

Nett geplaudert mit Birgit Gregor (Fortsetzung)

Mit dieser VIADUKT-Ausgabe setzen wir unsere Gesprächs-Reihe mit der Heilpraktikerin Birgit Gregor fort, die mit ihrer Praxis für Naturheilkunde in der Georg-Schumann-Str. 260 für die Menschen vor Ort da ist.

Heute: Gesundheit und Ernährung

V: Was ist gesunde Ernährung?

BG: Es gibt wohl kaum ein Thema, das so emotional und kontrovers diskutiert wird, wie das Thema Ernährung. Und es gibt wohl kaum ein Thema, bei dem sich Missverständnisse und Fehlinformationen so hartnäckig halten wie hier. Früher gab es zu essen, was Jahreszeit und Lebensweise auf den Tisch brachten – wenn überhaupt etwas auf den Tisch kam. Und heute braucht es dank industrieller Verfremdung von Nahrungsmitteln schon Berater, die uns erklären, was wir essen sollen. Zugleich nehmen in unserem Kulturkreis bei vollen Tellern ernährungsbedingte Krankheiten zu, wie sonst nicht auf der Welt. So kann eine scheinbar als „gesund“ bewertete Nahrung auch zu ernsthaften Beschwerden führen. Etwa sogenannte Energydrinks, die uns mehr Zucker bescheren, als wir ahnen. Auch mit der ärztlichen Empfehlung „ernähren Sie sich gesund“ steht so manch einer alleine im Einkaufsmarkt da, wo sogar Baby-nahrung direkt neben den Chemiekeulen der Waschmittel und Haushaltsreiniger platziert ist. Ob diese Produkte dann noch gesund sind, ist zumindest zweifelhaft. Aus therapeutischer Sicht geht es nicht um die Frage, was ist „gesund“ sondern: „Was ist für wen gesund?“ „Wann esse ich was?“ Starre Richtlinien helfen uns nicht weiter. Denn letztlich haben wir aufgrund unterschiedlicher Lebenssituationen einen ganz individuellen Stoffwechsel und Energiebedarf.

V: Gibt es dennoch allgemeine Empfehlungen?

BG: Na klar – zunächst wieder die Empfehlungen der Großmutter: Regionale, saisonale und vor allem abwechslungsreiche Kost. Soll heißen: Am bekömmlichsten sind für uns in der Regel jene Lebensmittel, die der Jahreszeit entsprechend bei uns wachsen und nur kurze Transportwege zu überstehen haben. Hierdurch können die Früchte reif geerntet werden und ihr volles Potenzial erreicht unsere Körperzellen. Ebenso kann dann die Zugabe konservierender Stoffe für Transport und Lagerhaltung entfallen. Dann muss unser Körper diese Zusatzstoffe nicht extra verarbeiten und entsorgen. Das spart Energie und schon die Organe, vor allem die Leber. Ebenso belastend und damit schwächend für unser Körpersystem wäre es, Sommerobst wie

Erdbeeren im Winter zu essen. Diese wachsen bei uns in den Sommermonaten, wirken also kühlend. Das brauchen wir im Winter gerade nicht. Da wäre ein herzhafter und wärmender Eintopf mit Wurzelgemüse bekömmlicher. Also bitte Verstand einschalten und vor allem: Maß halten. Dies gelingt ganz gut, indem wir uns beim Essen bewusst nur auf das Essen konzentrieren. Also jeden Bissen einzeln kauen. Dadurch fühlen wir uns einerseits eher satt und ermöglichen andererseits über den Mundspeichel die optimale Verwertung von Kohlenhydraten für Leber und Gehirn anstelle der Zuckereinlagerung in Blähbauch und Hüfte.

V: Warum ist abwechslungsreiche Kost sinnvoll und was bedeutet das eigentlich?

BG: Abwechslungsreich meint nicht heute „Pommes mit Majo“ und morgen „Pommes mit Ketchup“. In unserem Körper gibt es rund 70 Billionen Zellen, das ist eine Zahl mit 12 Nullen. All diese Zellen wollen gut versorgt und genährt werden, damit sie funktionieren und wir uns wohl fühlen. Für ihre Arbeit brauchen die Zellen Futter in Form von Energie. Diese bekommen sie über unsere Nahrung. Dazu wird die Nahrung mit ihren Grundbausteinen Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße über viele Prozesse im Verdauungssystem unter Beteiligung von Enzymen, Hormonen, Bakterien und Verdauungssäften zerkleinert und in körpereigene Bausteine umgewandelt. Damit alles bestens funktioniert, brauchen wir hierfür unterschiedliche Ausgangsstoffe. Die sind wiederum in unterschiedlichem Maße in unterschiedlichen Lebensmitteln enthalten. Es gibt kein Lebensmittel, das für sich alles enthält, was wir brauchen. Mit der sogenannten Mischkost, also der geschickten Kombination von pflanzlichen und tierischen Produkten bekommt unser Körper die Vielfalt an Baustoffen, die er braucht.



