

BEWUSST ERNÄHREN

ERNÄHRUNG UND IHRE WIRKUNGSWEISE

von Stefanie Nollmann

im Februar 2018

Graduierungsarbeit zum Counselor grad. BVPPT
BVPPT – Berufsverband für Beratung,
Pädagogik und Psychotherapie

Bewusst ernähren

Ernährung und ihre Wirkungsweise

Gliederung:

1. Einleitung
2. Der Säure- Basen-Haushalt
 - 2.1. Einführung
 - 2.2. Überblick über basenbildende, säurebildende und neutrale Lebensmittel
 - 2.3. Auswirkungen der verschiedenen Lebensmittel
 - 2.4. Mögliche Erkrankungen
 - 2.5. Fazit
3. Der Blutzuckerspiegel
 - 3.1. Grundlagen
 - 3.2. Einteilung in hohen und niedrigen glykämischen Index
 - 3.3. Die ständige Verfügbarkeit von Kohlenhydraten
 - 3.4. Fazit
4. Ernährung aus integraler Sicht
 - 4.1. Was bedeutet integral?
 - 4.2. Das Vier- Quadranten- Modell
 - 4.3. Bedeutung für die Ernährung
 - 4.4. Die vier Quadranten
 - 4.4.1. Das ICH: bewusst essen
 - 4.4.2. Das ES: optimal essen
 - 4.4.3. Das WIR: sinnvoll essen
 - 4.4.4. Das SIE: nachhaltig essen
 - 4.4.5. Fazit
5. Fallbeispiel 1
6. Fallbeispiel 2
7. Fazit und Ausblick
8. Literaturverzeichnis

1. **Einleitung**

Bei meiner Arbeit als körperorientierte, psychologische Beraterin beobachte ich immer wieder den Zusammenhang zwischen dem subjektiven Wohlbefinden meiner Klienten und ihrer Ernährungsweise. Die Erfahrung bzw. die Rückmeldungen haben gezeigt, dass eine bewusste, individuelle, eher basische Ernährungsweise zu einer höheren Leistungsfähigkeit, Konzentration und körperlichem sowie geistigem Wohlbefinden beiträgt.

Mir geht es darum, Wege aufzuzeigen, mit der eigenen Ernährungsform bewusster umzugehen und bereits vorhandene Erkenntnisse in eine für dich praktikable Form zu bringen. Somit möchte ich ein Angebot machen, dein eigenes Wissen und Verhalten zu überprüfen. Die Anregungen geben dir die Gelegenheit zu überdenken, ob es für dich noch ein indivi-

duelles Verbesserungspotenzial gibt, um dein eigenes Leistungsvermögen und Wohlfühl durch die Auswahl der Lebensmittel zu steigern.

Anmerkung: die deutsche Sprache enthält das „du“ und das „Sie“. Beide Formen zu nutzen macht Texte unleserlich. Da ich viele meiner Leser persönlich kenne, benutze ich das „du“.

2. Der Säure- Basen- Haushalt

Hippokrates: <<*Heilmittel sind Lebensmittel, und Lebensmittel sind Heilmittel.*>>

2.1. Einführung

Alle Lebensmittel werden in eher säurebildende und eher basenbildende Lebensmittel eingestuft. Man kann sagen, dass jedes vorgefertigte Produkt eher säurebildend ist.

Der europäische Lebensstil sowie das immer größer werdende Angebot an vorbereiteten Nahrungsmitteln und Fertiggerichten sorgen für eine zunehmende Belastung des Organismus. Auf den Körper wirken jeden Tag eine Vielzahl von unterschiedlichen Stoffen ein. Außerdem produziert der Körper selber Säuren.

Ein Problem der heutigen Zeit ist die zu große Zufuhr an säurebildenden Nahrungsmitteln wie Pasta, Brot, Fleisch, Kuchen, Süßigkeiten. Durch die meist fehlende Kompensation durch eher basenbildende Lebensmittel kommt es zu einer Verhärtung des Bindegewebes. Der Körper kann z.B. durch Ausschüttung von Natriumhydrogenkarbonat aus der Bauchspeicheldrüse einiges auffangen, doch braucht er für ein optimales Gleichgewicht und Wohlfühl mehr basenbildende als säurebildende Lebensmittel.

2.2. Überblick über basenbildende, säurebildende und neutrale Lebensmittel

Dies soll nur ein kleiner Überblick mit ersten Hinweisen sein. Für individuelle Forschungen findest du in der Fachliteratur zahlreiche Tabellen...

Basenbildende Lebensmittel sind:

Kräuter, Blattsalate, Gemüse (außer Spargel, Rosenkohl, Hülsenfrüchte), Obst, Obstessig, Kartoffeln, Wildkräuter, Obst-/Gemüsesäfte, Algen, Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Sesam, Mandeln, Trockenobst, Pilze, Honig, Sauerkraut, Kräutertee, Molke, Milch, Sahne, trockener Rot- und Weißwein

Säurebildende Lebensmittel sind:

Milchprodukte außer den oben genannten, alle Getreide und Getreideprodukte, aber bei Vollkornprodukten wenig Säurebildung, Spargel, Rosenkohl, Hülsenfrüchte, Nüsse
Fleisch und Wurst, Fisch und Meeresfrüchte, Käse, Eier, Weißmehlprodukte, Reis, kohlensäurehaltige Getränke, Alkohol

Neutrale Lebensmittel:

pflanzlichen Öle und Fette, Butter

Hülsenfrüchte besitzen viele Mineralstoffe, die basisch wirken, doch auch viel Harnsäure und Purin, welches säurebildend wirken. Deshalb ist die Empfehlung, sie nur in Maßen zu essen, wenn man vorhat, seinen Körper zu entsäuern.

