

Du bist, was du isst...

Der Darm - die „Wurzel“ des Körpers

Gibt es etwas schöneres als richtig gut zu essen? Was ist eine Feier ohne ein gemeinsames Festmahl? In der Medizin gilt Appetit als ein wichtiges Zeichen für Vitalität: Hat ein Baby oder ein alter Mensch keinen Appetit mehr, ist Vorsicht geboten. Essen ist eine wunderschöne Beschäftigung, ein täglicher Genuss, der Freude in unser Leben bringt. Und, zum Glück!, keiner von uns muss hungern.

Ob Kopfschmerz, Asthma Hauterkrankung, Allergie, Rheuma..., bei genauem Hinsehen ist fast bei jedem chronisch Krankem eine Verdauungsschwäche zu erkennen. Selbst wenn Patienten offensichtlich unter Verdauungsbeschwerden leiden, werden sie nicht mit der eigentlichen Erkrankung in Verbindung gebracht: „Warum soll mein Darm mit den Kopfschmerzen zu tun haben?“

Riesige Austauschfläche Darm

Der Darm stellt die größte Austauschfläche mit der Außenwelt dar. Nicht die Haut mit zwei Quadratmetern Oberfläche, sondern die innere Haut unseres Verdauungstraktes ist die Hauptkontaktfläche des Körpers mit der Außenwelt. Sie beträgt nämlich 300 bis 500 Quadratmeter! Der „Schlauch“ des Magen-Darm-Systemes ist letztlich nach innen gestülpte Oberfläche. Was für eine Pflanze die Wurzel ist, ist für den Menschen der Darm: Alle Nahrungsenergie und Nährstoffe werden hier aufgenommen. Wir sind wirklich das was wir essen. Um die Ursache eines Leidens zu erkennen beachtet die Naturmedizin immer auch den Darm, beziehungsweise die Ernährungsweise.

Nirgendwo gibt es mehr Abwehrzellen als in unserem Darm: 70 bis 80 Prozent der immunkompetenten Zellen befinden sich dort . Daher spielt die Verdauung zum Beispiel eine entscheidende Rolle bei allen Erkrankungen, die mit einer Schwäche oder Fehlreaktion des Abwehrsystems einhergehen.

Psyche und Verdauung

Der Magen-Darm-Trakt ist das Bindeglied zwischen Innen und Außen, Selbst und Fremd, Abwehr und Toleranz – im körperlichen und im seelischen Sinne. Die Einheit von Körper und Seele kommt auch in unserer Sprache zum Ausdruck, jeder von uns kennt das Gefühl: Etwas ist nur „schwer zu verdauen“ oder „verschlägt uns den Appetit“, manchmal „fressen wir alles in uns rein“, finden etwas „zum Kotzen“ oder uns „läuft die Galle über“. Jedes körperliche Leiden hat auch einen seelischen Aspekt, den es zu beachten gilt.

Essen oder Nicht-Essen kann auch zur Droge oder Sucht werden. Wir sprechen von „Fettsucht“ oder „Magersucht“. Sucht ist eine Suche, vielleicht nach mehr Lebendigkeit. Wir Menschen sind eben lebhungrige Geschöpfe.

So sein, wie man isst?

Hastig und zur falschen Zeit gegessen, richtet auch noch so gesunde Nahrung Schaden an. Bevor ich mit einem Patienten darüber rede **was** er essen soll, finde ich es wichtiger **wie** er essen soll. Auch ohne über eine Ernährungsumstellung zu sprechen, löst sich dann einiges oft schon von selbst.

