



DIE 4 SÄULEN DER GESUNDHEIT

Wie bereits Schopenhauer sagte: „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ Die Erhaltung unserer Gesundheit ist unsere wichtigste Lebensaufgabe. Wir erhalten sie, wenn sich die vier Säulen der Gesundheit im Gleichgewicht befinden. Bricht eine von ihnen zusammen, sind auch die anderen gefährdet. Wie hängen die vier Säulen zusammen und wie lassen sie sich stärken?

Das Zusammenspiel der vier Säulen (ausreichend Bewegung, adäquates Stressmanagement, Reduktion von Umweltgiften und individuelle Ernährung) ist vielfältig.

Ausreichend Bewegung

Eine der vier Säulen der Gesundheit ist Bewegung. Nicht einmal jeder zweite Deutsche bewegt sich ausreichend. Daher rührt auch der Ausspruch: Sitzen ist das neue Rauchen.

Bei chronischem Bewegungsmangel können **Herz-Kreislauf-Probleme** entstehen. Wenn das Herz zu wenig beansprucht wird, nimmt dessen Leistungsfähigkeit ab. Bewegungsmangel ist außerdem häufig eine Hauptursache für **Verdauungsbeschwerden**. Denn erst durch Bewegung wird der Darm optimal durchblutet und mit Sauerstoff versorgt.

Zudem **baut** Bewegung nachweislich **Stress ab**. Im Gehirn wird Serotonin - unser Glückshormon - und Dopamin - unser Belohnungshormon - ausgeschüttet. Das sorgt bei regelmäßiger Bewegung für mehr Gelassenheit im Alltag.

Menschen, die sich viel bewegen fällt es übrigens häufig leichter, etwas in ihrem Leben zu verändern. Sei es mit dem Rauchen aufzuhören oder auf gesündere Ernährung zu achten.

Adäquates Stressmanagement

Stress an sich ist keineswegs gesundheitsschädigend. Vielmehr ist es gesund und ganz natürlich, zwischen Anspannung und Entspannung zu pendeln. Folgt jedoch auf eine Stressphase keine Erholung, wird Stress zur **Dauerbelastung** für den Körper und kann sich negativ auswirken. Erste Anzeichen sind häufig **Schlaf-**



probleme, Gereiztheit, Schwindel, Verdauungsbeschwerden, Rücken- oder Kopfschmerzen.

Wird der Stress nicht reduziert, kann auf Dauer stressbedingter **Bluthochdruck** entstehen, der wiederum weitere Folgeerkrankungen nach sich ziehen kann. Ein hoher Spiegel des Stresshormons Cortisol hat außerdem negative Auswirkungen auf das Immunsystem: Die **Infektanfälligkeit steigt an**.

Reduktion von Umweltgiften

Unter den Begriff Umweltgifte fallen nicht nur Schwermetalle oder Autoabgase, sondern auch Medikamente. Diese haben häufig Nebenwirkungen. So verursacht beispielsweise Metformin, ein Blutzuckersenkender für Typ II Diabetiker, nicht selten **Magen-Darm-Beschwerden**.

Viele Blutdrucksenker verschlechtern bei dauerhafter Einnahme die Blutzucker- und Blutfettwerte. Cholesterinsenker beeinflussen ebenfalls die Blutzuckerwerte negativ und wirken sich ungünstig auf **Leber- und Nierenfunktion** aus. Als Nebenwirkung treten zudem häufig Muskelschmerzen auf.

Nicht selten wird bei Einnahme magenreizender Medikamente oder bei (häufig stressbedingten) Magenproblemen oder Sodbrennen ein Säurehemmer wie Pantoprazol verschrieben. Diese Tabletten hemmen die Produktion von Magensäure. Doch langfristig eingenommen können als Nebenwirkung der verringerten Magensäure andere **Magen-Darm-Probleme** oder





sogar **Nahrungsmittelunverträglichkeiten** auftreten. Zudem werden Vitamin- und Mineralstoffmängel begünstigt, da durch den veränderten pH-Wert im Magen bestimmte Stoffe weniger gut aufgenommen werden können.

Individuelle Ernährung

Vielen ist nicht bewusst, wie stark der Einfluss der Ernährung auf die anderen drei Säulen der Gesundheit ist. Deshalb wird sie häufig vernachlässigt. Doch eine nicht auf den Stoffwechsel abgestimmte Ernährung verursacht Probleme im Körper, die sich leicht vermeiden lassen.

Durch eine individuelle, gesunde Ernährung kann sich zum Beispiel mit der Zeit das Zusammenspiel des Hungerhormons (Ghrelin) und des Sättigungshormons (Leptin) verändern. Das führt dazu, dass übersteigerter Appetit abnimmt und die **Lust auf Bewegung** wächst. Das wiederum hilft zusätzlich, Stress abzubauen. Übrigens bedeutet eine nicht auf den Stoffwechsel angepasste Ernährung auch **Stress** für den Organismus. Denn der Körper muss ständig die Auswirkungen der ungünstigen Ernährung kompensieren.

Auch die Einnahme einiger **Medikamente** lässt sich durch eine gesunde Ernährung häufig verringern. Typ II Diabetiker können zum Beispiel mit einer angepassten Ernährung häufig ihre Medikamente reduzieren. Gleiches gilt für Patienten mit Bluthochdruck. So erhöhen beispielsweise Omega-3-Fettsäuren die Elastizität der Blutgefäße und die Fließgeschwindigkeit des Blutes und senken so den Blutdruck.

Fazit

Im Grunde genommen ist all dies nichts Neues: Wer gesund bleiben oder werden möchte, muss sich ausreichend bewegen, Stress reduzieren, Medikamente so gut es geht vermeiden und sich gesund ernähren. Das ist jedoch nicht immer so einfach. Die gute Nachricht: Fängt man an, sich um eine Säule zu kümmern, verbessern sich die anderen häufig wie nebenbei.

Der Faktor Ernährung lässt sich von den vier Säulen der Gesundheit wohl am einfachsten beeinflussen. Deshalb bietet es sich an, mit einer **Ernährungsumstellung** in ein gesünderes Leben zu starten.

Wichtig hierbei ist, dass nicht für jeden Menschen die gleiche Ernährung gesund ist. Ausschlaggebend ist die **genetische und epigenetische Stoffwechselprägung**. Manche Menschen können beispielsweise die **Lektine** (natürliche Pflanzenabwehrstoffe) bestimmter Gemüsesorten nicht gut verarbeiten und schädigen ihren Darm, indem sie zu viele Tomaten oder Auberginen essen. Anderen wiederum machen diese Lektine nichts aus. Wieder andere haben Schwierigkeiten, schwere Eiweiße, wie zum Beispiel aus Rindfleisch, zu verdauen. Manch einer benötigt im Gegensatz dazu größere Mengen an Eiweiß, um über den Tag verteilt genügend Energie zur Verfügung zu haben.

Die individuellen Ernährungspläne von gesund + aktiv enthalten ausschließlich **Lebensmittel**, die für den jeweiligen **Stoffwechsel optimal geeignet** sind.

Dank Einkaufsliste und vielen Tipps und Hinweisen sowie Rezepten ist die Umsetzung zudem ganz **stressfrei** und im Alltag einfach umzusetzen.

Autorin: Nina Wilters

