



leicht + fit

Modul 1

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Gesundheit ist kein Besitz, sondern eine spannende Aufgabe!

Was heißt eigentlich Gesundheit?

Ist der Darm gesund ist der Mensch gesund

Das Immunsystem – unser Bodyguard gegen alle Gefahren

Rezepte: Hausmannskost mal ganz modern



Nach der Definition der WHO (Weltgesundheitsorganisation) ist **Gesundheit**:

... ein Zustand körperlichen, seelischen, spirituellen, ökologischen und sozialen Wohlbefindens.

Gesundheit ist also weitaus mehr als nur das Fehlen von Krankheit und Schwäche.

Nicht zufällig wird an zweiter Stelle das seelische Wohlbefinden genannt. Denn wir nehmen immer deutlicher wahr, dass gerade die Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist entscheidend für eine stabile Gesundheit und hohe Lebensqualität sind.

Lebensführung und Körperbewusstsein

Wir möchten fit sein, gesund und energiegeladener durchs Leben gehen und so lange wie möglich unsere jugendliche Frische bewahren. Wir wissen aber auch, dass ein gesunder und leistungsfähiger Körper keine Selbstverständlichkeit ist, sondern mit dem falschen „Treibstoff“ früher oder später Probleme bekommen kann.

Denke einmal über folgende Prioritäten nach:

Wie pflegst du deine Kleidung, deine Möbel, deine Pflanzen?

Welchen Service bekommen dein Auto und andere technische Geräte?

Und wie weit kommst du in der virtuellen Welt ohne regelmäßige Updates fürs Handy und den PC?



leicht + fit

Modul 1

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Wir hegen und pflegen Gegenstände, die wir wiederbeschaffen können. Aber wie steht es um die Aufmerksamkeit für unseren Körper, den wir nur einmal haben?

Die gute Nachricht: Jeder und jede kann fürs eigene Wohlbefinden mehr tun als uns bewusst ist. Oft ist es nur ein winziger Dreh an einer Stellschraube, der eine riesengroße positive Wirkung auf den Körper und damit auch auf das mentale Lebensgefühl hat.

Mit diesem Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung werden wir uns einige dieser Möglichkeiten genauer anschauen. Dazu schlüpfen wir immer wieder ins Innere des Wunderwerks Mensch und „denken“ uns in die wichtigsten Körpersysteme, Organe und Lebensvorgänge hinein.

Dieser Perspektivenwechsel bewirkt fast von allein eine gute Gesundheit und hilft, ein körperliches und seelisches Gleichgewicht (wieder) zu finden. Du musst ihm nur die Chance dazu geben.

Ein kurzer Blick zurück auf die Geschichte der Gesundheit

Als Ergebnis einer Jahrtausenden dauernden Entwicklung ist der menschliche Körper an alles angepasst, was die Natur ihm als Nahrung zur Verfügung stellt. Es war vor allem das Ergebnis von Versuch und Irrtum, das die Menschen zu der Ernährung führte, die sie gesund und leistungsfähig hielt. Pflanzliche und tierische Produkte aus Flüssen, Wäldern und Steppe lieferten unseren Vorfahren das, was wir heute ganz modern „regional und saisonal“ nennen. Von Vitaminen und Mineralstoffen wussten die Ur-Menschen noch nichts, aber von heilenden Kräutern und Pflanzen. Und abgesehen von Gefahren durch Unwetter, Unfälle oder ähnliches verbrachten sie ihr Leben bei beneidenswerter robuster körperlicher und vermutlich auch seelischer Gesundheit.

Verglichen mit der langen Zeitspanne der Evolution bis zur Menschwerdung sind unsere heutigen Lebensbedingungen kurz wie ein Wimpernschlag. Das erklärt, weshalb unser Körper immer noch wie in der Steinzeit auf ein Überangebot an Nahrung mit der Speicherung von Energie in Form von Fettzellen reagiert – als **Reserven für schlechte Zeiten**.



Modul 1

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Oder warum wir uns mitunter durch ein unachtsam daher gesagtes „falsches“ Wort angegriffen fühlen wie von einem Säbelzahniger – und mit entsprechenden **Stressreaktionen** antworten.

Wenn wir unserem „Steinzeit“-Organismus noch ein paar Millionen Jahre Zeit geben könnten, um sich an die heutige Lebensweise anzupassen, gäbe es wahrscheinlich weit weniger Probleme. Aber die rasanten Entwicklungen in der Landwirtschaft, in der Verarbeitung und der Veränderung unserer Nahrungsgrundlagen haben unsere körperlichen und mentalen „Steinzeit-Programme“ buchstäblich überrollt.

Ihre Reaktion auf die heutigen denaturierten und industrialisierten Nahrungsmittel sind die so genannten Zivilisationskrankheiten. Karies, Diabetes, Allergien, Tumor- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erwischen uns heute schon in verhältnismäßig jungen Jahren und können die Lebensqualität deutlich beeinträchtigen.