Die innere Einstellung zum Essen spielt eine ganz große Rolle, um gut zu verdauen und vor allem zu genießen. Viele Menschen müssen hungern. Wer dankbar ist, dass er etwas zum Essen hat wird sich Zeit nehmen dafür, er wird sein Essen nicht nebenbei herunterschlingen. Er wird sich seine Lebensmittel gut aussuchen, mit Liebe zubereiten und seine Mahlzeit in Ruhe genießen. Unser Verdauungsorgane können überhaupt nur im entspannten, entstressten Zustand gut arbeiten. Zu lernen das Essen zu genießen und in Ruhe zu zelebrieren, wird uns zum Beispiel helfen, bei jeder Mahlzeit „runter zu kommen“ (vom Kopf in den Bauch), uns zu erden, unsere Mitte zu spüren und in unser Gleichgewicht zu kommen. Jede Mahlzeit kann ein kleines Fest sein.

Vom richtigen Zeitpunkt

Die Grundvoraussetzung, um das Essen wirklich zu genießen und gut zu verdauen ist, dass, man vor dem Essen ein Hungergefühl wahrnimmt. Ist kein Hunger vorhanden, sind unsere Verdauungsorgane noch nicht richtig besaftet und einsatzfähig. Dann besser noch warten. Das gilt auch für das Frühstück. Wer morgens keinen Hunger hat, sollte lieber später essen.

Essen Sie langsam! Denn, gut gekaut ist halb verdaut. Wir sprechen von Mahlzeit, weil wir die Speisen mit unseren Zähnen zermahlen sollen und das nimmt Zeit in Anspruch. Was wir nicht zerkauen, wird nicht verdaut, sondern wird später im Darm, mit Hilfe von Bakterien „verfaulen“, dabei entstehen Fäulnis-Gifte, die unseren Stoffwechsel, vor allem die Leber belasten. (Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit.)

Tritt ein Sättigungsgefühl ein, soll man aufhören zu essen. Alles was „über den Hunger“ gegessen wird, wird nur noch schlecht von unseren Verdauungsenzymen aufgespalten, es bleibt unverdaut und wird ebenso „verfaulen“. Dasselbe passiert, wenn wir vor, während und nach dem Essen viel trinken. Denn dadurch verdünnen wir unsere wertvollen Verdauungssäfte. Gegen ein Gläschen Wein oder Bier ist nichts einzuwenden, auf die Menge kommt es an! Also lieber den Durst zwischen den Mahlzeiten stillen.

Nun ist es noch wichtig zu wissen, dass die Verdauung in der Nacht still steht, alles, was wir in zu engem zeitlichem Abstand zum Schlaf essen, wird nicht verdaut sondern gärt und fault in der Nacht vor sich hin.

Oft haben Schlafstörungen und morgendliche Müdigkeit mit unserem Essverhalten zu tun. Also abends nur noch etwas Leichtes und nicht zu viel essen. (Salat und Obst ist zwar gesund, aber in diesem Sinne nicht leicht zu verdauen.)

Was essen?

Über das Thema, was eine gesunde Ernährung ist, werden unzählige Bücher geschrieben, oft sehr widersprüchlich in ihrer Aussage. Was dem einen gut tut und schmeckt, kann der andere nicht riechen und es schadet ihm. Insgesamt gesehen, essen wir zu viel vom Tier- und zu wenig vom Pflanzenreich. Wir essen zu viel Zucker- und Weißmehlprodukte und zu wenig Vollwertiges. Eine Mahlzeit ist bei uns oft zu vielfältig und durcheinander. Je mehr Gänge ein Menü hat, um so schwerer ist es meist zu verdauen. Also, einfach essen. Die Industrialisierung der Lebensmittelherstellung macht unsere Nahrung zwar billiger, aber oftmals scheint mir -auch im feinstofflichem Sinn- ein Lebensmittel nur noch ein „totes“ Nahrungsmittel zu sein. Pflanzenschutzmittel, Medikamente, Hormone und andere Schadstoffe belasten unsere Nahrungskette: Am besten biologisch ernähren

.
Also, spüren Sie gut in sich hinein, bei der Auswahl der Lebensmittel. Mit der Zeit werden Sie intuitiv wahrnehmen, was Ihnen wirklich gut tut und was nicht.