



ISOLDE RICHTER
HEILPRAKTIKERSCHULE



Heilpraktiker- und Therapeutenschulung
Tagesschule, Fernschule & Online-Schulung

SKRIPT

**Ernährungs- und
Gesundheitsberater**

Gudrun Nebel ©

Probekript

Inhaltsverzeichnis

1	Die Struktur unserer Nahrung	7
1.1	Wichtige Bestandteile: Kohlenhydrat, Fett und Eiweiß	7
1.1.1	Ähnlich aber nicht gleich: Zucker und Stärke	9
1.1.2	Fett ist nicht gleich Fett	11
1.1.3	Unterschied zwischen tierischem und pflanzlichem Eiweiß	12
1.1.3.1	Der tägliche Eiweißbedarf	12
1.1.3.2	Natives und denaturiertes Eiweiß	13
1.1.3.3	Fütterungsversuche und Forschungsergebnisse zum Thema Eiweiß	13
1.2	Die Vitalstoffe	14
1.2.1	Vitamine	14
1.2.1.1	Die zentrale Bedeutung von Vitamin B1	17
1.2.2	Mineralstoffe, Spurenelemente, Fettsäuren, Enzyme, Aromastoffe, Faserstoffe	18
1.3	Sekundäre Pflanzenstoffe	21
1.3.1	Die wichtigsten Phytamine und ihre Wirkungen	22
1.4	Zusatzstoffe in der Nahrung	23
1.4.1	E-Nummern	23
1.4.2	Farb – und Konservierungsstoffe	24
1.4.3	Säuerungsmittel, Antioxidantien, Emulgatoren und Geschmacksverstärker	24
1.5	Schadstoffe in der Nahrung	26
1.5.1	Radioaktivität	27
1.5.2	Schwermetalle und Pflanzenschutzmittel	29
2	Grundnahrungsmittel	32
2.1	Getreide	34
2.2	Fett	37
2.3	Milch	40
2.4	Wasser	43
3	Genussmittel	45
3.1	Kaffee und Tee	45
3.2	Alkohol und Nikotin	48
3.3	Zucker und Süßstoffe	51
4	Nahrungsmittel – Industrie	54
4.1	Industriezucker	55
4.2	Industriell hergestellte Fette	56
4.3	Gentechnik	57
4.4	Werbung	60
4.5	Biologischer Anbau	62
5	Spezialthemen	65
5.1	Jod und Fluor	65
5.2	Mikrowelle	67

5.3	Nahrungsergänzungsmittel	68
5.4	Gewürze und Kräuter	70
6	Kostformen – alternative Ernährungsform	76
6.1	Vollwertkost	81
6.2	Vegetarische Kost	87
6.3	Vegane Kost	89
6.4	Trennkost	90
6.5	Evers-Kost	93
6.6	Sonnenkost	96
6.7	Bircher-Benner	97
6.8	Waerland-System	98
7	Ernährungslehren aus ganzheitlichen Heil- und Gesundheitssystemen	100
7.1	Ayurveda	101
7.2	TCM	108
7.3	Hildegard	112
7.4	Makrobiotik	115
7.5	Anthroposophische Ernährung	119
8	Ernährungsprogramm	122
8.1	Metabolic Balance	122
8.2	Weight Watchers	125
8.3	Blutgruppen – Diät	127
8.4	FX-Mayr-Kur	129
8.5	Low Carb – Diäten	133
8.5.1	Glyx – Diät	133
8.5.2	Die South Beach Diät	136
8.5.3	Die Atkins Diät	137
8.6	FdH	138
8.7	Low Fat	139
8.8	Rotationsdiät	141
8.9	Apfelessig	143
8.10	Brainfood	145
8.11	Ich – Diäten	148
8.12	Formula Diäten	150
8.13	gesund & aktiv	151
8.14	Basendiät	152
8.15	Heilfasten	155
8.16	HCG-Diät	158
9	Diätpraxis	159
9.1	Schlacken	160
9.2	Übersäuerung	163
9.3	Trinken	165

9.4	Der JoJo-Effekt	167
10	Die richtige Ernährung für...	168
10.1	Die richtige Ernährung für Schwangerschaft und Stillzeit	170
10.2	Die richtige Ernährung für Säuglinge und Kleinkinder	173
10.3	Die richtige Ernährung für Schulkinder und Jugendliche	181
10.4	Die richtige Ernährung für ältere Menschen	183
10.5	Die richtige Ernährung für Sportler	188
11	Ernährung bei Krankheit: Ursachen, Forschungen, Erscheinungen und Therapien	194
11.1	Herzinfarkt, Herz-, Gefäß- und Kreislauferkrankungen	195
11.2	Adipositas	200
11.3	Rheuma und Erkrankungen des Bewegungsapparates	203
11.4	Diabetes	209
11.5	Allergien	214
11.6	Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen	218
11.7	Infektanfälligkeit und Viruserkrankungen	220
11.8	Schilddrüsenerkrankungen	223
11.9	Erkrankungen an Leber und Galle	225
11.10	Erkrankungen von Magen, Darm und Bauchspeicheldrüse	228
12	Praktische Ernährungsberatung	232
12.1	Anamnese	232
12.1.1	Fragebogen	233
12.1.2	Auswertung des Fragebogens	235
12.2	Ernährungsplan	237
12.3	Motivation	238
12.4	Fallbeispiele	239
12.5	Rollenspiele	242
13	Küchenpraxis	243
13.1	Regionales und Saisonales	243
13.2	Rezepte	245
14	Die menschlichen Verdauungsorgane und der Stoffwechsel	249
14.1	Aufbau und Funktion des Verdauungstrakts	252
14.2	Zelle, Zellaufbau und Zellstoffwechsel	256
15	Die Lebensmittel – Verpackung	260
15.1	Material	261
15.2	Beschriftung	263
16	Essstörungen und Sucht	265
16.1	Anorexie nervosa	267

16.2	Bulimia nervosa	270
16.3	Binge Eating	272
16.4	Suchtmittel	273
17	Gesprächsführung und Kommunikation	274
17.1	Beratungsablauf	276
17.2	Überzeugende Beratungsgespräche	279
18	Präsentation	282
18.1	Seminare, Vorträge, Infoveranstaltungen	284
18.2	Mindmap und Powerpoint	289
18.3	Stimmtechnik, Rhetorik, Auftritt	292
19	Werbung und Marketing	295
19.1	Strategien, Kampagnen, Werbeplan, Budget	298
19.2	Flyer, Website, Visitenkarte	300
19.3	Rechtliche Grundlagen	301
20	Gesundheit und Alltag	302
21	Krank durch Lebenssituationen	311
22	Bewegung	321
23	Überblick über die Naturheilverfahren	335
24	Ganzheitliche Anamnese	360
25	Literaturhinweise	364

2.2 Fett

Fett als Grundnahrungsmittel ist lebenswichtig, also unverzichtbar. Jede Kultur und jede Bevölkerungsgruppe hat und hatte ihre spezielle Fettversorgung.

Das Nahrungsfett der Menschen in Europa war noch im vorigen Jahrhundert relativ knapp und teuer. Die Versorgung, zum Teil gekoppelt mit der steigenden Fleischerzeugung und als Folge der erhöhten Milchlieferung der Kühe besserte sich aber rasant. Das 20. Jahrhundert brachte dann einen steilen Anstieg vor allem in der Erzeugung pflanzlicher Fette, die zu einer billigen Energiequelle geworden sind. Im Laufe der Entwicklung hat sich die Fett-Technologie immer wieder dem sich wandelnden Rohstoffangebot angepasst. Schließlich hat die Chemie mit Fraktionierung, Hydrierung, Umesterung und neuzeitliche Raffination dazu geführt, dass heute die große Flexibilität in der Zusammensetzung der Nahrungsfette voll ausgenutzt wird.

Natürliche Fette

In unseren Breiten wurde früher hauptsächlich die Butter als natürliches Fett verzehrt. In den südlicheren Gefilden kam als natürliches Fett mechanisch gepresstes Olivenöl zum Einsatz. Ansonsten wurde natürliches Fett mit dem vollen Getreidekorn verzehrt.

Die Zusammensetzung der natürlichen Fette mit den verschiedenen Fettsäuren ist für den menschlichen Organismus selbstverständlich ideal.

Butter

Da die Butter ein tierisches Fett ist, steht sie immer wieder im Verdacht, Ursache von Arteriosklerose, Herzinfarkt und vor allem zu hoher Cholesterinwerte zu sein. Die Tatsache, dass wir Menschen seit Jahrtausenden das Milchfett in Form von Butter und Milch genossen haben ohne krank zu werden, steht im krassen Gegensatz zu den Vorwürfen. Als Beweis dafür werden auch immer die Somalistämmen genannt, deren Hirten täglich bis zu 10 Liter Kamelmilch trinken, deren Fettgehalt doppelt so hoch ist wie der von Kuhmilch. Bei diesen Hirten konnte keinerlei Gefäßschäden nachgewiesen werden.

Die Zusammensetzung der Fettsäuren der Butter lautet:

76 verschiedene Fettsäuren, davon

ca. 60 % gesättigte Fettsäuren,

ca. 35 % einfach ungesättigte Fettsäuren

ca. 3,5 % zweifach ungesättigte Fettsäuren

ca. 1,5 % hochungesättigte Fettsäuren

Öl

Naturbelassene Öle, ohne Extraktion und Raffination findet man heute nur noch im Naturkostladen. Diese Öle werden aus Ölsaaten, wie Sonnenblumenkernen, Sesam oder Leinsaaten mechanisch gepresst. Wichtig ist dabei, dass die Samenschale solange den Samen schützt, bis die Pressung beginnt. Gepresst wird auch heute noch in sogenannten Schneckenpressen.

Um den Wassergehalt der Saaten im Vorfeld zu reduzieren, wird das Saatgut in sogenannten Wärmepfannen konditioniert. Dadurch lässt sich bei der anschließenden Pressung eine höhere Ölausbeute erzielen.

Ölpressen selbst können länger oder kürzer sein und auch so eingestellt werden, dass sie mit verschiedenen Drücken fahren können. Druck wird hauptsächlich in Wärme umgewandelt. Das heißt, je nach eingestelltem Druck entstehen bei der Pressung Temperaturen von 40°C bis 170°C. Je höher der Druck und somit die Temperatur, umso höher die Öl-Ausbeute. Üblich sind Temperaturen von 100°C. Wenn das Öl besonders schonend gepresst wird, d.h. bei Temperaturen von 60 °C, ist die Ölausbeute gering. Es ist einleuchtend, dass diese Öle im Verkauf einen deutlich höheren Preis erzielen müssen.

Olivenöl

Weltweit werden jährlich 3 Millionen Tonnen Olivenöl erzeugt. Rund 80 % stammt aus Europa, davon fast die Hälfte aus Italien. Nur ein ganz kleiner Teil ist von wertvoller Qualität.

Da es immer wieder zu Verbraucher-Verunsicherung und auch zu Verbraucher-Betrug kommt, gibt es für Olivenöl eine EU-Verordnung. Diese Verordnung schreibt für die verschiedenen Olivenölkategorien sowohl die Grenzwerte als auch die dazugehörigen Analyseverfahren fest. Die sensorische Bewertung der nativen Olivenöle hat einen hohen Stellenwert in dieser Verordnung. Ein geschmacklicher Fehler kann trotz richtiger chemischer Eigenschaften zur Abwertung führen. Die Oliven- und Oliventresteröle werden insgesamt in neun Qualitätskategorien eingeteilt:

1. Natives Olivenöl extra
2. Natives Olivenöl
3. Gewöhnliches natives Olivenöl
4. Lampantöl
5. Raffiniertes Olivenöl
6. Olivenöl (eine Mischung von raffinierten und nativen Olivenölen)
7. Rohes Oliventresteröl (ist zum Verzehr nicht geeignet)
8. Raffiniertes Oliventresteröl
9. Oliventresteröl (Mischung aus raffinierten Oliventresteröl und nativen Olivenölen).

Handelsüblich sind die ersten drei Öltypen. Diese sind immer kalt gepresst und ohne übermäßige Temperatureinwirkung hergestellt. Das so gewonnene Öl wird entsprechend als

- natives Olivenöl Extra mit max. 0,8 g freien Fettsäuren pro 100 g Öl
- natives Olivenöl, mit max. 2 g freien Fettsäuren pro 100 g Öl
- gewöhnliches Natives Olivenöl, mit max. 1 g freien Fettsäuren pro 100 g Öl

bezeichnet und darf keine Zusätze enthalten.