Foto: Dr. Gregor

Menschen, die sich aus ethisch gut nachvollziehbaren Gründen vorwiegend fleischfrei ernähren, wissen in der Regel, womit sie beispielsweise ihren Bedarf an Vitaminen aus der B-Gruppe decken ohne in einen Mangelzustand zu geraten.

V: Inzwischen scheint die Zahl ernährungsabhängiger Erkrankungen und Unverträglichkeiten zu steigen. Womit könnte das zusammenhängen?

BG: Ja, es scheint schon verrückt. Früher litten die Menschen an Hunger und erkrankten oder starben an Vitaminmangel. Und heute sind die Einkaufsläden und Teller übertoll an Nahrungsmitteln und dennoch leidet so manche Körperzelle regelrecht Hunger und kommt in Mangelstress. Wieso? Weshalb? Warum? Hierfür gibt es mehrere Ursachen:

1.) Wir müssen neuerdings einen scheinbar



www.Freiraum-LE.de
Tel.: 0162/80 70 304

HAUS AM SEE

ganzjährig geöffnet, kein Ruhetag
Montag bis Freitag 11 – 19 Uhr / Samstag und Sonntag 10 – 19 Uhr
Imbiss- und Getränkeangebot – abwechslungsreich und preiswert

✓ beschaulich im Grünen, direkt am Seeufer

✓ Kaminstubchen

✓ Tret- und Ruderboote für alle Altersgruppen

Ihr freundliches Gasthaus und Bootsverleih am Auensee

Sie suchen einen Ort für Ihre Feier? Unsere gemütliche Kaminstube und ein eigener Terrassenbereich stehen für Sie bereit (bis 30 Personen)!



banalen aber gravierenden Unterschied beachten, nämlich zwischen einem „Nahrungsmittel“ und einem „Lebensmittel“. Soll heißen: Im Lebensmittel steckt das Wort „Leben“. So können tatsächlich nur jene Dinge als Lebensmittel bezeichnet werden, deren ursprüngliche Vitalstoffe noch enthalten sind, die also wenig bis gar nicht industriell verarbeitet, bestrahlt oder begast worden sind. Also einiges lebendiges Obst, Gemüse, Getreide. Die Mehrzahl der Dinge, die uns im Laden angeboten werden, sind energiefreie Nahrungsmittel. Trotz verführerischer Optik und Düfte handelt es sich oftmals um Substanzen mit einem Zuviel an Salz, Zucker, ungesunden Fetten, Allergie auslösenden Farb- und Konservierungsstoffen. Hier haben nur wenige Vitamine und Mineralstoffe überlebt. Und was an Lebendigkeit noch enthalten ist, wird dann zu Hause zuverlässig mittels Mikrowellenstrahlung abgetötet.

2.) gibt es tatsächliche problematische Nahrungsmittel, die in unserem Körper wie Unruhefister wirken können. So ist zum Beispiel gut bekannt, dass ein Zuviel an Schweinefleisch Botenstoffe freisetzt, die Entzündungen hervorrufen und zu Gelenksbeschwerden führen können. Auch Milch, die Nahrung von Kälbchen, kann bei erwachsenen Menschen zu heftigen Beschwerden führen. Dazu können Hauterkrankungen, Verdauungsstörungen mit Blähbauch, wässriger Durchfall, übermäßige Schleimbildung und Leberstress gehören. Grund hierfür ist ein bei Erwachsenen häufig vorkommender Mangel an Lactase, einem milchzuckerspaltendem Enzym. Dieses Enzym ist bei Säuglingen und Kindern entwicklungsbedingt noch vorhanden.

3.) sind es oftmals die den ursprünglichen Lebensmitteln zugeführten Salze, Zusatz-, Farb-, Geschmacks- oder Konservierungsstoffe, die unsere Körperfunktionen beeinträchtigen können. So ist zum Beispiel bislang nicht wirklich bekannt, wie Geschmacksverstärker wie Glutamat oder Hefeextrakt auf den Körper wirken.

V: Inzwischen gibt es Nahrungsmittel, die extra Portionen an Vitaminen oder Mineralstoffen enthalten. Sind diese besonders gesund?

BG: Es gibt viele Gründe, warum Menschen in bestimmten Lebenssituationen ein mehr Vitalstoffe wie Zink, Magnesium, Silizium oder Vitamine benötigen. Das kann mit beruflichen oder familiären Belastungssituationen, mit Erkrankungen aber auch mit der Einnahme bestimmter Medikamente oder Hormone zusammenhängen. Auch ist es so, dass Gemüse oder Obst heutzutage deutlich

weniger Vitalstoffe enthalten also noch zu Zeiten unserer Großeltern. Da scheint die Zugabe von extra Vitaminen oder Mineralstoffen eine gute Idee zu sein. Doch Achtung! Der Verzehr kann problematisch werden. Zum einen wissen viele Menschen gar nicht, wie hoch ihr persönlicher Bedarf an bestimmten Stoffen tatsächlich ist und ab wann zuviel einfach zuviel ist und das Gleichgewicht stört. Bei manchen Mineralstoffen (Spurenelementen) sind nur geringste Toleranzgrenzen möglich, um das komplexe Regelwerk im Körper aufrechtzuerhalten. So kann ein Zuviel an Calcium zu Herzproblemen führen, andererseits brauchen Muskeln, Knochen, Haare und Zähne dieses Mineral. Es geht also um die Menge. Dies ist über Herstellerzugaben nicht individuell zu steuern. Denn die Hersteller können nicht wissen, ob ein Kind, ein Erwachsener oder ein erkranktes Menschenwesen die Nahrung zu sich nimmt.