Anmerkung: Es hat nichts mit dem Geschmack zu tun, wie der Körper auf ein Produkt reagiert. Es gibt sauer *schmeckende* Nahrungsmittel wie Zitronen, die im Körper stark basisch wirken.

Die basenbildende Wirkung entsteht durch das reiche Angebot von Mineralstoffen wie z.B. Magnesium, welches in Weizenkleie, Kürbis- und Sonnenblumenkernen besonders stark enthalten ist.

Ich möchte dich einladen, dir über deine Ernährung Gedanken zu machen: Was isst du am liebsten? Wovon isst du über die Woche gesehen viel bzw. wenig? Wie häufig isst du Brot, Fleisch, Süßigkeiten und Kuchen? Wie oft isst du Gemüse, Salat und Obst? Wie viel und was trinkst du? Vielleicht magst du das einmal aufschreiben?

Eine Möglichkeit sich über die Wirkungsweise etwas klarer zu werden, sind Tabellen, die zeigen wie basenbildend oder säurebildend ein Lebensmittel ist. So kannst du dir deiner individuellen Ernährung bewusst werden und wenn du möchtest etwas verändern. Vielleicht kommst du zu dem Schluss, dass du dich in Bezug auf den Säure- Basen- Haushalt schon sehr gesund erhaltend ernährst. Vielleicht gibt es aber auch weitere Möglichkeiten, um dich über die zugeführten Nahrungsmittel noch optimierter zu versorgen.

2.3. Auswirkungen

Je einfacher aufgebaut und je basenbildender die zugeführten Getränke und Lebensmittel sind, desto besser und schneller können sie verarbeitet werden.

Je komplizierter ein Gericht, eine Süßigkeit, ein Getränk aufgebaut ist, desto schwieriger und belastender ist es für den Körper, die Stoffe abzubauen bzw. auszuscheiden.

Der Körper kann eine gewisse Menge der für ihn ungünstigen Substanzen über die Leber / Darm sowie über die Nieren ausscheiden. Außerdem beteiligen sich noch die Lungen über die Atemluft und die Haut über den Schweiß an der Entsäuerung. Wie oben schon beschrieben kompensiert der Körper auch viel durch das zur Verfügung stellen von basisch wirkenden Stoffen: Einerseits schüttet die Bauchspeicheldrüse Natriumhydrogencarbonat aus, andererseits werden Mineralien wie Magnesium, Kalzium und Kalium zur Neutralisierung herangezogen. Wenn nicht genügend Mineralien durch die Ernährung zur Verfügung stehen, greift der Körper auf eigene Depots zurück. Dies führt im Laufe der Zeit zu einer Entmineralisierung.

Ab einem Alter von 45 Jahren kommt es zu einer linearen Verminderung des Bicarbonat-spiegels, wodurch die Puffermöglichkeiten vermindert werden.

Auf Dauer kann eine ungesunde Lebensführung (Ernährung / Stress) zu einer verminderten Entgiftungsleistung des Darmes, der Nieren, der Lungen und der Haut führen, so dass sich in den verschiedenen Geweben des Körpers ungünstige Ablagerungen bilden.

Der Überschuss an Säuren wird vereinfacht gesagt im Bindegewebe gespeichert. Dieses sorgt für eine gewisse Versteifung des Gewebes (z.B. Hände sind morgens steifer bzw. schmerzen beim Bewegen; die Faszien verkleben) sowie für Aufquellungen (z.B. dicke

Augenlider). Besonders merkt man ihn durch Müdigkeit, Schlappeheit, Muskel- und Gliederschmerzen.

Ein Tipp: Wenn du selber einkaufst und kochst, dabei viel Gemüse, Salat und Kräuter verwendest, sorgst du automatisch für eine gesündere und wohltuendere Bilanz und du kannst dadurch die zugeführten säurebildenden Lebensmittel kompensieren.

Um es dir leicht zu machen und Zeit zu sparen, kann der Griff zu Produkten aus den Tiefkühltruhen zweckmäßig sein, die vorgefertigt sind, aber noch keine Geschmackszusätze haben.

Sinnvoll ist folgendes Prinzip beim Einkauf: „So natürlich wie möglich“.

Je weniger Zutaten auf einem Produkt stehen, desto besser. Vermeide industrielle Gewürze und Geschmacksverstärker am besten weitestgehend, um keine zusätzlichen, unnötigen säurebildenden Substanzen aufzunehmen.

2.4. Folgende Erkrankungen werden in der Naturheilkunde mit einem gestörten Säure-Basen- Haushalt in Verbindung gebracht bzw. begünstigen diese:

Geschwächtes Immunsystem; Hefepilzkrankungen, leichte Reizbarkeit, ständige Müdigkeit / Antriebslosigkeit; Allergien; Magen- Darm- geschwüre; Schmerzsyndrome; Gicht, Diabetes mellitus, Osteoporose; Kopfschmerzen/Migräne; Gallen-/Nierensteine u.a.