Designer-Fett

Da der Verbraucher oft immer noch glaubt, dass Fett fett macht, greift er gerne zu fettreduzierter Ware. Diese wird aus Fettersatzstoffen hergestellt. Fettersatzstoffe haben meist natürliche Ausgangsprodukte, so dass sie im Normalfall nicht zulassungsbedürftig sind.

Procter & Gamble entwickelte den Fettersatzstoff Olestra aus unverdaulichem Zuckerpolyester. Der überwiegende Teil der OH-Ionen wird bei der Herstellung mit Fettsäuren verkürzt. Olestra wird vom Körper unverdaut wieder ausgeschieden. Olestra baut im Körper die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K ab. Aus diesem Grunde ist der Hersteller lt. FDA verpflichtet, genau diese Nährstoffe hinzuzufügen. Forschungen von Procter & Gamble wiesen sogar auf mehr Abbau durch Olestra hin. In einer Studie, die die Auswirkungen von einer Olestra-Aufnahme von nur 8 Gramm pro Tag (16 Kartoffelchips) untersuchte, wurde festgestellt, dass die Blutwerte von wichtigen Carotinoiden wie Lutein, Lycopin und Beta-Karotin um mehr als die Hälfte in nur zwei Wochen sanken.

Fett im menschlichen Körper

Nach Wasser steht Fett an zweiter Stelle im Anteil der Körpersubstanzen. Deshalb hat Fett auch wichtige Funktionen im Körper zu übernehmen.

- Polster für Knochen und innerer Organe
- Unterhautfettgewebe für die Elastizität der Haut
- Isolierung gegen äußere Kälte- und Wärmeeinflüsse
- Schutz zum Erhalt einer ausgeglichenen Körpertemperatur
- Energielieferant als energiereichster Nährstoff

Reservefett

In der Evolution des Menschen war das Anlegen von Fettdepots im menschlichen Körper lebensnotwendig. Denn früher war eine regelmäßige und kontinuierliche Versorgung mit Nahrung nicht gewährleistet. Unser Stoffwechsel hat das, was Jahrtausende Sinn gemacht hat, nicht verlernt. Deshalb leiden wir heute noch daran, dass der Körper bei Zufuhr von reichlicher Energie immer noch Fettpolster für Notzeiten anlegt. Interessant ist dabei die Zusammensetzung der Fettdepots in gesättigte, einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

4.3. Gentechnik

Verschiedene naturwissenschaftliche Erkenntnisse ließen die Entwicklung der Gentechnik zu. Angefangen hat es mit den Evolutionstheorien nach Darwin und Mendel, bezüglich der Anpassung von Arten an veränderten Lebensraum. Die Entdeckung der DNS und die Feststellung, dass darin Gene in einer bestimmten Reihenfolge existieren, die nur für ganz bestimmte Eigenschaften zuständig sind und dann auch vererbt werden, gab aber dann den Anstoß zum Handeln.

Heute werden Pflanzenzüchtung und Gentechnik absichtlich als gleichbedeutend dargestellt.

Die große Hoffnung

Erbgut von Pflanzen hat sich auch ohne Gentechnik im Laufe der Geschichte verändert. Es haben sich also bestimmte Gene der Pflanzen verändert. Dieser Eingriff sollte jetzt im Labor nachempfunden werden. Das heißt, Teile eines Lebewesens in ein anderes Lebewesen einzubauen. Dazu gibt es zwei Möglichkeiten. Die DNS-Kanone ist eine Möglichkeit. Hier werden im Schrotschussverfahren Zellen mit Metallpartikeln beschossen, damit ein ausgewähltes Gen im Genom landet. Die zweite Möglichkeit ist der Einsatz von Bodenbakterien, die in der Pflanze einen Tumor verursachen. Mit diesem kann ein artübergreifender Gentransfer stattfinden. Aus Sicht der Forscher und der Landwirte sollte das den Vorteil bringen, weniger Pestizide einsetzen zu müssen und große Erträge zu erzielen.

Die zentralen Dogmen

Um die Ziele zu erreichen, muss die Gentechnik zielgerichtet arbeiten. Also Gene müssen isolierbar und genau zwischen den Lebewesen übertragbar sein. Genauso müssen die eingebrachten Gene nur die gewünschte Wirkung zeigen. Dass die Gentechnik im Labor so exakt funktioniert, ist allerdings wissenschaftlich nicht belegt. Die bisherigen Methoden bringen das neue Gen zufällig in das Genom. Weder der genaue Ort, noch die Häufigkeit des Einbaus sind bekannt. Das bedeutet auch, dass diese Versuche irreversibel sind. Auch die Annahme, dass der Mensch 100.000 Gene hat und jedes davon eine bestimmte Funktion übernimmt, wurde widerlegt. Wissenschaftler gehen mittlerweile davon aus, dass mindestens 40 % der menschlichen Gene mehrere und komplexere Aufgaben übernimmt.

Das Risiko

Das Risiko, das von gentechnisch veränderten Produkten ausgeht, wird aus wirtschaftlichen Gründen verdrängt. Es wird lediglich das Erbgut untersucht, auf die Wirkung der Gene im Gesamtkontext wird nicht eingegangen. Für Soja bedeutet dies, dass von den 100.000 bis 200.000 Genen, die diese Pflanze besitzt, gerade mal 20 untersucht worden sind. Von einer substanziellen Äquivalenz zwischen gentechnisch veränderter und konventioneller Pflanze kann man bei diesem kleinen Prozentsatz nicht sprechen. Eher von einem wirtschaftlichen Wunschdenken. Bedenken sollte man dabei auch, dass das Erbgut von Mensch und Affe zu 99 % übereinstimmt. Hier wird deutlich, dass eine Erbgutanalyse allein zu wenig in Bezug auf die Zusammensetzung eines Organismus aussagt.

Die künstliche Evolution

Nach der Lehre Darwins fand die Evolution, also die Anpassung und Selektion von Lebewesen unter bestimmten Umweltbedingungen statt. So kann man auch behaupten, dass die Genstruktur nichts anderes bedeutet, als die Anpassungsfähigkeit an bestimmten Bedingungen. Die konventionelle Pflanzenzüchtung hat schon immer versucht in den Anpassungsprozess einzugreifen. Durch Kreuzungen sollten gewünschte Eigenschaften übertragen werden.

Bei der Gentechnik werden unerwünschte Nebeneffekte nur schwer auszuschließen sein. Diese sind jetzt schon sichtbar: die Entstehung neuer toxischer Stoffe, die größere Anfälligkeit für Krankheiten oder der verminderte Ertrag. Auch neue Methoden, die die Kontrolle der Wirkungsweisen eines einzigen Gens sicherstellen, sind schon so komplex, dass die Wahrscheinlichkeit von Nebenwirkungen steigt.

Die bisherigen Erfahrungen

Auf Grund der zunehmenden Resistenzen von Schädlingen und Unkräutern und dem zunehmenden Pestizideinsatz ist der Anbau von gentechnisch veränderten Pflanzen langfristig teuer und unwirksam. Die anfänglichen Ertragsteigerungen sanken und die Betriebskosten sind gestiegen.

Es gibt keine ausreichenden wissenschaftlichen Studien über die Beeinträchtigung von Gesundheit und Umwelt. Allerdings gibt es inzwischen zahlreiche Studien, die belegen, dass Giftpflanzen, wie Bt-Mais Gefahren und Risiken bergen. Unabhängige Forscher in vielen Ländern sind hier zu dem gleichen Ergebnis gekommen. Durch den Verzehr gentechnisch veränderter Organismen kommt es zu Schädigungen an Leber und Nieren, zu Veränderungen des Blutbildes, zur Schwächung des Immunsystems und zur Verringerung der Libido und zu Unfruchtbarkeit.

Deklaration

Seit 1. Mai 2008 gelten in Deutschland neue gesetzliche Bestimmungen zur Kennzeichnung von Lebensmitteln, die ohne Gentechnik erzeugt wurden.

Vor allem bei tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Milch oder Eier sind die Anforderungen deutlich herabgesetzt worden: Der "ohne Gentechnik"-Hinweis auf dem Etikett bedeutet, dass die Tiere keine Futtermittel aus gentechnisch veränderten Pflanzen erhalten haben - allerdings nicht ihr ganzes Leben lang, sondern über einen bestimmten Zeitraum vor ihrer Verwertung. Alle anderen Anwendungen der Gentechnik sind bei "ohne Gentechnik"-Produkten erlaubt.

Bei den übrigen Lebensmitteln sind die Anforderungen für eine "ohne Gentechnik"-Kennzeichnung strenger. Nicht verwendet werden dürfen: Zutaten oder Zusatzstoffe aus gentechnisch veränderten Pflanzen, Zusatzstoffe, Vitamine, Aminosäuren, Aromen oder Enzyme, die mit Hilfe von gentechnisch veränderten Mikroorganismen hergestellt werden. Ausnahme: Die jeweiligen gentechnisch hergestellten Zusatzstoffe sind nach der EU-Ökoverordnung zugelassen und es sind keine "ohne Gentechnik" hergestellten Alternativen erhältlich. Gentechnisch veränderte Lebensmittel werden in vier Kategorien aufgeteilt:

Gekennzeichnet werden muss,

1. wenn das Produkt ein gentechnisch veränderter Organismus ist. Beispielsweise Genmanipulierter Mais oder Gen-Tomaten
2. wenn das Produkt gentechnisch veränderte Organismen enthält oder daraus besteht. Beispielsweise Joghurt mit gentechnisch veränderten Milchsäurebakterien, Käse mit gentechnisch veränderten Schimmelpilzen, Weizenbier oder Hefeextrakt mit genmanipulierter Hefe oder Salami mit transgenen Milchsäurebakterien.

3. wenn das Produkt unmittelbar aus gentechnisch veränderten Organismen hergestellt ist - unabhängig davon, ob diese im Endprodukt nachweisbar sind: zum Beispiel Öl aus genmanipulierten Sojabohnen oder Gen-Raps, Ketchup aus transgenen Tomaten oder Cornflakes aus gentechnisch verändertem Mais. Alle Produkte, die gezielt gentechnisch verändert wurden, sind also grundsätzlich kennzeichnungspflichtig. Allerdings gibt es einen Schwellenwert. Gentechnisch veränderte Anteile bis zu einem Schwellenwert von 0,9 Prozent sind von der Kennzeichnung ausgenommen, wenn
 - die gentechnischen Beimischungen zufällig und unbeabsichtigt in das Produkt gelangt sind
 - der betreffende Hersteller nachweisen kann, dass die gentechnischen Anteile (also bis 0,9 Prozent) technisch unvermeidbar sind und er sich um "gentechnikfreie" Rohstoffe bemüht hat.
4. Nicht kennzeichnungspflichtig sind vor allem Produkte von Tieren, die mit gentechnisch veränderten Produkten gefüttert wurden, also Fleisch, Milch, Käse oder Eier. Dies ist eine eklatante Lücke in der Kennzeichnungsverordnung.

Der Kennzeichnungstext ist vorgeschrieben: entweder "genetisch verändert" oder "aus genetisch verändertem... hergestellt". Bei verpackten Lebensmitteln muss dieser Text auf die Zutatenliste, als Ergänzung zu der betroffenen Zutat. Die Zutatenliste befindet sich auf dem Etikett. Auch bei offener oder unverpackter Ware muss in dieser Form gekennzeichnet werden. Die Information muss am Behälter angebracht sein in dem sich die Ware befindet. Die Kennzeichnung ist auch in Restaurants oder Kantinen vorgeschrieben, etwa in Form eines Schildes direkt an der Auslage oder als Hinweis in der Speisekarte.

