

Die Ernährung aus ganzheitlicher Sicht

Ein kritischer Blick auf Mythen zur Ernährung und Karenz

Michael Petersen

Die Ernährung ist ein beliebtes Thema unter Therapeuten. Verständlich, denn darüber hat jeder selbst den größten Einfluss auf seine Gesundheit. Dennoch wird das Thema leider allzu häufig überstrapaziert. Beispielsweise, wenn sie zur scheinbar einzig wahren Ursache von gesundheitlichen Beeinträchtigungen gemacht wird. Es scheint so einfach, dem Patienten zu vermitteln, dass er sich falsch ernähre und dies der Grund sei, warum er zu dick und krank ist. Doch ist das alles und ist dem Patienten damit wirklich nachhaltig weitergeholfen? Ein nachdenklich-kritischer Blick sei erlaubt.

Eine gesunde Ernährung ist wichtig. Das dürfte außer Zweifel stehen. Genauso wie die Tatsache, dass viele Menschen in diesem Bereich Nachholbedarf haben. Haben wir uns nicht zuletzt durch die industrielle Massenfertigung eine ungünstige Ernährungsweise angewöhnt, die weit entfernt von einer natürlichen Ernährung liegt? Gleichwohl gibt es zahlreiche Menschen, die alles daran setzen, sich gesund zu ernähren. In weiten Kreisen der Bevölkerung ist eine gesündere Ernährungs- und Lebensweise zu einem Hype geworden. Trotzdem haben sie gesundheitliche Beschwerden. Sei es, dass die Gewichtsreduktion nicht gelingt, der Cholesterinspiegel nicht runter will oder die Normalisierung des Blutdrucks ausbleibt. Andere würden gerne etwas für Ihre gesunde Ernährung tun, schaffen es aber irgendwie nicht. In der Praxis hören Therapeuten täglich solche Geschichten.

Vorurteile und falsche Sichtweisen

Man hört auch schnell von Vorurteilen, dass das alles nicht stimmt, nur eine Ausrede sei. Man müsse sich nur genügend anstrengen, dann werde das schon mit der gesünderen Ernährung, dem schlanken Körper, dem regulierten Blutdruck und vieles mehr. Wie schnell das in die Irre führen kann, zeigt das Beispiel Kohlenhydrate. Seit langem wird kommuniziert, dass Kohlenhydrate dick und krank machen. Ganze Generationen schlugen sich damit herum, den Menschen eine kohlenhydratarme Ernährung näherzubringen. Eine Bewegung unter der Bezeichnung Low Carb wurde initiiert.

Kohlenhydrate sind doch nicht zu verteufeln.

Doch: Wissenschaftliche Erkenntnisse der Universität Sydney stellen dies in Frage. Mehr noch, kämen Studien zu dem Ergebnis, dass „eine optimale Ernährung

mit vielen Kohlenhydraten die Produktion des Hormons ankurbelt, welches als lebensverlängernd gilt und Fettleibigkeit bekämpfen kann“. So jedenfalls berichtete es der Australisch-Neuseeländische Hochschulverband/Institut Ranke-Heinemann. (1)

Also gerade andersherum, als uns dies über lange Zeit vermittelt wurde, beziehungsweise noch immer wird. Für manche Menschen kann das sogar fatal sein. Oft wird in Diäten empfohlen, nicht nur auf Kohlenhydrate zu verzichten, sondern den Eiweißanteil im Ernährungsplan zu erhöhen. Fatal beispielsweise für diejenigen, die ohnehin schon übersäuert sind. Das ruft natürlich sogleich die Kritiker der ewigen Ernährungsbewegungen auf den Plan. Zu Recht, vor dem Hintergrund, dass sich diese Irrtümer in aller Regelmäßigkeit wiederholen. Und dies dürfte so lange so bleiben, wie versucht wird, mit einfachen verallgemeinerten Behauptungen festlegen zu wollen, was vermeintlich richtig oder falsch ist. In Wirklichkeit stellt sich oft heraus, dass Menschen mit solchen Sorgen noch ganz andere Herausforderungen haben. Zentral ist nach den Erfahrungen der Ganzheitsmedizin oft ein gestörter Stoffwechsel vorzufinden. Wer hier Regulationsstörungen hat, wird seine gesundheitlichen Probleme nicht los. Trotz gesunder Ernährung, die aber gerade in solchen Fällen unverzichtbar ist.

