

das Balance-Prinzip

Bernd Neumann

das **Balance-Prinzip**

Umwelt, Ernährung, Bewegung, Rhythmus,
Körper und Psyche im Gleichgewicht



Dieses eBook kostet € 24,80.
Es ist nicht gestattet, das Buch für dritte zu kopieren.
Falls Sie das Buch als Kopie erhalten haben, bitte ich Sie, das
Original unter [www.das-balance-prinzip](http://www.das-balance-prinzip.de) zu erwerben.

Bernd Neumann

Bernd Neuman: das Balance-Prinzip
Berlin, November 2014

Hinweis

Das Vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Autor und Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, keine Haftung übernehmen.

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte Informationen sind im Internet auf <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© 2014 Balance-Verlag Bernd Neumann, 13597 Berlin, Lindenufer 39

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig.

Layout und Satz: Bernd Neumann

Lektorat: Philipp Schultiz

Produktion: VBN Verlag B. Neddermeyer GmbH

Druck der Printversion: fgb freiburger graphische betriebe GmbH & Co. KG

Vertrieb: Balance-Verlag Bernd Neumann, Berlin, www.das-balance-prinzip.de

ISBN: 978-3-9817055-0-8

Bildnachweis

Grafiken: Bernd Neumann, Fotos siehe Anhang. Einen vollständigen Bildnachweis finden Sie unter www.das-balance-prinzip.de.

INHALT

Vorwort _____	8	Naturell-Imbalance _____	110
Einführung _____	10	»Nutripädie« - Ernährung für Ess-bewusste _____	114
Homo Sanus		Nahrungsmittelporraits _____	142
Der »gesunde« Mensch _____	12	Früchte _____	144
Grundlagen des (über-) Lebens _____	14	Gemüse _____	166
Das Wissen vom gesunden Leben _____	16	Hülsenfrüchte _____	194
Medizin als Wissenschaft _____	21	Getreide _____	202
Traditionelle Gesundheitslehren _____	24	Milchprodukte _____	212
Ayurveda _____	26	Fisch und Meerestiere _____	218
Ahara – Ernährung im Ayurveda _____	31	Fleisch und Geflügel _____	222
Die Lehre von den vier Säften _____	36	Nüsse und Samenfrüchte _____	232
Vier-Elemente-Ernährung _____	41	Öle und Fette _____	240
Traditionelle Chinesische Medizin _____	44	Kräuter und Gewürze _____	246
Chinesische Diätetik _____	49	Zucker und Süßwaren _____	270
»Anthropopädie« _____	52	Wasser und andere Getränke _____	274
Umwelt und Gesundheit _____	54	Das Balance-Prinzip _____	284
Ernährung und Gesundheit _____	58	Eine »Landkarte« der Gesundheit _____	288
Chronobiologie _____	66	Das metaBalance-Modell _____	290
Arbeit und Entspannung _____	70	Anhang _____	294
zur Kultur des Leibes _____	76	Glossar _____	296
Psychosoziale Gesundheit _____	82	Index _____	298
»Typopädie« – über Naturelle und Temperamente _____	88	Über den Autor _____	302
Empfehlungen für Ihr Naturell _____	90		



VORWORT

Dieses Buch ist das Ergebnis vieler langer Reisen zu den Wissensgebieten, in denen die unterschiedlichsten Informationen über die Gesundheit des Menschen zu finden sind. Die Recherchen waren begleitet von Neugier und Erstaunen. Vieles klang erst widersprüchlich und gab dann in späteren Jahren seine Bedeutung und Position in jenem größeren Zusammenhang preis, den ich Metaperspektive nenne. Solange die Menschen glaubten, dass die Erde eine Scheibe sei, hatten Sie einen Grund sich vor der Dunkelheit zu fürchten. Als sich ihre Perspektive änderte, da sie erkannten, dass die Erde rund ist, wurde ihnen klar, dass die Sonne immer für die Menschen scheint und es wurde ihnen klar, dass die Dunkelheit Teil eines höheren Prinzips ist. So entdeckte auch ich immer neue, höhere Zusammenhänge sich scheinbar widersprechender Dinge. Die Ansätze der Traditionellen und modernen westlichen Medizin erweckten bei mir den Anschein, dass sie dazu neigen, die jeweils anderen Anschauungen auszuschließen. Auch hier war es nötig, die Metaperspektive zu suchen, die es ermöglicht beiden recht zu geben, wenn klar wurde, in welchem speziellen Zusammenhang die jeweiligen Aussagen stehen.

DIE REGELKREISE

Zum Thema Gesundheit passten immer mehr Aspekte und es wurde zunehmend schwieriger sie zu ordnen. Im Buch »Die Regelkreise der Lebensführung« entdeckte ich das Wissen von Galenos von Pergamon und erkannte, dass sein Modell

der »res non naturales« auch heute noch eine ideale Grundlage für eine ganzheitliche Beschreibung von Gesundheit bietet. So gelang es meinem »ganzheitlichen Selbst« mein Bauchgefühl davon zu überzeugen, dass ich auf dem richtigen Weg sei. Mein »ganzheitliches Selbst« entdeckte ich durch Professor Julius Kuhls Gedanken in seinem »Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie«.

»SYSTEMISCH«

Mit Hilfe der Software »Consideo Modeler« hatte ich schließlich einen Weg gefunden ein Modell zu entwickeln, welches es auch meinem Verstand ermöglichen sollte, komplexe Zusammenhänge in Details zu betrachten und dabei trotzdem den Gesamtzusammenhang im Blick zu behalten. Das Balancemodell setze ich auch erfolgreich in meiner Tätigkeit als Gesundheitscoach ein.

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

Mir wurde zunehmend bewusster, dass die tägliche Ernährung von meinem ganzheitlichen und metaperspektivischen Standpunkt aus gesehen, den größten Einfluss auf die Gesundheit hat. Anfangs recherchierte ich nur über dieses Thema in den Quellen der Ayurvedaliteratur. Dies umfasste die englischen Übersetzungen der 6 Hauptquellen aus dem 3. Jh. v. Chr. bis zum 10. Jh. n. Chr. sowie etliche Literatur der Gegenwart. Doch auch in der Traditionellen Chinesischen wie auch Griechisch-Arabischen Medizin gab es eine Fülle von Informationen

zur Ernährung und Wirkung der Nahrungsmittel. Da ich kein Buch fand, in dem diese Informationen gleichzeitig aufgeführt waren, sah ich in dieser Aufgabe eine Herausforderung.

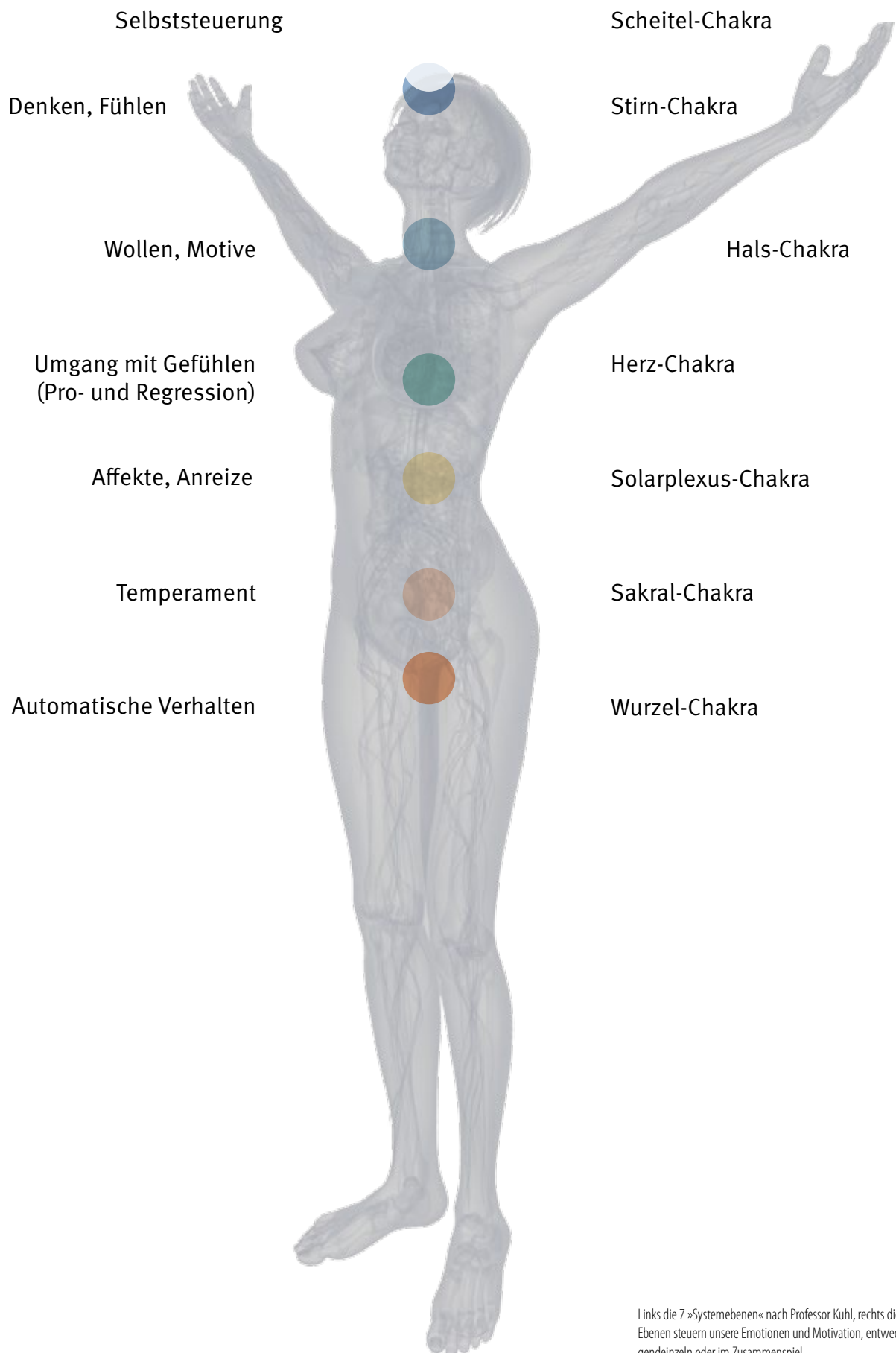
So ergab es sich, dass über die Hälfte des Buches die Ernährung und die Wirkungen der Nahrungsmittel zum Thema hat.

GANZHEITLICH

Nach all dieser Arbeit habe ich das Gefühl, etwas vollendet zu haben, was dem Anspruch einer »ganzheitlichen« Betrachtungsweise genügt. Dies halte ich für einen sehr wichtigen Punkt in der Prävention. Aus systemischer Sicht sind es nämlich häufig die kleinen Dinge und Einflussfaktoren die, besonders wenn sie über einen längeren Zeitraum wirken, unser System zum kippen bringen und zu Krankheit führen können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und neue Erkenntnisse beim Lesen dieses Buches. Sollten Ihnen trotz aller Bemühungen um Klarheit und Übersichtlichkeit in diesem Buch Aspekte begegnen, die Ihrer Meinung nach einer neuerlichen Betrachtung, einer Diskussion oder einer Ergänzung bedürfen, bitte ich Sie mir Ihre Anregungen mitzuteilen, damit das Ganzheitliche auch in der nächsten Auflage des Buches seinem Anspruch auf Bewegung und Offenheit gerecht werden kann.

Bernd Neumann



Links die 7 »Systemebenen« nach Professor Kuhl, rechts die Chakren. Die Ebenen steuern unsere Emotionen und Motivation, entweder überwiegende einzeln oder im Zusammenspiel.

EINFÜHRUNG

Wann ist jemand gesund? Was bedeutet es eigentlich sich ausgeglichen, harmonisch, sich optimal ausbalanciert zu fühlen? Eine sehr komplexe Frage, auf die es keine allgemein gültige Antwort gibt. Was einem gut tut, was dem eigenen Wohlbefinden förderlich ist, muss jeder Mensch für sich selbst erfahren, erlernen, suchen und finden. Jedes Individuum hat seine »eigene Gesundheit«. Wann welche klassischen oder alternativen Präventionskonzepte und Gesundheitsmethoden sinnvoll sind, bleibt daher immer abhängig vom persönlichen Naturell und dem jeweiligen Bedürfniskontext.

ÜBER DIESES BUCH

Dieses Buch hilft dem Neugierigen, in den beinahe unermesslichen Wissenswelten der Heilkunde den richtigen Weg zu finden und erlaubt es dem Routinier überraschend neue Pfade zu entdecken. Es vermittelt die wesentlichen Erkenntnisse über die vielfältigen Empfehlungen zur Prävention aus der Traditionellen Medizin, der Alternativmedizin sowie aus der Gesundheits- und Ernährungsforschung.

Die Erstellung eines individuellen Gesundheitsprofils bildet die Basis, von der aus durch weiterführende Betrachtungen die sechs Bereiche Umwelt, Ernährung, Chronobiologie, Arbeit und Freizeit sowie Körper und Psyche in einem Gesamtorganismus zusammengeführt werden können, der lebensreal vital und mit sich im Gleichgewicht ist.

Erste Orientierung in all der Vielfalt gewährleistet ein Fragenkatalog, der Schritt für Schritt die verschiedenen Handlungsempfehlungen mit den 7 Naturellen in Einklang bringt.

Kaum ein Buch zuvor hat auf diesem Terrain den Anspruch der Ganzheitlichkeit so ernst genommen und kaum eines zuvor hat diesen Anspruch so konsequent umgesetzt. Die verschiedensten Heil- und Präventionskonzepte, die große Vielfalt an Ideen, Lehren und Philosophien finden in diesem Buch einen Deutungs- und Bedeutungsraum, um in ihrer gesamten Fülle dem individuellen Bedürfnis eines jeden Menschen, der sich mit Interesse nähert, etwas ihm Gemäües und etwas ihn Nährendes anbieten zu können.

Aus der Kenntnissfülle jahrelanger
Recherchen und unmittelbarer Praxisnä-

he ergeben sich Angebote zur persönlichkeitsorientierten Gesundheitsdynamik und Empfehlungen zu präventionsorientierten Lebenskonzepten. Unvoreingenommen und zielorientiert präsentieren sich die schul- und alternativmedizinischen Herangehensweisen, um sich in ein anderes, auch fachfernes System zu integrieren. Dies führt bezüglich der Ansätze und Kombinationen zu einem ungeheuren Personalisierungspotential. Auf den Punkt gebracht heißt das: Jedem Leser sein eigener, flexibler und selbstwählbarer Leitfaden für ein gesundes Leben.

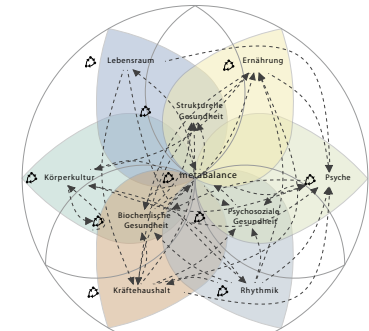
Dieses Buch ist ein modernes, lebendiges Kompendium, das voller Neugierde, immer neue Neugier weckt. Ein Reiseführer durch die Persönlichkeitswelt, ein Kompass zur Entdeckung gesundheitsmethodischer Horizonte und ein Bazar für altüberliefertes und hochaktuelles Wissen.

ZUR BENUTZUNG DIESES BUCHES

Um schnell entscheiden zu können, wie Sie Ihre gesundheitliche Fitness stärken, können Sie zuerst die Fragen zum persönlichen Naturell auf Seite 91 beantworten und erhalten damit eine Einschätzung zu Ihrem persönlichem Naturell.

Das Ergebnis der Fragen zum meta-Balance-Modell gibt Ihnen einen Hinweis darauf, in welchem Bereich Sie als erstes Ihr Verhalten oder Ihre Ernährung mehr Ihrem Typ gemäß anpassen können, um Ihren »Gesundheitspunktstand« zu verbessern.

Entsprechende Informationen dazu wie auch Basiswissen, Hintergründe und Zusammenhänge finden Sie in folgenden Kapiteln:



Den meisten Menschen scheinen zu wissen, was Gesundheit ist, bis man ihnen die beizugehörige Frage stellt, wie es ihnen geht. Rasch antworten mit einem »Danke gut!«, obwohl sie den Impuls spüren, lieber ausführlicher über ihr Befinden zu berichten. Wie geht Ihnen wirklich mit Ihrer Umwelt, Familie, Arbeit und vielem mehr?

Gesundheit ist häufig ein Spiegelbild unseres Verhaltens. Sie beginnt und endet auf dem Weg, der sich erst bildet, wenn wir ihn gehen. Gleichzeitig ist auch unser Verhalten ein Spiegelbild unserer Gesundheit. Es schlägt um Viege um, während wir noch fest stehen. Ein gesunder zu bleiben wie es wohl gold. so zu handeln wie es Lasten in den Tas-to-ke-bilden »Man muss wirken auf das, was man nicht ist. Man muss rechtlicher werden, was noch nicht in Verrechnung ist.«

[illegible][illegible]

- 1. Kapitel – Was bedeutet es, gesund zu leben? Eine Zusammenschau der traditionellen Heilsysteme.



Weltweit profitieren immer mehr Menschen vom Wissen der traditionellen Medizin. Nach Angaben der WHO gehören in den Entwicklungsländern für 70–95% der Bevölkerung traditionelle Methoden zur ärztlichen Grundversorgung. In Deutschland nutzen ca. 80% der Menschen alternative oder komplementäre Methoden. Der globale Markt für traditionelle Medizin betrug im Jahr 2008 83 Milliarden Dollar und wächst mit exponentieller Rate weiter.



Die WHO definiert traditionelle Medizin als »diverse Gesundheitsmethoden, dieherkömmliche Wissen und Überlegungen sowie Medikamente, pflanzliche, tierische und/oder mineralische Ursprünge, Körpertherapie, manuelle Therapien sowie Körper- und Geistübungen in Kombination oder einzeln anwenden, um das Wohlbefinden zu erhalten oder Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln oder zu verhindern.«¹ Vor allem im präventiven Bereich schließt sich traditionelle Medizin gute Empfehlungen zu ermöglichen, da die Schulmedizin eher auf Krankheiten ausgerichtet ist.

Die Gesundheitsbehörden stehen sich in jeweiligen kulturellen und spirituellen Kontext, werden jedoch nicht mehr isoliert von diesem angewandt. In vieler Weise wird es wichtig, in welchem Kontext die jeweiligen Systeme der meisten Völker leben. Wie und auf welche Weise werden die Schulsystemen von Ayurveda, Chinesischer oder Griechischer Medizin?

[illegible]

- 2. Kapitel – Eine Einführung in die Ayurvedische-, die Chinesische- und die Traditionelle Europäische und Griechisch-Arabische Medizin.

HOMO SANUS

DER »GESUNDE« MENSCH

Die meisten Menschen scheinen zu wissen, was Gesundheit ist, bis man Ihnen die beinahe zur Floskel gewordene Frage stellt, »wie es ihnen geht«. Rasch antworten mit einem »Danke gut«, obwohl sie den Impuls spüren, lieber ausführlicher über ihr Befinden zu berichten. Wie geht Ihnen wirklich mit Ihrer Umwelt, Familie, Arbeit und vielem mehr?

Gesundheit ist häufig ein Spiegelbild unseres Verhaltens. Sie begegnet uns auf dem Weg, der sich erst bildet, wenn wir ihn gehen. Gleichzeitig ist auch unser Verhalten ein Spiegelbild unserer Gesundheit. Es schlägt uns Wege vor, während wir noch stehen. Um gesund zu bleiben wäre es wohl klug, so zu handeln wie es Lao-tse im Tao-te-king beschreibt: »Man muss wirken auf das, was noch nicht da ist. Man muss rechtzeitig ordnen, was noch nicht in Verwirrung ist.«



GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

Wenn uns die Schulter weh tut, können wir ein Medikament gegen die Schmerzen nehmen. Macht uns das dann schon gesund?

Plato sagte: »Es ist der größte Fehler bei der Behandlung von Krankheiten, dass Leib und Seele allzu sehr von einander getrennt werden, wobei es doch nicht geschieden werden kann - aber das gerade übersehen die Ärzte und darum entgegen ihnen so viele Krankheiten. Sie sehen nämlich niemals das Ganze. Dem Ganzen sollten sie ihre Sorge zuwenden, denn dort

wo das Ganze sich übel befindet, kann unmöglich ein Teil gesund sein.« Häufig, und nur scheinbar paradox, haben Beschwerden auch eine gute Seite, da Unvollkommenheiten »Kompromisse des Lebens« sind. So steht im Bamberger Codex aus dem 9. Jh. »Sehr heilsam nämlich ist eine Krankheit, die den Sinn des Menschen in seiner Verhärtung aufbricht, und sehr gefährlich ist eine Gesundheit, die den Menschen zur Unbotmäßigkeit verführt.«

Für den Professor für integrative Medizin an der University of Westminster, Dr. David Peters, gliedert sich die Gesundheit

in einen biochemischen, strukturellen und psychosozialen Bereich. Diese Bereiche wirken aufeinander und stehen jeweils mit ihrer Umwelt im Austausch. Mit Hilfe der Lebenskraft und den richtigen Entscheidungen können wir diese drei Bereiche im Gleichgewicht halten, um gesund zu bleiben.

HOMÖOSTASE UND GESUNDHEIT

Wir müssen etwas tun, um gesund zu werden – und auch um gesund zu bleiben! Wir essen, trinken, gehen vielleicht zum Yoga ... wir erhalten uns selbst. Jedoch erhalten wir unsere »Stabilität« nur dann, wenn wir uns fortlaufend verändern. Für diese paradoxe Situation hatten die Biologen Humberto Maturana und Francisco Varela den Begriff Autopoiesie (zu Deutsch etwa »Selbsterschaffung«) geprägt. Eine Homöostase, also die aktive Aufrechterhaltung eines Gleichgewichtszustandes, können wir, vergleichbar mit einem Seiltänzer, nur erreichen, wenn wir beständig Abläufe regulieren, um zwischen antagonistisch sich gegenüberstehenden (Körper-) Funktionen eine Balance herzustellen. Somit ist Gesundheit also eben kein Zustand, sondern ein (selbst-) regulativer und gestalterischer Prozess. Gesundheit ist Homöodynamik. Und genau zu diesem Zweck hat die Evolution besonderen Wert darauf gelegt, uns zahlreiche Mechanismen zur Verfügung zu stellen, nach Abgleich mit

Was bedeutet Gesundsein?

Gesundheit im alten Ägypten

»Das Herz sei froh, die Glieder seien in unverehrtem Zustand, der Nacken sei fest unter dem Kopf, das Auge schaue in die Ferne, die Nase atme und ziehe die Luft ein, das Ohr sei offen und vermöge zu hören, der Mund sei aufgetan und wisse zu antworten, die Arme seien in Ordnung und mögen Arbeit verrichten.« (aus »homo patiens«, 1985)

Gesundheit im Ayurveda

Ein Mensch ist gesund, wenn ...
... seine Doshas (vitale Kräfte, Eigenschaften) im Gleichgewicht sind,
... er über eine ausgewogene Verdauung bzw. Stoffwechsel verfügt,
... bei ihm alle Gewebe richtig aufgebaut und Abfallstoffe ausgeschieden werden,
... seine Sinneorgane richtig arbeiten
... seine Seele und sein Geist sich in einem Zustand dauerhaften Glücks befinden.
(Sushruta, 200 v. Chr.)

Definition der WHO (1946)

Gesundheit ist »ein Gefühl des Wohlbefindens als Ergebnis dynamischer Ausgeglichenheit der physischen und psychischen Aspekte des Organismus sowie seines Zusammenwirkens mit seiner natürlichen und gesellschaftlichen Umwelt.«

WHO Jakarta Erklärung (1997)

»Grundvoraussetzungen für Gesundheit sind Frieden, Unterkunft, Bildung, soziale Sicherheit, soziale Beziehungen, Nahrung, Einkommen, Handlungskompetenzen (empowerment) von Frauen, ein stabiles Ökosystem, nachhaltige Nutzung von Ressourcen, soziale Gerechtigkeit, die Achtung der Menschenrechte und die Chancengleichheit. Armut ist dabei die mit Abstand größte Bedrohung für die Gesundheit.«

individuellen Faktoren und äußeren Einflüssen, ein zuverlässiges Gleichgewichts zu gewährleisten.

LEBENSQUALITÄT

Wann wir uns gesund und glücklich fühlen, wissen nur wir allein! Dieser Zustand wird nur bedingt von »objektiven«, materiellen oder sozialen Einflüssen mitbestimmt. Wie wir uns und unsere Umwelt wahrnehmen, in Lebensprozesse gestaltend eingreifen und welche Gedanken und Gefühle wir dabei haben bestimmt wesentlich mit, was jeder einzelne als Glück oder Leid empfindet.

Der amerikanisch-israelische Medizinsoziologe Aron Antonovsky (1923-1994) begreift Krankheit und Leid als notwendigen Bestandteil des Lebens und beschreibt dieses mit dem Bild eines Flusses, in dem sich der Mensch immer variierenden Gefahrenquellen wie Strömungen, Strudeln etc. ausgesetzt sieht, ohne je ein sicheres Ufer zu erreichen.

Basierend auf seinem Salutogenese-konzept erarbeitete Antonovsky eine Skala zur Messung des »Sense of Coherence«. Das Kohärenzgefühl beziehungsweise Kohärenzerleben beschreibt die innere Haltung eines Menschen, die ihn umgebende Welt und die Dinge, die ihm geschehen, als verstehbar, handhabbar und sinnvoll und damit als kohärent zu erleben. Eine hohes Kohärenzgefühl würde es uns ermöglichen, Stresssituationen besser zu bewältigen und ein überwiegend zufriedenes Leben zu führen.

RESILIENZ

Wie schaffen es eigentlich Menschen in den armen Regionen dieser Welt, sich trotz widriger Umstände gut zu entwickeln und glücklich zu leben?

Vermutlich sehen sie Belastungen durch Armut, Arbeit oder die Umwelt eher als Herausforderungen und weniger als Problem. Die Fähigkeit die negativen Dinge seiner Umwelt teilweise auszublenken und positive Gegengewichte zu finden, nennt Antonovsky »Resilienz«. Menschen mit einem hohen Grad an Resilienz stär-

ken ihre Robustheit und sind auch unter widrigen Bedingungen mit ihrem Leben zufrieden.

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Doch was können wir tun, um zufrieden und gesünder zu leben? Schließlich wollen wir auch weiter Spaß und Freude haben. Verbote und Einschränkungen kurieren nur allzu oft die Lust am Leben mit weg. Zu viele Hinweise auf Risiken setzen uns unter Druck und machen ein schlechtes Gewissen. Wir möchten »fit sein« fürs Leben – nur was bedeutet das für jeden einzelnen? Was müssen wir vorbeugend tun, um leistungsfähig zu bleiben und Belastungen zu widerstehen? Prävention gehört zu den provokativen Begriffen unserer Zeit, ähnlich den Parolen Frieden, Umweltschutz oder Lebensqualität. Kann man überhaupt allgemein beantworten, was für jeden von uns gut und geeignet ist, gesund zu bleiben?

MIND-BODY-MEDIZIN

Natürlich steht die Einheit von Körper, Geist und Seele schon seit Jahrtausenden im Mittelpunkt der traditionellen Medizin. Neue Erkenntnisse brauchen jedoch auch neue Namen. Die »MindBody Medicine« betrachtet das Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist und wie man dieses beeinflussen kann, um zu heilen oder die Gesundheit zu verbessern. Einstellungen,

Gefühle und Verhaltensweisen sind daran beteiligt, wenn wir uns gestresst fühlen. Auf Dauer verlieren wir »Energie«. Auch wenn es noch keine klaren Antworten darauf gibt, was Begriffe wie Chi, Prana oder Qi aus wissenschaftlicher Sicht bedeuten, ist die »Energiearbeit« ein wichtiger Bestandteil der MindBody Medicine.

VIER WEGE ZUR GESUNDHEIT

Vier Strategien helfen uns, gesund zu bleiben:

- Negatives am Entstehen hindern
- Bereits vorhandenes Negatives beseitigen
- Heilsames hervorbringen
- Bereits vorhandenes Heilsames fördern und stärken

Im alten China

Im »Neijing« (Die Medizin des Gelben Kaisers), ca. 2.600 v. Chr., fragt der Kaiser den Arzt: »Ich habe gehört, dass die Menschen in früheren Zeiten bis zu hundert Jahre alt wurden. In unseren Tagen ist man dagegen schon mit fünfzig so gut wie erledigt und völlig erschöpft. Liegt das nun an einer Veränderung der Lebensumstände im Laufe der Zeiten oder liegt vielleicht die Ursache im Menschen selbst?« Darauf antwortet der Arzt: »In den alten Zeiten verhielten sich die Menschen nach den Gesetzen des Tao. Sie beachteten das Yin und Yang, waren mäßig in ihren Ansprüchen und führten ein geregeltes, einfaches Leben. So blieben sie an Geist und Körper gesund und konnten ein Alter von hundert Jahren erreichen. In unserer Zeit aber, da sind die Menschen anders geworden. Sie trinken alkoholische Getränke, suchen Zerstreuungen und neigen zur Unmäßigkeit. Ihre Leiden-schaften erschöpfen ihre Lebenskraft, ihre Begierden zerstreuen das Wesentliche, sie sind nicht geübt in der Beherrschung ihres Geistes und werden deshalb nicht älter als fünfzig Jahre.«



Nach Peters/Woodham, Ganzheitliche Gesundheit

GRUNDLAGEN DES (ÜBER-) LEBENS

Würden wir erst die Unvollkommenheiten unseres Körpers verstehen, könnten wir seine Vollkommenheiten mit ihren zugrundeliegenden Kompromissen besser akzeptieren. Die Art und Weise wie wir heute auf Nahrungsmittel oder die Umwelt reagieren, hat sich über eine lange Zeit entwickelt. Ernähren oder verhalten wir uns überhaupt »artgerecht«?

Unser Körper ist in manchen Bereichen heute noch an Steinzeitbedingungen angepasst, die vor vielen tausend Jahren endeten. Hatten wir und unsere Vorfahren genügend Zeit, uns an eine dicht bevölkerte Welt mit ihren sozialen und wirtschaftlichen Bedingungen sowie der veränderten Umwelt anzupassen?

Schauen wir in die Vergangenheit, so können wir vielleicht unser heutiges Verhalten besser verstehen.