V: Wie ist es mit der allseits empfohlenen Rohkost?

BG: Rohkost ist grundsätzlich eine feine Sache, besser noch sind jedoch frisch gepresste Gemüsesäfte. Erstens können wir vom jeweiligen Gemüse mehr trinken als essen und zweitens sind die Bestandteile im Saft schon aufgespalten und bei einem überlasteten Verdauungssystem leichter verwertbar. Allerdings ist Rohkost nicht zu jeder Tages- oder Jahreszeit bekömmlich. So ist es besser, Salate und Obst bis zum Mittag zu verzehren, damit es zu keinen nächtlichen Gärungsprozessen im Darm kommt. Auch sollten zum Beispiel der allseits beliebte Kopfsalat oder die grüne Gurke vorzugsweise im Sommer gegessen werden, da sie ebenfalls kühlend wirken. Zur Treibhaussaison im Winter enthalten Gurke und Kopfsalat außer Wasser kaum Vitalstoffe. Als Rohkost im Winter eignen sich hingegen Feldsalat, Chicorée oder Sellerie. Sprossen sind ganzjährig eine feine und vor allem vitamin- und mineralstoffreiche Angelegenheit. Für Menschen, die Rohkost nur schwer verdauen können, sind leicht gedünstete Gemüse gut bekömmlich.

V: Und wie steht es um Zucker, Fette und Fasten?

BG: Besonders Leber und Gehirn brauchen Zucker beziehungsweise Kohlehydrate, und zwar jene aus Obst und Gemüse. Weißer Zucker sollte hingegen für jeden tabu sein. Besonders viel davon ist in Kuchen, Keksen und vor allem in manchen Brotsorten und Getränken enthalten. Beeren, Honig, Sirup sind in der Regel gute Zuckerlieferanten. Gebraucht werden auch gute Fette wie sie in Olivenöl, Kokosöl, reiner Butter, Fisch

oder Nüssen vorkommen. Entgegen der verbreiteten Ansicht hängt die Arteriosklerose der Blutgefäße eben nicht mit dem Verzehr von Butter oder Kokosöl zusammen, sondern unter anderem mit einem bewegungsarmen Ernährungsstil. Die sogenannten „Light-Varianten“ in Form von Margarinen, fettreduzierten Wurstwaren oder Milchgetränken enthalten oftmals so viel Zusatzstoffe, dass unser Körper gar nicht weiß, was er damit anfangen soll. Auch das Gehirn kann hierdurch in eine Hungersituation kommen. Also solchen Werbeaktionen bitte widerstehen. Eine gute Möglichkeit, unsere überladenen und übersättigten Körper beim Regenerieren zu unterstützen, bietet das Fasten. Doch Achtung: Fasten ist nicht Hungern!!! Hier sind andere Hormone aktiv, darum ist auch das Fasten kein Modetrend sondern eine Sache, die idealerweise von einem Experten begleitet wird, zumal es Erkrankungen gibt, bei denen das Fasten völlig ungeeignet ist. Längere Pausen zwischen den Mahlzeiten können für den Einen gut sein, während ein Anderer mehrere kleinere Portionen am Tage braucht.

V: Und zum Abschluß

BG: ... möge jeder beim Essen gut für sich sorgen. Denn Essen ist kein Zeitvertreib oder Schnellesser-Wettbewerb. Essen ist eine mit Zeit verbundene Energietankstelle, damit die Lebensmittel auch wirklich nährend und belebend für unser Wohlbefinden wirken können.

So haben wir es selbst in der Hand, ob wir Nahrungsmittel oder Lebensmittel zu uns nehmen. Ob wir unseren natürlichen Rhythmus zwischen Sommer- und Winterstoffwechsel durcheinander bringen und im Extremfall unseren Körper zusätzlich mit Schadstoffen belasten. Oder eben auch nicht.

„Was esse ich wann?“ – mit dieser Frage kommen Sie gut durch's Jahr.

V: Vielen Dank Frau Gregor. Wir freuen uns schon auf das nächste Gespräch mit Ihnen im Dezember zum Thema „ätherische Öle und ihre Wirkungen auf Körper und Gemüt“.

Kontakt:

Telefon: 0341 – 22 70 11 20

Email: info@gregor-heilpraktiker.de

www.gregor-heilpraktiker.de

(Das Gespräch führte Frau Carola Krebner, Vorsitzende des Bürgervereins Möckern-Wahren e.V.)

VIA



DIE BÜRGERZEITUNG FÜR MÖCKERN, WAHREN UND LINDENTHAL

Nr. 163 – Oktober 2019

DUKKT

„Schule am Auensee“ eröffnet
Bitte lesen Sie den Artikel auf Seite 8

