

Was ist gesunde Ernährung?

Richtige Ernährung ist für die Gesundheit sehr wichtig, doch wie sollten wir uns ernähren? | *Lothar Ursinus*

In den mehr als 25 Jahren meiner Praxistätigkeit wurden mir von Patienten mit Übergewicht immer wieder die gleichen Fragen gestellt: „Wie nehme ich dauerhaft ab – ohne Jojo-Effekt?“, „Könnte das Übergewicht am Stoffwechsel liegen?“, „Sind meine Hormone für mein Übergewicht verantwortlich?“, „Was soll ich essen um abzunehmen?“ oder „Wie bringe ich meinen Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht?“. Anfangs dachte ich, dass mit gesunder Ernährung und mehr Bewegung die überschüssigen Pfunde „schmelzen“ würden. Auf Nachfrage meiner Patienten, welche Ernährung gesund sei, bin ich jedoch nachdenklich geworden.

Es gibt kaum ein Thema, zu dem es so unterschiedliche Meinungen gibt wie zum Thema Ernährung. Experten sind sich darüber einig: „Richtige Ernährung ist für die Gesundheit sehr wichtig.“ Welche Kost die richtige ist, dazu gibt es jedoch keine eindeutige Aussage.

Auf der Suche nach der geeigneten Ernährungsform wurde bisher eine wichtige Tatsache übersehen: Der Nahrungsbedarf ist von Mensch zu Mensch individuell. Jeder Mensch ist einzigartig und benötigt für seine Gesundheit und Vitalität die Nahrungsmittel, die optimal zu seinem Stoffwechsel, Hormonsystem und seiner Genetik passen. Ähnlich wie das Auto nur mit einem bestimmten

Treibstoff fährt, so ist es für die Körperzelle wichtig, die richtigen Nahrungsmittel zu erhalten.

Fazit: Gesunde Ernährung ist individuelle Ernährung.

Gene und Ernährung

Viele Merkmale unseres Körpers und der Körpervorgänge sind abhängig von der Aktivität unserer Gene. Die Genvarianten sorgen nicht nur dafür, dass jeder von uns ein unverwechselbares Individuum ist. Sie bewirken auch, dass sich die äußere Gestalt und ebenso das Innenleben einer Spezies über lange Zeiträume verändern.

Die Entwicklung des Menschen ist sehr eng mit dem Lebensort und den dort befindlichen Nahrungsmitteln verbunden. Die Neandertaler ernährten sich überwiegend von roher Kost aus wilden Pflanzen, Raupen und Maden. Durch das Umherziehen waren die Menschen gezwungen, ihre Ernährung den sich wandelnden Lebensbedingungen anzupassen. Die neuartige Kost erforderte bestimmte Anpassungen des Verdauungs- und Immunsystems. Die Spezialisierungen waren zunächst zum reinen Überleben und später zur Entfaltung in der neuen Heimat erforderlich. In ihnen spiegelt sich die Entwicklung einzelner Blutgruppen wieder. Sie

enthält die genetische Botschaft der Ernährungs- und Verhaltensweisen unserer Vorfahren. Die Genetik (die Blutgruppe ist eine davon) gewinnt in der wissenschaftlichen Medizin immer mehr an Bedeutung.

Der Biologe Prof. Loren Cordain (Universität Colorado/USA) hat festgestellt, dass die Stoffwechselprozesse und Körperfunktionen heute noch immer so ablaufen wie zu Zeiten der Jäger und Sammler.

Die letzte Stoffwechselanpassung fand vor etwa 15.000 Jahren statt.

Die Evolution entwickelt sich nur langsam. Der Stoffwechsel hat sich bis heute nicht an die moderne, schnelle Lebensweise angepasst. Insbesondere Fast Food, Fertigprodukte und Nahrungsmittel voller Konservierungsstoffe dominieren in der heutigen Ernährung. Diese überbetont kohlenhydratreiche Ernährung führt bei gleichzeitiger Bewegungsarmut zu Übergewicht, Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und degenerativen, körperlichen Verfallserscheinungen.

Genetik beschäftigt sich mit den Grundlagen der Ausbildung erblicher Merkmale. Ein Genmerkmal ist die Blutgruppe. Die durch die Genetik bestimmte Enzymtätigkeit im Stoffwechsel bedingt es auch, dass nicht jedes Nahrungsmittel zu jeder Blutgruppe passt.

Die Aufspaltung der mit der Nahrung aufgenommenen Eiweiße beispielsweise wird durch die Magensäure und die alkalische Phosphatase im Dünndarm geregelt. Menschen mit der Genvariante „O“ und „B“ verfügen über eine starke Magensaftbildung und einen hohen Anteil alkalischer Phosphatase im Dünndarm. Daher können sie rotes Fleisch und Wild gut verarbeiten. Menschen mit der Genvariante „A“ sind die „angepassten Vegetarier“. Weißes Fleisch und Fisch sind für ihren Stoffwechsel besser geeignet.