DIE ENTWICKLUNG ZUM MENSCHEN

Die Australopithecinen, salopp Vormenschen genannt, entwickelten sich bereits vor mehr als 4 Millionen Jahren und waren unseren Urahnen, den Affen, in vielem noch sehr viel enger verwandt, als uns, dem homo sapiens. Aus heutiger Sicht ein Star dieser Zeit war »Lucy«, 1,10 m groß, aufrecht gehend, weiblich. Die ersten Werkzeuge aus Stein datiert man auf circa 2,3 Millionen Jahren. Man glaubt, dass die Australopithecus vor 1,5 Millionen Jahren ausstarben. Es entwickelten sich weitere Arten, wie zum Beispiel vor einer Million Jahren der Java-Mensch, vor 500.000 Jahren der Peking-Mensch und vor 100.000 Jahren der Neandertaler. Wir stammen von einer Linie ab, die sich vermutlich vor 200.000 Jahren aus dem Homo erectus zum Homo sapiens entwickelt hat.

Nach dem Vergleich von Teilen menschlicher Gene nehmen Wissenschaftler an, dass die heutige Menschheit von einer Gruppe von Menschen in Zentral-Afrika mit ungefähr 200 Mitgliedern abstammt. Daraus entwickelten



sich weitere Gruppen, von denen eine vor 100.000 Jahren das Land im Nahen Osten besiedelte. Vor ungefähr 60.000 Jahren zogen einige von ihnen weiter nach Asien, Australien und Amerika. Vor 40.000 Jahren kamen die Homo sapiens nach Europa. Die »Entdecker« verdrängten alle vorher lebenden Arten von Hominiden, unter anderem auch den Neandertaler, dessen Zeit vor 30.000 Jahren endete. 28.000 Jahre alt sind Funde von ersten Siedlungen in Tschechien.

Höhlenmalereien und viele diverse Steinwerkzeuge stammen aus dem oberen Paläolithikum, vor 18.000 bis 12.000 Jahren. In dieser Zeit gelang der Kultur der Magdelénien im Gebiet Frankreichs schon die Herstellung knöcherner Harpunenspitzen mit Widerhaken und anderer sehr anspruchsvoller Geräte und Waffen. Vor 10.000 Jahren begann die zweite Besiedlung Amerikas und in anderen Teilen der Welt gründeten die Menschen Siedlungen und fingen an die Felder zu bestellen.

WAS HABEN UNSERE VORFAHREN GEGESSEN?

Die Vormenschen, ernährten sich überwiegend von Pflanzen, Früchten und Nüssen. Zusätzlich sammelten Sie die größeren Knochen, welche die Raubtiere übrig ließen, schabten mit ihren Steinwerkzeugen die Fleischreste ab und zertrümmerten an-

schließend den Knochen um an das Mark zu gelangen. Das Mark aus den Beinknochen einer Antilope enthält schon etwa 150 Kilokalorien.

Vor circa 400.000 Jahren begann die ersten Hominiden das Feuer zu nutzen. Erst im mittleren Paläolithikum, vor weniger als 100.000 Jahren, war es allgemein üblich an Feuerstellen zu kochen. Was vorher roh gegessen giftig, ungenießbar oder schwer verdaulich war, konnte nun zum täglichen Speiseplan gehören.

Vermutlich benutzten die Menschen erst zwischen 100.000 bis 40.000 Jahren regelmäßig Pfeile und Speere für die Jagd, um so regelmäßig an größere Mengen tierischer Kost zu gelangen, ohne dass sie darum aber auf Obst, Gemüse oder Fisch verzichten hätten. Was Hauptnahrungsquelle war, entschieden nicht zuletzt makrosoziologische und geographische Faktoren. Ähnlich verhält es sich auch heute noch bei den Ureinwohnern Neuguineas, wo selbst dicht beieinander lebende Stämme sich entweder vegetarisch oder aber hauptsächlich von Fleisch ernähren.

Fleisch spielte bei vielen unserer Vorfahren eine große Rolle, schreibt Peter D. Ward in seinem Buch »Ausgerottet oder ausgestorben - Warum die Mammuts die Eiszeit nicht überleben konnten«. Nach der letzten Eiszeit haben die Menschen die Mammuts, Wollnashörner, Säbelzahn-tiger und viele weitere Tierarten ausgerot-

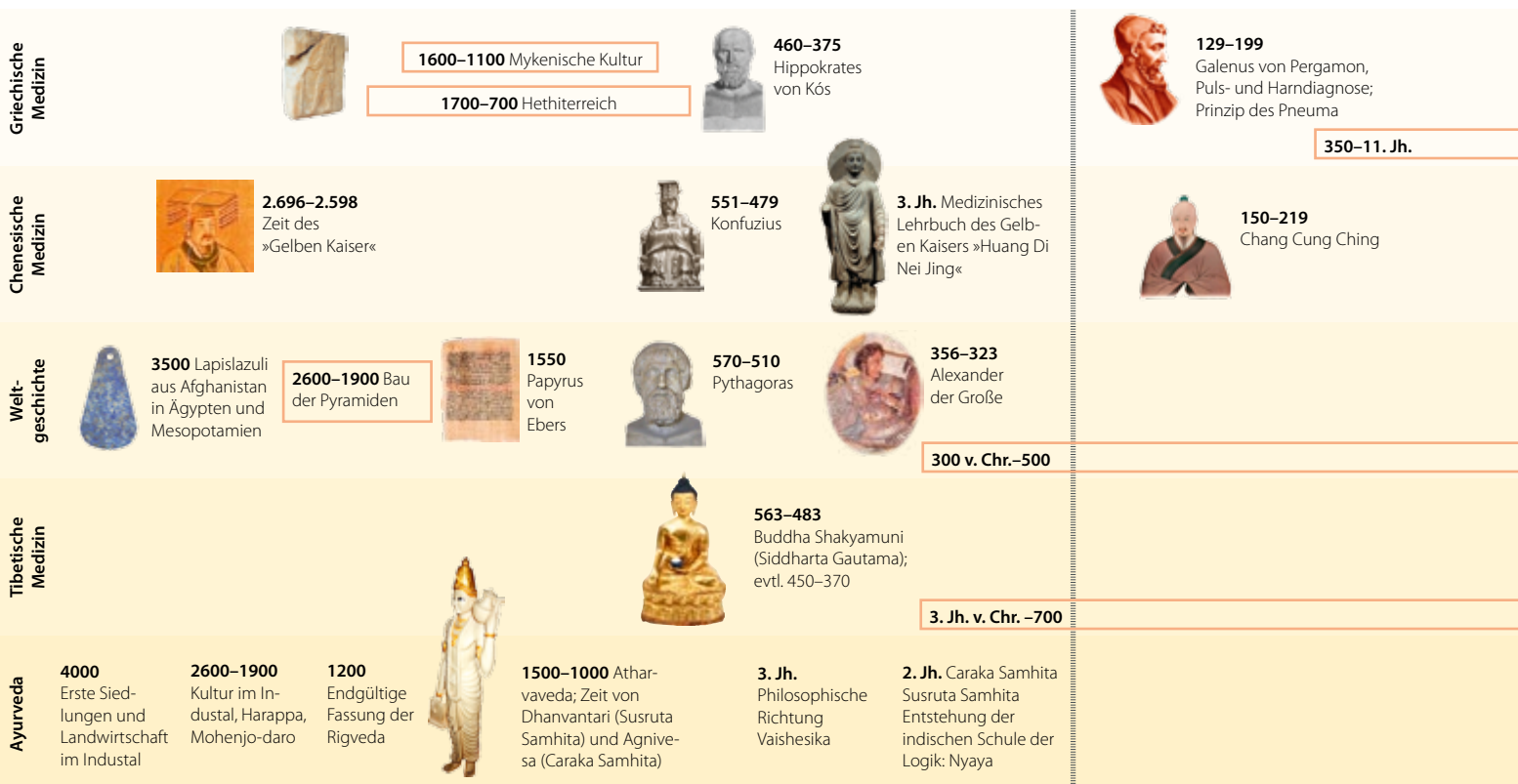
Vor-geschichte	vor 4,4 Mio. Jahren	Paläolithikum	vor 2,5 Mio. Jahren	Pleistozän	vor 1,9 Mio. Jahren	vor 1,6 Mio. Jahren	vor 1 Mio. Jahren	vor 500.000 Jahren	vor 400.000 Jahren
	Vormenschen, Australopithecus		erste Altmenschen der Gattung Homo, erste Steinwerkzeuge		Homo habilis, der geschickte Mensch	Beginn der letzten Eiszeit, Dauer bis vor ca 12.000 Jahren, Homo erectus	Java Mensch	Peking Mensch	erste Feuerstellen beim Homo erectus, hölzerne Speere für die Jagd

DAS WISSEN VOM GESUNDEN LEBEN

Eine der besonderen Eigenschaften, die uns von den Tieren unterscheidet, ist unsere Empathie - oder zumindest doch die Fähigkeit dazu. Während der Entwicklung der Menschheit geschah es vermutlich aus Mitgefühl, dass schwache Mitglieder der Gruppe nicht zwangsläufig ihrem Schicksal überlassen oder als »unnütze Esser« frühzeitig getötet wurden, sondern unter der Fürsorge und dem Schutz der anderen in der Gemeinschaft alt werden konnten.

Krankheiten und Übel betrachteten die Menschen als Rache von Tiergeistern, als Willen dunkler Elemente oder als Sendung mal unterirdisch, mal himmlischer Mächte. Um der Krankheit zu entgehen, schufen sie religiöse Riten, Gebote und Verbote für Essen, Trinken und Verhalten. Medizinmänner und -frauen bewahrten und kultivierten das Wissen vom Heilen. All ihre Erfahrungen vermittelten sie einem Schüler, der später ihre Aufgaben übernahm. In den patriarchalen Gemeinschaften waren die Medizinmänner Priester, Wahrsager oder Regenmacher oder übernahmen als Häuptling kriegerische und organisatorische Führungsaufgaben. Als die Menschen nicht mehr zur Jagd gingen,

sondern anfangen die Felder zu bestellen und Tiere zu hüten, wuchsen ihre Gemeinschaften. Die Menschen brauchten mehrere Medizinmänner oder -frauen, um allen helfen zu können. Es entstanden »Schulen«, in denen das Heilwissen bewahrt und in Versen den Schülern vermittelt wurde. Ungefähr ab 500 v. Chr., der Zeit von Buddha, Konfuzius und Hippokrates, begann eine Zeit der Reformen und das Wissen wurde neu geordnet um es schriftlich zu überliefern. Viele der Schriften sind auch heute noch die Basis der traditionellen Heilsysteme. Spielt es jedoch eine Rolle, ob es eine »Mutter der Medizin« gibt oder welches das älteste Wissen ist? Viel interessanter wäre doch, zu erforschen worin die Unterschiede zwischen den Schulen u. Methoden bestehen und wo es Gemeinsamkeiten gibt, vor allem jedoch, wie wir das Erfahrungswissen, welches innerhalb von tausenden von Jahren entstand, heute für uns und unsere Gesundheit nutzen können.



MEDIZIN ALS WISSENSCHAFT

Fast täglich berichtet man von neuen Entdeckungen und Ergebnissen der medizinischen Forschung. Ultra- und Hochleistungsmedizin entlassen die Patienten schnell nach Hause, können jedoch Zuwendung und Prävention nicht ersetzen. Max von Pettenkofer's Worte aus dem Jahr 1873 scheinen noch aktuell, wenn er schreibt, dass »wenn wir überhaupt nur von dem leben könnten, was wir wissenschaftlich genau wissen, dass wir längst alle, die wir da sind, zu Grunde gegangen wären«. Für ihn ist die Wissenschaft nicht eine Vorbedingung unserer Existenz, sondern »eine sehr allmählich und spät reifende Frucht des Kulturlebens«.

Die Unzulänglichkeit der Wissenschaft beschreibt der Physiker und Philosoph Carl-Friedrich von Weizsäcker mit den Worten »Das physikalische Weltbild hat nicht unrecht mit dem, was es behauptet, sondern mit dem, was es verschweigt.« Viktor von Weizsäcker schreibt 1948, dass die Ärzte am Scheitern des Versuchs, die Medizin in eine »anthropologische« umzuwandeln nur zur Hälfte die Schuld tragen. »Die volle andere Hälfte des Misserfolges tragen die Kranken. Die Kranken sind es, welche sich ans Es klammern, um dem Ich zu entgehen und sie verführen den Arzt, diesen Weg des geringeren Widerstandes mit ihnen zu gehen.« Dies scheint einer der Hauptgründe, warum die Prävention erst am Anfang ihres möglichen Wirkungspotentials steht.



René Descartes (1596-1650) gilt als Begründer des Rationalismus und schuf damit den Basis für das mechanistische Weltbild der Wissenschaft

Logik des Aristoteles

Alles ist mit sich identisch und verschieden vom anderen: Wir teilen unser Universum in einzelne Strukturen. Wir definieren diese Strukturen und geben ihnen einen Begriff. Dann haben wir die Dinge abgegrenzt und können sie untereinander vergleichen. Per Definition haben wir einen Meter festgelegt und können jetzt die Entfernung von Reisen in Kilometern oder in Lichtjahren oder der Länge der Schwingungen der Töne vergleichen. Damit können wir beschreiben, was unsere Sinne wahrnehmen. Was aber, wenn wir das übergeordnete Prinzip nicht erkennen?

Von zwei gegenteiligen Aussagen muss eine falsch sein: Da wir nicht mit Widersprüchen leben wollen, bestimmen wir mindestens eine von zwei Aussagen als falsch.

Von zwei vollständig gegenteiligen Aussagen muss eine richtig sein: Etwas Wahrheit braucht der Mensch.

Alles hat seinen Grund, warum es so ist, wie es ist: So versucht man in der Wissenschaft alles in das bestehende hierarchische System von Erkenntnissen einzuordnen.

WISSENSCHAFT AUS DER BEZIEHUNG ZUR NATUR

Aristoteles sagte: »Der Beginn aller Wissenschaften ist das Erstaunen, dass die Dinge sind, wie sie sind.« Wir beobachten die Natur und lernen von ihr. Früher woben die Weisen ihr Wissen in mythische Verse und Geschichten und lehrten diese ihren Anhängern.

Schriftliche Aufzeichnungen ermöglichen es den Schülern, das was sie lasen mit dem was sie sahen und erfuhren zu vergleichen. Sie formulierten neue Beschreibungen ihrer »Wirklichkeit«. Auch Roger Bacon (1214-1292) forderte noch eine Wissenschaft, die sich ausschließlich auf Erfahrungen und die Beobach-

tung der Natur gründen solle. Johannes Kepler (1571-1630) und Galileo Galilei (1564-1642) warnten jedoch, dass sich der Mensch bei der Beobachtung der Natur leicht täuschen könne und empfahlen Geist und Verstand sowie die Mathematik zu Hilfe zu nehmen. Die hierbei gewonnenen Erkenntnisse bräuchten keine Verbindung mehr zur konkreten Form der Erscheinung. Die Folge war das »künstlich« angeordnete Experiment. Es wurde versucht, alles zu messen oder messbar zu machen, was noch nicht messbar ist.

René Descartes (1596-1650) beschrieb ein Bild der Welt und Natur als großen Mechanismus, welcher nur noch vom Menschen untersucht und verstanden werden müsse. Mit der Physik von Isaac Newton (1643-1727) schuf Pierre Laplace (1749-1827) das Bild der seelenlosen »Weltmaschine«, deren jeweiliger Zustand als Folge ihres früheren Zustands erklärt werden könne. Wissenschaftler suchten fortan nach der mathematischen Weltformel. Die Physik setzte die Maßstäbe und erklärte jede Denkweise, die nicht ihren Kriterien folgte als unwissenschaftlich. Der junge Virchow schreibt: »Der Naturforscher kennt nur Körper und Eigenschaf-



Novalis (1772-1801)

»Ein Phänomen muß notwendig zum andern Phänomen führen, wie ein Experiment zu mehreren Experimenten. Die Natur ist ein Ganzes, worin jeder Teil an sich nie ganz verstanden werden kann. Der echte Naturforscher geht von irgendeinem Punkte aus und verfolgt seinen Weg Schritt vor Schritt in die Unermeßlichkeit hinein mit sorgfältiger Verknüpfung und Aneinanderreihung der einzelnen Tatsachen.

ten von Körpern; was darüber ist, nennt er transzendent, und die Transzendenz betrachtet er als eine Verirrung des menschlichen Geistes.« Allgemein gültige Gesetze sollen die Phänomene aus Gesellschaft und Natur erklären. Die Wissenschaft des 20. Jahrhunderts zeigt sich als exakt, mathematisch, berechnend, isolierend, analytisch, mechanistisch und materialistisch. Ihre Schwäche jedoch scheint darin zu liegen, dass alles nicht Messbare von der wissenschaftlichen Betrachtung ausgeschlossen bleibt. Der Wissenschaft des 21. Jahrhundert diagnostizierte der amerikanische Psychologe Abraham H. Maslow (1908-1970) einige »kognitive Pathologien«:

- Das zwanghafte Bedürfnis nach Sicherheit (anstelle der Freude und Genugtuung darüber)
- Die voreilige Verallgemeinerung, die so oft eine Folge des verzweifelte Bedürfnisses nach Sicherheit ist ...
- Das auf die gleichen Ursachen zurückzuführende verzweifelte, eigensinnige Festhalten an einer Verallgemeinerung, ungeachtet neuer, ihr widersprechender Informationen.
- Das Leugnen seines Nichtwissens ... die Unfähigkeit zu sagen: »Ich weiß es nicht« oder »Ich habe mich geirrt«.
- Das Leugnen von Zweifel, Verwirrtheit und Erstaunen: das Bedürfnis, entschlossen, sicher, zuversichtlich, selbstbewußt zu erscheinen, die Unfähigkeit, bescheiden zu sein.
- Das unbeugsame, neurotische Bedürfnis, hart, mächtig, furchtlos, stark und streng zu sein ...
- Rationalisierung im Sinne der Psychoanalyse (»Ich kann den Kerl nicht leiden und werde schon einen Grund dafür finden«)

- Das Bedürfnis sich anzupassen, Beifall zu ernten, Mitglied einer Gruppe zu sein ...
- Hochtrabendes Auftreten, Größenwahn, Arroganz, Egoismus, paranoide Tendenzen. Derartiges erweist sich in der Tiefenpsychologie häufig als Abwehrhaltung gegen tiefer liegende Gefühle von Schwäche und Wertlosigkeit ...
- Ein übertriebener Respekt vor der Autorität, dem großen Mann. Das Bedürfnis, sich dessen Liebe zu erhalten. ...
- Das Bedürfnis, immer und stets rational, vernünftig, logisch, analytisch, präzise, intellektuell usw. zu sein ...
- Intellektualisierung, das heißt Umwandlung des Emotionalen ins Rationale ...
- Rubrizieren, das heißt pathologisches Kategorisieren als Flucht vor konkreter Erfahrung und Erkenntnis ...
- Zwanghaftes Dichotomisieren; die Orientierung nach nur zwei Werten: Entweder — Oder; Schwarz oder Weiß ...
- Das Bedürfnis nach Neuem und die Abwertung des Vertrauten. Die Unfähigkeit, ein Wunder wahrzunehmen, auch wenn es sich hundertmal wiederholt. ...

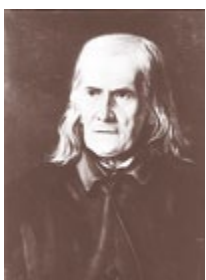
Diese Eigenschaften scheinen vielen Wissenschaftlern zu helfen, immer wieder in ihrem Denken zu verharren. Sie beißen nicht in die Papaya, damit sie es schaffen ihr Unwissen zu pflegen, da sie diesen besonderen Geschmack nicht für möglich halten. Vielen Wissenschaftlern scheint die Beschreibung jenes Teiles der Wirklichkeit zu genügen, welchen sie durch Experimente nachprüfen können. Den anderen Teil ignorieren sie einfach, weil sie keine experimentelle Situation schaffen können die geeignet genug wäre, ihn wiederholbar zu erfassen. Auch wer die Ergebnisse sei-

- **Paradigma:** alle Überzeugungen, Wertvorstellungen oder Techniken einer Disziplin der Wissenschaft, die berücksichtigt werden müssen, damit die Ergebnisse neuer Forschungen allgemein anerkannt werden können.
- **Schulmedizin:** naturwissenschaftliche Richtung der Medizin, welche an Hochschulen gelehrt wird.
- **Komplementärmedizin:** medizinische Richtung als Gegensatz zur Schulmedizin, bei der man den Körper, Geist und Seele als Gesamtheit betrachtet und versucht die Ursachen und nicht die Symptome zu behandeln; auch: Ganzheitsmedizin oder Alternativmedizin.
- **Symptom:** vorübergehende Eigentümlichkeit, Anzeichen; krankhafte Veränderungen bei bestimmten Krankheitsbildern.
- **Determinismus:** Lehre von der eindeutigen Bestimmtheit von allem, was geschieht; wenn man die genaue Ursache kennt, könne man auch die Wirkung voraussagen.
- **Esoterik:** Anschauung und Lehre über inneres, verborgenes oder geheimes Wissen, welches über die Seele und mit Hilfe spiritueller Praktiken erfahren wird.

ner Beobachtungen nicht beweisen kann, kann sie in den meisten Fällen auch nicht schlüssig leugnen!

WISSENSCHAFT AUS DER BEZIEHUNG ZUM GEIST

Die Naturwissenschaft will objektiv sein. Damit Aussagen von anderen Wissenschaftlern überprüft werden können, müssen sie den Regeln der Mathematik und Logik entsprechen. Wissenschaftler müssen genau beschreiben, wie sie zu ihren Ergebnissen kamen. Damit erhalten alle Zweifler die Gelegenheit, sich eines Besseren zu belehren, selbst wenn sie dies nicht vorhatten. Sind andere Wissenschaftler nicht in der Lage, ein Experiment zu wiederholen, würden die Beschreibung der Wirklichkeit und die logischen Schlussfolgerungen als falsch gelten. Solange wir annehmen, dass wir Menschen und unsere Umwelt statisch und unveränderlich sind, könnten wir mit der klassischen zweiwertigen Logik des Aristoteles auskommen. Die Wirklichkeit zeigt uns jedoch häufig mehr als eine Wahrheit. Vieles können wir »so oder so sehen«, »heute so, mor-



Friedrich Rückert (1788-1866)

»Die Welt ist Gottes unausdenklicher Gedanke und göttlich der Beruf zu denken ohne Schranke. Nichts auf der Welt, das nicht auch Gedankenstoff enthält und kein Gedanke, der nicht auch mitbaut an der Welt. Drum liebt mein Geist die Welt, weil er das Denken liebt und sie ihm überall so viel zu denken gibt.«



Rudolph Virchow (1821-1902)

»Dass mit dieser Erfahrungswissenschaft vom Menschen auf der Basis der Naturwissenschaft gerade »der Mensch an sich« verloren ging, dass im Zuge der Reduzierung auf das Modelldenken nur noch das an den »Tatsachen« erhaltene objektive Wissen übrigblieb, dass alles Subjektive verloren ging und »das Subjekt« in unserem Jahrhundert erst »wiedereingeführt« werden musste in die Medizin -, das gehört mit in die tragischen Verkettungen dieses so heillos fortschrittlichen Jahrhunderts.«

TRADITIONELLE GESUNDHEITSLEHREN

Weltweit profitieren immer mehr Menschen vom Wissen der traditionellen Medizin. Nach Angaben der WHO gehören in den Entwicklungsländern für 70–95% der Bevölkerung traditionelle Methoden zur ärztlichen Grundversorgung. In Deutschland nutzen ca. 80% der Menschen alternative oder komplementäre Methoden. Der globale Markt für traditionelle Medizin betrug im Jahr 2008 83 Milliarden Dollar und wächst mit exponentieller Rate weiter.

Die WHO definiert traditionelle Medizin als »diverse Gesundheitsmethoden, Sichtweisen, Wissen und Überzeugungen welche Medikamente pflanzlichen, tierischen und/oder mineralischen Ursprungs, spirituelle Therapien, manuelle Therapien sowie Körper- und Geistesübungen in Kombination oder einzeln anwendet, um das Wohlbefinden zu erhalten oder Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln oder zu verhindern.«

Vor allem im präventiven Bereich scheinen die traditionellen Systeme gute Empfehlungen zu ermöglichen, da die Schulmedizin eher auf Krankheiten ausgerichtet ist.

Die Gesundheitslehren entwickelten sich im jeweiligen kulturellen und spirituellen Kontext, werden jedoch heute meist losgelöst von diesem angewendet. Es wäre wohl gut zu wissen, in welchem Kontext die jeweiligen Systeme die meisten Vorteile haben. Wo sind die Stärken, und wo die Schwächen von Ayurveda, Chinesischer oder Griechischer Medizin?

GLOBALE TRADITIONELLE MEDIZIN

Könnte es sein, dass sich die traditionelle griechische, chinesische und indische Medizin ergänzen, wie Körper, Geist und Seele ein Ganzes bilden?

Der Schwerpunkt der Griechischen Medizin (Humoralpathologie, Klostermedizin, Unani Tibb) liegt auf dem physischen und psychischen Bereich. Aus ihr entwickelte sich die Schulmedizin, welche mit Virchows Zellulärpathologie das Seelische gänzlich aus der Betrachtung verlor, jedoch heute äußerst erfolgreich bei Operationen und in der Notfallmedizin ist.

Den Schwerpunkt der traditionellen chinesischen Medizin erkennen wir eher im subtilen physiologischen Bereich. Sie kann uns z. B. helfen, Energieblockaden zu lösen oder bietet uns Empfehlungen, Energiemangel oder -fülle auf Organebene zu regulieren.

Der Schwerpunkt des Ayurveda liegt überwiegend im dynamisch-physiolo-

gischen Bereich, wo man vorwiegend die Wechselbeziehungen betrachtet, die sich in allen Lebensbereichen ergeben. Der Ayurveda gibt uns Empfehlungen, die Beziehungen zu unserer Umwelt und unserer Ernährung entsprechend dem jeweiligen Typ oder Naturell sinnvoll zu gestalten. Er gibt Empfehlungen für manuelle Anwendungen und Ausleitungsverfahren, welche die Gesundheit stärken.

Für den präventiven Bereich scheint die Konstitutionslehre des Ayurveda äußerst bedeutsam. Ergänzen wir diese durch die 6 Regelkreise Galens (res non naturales), haben wir ein solides »Setting« mit Handlungsanweisungen für ein gesundes Leben. Für ein »Feintuning« können wir dann noch die subtilen Energien mit Hilfe der Methoden der Chinesischen Medizin regulieren.



Töne und Farben ...

»So muss man die Laute untersuchen, um die Töne zu verstehen; man muss die Töne untersuchen, um die Musik zu verstehen; man muss die Musik untersuchen, um die Gebote zu verstehen. So wird der Weg zur Ordnung vollkommen.« (aus dem Li Ji, Buch der Riten, um 500 v. Chr., übersetzt von Richard William)

Der Grundton »F« der Musik hatte in China große Bedeutung. Nach Hans Coustos Theorie der Oktave entspricht er dem platonischen Jahr (9467074 Tage) und der Farbe Rot-violett. Er wirkt auf das Heitere und Klare im Geiste.

Der Grundton »Cis« der indischen Meditationsmusik und der heiligen Silbe »Om« entspricht dem Jahreston und der Farbe Türkis. Er regeneriert den seelischen Bereich.

Der Grundton »G« ist ein zentraler Ton der abendländischen Musik und wird vom Violinschlüssel angezeigt. Er ist auch Grundton des arabischen Rast Maqam. Das »G« entspricht dem mittleren Sonnentag und der Farbe Rot-orange. Es dynamisiert und vitalisiert den körperlichen Bereich.

Geschichte der tibetischen Medizin

728–786	Yuthog Yonten Gonpo der Ältere: Übersetzung des Amṛta-hṛdaya-aṣṭaṅga-guhyopadesa-tantra ins Tibetische
8. Jh.	Ärzte aus Indien, China, der Mongolei, Persien, Afghanistan, Kaschmir und Nepal am Hofe des tibetischen Königs
1126–1212	Yuthog Gonpo der Jüngere: erste Fassung der 4 Tantras der tibetischen Medizin, genannt Gyuschi (Wissen vom Heilen)
1653–1705	Sangye Gyatso, Regent nach dem Tode des 5. Dalai Lama, Verfasser des blauen Beryll; 79 Medizin-Tankas
1696–1959	Chagpori Medizin-Schule in Lhasa
1961	Gründung des Medizinischen und Astrologischen Instituts Men-Tsee-Khang in Dharamsala, Indien

DAS WISSEN VOM HEILEN – TIBETISCHE MEDIZIN

Ein gutes Beispiel für die Integration von Erkenntnissen ist »Das Wissen vom Heilen« der tibetischen Medizin. In der Zeit vom 7. bis zum 10. Jh. reisten Ärzte aus Indien, China, Nepal, Persien und Griechenland nach Tibet. Sie lebten am Hofe der ersten tibetischen Könige (634–824) und lehrten dort ihr Wissen. Im Kloster Samya-Ling übersetzten mehr als einhundert Mönche Schriften aus dem Sanskrit. Der Arzt Yutog Yonten Gonpo (708–833) fasste das damalige Wissen vom Heilen zusammen und verknüpfte es mit den Mythen der Bön-Religion. Zu dieser Zeit lehrte Padmasambhava den tantrischen Buddhismus in

Tibet. Padmasambhava soll die Schriften von Yutog im Kloster nach alter Tradition versteckt haben, weil er die Zeit, in der man sie verstehen würde, für noch nicht gekommen hielt. Erst 1083 entdeckte man sie wieder und Yuthog Yonten der Jüngere erweiterte und gliederte sie in die vier Tantras, genannt rGyud-bzhi. Das rGyud-bzhi ist heute noch die Grundlage der tibetischen Medizin. Im Tantra der Erklärung sind die physiologischen Grundlagen, das System der Elemente und Wirkungen, die Konstitutionstypen, Ernährung und die Grundlagen der Pharmakologie beschrieben. Der Inhalt dieses Tantras entspricht weitgehend den Ayurvedaschriften dieser Zeit. Die Empfehlungen über die Ernährung sind bis auf bis auf einige Ergänzungen und Umstrukturierungen gleichlautend mit denen der Astanga Hridayam der Ayurveda Medizin. Weiter umfasst das rGyud-bzhi die Lehre der Pulsdiagnose, ein aus mehreren Kulturen zusammengefasstes Wissen über 1600 Krankheiten und 2993 Heilmittel sowie diagnostische und praktische Behandlungsmethoden. Achtzehn der 156 Kapitel widmen sich Fragen zu zukünftigen gesellschaftlichen und medizinischen Entwicklungen.