Man kann nie sicher sein, dass nicht gekennzeichnete Produkte auch keine genveränderten Teile enthalten: Erstens müssen Produkte, die gentechnische Anteile in "zufälliger" oder "technisch unvermeidbarer" Konzentration von unter 0,9 Prozent enthalten, nicht gekennzeichnet werden. Zweitens sind nur 20 Prozent der angebotenen gentechnisch veränderten Produkte direkt für den Lebensmittelbereich bestimmt. Denn gekennzeichnete Produkte lassen sich nirgends auf der Welt verkaufen. Der Löwenanteil der Genpflanzen, besonders genmanipuliertes Soja, wandert daher in die Mägen unserer Nutztiere. Tierische Produkte, in Form von Fleisch, Käse, Eiern oder Joghurt, unterliegen jedoch nicht der Kennzeichnungspflicht. Im Sinne der Verordnung sind es Lebensmittel die "mit Hilfe von" GVO hergestellt wurden. Diese wurden von der Kennzeichnungspflicht ausgenommen.

4.5 Biologischer Anbau

Im biologischen Landbau geht es in erster Linie darum einen möglichst geschlossenen Betriebskreislauf zu realisieren. Dadurch werden die natürlichen Lebensprozesse gefördert. Pflanzenbau und Viehzucht gehören zusammen, die Landwirtschaft versteht sich als ein Organismus. Ziele des biologischen Landbaus sind:

- Erhalt der Bodenfruchtbarkeit durch vielseitige Fruchtfolge
- vorbeugender Pflanzenschutz durch mechanische Unkrautbekämpfung
- flächengebundene und artgerechte Tierhaltung
- Entlastung der Umwelt
- Einsparen von Energie

Die Prinzipien des Ökolandbaus

Der ökologische Landbau hat sich aus unterschiedlichen Weltanschauungen und agrarpolitischen Motivationen entwickelt. Gemeinsames Anliegen aller Akteure ist es, gesunde Lebensmittel zu erzeugen und dabei die natürlichen Ökosysteme zu schonen. Ökolandbau trägt aktiv dazu bei, Ökosysteme und die Artenvielfalt zu erhalten, den Boden zu schützen, das Wasser rein zu halten und die Klimabelastung durch die Landwirtschaft zu senken.

In der EU-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau wird genau definiert, wie landwirtschaftliche Erzeugnisse und Lebensmittel, die als Öko-Produkte gekennzeichnet sind, erzeugt und hergestellt werden müssen.

1. Geschlossener Betriebskreislauf
2. Artgerechte Tierhaltung
3. Pflanzenschutz
4. Bodenfruchtbarkeit
5. Düngung
6. Verzicht auf Gentechnik
7. Hochwertige Lebensmittel
8. Umweltschutz

Die Unterschiede zwischen konventionell und ökologisch

Konventioneller Landbau	Ökologischer Landbau
Produktivität	Nachhaltige Ressourcennutzung,
Rechtlicher und gesetzlicher Rahmen steckt die Grenzen des Machbaren	Detaillierte Richtlinien der Anbauverbände
Einsatz von chem.-synthetischen Pestiziden, Düngemitteln, Wachstumsförderern	Verzicht von chem.-synthetischen Pestiziden, Düngemitteln, Wachstumsförderern
Bestrahlung ist erlaubt	Keine Bestrahlung
Gentechnik ist lt. Gesetz erlaubt, Anbauflächen für genveränderte Pflanzen	Keine Gentechnik

Die Anbau-Verbände

Name	Gründungsjahr	Beschreibung
Biokreis	1979	Regionaler Schwerpunkt in Ostbayern
Bioland	1971	Überregionaler Verband für organisch-biologischen Anbau
Biopark	1991	Fleisch produzierte Betriebe, Schwerpunkt nordöstliche Bundesländer
Demeter	1928	Weltweiter Verband, biologisch-dynamischer Anbau
Ecoland	1996	Regionaler Schwerpunkt in Hohenlohe
Ecovin	1985	Überregionaler Verband ökologischer Winzer
Gäa	1989	Regionaler Schwerpunkt östliche Bundesländer
Naturland	1982	Weltweiter Verband für ökologischen Anbau

Die Zertifizierungsstellen

Name	Nr.	Name	Nr.
BCS-Öko-Garantie GmbH	DE-ÖKO-001	Fachverein für Öko-Kontrolle e.V.	DE-ÖKO-034
Lacon GmbH	DE-ÖKO-003	ÖKOP Zertifizierungs-GmbH	DE-ÖKO-037
IMO Institut für Marktökologie GmbH	DE-ÖKO-005	GfRS Gesellschaft für Ressourcenschutz mbH	DE-ÖKO-039
ABCERT AG	DE-ÖKO-006	ARS PROBATA GmbH	DE-ÖKO-044
Prüfverein Verarbeitung Ökologische Landbauprodukte e.V.	DE-ÖKO-007	QAL Gesellschaft für Qualitätssicherung in der Agrar- und Lebensmittelwirtschaft mbH	DE-ÖKO-060
LC Landwirtschafts-Consulting GmbH	DE-ÖKO-009	Öko-Kontrollstelle der TÜV Nord CERT GmbH	DE-ÖKO-063
AGRECO R.F. GÖDERZ GmbH	DE-ÖKO-012	Agrar- Beratungs- und Controll GmbH	DE-ÖKO-064
QC & I. - Gesellschaft für Kontrolle und Zertifizierung von Qualitätssicherungssystemen mbH	DE-ÖKO-013	Thüringer Verband für Leistungs- und Qualitätsprüfungen in der Tierzucht e.V. (TVL)	DE-ÖKO-066
Grünstempel® - Ökoprüfstelle e.V., EU Kontrollstelle für ökologische Erzeugung und Verarbeitung landwirtschaftlicher Produkte	DE-ÖKO-021	Institut Dr. Erdmann Zertifizierungsstelle	DE-ÖKO-067
Kontrollverein ökologischer Landbau e. V.	DE-ÖKO-0022	Luxcontrol GmbH	DE-ÖKO-068
Ecocert Deutschland GmbH	DE-ÖKO-024	Peterson Control Union Deutschland GmbH	DE-ÖKO-070
Certification Services International GmbH	DE-ÖKO-026		

6.3 Vegane Kost

Der Veganer ist ein Vegetarier in radikalster Form. Er verzichtet nicht nur auf Fleisch und Fisch, sondern auch auf Milch, Eier, Käse, Quark, Joghurt und auch Honig. Meist liegt der Verzicht auf tierische Produkte nicht nur im Ernährungsbereich sondern auch bei der Kleidung und Gebrauchsartikel.

Das bedeutet, der Veganer isst vorwiegend Pflanzenkost und Getreide.

Die Beweggründe des Veganers sind ähnlich denen des Vegetariers, meist aber noch weitreichender. Es geht ihm um die Schonung von natürlichen Ressourcen, um die Klimaveränderungen und um die Hungersnot.

Das Problem B12

Zu den bekannten angenommenen Problemen mit dem Eiweiß kommen hier noch die falschen Informationen zum Vitamin B12, das ja angeblich nur in tierischen Produkten vorkommt.

Vitamin B12 oder Cobalamin ist ein lebenswichtiges Vitamin, das besonders für die Blutbildung von Bedeutung ist. Es enthält das Spurenelement Kobalt. Vitamin B12 ist bei vielen Prozessen im Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel beteiligt und für die körperliche und geistige Gesundheit unerlässlich. Das Vitamin ist sehr stabil, so dass es durch Hitze, Licht, Alkali oder Bestrahlung kaum etwas von seinen Eigenschaften verliert.

Mangelscheinungen können sich beispielsweise in einer hyperchromen Anämie zeigen, sowie in degenerativen Erkrankungen des Nervensystems, wie die funikuläre Myelose. Aber auch im psychischen Bereich kann B12-Mangel zu Störungen wie Depressionen und neurasthenischen Zuständen führen.

Der tägliche Bedarf an Vitamin B12 liegt lediglich bei 0,1 Millionstel Gramm. B12 kommt in Getreidekörnern, vergorenen Sojaprodukten (Tempeh, Natto, Miso) in Hefen, Sauerkraut und Petersilie vor. Diese unvorstellbar kleine Menge lässt darauf schließen, dass der tägliche Bedarf sehr wohl mit rein pflanzlicher Kost zu decken ist. Weizen und Roggen enthalten je 0,1 µg /100g, Hafer 0,3 µg/100g und zum Vergleich Vollmilch 0,7µg/100g.

Sehr wesentlich ist es über die Herkunft von Vitamin B12 Bescheid zu wissen. B12 wird ausschließlich von Bakterien und anderen pflanzlichen Mikroorganismen im Darm gebildet. Vitamin B12 - Mangel ist also kein vegetarisches Problem sondern in erster Linie ein Problem der Darmflora. Der Bedarf an B12 bei reiner Pflanzenkost ist wesentlich geringer als beim Verzehr von tierischen Produkten. Blutuntersuchungen bei Veganern zeigten eine normale B12 Menge wie bei Fleisch essenden Personen obwohl die B12 Menge in der Nahrung sehr niedrig war. Da Veganer normalerweise einen hohen Anteil roher Grünkost in ihrer Ernährung haben, nehmen sie dadurch auch viel mehr Folsäure zu sich, die beim Blutaufbau das Vitamin B12 teilweise ersetzen kann.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben bestätigt, dass durch eine vitalstoffreiche Vegan-Ernährung kein Mangel an Vitamin B12 auftreten kann.

6.4 Trennkost

Erfunden hat diese Ernährungsform der amerikanische Arzt Dr. Howard Hay (1866 – 1940). Er war an einem unheilbaren Nierenleiden erkrankt und sah sich daraufhin die Lebens- und Ernährungsweisen von Naturvölkern an. Darin erkannte er eine natürliche Trennkost. Nach diesem Vorbild stellte er seine Ernährung um und wurde sehr zur Verwunderung seiner Kollegen wieder gesund.

Heute wird die Trennkost hauptsächlich zum Abnehmen benutzt. Sie eignet sich aber auch als dauerhafte Ernährungsumstellung. Schon Dr. Hay legte Wert auf vollwertiges Getreide und eine Reduzierung des tierischen Eiweißes.

So funktioniert die Trennkost:

Der menschliche Körper praktiziert ohnehin schon eine Art von Trennkost, weil er Eiweiß und Kohlenhydrate nicht gleichzeitig vorverdaut. Die Eiweiß-Vorverdauung braucht die Säure, die Kohlenhydrat-Vorverdauung die Lauge. Würde man Säure und Lauge zusammenschütten, würden sie sich neutralisieren. Dann könnte keine chemische Reaktion, also auch keine Verdauung stattfinden. Deshalb hat die Natur unterschiedliche Stationen für die notwendigen Schritte eingerichtet.

Die Verdauung beginnt schon mit einem Blick auf den Teller: Liegt dort beispielsweise ein Steak, bildet sich im Mund ein dünner Speichel der lediglich die Aufgabe hat, die gekaute Eiweißnahrung zu verflüssigen und ihr als Gleitmittel in den Magen zu dienen. Im Magen werden sofort die Enzyme und die nötige Magensaftmenge bereitgestellt um dieses konzentrierte Eiweiß aufzunehmen und dort vorzuverdauen. Im Zwölffingerdarm wird der so aufbereitete Eiweißbrei problemlos entsäuert und die alkalische Weiterverdauung kann optimal ablaufen um dann im Dünndarm ungestört resorbiert zu werden.

Ganz anders sieht es bei der Aufnahme von konzentrierten Kohlenhydraten, beispielsweise einem Butterbrot, aus. Dafür ist ein enzymreicher Speichel erforderlich, der bereits im Mund die Vorverdauung absolviert. Diese ist natürlich dann besonders wirksam, wenn ausreichend (30mal) gekaut wird. Für den so gut vorverdauten Kohlenhydratbrei ist der Magen nur eine Durchgangsstation und keine eigentliche Verdauungsstation. Rasch landet dieser Kohlenhydratbrei im Zwölffingerdarm in dem die optimale Weiterverdauung durch die passenden Verdauungssäfte erfolgt. Im Dünndarm wird der Brei zu Zucker verarbeitet und resorbiert.

Der Magen ist also die Verdauungsstation für Eiweiß, der Mund für Kohlenhydrate.

Die eigentliche Verdauung findet erst im Zwölffingerdarm und im Dünndarm statt.

