

Was ist die ultimative Ernährungsform?

Die Säulen eins und zwei (Fitness und Ganzheitlichkeit) haben wir mit dem letzten Bericht abgeschlossen. Mit diesem Kolumnenbeitrag möchte ich eine neue Serie beginnen und mich auf das Thema Ernährung – für Euch verständlich erklärt – einlassen. Denn eine gesunde und artgerechte Ernährung ist eine der drei Hauptsäulen der Gesundheit.

Gerade jetzt, in der immer noch anhaltenden Coronazeit, und im Hinblick auf weitere Infektionskrankheiten sollte man sich mit gesunder Ernährung schützen, dieses ist nämlich durchaus möglich mit einem durchdachten Lebensmittelzufuhr-Konzept. Ebenso sind sogenannte Zivilisationskrankheiten (z. B. Diabetes Typ 2, Demenz, metabolisches Syndrom, Autoimmunerkrankungen etc.) eine Folge unseres modernen Lebensstils, der mit der ursprünglich für uns vorgesehenen Lebensart und Ernährung (des Urmenschen bzw. des Wildbeuters) nichts mehr zu tun hat. Es gilt, das Immunsystem zu stärken und damit auch Vorerkrankungen zu lindern oder sogar zu heilen!

Hierbei geht es nicht um die beste „Diät“ (was eigentlich nur „Ernährungsform“ bedeutet und nicht etwa Hungern und Verzicht), denn die gibt es nicht. Dafür ist jeder Mensch viel zu individuell, als dass man sie pauschalisieren könnte. Jeder Mensch hat ein individuelles Leben, verschiedenste Belastungen, ein einzigartiges Mikrobiom und seine ganz persönliche (Gesundheits-)Voraussetzung.

Diese Thematik lässt sich aber – nach Jahren der Recherchen – für mich persönlich auf ein einziges Ernährungskonzept herunterbrechen: Ich spreche hierbei von der sogenannten antientzündlichen Ernährung. Schließlich sind Entzündungen in unserem Körper für die Krankheitsentstehung verantwortlich.

So sorgen das hormonaktive, viszerale Bauchfett, Übergewicht im Allgemeinen und Adipositas, Zucker, fertige Industrienahrung, Alkohol und Weißmehlprodukte, zu häufige Mahlzeiten, Junk- und Fast Food sowie Stress, Übersäuerung und ballaststoffarme Lebensmittel für Entzündungsprozesse mit Schneeballeffekt. Damit jagt eine Erkrankung die nächste, bzw. sie summieren sich! Schließlich werden Medikamente eingenommen und durch deren steigende Zahl (Nebenwirkungen und weitere Medikamentengaben) wird dieses Dickicht zunehmend unübersichtlicher.

Ärzte behandeln zumeist die Symptome mit Medikamenten (es sei denn, ein Arzt wagt den Blick auf Ernährung und Ganzheitlichkeit und betritt



das große Feld der Ursachenforschung). Tatsächlich sind Ärzte im Hinblick auf das übliche Medizinstudium zumeist nicht im Ernährungsbereich ausgebildet, es sei denn, sie haben die Wichtigkeit der Problematik erkannt und sich entsprechend weitergebildet, z. B. als Ernährungsmediziner.

So werden z. B. bei erhöhtem Blutdruck (20 Mio. Deutsche leiden daran) inflationär Blutdrucksenker eingesetzt, ohne sich einen Überblick über den Menschen und seinen Lebensstil (Übergewicht, Ernährungsform, Bewegung...) zu verschaffen. Dabei könnte man noch so vieles Weiteres gegen einen zu hohen Blutdruck unternehmen. Hier gilt sowohl für den Arzt als auch den Patienten, über den Tellerrand zu schauen und nach Alternativen zu suchen. Dabei sollte sich auch der Patient in der Eigenverantwortung sehen und entsprechend aktiv werden.

Das Konzept der antientzündlichen Ernährung umfasst hier sowohl den Blick auf den Säure-Basen-Haushalt, auf frische, ökologische, regionale Lebensmittel und deren korrekte Zubereitung (damit auch die Vitalstoffe erhalten bleiben), zudem auf einen positiven Essrhythmus (ggf. unter Berücksichtigung des sogenannten Intervallfastens), eine optimale Eiweißversorgung, ballaststoffreiche Lebensmittel und eine gute Nährstoffversorgung. Wir beleuchten zudem unter anderem die Bedeutung von Omega-3-Fettsäuren (entzündungshemmend), Antioxidantien und die überaus wichtige Funktion von Vitamin D.

Außerdem werfen wir einen Blick auf unsere evolutionären Urahnen und ihre Ernährungsgeschichte (wir tragen noch immer deren Darmmikrobiom in uns), wir bearbeiten die Wichtigkeit der Zell- und Darmgesundheit und die Wirkung unserer Nahrung auf das Gehirn. Damit und mit etlichen weiteren Fakten rund um eine gesunde und artgerechte Ernährung beschäftigen wir uns in den nächsten Beiträgen. Das wird so ein perfekter Frühlingsstart! Und damit herzlich willkommen in Säule drei.

„Kümmere dich um deinen Körper, es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.“ Jim Rohn

Iss' ja gut... ;)

Genießt die Frühlingssonne und das frisch sprießende Kräutergrün,

Brinja

BRINJA WEIGLEIN

www.brinja-weiglein.de
facebook.com/brinja.weiglein
[Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)