Die tibetische Medizin ist eine Lehre, in welcher vor allem die Pulsdiagnose und Pharmakologie zu einer unvergleichlichen Vollkommenheit entwickelt wurden. Während in Indien und China im Laufe der Jahrhunderte viel vom alten Heilwissen verloren ging, profitiert die tibetische Medizin von der kontinuierlichen Entwicklung der Lehre an der medizinischen Schule Chagpori seit 1696. Tibetische Medizin und Pulsdiagnose werden immer häufiger auch in westlichen Ländern praktiziert. Da die drei tibetischen Prinzipien Lung, Tipa

Medizin-Buddha-Mantra

Om namo bhagawate
Bhaishjayaguru vaidurya prabha
rajaya tathagataya arhate
samyaksam buddhaya teyatha
om bekhajye bekhajye maha bekhajye
bekhajye rajaya samungate svaha

»Ich verehere den Tathagata, den Arhat, den Vollkommen Erleuchteten, den erhabenen Meister des Heilens, den König im Lapislazuli-Glanz: Ehre dem Medizin-Buddha, dem König des Heilens!«

und Beken den Prinzipien Vata, Pitta und Kapha des Ayurveda entsprechen, ergänzen sich die Empfehlungen zum gesunden Leben aus diesen beiden Systemen.



Im 22. Tanka des blauen Beryll sind die diätetischen Einschränkungen beschrieben. Zum Beispiel begünstigen manche Getränke die Behandlung von Krankheiten oder tragen zu ihren Ursachen bei.



Im oberen Teil vom dritten Rollbild des blauen Beryll (17. Jh.) ist die Übertragungslinie der medizinischen Lehre dargestellt. Sie beginnt mit den himmlischen weisen Einsiedlern Dhanvantari und Punarvasu. Es folgen vier irdische Einsiedler, die vor der Zeit Buddha Shakyamuni lebten und das Wissen bewahrten. Es folgen die Hindugötter Brahma, als Urvater des Ayurveda, Mahadeva und Mahavishnu. Die letzten drei sind der sechsgesichtige Sohn des Mahadeva, die Gottheit Ganapati mit Elefantenkopf und Parushu Rame, die die achte von zehn Inkarnationen des Mahavishnu.

AYURVEDA

Die Worte der indogermanischen Sprache Sanskrit *ayu* - Leben und *veda* - Wissen oder Weisheit bilden die Wurzeln des Wortes Ayurveda: das Wissen oder die Weisheit vom Leben. In der Caraka Samhita heißt es: »Gutes und Böses, Glück und Unglück: das ist Leben. Die Kenntnis eines vom anderen zu unterscheiden und das richtige Maß zu bestimmen, von dem was hilft oder was schädigt, das ist das Wissen vom Leben. Die Einheit von Körper, Sinnen, Geist und Seele: das ist Leben.«

Viele Bereiche der Ayurveda-Lehre beschäftigen sich damit, die Gesundheit zu erhalten. Richtige Ernährung, guter Schlaf und ein gesundes Sexualleben gelten als die drei Säulen der Gesundheit. Mangel oder Übermaß in einem dieser drei Bereiche führt demnach zu Einbußen und Beschwerden auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Was für den einzelnen Menschen als richtiges Maß gilt, sieht man dabei in Abhängigkeit von der jeweiligen Veranlagung oder Konstitution.



ZUR GESCHICHTE DER AYURVEDA-MEDIZIN

Im Hinduismus gilt das Wissen, welches die Rishis von den Göttern empfangen haben (Shrutis: das was man durch hören empfängt) als Offenbarung eines ewigen Wissens (Veda). Die Rishis lehrten ihr heiliges Wissen in Form von Versen (Mantras). Einige der Schüler gründeten selbst Schulen und ergänzten die heiligen Verse. Erst lange Zeit später begann man, das Wissen in Sammlungen (Samhitas) niederzuschreiben. Die ältesten vedischen Schriften sind die Rigveda, die Samaveda, die Yajurveda und die Atharvaveda. In der Atharvaveda (ca. 12 Jh. v. Chr.) gibt es die ersten ausführlichen Beschreibungen über die Behandlung von Krankheiten.

Das verschollene Agnivesa Tantra enthielt Lehren und Erkenntnisse des Weisen Atreya Muni, sowie die Dialoge mit seinem Schüler Agnivesa. Beide dürften um etwa 1500 v. Chr. gelebt haben und gelten als maßgebliche Wegbereiter für die älteste schriftliche Überlieferung vom Ayurveda als komplettem Heilsystem, der Caraka



Indische Malerei (18. Jh.) Ein Weiser (Rishi) unterrichtet seine Schüler

Samhita. Deren Endfassung stammt vermutlich aus dem 3. Jh. v. Chr.

Zu ungefähr der gleichen Zeit entstand aus den Lehren des Arztes Sushruta die Sushruta Samhita. Sein Wissen gründet sich auf den Lehren des Königs Dhanvantari, der vermutlich in der Zeit zwischen 1500 bis 1000 v. Chr. lebte. Die Sushruta Samhita enthält ausführliche Anleitungen zu chirurgischen Operationen.

Der Name Ayurveda wird erstmals im indischen Epos Mahabharata (ca. 3. Jh.) erwähnt, welches über einen Zeitraum mehrerer Jahrhunderte entstand.

Bis zum 6. Jh. wurde das Wissen des Ayurveda von vielen Schulen ergänzt, kommentiert und neu interpretiert, so dass Vagbhata (6. Jh.) schreibt: »Keine der Abhandlungen beschreibt alle Krankheiten ausreichend. Man bräuchte ein ganzes Leben um alle Texte zu studieren; einige Dinge sind mehrmals, einige sehr kurz, andere sehr lang beschrieben, so sind sie sehr belehrend und verfehlen ihren Zweck. Deshalb fasse ich all dies Wissen zusammen und schreibe die Astanga Samgraha. ... Dieses Buch enthält kein Wort, welches es nicht in den alten Schriften gibt; der einzige Unterschied ist die Reihenfolge und das Ziel, alles kurz zu halten.« In der Astanga Samgraha wie auch in der Astanga Hridayam, die ebenfalls von Vagbhata stammen könnte, findet man Hinweise zu hinduistischen wie auch buddhistischen Praktiken. Insgesamt gab es keine feste Bindung an eine bestimmte Religion.

MODERNES UND GLOBALES AYURVEDA

Im 20. Jahrhundert erlangte Yoga nahezu weltweit große Akzeptanz. Ähnlich könnte sich im 21. Jahrhundert auch der Ayurveda entwickeln. In den westlichen Ländern nutzt man seine Behandlungsmethoden noch hauptsächlich im Wellness-Bereich. Gestresste Menschen lassen sich mit Öl und wohltuenden Massagen verwöhnen. Doch immer mehr Menschen entdecken die ausleitenden Verfahren wie Pancha-Karma und spezielle Heilbehandlungen und sind begeistert von den Erfolgen für

Ereignisse der Geschichte

7000-3300 v. Chr.	Erste Siedlungen am Indus-Gebiet mit Landwirtschaft: Mergarh-Kultur
3300-1500 v. Chr.	Indus-Kultur mit Städten wie Harappa oder Mohenjo-daro mit Kanalisation, Wasserleitungen, Schwimmbecken
1900-500 v. Chr.	Vedische Kultur
um 1.200 v. Chr.	Atharvaveda mit ersten Beschreibungen der Heilkunde
1200 v. Chr.	Endgültige Fassung der Rigveda
vermutlich 2.-3. Jh. v. Chr.	Charaka Samhita
2. Jh.	Sushruta Samhita
6. bis 7. Jh.	Vagbhatas Astanga Samgraha und Astanga Hridaya Samhita
15. Jh.	Sarngadhara Samhita

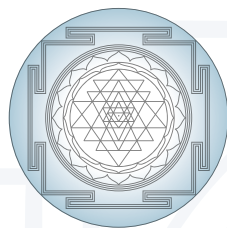
- **Ayurveda:** Ayus (Leben); Veda (Wissen)
- **Rishi:** Seher, mythische Weise
- **Samhita:** Textsammlung
- **Tantra:** (Gewebe, Zusammenhang) esoterische Lehre im Hinduismus und Buddhismus

ihre Gesundheit. Ayurvedische Medizin wird in Indien an ungefähr zweihundert Institutionen und Universitäten gelehrt, von denen über fünfzig unter staatlicher Leitung sind. Die Ausbildungsinhalte sind gesetzlich geregelt: nach einer Ausbildung mit neun Semestern folgt ein einjähriges Praktikum in einem Ayurveda-Universitätskrankenhaus.

Ayurvedische Medizin ist in Indien, Südafrika, Nepal, Sri Lanka, Malaysia und Westindien staatlich anerkannt. In Deutschland gibt es in Zusammenarbeit mit der Universität im englischen Middlesex einen Studiengang Master of Science in Ayurveda-Medizin. Im modernen »New Age Ayurveda« stehen neben der Behandlung von Krankheiten besonders die präventiven Maßnahmen im Vordergrund.

DAS SYSTEM DES AYURVEDA

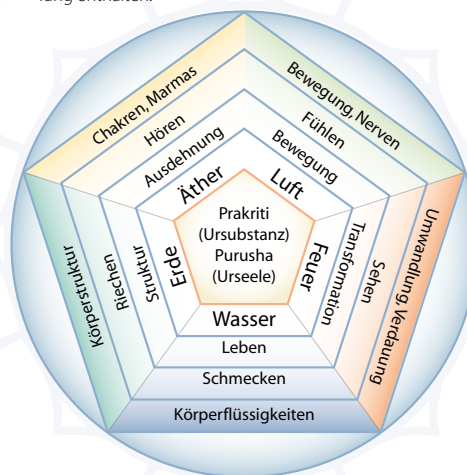
Die Empfehlungen und Regeln für ein gesundes Leben umfassen die Lehre vom Aufbau des Körpers und seinen Funktionen, die Lehre von den Krankheiten und Möglichkeiten ihrer Behandlung sowie die Lehre von den drei Konstitutionstypen Vata, Pitta und Kapha. Das zur Prävention wie auch Heilung dienende Wissen umfasst alle Lebensbereiche und enthält Anweisungen zur Ernährung, Körperübungen, der Sexualität, dem Lebensrhythmus und der Hygiene. Die philosophischen Schulen Samkha, Nyaya und Purva Mimansa bilden die philosophische Basis. Samkhya enthält eine Schöpfungstheorie des Universums und beschreibt die Entstehung der Elemente. Nyaya hat ihren Schwerpunkt in der Lehre der Logik und Purva Mimansa gibt Anweisungen zu Ritualen und Ethik. Samkhya und Nyaya haben viele Parallelen mit den philosophischen Lehren des Aristoteles und Konfuzius



Akasha - Äther

Der Äther ist das Prinzip der Ordnung und Verbindung aller Elemente. Raum leistet keinen Widerstand und besitzt leichte, klare und feine Eigenschaften. Was das Ätherprinzip unterstützt, macht den Körper durchlässig, leicht und weich.

Aus den Schwingungen des kosmischen Urkluges »OM« bildete sich zuerst das Element Äther. Aus den subtilen Bewegungen des Äthers entstand die Luft. Ebenfalls aus dem Element Äther entstand durch Bewegung, Reibung und Hitze schließlich das Feuer. Das Element Wasser bildete sich aus durch Hitze flüssig gewordenen Äther-Teilchen. Das Wasser verfestigte sich dann zum Element Erde. Diese fünf Elemente sind in aller Materie in verschiedener Ausprägung und Verteilung enthalten.



Vayu - Luft

Die Luft verkörpert das Prinzip der Bewegung. Seine Eigenschaften sind leicht, austrocknend, beweglich, klar, rau und fein. Vayu ist der Verursacher aller Impulse, Gedanken, Empfindungen. Alle Arten von Bewegung verstärken Vayu.



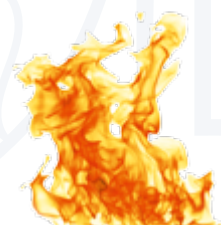
Prithivi - Erde

Dem Prinzip Erde ordnet man die Eigenschaften schwer, austrocknend, stumpf, statisch, hart, grob und fest zu. Dinge, welche diese Eigenschaften besitzen, machen den Körper starr, fest, schwer und hart.



Jala - Wasser

Das Prinzip Wasser hat die Eigenschaften kühlend, ölig, weich, schleimig und flüssig. Diese Eigenschaften wirken aufbauend, bindend und machen die Gewebe weich.



Teja - Feuer

Das Feuer beschreibt das Prinzip der Umwandlung mit den Eigenschaften leicht, erhitzen, austrocknend, scharf, reinigend, glatt und fein. Was das Feuer-Prinzip stärkt, fördert die Verdauung und den Stoffwechsel.

sowie den Elementelehren in Griechenland und China. Sie beschreiben die Entstehung der Elemente sowie ihre Qualitäten und Zuordnungen zu den menschlichen Eigenschaften, Wahrnehmungen und Funktionen (siehe Grafik). Mit Hilfe der Elemente war es möglich, die mit den Sinnen fassbaren Dinge zu ordnen und in Bezug zueinander zu setzen. Die Elemente Äther und Luft ermöglichen auch Aussagen über die nicht direkt erfahrbaren Dinge wie Zeit, Dynamik und Information.



Der Punkt (Bindu) repräsentiert die Urmaterie (Prakriti). In Verbindung mit dem Geist (Purusha) entstehen die Gunas Sattva, Rajas und Tamas und aus ihnen die Vielfalt des Kosmos. Malerei aus Rajasthan, 18. Jh.

DIE DREI GUNAS

Nach der Samkhya-Lehre entstand das Universum durch die Vereinigung der Urmaterie Prakriti mit dem Urbewusstsein Purusha und der Anfang von Werden und Vergehen begann. Die Qualitäten Sattva, Rajas und Tamas durchdringen seither alle Manifestationen der materiellen Welt.

Sattva steht für Reinheit oder Klarheit wie zum Beispiel das Licht der Sonne. Rajas steht für Leidenschaft, Aktivität und Aufbau wie zum Beispiel ein Vulkan und Tamas

AHARA – ERNÄHRUNG IM AYURVEDA

Unsere Gesundheit ist aus ayurvedischer Sicht bereits von dem geprägt, was die Mutter in den Phasen der Schwangerschaft gegessen und getrunken hat. Dies belegen auch neueste Forschungsergebnisse, welche zeigen, dass bestimmte Kohlenhydrate Teile der DNA während der Schwangerschaft verändern können. Charaka schrieb, dass die Nahrung nicht nur am Leben erhält, sondern auch zu einem klaren Geist, einer guten Stimme, einem langen Leben, Zufriedenheit, Kraft und Verstand verhilft. Falsche Ernährung nennt er als eine der Ursachen, aus denen Krankheit entsteht. Es heißt, dass ein Mensch, der sich gesund ernährt, 36.000 Nächte (ca. 100 Jahre) lebt, ohne zu erkranken.



DIE GRUNDREGELN DER DIÄTETIK

Die Empfehlungen zur Ernährung, für Nahrungsmittel sowie zur Verdauung und Diätetik sind über mehrere Kapitel der Samhitas verteilt. Die Überschriften einiger Kapitel lauten: »Schlechte Gewohnheiten bei der Ernährung«, »Verordnungen bezüglich Essen und Trinken«, »Diverse Nahrungsmittel und Getränke«, »Die richtige Menge der Nahrung«. Im folgenden finden Sie eine Zusammenstellung der wichtigsten Empfehlungen von Charaka, Susruta, Vagbhata und den Texten des tibetischen rGyud-bzhi.

AHARA MATRA - DIE MENGE DER NAHRUNG

Charaka rät, nur soviel zu essen, wie man auch verdauen kann, sonst würde man die Gewebe und die Doshas stören. Jahreszeit und Alter beeinflussen dabei die Kraft der Verdauung und körperliche Belastungen bestimmen den Stoffwechsel. Ist die Nahrung schwerer Natur, sollte sich der Magen nur bis zur Hälfte oder höchstens drei Viertel gefüllt anfühlen. Den Magen könne man sich dreigeteilt vorstellen: ein Teil gefüllt mit fester Nahrung, ein Teil mit Flüssigkeit und der dritte Teil für Vata, Pitta und Kapha. Man sollte keinen Druck im Magen spüren, bequem stehen, sitzen, schlafen, gehen, ein- und ausatmen, lachen und reden können. Wer dies beachtet, wird von den negativen Folgen des Essens verschont bleiben. Vagbhata betont im Kapitel »Über die richtige Menge der Nahrung« dass sich im Körper Schlackenstoffe (Ama) ansammeln, welche die Basis für viele Krank-

heiten sind. Bei geringem Ama empfiehlt er zu fasten, bei mittlerem Ama, das Fasten mit verdauungsfördernden Mitteln zu unterstützen und bei starkem Ama ausleitende Therapien.

ACHT NUTZEN DER NAHRUNG

Charaka nennt acht Aspekte, welche wir bei der Auswahl von Nahrungsmitteln und Getränken berücksichtigen können:

▫ Prakriti - Das Wesen der Nahrung

Die Potenz (Virya) der Nahrung führt zu den unterschiedlichen Wirkungen auf die Doshas. Zum Beispiel erhöhen Urdbohnen und Wildschwein mit ihrer schweren Potenz das Kapha-Dosha, Mungbohnen und Rehfleisch besänftigen es mit ihrer leichten Potenz.

▫ Karana - Die Verarbeitung der Nahrung

Wir verändern das Wesen der Nahrung, indem wir sie verdünnen, reinigen, kochen, bearbeiten, lagern, reifen lassen, aromatisieren, haltbar machen und auch durch die Wahl des jeweiligen Kochgeschirrs.

▫ Samyoga - Die Kombination der Nahrungsmittel

Kombinieren wir zwei oder mehr Nahrungsmittel, werden sie eine andere Wirkung zeigen, als wenn wir sie allein verwenden. Zum Beispiel empfiehlt man in der Schweiz zum Käsefondue Tee oder Wein zu trinken, um die Verdauung zu erleichtern.

▫ Rasi - Die Menge der Nahrung

Charaka unterscheidet hier die Gesamtmenge und die Menge der einzelnen Bestandteile der Ernährung. Eine Scheibe Vollkornbrot werden die meisten vertragen. Wer jedoch auch nach längerem »Versuchen« mit einem Blähbauch auf größere Mengen von Vollkornprodukten reagiert, sollte die Menge reduzieren.

▫ Desa - Die Eigenschaften der Nahrung

Regionen mit unterschiedlichen Böden und klimatischen Bedingungen bringen Nahrungsmittel hervor, welche sich in ihrer Wirkung auf unseren Körper unterscheiden.

▫ Kala - Die Bedeutung von Zeit und Rhythmus

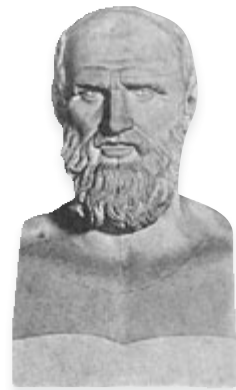
Den Rhythmus des Tages erfahren wir schon im Mutterleib und er begleitet uns das ganze Leben. Auch Sonne und Mond beeinflussen unsere Doshas. In der Winterzeit ist unsere Verdauungskraft durch den Kontakt mit der kalten Luft gestärkt, so dass wir auch größere Mengen essen können. Die Tageszeit, unsere jeweilige Verfassung wie auch unser Alter beeinflussen, was und wie viel uns gut tut.

▫ Upayogasamstha - Diätetische Regeln

Wir sollten auch die Fähigkeit unseres Körpers beachten, bestimmte Nahrungsmittel gut oder schlecht zu verdauen und zu verwerten.

DIE LEHRE VON DEN VIER SÄFTEN

Das Corpus Hippocraticum aus dem 5. bis 3. Jh. v. Chr. ist eine über Generationen hinweg erfolgte Sammlung, die, zusammengestellt aus Schriften von Hippokrates und zahlreichen anderen Autoren, eine der ersten medizinisch-wissenschaftlichen Enzyklopädien des Abendlandes darstellt. Die darin enthaltene Lehre von den vier Säften ist heute noch Bestandteil der Klostermedizin und der Unani Tibb, der Griechisch-Arabischen Medizin. Die ursprüngliche Lehre wuchs unter dem Einfluss vieler Kulturen und Religionen. Im 2. Jh. erweiterte Galen das hippokratische System um die Regelkreise. Die Unani Medizin ist auch noch heute in Indien als offizielles Gesundheitssystem anerkannt.



Hippokrates (um 460 bis 375 v. Chr.) Er lebte auf der griechischen Insel Kós und gilt als der Begründer der Medizinische als Wissenschaft. Hippokrates war schon zu seiner Zeit hochverehrt.

DIE GESCHICHTE DER »GRIECHISCHEN« MEDIZIN

Im 6. Jh. v. Chr. begann man auch im griechischen Raum das Wissen der Medizin zu vereinheitlichen und mit einer philosophischen Basis zu verbinden. Thales von Milet wie auch Pythagoras reisten in viele Länder, lernten von den Ägyptern und integrierten das Wissen anderer Kulturen. Von Pythagoras wird berichtet, dass er lange Zeit in Ägypten lebte und dort Mitglied einer Priesterschaft war. In seiner Heimat verehrten ihn seine Anhänger als göttliches Wesen. Die Pythagoräer gaben ihr Wissen nur mündlich weiter und so wissen wir heute nur wenig über sie. Hippokrates lebte um 460 - 375 v. Chr. Er kannte die Pythagoräischen Lehren und es heißt, dass er die Eigenschaften des Bluts beobachtete, um zu seiner Lehre der vier Säfte zu gelangen. Den frischen, roten Anteil des Blutes nannte er Blut, den weißen, mit Blut gemischten Anteil Phlegma (Schleim), den gelben Schaum auf dem Blut gelbe Galle und den schweren Teil, der sich absetzt schwarze Galle. Diese vier Eigenschaften des Blutes beschrieb er als grundlegende Prinzipien aller Substanzen im Körper.

Alexanders Eroberung Ägyptens und von Teilen Indiens führte zu einer weiteren Entwicklung der griechischen Medizin. Der griechische Arzt Galen (129-200 n. Chr.) verband die Theorie der vier Körpersäfte mit der pythagoräischen Theorie der Elemente zu einem umfassenden System, welches Lebensweise, Ernährung und Krankheiten verband. Er ergänzte die Elemente um eine in allem Lebendigen enthaltene Kraft und nannte sie Pneuma. Nach der Zeit Galens verdrängte das

Christentum die Philosophie der Griechen und viele Philosophen und Ärzte gingen nach Persien, um dort ihr Wissen zu lehren. Dort übersetzte man die Schriften des Corpus Hippocraticum und Galens ins Persische. Die Araber eroberten Persien und Alexandria und gelangten so an das Wissen der Griechen. Viele der philosophischen und medizinischen Schriften wurden Gelehrten wie Hunain bin Ishaq (809-873 in Bagdad, lat. Name Johannitus) aus dem Persischen, Lateinischen, Griechischen und Sanskrit ins Arabische übersetzt. Abu Bakr Al-Razi (Rhazes, 864-930) und besonders der Universalgelehrte Avicenna (980-1037) entwickelten daraus ein umfassendes System der Medizin.

DIE WEITERENTWICKLUNG DER »GRIECHISCHEN« MEDIZIN

An Orten wie Gondischapur, Bagdad, Damaskus, Kairo, Toledo und Cordoba entwickelten Ärzte und Philosophen die griechische Medizin zu einem umfassenden System. Ab dem 7. Jh. war die Sprache dieser Wissenschaft das Arabische, obwohl viele der Ärzte nicht arabischer Herkunft und anderen Glaubens waren.

Der Zerfall der alten Herrschaftssysteme und die Ausbreitung des Osm



Avicenna (von pers. Ibn Sina, 980-1037) schrieb über Philosophie, Theologie, Geometrie, Astronomie und 16 Werke über Medizin. Sein »Kanon der Medizin« war Grundlage der Humoralpathologie und ist es noch heute für die Unani-Medizin.

nischen Reiches blockierten weitere Entwicklungen, so dass heute die Medizin Avicennas selbst im arabischen Raum nur noch vereinzelt Beachtung und Anwendung findet.

TEM UND UNANI TIBB - GRIECHISCHE MEDIZIN HEUTE

In Indien wird die Unani-Medizin seit dem 14. Jh. praktiziert. Im Jahr 2011 konnten Studenten an 43 Unani-Colleges, davon sechs unter staatlicher Leitung, ihre elfsemestrige Ausbildung abschließen. Rund 20.000 Unani-Ärzte arbeiten an 177 Unani-Kliniken. Die Bücher des Avicenna, Rhazes und anderer Ärzte studiert man in persischer oder arabischer Sprache. Die indische Regierung lud bereits im Jahr 1964 Hakims, Chemiker, Botaniker und Pharmakologen zu einem Kongress mit dem Ziel, die Rezepturen zu vereinheitlichen und die Qualität zu sichern. Auch in anderen, meist arabischsprachigen Ländern, rückt die Unani-Medizin wieder in den Fokus wissenschaftlicher Forschung. In den westlichen Ländern gibt es eine Renaissance der griechischen Medizin als TEM (Traditionelle Europäische Medizin). Hier stehen, je nach Ausrichtung, die Lehren von Paracelsus, Hildegard von Bingen oder der Klostermedizin im Mittelpunkt.

DIE LEHRE VON DER NATUR DER DINGE

Galen wusste, dass das Volk nicht nur den diätetischen Rat, sondern auch Heilmittel

wollte: »und möglichst viele! ›Populus remedia cupit‹ Die Leute sind geradezu geil auf Medikamente!« (Schipperges 1987) Galen definierte die Medizin nicht nur als Wissenschaft vom kranken, sondern auch vom gesunden Menschen. Man könne seine Gesundheit erhalten, wenn man die folgende sechs Wirkungsfelder beachtet:

- die Berührung mit der uns umgebenden Luft,
- den Wechsel von Bewegung und Ruhe,
- das richtige Verhältnis von Wachen und Schlafen,
- die gesunde Nahrung,
- die Ausscheidungen und
- die Zufriedenheit von Geist und Seele.

Daraus ergeben sich die »Regimina sanitatis«, die Regeln der Gesundheit. Als Schlüssel zu diesem System dienen auch hier die vier Elemente:

Das Prinzip Erde schafft dabei die Basis für unsere Existenz. Es ist statisch, schwer, kalt und trocken.

Das Prinzip Wasser ist feucht und kalt. Es ist veränderlich und hat daher keine feste Form und Erscheinung. Es verdrängt Trockenheit und indem es weich macht, steht es direkt mit dem Erde-Prinzip in Verbindung.

Das Prinzip Luft ist warm und feucht. Es macht Dinge leichter und differenziert. Es ist das Prinzip der Atmung und der Bewegung im Körper.

Das Prinzip Feuer ist warm und trocken. Es verändert die Dinge. Indem es die kühlen Prinzipien Erde und Wasser ausgleicht, harmonisiert es die Elemente. Die Elemente bestimmen die Konstitution des Menschen und schaffen den Bezug zur Umwelt.

DIE NEUN TEMPERAMENTE

Die Temperamente ergeben sich aus den vier enthaltenen Qualitäten: warm, kalt, feucht und trocken. Man unterscheidet ein ausgeglichenes Temperament, vier einzelne Temperamente: warm, kalt, feucht und trocken und vier kombinierte: warm und trocken, warm und feucht, kalt und trocken sowie kalt und feucht. Ist die Abweichung vom »normalen« Temperament zu groß, schwächt dies unsere Gesundheit:

Eine warme Störung führt zu Gefühlen von Hitze, Fieber, Müdigkeit, Durst, bitterem Geschmack im Mund, Unverträglichkeit für warme Nahrung, Erleichterung

bei kühler Nahrung und kühlen Getränken, Beschwerden im Sommer, Entzündungen, Erschöpfung und Energieverlust.

Eine kalte Störung führt zu schwacher Verdauung, vermindertem Durst, Schwächen der Gelenke, Durchfall, Unverträglichkeit für kühle Dinge sowie gesundheitlichen Problemen im Winter.

Eine feuchte Störung führt zu ähnlichen Erscheinungen wie bei einer kalten Störung, zusätzlich noch zu Schwellungen, vermehrtem Speichel und laufender Nase, Tendenz zu Durchfall, Verlangen nach feuchten Nahrungsmitteln und vermehrtem Schlafbedürfnis.

Eine trockene Störung führt zu rauer Haut, Schlaflosigkeit, Verfall, Intoleranz für trockene Nahrung, Erleichterung bei feuchter Nahrung, Beschwerden im Herbst, leichter Aufnahme von warmem Wasser und dünnen Ölen durch die Haut.

Da Störungen dynamisch oder stofflich wirken können, ergeben sich 16 mögliche Abweichungen vom normalen Zustand.

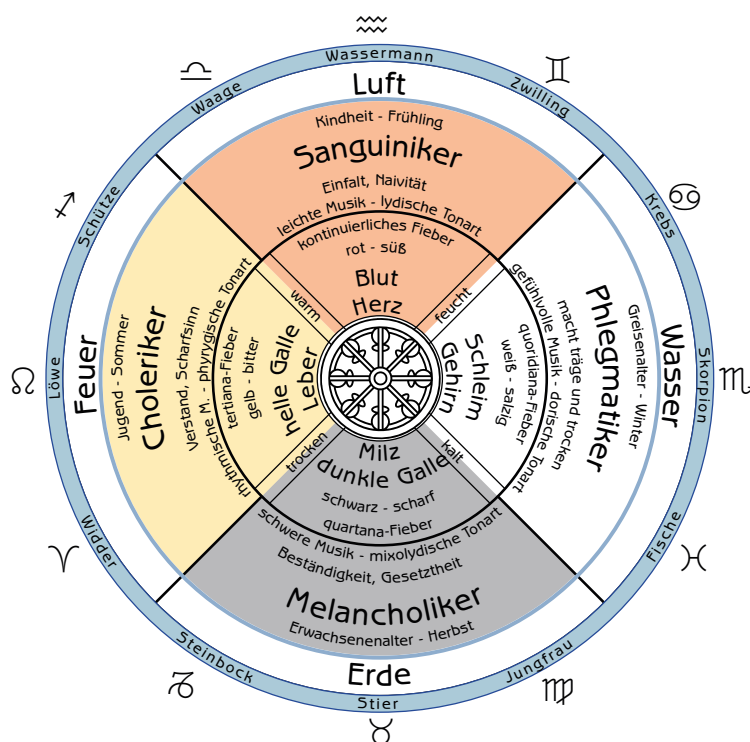
DIE MEDIZIN DES PROPHETEN TIBB AN-NABI

Mehrere islamische Gelehrte sammelten im 9. Jh. die Überlieferungen (Hadithe) der Worte des Propheten Mohammed und fassten sie in Büchern zusammen. Die wichtigste Sammlung, die Bücher des Al-

Buchari (810-870), enthält 7.400 Hadithe. Die überlieferten Worte Mohammeds geben Empfehlungen für ein gesundes Leben. Themen sind z. B. Ernährung, Trinken, Schlafen, Sexualleben, Hygiene oder die Heilwirkungen von Nahrungsmitteln. Die Offenbarungen des Propheten Mohammed werden noch heute in der Tradition der Sufi-Medizin beachtet. Seine Worte zur Gesundheit gelten als göttlich inspiriert und unfehlbar und wer sich nach ihnen richtet, dient damit Allah.