2.5. Fazit:

Um deinen Körper fit zu halten, ihn gegebenenfalls zu entschlacken, ihn zu entlasten, dich wieder wohl und leistungsfähig zu fühlen, können folgende Hinweise helfen. Den meisten Menschen sind diese bekannt, aber zur besseren Erinnerung erwähne ich sie hier:

- Die Ernährung auf überwiegend basenbildende Lebensmittel umstellen.
- Zeit nehmen für das Essen und gründlich kauen, da die Verdauungsleistung im Mund beginnt.
- Den Blutzuckerspiegel konstant halten, da bei einer Erhöhung weniger Säuren ausgeschieden werden.
- Ausreichend Wasser bzw. Kräutertees trinken – für die meisten Menschen bedeutet das 1,5 bis 2 Liter pro Tag; bei Sport entsprechend mehr.
- Alkohol in Maßen, weil er im Körper wie ein Gift wirkt und schnell ausgeschieden werden soll. Als Konsequenz wird der Abbau und die Ausscheidung von Säuren zurückgestellt.
- Regelmäßige Bewegung, da wir überschüssige Säuren auch über die Atmung abbauen können.
- Vielleicht auch mal ganz bewusst die Atmung intensivieren durch tiefe Atemzüge.
- Regelmäßiges Schwitzen, um die Schlackstoffe über den Schweiß abzutransportieren
- Stress vermeiden. Das ist allgemein bekannt, doch ich möchte noch den Zusammenhang zum Säure- Basen- Haushalt erklären: bei Stress, Anspannung kommt es zu einer verstärkten Ausschüttung von Stresshormonen (wie Cortisol und Adrenalin) und somit zur Fokussierung auf lebenswichtige Vorgänge im Körper (fight or flight = kämpfen oder fliehen). Der Sympathikus ist bei Stress sehr aktiv, so dass die Verdauungsleistung und die Entgiftung über Leber und Nieren zurückgestellt werden. Die Atmung verflacht sich und ist in Bezug auf die Säureausscheidung weniger effektiv.

3. Der Blutzuckerspiegel

3.1. Grundlagen

Der Blutzuckerspiegel hat eine Auswirkung auf unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Damit in Zusammenhang steht ganz eng der Insulinspiegel.

Als Hyperinsulinismus wird eine zu hohe Konzentration von Insulin im Blut bezeichnet. Als Ursachen kommen Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse in Frage, aber auch eine Störung im Insulinabbau.

Bei gesunden Menschen hat sich dieser Begriff eher manifestiert, um deutlich zu machen, was durch eine kohlenhydratreiche Ernährung in unserem Körper geschieht. Man unterscheidet bei den Kohlenhydraten in „gute“ mit niedrigem glykämischen Index und in „schlechte“ mit hohem glykämischen Index. Der Index zeigt an, wie sich ein Lebensmittel auf die Blutzuckerkonzentration auswirkt.

Ein Beispiel: Wenn ich morgens ein Weißmehlbrötchen mit Butter und Marmelade, Honig oder Nutella verspeise, kommt es zu einer massiven Insulinausschüttung, um den zu hohen Blutzuckerspiegel abzubauen. Nach dem Zuviel an Insulin wegen der „schlechten“ Kohlenhydrate geschieht nachfolgend eine Unterzuckerung und Hypoinsulinismus. Es entstehen nach 1,5 bis 2 Stunden Heißhungerattacken, so dass wieder etwas gegessen werden muss. Ein Kreislauf entsteht. Der Körper kann die anderen Stoffe gar nicht so schnell verbrauchen und abbauen, wodurch sie im Körper eingelagert werden. Eine Nebenwirkung ist, dass das Gewicht zunimmt. Aber es gibt auch eine steigende Anzahl an Menschen, die einen Diabetes entwickelt haben und Menschen, die unter Stoffwechselerkrankungen sowie unter Herz- Kreislauf- Erkrankungen leiden.

Eine Ursache könnte der schwankende Blutzuckerspiegel sein. Wenn man Nahrung zu sich nimmt, fangen die verschiedenen Stoffwechselfvorgänge an. Bei einer kohlenhydratreichen Mahlzeit kommt es zu einer Erhöhung des Blutzuckerspiegels, der durch Ausschüttung von Insulin der Bauchspeicheldrüse wieder gesenkt wird. Insulin hat die Aufgabe den Zucker, im Fachwort die Glukose, in die Zellen zu schleusen. In der Leber und in den Muskeln wird die Glukose als Glykogen gespeichert, um bei Bedarf ausgeschüttet und verbraucht zu werden. Wenn es ein Überangebot an Glukose gibt, wird es in Fettzellen umgewandelt.

Leider hemmt das Insulin wiederum den Abbau von Fettzellen.

Außerdem haben Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol einen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel in Form von einer Blutzuckersteigerung, wodurch es über das Insulin zu einer Gegenreaktion kommt.

Ein schwankender Insulinspiegel hat Auswirkungen auf unser Wohlbefinden, weil der Körper ständig beschäftigt ist, auszugleichen. Durch die vorherige hohe Insulinausschüttung kommt es zu einer Unterzuckerung mit Schwächegefühl und Heißhungerattacken.