Kuhmilch oder Kuhmilchprodukte werden von der Genvariante „O“ und „A“ nur unzu-

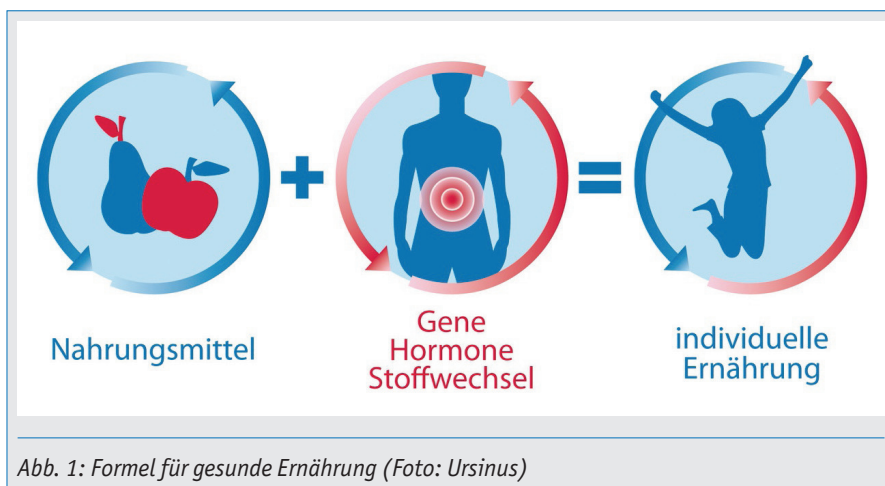


Abb. 1: Formel für gesunde Ernährung (Foto: Ursinus)

Isoenzym	Norm
Darm-AP	bis 13 U/l (Blutgruppe A oder AB) bis 57 U/l (Blutgruppe O und B)
Gallen-AP	bis 10 U/l
Knochen-AP	bis 100 U/l Kinder bis 600 U/l
Leber-AP	bis 90 U/l
Plazenta-AP	negativ (außerhalb SS)

Tab. 1: Alkalische Phosphatase und Blutgruppen (Quelle: laborlexikon.de)

reichend verarbeitet. Bei dieser genetischen Variante gibt es sehr häufig auch eine Laktoseintoleranz.

Aus Sicht der Genetik können junge Getreidesorten, wie Weizen und Gerste vom Stoffwechsel nur unzureichend verarbeitet werden. Alle glutenhaltigen Getreidesorten sind für die Blutgruppe „0“ und „A“ nicht geeignet. Alte Getreidesorten bzw. Samen, wie Quinoa, Hirse, Amarant usw. werden besser verstoffwechselt und verdaut.

Brot gehört erst seit etwa 5.000 Jahren in die Nahrungskette. Angesichts dieser Tatsache und der vielen Backzusätze sollte während einer Stoffwechselregulierung auf Brot verzichtet werden.

Tomaten verhindern die Bildung des Enzyms Mucin, das die Darmschleimhaut schützt. Der rote Farbstoff Lycopin verklebt das Blut. Nur Menschen mit der Blutgruppe „0“ und „AB“ können diese Verklumpung wieder aufheben. Insbesondere Patienten mit Throm-

boseneigung sollten auf Tomaten verzichten.

Kaffee oder Tee ist in jeder Ernährungsberatung ein Thema. Die Studie vom Department of Nutritional Science (University of Toronto 2006) hat festgestellt, dass Menschen mit der Genvariante Blutgruppe „0“ das Alkaloid des Kaffees langsamer abbauen, als die mit der Genvariante „A“, „B“ und „AB“. Schwarzer Tee ist nur für Genvariante „B“ verträglich. Außerdem können Kaffee und schwarzer Tee die Insulinresistenz fördern. Es empfiehlt sich Kaffee oder schwarzen Tee besser ungesüßt und ohne Milch direkt nach einer Mahlzeit zu trinken.

Hinweis: Ein Ernährungsprogramm zur Stoffwechsoptimierung muss die Blutgruppe als genetischen Faktor mitberücksichtigen. Eine reine Blutgruppen-diät ist allerdings nicht geeignet, den Stoffwechsel zu regulieren.

Hormone und Ernährung

Das Hormonsystem steht in sehr engem Kontakt mit dem Stoffwechsel. Beide beeinflussen sich gegenseitig. Die Schilddrüse gilt als Motor des Stoffwechselgeschehens. Bei einem TSH-Wert von über 2,0 ist bereits davon auszugehen, dass die Schilddrüsenaktivität gestört ist. Die Ursache dieser Störung finden wir entweder im gonadotropen Hormonsystem (häufig ist es ein Progesteronmangel) oder im Stau der intrahepatischen Gallenwege. Im Labor ist dann der Eisen/Kupfer-Quotient erniedrigt.