SUFIMEDIZIN

Der aus den USA stammende Sufi-Arzt Shaykh Hakim Moinuddin Chisti bezeichnet die Sufis als besondere Gruppe von Lehrern innerhalb des Islam, deren Aufgabe es ist, das versteckte und tiefere Wissen des Koran zu bewahren und zu lehren. Die Sufi-Medizin orientiert sich an den Lehren der persisch-griechischen Medizin, ist aber in erster Linie auf den heiligen Koran und die Worte des Propheten Mohammed ausgerichtet. Heilung und Erhaltung der Gesundheit verstehen die Sufis als Dienst an Allah. Die Lehren beziehen sich auf die drei Bereiche Körper, Geist und Emotionen sowie die Seele. Ein wichtiges ergänzendes Konzept zur Säftelehre sind die sechs Entwicklungsstufen des Bewusstseins. Jede dieser Stufen birgt ihre eigenen



Schema der Humoralpathologie (in Anlehnung an Schipperges, 1985)

VIER-ELEMENTE-ERNÄHRUNG

Der Mensch braucht kultivierte Fähigkeiten (res non naturales) um den natürlichen Ursachen (res naturales) zu begegnen. Unsere Kultur des Essens und Trinkens bietet uns eine der Möglichkeiten, angemessen auf Belastungen durch Klima, Jahreszeit oder Arbeit zu reagieren. Im Regimen Salernitanum aus dem 13. Jh. heißt es: »Welcherlei, was und wann – wie viel und wie häufig man – wo man sie gebe, die Speisen, – der Arzt muss es lehren und weisen.« Hippokrates, Galen und Avicenna betonten, wie wichtig eine gute Ernährung für den Erhalt der Gesundheit ist. Heute leben überwiegend Menschen islamischen Glaubens nach den alten Regeln der »griechischen« Diätetik.



ERNÄHRUNG ZUM AUSGLEICH DER KONSTITUTION

Die vier Humore der Nahrung entstehen in der Leber, und zwar in Abhängigkeit von

der Menge und Qualität der Lebensmittel sowie der individuellen Konstitution. Auch die Bereiche Verdauung und Ausscheidungen beeinflussen ihre Wirkung auf die

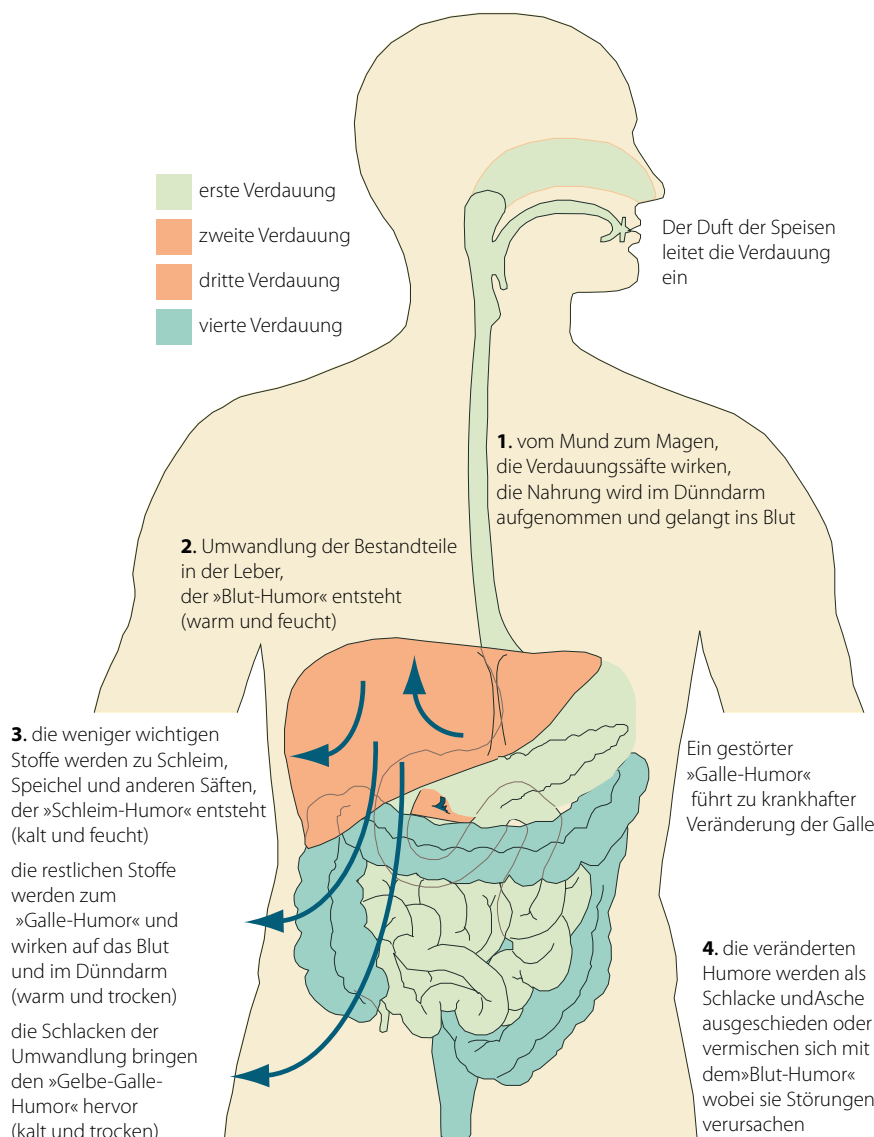
Gesundheit. Für die vier singulären Konstitutionen gelten folgende Empfehlungen:

▫ Sanguiniker

Der Sanguiniker verfügt über eine gute Verdauung. Dies ist eine gute Basis für die Gesundheit, besonders wenn die warmen und feuchten Energien im Körper im Einklang sind. Hirse, Roggen, Linsen und Mangold haben kühlende und trockene Qualitäten und helfen damit, die Säfte in einer ausgewogenen Mischung zu halten. Früchte- und Blütentees, Rose, Lavendel, Ackerschachtelhalm oder Johanniskraut tun dem Sanguiniker gut. Da Menschen dieses Typs ständig das Neue suchen und zu wenig Zeit haben, wird empfohlen, regelmäßig zu essen, sich mehr Zeit für die Mahlzeit zu nehmen und gut zu kauen. Bei einer Neigung zu Übergewicht sollte man das Sättigungsgefühl trainieren, um nicht zu viel zu essen.

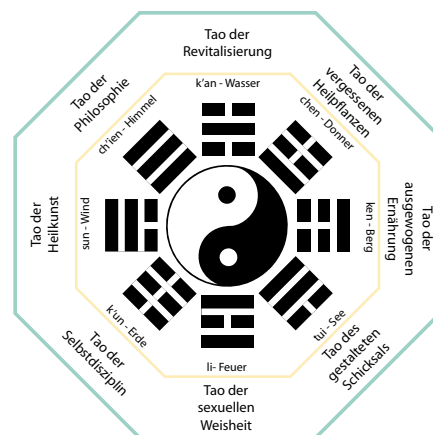
▫ Choleriker

Auch der Choleriker verfügt über eine gute Verdauung. Dinkel und Weizen wirken kühlend und befeuchtend und sind die idealen Getreide für das warme und trockene Temperament. Der Hafer beruhigt die Psyche, die Gurke gibt Feuchtigkeit, Kichererbsen versorgen den Körper mit Eiweiß, ohne ihn zu erhitzen. Sollte das Temperament mit ihm durchgehen, helfen Baldrian, Hopfen, Koriander, Löwenzahn und Malvenblüten. Ruhe vor und auch beim Essen sind für den Choleriker besonders wichtig.



TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) ist in der westlichen Welt vor allem durch die Erfolge der Akupunktur bekannt. Viele Schulmediziner »glauben« nicht an ihre Wirkung, weil sie sich nicht erklären können, warum sie wirkt. Die TCM umfasst jedoch mehr als nur die Akupunktur. Das Fühlen des Pulses, das Betrachten der Zunge, der Augen oder der Ohren sind einige der Diagnosemethoden, welche es den Ärzten ermöglichen, Störungen im Körper zu erkennen, bevor sich krankhafte Veränderungen zeigen. Die TCM verbindet philosophische Grundlagen mit alten Traditionen und Erkenntnissen der modernen medizinischen Forschung. Man behandelt ergänzend zur Akupunktur mit Methoden wie Moxibustion, Massage, Qigong, Kräutern und anderen Naturarzneien sowie Anweisungen zur Lebensführung und Ernährung. Grundlage der medizinischen Lehre sind die drei Bücher des Neijing: »Der Klassiker des Gelben Kaisers zur inneren Medizin« sowie die Lehren des Weges vom Tao von Laotse.



Das Pak-kua der acht Säulen taoistischen Denkens und Handelns

GESCHICHTE DER CHINESISCHEN MEDIZIN

Systematische Aufzeichnungen von den medizinischen Lehren Chinas finden wir erst seit der Han-Dynastie (206 v. Chr. - 220 n. Chr.). Aber bereits um 3.500 v. Chr. gab es »Medizin«-Männer. Diese Schamanen waren meist Einsiedler, die in den Bergen den »Weg des langen Lebens« praktizierten, vergleichbar mit den »Rishis« in Indien. Inschriften auf Orakelknochen aus der Zeit um 1.500 v. Chr. deuten auf eine erstaunliche Kenntnis zahlreicher Krankheiten wobei die Heilkunde jedoch dämonen- und geisterbasierte Erklärungsmodelle in den Mittelpunkt stellte. So bedeuten einige der Orakelzeichen: »vom Bösen getroffen

...«, »mit Feindseligem behaftet ...« oder »von einem Geiste besessen ...«. Mit der Entwicklung der Schrift löste sich die Medizin immer mehr von den schamanisch-mystischen Bräuchen. Zur Zeit der Shang-Dynastie (1520–1030 v. Chr.) betrachtete man die Polarität von Himmel und Erde in der Form, dass die Erde nicht ein niedriger materieller Körper im Gegensatz zum spirituellen Himmel sei, sondern verehrte sie als wunderbare, den Himmel ergänzende Macht. Die Philosophie des »Tao« beein-



Qin Shi Huang vereinte im 3. Jh. v. Chr. die Reiche und gilt als erster Kaiser Chinas

flusste von nun an die Entwicklung der Chinesischen Medizin. Während der »Zeit der streitenden Reiche« (5. Jh. v. Chr. - 2. Jh.) entstanden die ersten Aufzeichnungen über die Akupunktur. Bian Que (5. Jh. v. Chr.) schrieb eine Abhandlung über das Heilen und gilt als erster »Arzt« der chinesischen Medizin. Aus dieser Zeit sind nur noch die drei Bücher des Neijing überliefert. Sie beschreiben das medizinische Wissen mit seinen Entwicklungen über eine Zeit von mehr als 1.000 Jahren.

Wie auch in Indien zur Zeit Charakas, um 300 v. Chr., gab es eine erste große Zusammenfassung, welche dann während der folgenden 1.000 Jahre mehrfach neu kompiliert und ergänzt wurde. Die älteste vollständig erhaltene Fassung des »Gelben Kaisers« ist die kommentierte Version von Wang Bing aus dem Jahr 762. Ähnlich wie der indische Arzt Vaghbata schreibt er: »... die vorhandenen Abschriften waren ungeordnet, im Inhaltsverzeichnis fanden sich Textduplikate, und einzelne Teile des Werkes widersprachen sich und standen (inhaltlich) im Gegensatz zueinander, die Worte und ihre Bedeutung entspra-



Pien Chi'ao (Bian Que, 5. Jh. v. Chr.) gilt als erster »Arzt« Chinas. Seine Schriften über die Medizin sind verloren.

chen einander nicht, und so war es schwierig, ihre Lehren zur Anwendung zu bringen und die Texte zu lesen und zu verstehen.« Über zwölf Jahre bearbeitete Wang eine Fassung des Neijing aus dem 2. Jh. und ergänzte sie mit Teilen der taoistischen Lehre. Im Laufe der Jahrhunderte folgten weitere Versionen des und Interpretationen, so dass heute zehn recht unterschiedliche Versionen des »Gelben Kaisers« existieren.

Das medizinische Wissen wurde seit dem Jahr 629 an medizinischen Schulen gelehrt. Während der Song-Dynastie (960–1279) gab es bereits ein umfassendes Prüfungssystem inklusive Praktikum. Die Rezepte der Naturheilkunde wurden im ganzen Reich standardisiert und erweitert. Die klassische Enzyklopädie der Naturheilkunde »Ben Cao Gang Mu« von Li Shizhen (1517–1592) beschreibt 1892 Heilmittel und ist noch heute eines der bedeutendsten Nachschlagewerke der chinesischen Medizin.

DIE PHILOSOPHIE DES TAO

Der Taoismus gehört neben dem Buddhismus und Konfuzianismus zu einer der philosophischen Hauptlehren in China. Bereits um 1150 v. Chr., der Zeit von König Wen, kannte man das I Ging (Buch

der Wandlungen) und die Lehren von den fünf Wandlungsphasen, dem Qi und der Dualität von Yin und Yang. Lao-tse schrieb in seinem Tao-te-king: »Man muss wirken auf das, was noch nicht da ist. Man muss rechtzeitig ordnen, was noch nicht in Verwirrung ist.« Ähnlich heißt es im Neijing: »Die Befolgung der Gesetzmäßigkeiten von Yin und Yang wird Frieden bringen; die Nichtbefolgung beinhaltet Chaos und Untergang. Alles, was der Harmonie mit der Natur entgegensteht, bedeutet Nichtbefolgung und beinhaltet einen Aufstand gegen die Natur. Deshalb haben die Weisen auch nicht die behandelt, die bereits erkrankt waren, sondern sich auf die Unterweisung derjenigen beschränkt, die noch gesund waren.« Prävention galt im Neijing als oberstes Gebot. Um in Harmonie mit der Natur zu leben, musste man die Gesetze des Tao kennen: »Das Leben hat die Zahl fünf, die Energie hat die Zahl drei. Wenn man gegen diese grundlegenden Faktoren handelt, können schlimme Einflüsse den Menschen beeinträchtigen und ihn krank machen.« So ordnen die fünf Elemente und die fünf Geschmacksrichtungen die Dinge des Lebens. Die Zahl Drei beschreibt die Dualität von Yin und Yang, wobei das richtige Maß für Temperatur, Wirkrichtung, Feuchtigkeit und an-

deren Eigenschaften hilft, die »Mitte« zu finden und zu innerem Frieden und gesunder Stille zu gelangen.

DAS QI

In der taoistischen Tradition ist Qi die kosmische Energie, die alles durchfließt. Die alte Form des Schriftzeichens zeigt Wasser, das sich zu Dampf wandelt. Qi kann sich wandeln, eine Wandlung auslösen, sichtbar sein oder auch nicht. Auch Yin und Yang sind Erscheinungen des Qi. In uns zeigt sich Qi als Lebenskraft. Fließt diese Kraft harmonisch, sind wir gesund. Eine Disharmonie des Qi gilt als die erste Ursache für das Entstehen von Krankheit. Die westliche Medizin scheint die unsichtbare Seite unserer Gesundheit zu ignorieren und es bleiben die Ursachen vieler Krankheiten unerklärbar.

Wir besitzen drei Quellen für das Qi:

▫ Yuanqi

Das Ursprungsqi entstammt den ursprünglichen Bedingungen bei der Empfängnis.

▫ Yangqi

Es wird mit der Atemluft aufgenommen.

▫ Yingqi

Es entsteht durch die Verdauung der Nahrung und Flüssigkeiten.

Als Wandlung der Essenz (jing) kann Qi auch zu Geist (Shen) werden. Die Essenz der Nahrung wird in der Leber als Blut (xue) gespeichert und mit den Flüssigkeiten (jinye) als nährendes Qi (yingqi) im Körper verteilt. Somit konnte man bereits vor zweitausend Jahren die Funktionsprinzipien des Stoffwechsels beschreiben.

YIN UND YANG

Im »Gelben Kaiser« heißt es: »Das Prinzip von Yin und Yang ist das Grundprinzip des gesamten Universums. Es ist das Prinzip all dessen, das erschaffen worden ist. Es beinhaltet die Umwandlung bis zur Elternschaft, es ist die Grundlage von Leben und Tod; und es ist auch in den Tempeln der Götter vorhanden. ... Yang repräsentiert Frieden und Gelassenheit, während Yin für Leichtsinns und Aufruhr steht. Yang bedeutet Vernichtung und Yin, Vorhandenes zu erhalten. Yang bedeutet das Sichauflösen von Dingen, während Yin ihnen Form verleiht. ... Durch diese gegenseitigen Wechselwirkungen von Yin und



Yang, dem jeweils negativen und positiven Prinzip in der Natur, kommt es ursächlich zu Krankheiten, von denen jene befallen werden, die den Gesetzen der Natur nicht Rechnung tragen als auch jene, die sich an die Gesetze der Natur halten.« Auch Menschen, die mit dem Tao im Einklang leben, können krank werden. Dies bedeutet, dass es keinen »Zustand« der Gesundheit gibt, sondern das Wirken von Yin und Yang die Dinge fortwährend ändert. Das Wissen um die Polaritäten Yin und Yang kann uns jedoch helfen, Extreme zu meiden und daher gesund zu bleiben.

DIE FÜNF ELEMENTE

Alle Vorgänge im Universum beschreibt man mit dem System der fünf Wandlungsphasen (wuxing) und ordnet ihnen die Elemente Wasser, Feuer, Erde, Metall und Holz zu. Sie sind im Kreislauf des Werdens und im Kreislauf des Vergehens miteinander verbunden. Dieses Modell soll uns helfen, das Zusammenwirken der Dinge besser zu verstehen.

Im Zyklus der Erzeugung wandelt sich ein Element zum nächsten und nährt es durch einen Fluss von Qi: Holz lässt Feuer entstehen, Feuer wird zu Erde, Erde zu Metall, Metall zu Wasser und Wasser wieder zu Holz. Ist eines der Elemente zu stark oder zu schwach, können sie einander angreifen oder verletzt werden. Holz verletzt Erde, Erde beherrscht das Wasser, Wasser verletzt Feuer, Feuer zerstört Metall und Metall beherrscht Holz. Sind die Elemente im Einklang, hat man eine gute Voraussetzung gesund zu bleiben.

Alle Erscheinungen der Natur und die Funktionen im menschlichen Körper haben ihren Ursprung in den fünf Elementen. Zum Beispiel ist dem Element Holz der Frühling zugeordnet. Im Frühling wächst das Holz und die Bäume bewegen sich

Heinrich Schipperges über das »Qi«

»Im Hintergrund dieser Theorie der Therapie steht der Mensch als ein offenes biologisches System, kybernetisch gesteuert und in einem äquilibrierten Fließgleichgewicht. Offene Systeme tauschen sich mit der Umwelt aus, lassen ständig Energie und Materie ein- und ausgehen, kontrollieren ihre Bilanz und halten dabei weniger ihre Substanz als ihre Struktur. Sie stehen als dynamische Durchfluß-Gleichgewichte in einem labilen Fließgleichgewicht! Die moderne Medizin hat kein solches Konzept, das diese intensive Koppelung des Organismus an die Umwelt repräsentieren würde. Die Kybernetik ist vielleicht ein Versuch, ein sich selbst organisierendes System zu verstehen, ein System auch, das ständig Informationen aus der Umwelt aufnimmt. Mit dem chinesischen »chí«, das auf den Meridianen zirkuliert, glaubt man nun ein solches Mensch-Umwelt-Konzept entdeckt zu haben.«

Aus *Homo Patiens*, 1985

CHINESISCHE DIÄTETIK

In der traditionellen chinesischen Medizin ist die Ernährung eines der acht Glieder der Gesundheit. Nach der Erkenntnis »Was hilft, wirkt auch!« unterscheidet man nicht zwischen Arznei- und Nahrungsmitteln. Die Ernährungslehre entwickelte sich zu einem umfassenden System mit Angaben bezüglich der Temperaturwirkung, der Geschmackswirkung, der Wirkrichtung und dem Bezug der Nahrungsmittel zu den Funktionskreisen. Erst in der Zeit der Tang-Dynastie (618-907) wird die »Ernährungstherapie« (shiliao) ein eigener Bereich. Sie ist eingebunden in das komplexe medizinische System und benötigt bei Erkrankungen eine genaue Diagnose durch einen Arzt oder Therapeuten.



QI - DAS ENERGETISCHE PRINZIP DER NAHRUNG

Während der Verdauung nehmen wir das Qi der Nahrung auf, mit unserem Atem das Qi aus der Luft. In unserem Blut verbinden sich diese beiden Formen des Qi zu unserer Vitalenergie, welche im gesamten Körper zirkuliert.

Qi befindet sich besonders in sonnengereiftem Obst, Gemüse, Getreide, Fleisch von Tieren aus artgerechter Haltung und in natürlichem Quellwasser. Qi bleibt weitgehend erhalten, wenn wir Nahrungsmittel frisch zubereiten, roh essen, schonend garen oder nur kurz anbraten. Qi ist jedoch nur ein Aspekt der Nahrung. Verträglichkeit oder Essgewohnheiten spielen eine wichtige Rolle, wie auch der Gehalt an Nährstoffen, Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Enzymen. Die Chinesische Diätetik beschreibt, wie die Nahrungsmittel das Qi der einzelnen Funktionskreise beeinflussen. Die Lebendigkeit unserer Nahrungsmittel könnte man vielleicht mit dem Verfahren der Biophotonenmessung bewerten – im Alltag ist es leichter, wenn wir unsere Sinne und den »gesunden« Menschenverstand nutzen, um zu erkennen, ob genügend Qi in der Nahrung enthalten ist.

DAS YIN UND YANG DER NAHRUNG

In einem Nahrungsmittel kann sowohl Yin als auch Yang vorherrschen oder sich auf verschiedene Wirkungskomponenten gleichmäßig verteilen. So kann z. B. der Geschmack der Kategorie Yang und die Wirkrichtung oder Temperatur der Kate-

gorie Yin zugeordnet sein. Ebenso differenziert verhält es sich mit den Yin- und Yang-Eigenschaften unseres Körpers. Daher ist es wichtig, welche Eigenschaften der Nahrung wir in Bezug zu denen unseres Körpers im Lichte von Yin und Yang betrachten, wie z. B. die thermische Wirkung eines Nahrungsmittels zu einem bestimmten Organ.

DIE TEMPERATUR-EIGENSCHAFTEN

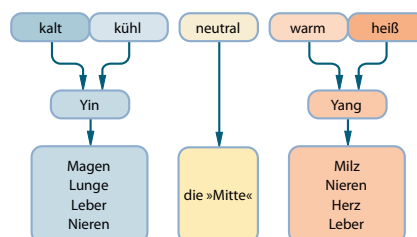
Die fünf Stufen der Temperaturwirkung beschreiben, in welchem Grad die Qi-Kräfte eines Nahrungsmittels physiologische Prozesse beschleunigen oder verlangsamen. Wird etwa durch die Zubereitung das Temperaturverhalten zum Kühlen hin verschoben, ist vom »yinisieren« die Rede. Kälte wird durch Kühlen im Eisfach oder mit Hilfe von Eiswürfeln in Getränken erreicht. Kühlend wirkt auch Einlegen in Wasser, quellen oder keimen lassen, Hinzufügen kühlender Kräuter wie Minze oder Konservierungsmethoden wie Einsalzen, in Öl oder Sojasoße einlegen, fermentieren oder gären lassen. Die wärmenden Eigenschaften werden durch Schneiden, Reiben oder Pürieren vor der Zubereitung, Kochen, Garen, Schmoren oder Blanchieren

»yangisiert«. Hitze steigert man mit Backen, Braten, Grillen, Frittieren und Zubereitung mit Alkohol. Auch industrielle Bearbeitung verändert die Temperaturwirkung der Nahrung. Während Weizen kühlt, besitzt das gemahlene Mehl eine wärmende Wirkung. Ebenso erhöhen Schälen, Polieren, Raffinieren oder in Essig einlegen die wärmenden Eigenschaften.

SAPOR - DIE FÜNF GESCHMACKSQUALITÄTEN

Was wir auf der Zunge schmecken wird zwar meist dem Sapor entsprechen, kann jedoch auch anders wirken. Die Geschmacksqualität eines Nahrungsmittels können wir verändern, indem wir es zubereiten. Kochen, Braten oder Backen vermehrt süßes Sapor. Kühlen oder Keimen vermehrt salziges Sapor. Im »Gelben Kaiser« heißt es, dass je nach Geschmacksqualität das Qi zu den Organen gelangt: »So fließt das Saure der festen Nahrung zuerst zur Leber, das Bittere der festen Nahrung zuerst zum Herzen, das Süße der festen Nahrung zuerst zur Milz, das Scharfe der festen Nahrung zuerst zu den Lungen und das Salzige der festen Nahrung zuerst zu den Nieren. Hat der Fluss des Qi der flüssigen und festen Nahrung einmal eingesetzt, erwachen auch das eigentliche Nahrungs- und das Abwehrqi erst zu eigentlicher Blüte, so dass Überschüssiges umgewandelt und dann aus dem Körper ausgeschieden wird.«

- Süß - spendet Säfte, stützt, gibt Energie, reguliert, harmonisiert, puffert und wirkt im Funktionskreis Milz.



Die thermischen Wirkungen auf die Funktionskreise

- Sauer - zieht zusammen, erhält die Säfte, wirkt rau und stopfend und wirkt im Funktionskreis Leber.
- Salzig - erzeugt, sammelt und hält Säfte, befeuchtet, wirkt senkend, abführend, erweichend und lösend und wirkt im Funktionskreis Niere.
- Bitter - trocknet, wirkt rau, bindet die Säfte, klärt und verdrängt Feuchtigkeit und wirkt im Funktionskreis Herz.
- Scharf - löst, öffnet, aktiviert die Energie, wirkt an der Oberfläche und im Funktionskreis Lunge.
- Neutral - wirkt auf den Funktionskreis Milz.

DIE ENERGETISCHE WIRKTENDENZ

Nahrungsmittel können in vier Richtungen wirken: emporhebend, absenkend, an der Oberfläche oder in der Tiefe. Aufsteigend wirkende Nahrungsmittel haben ein schwaches Qi und Temperaturverhalten. Nahrungsmittel, welche an der Oberfläche wirken, sind meist scharf und heiß. Absenkende Nahrungsmittel haben einen schwachen Geschmack zwischen süß und salzig. Nahrungsmittel, welche in der Tiefe wirken, haben einen stark bitteren oder salzigen Sapor und sind meistens kalt bis kühl. Frühlingszwiebeln und Knoblauch wirken z.B. emporhebend, Spinat und Sojabohne absenkend, Zimt und Chilis an der Oberfläche, Krebse und Speisesalz in der Tiefe.

SCHWÄCHENDE FAKTOREN UND IHR AUSGLEICH

Umweltbedingungen und falsche Ernährung können auch ohne den Weg über die Funktionskreise zu Schwächen und krankhaften Veränderungen im Körper führen. Diese kann man mit passenden Nahrungsmitteln lindern oder mit unpassenden verstärken.

- Hitze, Glut und Sommerhitze

Innere Hitze kann z. B. durch zu stark gewürztes Essen, übermäßigen Alkoholkonsum, äußere Hitze oder als Begleiterscheinung von Entzündungsprozessen entstehen. Unruhe, ein gerötetes Gesicht, vermehrter Durst und Verlangen nach kühlen Getränken, verminderter, dunkler Urin und eine Neigung zu Verstopfung können sich dabei als Symptome zeigen.

Steigt die Hitze weiter, wird sie als Glut bezeichnet. Entzündungszeichen wie hohes Fieber, große Unruhe, extremer Durst oder starke Halsschmerzen sind die Folge. Extreme Hitze von außen nennt man »drückende Sommerhitze«. Wer darunter leidet kann sein Unbehagen mit chiligewürztem Fleisch vom Grill zuverlässig steigern. Innere Hitze lindert man mit erfrischenden oder kalt wirkenden Nahrungsmitteln wie z. B. gekochtem Vollkornweizen oder Buchweizen mit Tofu, Mungbohnen oder -sprossen, Spinat, Zucchini und Gurke sowie kühlenden Früchten wie Mandarine, Orange, Melone, Kiwi, Banane oder Ananas.

- Kälte

Kälte kann von außen wirken, meist in Verbindung mit Wind, oder im Körper entstehen. In beiden Fällen werden Qi-Fluss und Stoffwechsel verlangsamt. Das Yang der Nieren wird vermindert und damit auch die emporhebende Kraft des Yang der »Mitte« geschwächt. Langkornreis, Fenchelgemüse, Hühnerfleisch, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und alle scharf wirkenden Gewürze helfen, die »Kälte« auszutreiben.

- Wind

Die Yang-Dynamik des Windes kann durch Zugluft, Klimaanlage, blähende Nahrung sowie auch Schock und Verletzungen entstehen. Hitze-, Kälte und Feuchtigkeitsstörungen werden durch ihn verstärkt. Sonnenblumenkerne und -öl, Fenchelgemüse, Kokosnuss, Aal, Barsch und Zander, Weintrauben und auch Wein mindern die Belastungen durch »Wind«. Bei der Kombination mit Hitze, Kälte und Feuchtigkeit gelten ergänzend die Empfehlungen für diese Störungen.

- Feuchtigkeit, Schleim

Feuchtigkeit belastet zuerst die Milz. Ist diese geschwächt, können zusätzlich Kälte-Symptome entstehen. Warme Nahrungsmittel mit scharfem oder bitterem Geschmack helfen, die Feuchtigkeit abzuleiten. Empfohlen werden Gerichte mit Sojabohnen oder Mungbohnen mit Knoblauch und Ingwer gewürzt, Lauch als Gemüse sowie Rettich und Löwenzahn als Rohkost. Auch gekochtes Wachtelfleisch, Rindernieren und Karpfen stützen die »Mitte« und leiten Feuchtigkeit aus. Fettiges Fleisch sollte man meiden, da es die Feuchtigkeit und Stauungen verstärkt. Auch stark

süße Nahrungsmittel mit kaltem oder kühlen Temperaturverhalten vermehren Feuchtigkeit.