3.2. Einteilung in niedrigen und hohen glykämischen Index

Das Konzept mit der Einteilung der Kohlenhydrate ist umstritten und muss meiner Meinung nach individuell gesehen werden. Es gibt Menschen, die leistungsfähig, fit und schlank bleiben, obwohl sie viele Kohlenhydrate mit hohem glykämischen Index essen oder trinken. Aber es gibt eben auch viele, die erst durch eine Veränderung der Ess- und Trinkgewohnheiten diesen Zustand erreichen.

Ich stelle für mich immer wieder fest, dass Vollkornprodukte, viel Gemüse und Salat und die Vermeidung von Kartoffeln, Weißmehlprodukten, Nudeln und Reis sehr zu meinem Wohlbefinden beitragen.

Ich glaube, dass jeder das für sich selbst ausprobieren muss, um zu erkennen, wie man selber reagiert.

Lebensmittel mit hohem glykämischen Index (ab 110 absteigend von ihrem Wert) und somit einer hoher Ausschüttung von Insulin:

Bier, Traubenzucker, Kartoffeln, Schnellkochreis, Honig, gekochte Karotten, Cornflakes, Popcorn, Mehl Typ 405, Chips, Wassermelone, Mehl Typ 505 und 605, gezuckerte Cerealien, Zucker, Mais, gezuckerte Getränke, Teigwaren, Marmelade, Melone, Orangensaft, Banane, weißer Langkornreis, Butterkekse, Spaghetti

Einen niedrigeren glykämischen Index (ab 50 absteigend) haben folgende Produkte:

Vollkornbrot, Süßkartoffel, Kiwi, Basmatireis, Naturreis, Bulgur, Schwarzbrot, frische Erbsen, Trauben, gepresster Orangensaft, natürlicher Apfelsaft, Vollkornteigwaren, Quinoa

Einen Wert von nur noch 15 oder weniger und somit kaum Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel haben

Erdnüsse, Broccoli, Zucchini, Auberginen, Rotkohl, Zwiebeln, Knoblauch, grünes Gemüse, Salat, Champignons, Tomaten, Gurke, Paprika, Kohl

Der Wert des glykämischen Index ist grob festgelegt und variiert je nach persönlicher Zubereitungsart, nach der Lagerung, der Herstellung. Dies sind somit nur grobe Hinweise.

3.3. Die ständige Verfügbarkeit von Kohlenhydraten

Ein weiterer wichtiger Punkt für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit ist das immer weiter verbreitete Angebot an Kohlenhydraten. Wenn ich durch eine Fußgängerzone gehe, sehe ich viele Menschen, die beim Gehen etwas essen: Ein Eis, ein Brötchen, ein Stück Kuchen, mal eben ein Burger oder Gyros- Pita. Es scheint so, dass es viele Menschen gibt, die unterwegs ein Hungergefühl haben und mal schnell etwas zu essen kaufen, obwohl sie vielleicht erst vor 1,5 bis 2 Stunden gefrühstückt haben. Wie kommt das?

Es gibt ein riesengroßes Angebot, das verführt. Ich höre auch immer wieder die Sätze: „Ich gönne mir mal was“ wie auch „Dann brauche ich nicht zu kochen“, „Das geht schnell“ oder „Außerdem machen es alle so“.

Doch was macht das mit mir, meinem Körper, meinen Werten, meinem Platz in der Gesellschaft? Erziele ich z.B. für mich ein Zugehörigkeitsgefühl, wenn auch ich mit meinem Essen durch die Straßen laufe?

Ich nehme mich da nicht aus: Ich esse auch mal schnell etwas, doch es bleibt bei mir die große Ausnahme, weil ich mir der ungünstigen Wirkung auf mich bewusst bin. Doch manchmal bin ich eben auch einfach bequem... Meist warte ich lieber und esse zu Hause oder ich nehme mir die Zeit und setze mich für ein leckeres, eher basisches Essen hin.

Kommen wir nochmal zu Nahrungsmitteln, die unterwegs mal schnell verzehrt werden:

Es gibt Situationen, in denen es einfach, bequem und sinnvoll ist.

Wenn ich ein Hungergefühl verspüre und schnell ein Produkt mit hohem glykämischen Index zu mir nehme, fördere ich die Blutzuckerschwankungen und ich habe nach 1,5 bis 2 Stunden wieder ein Hungergefühl, was erneut bekämpft werden will. Dadurch sinkt meine Leistungsfähigkeit und die Förderung der Fettspeicherung nimmt zu.

3.4. Fazit:

Mir geht es auch hier wieder nur um die Bewusstmachung. Wann nehme ich Produkte mit hohem glykämischen Index zu mir und warum? Will ich sie vermeiden? Ist alles in Ordnung so wie es ist für mich?

Ich lade dich ein, einmal nachzuspüren, welche Lebensmittel dir gut tun, nach welchen du bzw. dein Körper verlangt und wie du damit in welchen Situationen umgehst.

Welche Auswirkungen auf dein Wohlbefinden, deine Leistungsfähigkeit haben die verschiedenen Lebensmittel und Zubereitungsarten?

Eine Anregung von mir:

- vollwertige Mahlzeiten, um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten und Heißhungerattacken zu vermeiden
- Lebensmittel verwenden, die lange sättigen wie Vollkornprodukte und Eiweiße
- Viel Gemüse und Salat, um den Magen zu füllen und zu beschäftigen, ohne den Blutzuckerspiegel zu beeinflussen
- Kalorienarme Getränke bevorzugen, um das Hungergefühl hinauszuschieben
- Und ganz wichtig: immer wieder das essen, worauf man - aus welchen Gründen auch immer - Appetit hat. Denn nur gesundes und diszipliniertes Essen führt auf Dauer häufig zu einer extremen Gegenbewegung.