Auch psychologische Faktoren wie Stress durch Zeitnot, Überforderung durch Verantwortung in Job und Familie, ständige Erreichbarkeit über elektronische Medien und Überangebote von Konsumartikeln oder Dienstleistungen machen das Leben nicht mehr leichter, sondern ständig unüberschaubarer. Das heißt, es wird immer schwieriger zu bewältigen und raubt alle Kraft und Energien. Am Ende drohen dann Burnout und andere psychische Erkrankungen.

Zuviel Kalorien – zu wenig Vitamine

Die moderne Landwirtschaft produziert immer höhere Erträge, trimmt die Böden und die so genannten Nutztiere auf Höchstleistungen. Dabei werden diese jedoch immer mehr ausgelaugt und liefern nur noch mindere Qualität. Der Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen im Gemüse, Obst, Fleisch- und Milchprodukten sinkt ständig, während die Portionen auf unseren Tellern immer größer werden.

Aus Sicht des Organismus eine logische Reaktion: Intuitiv scheinen wir durch größere Mengen an Nahrung das Defizit an wertvollen Inhaltsstoffen ausgleichen zu wollen. Leider nehmen wir dann insgesamt auch mehr Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß auf - mehr als wir für das Funktionieren unseres



Modul 1

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Körpers benötigen. Worauf wiederum unser Steinzeit-Stoffwechselprogramm anspringt und die **überflüssigen Kalorien** in Form von Fettzellen speichert. Überall dort, wo wir sie nicht haben und gebrauchen können. Besonders das viszerale Bauchfett ist gefährlich. Es siedelt sich um die inneren Organe an, ist nicht nur lästig und unschön, sondern erhöht die Wahrscheinlichkeit für innere Entzündungsprozesse.

Und noch ein Faktor verschärft das Problem Übergewicht: Geistiges Arbeiten verdrängt stetig die körperlich anspruchsvollen Tätigkeiten. Zwar braucht das Gehirn viel hochwertige Mineralstoffe beim Denken; die dabei meist sitzende Haltung verlangt den Muskeln und dem ganzen Bewegungsapparat jedoch lächerlich wenig Leistung ab. So bedingt die heutige Lebensführung, dass der **Vitalstoffbedarf steigt** und gleichzeitig der **Kalorienbedarf sinkt**.

Im Darm sitzen Gesundheit und Krankheit

Schon unsere Redensarten verraten viel über den Magen-Darm-Trakt. Ob nun die Liebe durch den Magen geht oder uns etwas auf den Magen schlägt – spätestens, wenn der 7 – 9 Meter lange Verdauungstrakt gestört ist, wird die Körpermitte zum Zentrum allen Denkens.

In Bezug auf unsere Ernährung ist der Darm unser wichtigstes Organ: Seine Aufgabe ist es, dem Körper aus der aufgenommenen Nahrung die wertvollen Inhaltsbestandteile aufzuschlüsseln und zu verarbeiten. Gleichzeitig werden dort auch nicht verwertbare oder schädliche Stoffe aussortiert.

Der Darm beherbergt dafür ein ganz eigenes Mikro-Ökosystem, das so genannte Mikrobiom. Er ist von einem Vielfachen an Bakterien besiedelt als unser gesamter Körper überhaupt Zellen hat! Im Idealfall sind auf einer intakten Darmschleimhaut bis zu 2000 verschiedene Bakterienarten zu finden. Sie bilden eine ausgewogene Darmflora und sind bei jedem Menschen individuell wie ein Fingerabdruck. Anders als ein Fingerabdruck ist das rund 1 kg schwere Mikrobiom jedoch ständig veränderbar, weil es stark von der Lebensweise abhängt.



Modul 1

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Durch die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme gelangen zahllose Erreger und Bakterien in den Körper. Aufgrund seiner Größe von über 200 Quadratmetern Gesamtfläche könnten Fremdstoffe hier also am ehesten Schaden anrichten.

Dagegen hat die Natur das Immunsystem „erfunden“: Es sorgt dafür, dass für den Körper gefährliche Substanzen erkannt und unschädlich gemacht werden. 80 Prozent seiner Abwehrzellen sind in der Darmschleimhaut zu finden. Unterstützt wird das Immunsystem außerdem von unzähligen nützlichen Pilzen und Bakterien - der sogenannten Darmflora.

Störungen der Darmflora liegen meistens in unserer nicht „menschengerechten“ Ernährung: Zu viel Zucker, Weißmehl, künstliche Zusatzstoffe und minderwertige Fette, wie sie in Fast Food und industriell verarbeiteten Lebensmitteln zu finden sind. Neben der Ernährung spielen auch so genannte Genussmittel wie Alkohol, Koffein und Nikotin sowie andere Umweltgifte, Medikamente und natürlich andauernder Stress fast genauso wichtige Rollen.