Wird der Körper nun mit Mischkost gefüttert, fängt das Dilemma schon im Mund an. Welcher Speichel soll gebildet werden? Die Vorverdauung der Kohlenhydrate kann nicht ungestört absolviert werden. Die unzureichend vorverdauten Kohlenhydrate kommen vermischt mit Eiweiß in den Magen, wo sich die Magensäfte durch den Mischbrei arbeiten, um ihre Zielgruppe, die Eiweiße, entsprechend vorverdauen zu können. So dauert es unnötig lange, bis der gesamte Brei ausreichend durchsäuert ist.

Durch das zu lange Verbleiben im Magen kommen die Kohlenhydrate leicht zur Gärung. Dieser Mischbrei muss im Zwölffingerdarm erst einmal neutralisiert werden. Auch hier können die verschiedenen Enzyme für die Eiweißverdauung und die Kohlenhydratverdauung nicht ausreichend wirken, da sie sich durch die Vermischung gegenseitig behindern. Die Verweildauer auf dieser Station ist deshalb stark verlängert. Eiweiß kommt dadurch leicht zur Fäulnis und giftige Stoffe gelangen dabei durch die Dünndarmwand in Blut- und Lymphbahnen.

Fazit: Durch die Ernährung mittels Mischkost, ist die von Natur aus zügige Verdauung in ihrem Ablauf behindert. Die einzelnen Verdauungsschritte brauchen oftmals die dreifache Zeit. Die dadurch provozierte Gärung von Kohlenhydraten und Fäulnis von Eiweiß verursachen im Körper gesundheitliche Schäden, die häufig zu chronischen Krankheiten führen. Bei richtiger Kombination der Nahrung und zügigem Ablauf der Verdauung kommt es fast gar nicht zu diesen sogenannten Zivilisationskrankheiten.

Trennköstler entlasten die Verdauungsorgane durch Zuordnen der Lebensmittel zu Nahrungsgruppen, die sich insbesondere bei der Vorverdauung nicht gegenseitig behindern und eine zügige Verdauung ermöglichen. Diese benötigt dann nur 12 bis 24 Stunden, im Gegensatz zur Mischkost, die bis zur vollständigen Entsorgung bis zu 72 Stunden im Körper bleibt.

Die neutralen Nahrungsmittel bedürfen nicht dieser intensiven Vorverdauung wie konzentrierte Kohlenhydrate und konzentrierte Eiweiße. Somit stören die neutralen Nahrungsmittel diese wichtige Vorverdauungsphase im Mund für die Kohlenhydrate und im Magen für die Eiweiße nicht. Deshalb kann man neutrale Nahrungsmittel sowohl zu den Kohlenhydraten essen, als auch zu den Eiweißen.

Bei Untersuchungen an Menschen mit Essstörungen und Übergewicht hat sich meist immer herausgestellt, dass sie zu viel Süßes, Brot und Kartoffeln konsumiert haben.

Dadurch sind sie stark übersäuert und lange nicht so leistungsfähig, wie sie sein könnten.

Nach einer Ernährungsumstellung mit viel Obst, Gemüse und Salat, mit wenig konzentrierten Kohlenhydraten und Eiweiß lebt es sich einfach besser. Der Mensch ist gut gelaunt, geistig frisch und körperlich fit.

Diese Aussagen über die Trennkost sind wissenschaftlich nicht belegt und werden deshalb immer wieder angegriffen. Fakt ist aber, dass man mit Trennkost abnimmt.

So soll gegessen werden:

- 80 % der Nahrung bestehen aus sogenannten Basenbildnern, wie Obst, Salat, Gemüse
- konzentriertes Eiweiß wie Fisch, Fleisch, Milch, Käse und Eier wird getrennt von Kohlenhydraten, wie Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Mehl oder Zucker verzehrt
- Neutrale Lebensmittel können mit eiweißhaltigen- oder kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln kombiniert werden
- Jeder Bissen muss 30 mal gekaut werden
- Zwischen den verschiedenen Mahlzeiten müssen mindestens 3 Stunden liegen

Hildegard

Kaum eine Frau des Mittelalters wird so bewundert wie Hildegard von Bingen (1098-1179).

Ihr selbstbewusstes Auftreten führte damals schon zu großer Bekanntheit. Ihre eigenen Denkansätze setzten neue Impulse. In ihrer Zeit galt Hildegard als eine Universalgelehrte. Sie wurde bereits zu Lebzeiten wie eine Heilige verehrt.

In den Werken der heiligen Hildegard von Bingen finden sich zahlreiche Hinweise darauf, wie eine richtige Ernährung im Zusammenhang mit der richtigen Lebensweise in der Lage ist Krankheiten zu verhüten oder gar zu heilen.

Aus ganzheitlicher Sicht ist die Ernährungslehre Hildegards untrennbar mit der Heillehre verbunden. Denn weder Gesunde noch Kranke können lt. Hildegard ohne die hohe Kunst der Lebensführung im Sinne der Diätetik auskommen.

Dazu hat Hildegard sechs goldene Lebensregeln aufgestellt, die zu einer gesunden und maßvollen Lebensführung gehören. Diese Lebensregeln sind dem Menschen nicht von Natur aus mitgegeben worden. Aus der Selbstverantwortung für sein seelisches und körperliches Heil sollte der Mensch ständig regulieren, ordnen und mit gestalten.

1. Die Lebensenergie sollte aus den vier Weltelementen – Feuer, Wasser, Luft und Erde – durch positive Naturerlebnisse und natürliche Heilmittel geschöpft werden.
2. Beim Essen und Trinken soll auf die nützlichen Kräfte der Lebensmittel, die die Natur für den Menschen bereit hält, geachtet werden.
3. Bewegung und Ruhe sind in einem gesunden Gleichgewicht zu halten.
4. Zur Regeneration überstrapazierter Nerven soll eine ausreichende Regulierung von Schlafen und Wachen gesorgt werden.
5. Die Ausleitung von Verunreinigungen und Schadstoffen aus dem Bindegewebe soll gefördert werden.
6. Die seelischen Abwehrkräfte sollen stabilisiert werden. Deshalb ist es notwendig die eigenen Laster zu kennen und diese durch die Tugenden auszugleichen.

Hildegard sieht als eine Ursache der Krankheit den Mangel an Tugenden. In ihrem therapeutischen Buch: „Der Mensch in der Verantwortung“ (Liber vitae meritorum) beschreibt sie für 27 der 35 seelischen Konflikte und Krisen das Fasten als Universalmittel zu Regeneration, Neuorientierung, Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Konfliktbewältigung.

Die Hildegard-Kur in fünf Schritten

- Hildegard – Fastentherapie in drei Schwierigkeitsgraden
 1. Grad: Strenges Hildegard-Fasten
 2. Grad: Dinkel-Reduktionskost
 3. Grad: Leichteste Fastenform Dinkel – Obst – Gemüse
- Hildegard-Psychotherapie
- Hildegard Aufbaukost
- Hildegard-Aderlass
- Hildegard-Stressbewältigung

Im Sinn einer vorbeugenden Medizin können durch die Hildegard-Kur Krankheiten unter Berücksichtigung aller auslösenden Ursachen schon früh erkannt und abgewendet werden.

Heilsames Essen und Trinken

Im Hildegard Buch „Ursachen und Behandlung der Krankheiten,“ werden die einzelnen Mahlzeiten besprochen.

Hildegard beginnt dabei mit dem ersten Gericht des Tages, das Frühstück.

„Solange ein Mensch nüchtern ist, soll er zunächst ein Gericht zu sich nehmen, das aus Früchten und Mehl zubereitet ist, weil dies eine trockene Speise ist und dem Menschen gesunde Stärke verleiht. Auch soll er zuerst eine warme Speise verzehren damit sein Magen warm wird.“

„Alles Obst und alle Saft und Feuchtigkeit enthaltenden Dinge, wie zum Beispiel Kräuter, soll er bei seiner ersten Mahlzeit vermeiden, weil diese ihm Fäulnis und Schleim sowie Unruhe in den Säften bringen würden.“

Wegen der besseren Verdauung rät Hildegard, das Frühstück so spät wie möglich einzunehmen.

Nur Kranke und Schwache sollen gleich morgens frühstücken, um wieder zu Kräften zu kommen. Aber völlig gesunde Menschen können auf das Frühstück bedenkenlos verzichten und eben erst zu Mittag die erste warme Mahlzeit zu sich nehmen.

„Einem körperlich gesunden Menschen ist es gut und heilsam für eine ordentliche Verdauung, dass er sich des Frühstücks enthält bis kurz vor Mittag oder um Mittag herum.“

Zu allen Mahlzeiten empfiehlt Hildegard maßvoll zu trinken.

„Wenn der Mensch zum Essen nicht trinke, er geistig und körperlich beschwert werden würde und weder guten Blutsaft bereiten noch auch in der Folge ordentliche Verdauung haben würde.“

Zu viel trinken ist allerdings laut Hildegard auch nicht gesund. Es würde dadurch eine *„stürmische Überschwemmung der Körpersäfte ausgelöst und die guten Säfte im Körper würden verdünnt werden.“*

Im Winter rät Hildegard Wein und Bier zu trinken und auf Wasser zu verzichten,

„Weil die Gewässer in dieser Jahreszeit wegen der Erdfeuchtigkeit nicht gesund sind.“

Im Sommer soll mehr getrunken werden als im Winter. In der warmen Jahreszeit kann auch lauwarmes Wasser getrunken werden. *„Da es dem Menschen wegen der Trockenheit der Erde weniger schadet als im Winter. Wer allerdings am Körper schwach ist soll im Sommer mit Wasser gemischten Wein oder Bier trinken, weil ihn das mehr erquickt, wie wenn er Wasser trinkt.“*

Wie beim Trinken so soll auch die Jahreszeit beim Essen berücksichtigt werden. Im Winter kann der Mensch relativ viel essen ohne Schaden zu erleiden. Im Sommer schreibt sie aber vor: *„Isst er dann mäßig so bringt dies keinen Schaden, sondern erhält die Gesundheit.“*

Über die Qualität der Nahrung schreibt Hildegard folgendes:

„Verzehrt ein Mensch schädliche oder zu reichlich Nahrung, vermehrt er das schlechte Blut. Und ein Mensch, welcher schlechte und überreichliche Getränke zu sich nimmt, nährt das schlechte Blutwasser in sich, weil die schlechten Säfte aus Speisen und Getränken sich mit seinem Blut und dem Blutwasser vereinigen.“

Die richtigen Temperaturen der Speisen werden immer wieder beschrieben. Nach Hildegard kann schon allein durch zu kalte oder zu heiße Gerichte in der falschen Jahreszeit eine Krankheit werden.

„Ein Mensch, der im Sommer bei schon reichlicher innerer Wärme sehr warme Speisen zu sich nimmt, erregt leicht bei sich die Gicht, isst er aber im Sommer bei großer innerer Wärme sehr kalte Speisen, so schafft er in sich Phlegma. Deshalb soll der Mensch im Sommer in Wärme und Kälte gemäßigte Nahrung zu sich nehmen, diese bringt ihm gutes Blut und gesundes Fleisch.“

Bei Hildegard gab es höchstens drei Mahlzeiten. Wichtig war ihr, dass Ruhezeiten für den Stoffwechsel eintreten können. Deshalb gab und gibt es keine Zwischenmahlzeiten.

8.4 FX-Mayr-Kur

Schon in seiner Kind- und Jugendzeit liebt es Franz Xaver Mayr, der 1875 in Gröbming in Österreich geboren wurde, den Gesundheitszustand von Tieren durch seine genaue Beobachtung beurteilen zu können.

Als er 1901 promovierte und kurz darauf die Klinikleitung in Johannisbrunn übernahm, intensivierte er seine Beobachtungen an seinen Patienten.

Er stellte fest, dass der Verdauungstrakt ein ganz entscheidender Faktor für den Gesundheitszustand des Menschen darstellt.

Diese Erkenntnis prägte das gesamte Leben von Dr. F.X. Mayr.

Durch intensive Studien und Beobachtungen angeregt, erstellte er die Richtlinien für ein optimal gesundes Verdauungssystem.

Störungen im Verdauungstrakt konnte Dr. Mayr an seinen definierten Bauchmaßen und -formen sowie an der Körperhaltung und an der Haut feststellen. Seine Behandlungsmethode sah vor, das gestörte Darmsystem zu entlasten, zu schonen, zu säubern und zu regenerieren.

Seine weltweite Popularität erreichte er mit Vorträgen, Büchern und der Behandlung von Persönlichkeiten wie Adenauer oder Henry Ford.