Übersäuerung als Teufelskreis.

Vor diesem Hintergrund wird einem manches klarer. Ein Beispiel: Menschen mit Übersäuerungen kommen aus dem Teufelskreis nicht mehr heraus. Der Grund: Bei ihnen ist die Ernährung nur ein Teil des Übersäuerungsproblems. Die Säuren entstehen überwiegend aus körpereigenen Stoffwechselprozessen. Gibt es hier Störungen, führt dies zu Einlagerungen. Zwar kann man über die Ernährung auf solche Entwicklungen bedingt einwirken, nicht aber auf die Regulationsstörungen. Bestehen diese fort, geraten die Betroffenen trotz Ernährungsumstellung immer wieder in die Übersäuerung. So kommt es zur Frustration, wenn sie trotz aller Bemühungen um eine Ernährungsumstellung nicht weiterkommen.

Die möglichen Ursachen sind so vielseitig, dass man die Zusammenhänge häufig nicht überblickt. Typisches Beispiel aus der Erfahrungsmedizin: Umweltbelastungen können den Stoffwechselorganen, beispielsweise der Leber, so zusetzen, dass es am Ende zu Stoffwechselstörungen kommt, wie zuvor beschrieben.

Im Hinblick darauf muss auch das Thema Karenz kritisch betrachtet werden

Zusätzlich verwirrt werden die Betroffenen von den Warnungen gegenüber zahlreichen Nahrungsmitteln. Der Patient soll auf Zucker, Milchprodukte, weizenhaltige Lebensmittel und vieles mehr verzichten. Manche wollen gar den Therapieerfolg davon abhängig machen. Die Patienten quälen sich damit herum. Vor allem Kinder tun sich mit der Karenz besonders schwer. Verständlich kommt die berechnete Frage: Ist das wirklich unbedingt notwendig oder geht es auch anders?

Dies vor allem deshalb, weil sich auch hierzu ein Wandel in der wissenschaftlichen Empfehlung darstellt. Hatte man bisher die Vermeidung von Allergenen empfohlen, wird den Eltern heute geraten, möglichst früh die Babys und Kleinkinder den Allergenen in der Nahrung und Umgebung auszusetzen. (2)

Wundert es uns noch, wenn Betroffene vor diesem steten Wandel der Meinungen verunsichert sind und eine innere Abneigung dagegen entwickeln?

Nun, es schadet sicherlich nichts, auf Dinge zu verzichten, die uns nicht guttun. Das dürfte wohl zweifelsfrei sein. Außerdem dürfen wir nicht die Augen davor verschließen, dass wir uns heute in weiten Teilen ungesund ernähren. Nur ein typisches Beispiel ist der Zuckerkonsum, der in den vergangenen Jahren drastisch zugenommen hat. Dass dies Spuren in unserer Gesundheit hinterlässt, drängt sich geradezu auf. Besonders dann, wenn jemand ohnehin gesundheitlich angeschlagen ist.

Dennoch müssen wir uns kritisch fragen, ob die Karenz die wahre Lösung gesundheitlicher Probleme ist. Mehr noch, darf man kritisch sein, ob die Karenz manchmal mehr Qual als Segen bedeutet. Spätestens dort, wo es kaum möglich ist, Karenz zu halten, wird einem das klar. Wie soll man beispielsweise den Pollen, den Hausstauben und vielen anderen Allergenen ausweichen? Und auch dort, wo wir es könnten, wird es zuweilen sehr schwierig. Besonders deutlich wird dies, wenn gleich mehrfache Unverträglichkeiten bestehen. In diesen Fällen werden das Leben und die Ernährung zu einer kaum zu bewältigenden Herausforderung. Trotzdem können wir auch diesen Menschen, sozusagen unter der Belastung, helfen, wie viele langjährige Erfahrungen zeigen.

