich Unverträglichkeiten, Allergien, Autoimmunerkrankungen, Diabetes Mellitus, neurologische Defizite oder gar Tumorerkrankungen entwickeln.

Abhängig von der Stoffwechselprägung greifen vor allem folgende Stoffe das System an, sodass hier besonderes Augenmerk auf die Auswahl der individuell passenden Lebensmittel gerichtet werden sollte:

- Lektine (Kleberproteine in Eiweißen)
- Phytinsäure (aus Hülsenfrüchten und Getreide)
- Alkaloide (besonders aus Nachtschattengewächsen)
- Enzymhemmer (vor allem in Schalen von Getreide und Hülsenfrüchten)

Gesunde Ernährung klappt nur individuell

Jegliche Ernährungstherapie sollte meiner Meinung nach daran ansetzen, den Zellstoffwechsel wieder zu regulieren und dabei schädigende Nahrungsmittel zu vermeiden. Gleichzeitig haben wir es aber mit ganz individuell unterschiedlichen genetischen Voraussetzungen, Stoffwechseltypen und -prägungen zu tun.

Ausführliche Anamnesen und Laboranalysen bilden darum in meinen Augen die Grundlage

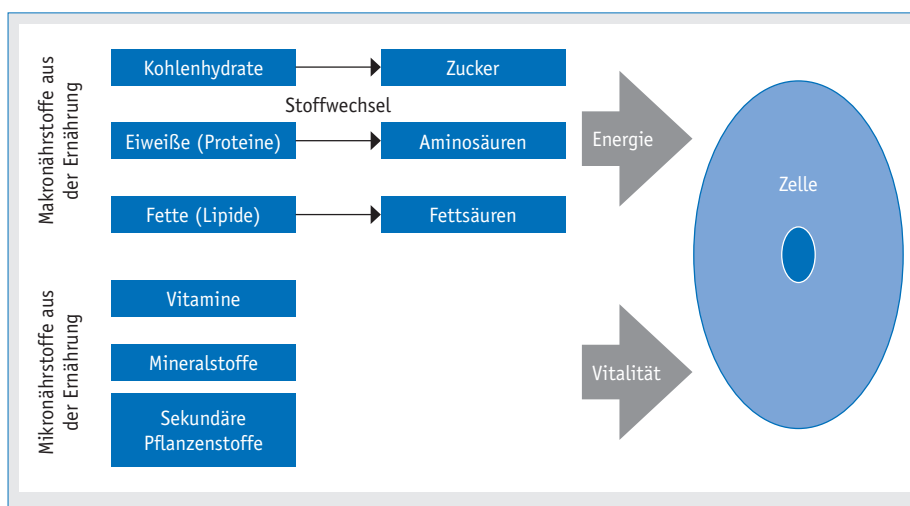


Abb.2: Makronährstoffe werden durch Stoffwechselprozesse in resorbierbare Bausteine gespalten. Lebensmittel bringen neben den energieliefernden Makronährstoffen auch mehr oder weniger vitalitätsspendende Mikronährstoffe mit.

einer sinnvollen Ernährungstherapie. Denn nur, wenn wir den Status Quo kennen und über Mängel, Dysbalancen und andere Defizite Bescheid wissen, können wir zielführend therapieren.

Die Basis: Worin sich alle einig sind

Zum Glück findet man in so gut wie allen Ernährungskonzepten eine Reihe wiederkehrender Empfehlungen, die sicherlich jedem Menschen guttun. Ich nenne diese die „gesunde Basisernährung“. Sie bildet das allgemeine Fundament für den Otto Normalverbraucher, auf dem weiterführende Empfehlungen individualisiert aufsetzen können. Meine Top 3 aus diesen Empfehlungen:

Trinkmenge

35 ml pro kg Körpergewicht ist ein guter Richtwert für eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit. So werden Ver- und Entsorgungsprozesse optimiert, Nährstoffe können zum Bestimmungsort transportiert und Abfallprodukte und Giftstoffe abtransportiert werden.

Gut kauen

Gut gekaut ist halb verdaut, sagt man so schön. Es gibt Untersuchungen, die davon ausgehen, dass circa 70 Prozent aller Reizdarmbeschwerden durch vernünftiges Kauen beseitigt werden könnten. Das ist plausibel, schließlich findet im Mund nicht nur die mechanische Zerkleinerung statt, sondern die Kohlenhydratverdauung beginnt.

