12. Jahrgang · Folge 130/Juli-August 2007 · Preis: € 1,90

Astrid
Ablinger

Steindorferstr. 21/10
4863 Seewalchen

0007A

TRAUNSPIEGEL

Unabhängig · Unpolitisch
Der Region verpflichtet

4821 Lauffen 6 • Tel. 06132 / 21857 • Fax: 06132 / 21857-4 • E-Mail: savel@traunspiegel.at

Wende das Gesicht der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter dich.
Aus Thailand

Von
Astrid Ablinger
aus dem Salzkammergut
www.wege-zur-gesundheit.at

Wege zur Gesundheit

Was ist die richtige Ernährung?

Oft werde ich gefragt: Ist Zucker oder rohes Gemüse nun gesund oder nicht? Es gibt hunderte Ernährungsrichtlinien, wobei jede davon angibt, die einzig richtige zu sein. Dies alleine zeigt uns, dass die Wahrheit eine andere sein muss. Denn: JEDER MENSCH IST ANDERS. Und so soll auch die Ernährung jedes einzelnen anders sein. Zur Verstoffwechslung benötigt der Körper verschiedene Verdauungssäfte und tausende Enzyme.

Nun kommen wir nicht als perfekte Maschine zur Welt, sondern mit genetischen Stärken und Schwächen. Das bedeutet, dass manche Menschen gewisse Enzyme – die zur Aufspaltung von Nahrung dienen – aufgrund der Veranlagung nicht herstellen können. Doch auch das Leben hinterlässt seine Spuren. Kleine Entzündungen im Magen-/Darmbereich, an Bauchspeicheldrüse oder Leber haben Gewebe und Drüsen beschädigt. So können Unverträglichkeiten oder Allergien entstehen, wobei ein und dasselbe Nahrungsmittel von Menschen verschieden gut vertragen wird. Allergiker zeigen meist typische Sofortreaktionen. Unverträglichkeiten hingegen "schleichen sich ein". Sie erzeugen Beschwerden (z.B. im Bereich Haut, Verdauung, Nerven…)oft erst nach Monaten des Konsums, sodass sie nicht erkannt werden.

Manchmal sind Menschen auch geradezu "süchtig" nach diesen Nahrungsmitteln. Während man Allergien durch Labortests feststellen kann, sind bei Unverträglichkeiten so ge nannte Biofeedback-Methode (Bioresonanz, Kinesiologie) er folgreicher.

Nach einer entsprechende Ernährungsumstellung könne sich die Darmschleimhaut un das Immunsystem, deren Zelle sich zum Großteil im Darm befinden, erholen. Für die optimale Ernährung gibt es dahe keine generellen Regeln. Doch eines sollte man auf alle Fälle beachten: Wir ernähren uns ZU MONOTON!

Unser Körper funktionier zum Großteil noch so, wie zu Steinzeit. Und damals ernährte man sich von einer großen Vielfalt, so beispielsweise vo ungefähr 300 verschiedene Wildgemüse-Arten und nu von sehr wenig Getreide. Heute konsumieren wir stets die gleichen 5-10 Gemüsesorten und einen zu hohen Anteil a Weizen (Getreideanbau i Großkultur gibt es - evolutionär gesehen – erst seit relativ kurzer Zeit).

Unser Körper braucht jedoch die breite Vielfalt der Inhaltsstoffe der Natur. Viele Nahrungsmittel enthalten Substanzen, die dem Menschen schaden können (da als Fraßschutz vor Tieren gedacht), wenn wir zu viel davon zu uns nehmen. Unser Körper reagiert darauf und teilt uns durch seine Symptome mit: "Genug davon! Ich muss das erst einmal verarbeiten!" Deswegen sollen wi beim Kochen möglichst viele verschiedene Sorten an Getreide, Fleisch, Fisch, Ölen, Zuckerarten, Obst und Gemüse verwenden!