Verzicht hilft nicht immer.

Warum soll das nicht bei Dingen gelingen, auf die wir nicht verzichten können? Selbst in diesen Fällen erleben wir entsprechend positive Ergebnisse, wenn der Patient im Nachhinein zugibt, nicht Karenz gehalten zu haben. Auch dafür gibt es zahlreiche Beispiele aus der Praxis. Letztlich sollte es ja so sein, dass mit der Regulation der Ursachen die Unverträglichkeiten verschwinden. Ein gut regulierter Organismus lehnt ohnehin ganz automatisch ab, was ihm nicht bekommt. In langjähriger Praxis beobachtet man es immer wieder, dass Menschen, die beispielsweise enorme Mengen an Süßigkeiten verzehrten, sie im Laufe der Behandlung gar nicht mehr mochten.

Michael Petersen

ist Heilpraktiker und war über viele Jahre in einer großen Praxis tätig. Dabei lernte er das gesamte Spektrum der ganzheitlichen Medizin kennen. Sein Schwerpunkt lag in der Bioresonanztherapie. Heute gibt er sein Wissen aus über 20 Jahren als Autor und Online-Redakteur zu Themen der ganzheitlichen Medizin, sowie zu seinem Schwerpunktthema Bioresonanz nach Paul Schmidt, weiter. Er ist Autor mehrerer Bücher (z.B. „Vom Schmerz zur Heilung“) sowie zahlreicher eReports.



Kontakt: www.mediportal-online.eu

Der sicherlich gut gemeinte Rat, Karenz zu halten, läuft also in erster Linie auf der Ebene der Symptome ab. Warum auch nicht, wenn es uns guttut. Eine zwingende Voraussetzung für den Therapieerfolg, wie es oft krampfhaft behauptet wird oder gar als nachhaltige Lösung gesundheitlicher Probleme, scheint unter erfahrenen Therapeuten demgegenüber sehr fraglich. Sie konzentrieren sich vielmehr darauf, die wahren Ursachen von Unverträglichkeiten zu ermitteln. Dazu gehören Regulationsstörungen, beispielsweise des Stoffwechsels und des Verdauungssystems, genauso wie die Bewältigung von Umweltbelastungen mit Elektromog, Schadstoffen und vielem mehr.

Fazit

Die hier aufgezeigten kontroversen Entwicklungen zu Fragen der Ernährung und der Lebensweise machen deutlich, weshalb erfahrene, ganzheitlich orientierte Experten gegenüber einseitigen Meinungen skeptisch sind. Ihre Beobachtung: Zielführend sind therapeutische Maßnahmen, die die Gesundheit insgesamt in einem energetischen Gleichgewicht halten, kombiniert mit einer ausgewogenen Ernährung, unter Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse. Eine solche Weisheit bestätigt sich deshalb immer wieder, weil sie letztlich von der Logik der natürlichen Verhältnisse getragen wird. Jeder Mensch hat seine eigene persönliche gesundheitliche Situation und dementsprechend auch seine individuellen Ernährungsbedürfnisse. Das lässt sich naturgemäß nicht über einen Kamm scheren. Vermutlich fällt es Bioresonanz-Therapeuten leichter, diesen Grundsatz einer natürlichen Ernährungs- und Lebensweise zu vertreten, weil sie mit ihren energetischen Analysen einen sehr feinen Aufschluss zu Fragen der Ursächlichkeiten herleiten können.

AKOM

Mehr zum Thema

- (1) Kohlenhydrate – optimale Ernährung zur Gewichtsabnahme und für ein längeres Leben, Australisch-Neuseeländischer Hochschulverband / Institut Ranke-Heinemann, Informationsdienst Wissenschaft (idw), <https://idw-online.de/de/news660548>
- (2) Allergien vorbeugen: Wie steht es um die Gesundheitskompetenz zu Allergieprävention im frühen Kindesalter? Universität Regensburg, Informationsdienst Wissenschaft (idw), <https://idw-online.de/de/news729909>