4. Ernährung aus integraler Sicht?

4.1. Was bedeutet integral?

Der Begriff „integral“ ist von Ken Wilber geprägt worden, der das Wissen der östlichen Traditionen mit westlichen psychotherapeutischen Erkenntnissen zusammengebracht hat, um eine neue Richtung zu prägen. Auf Basis seiner Erkenntnisse und Zusammenfassungen entsteht für den Menschen die Möglichkeit, sich frei zu entwickeln, bewusst zu leben und ein sinnerfülltes würdiges und wertschätzendes Leben zu führen.

Wilber hat seine integrale Weltanschauung aufgezeigt, sozusagen ein „best-of“ aus den vorhandenen Erkenntnissen. Außerdem findet eine ständige Weiterentwicklung auf der Basis aktueller Erkenntnisse statt, die mit den bisherigen Modellen verknüpft werden.

Integral bedeutet für mich im therapeutischen Kontext, dass man alles sich Zeigende integriert. Dieses geschieht durch das Erkennen, die Annahme, das Beleuchten, das Finden des Schatzes = die Ressource und den daraus resultierenden Frieden im Innen und Außen. Durch die eigene innere Weite und Offenheit entstehen Toleranz und Flexibilität im Umgang mit sich, mit anderen und der Welt. Ich bin der Meinung: Wenn jeder bei sich selbst

beobachtet, erkennt und bewusst lebt, dann kann sich ein immer friedvolleres, achtsameres, wertschätzenderes Miteinander entwickeln, welches immer größere Kreise zieht.

4.2. Das Vier – Quadranten – Modell

Ich möchte mich nun vorrangig auf einen wichtigen Aspekt der Arbeit Ken Wilbers beziehen: das vier Quadranten - Modell. Es beschreibt uns selber in den verschiedenen Kontexten:

Das ICH: beinhaltet meine Gedanken, Gefühle, Absichten und ist individuell und rein nach innen gerichtet

Das ES: steht für meinen Körper, meine Beziehungen, mein Verhalten im Außen und dabei rein auf mich selber bezogen (individuelle)

Das WIR: hat mit meiner Herkunftsfamilie, meinen kulturellen Prägungen, mit der Gesellschaft, in der ich lebe, zu tun. Meine geprägte Moral und Ethik finden hier ihren Platz. Ich bin ein Teil eines Kollektivs.

Das SIE: steht für meine Umgebung (das Land, in dem ich lebe z.B.), die sozialen Systeme und Strukturen. Ich bin nur ein Teil von einem riesigen, in vielen Teilen voneinander abhängigen Organismus.

4.3. Was bedeutet das für meine Ernährung?

Ich kann mein Verhalten in Bezug auf die Auswahl an Nahrungsmittel und meine Essgewohnheiten unter diesen vier unterschiedlichen Gesichtspunkten betrachten und für mich selber entscheiden, ob ich etwas verändern möchte und wenn: an welcher Stelle. Die Essgewohnheiten sind aus verschiedenen Gründen entstanden wie Bequemlichkeit, Lebensstil der Eltern, Überangebot, etc.

4.4. Die vier Quadranten

ICH Bewusst essen	ES Optimal essen
WIR Sinnvoll essen	SIE Nachhaltig essen

Aus dem Buch: Integrale Lebenspraxis Autoren: Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard, Marco Morelli

4.4.1. Das ICH: bewusst essen

Aufgrund meiner Gedanken und Gefühle ernähre ich mich auf meine ganz individuelle Weise.

Folgende Fragen kannst du für dich beantworten:

Warum isst du?

Das Essen gehört laut der Maslowschen Bedürfnispyramide zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Erst wenn dieses Grundbedürfnis gestillt ist, kann der Mensch sich in seiner

Entwicklung weiterbewegen. Doch in Deutschland sind für fast alle Menschen genügend Nahrungsmittel vorhanden, so dass es heute eher darum geht, sich klar zu machen, ob man wirklich nur wegen des Hungergefühls isst oder z.B. aus Langeweile. Manchmal wird das Essen zu einer Ersatzbefriedigung: Man isst, um z.B. Gefühle nicht wahrzunehmen oder um sich nicht mit ihnen zu beschäftigen.

Hier stellen sich folgende Fragen:

Wenn du dich beispielsweise ungeliebt oder abgelehnt fühlst, versuchst du dieses mit Essen zu kompensieren?

Spürst du manchmal eine Leere, eine Energielosigkeit und isst dann?

Isst du, um Kummer zu überdecken? Wenn du kalorienreiche Lebensmittel wie Schokolade oder Pommes zu dir nimmst, aktivierst du das Belohnungszentrum im Gehirn und erzeugst einen leicht rauschähnlichen Zustand.

Wichtig ist auch, dir zu überlegen, ob du isst, um gesund zu bleiben, um deinem Körper genügend Nährstoffe zuzuführen. Bist du es dir wert, dich wohl zu fühlen?

Welche Gefühle verbindest du mit dem Essen?