Seine von ihm gegründete Internationale Gesellschaft der Mayr Ärzte existiert heute noch in Lans in Österreich. Dr. med. F.X. Mayr starb 1965.

Enteropathie nach Mayr

Dr. Mayr erkannte anhand seiner Forschungen, dass das erste Kennzeichen der Gesundheitsminderung eine Leistungsschwäche der Verdauungsorgane vor allem des Dünndarms ist. Diese krankhafte Störung kann schon seit Generationen bestehen, sie kann aber auch selbst erworben sein und wird dann meist noch verschlimmert durch andauernde minderwertige und einseitige Nahrung. Gegessen und getrunken zur falschen Tageszeit in zu großen Mengen und zu hastig. Der Darm erschlafft, die Zellen verlieren an Funktionstüchtigkeit. Im Laufe der Zeit können dadurch ernsthafte Krankheiten entstehen.

Und bei jeder chronischen Verdauungsschwäche entsteht eine Veränderung der Bauchform.

Zur richtigen Verdauung gehört mehr als das tägliche Ausscheiden von Stuhl. Vor allem gehört das richtige Aufschließen der Nahrung und der anschließende Stoffwechsel dazu. Laut Mayr zeigt sich mangelhafte Verdauung in Beschwerden von Mundhöhle bis zum After. Also von Zahnfleischentzündungen, über Magen-, Leber-, Galle-, Pankreas- und Darmstörungen, ebenso Mundgeruch, Sodbrennen, Appetitlosigkeit, Heißhunger, Blähungen, sowie Schwächezustände bis zu Stuhlverstopfung und Durchfall.

Der Bauch

Den Zusammenhang zwischen der Bauchform und der Körperhaltung zu beschreiben war eine der grundlegenden Erkenntnis von F.X. Mayr.

Er bestimmte die Bauchform und ordnete dieser jeweils einen ganz bestimmten Namen zu.

Er unterschied in Normalbauch, Spitzbauch, entzündlicher Kahnbauch, eiförmiger Gasbauch, kugelförmiger Gasbauch, schlaffer Kotbauch, entzündlicher Kotbauch, Gas-Kotbauch, entzündlicher Gas-Kotbauch.

Anhand von Bauchform und Körperhaltung entwickelte er eine ausgefeilte Diagnostik.

Denn laut F.X. Mayr braucht ein großer Bauch Platz. Er dehnt die Bauchhöhle aus. Drückt er nach oben erweitert sich die Brusthöhle. Drückt er nach vorne, verbiegt er die Lendenwirbelsäule. Rutscht er nach unten kippt das Becken.

Dr. Mayr hatte auch für die Haltungsschäden Namen entwickelt, die er ganz eindeutig zuordnen konnte.

Die Habachtstellung:

Kopf hoch, Brust raus. Die Gärungsgase drücken den Darm oberhalb des Nabels nach vorne. Der Unterkörper neigt sich zum Ausgleich nach hinten.

Die Anlaufhaltung:

Man meint der Patient startet gleich seinen Wettlauf. Die Bauchmuskulatur wird zwar entlastet, aber der entzündete Spitzbauch verursacht Bauchschmerzen.

Das Fragezeichen:

Damit wird nicht immer Lässigkeit demonstriert. Diese Haltung ist auch typisch für einen Hängebauch. Der Darm wölbt sich unterhalb des Nabels nach vorne. Zum Ausgleich wird der Rücken rund.

Die Entenhaltung:

Vor allem Frauen haben diese Haltung, indem sie die Brust nach oben drücken und den Hintern nach hinten. Durch diese Haltung werden Gebärmutter und Eierstöcke vom Druck des Darms befreit.

Die Sämannshaltung:

Der Sämann, der das Saatgut vor sich in einem Tuch herträgt. Der überlastete Bauch wölbt sich nach vorn. Als Gegengewicht neigt sich der Oberkörper zurück.

Der Großtrommelträger:

Er sieht von der Seite aus, als trägt er eine große Trommel. Der Träger ist meist ein tatkräftiger lebhafter Mensch. Der Bauch ist kein Fettbauch. Es ist ein mit Gas und Kot gefüllter Darm, der sich ober- und unterhalb des Nabels prall nach vorne wölbt. Zum Ausgleich zieht der Großtrommelträger die Schultern hoch und hat ein Hohlkreuz.

Die Kur

F.X. Mayr entwickelte eine sensible Diagnostik mit den fünf Sinnen eines Arztes. Dabei werden Abweichungen vom optimalen Gesundheitszustand meist vor dem richtigen Ausbrechen einer Krankheit erkannt.

Seine Therapiemethode beruht dabei auf einer Schonung, einer Säuberung und einer Schulung des Verdauungsapparates.

Laut F.X. Mayr gibt es fast keinen Menschen in der westlichen Welt mehr, der ein intaktes und gesundes Verdauungssystem hat.

In der Regel wird zu viel, zu schnell, zu oft und zur falschen Zeit gegessen. Der Magen-Darm-Trakt wird überlastet und die Nahrung mittels Fäulnis und Gärung zersetzt anstatt verdaut.

Die F.X. Mayr Kur zielt darauf ab, den Magen-Darm-Trakt so zu regenerieren, dass er die Nahrung wieder verdauen und aufnehmen kann. Außerdem wird der gesamte Körper entschlackt und entgiftet und das Essverhalten soll geschult werden.

Obligatorisch zum Abführen ist morgens die Bittersalzlösung zu trinken.

Klassisch gibt es dann morgens eine altbackene, trockene Semmel mit einem Viertel Liter Milch. Jeder Bissen der Semmel muss ungefähr 40 mal gekaut werden, bis sie im Mund sehr flüssig ist. Bevor sie dann aber heruntergeschluckt wird, trinkt man einen Schluck Milch dazu, vermischt diesen mit dem Speichel im Mund und schluckt dann. Der Sinn besteht darin, dass durch die besondere Vorverdauung im Mund der Darm besonders geschont wird. Gleichzeitig wird langsames Essen, gründliches Kauen und Einspeicheln der Nahrung wieder erlernt. Auch die natürliche Sättigung kann so wieder gespürt werden.

Wird diese Kur stationär gemacht, erhält man eine Spezialmassage des Bauches.

Diese soll die Sauerstoffversorgung des Gewebes und die Durchblutung des Bauchraumes verbessern und die Abgabe von Körperschlacken und Körpergiften fördern.

Die Semmel mit der Milch wird praktisch dreimal täglich gegessen. Abends gibt es eventuell Tee mit Honig. Gegessen werden soll allerdings nur bei Hunger. Ist ein leichtes Sättigungsgefühl da, soll die Mahlzeit sofort beendet werden.

Zwischen den Mahlzeiten, die eine Pause von vier bis fünf Stunden haben, sollen drei Liter stilles Wasser oder ungesüßter Kräutertee getrunken werden.

Die Kur kann sieben Tage bis mehrere Wochen dauern.

Die Aufbaukost nach F.X. Mayr enthielt keine konkreten Ernährungsvorschläge. Dr. Erich Rauch entwickelte die F.X. Mayr-Kur weiter.

Entstanden ist die milde Ausleitungs-Diät.

Milde Ausleitungs-Diät

Es geht darum, dass dem Körper vermehrt basische Lebensmittel zugeführt werden. Denn Verschlackung und Vergiftung ist die Folge von einer Übersäuerung des Organismus.

Diese Übersäuerung kann vermieden werden

- durch die richtige Zusammenstellung der Nahrung
- durch basische Produkte
- ausreichendes Kauen
- durch verminderte Mengen
- durch genügend Flüssigkeit
- durch ausreichende Bewegung
- durch tägliches Schwitzen

8.10 Brainfood

Hier geht es um eine Ernährungsform, bei der es einzig und allein darauf ankommt, die Hirnleistung zu verbessern. Und zwar ganz speziell für verschiedene Situationen.

Der Zusammenhang zwischen Ernährung und körperlicher Leistung ist seit langem bekannt. Spätestens seit Alzheimer und Parkinson uns täglich begegnen, macht man sich auch Gedanken darüber, was unser Gehirn eigentlich leistet – und was es braucht, damit es das überhaupt leisten kann.

Die richtige Ernährung, das sogenannte Brainfood hält unsere grauen Zellen fit und hilft ihre Leistungsfähigkeit optimal zu nutzen.

Mit einem cleveren Essensplan wird die geistige Leistungsfähigkeit gestärkt. Die Merkfähigkeit, die Konzentration und die Motivation werden deutlich verbessert. Außerdem wird die Stimmung positiv beeinflusst.

Mit der falschen Ernährung und einem Vitalstoffmangel kann dem Gehirn Schaden zugefügt werden.

Das Konzept

Das Konzept muss individuell aufgebaut werden. Denn es geht auch darum, die Lieblingsspeisen einzubauen. Es ist wichtig, dass Brainfood schmeckt und abwechslungsreich ist. Allerdings ist es so, was bei dem Einen so wirkt, wirkt bei dem Anderen anders. Das heißt, es kann kein starres Konzept, sondern nur Richtlinien geben.

Ein ganz ausschlaggebendes Kriterium ist der Stressfaktor. Diesem sind in der heutigen Gesellschaft immer mehr Menschen ausgesetzt und sie leiden darunter. Eine zu hohe Stressbelastung wirkt sich negativ auf das Denken aus und beeinflusst auch das Verhalten. Deshalb reagieren viele Menschen aggressiv, ungehalten, ja und einfach unangepasst.

Durch die falsche Ernährung und unter anderem durch den Blutzuckerspiegel wird der vorhandene Stress nochmals potenziert.

Durch Brainfood werden die Stressfolgen gemindert und das Gehirn wirkungsvoll unterstützt.

Gebraucht werden dazu die richtigen Neurotransmitter.

Neurotransmitter

Neurotransmitter sind Botenstoffe, die bestimmte Stimmungen, Verhalten und Handlungen bestimmen. Diese Botenstoffe entstehen aus hochspezifischen Aminosäureverbindungen oder aus Hormonen, wie Adrenalin oder die Vorläufersubstanzen. Diese Vorläufersubstanzen sind wiederum meist Aminosäuren, die wiederum bereits Neurotransmitterfunktionen haben. Für den ganzen Ablauf braucht man zusätzliche Katalysatorstoffe. Z. B. Kohlenhydratverbindungen, Vitamine, Enzyme, Mineralstoffe. Alle Neurotransmitter stammen direkt oder indirekt aus den verschiedenen Lebensmitteln.

Unser Gehirn

Die Anzahl Gehirnzellen bei der Geburt liegt bei geschätzten 100 Milliarden. Im Gegensatz zu allen anderen Zellen können diese nicht erneuert werden. Alle Gehirnzellen sind mit einer enormen Zahl von einzelnen Nervenzellen verbunden. Die Informationsübertragung von Neuron zu Neuron (Gehirnzellen) erfolgt auf elektrochemischem Weg. Die Transmitterstoffe ermöglichen die Übermittlung.

9.2 Übersäuerung

Der Begriff ist für viele ein zweischneidiges Schwert, denn es gibt mehrere Aussagen und vor allem zwei Meinungen.

Die erste Meinung besagt, dass jeder in unserer Zivilisationsgesellschaft an Übersäuerung leidet. Der Säure-Basen-Haushalt ist nicht in Balance.

Die zweite Meinung ist, dass der Begriff Übersäuerung nur im Umfeld der Laienmedizin verwendet wird. Denn eine Übersäuerung des Körpers gibt es nicht.

Doch spielt ein ausgewogenes Säure-Basen-Verhältnis eine zentrale Rolle beim Ablauf vieler Stoffwechselforgänge. Die heutige Lebensweise mit einer übersäuerten Ernährung, viel Stress und Ärger, sowie zu wenig Bewegung führt aber meistens zu einer latenten Übersäuerung.

Die pH-Werte im gesamten Körper sind sehr unterschiedlich und doch können in den einzelnen Bereichen schon kleine Verschiebungen große aber meistens negative Wirkungen zeigen.

Die Übersäuerung wird in vielen Fällen als Ursache für Krankheiten angegeben. Doch ist Übersäuerung, egal in welchem Körperbereich sie auftritt immer ein Symptom, das selbst eine Ursache hat.