Regelmäßige Mahlzeiten mit Pausen

Verdauung braucht Zeit. Wird der Verdauungsprozess vorzeitig unterbrochen, weil wir zum Beispiel eine Stunde nach dem Essen erneut Nahrung zuführen, können bestimmte Schritte des Verdauungsprozesses nicht ordentlich durchgeführt werden. Störungen im Insulinstoffwechsel, Gärungs- und Fäulnisprozesse, Verdauungsrückstände, Resorptionsprobleme und nicht zuletzt Reizdarmsymptome sind keine Seltenheit.

Eine Richtgröße, die für die meisten Menschen passend ist, sind drei ausgewogene Hauptmahlzeiten ohne Snacks und Zwischenmahlzeiten, kombiniert nach individuell zu bestimmenden Bedarfen.

Wer sich fragt, wo die pauschalen Empfehlungen zu den Makronährstoffen bleiben: Diese sind schon wieder ziemlich individuell. Man sollte aber grundsätzlich:

- „gute“ Fette bevorzugen, also eher pflanzliche. Speziell sind Omega-3-Lieferanten günstig, insbesondere das Leinöl.

Wie es um unsere Fettverdauung steht, wie viel Fettanteil unsere Ernährung beinhalten sollte und welche Fette genau zu uns passen, ist aber nur individuell zu beurteilen.

- hochwertige Proteine wählen: Fleisch vom lokalen Biohof, Wild, Fisch aus Wildfang oder Bio-Eier. Über unseren Eiweißstoffwechsel, den Eiweißbedarf und die für uns optimalen Eiweiße kann allerdings nur eine individuelle Analyse Aufschluss geben.
- Kohlenhydrate voller Power bevorzugen, also Gemüse und Obst den leeren Kohlenhydraten aus Getreide vorziehen. Welche Sorten zu uns passen und wie ihr Anteil an der Ernährung sein sollte, ergibt sich jedoch nur individuell.

Jetzt wird's speziell: Die individuellen Aspekte

Zu unseren unterschiedlichen Charakteristika kommen Besonderheiten hinsichtlich genetischer Disposition, Verbrennung, Organschwachstellen oder Mängeln hinzu.

Abgeleitet aus ausführlichen Anamnesen und Laboranalysen geben konkrete Empfehlungen zum einen Aufschluss über die individuell zum Stoffwechsel passenden Lebensmittel. Zum anderen wird determiniert, in welchen Anteilen beziehungsweise mit welchen Schwerpunkten diese Lebensmittel auf dem Teller kombiniert werden sollten.

Die Spitze des Eisbergs: Spezialernährung

Neben den individuellen Stoffwechselcharakteristika gibt es noch weitere Besonderheiten, die sich in Ernährungsempfehlungen niederschlagen sollten. Vielleicht sind wir in besonderen Lebenssituationen, zum Beispiel Wachstum, Schwangerschaft, Stillzeit, schwere Erkrankung oder Rekonvaleszenz. Diese Besonderheiten führen im Regelfall zu extrem gesteigerten Nährstoffbedarfen, sowohl auf der energetischen als auch auf der Mikronährstoffebene.

Häufig gelingt es uns nicht, diese Bedarfe über die „normale“ Ernährung zu decken. An dieser Stelle können als Spezialernährung gegebenenfalls spezielle „Superfoods“ und/oder Nahrungsergänzungsmittel (Supplements) nutzenstiftend eingesetzt werden. Häufige Vertreter sind hier Proteinpulver, Mineralmische, Microgreens oder spezielle Pflanzenextrakte, Kräuter oder Gewürze.