Hast du dich schon einmal bewusst wahrgenommen beim Essen? Verspürst du eher Lust und Genuss oder eher Scham? Stelle dir einmal vor, dass du an deinem Essensplatz bei dir zu Hause sitzt? Was isst du? Und was fühlst du dabei?

Welche Gefühle nimmst du wahr, wenn du in einem Restaurant isst?

Gibt es Momente, wo du weißt, dass du etwas isst, was du hinterher bereust? Weil du vielleicht mal wieder nicht widerstanden hast? Oder stellt sich eine Zufriedenheit ein, weil du genau das ausgewählt hast, was du gerade möchtest und es dir schmeckt?

Manchmal essen wir auch nur so nebenbei, in Eile, im Stehen, ohne wahrzunehmen, was es eigentlich ist, was wir uns da in den Mund stopfen. Kennst du solche Momente? Ist es eher die Ausnahme oder die Regel?

Isst du achtsam?

Genießt du dein Essen mit allen Sinnen? Hast du schon einmal probiert, dich mit deiner ganzen Konzentration auf das Essen zu fokussieren? So, dass dich nichts ablenkt von dem Geschmack deines Essens? Schmeckst du, während du isst, salziges oder scharfes? Versuchst du dir mit dem Essen etwas Gutes zu tun?

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass der Wunsch nach Qualität immer mehr überwiegt, je mehr ich mich mit dem Thema Ernährung auseinander setze. Es geht nicht mehr nur darum, satt zu werden, also die Quantität, sondern für mich auch um die Lust, den Genuss, die Gefühle.

Fazit: Wenn ich etwas mit Genuss und Freude esse, wenn ich eine Geschmacksexplosion in meinem Mund wahrnehme, wenn ich mich an meinem Essen erfreue, wenn ich Nahrungsmittel zu mir nehme, von denen ich weiß, dass sie mir gut tun, wenn ich achtsam esse, habe ich einen Einfluss auf mein psychisches und physisches Wohlbefinden. Doch vielfach sind meine Gefühle der Wegweiser....

4.4.2. Das ES: optimal essen

Was isst du sehr gerne? Und wann und warum?

Es gibt eine große Geschmacksvielfalt wie Süßes, Salziges, Fettiges, aber auch eher gesunde oder ungesunde Nahrung. Weißt du, was du bevorzugst? Weißt du auch, wann du was isst? Und warum?

Ich lade dich ein, dir vorzustellen, dass du nach einem langen, anstrengen Tag nach Hause kommst: Kochst du dir noch etwas? Gibt es irgendetwas, was schnell geht? Guckst du, was da ist oder gehst du noch einkaufen? Gibt es Fast Food? Was magst du am liebsten, wenn du angestrengt bist?

Wie reagiert dein Körper auf die Nahrung?

Du hast nun etwas gegessen. Hast du dich schon mal beobachtet wie es dir hinterher ging? Hast du dich energiegeladen gefühlt durch die Nahrung? Oder eher müde? Was macht die Nahrung, die du wählst mit dir und deinem Körper?

Ich weiß von mir z.B. dass ich mittags eher Trennkost esse, wenn ich nachmittags fit sein muss. Mir tut es gut einen Salat oder Gemüse mit Eiweißen zu kombinieren und mittags Kohlenhydrate wie Reis, Nudeln, Kartoffeln wegzulassen. Letztlich habe ich es ausprobiert und meine persönlichen Erfahrungen gemacht. Wenn ich mittags ein klassisches großbürgerliches Essen zu mir nehme wie ein Braten mit Rotkohl, Kartoffeln und Sauce, schmeckt es mir, doch meine kognitive Leistungsfähigkeit geht spürbar zurück und ich fühle mich eher müde, schlapp. Somit hat meine Nahrungsauswahl einen Einfluss auf meinen Energiehaushalt und somit auch meine Laune.

Spürst du in dich hinein und fragst dich, was deinem Körper jetzt gut tun würde?

Wie viel isst du?

Genauso kannst du dir angucken wie viel du isst. Beachtest du deinen Sättigungspunkt? Oder schaufelst du dir so viel rein, dass sich ein Völlegefühl einstellt? Brauchst du ein Völlegefühl? Es gibt Menschen, die sehr diszipliniert essen, die nur gesundes auswählen, die sehr genau wissen, was und wie viel sie essen können und was ihr Körper gut verträgt. Bist du so jemand?

Gönnt du dir manchmal etwas? Darf es ein zweites Stück Kuchen sein? Oder der Nachtschicht?

Ein wichtiger Aspekt in diesem Quadranten ist auch das zur Verfügung stehende Geld.

Welches Essen kannst du dir leisten?

Entscheidest du dich aus finanziellen Gründen für eine bestimmte Ernährung? Oder kannst du dir erlauben, dir jeweils das, wonach dein Körper verlangt, das was du gerne möchtest, auch zu kaufen? Greifst du zu Bio-Produkten? Ist der Preis ausschlaggebend? Hast du Fertigprodukte vorrätig?

Fazit: Beim 2. Quadranten, dem optimalen Essen geht es darum, zu erkennen wie ich mich verhalte, wie meine Beziehung zu meinem Körper ist und welche Auswirkungen die verschiedenen Nahrungsmittel auf mich persönlich haben.