- Trockenheit

Eine mangelhafte Versorgung mit »Säften« kann durch trockene Nahrungsmittel, durch eine gestörte Hitze-, Glut- oder Wind-Dynamik oder durch eine Schwäche der »Mitte« entstehen. Trockene, rissige oder schuppige Haut mit Brennen oder Juckreiz, vermehrter Durst und Verstopfung können Anzeichen für »Trockenheit« sein. Hier helfen süße, feuchtigkeitsspendende Nahrungsmittel mit neutralem bis kühlen Temperaturverhalten. Weizen, Sojaprodukte, Milch- und Milchprodukte, Schweinefleisch, Erdnüsse, Spinat und Früchte wie Birne, Melone, Weintrauben, frische Feigen, Mandarine und Pfirsich eignen sich besonders. Alkohol und Tabak sind am besten geeignet, die Trockenheit zu verstärken.

ERNÄHRUNG FÜR DIE FUNKTIONSKREISE

- Die Diätetik der »Mitte« - Milz und Magen

Die »Mitte« ist durch das Erde-Prinzip geprägt. Hier wird die Nahrung aufgenommen und zum ersten Mal umgewandelt. Die Milz sorgt für die Scheidung des »Klaren« vom »Trüben« und erzeugt das »Getreide-Qi«. Sie verhindert, dass Schleim zurückbleibt und dadurch Feuchtigkeit entsteht. Süße und warme Nahrung unterstützt die Milz. Die nach oben gerichteten und wärmenden Kräfte der Milz werden ergänzt durch die kühlenden und absenkenden Kräfte des Magens. Den Funktionskreis Magen kann man durch kühle, saure und absenkende Nahrung stärken. Will man die »Mitte« nicht schwächen, sollte man heiß-kalte Kombinationen wie gegrilltes Fleisch mit Salat eher meiden.

- Die Diätetik der Lunge

Der Funktionskreis Lunge ist dem Element Metall zugeordnet. Innere Hitze-Prozesse, heiße Nahrungsenergie und äußere Hitze führen zu Trockenheit und schwächen das Lungen-Qi. Dies können wir mit kühlen bis kalten Nahrungsmitteln mit saurem Geschmack ausgleichen.

- Die Diätetik der Leber

Der Funktionskreis Leber ist dem Element Holz zugeordnet und kontrolliert den Fluss

»ANTHROPOPÄDIE«

Auch Luther erkannte, dass der Mensch mehr als nur Brot zum Leben braucht und ergänzte im kleinen Katechismus die Zeile »Unser täglich Brot gib uns heute« mit »Alles, was zur Leibes Nahrung und Notdurft gehört, wie Essen, Trinken, Kleider, Schuh, Haus, Hof, Acker, Vieh, Geld, Gut, fromm Gemahl, fromme Kinder, fromm Gesinde, fromme und treue Oberherren, gut Regiment, gut Wetter, Friede, Gesundheit, Zucht, Ehre, gute Freunde, getreue Nachbarn und desgleichen.«

Reicht es jedoch, das richtige Tun oder zu haben? Auch das richtige Maß und der richtige Zeitpunkt oder die Dauer beeinflussen, ob wir weiterhin gesund leben. Es fällt wohl schwer, den statistischen Daten zu entnehmen, wie viel wir wovon essen sollen oder wie wir uns richtig verhalten können. Jeder Mensch hat seinen eigenen Rhythmus und sein eigenes Maß, wie Körper und Umwelt gut zusammen harmonisieren. Ziel wäre es daher, unser individuelles Verhalten so zu regulieren, dass wir gesund und leistungsfähig bleiben und Belastungen zu verkraften.



PRÄVENTION

Richtig wohl und gesund kann sich jeder Einzelne nur dann fühlen, wenn es ihm »rundum« gut geht. Um das zu erreichen können wir versuchen, vorausschauend alles zu berücksichtigen, was uns schwächen könnte.

Der Handlungshorizont umfasst dabei drei Bereiche:

▫ Primäre Prävention

Primär präventives Handeln erhält und fördert unsere Gesundheit und zielt auf jenen Zustand, bei dem Krankheiten und Risikofaktoren noch nicht in Erscheinung getreten sind.

▫ Sekundäre Prävention

Bei der sekundären Prävention befasse wir uns mit der Beherrschung und Beseitigung von krankheitsauslösenden Faktoren des Körpers oder der Umwelt. Dabei betrachteten wir auch Risikoindikatoren, die messbar und beobachtbar einen Risikofaktor anzeigen (indizieren), ohne selbst etwas zu machen. Wir hören z. B. auf die Empfehlung, mit dem Rauchen aufzuhören, weil eine große Zahl von Patienten mit Bronchitis zu den Rauchern gehören.

▫ Tertiäre Prävention

Gerade wenn im Leben so einiges schief gelaufen ist, was dann zu einer dauerhaften Erkrankung geführt hat, tun wir gut daran, es nicht noch schlimmer kommen zu lassen. Das strategische Konzept, wie wir mit einer Krankheit auf Dauer leben können, bezeichnet man als tertiäre Prävention. Hierunter fallen therapeutisch begleitende oder rehabilitierende Maßnahmen sowie auch Coping-Verfahren, welche den Umgang mit der Krankheit unterstützen.

Wir könnten auch versuchen, mehr auf unsere Stärken zu achten und diese weiter zu verbessern. Körperliche, seelische und geistige Fitness ermöglicht es, Belastungen leichter zu verkraften. Fitness bedeutet in diesem Zusammenhang einzelne Bereiche über das erforderliche Maß zu stärken, so dass diese, wenn nötig, anderer Bereiche stützen oder deren Funktion übernehmen können.

DIAITA

Das Wort Diaita stammt aus dem Griechischen und bedeutet Lebensweise. Der Medizinhistoriker Heinrich Schipperges meint, dass uns ein »kultivierter Lebens-

Diaita

»Die antike ›diaita‹ - und daran muß einfach einmal von der Verwurzelung her erinnert werden - hat es mit der Lebensordnung des Menschen im Ganzen zu tun. ›Diaita‹ bedient sich daher der ›physis‹, des natürlichen Wachsens und Gedeihens, und erreicht eben damit den ›nomos‹, das rechte Maß und die Regel, den kultivierten Lebensstil einer verbindlichen Lebensordnung. Das geht nicht ohne ›paideia‹, ohne Weisung und Lenkung, ohne ›aretē‹, die Tugend, und ›sophrosynē‹, die Einsicht, nicht ohne Erziehung in jenem geschlossenen Milieu, das die Alten ›kosmos‹ nannten, die so schöne Ordnung eines harmonisch gestimmten Universums. ... Wir wollen einfach nicht mehr wahrhaben, dass die Grundbegriffe um ›diaita‹ alle zusammengehören, nur im Ensemble spielen, im Orchester zur Harmonie kommen. Und es ist kein Zufall, dass aus ›physis‹ die Physik wurde, von ›kosmos‹ die Kosmetik kommt und dass ›paideia‹ zur Pädagogik entarten konnte, zu einer so puppigen Disziplin einer Erziehung, die doch gar nicht zu denken wäre ohne den physischen Grund, ohne das Taugen der Tugend, ohne den Kosmos als ein allgemein verbindliches Bezugssystem.« (Heinrich Schipperges, »Homo Patiens«, 1985)

stil« und eine »verbindliche Lebensordnung« gut täten. Damit jeder erkennen kann, wie er sich »gesund« verhalten kann, fehle noch eine »Paideia«, das heißt eine Erziehung oder lebensdienliche Anleitung, um die »besten Tugenden« zu fördern. Als Gliederung hierfür empfiehlt Schipperges Galens Regelkreise der Lebensführung. Diese wären überschaubar und hätten sich in unserem Kulturkreis über viele Jahrhunderte bewährt. Auch heute noch seien sie für eine Gliederung aller gesundheitsrelevanten Aspekte geeignet.

In der Übersetzung von Avicennas Kanon der Medizin umfassen die Empfehlungen zu diesen Regelkreisen 86 Seiten. Auch wenn viele neue Aspekte wie Elektrizität, Strahlung, Fast Food usw. hinzugekommen sind, soll in diesem Buch versucht werden, möglichst alle für die heutige Zeit wesentlichen Aspekte zu betrachten, um das Gesamtbild nicht aus den Augen zu verlieren.

GALENS MODELL DER REGELKREISE

Galen erweiterte die Lehre von Hippokrates und schuf damit eine solide Basis für die Griechisch-Arabische Medizin. Er unterschied die drei Bereiche Physiologie (res naturales), Pathologie (res contra naturam) und Diätetik (res non naturales). Der Bereich der Diätetik gliedert sich in sechs Bereiche und ist auch Teil der Therapeutik. Bis zur Mitte des 19. Jh. stand dieses Modell in ganz Europa im Mittelpunkt der Empfehlungen für ein gesundes Leben.

▫ Aer (Licht und Luft)

Dieser Regelkreis umfasst den Lebensraum und seine Gestaltung. Zu ihm gehören Hinweise und Empfehlungen für den kultivierten Umgang mit Licht und Luft. Bereits die Empfehlungen Avicennas zu diesem Regelkreis umfassen in der englischen Übersetzung beachtliche 28 Seiten.

▫ Cibus et potus (Essen und Trinken)

Dieser Regelkreis umfasst den Bereich der Ernährung. Zu ihm gehören Hinweise und Empfehlungen für ein richtiges Essverhalten

und die Beschreibung der Wirkungen von einzelnen Nahrungsmitteln.

▫ Motus et quies (Bewegung und Ruhe)

Dieser Regelkreis umfasst die Bereiche Bewegung und Ruhe. Zu ihm gehören Hinweise und Empfehlungen zu einem ökologischen Kräftehaushalt und seines Ausgleichs.

▫ Somnus et vigilia (Schlafen und Wachen)

Dieser Regelkreis umfasst den Bereich Schlafen und Wachen. Zu ihm gehören Hinweise und Empfehlungen für den Alltag und seine Ordnung sowie zum Schlafverhalten.

▫ Excreta et secreta (Stoffwechsel)

Dieser Regelkreis umfasst die Bereiche Ausscheidungen, Körperpflege und Sexualität. Zu ihm gehören Hinweise und Empfehlungen zu den »menschlichen Bedürfnissen«.

▫ Affectus animi (Gemütsbewegungen)

Dieser Regelkreis umfasst den Bereich der Gefühle und des Umgangs mit sich selbst. Zu ihm gehören Hinweise und Empfehlungen zum Gefühlsleben und der »Psychohygiene«.

DIAITA ALS PAIDEIA

Hier soll der Begriff einer ganzheitlich orientierten Gesundheitsbildung etabliert werden. Dabei stellt sich die Frage, ob es überhaupt möglich ist, alle die Gesundheit betreffenden Faktoren in einer Zusammenschau zu organisieren? Das ist, wie so oft, eine Frage der Organisation, der Methode. Eine Gesundheitslehre können wir dann ganzheitlich nennen, wenn sie alle in Frage kommenden Lebensbereiche einschließt. Inspiriert von Galens Modell, bilden sechs Bereiche ein Ganzes:

▫ Aer - Atmospädie

▫ Cibus et potus - Trophopädie

▫ Motus et quies - Ökopädie

▫ Somnus et vigilia - Chronopädie

▫ Excreta et secreta - Humanopädie

▫ Affectus animi - Psychopädie

Auf den folgenden Seiten haben Sie die Gelegenheit, ein großes Spektrum der Ihre Gesundheit beeinflussenden Faktoren zu betrachten. Diese Faktoren sind auch die Grundlage für das im letzten Kapitel beschriebene »metaBalance-Modell«.

Die Auflistung kann nicht vollständig sein, gibt jedoch einen guten Überblick darüber, in welchen Bereichen Sie durch eine Änderung des Verhaltens Ihre Gesundheit und Fitness verbessern können.

Das Leben »genießen«



»Wie töricht ist das bekannte Geschwätz von »lieber früher sterben«, dafür aber »das Leben dionysisch genießen«! Sogar hochgebildete akademische Genüßlinge und alle Trinkpoeten machen diese mörderische Dummheit mit. Selbst so manches Genie zerbrach schon elend an der Klippe dieser Torheit. Man vergißt natürlich die dem raffenden Tod vorangehenden langen Qualen, das Krankenlager, die langweiligen und martervollen Kuren, die zerstörten Hoffnungen, die bohrenden Selbstanklagen und die verzweifelte Anläufe gegen die endgültige Hinrichtung. Auch wird der schon erwähnte hohe Wert der Altersreife einfach vergessen und der wirtschaftliche und ideelle Verlust ernteschwerer Jahre für die Gemeinschaft außer acht gelassen. Kurzum, es wird von diesen merkwürdigen Lebenskünstlern alles, aber auch alles vergessen, was wie ein Turm-Palast ihr Bockbier-Zelt an Wert überragt.«
(Otto Buchinger, »Das Heilfasten«, 1935)

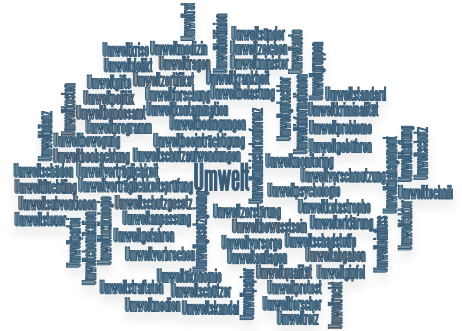
UMWELT UND GESUNDHEIT

Viele Menschen mögen es, wenn es regnet oder stürmt, andere lieben die sengende Hitze oder klirrende Kälte. Die Sonne stimmt die Menschen fröhlich, die Berge lassen sie staunen und die Weite des Horizonts am Meer beruhigt ihr Gemüt. Beim Gehen bemerken wir die Härte des Betons und Asphalts, die Elastizität des Waldbodens oder die Trägheit des Sandes am Strand.

Nicht nur das, was wir wahrnehmen wirkt auf unser Befinden, unsere Gesundheit und unser Verhalten – die Änderungen des Luftdrucks, elektrische, magnetische oder ultraviolette Strahlung nehmen wir nicht direkt wahr, jedoch spüren wir ihre Folgen.

Lebt jeder von uns eigentlich genau am richtigen Ort? Ist es dem Einen oder Anderen vielleicht doch oft zu feucht, zu trocken, zu warm oder zu kalt? Leiden wir eventuell bereits unter Klimabelastungen durch Föhn, Smog oder den ständigen Schwankungen des Luftdrucks?

Seit tausenden von Jahren sehen die Menschen die Umwelt als wichtige Voraussetzung, welche uns gesund erhält, jedoch auch krank machen kann.



SPIEL OHNE GRENZEN

Die WHO geht davon aus, dass bereits im Jahr 2004 negative Einflüsse der Umwelt zu ungefähr 24 Prozent der Todesfälle weltweit und 17 Prozent der Todesfälle in den Industrienationen geführt haben! Diese Schätzung gilt als konservativ, weil nur für einen Teil der Erkrankungen belegt ist, wie stark die Umwelt ihre Entstehung begünstigt. Seit 1994 können Ärzte sich zum »Umweltmediziner« weiterbilden. Zusammen mit Hygienikern, Sozial- und Arbeitsmedizinern, Ökologen, Klimatologen, Meteorologen, Toxikologen, Soziologen, Physikern und Chemikern untersuchen sie, wie und in welchem Maße die Umwelt die Menschen belastet.

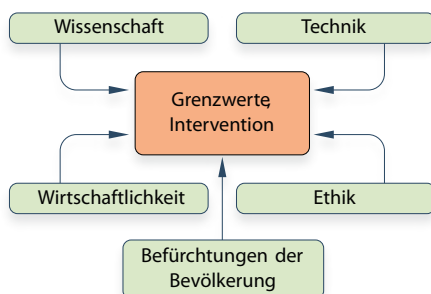
Grenzwerte sollen helfen, vor gesundheitlichen Risiken zu schützen. Viele dieser Werte bleiben nur kurze Zeit aktuell und was heute noch als sicher gilt, sieht

man morgen schon als Belastung für die Gesundheit. Jene, die über Grenzwerte entscheiden müssen, haben es da nicht leicht. Niedrigere Grenzwerte müssen wirtschaftlich tragfähig sein und die Kosten sollten nicht weit über denen liegen, welche die augenblicklichen Belastungen durch Krankheit oder Tod verursachen. Würde man zum Beispiel im Automobilbereich Grenzwerte fordern, bei deren Einhaltung niemand zu Schaden kommt, dürften Autos wohl nur 5 Stundenkilometer schnell fahren.

Man kann an Umwelteinflüssen leiden, mit denen die Mehrheit der Bevölkerung keine Probleme hat. Die individuelle Empfindlichkeit oder Wechselwirkungen mit anderen Belastungen können hierfür die Ursache sein.

PRIMA KLIMA!

Seit Beginn des 20. Jh. erforschen Bioklimatologen die Wirkungen von Sonneneinstrahlung, Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Luftelektrizität auf den menschlichen Körper. Beim Bioklima unterscheiden sie Belastungs-, Schon- und Reizklima. In Ballungs- und Industriegebieten wie im Donau-, Rhein-, Neckar- oder Maintal belasten Schadstoffe und Feinstaub besonders Kinder und ältere Menschen und die Bewohner leiden dort häufiger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie nervösen und Störungen und Schlafproblemen. Das Reizklima der Küstengebiete oder Hochgebirge, regt den Kreislauf und den Stoffwechsel an, was auch nicht jedem gleich gut bekommt. Da geht es den Bewohnern der Mittelgebirge besser. Ausgeglichene Temperaturen und Luftfeuchtigkeit sowie Waldgebiete mit hoher Luftreinheit sorgen für ein angenehmes Schonklima. Vielen wird eine ständige Klimabelastung nicht bewusst, weil sie kaum je unmittelbar spürbar wird und somit zwischen Leiden und Klima kein direkter kausaler Bezug hergestellt wird. Sport, Entspannungsübungen, ein gelegentlicher Urlaub mit »Luftveränderung« oder gar der Umzug in eine Gegend mit einem zur Konstitution passenden Klima können helfen, die Gesundheit zu bewahren.



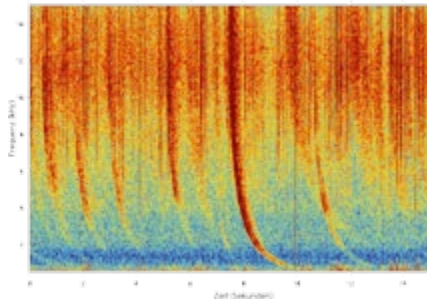
Grenzwerte – ein Kompromiss!



Auch in mehreren hundert Kilometer Entfernung sind sie messbar.

FÖHN

An den windabgekehrten Seiten der Gebirge entstehen warme Fallwinde. Der Terrenal in der spanischen Provinz Málaga, der Favonio im Tessin, der Chinook der Rocky Mountains, Puelche und Zonda



Messprotokoll elektromagnetischer VLF-Wellen

der Anden, der Chanduy in Mexiko, die Santa-Ana-Winde in Südkalifornien wie auch die Föhnwinde der Alpen führen bei vielen Menschen zu Problemen mit der Gesundheit. Zur Föhnkrankheit gehören Symptome wie Herz-Kreislaufprobleme, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit oder rasche Ermüdung. Als Verursacher der Beschwerden vermuten die Forscher die große Menge positiver Ionen, welche die Winde mit sich bringen und Sferics, welche schon 2 Tage vor Eintreffen der Föhnwinde die Beschwerden einleiten können.

SFERICS

Als Forscher zu Beginn des 20. Jh. die Ursachen für das Knistern und Knacken beim Radioempfang untersuchten, entdeckten sie eine Strahlung im Langwellenbereich unter 100 Hz und nannten sie Atmosphericics. Diese Atmosphärische Impuls-Strahlung (AIS) entsteht beim Zusammentreffen von »Ladungswolken« im Wettergeschehen. Bevor ein sichtbarer Blitz entsteht, gibt es eine rhythmische Kette unsichtbarer Vorentladungen. Je nach Wetterlage bildet sich daraus eine sich mit festliegender Frequenz ausbreitende elektromagnetische Raumwelle. Bereits in den 1930er Jahren vermutete der Begründer der Bioklimatologie Carl Dorn einen Zusammenhang zwischen dem Befinden und der Luftelektrizität. In den 1950er Jahren fand der Münchner Biometeorologe R. Reiter, dass bei vermehrter Sferics-Aktivität im Münchner Raum die Zahl der Verkehrsunfälle, Betriebsunfälle und Todesfälle stieg. Andere Wissen-

schaftler fanden enge Zusammenhänge von Sferics mit Kopfschmerzen, Migräne, Epilepsie, Herzinfarkt, Hörsturz, Schlafstörungen und Entzündungsreaktionen. Im Jahr 1997 experimentierten Forscher mit künstlich generierten Sferics. Sie konnten im Elektroenzephalogramm einen Anstieg der Aktivität von Alpha- und Betawellen im Gehirn beobachten. Bei wetterfähigen Personen war die Gehirnwellenaktivität auch noch 20 Minuten nach den Sferics erhöht. Die Art und Weise, wie die Sferics das Befinden beeinflussen, ist noch nicht systematisch erforscht. Jedoch können Yoga, Meditation, Qi Gong oder Biofeedback helfen, die Beschwerden zu lindern oder zu verhindern. Wichtig ist es, erst ein Mal den möglichen Einfluss der Sferics zu erkennen.

BEI WIND UND WETTER

In unseren Breiten wechselt das Wetter recht häufig und wetterfähige Menschen haben damit ihr Problem. Vermutlich entdeckt jeder einige Regelmäßigkeiten, wenn er ein Tagebuch über sein Wohlbefinden führt und mit den jeweiligen Wetterbedingungen vergleicht. Besonders bei rheumatischen Beschwerden, Herz-Kreislauferkrankungen oder hormonellen Umstimmungen wie in den Wechseljahren übersteuert das vegetative Nervensystem bei dem Versuch, die Körperfunktionen an neue Wetterbedingungen anzupassen. Viele Wetterdienste informieren über das »Biowetter« und die zu erwartenden Wirkungen auf die Gesundheit. Meist bleibt noch genug Zeit, mit entsprechendem Verhalten, angepasster Ernährung, Sport, Yoga oder Meditation die Belastungen auszugleichen und die Situation ohne größere Probleme zu überstehen.

DA MUSS MAN SICH WARM ANZIEHEN

Viele Menschen verbringen die meiste Zeit im Büro oder zu Hause und für sie ist das Raumklima daher wichtiger für das Wohlbefinden als das Wetter. Hitzige Typen brauchen eher eine kühle Umgebung für einen klaren Kopf und fröstelnde Typen ein kuscheliges Umfeld für klare Gedanken. Der Unterschied der Raumtemperatur, bei der Menschen sich wohlfühlen, umfasst einen Bereich von mehr als 10 Grad Celsius! Bei Reisen in Gebiete mit

Wetterfähige Gelatine

Bereits 1835 beschichtete der Engländer William Fox Talbot Stahlbleche mit chromierter Gelatine und erhielt damit Druckplatten für den Tiefdruck. Nachfolgend entwickelten viele Erfinder weitere Chromgelatineverfahren, die aber alle ein Problem hatten: die Gelatine war wetterempfindlich! Dies führte bei der Druckproduktion zu großen wirtschaftlichen Verlusten und erst in den 1970er Jahren war eine Lösung in Sicht. Bei der Münchner Firma Bruckmann entdeckte man, dass die Gelatine nicht nur auf Licht, sondern zusammen mit kleinsten Eisenpartikeln auch auf die wetterabhängige elektromagnetische Impulsstrahlung reagiert. Durch die Prozesssteuerung des Ätzzvorgangs mit Hilfe von Sferics-Daten gelang es die Ausschussquoten von 30 auf 5 Prozent zu senken. Um nicht weiter vom Wetter abhängig zu sein entwickelte man mechanische und später Laser-Gravurverfahren.

grundlegend anderem Klima, muss sich der Körper erst einmal »akklimatisieren«. Diese Anpassung kann 3 bis 14 Tage dauern! Nicht nur die Außentemperatur, auch die Bekleidung, das Bewegungsspensum, der Grundumsatz des Stoffwechsels, das Verhältnis von Körpervolumen zur Körperoberfläche sowie die Fähigkeit der Haut die Körpertemperatur durch Schwitzen und stärkere Durchblutung zu regulieren beeinflussen, mit welchem Aufwand die ideale Körpertemperatur von ungefähr 36,8 Grad Celsius gehalten werden kann. Nach der Anschauung von Alternativmedizinern schadet Frieren oder erhöhte Körpertemperatur auf Dauer der Gesundheit. Ständig gleichmäßige Temperaturen, wie beim Aufenthalt in geheizten oder gekühlten Räumen schwächen die körperliche Fitness und die Fähigkeit, sich schnell an wechselnde Temperaturen anzupassen. Da helfen »Abhärtung«, zum Beispiel im kalten Tauchbecken der Sauna oder mit Hilfe von Kaltwasseranwendungen nach Pfarrer Kneipp oder ein Urlaub im rauen Klima der Berge oder an der See.

DA BLEIBT EINEM GLATT DIE LUFT WEG!

Vielen stinkt die Sache schon längst zum Himmel und sie haben die Nase voll davon: Smog und Feinstaub-Belastung lassen

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

Schon kurz nach der Geburt haben wir Hunger, schreien laut und bekommen etwas in den Mund, an dem wir anfangen zu saugen. Sehr früh erkennen wir, was uns schmeckt und haben gelernt alles andere zurückzuweisen. So entwickeln wir bald unsere ersten Gewohnheiten und Vorlieben. Manche fragen sich erst nach etwa 50.000 Mahlzeiten: »Ernähre ich mich überhaupt gesund?«

In Zeitschriften und Magazinen empfehlen Experten und Ernährungswissenschaftler Diäten, Rohkost, Trennkost, Fett zu vermeiden, Kohlenhydrate zu vermeiden usw. Manche sagen genau das Gegenteil und ein Trend löst den anderen ab. Sollen wir die Werte für die Nährstoffzufuhr beachten und was und wie viel sollten wir essen? Die WHO spricht in ihrem Weltgesundheitsreport 2002 von 2,7 Millionen Menschen die an Krankheiten starben, weil sie zu wenig Obst und Gemüse gegessen haben. Sind wir damit gemeint? Was alles sollten wir beachten, damit die »Chemie stimmt«.



DIE ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFT

Wir möchten in Ruhe das essen, was uns schmeckt, möchten satt werden und möglichst gesund bleiben. Jedoch »Wissenschaftler haben festgestellt...«, »neueste Forschungsergebnisse zeigen...«, »Studien haben ergeben...« wie wir uns »gesund« ernähren sollen. Doch wie viel sind all diese Empfehlungen für jeden Einzelnen wert?

Der bekannte Ernährungsforscher Werner Kollath schrieb: »Die meisten Menschen überschätzen die Wissenschaft und

die »Wissenschaftler« und ahnen nicht, wie eng die Grenzen des wahrhaften Wissens sind.«

Es gibt auch umfangreiche Erkenntnisse, welche von der etablierten Wissenschaft nicht anerkannt werden. So bilden die Forschungsergebnisse von Prof. Hartmut Heine die Basis für weite Teile der Naturheilkunde und Komplementärmedizin (u. a. der Nachweis der Akupunkturpunkte mit Hilfe des Mikroskops). Seine Forschungen ergänzen auch wichtige Bereiche der Ernährungslehre sowie der Physiologie des Bindegewebes.

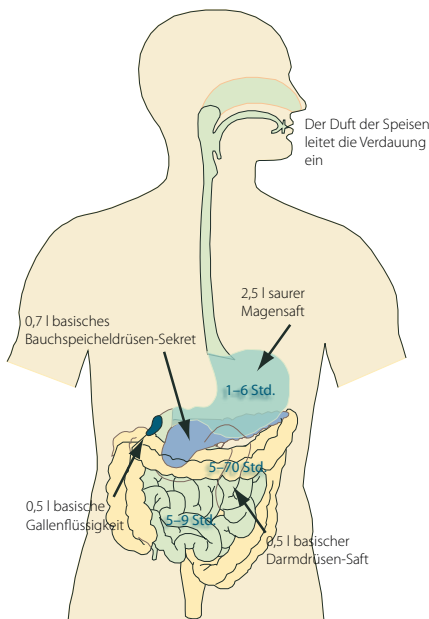
ESSEN UND VERDAUUNG

Schon der deutsche Arzt, Hygieniker und Vitalist Hufeland (1762-1836) schrieb: »Wir leben nicht von dem was wir essen, sondern von dem, was wir verdauen!«. Funktioniert die Verdauung jedoch bei allen Menschen gleich? Kann das, was dem Einen bekommt, einem Anderen Bauchschmerzen bereiten? Einig sind sich die Wissenschaftler darin, dass wer ordentlich kaut und in Ruhe isst, die Nahrung besser verdauen kann als jene, die bei der Mahlzeit gestresst oder nervös sind, hastig essen, die Nahrung herunterschlingen, beim Essen rauchen oder viel Alkohol trinken. Eine »Trophopädie« (Ernährungslehre) sollte auch das Wissen um grundlegende Funktionen der Verdauung vermitteln.

Die Verdauung beginnt bereits lange vor dem Essen mit der Produktion der Verdauungssäfte, angeregt durch Gedanken, Gerüche oder den Anblick köstlicher Speisen.

- Über Geschmack braucht man nicht streiten!