Viele Frauen haben zu Beginn ihrer Menopause erhebliche Gewichtsprobleme. Ursa-

che ist oft ein Mangel an Progesteron. Im Stoffwechsel wirken Östradiol und Testosteron anabol, während Progesteron katabol wirkt. Kommt es zu einem Progesteronmangel, versucht der Körper, die katabole Seite auszugleichen. Er erhöht dazu das katabol wirkende Cortisol. Die Folge ist eine Erhöhung des Blutzuckerspiegels und Insulins. Ergebnis: vermehrter Fetteinbau im Bauchbereich.

Leidet ein Patient unter akutem Heuschnupfen, Asthma oder rheumatischen Erkrankungen, besteht eine anabole Stoffwechselentgleisung aufgrund einer Nebenniereninsuffizienz (katabole Schwäche). Ein Verzicht auf tierische Eiweiße unterstützt die Regeneration der Nebenniere. Der Organismus benötigt sulfurische Eiweiße, die wir im Hüttenkäse oder im Quark finden. In Verbindung mit Omega-3-Fettsäuren, z. B. in Leinöl, bietet die von Frau Dr. Budwig entwickelte Öl-Eiweißkost eine gute Unterstützung.

Etwa 20 % aller Stoffwechselentgleisungen sind anabol. Dieser Aspekt sollte in einem individuellen Ernährungsprogramm berücksichtigt werden.

Es sollte genau ermittelt werden, welches Eiweiß und welche Fettsäuren bekömmlich sind.

Stoffwechsel und Ernährung

Der Stoffwechsel ist die treibende und lebenserhaltende Kraft des Körpers. Er sorgt für die Umwandlung und den Transport aller Nahrungsbestandteile, die unsere Körperzellen zum Leben und zur Energiegewinnung

Diagnose aus Kapillarblut

Fordern Sie unsere Fachinformationen an:

SKA-Labor GmbH

Bussardstrasse 21
T. 04442 9258-0
E. info@ska-labor.de

49393 Lohne
F. 04442 9258-77
I. www.ska-labor.de

Empirische Methode. Schulmedizinisch nicht anerkannt.

ZINK



Zinkorell®

Homöopathisches Arzneimittel;
Wirkstoff: Zincum gluconicum D4,
flüssige Verdünnung zur i. m., i. v.,
s. c. und i. c. Injektion.

Zinkorell® ist ein registriertes
homöopathisches Arzneimittel und
daher ohne Angabe einer
therapeutischen Indikation versehen.

SANORELL PHARMA GmbH & Co KG
Rechtmurgstraße 27 · 72270 Baiersbronn
Fon 07223-9337-0 · Fax 07223-9337-50
www.sanorell.de · info@sanorell.de



Lothar Ursinus

Heilpraktiker und Buchautor, seit 1986 Leiter des Naturheilzentrums Alstertal in Hamburg. Arbeitsschwerpunkte: ganzheitliche Ursachenforschung, Stoffwechsel und Ernährung. Entwickelte ein Analysesystem, um Labortests nach klinischen, naturheilkundlichen und seelisch-geistigen Aspekten ganzheitlich zu interpretieren. Dieses Wissen wird Ärzten und Heilpraktikern in Vorträgen und Seminaren vermittelt. Die langjährige Laborerfahrung mit der Vital- und Stoffwechselanalyse legte den Grundstein für das gesund & aktiv Stoffwechselprogramm. Das ursprünglich für Patienten entwickelte medizinische Ernährungskonzept wird heute von mehr als 800 Therapeuten durchgeführt.

Kontakt:

Frahmredder 14, D-22393 Hamburg
Tel.: 040 / 734492777
www.ursinus.de

benötigen. Der Stoffwechsel entgiftet den Körper und sorgt für die Baustoffe, die unsere Organe entwickeln und reparieren.

In einem gesunden Körper besteht ein ausgewogenes Verhältnis der anabolen und katabolen Stoffwechselvorgänge. Der anabole Synthese- und der katabole Energiestoffwechsel sind eng miteinander verbunden und bedingen sich gegenseitig. Chronische Erkrankungen und Gewichtszunahme entstehen durch eine dauerhafte „Entgleisung“ des Stoffwechsels in Richtung katabol oder anabol.