4.4.3. Das WIR: sinnvoll essen

Dieser Quadrant ist wichtig, um zu verstehen, warum du so isst wie du isst. In deiner Herkunftsfamilie hast du von klein auf eine bestimmte Art und Weise mit den Lebensmitteln,

mit dem Essen umzugehen vorgelebt bekommen. Kinder lernen durch die Vorbildfunktion der Eltern.

Doch ein gemeinsames Essen ist immer auch ein soziales Ritual, welches sich von Region zu Region und von Land zu Land unterscheidet. In anderen Ländern sitzt man anders am Tisch; manchmal gibt es eine ganz bestimmte zu beachtende Etikette, das Vorrecht, wer zuerst von den Speisen nehmen darf, usw.

Wie war das bei dir?

Hast du die Mahlzeiten genossen? Gab es gemeinsame Mahlzeiten? Kannst du dich an die vorherrschende Stimmung beim Essen erinnern? Hast du viel alleine gegessen? Warum?

Welche Werte in Bezug auf das Essen hast du in deiner Familie gelernt?

Wurde auf den Gesundheitsaspekt der Nahrung geachtet? Wurde mit Genuss gegessen? Wurde darauf geachtet, dass es nicht viel kostet? Hast du gesehen, wie deine Eltern selber gekocht haben? Haben dir gemeinsame Mahlzeiten Freude bereitet? Wurden Probleme besprochen beim Essen?

Welche kulturellen Prägungen gab es?

Diente das Essen in deiner Familie dazu, um nur satt zu werden? Habt ihr es als Zusammenkunft zelebriert? Mit Freude oder eher als lästige Pflichtveranstaltung? Konntest du während des Essens mit deiner Familie über alles sprechen oder gab es Tabus in Bezug auf die Themen? Wie war die vorherrschende Stimmung?

Wenn es Gäste gab: Diente das Essen dazu, um Wohlstand auszudrücken? Wurde Gastfreundlichkeit praktiziert?

Fazit: dieser Quadrant lädt dazu ein, sich über die unbewussten Prägungen und Automatismen klar zu werden und sich für die eigene, individuelle Art und Weise entscheiden zu können.

4.4.4. Das SIE: nachhaltig essen

Wir leben in einem Land mit großen Auswahlmöglichkeiten. Wir können unser Essen beim Discounter, auf dem Markt, direkt beim Erzeuger im Hofladen oder in Bio- Supermärkten beziehen, aber auch in Restaurants, Bistros, Schnellrestaurants oder „an der Straße im Vorbeigehen“. Es besteht eine riesengroße Vielfalt und es ist für jeden etwas dabei.

Als Beispiel mögen hier die immer zahlreicher werdenden rein veganen Restaurants dienen. Aufgrund der Tatsache, dass es immer mehr Veganer in Deutschland gibt, hat sich die Wirtschaft darauf eingestellt und bietet immer mehr vegane Produkte an und eröffnet auch Restaurants. Es gibt einen Markt dafür. Vor 10 / 20 Jahren sah es aber noch ganz anders aus. Aus meiner Kindheit und Jugend kenne ich den Begriff vegan gar nicht. Somit haben eine immer größer werdende Anzahl von erst Vegetariern und dann auch Veganern unsere Gesellschaft in Bezug auf Ernährungsformen verändert und geprägt. Das bedeutet auch, dass ein gewisses Machtpotenzial in jedem einzelnen steckt.

Unter diesem Hintergrund kann jeder für sich folgende Fragen beantworten:

Wie nutze ich die mich umgebende Vielfalt? Wo kaufe ich hauptsächlich ein? Im Supermarkt, auf dem Markt, im Hofladen?

Was sind meine Kriterien beim Einkauf? Achte ich auf den Preis? Auf das Herstellungsverfahren (industriell, natürlich, Bio, Massentierhaltung)?

Koche ich selber, mache ich mir etwas Fertiges warm oder nutze ich die vielfältige Restaurantauswahl?

Und wie sehe ich mich mit meinem Einkaufs- und Essverhalten in Bezug auf die Welt?

Was bedeutet es für die Welt, wenn ich mich weiterhin genauso verhalte wie bisher? Hat es eine Bedeutung für die Umwelt? Für andere Menschen? Für die bestehenden Ressourcen? Für den Hunger in der Welt?

Als Beispiel dient die konventionelle Landwirtschaft: durch den Einsatz von Pestiziden, Düngemitteln, etc. kommt es in manchen Gebieten zu einer Verunreinigung des Grundwassers, was wiederum Auswirkungen auf die dort lebenden Menschen hat.

Fazit: durch mein eigenes Einkaufsverhalten kann ich die Welt beeinflussen

4.4.5. Fazit:

Du siehst bei diesem Exkurs durch die Quadranten, dass du auf den verschiedenen Ebenen Einfluss auf deine Ernährung nehmen kannst – durch dein Verhalten für dich selber, aber auch auf deine Mitmenschen und Umwelt.

Somit kannst du vielleicht schon einschätzen, inwiefern und in welchen Bereichen es dir möglich ist, Veränderungen zu praktizieren und ob du es überhaupt willst.

Integrale Ernährung bedeutet, dass ich achtsam esse, mir bewusst bin, warum ich esse, warum ich etwas Bestimmtes esse, was Essen für mich allgemein bedeutet und was mein Verhalten für Auswirkungen hat- auf mich und andere.

Die Menschen sind verschieden und wir leben – glücklicherweise - in einem Land, in dem wir selber die völlige Entscheidungsfreiheit haben.