Dazu gehört auch das Tabu-Thema Verdauungsprobleme: Mangel an Bewegung, Flüssigkeit und Ballaststoffen sowie Medikamente und sogar Abführmittel können Blähungen, Unverträglichkeiten, Verstopfung und Durchfälle verstärken.

Behandeln wir den Darm zu lange Zeit derart achtlos, kann er mit Fehlfunktionen, Unverträglichkeiten, Pilz- und bakteriellen Erkrankungen, akuten oder auch chronischen Beschwerden reagieren. Wenn diese länger anhalten oder wiederkehren, sollte ärztlich abgeklärt werden, ob es sich um ernsthafte Erkrankungen handelt.

Auch hier gilt der Grundsatz: Fehler in der Ernährung können den Darm schädigen, und korrigierte Fehler, also gesunde Lebensmittel können das Gegenteil bewirken – für eine gesunde Darmflora und Verdauung sorgen.



Modul 1

Fazit und Empfehlungen

So unterstützt du deinen Darm und das Immunsystem

1. Empfehlung

Zunächst lohnt sich ein kritischer Blick auf die eigene Mahlzeitenfrequenz: Dadurch, dass Essen ständig und überall verfügbar ist, gibt es kaum noch Pausen zwischen den Mahlzeiten. Besonders im Homeoffice lauert die Gefahr des permanenten Snackens. Außerhalb des Hauses locken Coffee-to-go und der appetitanregende Duft aus Bäckereien oder Imbiss-Ständen zum schnellen Konsum. Die Folgen: Wegen fehlender Erholungspausen zwischen den Mahlzeiten geht das **Gefühl für echten Hunger** verloren und der Magen-Darm-Trakt ist ständig gefordert, weil er ohne Unterlass arbeiten muss.

Tipp:

Gib' mit 4 – 5 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten deinem Verdauungstrakt die Chance, effektiv alle wertvollen Inhaltsstoffe aus den Speisen für dich zu gewinnen und nachhaltig zu verwenden. Die Effekte von Nahrungspausen sind vielfältig. Sie entlasten den Darm und die Darmschleimhaut, intensivieren den Stoffwechsel und regen damit die Entgiftungs- und Ausscheidungsfunktionen an. Auch Blutzucker, Blutfette, Harnsäure, sogar die Schlafqualität werden positiv beeinflusst.

2. Empfehlung

Nimm im zweiten Schritt die „guten“ und die „schlechten“ Darmbakterien unter die Lupe: Letzteren entziehst du einfach die Nahrung, indem du säurebildende Lebensmittel reduzierst: Verringere soweit wie möglich Zucker, Weißmehl, Milchprodukte, Fleisch (besonders das rote), Alkohol, Tee und Kaffee sowie zucker- und süßstoffhaltige Getränke. Fertiggerichte stören die Darmflora durch Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffe. Die guten Darmbakterien freuen sich über Wasser, z. B. mit Zitrone, Tees aus frischem Ingwer oder Minze, hochwertige kaltgepresste Öle, Walnüsse, Samen und Körner. Sauerkraut, milchsauer vergorenes Gemüse oder Säfte davon, Brottrunk, Joghurt, und Kefir



Modul 1

optimieren die Zusammensetzung der Darmflora weiter. Damit stärkst du deine Immunabwehr.

Tipp:

Nutze die „Meiden und Ersetzen“-Liste. So hast du immer einen Grundstock an darmfreundlichen Nahrungsmitteln im Hause.

3. Empfehlung

Experimentiere beim Kochen mit frischen oder getrockneten Bio-Kräutern! Ihr hoher Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und vor allem den sekundären Pflanzenstoffen wie z. B. Antioxidanzien hilft dem Organismus Krankheitserreger zu bekämpfen. Sie halten Bakterien, Pilze und Viren in Schach, wirken lindernd bei Entzündungsprozessen, unterstützen die Entgiftung und stärken damit nicht zuletzt das Immunsystem. Nebenbei steigern sie Geschmack und Genuss deiner Ernährung.

Tipp:

Gefriergetrocknete Kräuter im Eisfach oder ein paar Töpfe auf der Fensterbank sind eine gute Reserve für die kalte Jahreszeit, in der die frischen Kräuter nicht alle erhältlich sind.

Zum Abschluss deine Wochenübung:

Trinke jeden Morgen als erstes nach dem Aufstehen ein Glas warmes Wasser. Wenn du magst, füge einen Spritzer oder den Saft einer halben Zitrone hinzu. Das warme Wasser auf nüchternen Magen sendet einen Verdauungsimpuls an das Magen-Darm-System und bringt durch die hohe Temperatur unseren Stoffwechsel gleich morgens auf Trab.

Mache diese kleine Übung bitte zu deinem Morgen-Ritual. Du wirst bald gar nicht mehr darüber nachdenken, aber von der positiven Wirkung auf deine Verdauung profitieren!