Der Weg zum maßgeschneiderten Ernährungsplan

Anamnese

Am Anfang einer jeden Beratung zum Thema Ernährung steht für mich die Anamnese. Erst, wenn wir uns ein umfassendes Bild über unseren Patienten gemacht haben, können wir a) entscheiden, welche Laboruntersuchungen wir durchzuführen haben und b) seriöse und vor allem zielführende Empfehlungen



Dr. Gabriela Hoppe

„Erfolg durch Ernährung“ lautet das Motto von Dr. Gabriela Hoppe, die als Ernährungsspezialistin und Heilpraktikerin seit vielen Jahren in eigener Praxis tätig ist. Sie setzt vor allem auf maßgeschneiderte Ernährungskonzepte, die sie auf Basis von Laboranalysen komplett individualisiert entwickelt. Gabriela Hoppe begleitet nicht nur ihre Praxispatienten bei der Erreichung von Gesundheits- und Fitnesszielen, sondern coacht auch Profi-, Leistungs- und Breitensportler in Sachen leistungssteigernder Ernährung. Um ihre Patienten bestmöglich zu versorgen, gründete sie mit einer Kollegin das interdisziplinäre Praxiskonzept „Bestform Hannover“. Ihre Ansprüche, Erkenntnisse und Erfahrungen lässt sie zudem seit 2016 als Produktentwicklerin der Marke „Maxxprosi-on“ in Premium-Sportnahrung made in Hannover einfließen. Sie ist geschäftsführende Gesellschafterin des Startups, das gleichermaßen Leistungssportler wie gesundheitsbewusste aktive Menschen bei der Erreichung ihrer Ziele unterstützen möchte und neben intelligenten Rezepturen insbesondere die Verträglichkeit im Fokus hat. Ernährung ist Gabriela Hoppes Herzenthema – sie lehrt in einer Heilpraktikerschule und gibt ihre Begeisterung und viele alltagstaugliche Ansätze auf Workshops und Events sowie auch in Unternehmen mit Leidenschaft weiter.

Kontakt:

Dr. Gabriela Hoppe
c/o Melnik Health Academy
Hohenzollernstraße 11
30161 Hannover
Tel.: 05139/9824698
info@erfolgdurchernaehrung.de
www.bestformhannover.de

gen aussprechen. Folgende Punkte frage ich in meinen Ernährungsberatungen stets ab:

1. Mit welchem Ziel kommt der Patient in meine Praxis? Was wünscht er sich?
 2. Kopf-zu-Fuß-Anamnese: Gibt es akute oder chronische Erkrankungen sowie Beschwerden in irgendeinem Körperbereich? Das Wissen um Besonderheiten und Auffälligkeiten kann wegweisend für unsere Mängeldiagnostik sein.
- **Allergien und Unverträglichkeiten:** Diese deuten meist auf Darmdysbalancen oder sogar latente Entzündungsprozesse hin, die allein über eine artgerechte, gesunde Ernährung oft nicht in den Griff zu bekommen sind. Hier ist besonderes Augenmerk auf den Darm und die Mikrobiota zu legen. Eventuell bietet sich eine ergänzende Stuhl diagnostik an.
 - **Schlaf:** Störungen können Aufschluss über Mängel, Regenerationsstörungen oder auch Organbelastungen geben. Das Erwachen zwischen 1 und 3 Uhr nachts deutet häufig auf eine Leberbelastung hin.
 - **Trinkmenge:** Die meisten Menschen trinken zu wenig. Da Flüssigkeit nicht nur für Ver-, sondern auch für Entsorgungsprozesse immens wichtig ist, kann ein Zuwenig dazu führen, dass die Matrix belastet wird und Ausscheidungsprozesse stagnieren. Dadurch kann es zu Beeinträchtigungen des Zellstoffwechsels und Überlastungen und damit zu einer Stoffwechselträchtigkeit kommen.
 - **Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel:** Eingenommene Präparate können den Stoffwechsel maßgeblich beeinflussen oder sogar zur Gewichtszunahme führen (z. B. Ovulationshemmer oder Antidepressiva). Einige Medikamente (z. B. Antibiotika) beeinflussen auch die Zusammensetzung unserer Mikrobiota.
 - **Typisches Essverhalten:** Wie viele Mahlzeiten uns was nimmt der Patient regulär zu sich? Viele Stoffwechseldysbalancen lassen sich durch ungünstige Nahrungsmittelzusammensetzung und zu häufige oder zu seltene Nahrungsaufnahme erklären. Auch die Zusammensetzung der Mikrobiota ist maßgeblich durch die aufgenommenen Lebensmittel bestimmt.
 - **Besonderheiten im Essverhalten:** Ist der Patient Veganer, Vegetarier oder lebt nach anderen Dogmen? Bestimmte Ernährungsformen machen Mängel wahrscheinlicher.
 - **Diäterfahrung:** Hat unser Patient bereits Diäterfahrung gesammelt? Häufige „Ernährungsexperimente“ können unseren Stoffwechsel träge machen, unter Umständen sogar zum vielzitierten Jojo-Effekt führen. Manche Diäten oder Crashku-

ren, wie zum Beispiel die HCG-Kur, sind sogar gesundheitsschädlich.