Das Wesen einer Speise empfinden wir, indem wir schmecken, riechen, empfinden, die Temperatur und Schmerz wahrnehmen, falls einmal zuviel Chilis am Essen waren. Süß, sauer, salzig und bitter sind die Grundqualitäten, welche unsere Zunge unterscheiden kann. Schmeckt etwas süß ist es nahrhaft, giftige Stoffe sind oft bitter und auch wenn wir kein Salz schmecken könnten, wäre unser Leben in Gefahr. Geschmack ist jedoch mehr als eine Kombination von süß, sauer, salzig und bitter. Er wird ergänzt durch Gerüche, Erfahrungen, Eindrücke, Bilder und Erinnerungen. Einige Menschen essen immer das gleiche, jedoch brauchen sie sich nicht zu sorgen, dass ihr Geschmack deswegen abstumpft. Andere wollen immer wieder etwas neues schmecken. Das funktioniert am hinteren Teil der Zunge am besten. Das wissen Weinkenner und spielen mit dem Schluck im Mund, bis er an den entscheidenden Teil der Zunge gelangt, wo Mund und Nasenhöhle verbunden sind. Von dort können die duftigen und blumigen Aromen des Weins in die Nase aufsteigen. Schlechten Wein (oder schlechtes Essen)



Verweildauer der Nahrung im Magen

< 30min	Zucker, Fruchtzucker, Honig, Alkohol
30min - 60min	Tee, Kaffee, Buttermilch, süße Getränke
1h - 2h	Milch, Joghurt, Magerquark, weichgekochte Eier, Reis, gekochter Fisch
2h - 3h	gekochte Gemüse, gekochte Kartoffeln, Kompott, Teigwaren, Rührei und Omelette, Bananen
3h - 4h	Schwarzbrot, Käse, rohes Obst, grüner Salat, Huhn und Kalbfleisch, Bratkartoffeln
4h - 5h	Braten, gebratener Fisch, gebratenes Steak oder Schnitzel, Erbsen, Linsen, Bohnen
ungefähr 6h	Speck, Thunfisch in Öl, Peperoni, Frittiertes, Pilze, Schweinebraten oder Koteletten
< 8h	Ölsardinen, Gänsebraten, Terrinen, Sauerkraut, Kohl

Zeit zwischen Essen und Ausscheiden

	Mittel	Min/Max
Faserstoffreich, vegetarisch	42 Std.	20–48 Std.
Gemischt	44 Std.	23–64 Std.
Europäisch	83 Std.	44–144 Std.

behält man besser auf der Zungenspitze und schluckt, wenn nötig, alles so schnell wie möglich runter.

□ Gut gekaut ist halb verdaut

Zuerst läuft uns »das Wasser im Mund zusammen«. Wir schlürfen, schlecken, lecken, beißen und kauen die Nahrung – manchmal gründlich genug, damit das im Speichel enthaltene Enzym Amylase die Gelegenheit hat, die stärkehaltigen Kohlenhydrate, wie in Brot, Kartoffeln, Reis oder Nudeln enthalten, in einfache Zuckermoleküle zu spalten. Je länger wir kauen, um so besser können wir schmecken und damit unsere Bauchspeicheldrüse unterstützen – bis zur Hälfte ihrer Leistung hängt davon ab, wie gut es uns schmeckt! Der Speichel erleichtert es uns, kleine Mengen per Schluckreflex durch die Speiseröhre in den Magen zu befördern.

□ Liebe geht durch den Magen

Eine mit Liebe zubereitete Mahlzeit lässt uns schnell alles vergessen, was uns zuvor

auf den Magen geschlagen oder sauer aufgestoßen ist. Direkt nach der Mahlzeit wird es im Magen basischer, damit das Magen-Enzym Amylase und die Lipase des Speichels Kohlenhydrate und Fette chemisch aufspalten können. Schon nach wenigen Minuten schickt der Magen die ersten flüssigen Teile des Speisebreis in kleinen Mengen zur Verdauung in den Zwölffingerdarm. War die Mahlzeit fett- und eiweißreich, dauert es 6 Stunden oder auch länger, bis der ganze Inhalt auf dem Weg ist. Rauchen, Alkohol und Stress schwächen die Schleimschicht im Magen, so dass es leichter zu Entzündungen kommen kann. Jeder dritte hat auch noch »Mitbewohner« im Magen, welche entzündliche Prozesse unterstützen. So gibt es bei chronischen Magenbeschwerden mit ziemlicher Sicherheit diese unerwünschten »Besucher«, welche 1982 die australischen Wissenschaftler Robin Warren und Barry Marshall entdeckten und »*Helicobacter pylori*« taufen. Sie erhielten im Jahr 2005 für ihre Entdeckung den Nobelpreis für Medizin. Werden heute also Gastritis oder Magengeschwüre rechtzeitig erkannt, können gezielt eingesetzte Antibiotika oftmals dabei helfen, schwere operative Eingriffe zu vermeiden. Alternativmediziner oder Heilpraktiker empfehlen hier eine Kombination aus Stärkung des Immunsystems mit Echinacea, Entzündungshemmung mit homöopathischen Komplexmitteln und Produkten, die Lehm und Wismut enthalten und damit die Magen-Darm-Schleimhaut schützen. Auch Kinder bleiben nicht verschont: bei Tests mit Schulanfängern in Leipzig fanden Mitarbeiter des Zentrums für Umweltforschung UFZ bei 7 % der Kinder den Keim. Probleme macht der Magen gelegentlich, wenn die Belegzellen der Magenwand mehr Säure produzieren, als einem lieb ist. Mehr dazu im Abschnitt über das Säure-Basen-Gleichgewicht.

□ Symbiose - Auf gute Zusammenarbeit!

Im Darm werden die Nährstoffe weiter aufgespalten. Der erste Teil, genannt Zwölffingerdarm, steuert wie viel Galle und Flüssigkeit der Bauchspeicheldrüse benötigt werden. Die von der Leber und in der Gallenblase produzierte Gallenflüssigkeit trennt die Fette in kleine Tröpfchen. Die Enzyme der Bauchspeicheldrüse zerlegen die Eiweiße und Fette und wandeln Stärke zu Glucose und Fructose. Auch der Dünndarm produziert einen Saft, der Enzyme

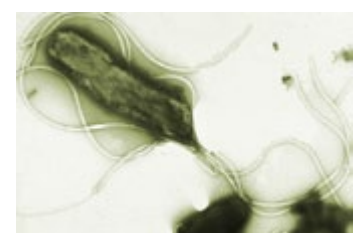


»Wenn der Mensch isst, verteilen die kleinen Gefäße den Geschmack, so wie sie ihn empfinden, durch den ganzen Körper; die inneren Gefäße der Leber, des Herzens und der Lunge aber nehmen vom Magen den gereinigten Saft dieser Speisen auf und leiten ihn auf den Gesamtorganismus weiter; auf diese Weise wird das Blut angereichert und der Körper genährt. Das ist so, wie ein Feuer durch den Blasebalg angefacht wird oder wie durch Wind und Tau das Gras grünt und sproßt. Denn auf die gleiche Weise, wie der Blasebalg das Feuer entfacht und wie Wind und Tau die Gräser sprießen lassen, so bewirken auch die Säfte der Speisen und Getränke, daß das Blut und das Blutwasser (tabes) sowie die Gewebe des Menschen wachsen und gedeihen. Wie aber der Blasebalg nicht das Feuer ist und Wind und Tau keine Gräser, so ist auch weder der Saft der Speisen das Blut selbst noch der Saft der Getränke das Blutwasser; vielmehr wird der Saft der Speisen gemäß der Beschaffenheit des Blutes gefärbt und diesem einverleibt. Auch der Saft der Getränke nimmt seine Farbe an gemäß der Beschaffenheit des Blutwassers und wird so sein Bestandteil. Auf diese Art und Weise bauen beide das Blut zur Flüssigkeit auf und lassen es aufgehen, wie der Sauerteig die ganze Masse des Mehls zu einem Teig aufwühlt; so bleiben sie in ihnen weiterwirkend und werden auf diese Weise mit ihnen vereinigt: mit ihnen und in ihnen vergehen sie somit und werden wirklich verzehrt.«

(Hildegard von Bingen, »Heilkunde«, übersetzt von H. Schipperges)

enthält und verdauen hilft. Bis zu 100 Billionen Darmbakterien mit mehr als 400 verschiedenen Arten helfen fleißig mit. Die Darmwand ist gefaltet, und hat Zotten, die wiederum Mikrozotten auf ihrer Oberfläche haben, welche die Nährstoffe aufnehmen. Durch diese vielen kleinen Zotten ist die Oberfläche der Dünndarmschleimhaut so groß wie ein Fußballfeld. Der Dickdarm entzieht den unverdauten Nahrungsresten Wasser.

Das Bakterium *Helicobacter pylori* fühlt sich sogar im Magen wohl!



CHRONOBIOLOGIE

Leben ist Rhythmus, durchdrungen vom Lauf der Planeten, welche die Zeit in Jahren, Monaten und Tagen erfahrbar machen. Oft folgen wir unbewusst den zyklischen Rhythmen unserer unzähligen inneren Uhren.

Lebens-, Jahres-, Wochen-, Tages-, Schlaf-, Ess-, Organ- sowie Kreativitäts- und Aufmerksamkeitsrhythmen bestimmen unser Leben. Veränderungen im Rhythmus führen zu Disharmonie und Ungleichgewicht. Dies führt zu Stress. Dauerhafter Stress führt zur Störung weiterer biologischen Rhythmen. Wenn wir wissen, wo und warum das Uhrwerk der Natur so tickt, wie es tickt haben wir die Chance, unsere Rhythmen zu erkennen und vorauszuahnen. So können wir bewusst Licht suchen oder meiden, mit Jetlag umgehen, die Neigung zum Langschläfer akzeptieren, den Mittagsschlaf in unseren Alltag integrieren oder unsere inneren Uhren synchronisieren um unser Immunsystem zu stärken, damit es uns vor Krankheiten schützt.



ZUR RUHE KOMMEN

»Der Mensch soll wachen von morgens vier bis abends um acht, und danach soll er schlafen. Die Zeit aber zwischen acht und vier Uhr - je nach Veranlagung auch länger oder kürzer - ist nötig für den Schlaf. Hält man sich nicht daran, so ist die Ordnung der Natur gebrochen. Denn die Sonne will, dass alles wach sei.« hieß es noch bei Paracelsus.

Jedoch sind 30% der Deutschen »Eulen«, die gerne spät aufstehen, mehr Schlaf brauchen, erst Nachmittags so richtig in Schwung kommen und sich Abends topfit fühlen. 20% der Deutschen gehören zu den »Lerchen«, die gerne früh aufstehen, mit

weniger Schlaf auskommen, schon vormittags ihr erstes Leistungshoch haben und gerne früh ins Bett gehen. 50% der deutschen Bevölkerung sind Mischtypen.

Unsere inneren Uhren können wir am besten mit phasengerechtem Schlaf regulieren, der die Tiefschlafphasen optimiert. Im Schlaf kann man somit vorübergehende Spontanrhythmen in die eigene Zeitstruktur eingliedern.

IM DUNKELN

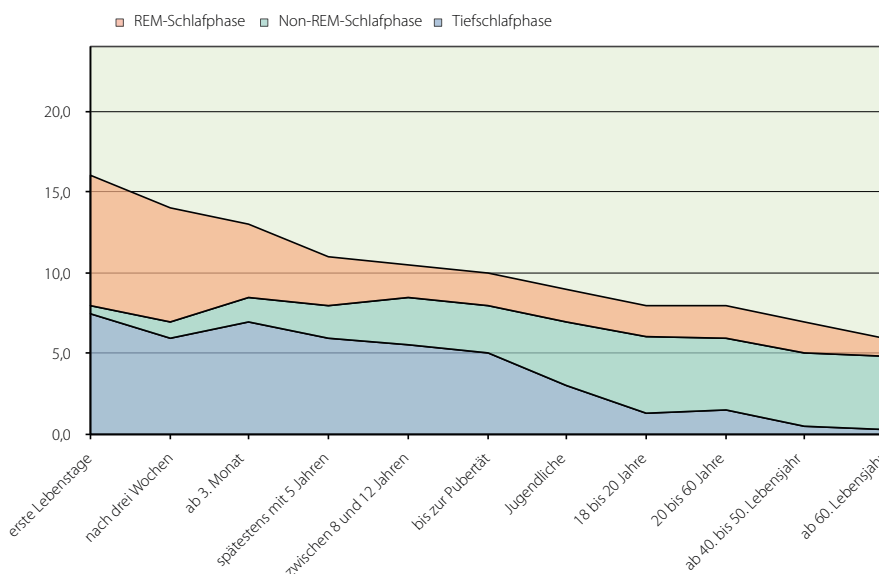
IST GUT MUNKELN

Unseren zirkadianen Rhythmus steuern innere Uhren, die den rhythmischen Wechsel des Lichts brauchen, um sich zu synchroni-

sieren. Bei gleichbleibenden Lichtverhältnissen wäre unser Tag eher 25 Stunden lang und etliche Rhythmen liefen nicht mehr synchron. Wenig Licht am Tage, wenn wir uns zum Beispiel in Räumen aufhalten und mehr Licht nach Sonnenuntergang beeinflussen die Melatoninproduktion der Zirbeldrüse. Melatonin ist ein Hormon, das die Funktion der Schilddrüse hemmt und dadurch den Stoffwechsel senkt. Man nennt es auch »Schlafhormon«. Wenn wir abends oder nachts länger als 10 Minuten bei hellem Licht verbringen, haben wir bereits einen verringerten Melatoninspiegel. Wir brauchen dann je nach Helligkeit und Dauer des Lichts bis zu 40 Minuten, um ihn wieder auf den Ausgangswert zu regulieren. Um dann schnell einschlafen zu können helfen Yoga, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung. Spannen wir z. B. die Arme an, fließt mehr Blut. Entspannen wir die Muskeln wieder, können wir das als durchströmende Wärme spüren. Dies hilft, leichter in den Schlaf zu gleiten.

SCHLAFSTÖRUNGEN

Für Menschen, die an Schlafstörungen leiden, wäre das Einhalten fester Bettzeiten in Kombination mit einer Lichttherapie die beste Empfehlung. Können wir abends schlecht einschlafen, wachen nachts oft auf und fühlen uns morgens völlig unausgeschlafen, könnten wir uns direkt nach dem Aufstehen vor eine helle Lichtquelle setzen. Wären wir abends zu früh müde, können wir das mit der Lichttherapie am Abend



regulieren. Empfohlen werden mindesten 2000 Lux über eine Dauer von 2 Stunden oder 10.000 Lux über eine Dauer von 45 Minuten. Das Gesicht sollte der Lichtquelle zugewendet sein, die in einem Abstand von ungefähr einen Meter steht.

Man empfiehlt Vitamin B12, Sport und Bewegung sowie Alkoholverzicht zur Unterstützung der Maßnahmen.

Würden Geräusche am Schlafen hindern, weil wir zum Beispiel wegen Schichtarbeit am Tage schlafen müssen, könnten wir dies mit leiser Musik im Hintergrund erträglicher machen.

SIESTA

Fallen Ihnen mittags manchmal die Augen zu oder würden Sie gerne ein Schläfchen halten? Bis zur industriellen Revolution war der Mittagsschlaf auch bei uns noch beliebt. Heute wird er hauptsächlich in Japan, Indien, Tibet, Thailand, Korea und anderen asiatischen Ländern geschätzt. »Powernapp« ist das englische Modewort für das 10 bis 30 Minuten dauernde Nickerchen. »Der Mittagsschlaf entspricht einem natürlichen Bedürfnis des Menschen«, sagt Professor Jürgen Zulley, der Vorsitzende der Deutschen Akademie für Gesundheit und Schlaf. Leistungsbereitschaft sowie körperliche und geistige Befindlichkeit würden gesteigert und das Risiko von Fehlern und Unfällen am Arbeitsplatz deutlich sinken.

Da auch die meisten Tiere mindestens einmal am Tag schlafen, haben sich die Schlafforscher gefragt, warum der Mensch eine Ausnahme sein soll. Im Jahr 1984 erlaubten die Schlafforscher des Andechser Schlafforschungszentrum den Versuchspersonen auch mittags zu schlafen. Dies nutzten plötzlich drei Viertel der Teilnehmer. Ihr Schlafrhythmus sowie die Kopplung von Körpertemperatur und Schlaf-Wach-Rhythmus verbesserten sich. Wer tagsüber schläft reagiert danach schneller, ist aufmerksamer, arbeitet konzentrierter und ist besser gelaunt als seine Kollegen ohne Mittagsschlaf. Große Unternehmen wie IBM, Apple, Elektrofirmen oder Ölkonzerne bieten ihren Mitarbeitern seit 1990 Ruheräume.

Der Ayurveda-Arzt Susruta (2. Jh.) empfiehlt nach dem Essen eine kurze Pause, danach 100 Schritte zu gehen und sich dann auf die linke Seite für ein kurzes Nickerchen ins Bett zu legen.

Nutzen auch Sie die Vorteile einer Erholungspause zur Mittagszeit. Falls es Ihnen nicht möglich ist, sich hinzulegen, haben Sie die Möglichkeit mit Hilfe von Entspannungstechniken wie Autogenem Training oder Progressiver Muskelrelaxation die Vorteile des Mittagsschlafs auch im Sitzen zu erfahren.



KÖRPERRHYTHMEN

Die biochemischen Funktionen unseres Körpers haben ihre Hochs und Tiefs im Laufe des Tages. Die angegebenen Zeiten sollen die Abfolge verdeutlichen. Die Organzeiten werden nach der Lehre des Ayurveda vom Stand der Sonne, den Jahreszeiten und dem individuellen Tagesablauf mit bestimmt. Zum einfachen Verständnis gehen wir daher davon aus, dass die Sonne um 6 Uhr aufgeht.

• 6 Uhr

Für einige Menschen ist jetzt eine gute Zeit aufzustehen. Im Ayurveda beginnt die Zeit der Lunge. Verschleimung und Stauungen der Lunge können am ehesten auftreten. Daher ist es eine gute Zeit für Atemübungen und Pranayama.

• 7 Uhr

Unser Körper produziert weniger vom Schlafhormon Melatonin, dafür mehr Sexualhormone. Auch nach der Nacht sind wir noch hoch schmerzempfindlich.

• 8 Uhr

Unser Verdauungssystem wird aktiv. Die Nahrung vom Frühstück wird daher nicht so leicht in Fettzellen gespeichert. Im Ayurveda beginnt die Zeit der Bauchspeicheldrüse und der Regulation des Zucker- und Wasserhaushalts.

• 9 Uhr

Eine hohe Anzahl von Gehirnbotschaften steigert unsere Reaktionsfähigkeit, die Kreativität und das Denkvermögen.

• 10 Uhr

Unsere geistigen Fähigkeiten, besonders das Kurzzeitgedächtnis, sind weiter auf hohem Niveau. Im Ayurveda beginnt die Pitta-Phase, welche bis 12 Uhr unseren Hunger anregt.

• 11 Uhr

Unsere geistige Leistungsfähigkeit erreicht ihren ersten Tageshöhepunkt.

• 12 Uhr

Unser Magen ist bereit, neue Nahrung zu verdauen. Ein geistiger Tiefpunkt ist möglich. Im Ayurveda beginnt die Zeit des Herzens und des Blutkreislaufs.

• 13 Uhr

Die Aktivität von Herz-Kreislauf-System und Stoffwechsel nimmt ab.

• 14 Uhr

Leber und Galle arbeiten stark, die Körpertemperatur liegt bis zu 2 °C über dem Aufwachwert. Die Muskeln sind warm und beweglich – eine günstige Zeit fürs Fitnesstraining. Auch nach der Ayurvedalehre stehen jetzt die Leber und Gallenblase mit ihren Verdauungssäften im Mittelpunkt.

• 15 Uhr

Unser Schmerzempfinden ist auf dem Tiefpunkt – ideal für einen Zahnarzttermin. Der Magen hat das meiste vom Mittagessen verdaut. Das Blut ist jetzt wieder im Kopf und wir können schnell reagieren. Auch jetzt ist noch gute Zeit fürs Fitnesstraining, allerdings dürften wir gerade jetzt auch am meisten schwitzen.

• 16 Uhr

Unsere geistigen Fähigkeiten sind wieder auf allerhöchstem Niveau - besonders das Langzeitgedächtnis befindet sich in Top-

Atmen

Atmen, du unsichtbares Gedicht!
Immerfort um das eigne
Sein rein eingetauschter Weltraum. Gegen-
gewicht,
in dem ich mich rhythmisch ereigne.

Einzig Welle, deren
allmähliches Meer ich bin;
sparsamstes du von allen möglichen
Meeren, -
Raumgewinn.

Wieviele von diesen Stellen der Räume wa-
ren schon
innen in mir. Manche Winde
sind wie mein Sohn.

Erkennst du mich, Luft, du, voll noch einst
meiniger Orte?
Du, einmal glatte Rinde,
Rundung und Blatt meiner Worte.

(Rainer Maria Rilke, (1875-1926))

ARBEIT UND ENTSPANNUNG

Ein wichtiger Aspekt im Leben ist die Balance zwischen Arbeit und Entspannung. In der heutigen Zeit fühlen sich viele Menschen völlig überlastet und schaffen es kaum, zur Ruhe zu kommen. Starke Belastungen sind jedoch etwas völlig normales für Menschen (und Tiere). Herausforderungen können uns an die eigenen Grenzen bringen – das ist für die meisten kein Problem, wenn dies nur kurzzeitig und in einem gewissen Rahmen geschieht und hilft uns »zu wachsen«. Alles was über diesen Rahmen hinaus geht, empfinden wir dann als »echte Belastung«. Jetzt wäre es gut zu wissen, wie wir uns am besten entspannen können.



ARBEITSBELASTUNG

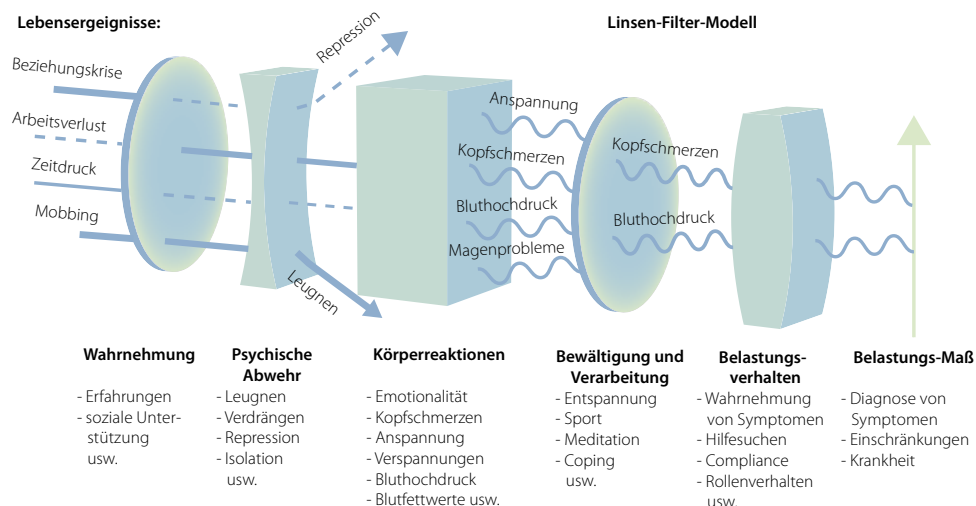
Wie es sich anfühlt, von der Arbeit überfordert zu sein, hat wohl jeder schon einmal erfahren. Die Frage ist nur, in welchem Maße uns eine Überforderung belastet und wie gut wir in der Lage sind, die Belastungen auszugleichen, um im Gleichgewicht zu bleiben. Viele Menschen fühlen sich durch Schicht- und Nacharbeit überfordert. Auch Belästigung und Schikane am Arbeitsplatz oder eine auf andere Art ungesunde Arbeitsumgebung können den Alltag zur Qual werden lassen. Änderungen in der Unternehmensstruktur gelten als die größte Verursacher von Arbeitsstress. Bei einer Umfrage von Emnid im Jahr 2006 antworteten 42 Prozent der Männer und 46 Prozent der Frauen, dass sie unter dem ständigen Gefühl der Anspannung leiden. Zeit und Termindruck

verursachen laut einer Forsa-Studie aus dem Jahr 2001 am meisten Stress.

STRESS OHNE ENDE

In vielen religiösen und philosophischen Werken der Menschheitsgeschichte heißt es, dass Leid auch seine guten Seiten hat. Leid könnte uns helfen zu wachsen, ein größeres Bewusstsein für unsere Existenz zu erlangen, Dinge zu lernen, uns selbst zu erneuern und Strategien zu entwickeln, die uns helfen, die Ursachen für das jeweilige Leid zu erkennen und ihnen in Zukunft vorzubeugen. Auch Psychologen gehen davon aus, dass ein großer Teil der Menschen, die schwierige Zeiten erlebt haben, dabei neue Stärken entwickelt haben. Leid ist mit Stress verbunden und das normale Ergebnis von Stress ist Wachstum. Dabei regelt unser sympathisches Nervensystem die individuelle Stressreaktion. Es stellt

Energie bereit, die wir für eine mögliche Auseinandersetzung oder die Flucht gebrauchen können. Das Hormon Kortisol wirkt entzündungshemmend und schützt uns gegen mögliche Verletzungen. Was ist jedoch, wenn wir die freigesetzte Energie nicht wirklich brauchen? Die Folge ist krank machender Stress. Druck und Herausforderungen überfordern uns auf Dauer und verringern unsere Leistungsfähigkeit. Um mit Stress umzugehen, wäre es gut zu verstehen, wie er wirkt. Wir spüren Stress, wenn unser Herz schneller schlägt, der Blutdruck erhöht ist, wir Fehlentscheidungen treffen und die Verdauung und der Stoffwechsel gestört sind. Das Linsen- und Filter-Modell des Stressforschers R. H. Rahe beschreibt diese Mechanismen und gibt einen Ansatz, wo wir anfangen können, unser Verhalten zu verbessern.



Immer mit dabei!

Wirklich, er war unentbehrlich!
Überall, wo was geschah
Zu dem Wohle der Gemeinde,
Er war tätig, er war da.

Schützenfest, Kasinobälle,
Pferderennen, Preisgericht,
Liedertafel, Spritzenprobe,
Ohne ihn da ging es nicht.

Ohne ihn war nichts zu machen,
Keine Stunde hatt' er frei.
Gestern, als sie ihn begruben,
War er richtig auch dabei.

(Wilhelm Busch, Kritik des Herzens)

MIT STRESS ZURECHTKOMMEN

Kennen wir unsere individuelle Stressantwort in bestimmten Situationen, kann uns das helfen, negative Folgen zu minimieren. Die folgenden Punkte zum besseren Umgang mit Stress basieren auf den Empfehlungen des englischen Gesundheitsexperten Jeremy Stranks.

□ Wissen über Stress

Welche Dinge oder Situationen sind die Auslöser für unsere individuelle Stressreaktion? Kennen wir diese, können wir den Stresslevel finden, der uns noch gut tut und die richtigen Techniken für unser Stress-Management üben und planen.

□ Lösen von Problemen

Wir können unsere Situation systematisch analysieren und für überschaubare Teilaspekte Lösungen suchen, die wir einfach umsetzen können. Hilfreich ist auch eine systemische Betrachtung, bei der wir schauen, wie alle Teilaspekte in Beziehung zueinander stehen.

□ Mit Gefühlen umgehen

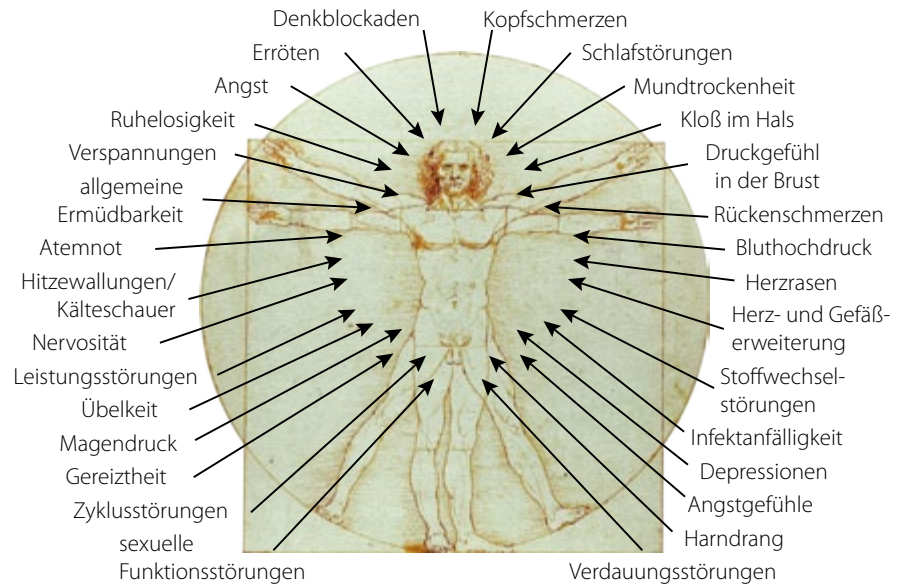
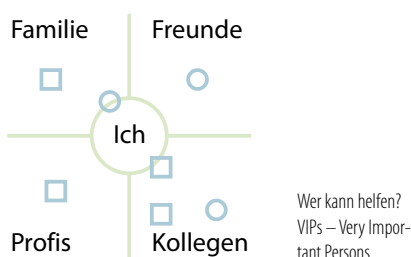
Wenn wir unsere Gefühle akzeptieren, zulassen und anderen Menschen mitteilen, können wir Wege finden, mit ihnen flexibel und vorausschauend umzugehen.

□ Effektive Verhaltensmuster lernen

Wir können uns nicht »nicht verhalten«. Wir beeinflussen das Geschehen, auch wenn wir nichts tun. Wer glaubt, nichts tun zu können meint vermutlich, »ich will jetzt nichts tun«. Vermeiden Sie es, anderen die Schuld dafür zu geben, dass Sie so gestresst sind. Wenn Sie z. B. gelernt haben rechtzeitig »Nein« zu sagen, können Sie souveräner über Ihre Kräfte verfügen. Vielleicht können Sie sich besser aus Stress-Situationen entziehen, indem Sie etwa eine kurze Pause machen.

□ Hilfe suchen und annehmen

Oft ist es so, dass erst wenn wir anderen helfen, auch uns geholfen wird. Auch wenn



Die Folgen von Stress!

wir um Hilfe bitten müssen, können wir sie dankend annehmen. Wir können uns mit Hilfe einer systemischen Aufstellung oder der VIP-Karte (Very Important Persons) darüber klar werden, wer uns wie unterstützten könnte und planen, wie wir unsere Beziehung zu den wichtigsten Personen verbessern.

□ Die Folgen verkraften

Gesund essen, wenig Fast Food, Sport treiben, Entspannen, Meditieren, Nikotin, Alkohol und Kaffee meiden, ein Zeitplan oder gleichmäßiger Tagesrhythmus – es gibt vieles was wir tun können, um die Folgen von Stress besser zu verkraften.

□ »Selbst«-Entwicklung

Eine positive innere Haltung, die Zuversicht, dass wir all unsere Probleme lösen können und falls einmal nicht, die Erkenntnis, dass dies vielleicht in einem größeren Zusammenhang mit anderen Dingen steht werden dazu führen, dass wir Stress immer seltener erleben.

□ Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

Ein Schritt nach dem anderen. Mit kleinen Veränderungen erreichen wir meist mehr, als mit großer Anstrengung. Klare Ziele, wie zum Beispiel die nächsten 21 Tage nur noch 2 Tassen Kaffee am Tag zu trinken und uns erst nach Ablauf dieser Zeit zu entscheiden, ob wir dabei bleiben möchten, werden uns viele Gelegenheiten geben, »uns selbst« zu feiern und zu belohnen.