Gegen eine generelle Übersäuerung hat unser Körper viele Ausgleichsmechanismen. Eines der wichtigsten Organe ist die Niere. Sie scheidet Säuren aus, wenn es die Stoffwechsellage erfordert.

Auslöser der Übersäuerung

Eine Übersäuerung wird maßgeblich durch die Ernährung und die Lebensweise begünstigt.

Diese können sein:

- tierisches Eiweiß
- Soja- und Tofuprodukte
- Auszugsmehle und deren Produkte
- Zucker und Süßwaren
- kohlen säurehaltiges Wasser
- gesüßte Getränke
- Kaffee
- Alkohol
- Nikotin
- synthetische Nahrungsmittelzusätze
- Zahnfüllungen
- übertriebener Sport
- negative Lebensführung

Die heutigen Diäten, bei denen es um schnelles Abnehmen geht, sind alle sehr eiweißlastig. Das bedeutet, dass zum einen das überschüssige Eiweiß, das der Körper nicht verwerten kann, in das Bindegewebe eingelagert wird und zum anderen, dass der Körper seine Ausgleichsmechanismen gegen die Übersäuerung in Gang setzen muss.

Deshalb ist es oft so, dass nach Durchführung bestimmter Diäten Menschen krank werden.

Das kann auch schon während einer Diät passieren, sodass es dann zum Diätabbruch kommt. Diese Menschen fühlen sich unwohl und es können schon Anzeichen von Krankheiten durch Übersäuerung erscheinen.

10.3 Die richtige Ernährung für Schulkinder und Jugendliche

Die Eltern haben sich bis jetzt viel Gedanken um die Ernährung gemacht und sind mit sich und der Gesamtsituation zufrieden.

Das Kind kommt in die Schule. Es bekommt außer dem Schulranzen auch die Schultüte, das tägliche Pausenbrot und vermutlich auch die Schulmilch.

Fabrikzucker

Dass in Süßigkeiten Fabrikzucker enthalten ist weiß jeder. Statistisch isst jeder Bundesbürger 150 g Fabrikzucker täglich, das sind 55 kg im Jahr. Fabrikzucker ist also eine Massenware. Es gibt fast kein Nahrungsmittel (nach Kollath-Tabelle) mehr, in dem kein Fabrikzucker enthalten ist.

Fabrikzucker, dazu gehört unter anderem:

weißer Haushaltszucker, brauner Zucker, Traubenzucker, Fruchtzucker, Vollrohrzucker, Rohrohrzucker, Rapadura, Ahornsirup, Apfeldicksaft, Gerstenmalz, Reismalz, Melasse, Invertzucker, Glukosesirup, Maltodextrin, Maltose, Milchzucker,

Arten von diesem Zucker sind enthalten in:

- Wurst, Salami, Schinken
- verschiedene Käsesorten (Schmelzkäse, Frischkäse)
- Milchprodukten
- Konserven und Gefrierwaren
- Fertiggerichten, Convenience-Produkten, Fertigsoßen, Senf
- Müsli, Bäckereiprodukten (auch Brot)
- Getränken
- Dauerbackwaren

Fabrikzucker und die Folgen im Kindesalter

Wissenschaftlich nachgewiesen sind etliche Störungen, die mit zu hohem Zuckerkonsum in Verbindung stehen. Umgekehrt heißt das natürlich, dass eine Reduzierung oder in bestimmten Fällen eine Vermeidung von Fabrikzucker diese Störungen beseitigen, vermindern oder stagnieren lassen kann.

Fabrikzucker bei Schulkindern und Jugendlichen hat direkten Einfluss auf folgende Krankheiten und Befindlichkeiten:

- ADHS und ADS
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Kinderlähmung
- Diabetes
- Fettsucht
- körperliche Schwäche
- Verhaltensstörungen

Arteriosklerose und der Herzinfarkt

Arteriosklerose ist eine häufige Gefäßerkrankung. Dabei werden die Innenwände der Arterien durch Ablagerungen aus Blutfetten, Bindegewebe und Thromben verengt und verhärtet. Das Blut kann nicht mehr richtig und ungehindert fließen. Es besteht die Gefahr, dass sich die Arterien dann irgendwann verschließen. Liegen diese verschlossenen Arterien an risikoreichen Orten, kann es zu Durchblutungsstörungen der Beine, zu einem Schlaganfall oder auch zu einem Herzinfarkt kommen. Ein Herzinfarkt ist also eigentlich keine Herzkrankheit sondern eine Gefäßerkrankung.

In zunehmendem Maße gibt es aber Herzinfarkt-Tote, bei denen kein Verschluss der Herzkranzgefäße und keine Gefäßveränderungen nachgewiesen werden konnte. Bestimmte Stoffwechselstörungen führen aber zu einer direkten Herzschiädigung, weil sich abgestorbene Bereiche im Herzen bilden.

Die Schuldfrage

Folgende Ursachen werden für die Entstehung von Arteriosklerose und Herzinfarkt verantwortlich gemacht:

- falsche Essgewohnheiten
- Rauchen
- andere Genussmittel
- mangelnde Bewegung
- Druck in Beruf und Familie
- Umweltbelastungen
- Trinkwasserqualität

Das alles sind die sogenannten Risikofaktoren, die nur ein endgültiger Auslöser des Infarkts sind.

Das tierische Fett und das Cholesterin

Die Annahme, dass eine Hauptursache der Herz- Kreislaufferkrankungen beim tierischen Fett zu suchen ist herrscht heute immer noch vor.

Dabei wurde von folgenden Tatsachen ausgegangen

- Störungen im Fettstoffwechsel
- die Ablagerungen enthalten Cholesterin
- Cholesterin kommt in pflanzlichen Fetten nicht vor

So wurde der tierische Fettverbrauch für Risikopersonen reduziert und der pflanzliche Fettverbrauch dagegen erhöht.

Doch die Höhe des Cholesteringehaltes im Blut hat keinen gemeinsamen Nenner mit dem Verzehr von tierischen Fetten. Selbst beim Verzicht auf tierische Fette kann ein erhöhter Cholesteringehalt im Blut nachweisbar sein.

Genauso wie mit einer Zufuhr von ungesättigten Fettsäuren keine Arteriosklerose und kein Herzinfarkt verhütet werden kann. Und genauso gibt es Herzinfarktfälle, bei denen kein erhöhter Cholesteringehalt im Blut festgestellt werden kann.

Cholesterin ist ein lebenswichtiger Stoff, der im Körper gebildet wird. Das heißt, Cholesterin ist kein essenzieller Stoff.

Butter und Herzinfarkt

Immer wieder werden Risikopatienten darauf aufmerksam gemacht, dass sie Butter meiden sollten. Dabei hat Butter die ideale Zusammensetzung der Fettsäuren. Seit Jahrtausenden essen die Menschen in unseren Breiten Butter. Erst die Margarineherstellung unter Napoleon ließ sie etwas ins Hintertreffen gelangen.

Forschungsergebnisse

Die beiden englischen Wissenschaftler Dr. med. Thomas L. Cleave und George D. Campbell waren in den 60er Jahren in Afrika unterwegs und untersuchten Menschen, die keine Industrienahrung verzehrten auf Krankheiten. Dabei stellten sie fest, dass in Ländern, die keine raffinierten Kohlenhydrate zu sich nehmen, es auch keine Arteriosklerose und keinen Herzinfarkt gibt.

Prof. John Yudkins beschäftigte sich als Leiter des Ernährungswissenschaftlichen Instituts in der Londoner Universität mit gesunder Ernährung. Auch er fand bei Auslandsaufenthalten heraus, dass bei bestimmten Faktoren keine Arteriosklerose und kein Infarkt auftraten. Im eigenen Labor hat er festgestellt, dass bei Männern zwischen 45 und 65 Jahren hauptsächlich der Konsum von Fabrikzucker für einen Herzinfarkt verantwortlich ist.

Dr. S. Björkerud, ein schwedischer Mediziner konnte ebenfalls die krankmachende Wirkung von isolierten Kohlenhydraten nachweisen. Bei seinen Forschungen wurden Kaninchen mit Zucker gefüttert. Er stellte fest, dass sich an den Innenseiten der Arterien Ablagerungen von fettartigen Stoffen gebildet hatten. Diese Stoffe konnten durch Zusammenklumpen und damit mittels eines Verschlusses des Gefäßes einen Infarkt auslösen.

Eiweißmast hat keine Schuld?

Prof. Dr. Lothar Wendt hat 1948 erstmals über sogenannte Eiweißspeicherkrankheiten publiziert. Langandauernde Untersuchungen bestätigten ihm, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von tierischem Eiweiß und Gefäßerkrankungen gab. Bei histologischen Untersuchungen fand er Verdickungen der Basalmembrane. Der Nährstoffaustausch, der an diesen Stellen vom Blut ins Gewebe stattfindet ist deshalb eingeschränkt. Die Folgen durch diese sogenannte Polymukosacchariden ist eine Erhöhung der Blutfettwerte, auch des Cholesterins. Diese Ablagerungen fand Prof. Wendt auch im Zwischenzellgewebe. Die Ablagerungen in den Basalmembranen sind im Gegensatz zu den Fettablagerungen in den Gefäßen reversibel.

Zucker, Diabetes, Arteriosklerose, Herzinfarkt

Bei den Herz- und Kreislauferkrankungen ist der Fettstoffwechsel gestört, allerdings durch isolierte Kohlenhydrate. Genau diese stören auch den Kohlenhydratstoffwechsel, dessen Folge dann Diabetes sein kann.

Was haben diese beiden Krankheiten gemeinsam?

70 Prozent aller Diabeteserkrankten sterben an arteriosklerotischen Komplikationen, unter anderem auch an Herzinfarkt. Ist bei einem Diabetespatienten die Insulinzufuhr schlecht eingestellt, kommt es relativ schnell zu einem Anstieg der Fettstoffe im Blut. Ist er gut eingestellt, kann der Fettspiegel absinken. Das bedeutet, dass zwischen Kohlenhydratstoffwechsel und Fettstoffwechsel ein großer Zusammenhang besteht. Bei Diabeteserkrankten, die ihre Erkrankung schon jahrzehntelang haben, sind nachweislich alle Blutgefäße mit Arteriosklerose befallen.

16 Essstörungen und Sucht

Nach der Maslowschen Bedürfnispyramide gibt es Grundbedürfnisse, die bei jedem Menschen befriedigt werden müssen. Diese sind Atmung, Schlaf, Nahrung, Wärme, Gesundheit, Wohnraum, Kleidung, Bewegung. Essen ist also ein fundamentales Bedürfnis, ohne das wir Menschen nicht leben können. In der modernen Welt ist dieses Essen im Überfluß vorhanden. Und gerade hier treten die Essstörungen vermehrt auf.

Jeder fünfte Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren ist gefährdet, um an chronischer Magersucht oder Bulimie zu erkranken. Allerdings gibt es keine repräsentativen Daten zur Häufigkeit von Anorexie, Bulimie und Binge-Eating Störungen.

Problemlöser Essen

Essen steht nicht nur als Grundbedürfnis, sondern Essen ist auch eng mit sozialen Beziehungen und Gefühlen verbunden. Es kann sinnliches Wohlgefühl und Genuss hervorrufen. Schon bei Säuglingen steht Essen für Sättigung und Fürsorge.

Auch für Kinder und Erwachsene bestehen immer Gefühlszustände die mit dem Essen zu tun haben. In bestimmten Situationen können oder müssen die einen viel essen und anderen schlägt in einer ähnlichen Situation das Essen auf den Magen. Schon hier zeigt sich, dass beim Umgang mit dem Essen Probleme und Spannungen verarbeitet werden können. Also hier treten oftmals schon ein gestörtes Verhältnis zum Essen auf. Bei den meisten Menschen vergeht dieses gestörte Verhalten wieder, bei den anderen entsteht durch dieses Verhaltensmuster eine ausgewachsene Essstörung.

Essmechanismen

Das heißt aber auch, dass sich Essstörungen langsam und fließend entwickeln. Ist beim gesunden Menschen das Essverhalten durch Hunger und Sättigungsmechanismus gesteuert, so spricht man von einem gestörten Essverhalten wenn diese Mechanismen nicht mehr funktionieren. Von einer Essstörung spricht man erst, wenn eine übermäßige Beschäftigung mit dem Essen und mit dem eigenen Körper dazu führt, dass die emotionale, die soziale und die körperliche Unversehrtheit verletzt wird.