- **Rahmenbedingungen:** Welche Art von Job (sitzend, aufreibend, körperlich anstrengend) übt unser Patient aus? Wie ist der Familienstatus? Gibt es vielleicht besondere Stressoren oder zehrende Umstände, die zu erhöhten Mikronährstoffverbräuchen und der Ausschüttung von Stresshormonen führen? Diese sind nämlich extrem häufige Ursache von Stoffwechselstagnationen.

Im Übrigen bin ich kein Fan von Ernährungstagebüchern oder minutiösem Tracking, zumindest nicht im ersten Schritt. Meiner Meinung nach reicht ein grober Überblick über das Ernährungsverhalten zwecks Einschätzung des Essverhaltens. Schließlich möchte ich den Blick meiner Patienten nach vorne auf das erwünschte Verhalten richten und nicht nach hinten auf möglicherweise suboptimale Ernährung oder „Ernährungsfehler“. Zumal die meisten Patienten die lückelose (und nur dann interpretierbare) Aufzeichnung ihrer Essgewohnheiten als sehr anstrengend und stressig empfinden. In harten Fällen kann ein Ernährungstagebuch gegebenenfalls doch zielführend sein.

Beim Anamnesetermin führe ich auch eine Bioimpedanzanalyse zwecks objektiver Verlaufsbestimmung durch, die nach acht Wochen wiederholt wird.

Blutbild

Ich erhebe ein sehr umfassendes Blutbild, das circa 50 Einzelwerte umfasst. Neben dem klassischen Blutbild gehören diese Werte dazu: Elektrolyte und Spurenelemente, Werte zu den Stoffwechselorganen, Blutzucker, Blutfette, Verdauungsenzyme, Schilddrüse und Vitamin-D. Dieses Blutbild ergibt zusammen mit der Anamnese ein Abbild der im Stoffwechsel ablaufenden Prozesse. Es ermöglicht detaillierte individualisierte Empfehlungen zur optimalen Ernährung.

Der Blick richtet sich hierbei nicht nur auf die Feststellung manifester Erkrankungen. Vielmehr werden bereits entstehende Störungen in den Fokus genommen, aus denen sich schwerwiegende Erkrankungen entwickeln können. Jede Dysbalance wird dabei genau unter die Lupe genommen und ins Verhältnis gesetzt.

Mängeldiagnostik

Der Beurteilung des Stoffwechsels gilt allerdings immer erst mein zweiter Blick. Der erste Blick geht in Richtung Mängeldiagnostik. Aus den standardmäßig erhobenen Werten lassen sich häufige Mängel bereits ableiten oder vermuten. Gegebenenfalls wird eine

weiterführende Diagnostik zur Bestätigung veranlasst. Gibt weiterhin die Anamnese Anlass zu konkreten Mängel-Vermutungen, untersuche ich häufig bestimmte Vitamine, Aminosäuren, Mineralstoffe oder den Eisenspeicher mit.

Zeigen sich Hinweise auf Darmdysbalancen, erhebe ich gegebenenfalls Werte (wie z. B. das Zonulin) zur Beurteilung der Darmdurchlässigkeit oder zur Ausleitungsfähigkeit des Körpers. Deuten sich hormonelle Dysbalancen an, werfe ich häufig auch einen Blick auf den Hormonstatus. Nicht zuletzt kommen bei Hinweisen auf Unverträglichkeiten spezielle IgE- oder IgG-Untersuchungen zum Einsatz, die Hinweise auf Ursachen liefern können.

Ernährungsplan

Aus allen vorangegangenen Diagnostiken und Analysen ergibt sich der individuelle Ernährungsplan, der neben dezidierten Lebensmittellisten auch umfassende Informationen dazu enthält, wann und wieviel gegessen werden sollte und wie Mahlzeiten im Hinblick auf Makronährstoffe kombiniert werden sollten.