BURNOUT

Was passiert, wenn wir die vorherigen Empfehlungen zwar für allgemein vernünftig halten, sie jedoch nicht umsetzen? Wir begeben uns in die Gefahr, dass der Stress uns dauerhaft körperlich, emotional und geistig so stark belastet, dass wir uns immer häufiger völlig erschöpft fühlen. Möchten Sie wirklich zu den Millionen von Deutschen gehören, die auf dem Weg zum »Burnout« sind?

□ Stufe 1 - Erste Anzeichen der Erschöpfung

Die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol sind erhöht. Schwitzen, Zittern, Herzklopfen, häufiger Harndrang, körperliche Unruhe, Rededrang und Geschwätzigkeit gehören zu den typischen Symptomen.

□ Stufe 2 - Widerstand und Verhaltensänderung

Zusätzlich können der Blutzucker und der Blutdruck erhöht sowie der Schlaf und die Sexualfunktion gestört sein. Es kann zu Abneigung gegen Tätigkeiten und Personen sowie erhöhter Aggressivität kommen. Die Erschöpfung schreitet voran.

□ Stufe 3 - Erschöpfung - Burnout

Begeben Sie sich lieber rechtzeitig auf die Suche nach den passenden Maßnahmen, welche Ihre Stressreaktionen reduzieren und Sie vor einem Burnout bewahren.

ZUR KULTUR DES LEIBES

In diesem Regelkreis geht es um Körperkultur, Körperbewusstsein, Sinnlichkeit, Sexualleben und Ausscheidungen.

Der gebildete Umgang mit dem eigenen Körper war stets Teil der Gesundheitslehren der alten Kulturen. In Europa verarmte die »Körperkultur« im Laufe von Jahrhunderten zu etwas, worüber man nicht sprach. So suchen auch heute Menschen nach den »richtigen« Worten oder verschweigen lieber ihre Bedürfnisse.

Die englische Sprache betont die Körperlichkeit, wenn es heißt »to be somebody« or »nobody«. Der Dualismus von Körper und Seele in Philosophie und Religion führt im Deutschen jedoch zu der Frage »Bin ich ein Körper oder habe ich einen Körper?«

Wer nicht an seinen Körper denkt, der fällt ihm leicht zum Opfer.



DAS ÄUSSERE PFLEGEN

Was unternehmen wir zur Pflege unseres Körpers und wie gehen wir dabei mit ihm um?

Duschen, Baden, Massagen, Haut-, Haar- und Nagelpflege ... – es gibt vieles was wir tun können, um unser ästhetisches Erscheinungsbild und damit auch unser Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zu verbessern.

Jedoch gibt es auch ein »zu viel des Guten«. Ein übertriebener, bis zur Sterilität ausufernder Hygienekult, eine Aversion gegen eigene Körpergerüche gepaart mit einem vollständigen Beseitigen oder Übertünchen von Ausdünstungen oder ein eher schädlicher Aufwand an Wasch-, Putz- und Reinigungsmitteln würde die Fähigkeit auf Veränderungen unserer Körperchemie oder der Umwelt zu reagieren schwächen und damit eher der Gesundheit schaden.



SEXUALLEBEN

Haben Erotik und Sexualität ihren natürlichen Platz in unserem Alltag? Wie zufrieden sind wir mit unserem »Liebesleben«?

Die heutige Zeit scheint höchst sexualisiert und sexorientiert zu sein. In Presse, Reklame, Literatur, Theater und Film werden wir ständig mit diesem Thema konfrontiert, was bei einigen eine diffuse chronische Erregtheit zur Folge hat. Enttabuisierung, Liberalisierung und sexuelle Befreiung sollten Ängste, Vorurteile und Verklemmungen beseitigen, haben jedoch auch zur Vermarktung von Liebe, Schönheitskult und Zügellosigkeit geführt. Ist diese Entwicklung zum Wohl von Männern und Frauen noch auf dem richtigen Weg? Ein erfülltes Sexualleben ist den meisten Menschen wichtig. Bei den Graumullen (kleine Nagetiere) erhöht regelmäßiger Sex die Lebenserwartung von 10 auf 20 Jahre. Unsere Lebenserwartung würde sich wohl kaum verdoppeln, jedoch ist nach der chinesischen Lehre Sexualität neben Atmung und Essen eine Möglichkeit, unser Lebens-Qi zu stärken. In den alten Schriften des Ayurveda widmete man der Stärkung der Sexualkraft ein eigenes Kapitel. Doch nicht nur »Kraft« ist nötig.

Selbstwahrnehmung, Sinnlichkeit und Selbstliebe sind die Basis für ein gesundes Sexualleben. Der Psychologe Erich Fromm sieht in ihnen Künste, die es zu erlernen gilt (Die Kunst des Liebens, 1956). Für viele sexuell enthaltsame Menschen gibt es jedoch auch andere Wege, in Phasen ihres Lebens die inneren Kräfte des

sexuellen Verlangens für ihr Glück zu nutzen. Wichtig scheint, dass die natürlichen sexuellen Kräfte ihren Platz im Alltag haben und dass Begehren wie auch Wünsche möglichst erfüllt oder überprüft werden sollten.

AUSSCHIEDUNGEN

Regelmäßige Darmentleerung mit kompakter Konsistenz sowie regelmäßiges Wasser lassen ohne Beschwerden oder »anhalten müssen« sind Voraussetzung für dauerhaft gesunde Körperfunktionen. Eine zu lange Verweildauer der Nahrung im Darm oder eine gestörte Zusammensetzung der Darmbakterien begünstigen die Bildung von Giften, welche auf Dauer die Darmfunktion und auch das Immunsystem schwächen. Im Ayurveda berücksichtigt man die Verdauungskraft bei der Auswahl der Nahrung. Die Verweildauer der Nahrung im Magen ist ein weiterer Aspekt.



Nethi – die Nasenspülung mit warmem Salzwasser gehört zu den Empfehlungen aus dem Yoga und Ayurveda. Man beugt sich vor, dreht den Kopf zur Seite und gießt die Hälfte des Wassers in das obere Nasenloch. Dabei bleibt man entspannt und lässt das Wasser durch das untere Nasenloch ausfließen. Dann dreht man den Kopf und spült die andere Seite. Für eine isotonische Spüllösung gibt man einen gestrichenen Teelöffel Salz in 1/2 Liter Wasser. Studien haben belegt, dass man mit täglicher Nasenspülung Erkältungskrankheiten lindern und vorbeugen kann. Nasenspülkännchen gibt es auch in der Apotheke zu kaufen.

Was wir bei Verdauungsproblemen tun können, ist bei den Empfehlungen für die Naturelle beschrieben.

Zu den Ausscheidungen gehört jedoch weit mehr, als wir in der Toilette lassen. Die Ausscheidung von »Ama« ist ein zentraler Punkt in der Lehre des Ayurveda. Trotz der empirischen Belege und einer jahrtausendelangen Erfahrung glauben die meisten Schulmediziner nicht an Schlackenstoffe oder Stoffwechselschlacken, die man loswerden müsse.

DAS SYSTEM DER GRUNDREGULATION

Im Jahr 1975 veröffentlichte der Wiener Arzt Alfred Pischinger seine Theorie über das »System der Grundregulation«. Professor Hartmut Heine sieht darin ein Hauptwerk für die wissenschaftliche Begründung der biologischen Medizin. Pischinger definiert das Grundsystem als die Matrix aus Kapillaren, den Bindegewebszellen und den Nervenenden. Sie steuert die Versorgung der Zellen und ermöglicht die Entsorgung der Abfallprodukte. Angeschlossen sind die Lymphgefäße und Lymphorgane. Das Grundsystem reguliert neben der Zellversorgung auch Entzündungs- und Abwehrvorgänge. Damit ist es zuständig für alle Lebensfunktionen.

□ Das Bindegewebe

Das Bindegewebe besteht überwiegend aus Vielfachzuckern (Glukosaminoglykane) wie der Hyaluronsäure. Diese Moleküle mit bis zu 25.000 Disaccharideinheiten bilden mit dem eingeschlossenen Wasser im Bindegewebe ein viskoses System. Mit zunehmendem Alter sinkt der Anteil der Glukosaminoglykane und damit auch die Fähigkeit große Mengen Wasser zu speichern. Ungebundenes Wasser kann sich dann unkontrolliert im Gewebe sammeln.

Auf dem Weg von und zur Zelle müssen alle Stoffe durch das Bindegewebe, welches aufgrund seiner Netzstruktur und Ladung den Transport steuert. Da hier auch die vegetativen Nervenfasern enden, beeinflusst unsere geistige und psychische Situation diese Vorgänge. So können z.B. Stress oder Trauer nicht nur die Verdauung, sondern auch den Stoffwechsel direkt beeinflussen! Nach Heine ist die Grundsubstanz in der Lage alle vier Grundnahrungsstoffe zu speichern:

- Kohlenhydrate als Glukose und Galaktose
- Proteine in Form der Amino-Gruppen
- Fette als Kohlenhydrate mit Säureresten (Fettsäuren)
- Wasser im Bereich der Proteoglykane

Nur bei ausgeglichenem Flüssigkeitshaushalt könne die Grundsubstanz ihre Struktur anpassen und den Transport regulieren. Man spricht von einer »Verschlackung« der Grundsubstanz, wenn der Körper dort sauren »Oxidationsmüll« lagert. Dieser Prozess wird durch freie Radikale unterstützt. Fehlernährung, chemische Substanzen in Umwelt und Nahrung, Belastung durch zu viel Arbeit und Sport (missverständene Freizeitgestaltung) sowie akute und chronische Krankheiten halten den oxidativen Stressvorgang weiter am Laufen und schwächen auf Dauer die Grundsubstanz. Das kann durch emotionalen Stress noch verstärkt werden. Mit dieser latenten Gewebsazidose schafft man nach Heine eine der Voraussetzungen für eine entzündliche Gesamtsituation.

Prof. Pischinger warnte: »Eine etablierte Maladaptation macht sich häufig erst jenseits des 50. Lebensjahres als Multimorbidität oder chronische Krankheit bemerkbar ... Läuft das »Grundregulationsfaß« über, wobei es letztlich gleichgültig ist, ob ein emotionaler, chemischer oder

anderweitig bedingter Stress den Ausschlag gegeben hat, mündet das Geschehen uniform in eine degenerative Symptomatologie ein.«

□ Phoenix aus der Schlacke

Bei einer zucker- und stärkehaltigen Ernährung nimmt das Blut viel Glukose auf. Diese kann nur zum Teil durch Insulin verarbeitet werden. Der Rest wird ohne enzymatische Reaktion an diverse Aminosäuregruppen der Grundsubstanz sowie an Teile der Zellen gebunden. Hierbei entstehen nach Heine schwer lösliche Stoffwechselprodukte, welche im Bindegewebe gelagert werden und Halbwertszeiten bis zu Jahrzehnten haben. Diese Stoffwechselprodukte nennt man Schlacken. Die Verschlackung des Bindegewebes sieht Heine als eine der Grundlagen für unseren physiologischen Alterungsprozess. Psychischer Stress und oxidativer Stress, ausgelöst durch z. B. durch belastete Luft, Schwermetalle und belastete Nahrungsmittel verstärken diesen Prozess.

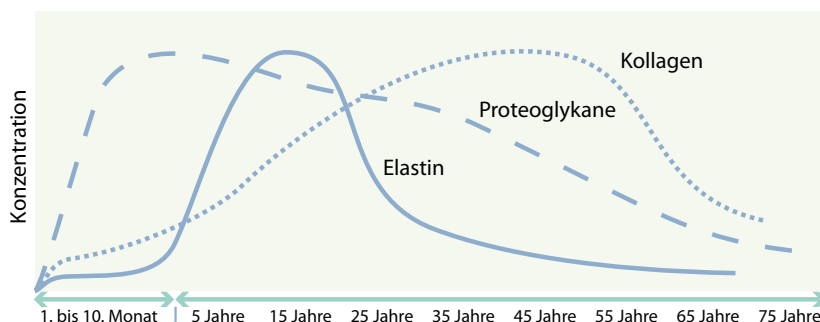
Ausleitungsverfahren wie Fasten oder Ayurvedakuren zielen darauf, diese Schlacken zu »entsorgen«. So werden durch die Ölanwendungen bei der Panchakarma-Kur die fetthaltigen Schlacken-Moleküle gelöst. Den »sauren« eiweißhaltigen Makromolekülen versucht man mit basischen Kuren zu Leibe zu rücken.

Als wichtigste Anti-Aging-Maßnahmen sieht Heine eine Kalorienrestriktion, Nahrungsmittel mit einem hohen Reduktionspotential, Ballaststoffe, die Reduzierung von tierischem Eiweiß und vor allem die Vermeidung von Stress.

DER SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Wir sollten es besser vermeiden, dass unser Körper »sauer« auf uns ist! Dass dies eine der Ursachen für Krankheiten sein kann, beobachteten und erforschten in den 1920er Jahren der schwedische Biochemiker Ragnar Berg (1873-1956) und der österreichische Arzt Franz Xaver Mayr (1875-1965). Friedrich Sander hat 1953 in seinem Buch »Der Säure-Basenhaushalt des menschlichen Organismus« beschrieben, wie unser Körper Säuren speichert und wie die pH-Werte des Urins mit dem von ihm untersuchten Messverfahren Auskunft über die Säurebelastung des Körpers geben können.

Die latente Azidose (Übersäuerung) beschreibt Dr. Worlitschek als Phase, in der



Makromoleküle der Grundsubstanz, nach Robert und Robert 1974

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

Seit Descartes glauben viele Ärzte, dass der materielle Körper unabhängig vom Geist funktioniert. Jedoch wird immer klarer, dass Gefühle eng mit den Funktionen im Körper verbunden sind und zu einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist gehört. Mitte der 1990er Jahre erforschten die Psychologen Antonio Damasio und Joseph LeDoux die Verbindung von Gedanken und Gefühlen, also der Dreiecksbeziehung zwischen Geist, Seele und Körper. Sie beobachteten die verschiedenen Wechselwirkungen und Abhängigkeiten und erkannten, dass Gefühle an zahlreichen Vorgängen im Körper und an allen, gern für rational gehaltenen, Entscheidungsprozessen maßgeblich beteiligt sind. So sind Einstellungen, Erwartung und die innere Haltung also durchaus wichtig für unser körperliches Wohlbefinden.



ICH UND MEIN SELBST!

Nach der PSI-Theorie (Persönlichkeits-System-Interaktion) von Professor Kuhl modulieren wir unsere Entscheidungen durch die hemmenden oder verstärkenden Affekte von 4 Grundsystemen.

Oft bleiben wir in einer Situation gefangen, weil wir im kognitiven Reduktionismus der Objekterkennung oder des analytischen Denkens steckenbleiben. Hin und wieder kann uns dann ein einfacher Paarvergleich (einzelne Objekte werden paarweise verglichen) aus der Klemme helfen, wenn jedoch Objekterkennung und logisches Denken mit drei oder mehr Alternativen konfrontiert werden, sind sie schnell überfordert. Unser Gehirn sollte dann besser von der linken (analytischen) zur rechten (ganzheitlich denkenden) Hirnhälfte schalten. Dort können wir auch mit mehr als drei Aspekten gleichzeitig sinnvoll umgehen. Nur gibt dort die Einschränkung,

dass wir zwar zu einem Ergebnis kommen (Bauchgefühl), jedoch die Begründung dafür in der linken Hirnhälfte »konstruieren«.

SELBSTWAHRNEHMUNG

Wir wissen, wie wir uns fühlen, weil wir uns selbst wahrnehmen. Selbstwahrnehmung ist die Voraussetzung für Selbsteinschätzung, Selbstbewertung und für ein Verständnis für unsere eigene Identität. Nur mit dieser soliden Basis können wir Gefühle angemessen handhaben, Taten folgen lassen, zu Mitgefühl fähig sein und gute soziale Beziehungen aufbauen. Je offener wir für unsere eigenen Emotionen sind, desto besser können wir die Gefühle anderer deuten. Es hilft dabei selber »in den Spiegel zu schauen«! Der Spiegel ist dabei ein Symbol für die Meta-Perspektive, welche wir brauchen, um beurteilen zu können, ob wir uns und unsere Umwelt noch richtig wahrnehmen.

SELBSTSTEUERUNG

Erfolgreiches Handeln benötigt alle vier Grundsysteme (linke Grafik). Manche Menschen bevorzugen jedoch eines dieser Systeme. Wenn wir ständig mit Hilfe unseres Intentionsgedächtnisses daran denken, was wir für unsere Gesundheit tun könnten, komme kaum dazu, gesund zu leben. Wenn wir überwiegend unser Ausführungssystem aktivieren, können wir zwar schnell entscheiden, was uns im Augenblick gut täte, gehen dabei jedoch schwierigeren Fragen aus dem Weg und verliere leicht den Überblick darüber, ob unsere

Mehr Selbstwahrnehmung

Wenn wir uns auf unsere Gefühle und Körperempfindungen konzentrieren, nehmen wir uns selbst wahr. Dies ist die Voraussetzung, uns mit unseren eigenen Zielen zu identifizieren und die Gefühle zu steuern.

Wir können unsere Selbstwahrnehmung für äußere Reize trainieren, indem wir z. B. jeden Morgen auf einem Zettel 5 Wahrnehmungen notieren:

Ich sehe:

»draußen die Sonne aufgehen«

Ich fühle dabei:

»am liebsten würde ich noch weiterschlafen«

...

Dies können wir auch für 5 Tätigkeiten tun:

Ich habe gerade mit halbem Tempo ...

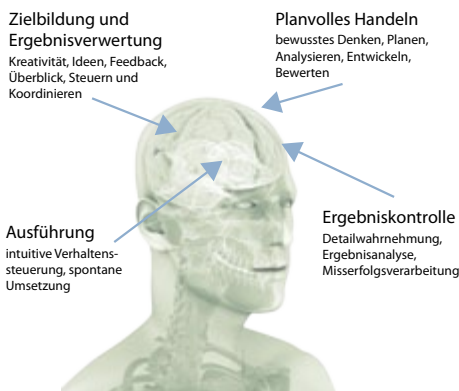
»ein Stück Apfel gegessen«

und dabei gespürt:

»wie schön saftig er war«

...

nach Kuhl und Martens, »Die Kunst der Selbstmotivierung«



Die vier Grundsysteme, nach Prof. Kuhl

Entscheidungen auch längerfristigen Erfolg ermöglichen. Wenn wir hauptsächlich unser Extensionsgedächtnis aktivieren, handeln wir intuitiv, aus unserer bisherigen Lebenserfahrung, verhindern dabei jedoch, dass wir uns weiter entwickeln, weil wir keine neuen Einzelerfahrungen integrieren. Persönliches Wachstum erfordert, dass wir uns selbst immer wieder in Frage stellen und die damit verbundenen negativen Gefühle aushalten können.

SELBSTENTWICKLUNG

Wir entwickeln unser Selbst, indem wir es mit schmerzlichen oder Angst auslösenden Erfahrungen konfrontieren. Dies erreichen wir, indem wir die negativen Gefühle dämpfen. Erst dann komme wir in Kontakt zu unserem integrierten Selbst der rechten Hirnhälfte. Dort können wir eine große Zahl auch widersprüchlicher Erlebnisse gleichzeitig berücksichtigen und emotionale Erfahrungen und Körpersignale einbinden und regulieren. Wir machen uns jeweils relevante Aspekte bewusst, um darüber reden zu können. Das ganze funktioniert nur, wenn wir darauf verzichten, emotionale Begleiterscheinungen unangenehmer Erfahrungen zu verdrängen! Daher ist positive Motivierung nur ein Teil eines »Selbst-Coachings«. Schmerzliche Erfahrungen und unsere »Schattenseiten« sind wichtig, um die Entwicklung unseres Selbst zu fördern.

MOTIVATION IST ALLES!

Gemütsbewegungen und Gefühle bestimmen, wie unsere vier Grundsysteme zusammenarbeiten. Viele alltagspsychologische Ansätze und Motivationstheorien stellen dabei die Vorteile positiven Denkens und guter Gefühle in den Vordergrund. Jedoch spielen auch negative Gefühle eine wichtige Rolle bei Entscheidungen zu unserem Wohlergehen. Unsere momentane und individuelle Situation und Gefühlslage bestimmt dabei, in welche Richtung wir unsere Gefühle im Augenblick regulieren, um erfolgreich entscheiden und handeln zu können!

Nachdem wir unser »worst case« Szenario durchdacht haben, hilft es natürlich, wenn wir uns wieder auf die positiven Aspekte konzentrieren: Erfolg, Gesundheit oder das Erreichen unserer Ziele. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich fühlen, was Sie sehen, was Sie hören oder was Sie empfinden, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben!

7 HANDLUNGSEBENEN

Psychologen des 20. Jh. wie Skinner, Pawlow, Eysenck, Freud, Lewin, Atkinson, Jung, Kelly oder Rogers hatten jeweils ihre eigenen Vorstellung und Theorien über das, was uns zum Handeln antreibt. Prof. Kuhl meint, dass es unter ihnen keine Sieger oder Verlierer gibt, sondern alle ihre Theorien aus unterschiedlichen psycho-

7 Gründe ungesund zu leben!

1. Gewohnheiten
Ich habe es mir angewöhnt, vor dem Schlafen ein Glas Wein zu trinken.
2. Temperament
Wenn ich etwas Leckeres zu essen kriege, esse ich so viel ich nur kann.
3. Anreizmotivation
Rohkost ist vielleicht gesund für mich, ich mag jedoch nicht so lange kauen.
4. Stressbewältigung
Etwas für mich selbst zu kochen setzt mich völlig unter Druck.
5. Motive
Mich selber zu bewegen wäre sicherlich gesund, jedoch sehe ich lieber die Sportschau.
6. Ziele
Ich weiß, dass ich besser früher schlafen gehen sollte, habe jedoch noch so viel zu erledigen.
7. Selbststeuerung
Gesund leben kann ich auch noch, wenn ich älter bin.

logischen Perspektiven entwickelt haben. Kuhl gliederte die Perspektiven in sieben Handlungsebenen, welche alle gleichzeitig wirken und miteinander interagieren, von denen jedoch meist eine im Vordergrund steht.

Diese Gliederung erleichtert es uns, Veränderungen erfolgreich zu planen. So hilft es kaum, wenn wir uns von einer »ungesunden« Gewohnheit trennen wollen, noch mehr Argumente für den Wechsel zu suchen. Was wir dann brauchen sind Gewohnheiten, welche auf der gleichen Ebene wie die alten wirken und diese dort ersetzen.

Es ist erstaunlich, wie groß die Übereinstimmung von Prof. Kuhls 7 Handlungsebenen mit den psychischen Zuordnungen für die 7 subtilen Energiezentren (Chakren) der hinduistischen und buddhistischen tantrischen Lehren und des Yoga ist.

Automatisches Verhalten - Wurzel-Chakra

Auf dieser Ebene handeln wir weitgehend automatisch. Wahrnehmungen und Reize sind durch erlerntes Verhalten und Gewohnheiten direkt an Reaktionen gekoppelt. So brauchen wir uns keine Gedanken darüber zu machen, ob wir an der roten Ampel anhalten sollen oder uns anziehen,

bevor wir morgens die Brötchen holen. Die Qualitäten des Wurzel-Chakras sind Überleben, Sicherheit, Vertrauen und gerdet sein.

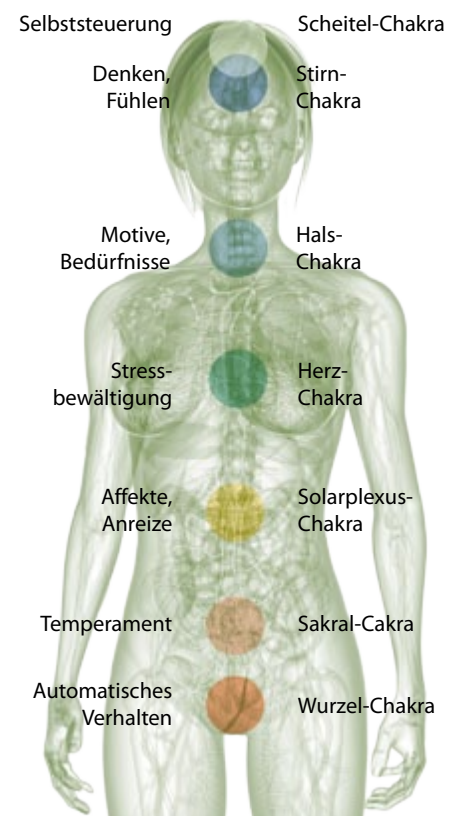
Temperament - Sakral-Chakra

Auf dieser Ebene handeln wir entsprechend unserem persönlichen Naturell. Die Energetik der Elemente Luft, Feuer und Wasser bestimmt, wie wir auf Reize reagieren und mit welcher Art von Interesse oder Neugier wir mit unbekannten Dingen umgehen. So würden wir aufgrund einer Feuer-Luft-Dynamik lieber noch die Gegend erkunden, als gemütlich am Strand in der Sonne zu liegen.

Die Qualitäten des Sakral-Chakras bestimmen den Umgang mit Nahrung, Sexualität und körperlichen Bedürfnissen, durch die wir Freude erfahren.

Affekte und Anreize - Solarplexus-Chakra

Auf dieser Ebene reagieren wir entsprechend unserer positiven oder negativen Erfahrungen. Diese haben wir meist durch Belohnung oder Bestrafung gesammelt und gelernt, uns entsprechend zu verhalten. Manche haben gelernt, wenn sie beim Sport ins Schwitzen kommen schon etwas



Die 7 Handlungsebenen und die 7 subtilen Energiezentren

»TYPOPÄDIE« – ÜBER NATURELLE UND TEMPERAMENTE

Die Menschen lernen und überleben durch ihre Vielfalt, nicht durch Einfachheit oder Beschränktheit! Wir unterscheiden uns von anderen in unserem äußeren Erscheinen und Charakter. Auch wenn jedes Individuum einzigartig ist, begann man schon im alten Indien, in China und in Griechenland danach zu schauen, welche körperlichen oder geistigen Merkmale wie auch Reaktionsmuster auf die Umgebung, das Wetter, Belastungen, Krisen, Ernährung, Medizin und Therapie bestimmte Menschen gemeinsam haben. Aus diesen Gemeinsamkeiten entwickelte man die Konstitutionslehren. Im Ayurveda unterscheidet man die Doshas, in der griechischen Medizin die Diathesis und in der Humoralpathologie die Temperamente oder Konstitution.

Die gleichen Dinge, die uns eventuell leicht fallen oder gut tun, können anderen Menschen schwer fallen oder belasten Ihre Gesundheit. Ob bestimmte Verhaltens- oder Ernährungsweisen günstig oder ungünstig, richtig oder falsch wirken, ist abhängig von der individuellen Konstitution. Dies bezeichnet man auch als Veranlagung oder Disposition.

Das Wissen um die eigene Konstitution kann Ihnen helfen, Ihre täglichen Abläufe, Ihr Berufsleben, Ihre Lebensweise und Ihre Ernährung möglichst effektiv und gesund zu gestalten. So können Sie bewusst Ihre Stärken einsetzen und Belastungen vermeiden.



AUTHENTISCH!

Molekularbiologie, Humangenetik und Neurobiologie bestätigen, dass unser Wesen aus genetisch-biologischen unveränderbaren (veranlagten) Grundstrukturen und umweltbedingten (erlernten) veränderbaren Merkmalen besteht. Nur wenn wir uns auf Dauer passend zur Grundstruktur verhalten, leben wir gesund und es fällt uns leicht, Stress zu vermeiden. Unpassendes Verhalten führt zu Über- oder

Unterforderung, Stress und schließlich zu psychischen und psychosomatischen Störungen. Um »richtig« zu handeln, müssten wir also unsere veranlagte Persönlichkeitsstruktur mit dem erlernten Verhalten abstimmen. Erst wenn wir Methoden und Techniken anwenden, die genau zu uns passen, entwickeln wir einen authentischen persönlichen Lebensstil. Jetzt wäre es noch gut zu wissen, was genau es denn nun ist, was zu uns passt.

TYPOMETRIE

Was für ein »Typ« sind Sie?

Im Ayurveda finden wir das älteste Modell einer Konstitutionslehre. Aus den 3 Grundtypen ergeben sich hier 7 mögliche Typ-Kombinationen. Aus dem Vierermodell des Hippokrates definierte Galen die vier Grundtypen der Griechischen Medizin (Tibb). Aus diesen Grundtypen ergeben sich 15 mögliche, aus der Verteilung der Elemente 9 Typ-Kombinationen. Im 16.

Triadische Systeme	Bestimmungsfaktor	Typ 1	Typ 2	Typ 3
Ayurveda 1000 v. Chr.	Doshas	Vata	Pitta	Kapha
Platon 400 v. Chr.	Seelenlehre	Logisticon (Vernunft)	Thymos (Wille)	Epithymia (Begierde)
Pestalozzi 1768	Harmonie der Kräfte	Kopf	Hand	Herz
Carl Huter 1907	Psycho-Physiognomie	Empfindungs-Naturell	Bewegungs-Naturell	Ernährungs-Naturell
Anatomie	Keimblätter	Ektoderm (Außenschicht)	Mesoderm (Mittelschicht)	Entoderm (Innenschicht)
Sheldon 1940	Körperbau	Ektomorph	Mesomorph	Endomorph
Physiologie	Neurotransmitter	Serotonin	Dopamin	Adrenalin, Noradrenalin
MacLean 1973	Biostruktur	Großhirn	Zwischenhirn	Stammhirn
Friedmann 1991	Persönlichkeitstypen	Sachtyp (Erkenntnistyp)	Handlungstyp	Beziehungstyp
Häusel 2000	Limbische Instruktionen	Stimulanz	Dominanz	Balance
Schmiedel 2009	Verhaltensweisen	Sinnlicher Typ	Aktiver Typ	Relaxter Typ

Wer bin ich?

»Das Urteil in Bezug auf die eigene Persönlichkeit ist ja immer außerordentlich getrübt. Diese subjektiven Urteilstrübungen sind darum so besonders häufig, weil jedem ausgesprochenen Typus eine besondere Tendenz zur Kompensation der Einseitigkeit seines Typus innewohnt, eine Tendenz, die biologisch zweckmäßig ist, da sie das seelische Gleichgewicht zu erhalten strebt. Durch die Kompensation entstehen sekundäre Charaktere oder Typen, welche ein äußerst schwierig zu enträtselndes Bild darbieten, so schwierig, dass man selbst geneigt ist, die Existenz der Typen überhaupt zu leugnen und nur noch an individuelle Verschiedenheiten zu glauben.«

C. G. Jung, 1921

Jh. erweiterte Paracelsus die 4-Elementelehre der griechischen Medizin mit seinen »Tria Pricipia«: Sulfur (Schwefel, Wärme), Mercurius (Quecksilber, Ausgleich) und Sal (Salz, Kälte).