Die häufigsten Ursachen dafür sind:

1. Dauerstress,
2. kohlenhydratlastige Ernährung,
3. Mangel an Bewegung und
4. Umweltgifte.

Im Labor sollte eine Stoffwechselanalyse durchgeführt werden, die Auskunft über folgende Aspekte gibt:

- das Gleichgewicht der anabolen und katabolen Stoffwechsellaage
- den Säure-Basen-Haushalt
- die Funktionstätigkeit der Bauchspeicheldrüse, Leber und Niere
- die Stoffwechselaktivität
- die Arbeitsleistung der Schilddrüse
- die Insulinresistenz oder diabetische Stoffwechsellaage, bis hin zum Diabetes mellitus
- die Aktivität des vegetativen Nervensystems
- die Funktionsweise der Hormone
- die Stoffwechselverbrennungsaktivität
- den Mineralstoffwechsel
- den Fettstoffwechsel
- den Kohlenhydratstoffwechsel
- den Eiweißstoffwechsel
- das Immunsystem
- den Zustand der Matrix (Zellzwischenraum)
- das individuelle Stoffwechselgeschehen

Stoffwechselentgleisungen sind bei einer ganzheitlichen Betrachtung der Labordaten frühzeitig erkennbar.

Die Insulinresistenz, und somit die erste Stufe des Altersdiabetes, zeigt sich durch hohe Triglyceride und geringes HDL-Cholesterin. In der Regel finden wir zusätzlich noch einen erhöhten Harnsäurespiegel. Dieser entsteht durch die katabole Form der Glukoneogenese, dem Muskelabbau. Verstärkt sich die Stoffwechselentgleisung, steigt der Langzeitzuckerwert (HbA1c) an. Diesen Zustand bezeichnen wir als „diabetische Stoffwechsellaage“. Ist der Langzeitzuckerwert dauerhaft erhöht (über 6,2), besteht ein manifester Diabetes Typ 2. Ist der Diabetes weiter fortgeschritten, ist eine Auswahl von Nahrungsmitteln mit geringem Insulinbedarf zwingend.

Das zentrale Stoffwechselorgan „Leber“ präsentiert sich in seiner Aktivität durch die Cholinesterase. Ist dieser Wert erniedrigt, so arbeitet die Leber langsam und gründlich. Entsprechend ist auch der Mensch, langsam aber gründlich. Bei erhöhter Cholinesterase arbeitet die Leber in einer erhöhten Taktfrequenz. Im Stoffwechsel besteht oft eine katabole Entgleisung, die der Organismus durch eine verstärkte anabole Aktivität der Leber auszugleichen versucht. Auf der psychischen Ebene können Menschen mit erhöhter Cholinesterase sich oft-

mals nicht gut abgrenzen. Ihnen fehlt das Wort „Nein“ zum Selbstschutz. Übergewichtige mit erhöhter Cholinesterase bringen den Mangel an Abgrenzung von der psychischen Ebene auf die körperliche Ebene. Sie schaffen sich mehr Schutz durch Körpervolumen.

Die vier Hauptelektrolyte Natrium, Kalium, Kalzium und Magnesium, beeinflussen den Stoffwechsel im Zellzwischenraum (Matrix oder Pischinger-System). Magnesium und Natrium regulieren anabol, Kalium und Kalzium katabol. Eine Untersuchung aller vier Elektrolyte ist wichtig für eine qualifizierte Aussage darüber, welches die richtigen Nahrungsmittel zur Optimierung des Stoffwechsels sind.

Je nachdem, welche individuellen Stoffwechselentgleisungen vorliegen, bietet die Naturheilkunde getreu dem Motto: „Gegen alles ist ein Kraut gewachsen“ ein breites Spektrum von Heilpflanzenzubereitungen, um den Stoffwechsel wieder in Balance zu bringen.

Fazit

Jeder Mensch hat seine eigene Geschichte und seinen individuellen Stoffwechsel. Diese Individualität zu berücksichtigen bedeutet einen wichtigen Baustein in einem Gewichtsregulationsprogramm oder in der Therapie chronischer Erkrankungen. Dies gilt auch für die Ernährung – nur eine individuelle Ernährung ist eine gesunde Ernährung.

Literaturhinweis

- Schöle, Jürgen; Lutz, Wolfgang: *Regulationskrankheiten. videel, 2001*
 Köhler, Bodo: *Grundlagen des Lebens. videel, 2001*
 Lutz, Wolfgang: *Leben ohne Brot. Infomed, 16. Aufl., 2004*
 Ursinus, Lothar: *Die Organuhr – leicht erklärt. Schimer, 2. Aufl., 2009*
 Ganten, Detlev; Spahl, Thilo; Deichmann, Dieter: *Die Steinzeit steckt uns in den Knochen. Piper, 4. Aufl., 2011*
 D'Adamo, Peter J.: *4 Blutgruppen Vier Strategien für ein gesundes Leben. Piper, 24. Aufl., 2001*