Dieser Plan begleitet meine Patienten ein Leben lang, da die wesentlichen Bestimmungsfaktoren für die herauskristallisierten Lebensmittel überdauern.

Unterstützende Therapeutika

Summieren sich bestehende Mängel oder bereits etablierte Dysbalancen, empfehle ich unterstützend Präparate beziehungsweise Nahrungsergänzungsmittel, um Defizite zu beheben. Diese werden jedoch nur temporär (meist vier bis acht Wochen lang) eingesetzt, um die Selbstregulationsfähigkeit des Organismus wieder herzustellen.

Die Rolle der Psyche

Einen höchst individuellen Aspekt dürfen wir nicht aus den Augen verlieren: Die Psyche. Essen kann schließlich neben dem Versorgungsaspekt auch Ersatzbefriedigung, Beschäftigung, Sucht, Übersprungshandlung, Ablenkung, Trost, Gewohnheit, Ritual und/oder soziales Happening sein.

Vielfach scheitert eine Ernährungsumstellung oder das Thema „gesunde Ernährung“ nicht am Wissen, sondern an der Umsetzung. Schließlich laufen nur circa zehn Prozent unserer Entscheidungen bewusst ab – die restlichen 90 Prozent sind gesteuert von (unbewusst) gefestigten Mustern.

Diese Muster und die zugrundeliegenden Glaubenssätze sind ganz individuell und haben ihren Ursprung oftmals schon im frühen Lebensalter. Häufig gelingt es nur mit pro-

fessioneller Unterstützung, diese Prägung aufzulösen und durch neue, gesündere Muster zu ersetzen und damit auch den „inneren Schweinehund“ ins Boot zu holen. In meiner Praxis beziehe ich diesen Aspekt sehr aufmerksam mit ein und kooperiere interdisziplinär mit einer psychotherapeutisch ausgebildeten Kollegin.

Fazit

Wenn wir bedenken, dass im Laufe unseres Lebens circa 30 Tonnen Lebensmittel und 50.000 Liter Flüssigkeit unser Verdauungssystem passieren, ist es nachvollziehbar, dass unsere Ernährung ein mächtiger Hebel ist, mit dem wir viel für (und leider auch gegen) unsere Gesundheit tun können.

Schon Hippokrates formulierte, „deine Lebensmittel sollen deine Heilmittel sein und deine Heilmittel deine Lebensmittel“. Führen wir unserem Körper also die für ihn „perfekten“ Lebensmittel in der für ihn „perfekten“ Zusammenstellung zu, tun wir das Beste für einen funktionierenden Zellstoffwechsel und damit für eine wohlversorgte energiegeladene Zelle und einen gesunden, zufriedenen, vitalen Organismus.

Maßgeschneiderte Ernährungspläne auf Basis ausführlicher Anamnese und individu-

eller Labordiagnostik sind eine sinnvolle Basis für zielführende Ernährungsempfehlungen.

Eine konstitutionsgerechte Ernährung reguliert nicht nur den Stoffwechsel, sondern ist in der Regel auch nachhaltig, denn sie versorgt den Körper umfassend mit den jeweils benötigten Makro- und Mikronährstoffen. Dies führt zu maximaler Zielerreichung und Alltagsstauglichkeit, was die Compliance und Patientenzufriedenheit signifikant erhöht. Verstärkt werden sollte dies durch Augenmerk auf die gesamte Lebensführung, indem die Säulen „Bewegung“ und „Psyche“ mit unterstützt werden. ■

Keywords: Ernährung, Stoffwechsel, Blutanalyse, Blutgruppe, Genetik, Verbrennungstypen, Mängeldiagnostik

Literaturhinweis

- [1] D'Adamo, Peter: *Verändere Dein genetisches Schicksal: Die wegweisende und revolutionäre Genotypen-Ernährung*. Edition punktuell 2016.
- [2] Leitzmann, Claus et al.: *Ernährung in Therapie und Prävention. Ein Lehrbuch*. Haug 2009.
- [3] Ursinus, Lothar: *Der Weg zu einem gesunden Stoffwechsel leicht erklärt*. Schirmer 2019.