Merkmale einer Essstörung

Es gibt verschiedene Merkmale, die eine krankhafte Essstörung kennzeichnen.

- Essen als Überforderung
- Essen ist kein Grundbedürfnis
- Essen wird durch äußere Bedingungen bestimmt
- Essen wird stark kontrolliert
- Essen ohne Rhythmus
- Essverhalten wechselt stark
- Essen zur Problembewältigung
- Essen kontrolliert die Gedanken

18.1 Seminare, Vorträge, Infoveranstaltungen

Bevor Klienten in die persönliche Ernährungsberatung gehen, informieren sie sich häufig durch Vorträge oder Veranstaltungen in öffentlichen Bereichen über den Berater. Natürlich ist auch für viele Menschen diese Form der Ernährungsaufklärung ausreichend.

Egal ob Seminar, Vortrag oder Infoveranstaltung, es ist immer eine ausreichende Vorbereitungszeit nötig, genauso wie auf vorgegebene und gelernte Strukturen unbedingt zu achten ist.

Struktur

In diesem abstrakten Wort steckt viel Know-How, das für öffentliche aber auch private Veranstaltungen unabdingbar ist. Denn egal welche Beratungs- oder Informationsform gewählt wird, die Module sind immer die gleichen. Es sind die Module die tagtäglich angewendet werden:

- Eröffnung oder Begrüßung
- Hauptteil oder Idee und Umsetzung
- Abschluss oder Zusammenfassung oder Verabschiedung

Seminare

Der große Unterschied zur Einzelberatung sind nicht nur die Vor- und Nachbereitung, sondern auch der Ort, die Teilnehmer und das Equipment.

Damit Gruppenveranstaltungen in der Ernährungsberatung oder Ernährungsaufklärung noch dialogorientiert abgearbeitet werden können, liegt die optimale Gruppenstärke bei sechs bis zehn Teilnehmern. Es ergeben sich hier mehrere Möglichkeiten der Strukturierung und Durchführung. Dafür muss in erster Linie ein genauer Unterrichtsplan erstellt werden.

Gerade in Seminaren und da in einem unmittelbaren Austausch zwischen Ernährungsberater und Teilnehmer ist eine Ernährungsumstellung günstig zu beeinflussen.

Seminarvorbereitung

Entscheidend für den Erfolg des Seminars ist die Vorbereitung. Hier kann davon ausgegangen werden, je mehr Energie in die Vorbereitung investiert wird, umso gelungener wird die Durchführung und damit der Erfolg des Seminars.

Seminar-Themen und Zielgruppen

Ernährung, Essen und Trinken interessiert jeden. Ebenso möchte jeder gerne gesund, schlank und schön sein. Da ist es natürlich interessant, wie das funktioniert.

Die Themenauswahl, um Seminare durchzuführen ist hier fast grenzenlos. Trotzdem gibt es natürlich ganz spezielle und verschiedene Zielgruppen. Und jede Zielgruppe hat eine andere Erwartung. Außerdem hat jeder Teilnehmer eine persönliche Vorerfahrung mit dem Seminarthema oder auch grundsätzlich mit dem Thema Ernährung gemacht.

So kann es durchaus sein, dass das gleiche Thema für verschiedene Zielgruppen gänzlich anders vorbereitet und umgesetzt werden muss.

Yoga

Für viele Menschen bedeutet Yoga Bewegung, Energie und Entspannung. Sie haben es fest in ihrem Alltag eingebunden.

Yoga stammt aus dem Sanskrit und bedeutet verschmelzen, verbinden, vereinen. Das Vereinen von Körper, Geist und Seele. Yoga ist ganzheitlich und es umfasst viele verschiedene Techniken. Dabei wird der Körper geübt, aber auch Spannungen und Entspannungen.

Die Körperübungen sind das, was wir hauptsächlich, also der westliche Mensch, praktizieren. In Indien nehmen diese Asanas nur eine Nebenrolle ein.

Yoga beruft sich auf einen Leitfaden, dem Yogasutra, der vor 2000 Jahren von Patañjali, einem indischen Gelehrten, verfasst wurde.

In diesem Yogasutra wird Yoga in Versen als achtegliedriger Weg dargestellt.

Der achtgliedrige Pfad

1. Yama – allgemeine Regeln
2. Niyama – besondere Regeln
3. Asana – die Körperübungen
4. Pranayama – Atemübungen
5. Pratyahara – Zurückziehen der Sinne
6. Dharana – Konzentration
7. Dhyana – Meditation
8. Samadhi – Eins-Sein

Hatha Yoga

Die bekannteste Yogaart im Westen ist das Hatha Yoga.

Die Übungen bestehen hauptsächlich aus den Punkten 3 und 4 aus dem achtgliedrigen Pfad.

Jeder Mensch, der mit Yoga beginnt, kommt rasch an seine Grenzen. Die Flexibilität des Körpers und die Atemkontrolle funktionieren nicht richtig. Das heißt Yoga ist nur durch ständiges Üben richtig erlernbar. Es entwickelt sich trotzdem schon sehr rasch ein erweitertes Körperbewusstsein, eine erhöhte Biegsamkeit des Körpers und ein beruhigter Gedankenfluss.

Die erhaltene Energie einer Yogastunde äußert sich also quantitativ, aber auch qualitativ.

Auch im Yoga heißen die drei grundlegenden Eigenschaften der Gunas:

Tamas	träge, statisch
Rajas	Dynamik, Unruhe
Sattva	Stabilität, Klarheit

Alle drei sind immer präsent aber ein Guna herrscht temporär immer vor.

Egal welche oder wie viele Asanas in einer Yogastunde durchgeführt werden, das Ziel ist immer die volle Wirksamkeit der Übung zu erfahren.

Das heißt, jede Übung sollte fest und bequem sein und nicht nach einer Weile unbequem werden. Wer eine Asana vervollkommen will, kann das nur mit Konzentration und Üben erreichen. Dann ist es möglich, die Grenzen des Körperbewusstseins zu überschreiten und es gibt keine Begrenzung mehr. Diese Grenzenlosigkeit erfährt der Ausführende als Sad-Chid-Ananda, als Sein-Wissen-Glückseligkeit.

24 Überblick über die Naturheilverfahren

Bach Blüten Therapie

Dr. Edward Bach hat uns ein einfaches und effektives Heilverfahren hinterlassen.

Für die Anwendung der Bach-Blüten braucht man keine medizinische oder psychologische Ausbildung. Es sind keine Nebenwirkungen zu befürchten. Bach-Blüten eignen sich als Zusatz zu anderen Naturheilverfahren. Sie unterstützen die Selbstheilungskräfte. Sie können aber niemals fachgerechte Behandlungen oder Therapien ersetzen.

Dr. Edward Bach

Schon früh entschied sich Edward Bach, der 1886 geboren wurde, für ein Medizinstudium. Er war fast besessen von dem Wunsch anderen helfen zu können.

Sein ganzes Leben hatte er den Verdacht, dass Ärzte Krankheiten meist nicht angemessen behandeln können.

Bei seinen späteren Studien bemerkte er, dass der Behandlungserfolg mit gleichen Symptomen und gleichen Arzneien nicht identisch ist. Bach machte dafür die Persönlichkeit des Individuums verantwortlich.

Auch in seiner 1920 eröffneten Arztpraxis in London störte ihn, dass er mit der Schulmedizin nur symptomatisch arbeiten konnte und nur in seltenen Fällen eine Heilung stattfand.

Zur gleichen Zeit arbeitete er auch als Bakteriologe und befasste sich mit den Arbeiten von Samuel Hahnemann. Seine sieben gefundenen Nosoden sind heute noch fester Bestandteil des internationalen homöopathischen Arzneischatzes.

1930 gab Dr. Edward Bach sowohl seine Praxis wie auch die Bakteriologie auf und widmete sich dem Landleben und suchte nach einfachen, natürlichen Heilmethoden.

Er war überzeugt, dass jede körperliche Krankheit bereits vor dem Ausbrechen im Menschen im seelischen, emotionalen Bereich angelegt ist.

So entwickelte Bach sieben verschiedene Hauptgruppen der Gemütszustände in einem System von insgesamt 38 Persönlichkeitstypen. Die negativen Seiten dieser Persönlichkeiten spiegeln sich in den 38 verschiedenen Blüten wider. Die passende Essenz der Blüte soll einen Ausgleich auf der feinstofflichen und seelischen Ebene bewirken. So sollen die körperlichen Symptome entfernt werden.

Bach starb im Alter von nur 50 Jahren an Herzversagen.

Bach-Blüten – was sind das?

Die Blüten von 37 verschiedenen wild wachsenden Pflanzen werden homöopathisch aufbereitet und mit Brandy konserviert. Eine zusätzliche Essenz wird aus einem bestimmten Quellwasser hergestellt. Auch heute noch werden die Blüten, wie von Dr. Bach beschrieben, gesammelt und aufbereitet. Die Konzentrate werden in Stockbottles abgefüllt. Die Einnahme erfolgt verdünnt oder als Globuli.

Probekript

Literaturhinweise:

A.Zeeck, S. Grond, I.Papstavrou, S.C.Zeeck: Chemie für Mediziner
Adolf Faller: Der Körper des Menschen
Albert von Haller: Gefährdete Menschheit
Anita Höhne, Leonhard Hochenegg: Brainfood. Power- Nahrung fürs Gehirn.
Arolt, Reimer, Dilling: Basiswissen Psychiatrie und Psychotherapie
Ärztlicher Rat, Dr. med. M. O. Bruker
Bauchau V, Durham SR: Prevalence and rate of diagnosis of allergic rhinitis in Europe
Beate Rühl: Gesund und ökologisch bauen
Bedarfsgegenständeverordnung
Behr`s Lebensmittelrecht
Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind, Dr. med. M. O. Bruker
Birkhard Vollmers: Einladung zu Psychologie
Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit: Bericht zur Lebensmittelsicherheit 2010
Burkhard Vollmers: Einladung zur Psychologie
Cholesterin, Dr. med. M. O. Bruker
Christa Hanten, Peter Hämmerle: Das saure Milieu
Christian Rauda: Rechtssichere Werbung
Claudia Büttner, Ralf Quindel: Gesprächsführung und Beratung
Cornelia Andrea Lüthi: Feed Your Brain
Das ABC der Vitalstoffe, Dr. med. Wolfgang Busse
Das Immunsystem natürlich stärken, Dr. Nicole Schaenzler, Dr. med. Dietlinde Barkhardt
Das Ölbuch, Sabine Pohl
Der Murks mit der Milch, Dr. med. M. O. Bruker
Die Ordnung unserer Nahrung, Werner Kollath
Die Saat des Bösen, Antonio Inacio Andrioli
Dr. Anne Calatin: Die Rotations-Diät
Dr. Arthur Agatston: The South Beach Diet
Dr. Joseph Evers: Die Evers Diät
Dr. Mathias Jung: Mein Charakter – mein Schicksal
Dr. med. Dr. med. Wolf Funfack: Metabolic Balance – Das Stoffwechselprogramm
Dr. med. Christiane May-Ropers, Prof. Dr. David Schweitzer: Nie wieder sauer
Dr. med. Corinna Gorys-Könemann: Gesunde Haut, schöne Haare
Dr. med. Dr. M.O. Bruker: Naturheilkunde
Dr. med. Erich Rauch, Peter Mayr: Milde Ableitungsdiet nach F.X. Mayr
Dr. med. Erich Rauch: Die F.X. Mayr-Kur
Dr. med. H. Lottermoser: Gymnastik und Selbstmassage
Dr. med. Hellmut Lützner: Wie neugeboren durch fasten
Dr. med. Irmgard Zierden und Peter Mayr: F.X. Mayr-Kur: Das Basisbuch
Dr. med. Jürgen Birmann: Gesundheit aus einem Guss
Dr. med. M. O. Bruker: Lebensbedingte Krankheiten
Dr. med. M.O. Bruker: Allergien
Dr. med. M.O. Bruker: Biologischer Ratgeber
Dr. med. M.O. Bruker: Diabetes
Dr. med. M.O. Bruker: Herzinfarkt
Dr. med. M.O. Bruker: Leber-, Galle-, Magen-, Darm- und Bauchspeichelerkrankungen
Dr. med. Max Edwin Bircher: Säuglingsernährung mit Fruchtmilch
Dr. med. Max Otto Bruker. Unsere Nahrung - unser Schicksal
Dr. med. Max Otto Bruker/Ilse Gutjahr: Naturheilkunde
Dr. med. Max Otto Bruker: Fasten aber richtig
Dr. med. Max Otto Bruker: Wer Diät isst, wird krank
Dr. med. Willibald Gawlik: Die homöopathische Anamnese