Wir können uns mit Nahrung zustopfen, wenn wir uns leer fühlen.

Wir können kochen oder nicht.

Wir können unserem Körper Gesundes oder Ungesundes zuführen.

Wir können genauso essen wie unsere Eltern. Oder völlig anders.

Wir können das billigste Fleisch kaufen. Oder gar keins. Oder nur Bio.

WIR HABEN SELBER DIE WAHL!!!

In einem Land mit Überfluss, Vielfalt, allen Möglichkeiten ist es unsere tägliche individuelle Entscheidung, wie wir mit dem Wissen, mit unserer Zeit, mit unserem Körper umgehen wollen. Für mich ist es nur wichtig, dass ich mir bewusst bin, welche Auswirkungen mein Verhalten auf den verschiedenen Ebenen für mich, meinen Körper und die Welt haben kann.

5. Fallbeispiel 1

Ein 13 jähriger Junge wurde von seiner Mutter in die Praxis gebracht wegen rezidivierender Kniebeschwerden. Aus schulmedizinischer Sicht war der Junge völlig gesund. Nach der Anamnese und einer körperlichen Untersuchung konnte ich eine insgesamt hohe Gewebespannung feststellen, v.a. im Bauchbereich. Durch noch gezieltere Fragen stellte sich heraus, dass der Junge viele Limonaden trank und abends fast immer irgendein Fastfood-Produkt aß wie Pizza, Burger, Gyros.

Nachdem ich auf der Körperebene Spannungen gelöst hatte und das Gewebe weicher wurde und der Junge seine Ernährung umstellte, verschwanden die Kniebeschwerden vollständig.

6. Fallbeispiel 2

Eine Sozialpädagogin arbeitete halbtags in einem großen Team, das sehr häufig Geschenke in Form von Kuchen und Süßigkeiten bekam. Durch die ständige Verfügbarkeit hatte sie sich angewöhnt in jeder Pause etwas zu trinken und zu essen. Mittags fühlte sie sich häufig ausgelaugt, erschöpft und hungrig. Auf dem Nachhauseweg griff sie zu einem Schokoladenriegel und holte ihren Sohn vom Kindergarten ab. Sie merkte, dass sie ungeduldig, ungerecht und schnell wütend wurde. Ich hatte die Idee, dass sie ein vollwertiges Frühstück mit vielen Vollkornflocken und zwischendurch nur einen Naturjoghurt zu sich nimmt. Schon nach einigen Tagen merkte sie, dass diese Umstellung ihrem Wohlfühl, ihrer Stimmung und ihrer Leistungsfähigkeit gut getan hat und dass sie ihrem Sohn mittags anders begegnen konnte.

7. Fazit und Ausblick

Nach dem Exkurs durch die drei Themengebiete hast du nun einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten, bewusster und achtsamer deinen Einkauf, die Zubereitung bzw. Zusammenstellung der Nahrung und dein eigenes Essenserlebnis zu gestalten und die Auswirkungen deines Verhaltens auf dich, auf deinen Körper und deine Umwelt zu erkennen.

Essen ist eine zutiefst sinnliche Erfahrung und kann einem wahre Geschmacksexplosionen bescheren. Doch manchmal spielt der Zeitfaktor eine Rolle und man isst nur, um satt zu werden. Alles gleichberechtigt nebeneinander stehen zu lassen – ohne Bewertung—ist die große Kunst.

Zu jeder Zeit die freie Wahl zu haben, kann innerlich weit machen. Alles darf sein und jeder entscheidet für sich selbst.

Klassische Ernährungskonzepte vernachlässigen die Individualität des einzelnen und sind meist sehr starr ausgelegt. Selber zu spüren, wann einem welche Lebensmittel gut tun und diesem Verlangen nachzugeben, die innere Befindlichkeit wahrzunehmen, ist für mich der sinnvollere Weg zu mehr Gesundheit und Zufriedenheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

Die Achtsamkeit, den Genuss bei der Zubereitung und beim Essen wieder mehr in das eigene Leben einzuladen kann auch unsere stressgeplagte Lebensweise etwas mehr entzerren und große Auswirkungen auf unser Wohlbefinden haben. Sich nach dem Essen zu beobachten in Bezug auf Leistungsfähigkeit, Stimmung und Körpergefühl kann die Ernährung von dem bloßen Sattwerden auf ein ganzheitliches Erlebnis heben.

8. Literaturverzeichnis:

Einführung in die Montignac- Methode von Michel Montignac
Säure- Basen- Balance von Katrin Koelle
Integrale Lebenspraxis von Ken Wilber u.a.

Zusammenfassung:

In dieser Arbeit wird ein Überblick über den Säure- Basen- Haushalt, den Einfluss des Blutzuckerspiegels und die Ernährung aus integraler Sicht aufgezeigt, um die eigene Leistungsfähigkeit, das physische und psychische Wohlbefinden auf individuelle Art und Weise beeinflussen zu können und insgesamt den Einkauf, die Zubereitung und die Nahrungsaufnahme achtsamer und bewusster gestalten zu können.

Stefanie Nollmann

Bramstr. 11, 49090 Osnabrück

Krankengymnastin, Psychologische Beraterin nach der Integralis- Methode

Selbständige Arbeit als körperorientierte, psychologische Beraterin