Dr. med. Wolf Funfack und Silvia Bürkle: Das Kochbuch
Dr. med. Wolf Funfack und Silvia Bürkle: Das Kochbuch Nr. 2
Dr. med. Wolf Funfack und Silvia Bürkle: Metabolic Balance für Einsteiger
Dr. Ralph Bircher: Geheimarchiv der Ernährungslehre
Dr. Robert C. Atkins: Atkins for Life
Dr. Robert C. Atkins: Diät-Revolution
Dr. Robert C. Atkins: Die neue Atkins Diät
eco-Verlag
Elisabeth Veit: Das Ayurveda-Kochbuch
Elsie Sechrist: Das große Traumbuch
E-Nummer, Heinz Knieriemen
Eva Lückerrath, Sven-David Müller-Nothmann: Diätetik und Ernährungsberatung
Fit und agil – aber wie...!?! Dr. med. Karl J. Probst, Marianne Brickenkamp
Frank Wildmann: Feldenkrais
Fritz Riemann: Grundformen der Angst
Gabriele Schierz, Gabriele Vallenthin: Low Fett 30 Ampel
Gefährdete Menschheit, A. von Haller
Geheimarchiv der Ernährungslehre, Dr. Ralph Bircher
Georg Fink: Traumdeutung
Gifte im Alltag, Max Daunderer
Gita S. Iyengar: Yoga für die Frau
Gudrun Nebel: Eigene Schriften
Hanne Marquardt: Praktisches Lehrbuch der Reflexzonen-Therapie am Fuß
Hans-J. Heite: Anamnese - Methoden der Erfassung und Auswertung anamnestischer Daten
Hans-Peter Nolting, Peter Paulus: Psychologie lernen
Harald Seeger: Praxisbuch Packaging
Harish Johari: Das Ayurveda Kochbuch
Heilende Gewürzküche, Dr. Jörg Zittlau
Heinz P. Röhr: Sucht – Hintergründe und Heilung
Heinz-Dieter Claus: Mit Pressearbeit zu mehr Bekanntheit
Helmut Kuntz: Der rote Faden der Sucht
Hong Liu: Qi-Gong-Wunder
Ingrid Kiefer, Udo Zifko: Brain-food. Fit im Kopf durch richtige Ernährung
Isolde Richter: Atlas für Heilpraktiker
Isolde Richter: Lehrbuch für Heilpraktiker
Jacobi, Paul, Thiel: Essstörungen
Jens U. Pätzmann: Instant Marketing
Josef Heinrich P. Kreuter: Reflexzonen-Therapie
Jürgen Weineck: Sportbiologie
Karin Buchart: Nahrungsmittelallergie
Karl Huth, Reinhold Kluthe: Lehrbuch der Ernährungstherapie
Kirsten Bodde: Saubere Sachen
Kirsten Hüstner: Yoga
Klaus Arndt: Power Food
Kleinschriften, Dr. med. M. O. Bruker
Kneipp: Gesundheit aus erster Hand
Korngesund, Waltraud Becker
Lebensmittel als Arznei, Norbert Messing
Lebensmittelbestrahlung, Norbert Messing, Auf den Spuren des Wasserrätsels, Hans Kronberger, Siegbert Lattacher
Lebensmittelinformationsverordnung
Leslie Kaminoff: Yoga-Anatomie
Lexikon der Gewürze, Dr. Jörg Zittlau

Liz Ferdi: Erfolgreiche Mailings
Lothar Boländer: 1-Minuten-Körper-Check
Lothar Francke: Erlaubtes und Unerlaubtes in der Verkaufsförderung
Low Fat: Erfolgsrezepte für die schlanke Linie
Machen Bananen glücklich, Catherina Lohmann
Margot Hellmiß: Natürlich heilen mit Apfelessig
Marina Stern: Von der Pralinenschachtel bis zur Milchtüte
Marion Grillparzer: Das große Glyx Kochbuch
Marion Grillparzer: Die neue Glyx-Diät
Markus Stopmann: online-Marketingmix
Martin Middeke, Hermann Sebastian Fießl: Anamnese und Klinische Untersuchung
Mathias Jung: Seele-Sucht-Sehnsucht
Mathias Jung: Übergewicht
Max Dauderer: Gifte im Alltag
Mechthild Scheffer: Bach-Blüentherapie Theorie und Praxis
Mechthild Scheffer: Die Original Bach-Blüentherapie
Michio und Aveline Kushi: Das große Buch der makrobiotischen Ernährung
Nationale Verzehrstudie II
Norbert Buchner: Verpackung von Lebensmitteln
Norbert Trautwein: Übersäuerung - Krank ohne Grund
Öko-Institut e.V.
Otto Betz: Hildegard von Bingen
Peter J. D'Adamo: 4 Blutgruppen Vier Strategien für ein gesundes Leben
Petra Schneider: Biochemie für Heilpraktiker
Prof. Dr. med. G. Kubiena, Zhang Xiaoo Ping: Duft-Qigong
Prof. Dr. med. Klaus Jung: Sport und Ernährung
Prof. Dr. med. Klaus-Dieter Kolenda, Sylvia Schuch: Fettarm kochen – gesund essen
Prof. Dr. Michael Hamm: Fit, gesund und schlank mit dem Glyx
Prost Mahlzeit, Udo Pollmer, Andrea Fock, Ulrike Gonder, Karin Haug
Reich, Cierpka: Psychotherapie der Essstörungen
Reich, Götz-Kühne, Killius: Essstörungen
Renate Jäckle: Gut leben mit Typ-1-Diabetes
Rohen, Yokochi: Anatomie des Menschen
S.Silbernagel, A.Despopoulos: Taschenatlas Physiologie
Sevenonemedia
Simone Harland: Gesund und schlank mit Apfelessig
So schützen Sie Ihre Gesundheit, Dr. H.-W. Müller-Wohlfahrt
St. Hildegard-Kurier
Störungen der Schilddrüse, Dr. med. M. O. Bruker
Susanne Kehrbusch: Alles klar mit Haut und Haar
Susanne Nußbeck: Einführung in die Beratungspsychologie
Suzanne Grunert: Essen und Emotionen
Sven David Müller: Diabetes Ampel
Sven-David Müller-Nothmann: Glyx-Ampel
T. Scott Gross: Wovon Kunden träumen
T:W:Hyne Jones: Kleines Bach-Blüten Lexikon
Thomas Hörner: Marketing im Internet
Udo Pollmer: Prost Mahlzeit
Ulrike Banis: Sucht – die unerfüllte Suche nach einem erfüllten Leben
Unsere Nahrung – unser Schicksal, Dr. med. M. O. Bruker
Ursula Karven: Yoga für dich und überall
Vitalstoffe & Gesundheit, Dieter Henrichs, Angelika Münzel
Volker Pudiel, Joachim Westenhöfer: Ernährungspsychologie

Volkler Schmiedel: Leitfaden Naturheilkunde
Werner Kollath: Die Ordnung unserer Nahrung
Werner Sonntag: Sport und Vollwerternährung
Wighard Streblov: Die Ernährungstherapie der heiligen Hildegard
Zeitschrift: Gesund Wohnen
Zucker, Zucker, Dr. med. M. O. Bruker

<http://fvn-rs.net>
<http://robinhood.twoday.net>
<http://www.biovea-deutschland.com>
<http://www.gesund-aktiv.com/>
<http://www.gesundheit.de>
<http://www.inform24.de>
<http://www.vebu.de>
<http://www.vegetarier.net>
Promotion Jens Agger, 1998
www.3sat.de
www.adam-riese-apotheke.de
www.adipositas-gesellschaft.de
www.agrar.de
www.agrar-aktuell.de
www.aid.de
www.aligo.de
www.almased.de
www.anatomie-online.com
www.apetito.de
www.ayurveda-portal.de
www.ayurveda-system.de
www.bach-blueten-therapie.de
www.bayerischerbauernverband.de
www.bcm.de/
www.bfr.bund.de
www.bio-austria.de
www.biologie.redio.de
www.bleib-gesund-service.de
www.bll.de
www.bmelv.de
www.bobutter.ch
www.buchinger.com
www.bve-online.de
www.bvl.bund.de
www.bzga-essstoerungen.de
www.cambridge-diet.de
www.c-d-k.de
www.chemie.uni-erlangen.de
www.destatis.de
www.dge.de
www.diabetes-news.de
www.diebewegung.de
www.dimdi.de
www.dimdi.de
www.doc-nature.com
www.dr-schnitzer.de
www.gvm-wiesbaden.de
www.haut.de
www.health-claims-verordnung.de
www.heilfastengesundheit.de
www.herbalife.de
www.impfkritik.de
www.infoquelle.de
www.internisten-im-netz.de
www.ism-cologne.de
www.kinderaerzte-im-netz.de
www.kneipp-lv-bayern.de
www.landwirt.com
www.lebensmittelklarheit.de
www.lebensmittel-verzeichnis.de
www.leberhilfe.org
www.lgl.bayern.de
www.magarine-institut.de
www.medeco.de
www.medichi.de/
www.medizinfo.de
www.medizininfo.de
www.meine-milch.de
www.metabolic-balance.com
www.naturkost.de
www.naturland.de
www.netdokter.de
www.netzwerk-essstoerungen.ch
www.netzwissen.com
www.nlnv.de
www.notadoc.org
www.oekolandbau.de
www.oneworld.com
www.onmeda.de
www.suchtmittel.de
www.planet-wissen.de
www.profmokeur.ca
www.proplanta.de
www.reharmony.org
www.schilddruese-und-mehr.de
www.schimmelreiter-apo.de
www.schoen-kliniken.de
www.schrotundkorn.de
www.senioren-ratgeber.de
www.slimfast.de
www.slowfood.de
www.social-psychology.de

www.ebns.at
www.eesom.com
www.ernaehrung.de
www.eufic.org
www.eva-aschenbrenner.de
www.fabriknaehrung.de
www.fet-ev.eu
www.focus.de
www.food-future.de
www.food-watch.de
www.fressnet.de
www.gbe-bund.de
www.gehirn-und-geist.de
www.gentechnologie.de
www.gesund-heilfasten.de
www.gesundheit.de/
www.glyx-tabelle.de
www.greenpeace.de
www.spiegel.de
www.gudrunnebel.de

www.spiegel.de
www.statistica.com
www.stern.de
www.suchtmittel.de
www.suedzucker.de
www.taz.de
www.test.de
www.testberichte.de
www.topagrar.de
www.umweltbundesamt.de
www.umweltinstitut.org
www.uni-kl.de
www.was-wir-essen.de
www.wdr2.de
www.wikipedia.org
www.wissen57.de
www.wuv.de
www.zentrum-der-gesundheit.de
www.zmp.de

Impressum

Herausgeber: Heilpraktiker- und Fernschule Isolde Richter,
Üsenbergerstraße 13, 79341 Kenzingen, Tel. 07644 /927 883-0

Verantwortlich für den Inhalt: HP Gudrun Nebel®

Benutzerhinweis: Medizinische Erkenntnisse und medizinische Produkte unterliegen einem steten Wandel, Herausgeber und Autor dieses Werkes bemühen sich intensiv dem aktuellen Wissensstand zu entsprechen, dies entbindet den Benutzer nicht von seiner Sorgfaltspflicht sich anhand der Angaben der Beipackzettel der verordneten Präparate in Eigenverantwortung der Richtigkeit der Angaben zu vergewissern.

Rechte: Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Anmerkung: Dieses Skript dient als schriftliche Grundlage eines Seminars. Die Hinweise verstehen sich nicht ausschließlich und sollen insbesondere im medizinischen Ernstfall die Konsultation eines Arztes oder Heilpraktikers nicht ersetzen.

Probekript