Carl Huter (1861-1912) entwickelte sein Dreier-System, der Psycho-Physiognomik, welches Biologie und Psychologie mit den jeweiligen Körperformen und der dazu gehörenden Ausstrahlung verband. Kretschmer (1888-1964) unterschied die Menschen nach dem Körperbau: Leptosom, Athlet und Pykniker. William H. Sheldon (1898-1977) arbeitete zwei Jahre mit C. G. Jung in Zürich an einem wissenschaftlichen Beweis für ein 4-Komponenten-Modell menschlichen Verhaltens. Seine Untersuchungen ergaben letztlich »nur« ein 3-Komponenten-Modell, sowohl im Hinblick auf Körperformen als auch auf das Verhalten.

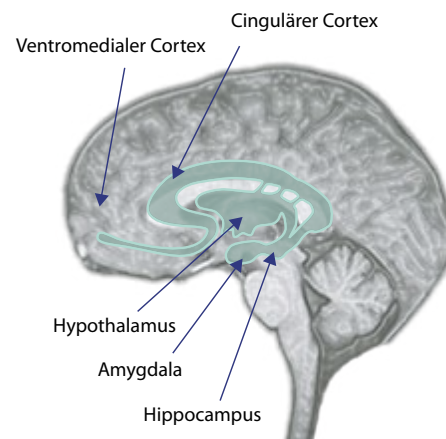
Im Wesentlichen beschreiben alle Dreiermodelle einen ähnlichen Körper- und Wesenstyp. Sie sind überschaubar und sinnvoll anwendbar, da jeder sicher bis drei zählen kann und unser Verstand mit den 7 möglichen Kombinationen gerade noch »sinnvoll« umgehen kann.

LIMBISCHE KRÄFTE

Die Handlungsebene der Gewohnheiten lässt uns die geringsten Wahlmöglichkeiten. Auch unser Temperament lässt uns ziemlich schnell auf eine für uns typische Art Entscheidungen treffen. Die Gehirnforschung konnte Mitte der 1990er Jahre zeigen, dass ungefähr 70-80% unserer Entscheidungen unbewusst erfolgen. Da lohnt es sich genauer zu schauen, was diesen »Automatismen« zu Grunde liegt.

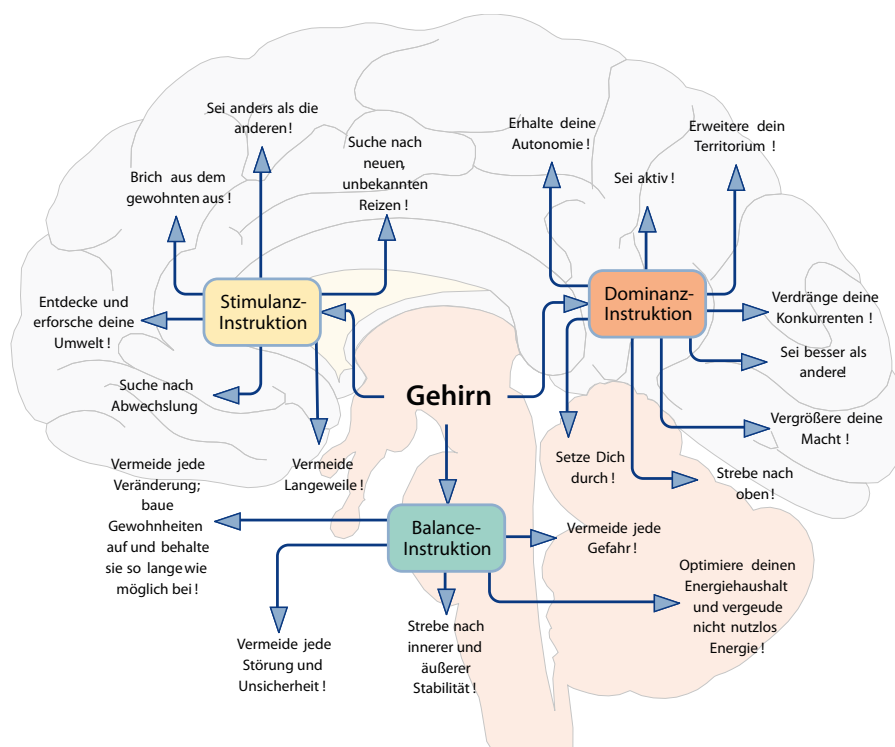
Das limbische System moduliert mit unbewussten Programmen unser Denken und Verhalten. So halten die meisten Menschen vor einer roten Ampel an, unabhängig davon, ob sie im Allgemeinen aggressiv oder ängstlich sind. Eine gelbe Ampel gibt den limbischen Instruktionen schon mehr Spielraum für eine »persönliche« Entscheidung.

Der Hirnforscher und Marketingexperte Dr. Hans-Georg Häusel unterscheidet dabei die Stimulanz-, Dominanz- und Balance-Instruktion. Studien haben ergeben, dass unser individuelles Verhältnis



Die Amygdala (Mandelkern) ist das Zentrum des limbischen Systems. Sie enthält die uns verborgenen biologischen Programme, welche das Denken und Handeln steuern. Wahrnehmungen und Gefühle werden dem Naturell entsprechend bewertet und zu Emotionen verknüpft, die uns vernünftig erscheinen und das Verhalten steuern.

dieser Instruktionen uns von Geburt an das ganze Leben prägen. Es überrascht kaum, dass diese Erkenntnisse jene des Ayurveda bestätigen.



Limbische Instruktionen des Gehirns, in Anlehnung an Häusel, Brain Script, 2004

EMPFEHLUNGEN FÜR IHR NATURELL

Körperliche und seelisch-geistige Merkmale ergeben unsere persönliche Disposition, eine ganz bestimmte Art und Weise, auf die wir uns verhalten oder unser Körper reagiert. Diese Grundnatur, welche uns von Geburt an prägt, können wir gegen keine andere tauschen, auch wenn sie uns nicht gefällt! Nutzen wir ihre natürlichen Stärken, können wir angemessen auf negative Einflüsse auf die Gesundheit reagieren.

So können wir auf Dauer gesund bleiben und erreichen, dass wir in einem ausgeglichenen Zustand energiegeladen, anpassungsfähig, heiter und zuversichtlich bleiben.



WIE LEBEN SIE (HEUTE)?

Alter, Geschlecht, kulturelle und religiöse Zugehörigkeit, Bildungsstand, Wohlstand und vieles mehr unterscheiden uns von anderen Menschen. Zum Zeitpunkt der Geburt gab es die meisten Unterschiede noch nicht. Versuchen Sie, sich zu erinnern, wie es damals war. Im Fotoalbum finden Sie bestimmt ein paar gute »Beweise« für Ihre wahre Natur. Manche Fotos erinnern Sie vielleicht an ein Lebensgefühl, welches Ihnen hier und da verloren ging. Wo waren Sie damals schon so wie heute und in welchen Bereichen haben sich Ihr Körperbau und persönlicher Ausdruck verändert? Finden Sie Dinge oder Anteile Ihres Selbst, die Sie gerne wieder so leben würden wie damals.

WIE KÖNNTEN SIE LEBEN?

Wenn Sie es schaffen, mit Hilfe des nebenstehenden Fragebogens, mit Selbstbeobachtung, mit Hilfe der Beurteilung Ihrer Freunde oder einer Pulsdiagnose Ihre eigene Persönlichkeit zu erkennen, haben

Sie sich schon sehr aktiv mit »sich selbst« beschäftigt. Wenn Sie jetzt noch Ziele formulieren um noch mehr »Sie selbst« zu sein, können Sie diese Ihren Freunden und anderen Vertrauten mitteilen. Achten Sie dabei auf die Reaktionen Ihres Körpers, werden Sie vermutlich feststellen, ob Sie sich auf dem richtigen Weg »zu sich selbst« befinden. Stellen Sie sich vor, wie Sie aussehen, wenn Sie wieder »Sie selbst« sind.

DAS METAPROFIL

Der metaProfil-Fragebogen ist eine Synthese aus den Konstitutionslehren des Ayurveda, der empirischen Forschung Carl Huters, den Forschungsergebnissen von William H. Sheldon und den typologischen Konzepten der modernen Persönlichkeitspsychologie.

Individuelle Voraussetzungen prägen ab der Geburt die Entwicklung jedes Menschen. Sie bilden den Ereignishorizont für die persönlich Entwicklung auf der körperlichen und den sieben Handlungs-Ebenen (Seite 83). Diese Entwicklung wird von den

Wer bin ich?

»Wenn man die ganze Natur des Menschen, seine Konstitution, sein Alter und Geschlecht kennt, ist es möglich, durch passende Abstufung der Ernährung und Anstrengung den Körper im Gleichgewicht, d. h. bei Gesundheit zu halten und Krankheiten zu verhüten.«
Hippokrates

Einflüssen der Umwelt und erlerntem Verhalten moduliert.

Verhalten wir uns im späteren Leben entgegen unserer Grunddisposition erhöhen wir die Wahrscheinlichkeit, dass Körper, Seele oder Geist geschwächt werden. Dies sieht man bei allen Konstitutionslehren als eine der Ursachen von Krankheit. Die Kenntnis Ihres metaProfils hilft Ihnen Entscheidungen zu treffen, die Ihr Leben einer für Sie idealen »metaBalance« näher bringen.

Eine ausführliche Version des Fragebogens finden Sie auf www.das-balance-prinzip.de.

Sheldons Typologie

Der Psychologe William H. Sheldon (1898 - 1977) Ph.D. M.D. erhielt nach seiner Lehrtätigkeit in Chicago und Wisconsin ein Stipendium um zwei Jahre unter C. G. Jung zu studieren. Dort traf er auch Sigmund Freud und Ernst Kretschmer. Im Anschluss daran versuchte er die Vier-Komponenten-Konstitutionslehre C. G. Jungs wissenschaftlich zu beweisen. Seine Untersuchungen ergaben jedoch »nur« ein Drei-Komponenten-Modell, allerdings sowohl in Bezug zum Körperbau als auch auf das Verhalten. Die drei Bezeichnungen »Endomorph«, »Mesomorph« und »Ektomorph« leitete er von den drei Keimblättern her, aus denen sich in der Embryonalentwicklung alle Organe und die Körpergewebe bilden. Sheldon nahm an, dass sich die unterschiedlichen Körperformen aufgrund der unterschiedlichen Anteile bei den Keimblättern entwickeln. Sheldon fand auch eine starke Korrelation zur den von ihm definieren Temperamenten »Cerebroton«, »Somatoton« und »Visceroton«.

NUTZEN SIE IHR NATURELL

Mit dem Ergebnis des nebenstehenden Fragebogens erhalten Sie auf den folgenden Seiten die für Ihre Konstitution passenden Empfehlungen.

Im ausgeglichenen Zustand sind Sie energiegeladen, anpassungsfähig, heiter und fröhlich.

Denken Sie daran auf Ihren Körper zu achten. Er zeigt Ihnen auf die eine oder andere Art und Weise ob ihm etwas gut tut oder nicht. Folgen Sie Ihrer Intuition. Ihr inneres Selbst ist Ihr bester Berater.

Bestimmung der persönlichen Konstitution

		Luft-Energetik	Feuer-Energetik	Wasser-Energetik
Physiognomie	Statur	☐ hochgewachsen, schwach entwickelt, sehnig oder klein und zierlich, zart	☐ mittelgroß, gut entwickelt, muskulös	☐ groß und stämmig oder klein und füllig, kompakt, korpulent
	Gesicht	☐ relativ klein, lang, das Kinn eher klein, zurückliegend	☐ kastenförmig, eckig, scharfkantig, das Kinn markant	☐ groß, gerundet, voll, weiche Züge, das Kinn weich, voll
	Haut	☐ dünn, trocken, rau, eventuell rissig	☐ geschmeidig, rötlich, eventuell Akne oder Sommersprossen	☐ dick, fettig, blass, schwach durchblutet
	Haare	☐ dünn, fein, seidig, spärlich, gewellt, verknotet	☐ kräftig, fettig, struppig, eventuell Glatzenbildung	☐ dick, weich, dicht, schmiegsam, gewellt
	Hände	☐ im Verhältnis zart und klein	☐ im Verhältnis groß, lang, knochig	☐ breit, fleischig, kräftig
	Nägel	☐ länglich, rau, brüchig	☐ flexibel, rot durchscheinend, glänzend	☐ dick, weich, glatt
Physiologie	Gewicht	☐ unter dem »Idealgewicht«, nimmt kaum zu, nimmt leicht ab	☐ »Idealgewicht«, keine Probleme ab- oder zuzunehmen	☐ über dem »Idealgewicht«, nimmt leicht zu aber nur schwer ab
	Appetit	☐ unterschiedlich, nicht vorhersehbar, mag eher kleine Portionen	☐ stark, bei Hunger leicht verärgert oder gereizt, mag regelmäßige Mahlzeiten und eher große Portionen	☐ gleich bleibend, mäßig, könnte jederzeit essen, genießt und zelebriert gerne
	Verdauung	☐ schwache Verdauungskraft	☐ starke Verdauungskraft, verträgt alles	☐ fühlt sich nach dem Essen oft schwer und schläfrig
	Bewegungsprofil	☐ schwach, gute Schnellkraft, überaktiv, schnell, kleine Bewegungen, Anspannung	☐ gute Körperkraft, leistungsstark, gemäßig, zügig, genau, Bestimmtheit in Haltung und Bewegung	☐ stark, ausdauernd, phlegmatisch, Entspannung in Haltung und Bewegung
	Schwitzen	☐ schwitzt selten, selbst bei Hitze, der Schweiß ist meist geruchlos	☐ schwitzt schnell und viel, der Schweiß riecht oft stark	☐ schwitzt nur bei körperlicher Anstrengung und Hitze, der Schweiß riecht nur gering
	Temperaturempfinden	☐ toleriert schlecht kaltes und windiges Wetter oder Klima, oft kalte Hände und Füße	☐ toleriert schlecht Hitze und zu starke Sonne, meist warme Hände und Füße	☐ toleriert schlecht kaltes und feuchtes Wetter oder Klima, gelegentlich kalte Hände und Füße
Psyche	Denken	☐ viele Ideen jedoch mehr Gedanken als Taten	☐ genau, logisch, planend und an die Ausführung denkend	☐ ruhig, langsam, organisierend; kann nicht getrieben werden
	Handeln	☐ reagiert meist schnell, wechselhaft, leicht zu beeinflussen	☐ reagiert energisch, was zählt sind klare Argumente und Vorteile	☐ reagiert meist langsam, bleibt seinen Prinzipien treu, eher konservativ
	Fühlen	☐ man zeigt kaum Gefühle, ist emotional zurückhaltend	☐ man mag das Risiko und die Chancen	☐ sozial, emotional
	Interaktion	☐ selbstbewusste Wirkung von Mimik und Augen, kümmert sich wenig, was andere denken	☐ direkter Umgang mit anderen, mag es zu führen	☐ mag umsichtige Förmlichkeiten, neigt zur Nächstenliebe
	Aktivität	☐ arbeitet viel und hat oft zu wenig Zeit	☐ arbeitet gezielt und hart für mehr Geld und Freizeit	☐ Hauptsache ist, mehr Geld zu verdienen
	Schlaf	☐ wechselhafte Schlafgewohnheiten, leichter Schlaf	☐ mittleres Schlafbedürfnis, geht spät zu Bett, kann schlecht »abschalten«, geräuschvoller Schlaf	☐ tiefer Schlaf, mindestens 8 Stunden
	Freizeit	☐ bevorzugt geistige Herausforderungen, Träumereien, Kreativität	☐ bevorzugt körperliche Anstrengungen und Abenteuer	☐ bevorzugt es komfortabel, zu Hause, mag gutes Essen
	Interessen	☐ Reisen, Kultur, Kunst, Esoterik	☐ Sport, Politik, Wirtschaft, Wettkampf	☐ Wasser, Luxus, schöner Wohnen, Genuss
	Summe	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐

Treffen einige Angaben der obigen Eigenschaftsgruppen auf Sie zu, können Sie diese von 1 (trifft ein wenig zu) bis 4 (trifft völlig zu) bewerten. Es ist auch möglich, dass Sie in zwei der Spalten Zahlen eintragen. Die höchste Summe ergibt die Haupt-Energetik. Liegt eine zweite Summe im Bereich +/- 10, ergibt dies ein duales Naturell. Liegen alle drei Summen im Bereich +/- 10, haben Sie ein balanciertes Naturell.

Eine sofortige Auswertung sowie einen ausführlicheren Test finden Sie auf www.das-balance-prinzip.de.

- Luft - Kreativprofil
- Feuer - Aktivprofil
- Wasser - Harmonieprofil
- Luft und Feuer - Abenteuerprofil
- Luft und Wasser - Traditionsprofil
- Feuer und Wasser - Disziplinprofil
- Luft, Feuer, Wasser - Balanceprofil

KREATIVPROFIL - LUFT-NATURELL

Ihr Naturell ist von der Luft-Energetik geprägt. Das Luft-Element macht Sie sehr kreativ und eher sensibel. Es führt dazu, dass Sie meistens aktiv sind, große Lust haben neue Dinge zu entdecken und einen Drang spüren, sich zu bewegen. Das Luft-Element stärkt Ihre Fähigkeit schnell zu denken, schnell zu lernen, Theorien zu entwickeln und Philosophien zu verstehen. Aufgrund Ihres offenen Wesens wird es Ihnen leicht fallen, zu kommunizieren. Wenn Sie sich für Dinge begeistert haben, fangen Sie meistens gleich an, sie umzusetzen. Vermutlich haben Sie besonderen Spaß daran, fremde Kulturen, Gebräuche und Religionen kennenzulernen. Ihre Auffassungsgabe und Vorstellungskraft lässt Sie leicht in die Phantasiewelt von Romanen oder Filmen eintauchen.

Im ausgeglichenen Zustand sind Sie energiegeladen, anpassungsfähig, heiter und fröhlich.



VERHALTEN

Ein Übermaß des Luft-Elements kann zu Ängsten, Nervosität und Sorgen führen. Dann neigen Sie dazu, ständig körperlich und geistig aktiv zu sein und Sie können nur schwer zu Ruhe kommen. Beim Einschlafen gehen Ihnen noch viele Gedanken durch den Kopf und in der Nacht kann es sein, dass Sie mit den Zähnen knirschen oder die Kiefermuskeln anspannen. Ihnen fehlt häufig die Ausdauer und es fällt Ihnen schwer sich auf eines Ihrer vielen Projekte zu konzentrieren.

Häufiges Reisen, intensive Mediennutzung (Computer, Fernsehen, Zeitung), elektromagnetische Exposition, unregelmäßiges Schlafverhalten, kaltes und windiges Wetter, häufiger und maßloser Sex sowie unsaubere Stadtluft und starke Gerüche können das Luft-Element weiter aus dem Gleichgewicht bringen.

Das Luft-Element können Sie balancieren, indem Sie mehr auf Rituale und Routine achten und möglichst zu den gleichen Zeiten arbeiten, essen und schlafen gehen. Sie können überall, zu jeder Zeit, liegend, sitzend oder im Gehen meditieren. Ob Sie Ihren Geist mit Hilfe von Mantras, Gedanken, Gefühlen, Hinwendung zur Natur, Gebeten oder Nächstenliebe beruhigen – Hauptsache ist, Sie nehmen sich die Zeit dafür. Als Themen für die Meditation eignen sich die Verbindung von Körper, Seele und Geist, Entwicklung der Aura oder spiritueller Schutz. Übungen zum Loslassen

von Sorgen, Ängsten, Negativität und Mutlosigkeit werden Sie wieder zu sich bringen.

GESUNDHEIT

Die Dynamik des Luft-Elements zeigt sich im Nervensystem. Es ist verantwortlich für alle Bewegungen im Körper. Das Nervensystem ist empfindsam und das Immunsystem eher schwach.

Eine Überhöhung der Luft-Energetik kann zu Kälte, Leichtheit und Trockenheit im Körper, den Därmen, der Haut und den Knochen führen. Dies kann trockene Haut, Blähungen und Verstopfung zur Folge haben. Menschen dieses Typs neigen zu psychosomatischen Erkrankungen und einem Mangel an Energie.

Für Sie eignen sich langsame und meditative Yoga-Übungen wie beim Hatha-Yoga im Sitzen und in der Bauchlage. Auch Schulterstand und Rückwärts-Beugen helfen, vorausgesetzt, Ihr Herz ist gesund. Atemübungen wie Pranayama beruhigen den Geist. Auch Tai Chi und anaerobes Krafttraining balancieren Ihr Luft-Element.

PRÄVENTION

Mit folgenden Empfehlungen aus dem Ayurveda und der Naturheilkunde können Sie typische Schwächen ausgleichen.

- Massagen

Sie werden freudig erstaunt sein, wie gut Ihnen Fuß-, Kopf-, Rücken- und Unterbauchmassagen mit wärmendem Sesam-

oder Mandelöl tun. Als Düfte eignen sich Sandelholz, Zimt und Weihrauch.

- Ausscheidungen

Einen geregelten Stuhlgang fördern Süßholz, getrocknete Pflaumen, indischer Flohsamen, Leinsamen, Kleie und Triphala am Morgen und eventuell vor dem Schlafengehen.

- Energie

Ihr Energiepotential können Sie mit Ginsengwurzel, Bala (Sandmalve) und Shatavari (Ayurveda-Präparat) stärken.

- Geist

Ihren Geist beruhigen Sie mit Kalmus, Basilikum, Kamille und Brahmi (Ayurveda-Präparat).

- Bewegungsapparat

Ihren Bewegungsapparat unterstützen Sie mit Angelikawurzel, Myrrhe, Yogaraj und Guggul (Ayurveda-Präparat).

- Düfte

Düfte zum balancieren des Luft-Elements sollten wärmend, beruhigend und klar sein. Die Düfte Lavendel, Rose, Geranie, Neroli, Zitrone, Zitronengras, Bergamotte, Sandelholz, Weihrauch, Myrrhe, Zimt oder Basilikum können Sie als Duftöl oder in Pflegeprodukten verwenden.

- Farben

Pastellene Farben in den Tönen Weiß, Gelb, Gold, Orange und Rot beruhigen Ihr Naturell, dunkle Grautöne, Brauntöne und Schwarz erhöhen das Luft-Element.

- Edelsteine

Die Edelsteine Smaragd, Jade, Peridot, gelber Saphir, Topaz und Zitrin wirken am besten in Gold gefasst und wärmen Ihr Na-

NATURELL-IMBALANCE

Wenn die Verteilung der Luft-, Feuer- und Wasserenergetik nicht mehr unserem Grundnaturell entspricht, ist die »Balance« gestört. Es fällt uns schwerer, unser gesundheitliches Gleichgewicht aufrecht zu erhalten. Anfängliche Schwächen können sich im Laufe der Zeit zu Beschwerden oder Krankheiten entwickeln.

Das Klima, die Jahreszeit oder die beruflichen Anforderungen können die Balance unserer Energien genauso beeinflussen wie unpassende Verhaltensweisen oder eine unpassende Ernährung.



LUFT-IMBALANCE



Ein Übermaß des Luft-Elements kann zu Ängsten, Nervosität und Sorgen führen. Dann neigen Sie dazu, ständig körperlich und geistig aktiv zu sein und Sie können nur schwer zu Ruhe kommen. Beim Einschlafen gehen Ihnen noch viele Gedanken durch den Kopf und in der Nacht kann es sein, dass Sie mit den Zähnen knirschen oder die Kiefermuskeln anspannen. Ihnen fehlt häufig die Ausdauer und es fällt Ihnen schwer, sich auf eines der vielen Projekte zu konzentrieren.

Häufiges Reisen, intensive Mediennutzung (Computer, Fernsehen, Zeitung), elektromagnetische Exposition, unregelmäßiges Schlafverhalten, kaltes und windiges Wetter, übermäßiger Sex sowie Luftverschmutzung und starke Gerüche können das Luft-Element weiter aus dem Gleichgewicht bringen.

Das Luft-Element können Sie balancieren, indem Sie mehr auf Rituale und Routine achten und möglichst zu den gleichen Zeiten arbeiten, essen und schlafen gehen. Als Themen für meditative Übungen eignen sich die Verbindung von Körper, Seele und Geist, Entwicklung der Aura oder spiritueller Schutz. Übungen zum Loslassen von Sorgen, Ängsten, Negativität und Mutlosigkeit werden Sie wieder zu sich bringen.

▫ Gesundheit

Die Dynamik des Luft-Elements zeigt sich im Nervensystem. Es ist verantwortlich für alle Bewegungen im Körper. Das Nervensystem ist empfindsam und das Immunsystem eher schwach.

Eine Überhöhung der Luft-Energie kann zu Kälte, Leichtheit und Trockenheit im Körper, den Därmen, der Haut und den Knochen führen. Dies kann trockene Haut, Blähungen und Verstopfung zur Folge haben. Menschen dieses Typs neigen zu psychosomatischen Erkrankungen und einem Mangel an Energie.

Für Sie eignen sich langsame und meditative Yoga-Übungen wie beim Hatha-Yoga im Sitzen und in der Bauchlage. Auch Schulterstand und Rückwärts-Beugen helfen, vorausgesetzt, Ihr Herz ist gesund. Atemübungen wie Pranayama beruhigen den Geist. Auch Tai Chi und anaerobes Krafttraining balancieren Ihr Luft-Element.

▫ Naturheilkunde

Sie balancieren das Luft-Element, indem Sie die Füße, den Kopf, den Rücken und den unteren Bauchbereich mit wärmendem Sesam- oder Mandelöl massieren. Als Düfte eignen sich Sandelholz, Zimt und Weihrauch.

Häufig ist es nötig, den Stuhlgang zu regulieren. Hierzu werden Süßholz, getrocknete Pflaumen, indischer Flohsamen, Leinsamen, Kleie und Triphala am Morgen und eventuell vor dem Schlafengehen empfohlen.

Ihr vermutlich geschwächtes Energiepotential können Sie mit Ginsengwurzel, Bala (Sandmalve) und Shatavari (Ayurveda-Präparat) stärken.

Ihren Geist beruhigen Sie mit Kalmus, Basilikum, Kamille und Brahmi (Ayurveda-Präparat).

Ihren Bewegungsapparat unterstützen Sie mit Angelikawurzel, Myrrhe, Yogaraj und Guggul (Ayurveda-Präparat).

Ihre Luft-Energetik bringen Sie mit wärmenden, beruhigenden und klaren Düften wieder ins Gleichgewicht. Hierzu eignen sich Lavendel, Rose, Geranie, Neroli, Zitrone, Zitronengras, Bergamotte, Sandelholz, Weihrauch, Myrrhe, Zimt oder Basilikum als Duftöl oder in Pflegeprodukten.

Pastellene Farben in den Tönen Weiß, Gelb, Gold, Orange und Rot beruhigen die Luft-Energetik, dunkle Grautöne, Brauntöne und Schwarz bringen sie weiter aus dem Gleichgewicht.

Die Edelsteine Smaragd, Jade, Peridot, gelber Saphir, Topaz und Zitrin wirken am besten in Gold gefasst und wärmen das Luft-Element. Rubin und Granat verbessern den Kreislauf und stärken Ihre Energie.

▫ Ernährung

Eine erhöhte Luft-Energetik balancieren Sie am besten, indem Sie häufiger gekochte Speisen essen, die einen warmen, feuchten, schweren und beruhigenden Charakter haben. Frisch zubereitete Speisen stimulieren Ihren Stoffwechsel und geben Ihnen Lebensenergie. Nahrungsmittelzusätze wie Geschmacksverstärker oder Emulgatoren, Rohkosternährung, streng vegetarische Kost oder »reinigende« Nahrung werden Ihr Luft-Element weiter aus dem Gleichgewicht bringen.

Achten sie darauf, möglichst nur in einem heiteren, gelassenen und dankbaren Zustand und einer ruhigen und bewussten Atmosphäre zu essen.

Bei erhöhtem Luft-Element sollten Sie auf die »erdende« Wirkung von Früchten achten. Eingeweichte Trockenfrüchte helfen Ihrer Verdauung. Wassermelone, rohe Äpfel und Birnen sowie Trockenfrüchte können das Luft-Element weiter aus dem Gleichgewicht bringen.

Eine überwiegend aus Gemüse bestehende Ernährung bringt das Luft-Element weiter aus dem Gleichgewicht. Auf Kohl, Pilze, Mangold, Salate und Pilze sollten Sie lieber verzichten. Auch Chicorée, Gurken, Sprossen, Sellerie, Spargel und Spinat können das Luft-Element weiter aus dem Gleichgewicht bringen. Vielleicht bekommen Ihnen Blumenkohl oder Brokkoli.

Verzichten Sie besser auf Zerealien wie Corn Flakes, Popcorn und andere »luftige« Knabbereien. Auch Hirse und Roggen bringen das Luft-Element weiter aus dem Gleichgewicht.

Alle Hülsenfrüchte können Blähungen verursachen sowie Verstopfung fördern

und erhöhen das Luft-Element. Vielleicht vertragen Sie Mungbohnen, Urbohnen, Tofu oder Tempeh, auch wenn dieser etwas schwerer verdaulich sein könnte.

Nüsse und Samen, eventuell leicht geröstet, wirken nährend und befeuchtend, sind jedoch schwer zu verdauen, so dass Sie lieber häufiger kleinere Mengen davon essen sollten. Pistazien und Erdnüsse wirken blähend und erhöhen das Luft-Element.

Auf Milchprodukte wie Hartkäse oder Eiskrem sollten Sie besser verzichten.

Fisch und helles Geflügelfleisch balancieren das Luft-Element, Schweinefleisch bringt es eher weiter aus dem Gleichgewicht.

Bei erhöhtem Luft-Element ist es gut, wenn Sie viel trinken, zum Beispiel Wasser mit einem Schuss Zitrone, Fruchtsäfte und Tees.

FEUER-IMBALANCE



Ein Übermaß des Feuer-Elements führt zu einem »hitzigen« Verhalten. Typische Schwächen sind Intoleranz und Ungeduld, die sich bisweilen zu aggressivem Verhalten entwickeln kann. Dominanz, Durchsetzungswille und der Wunsch, immer Recht zu behalten, werden dann von anderen oft als Sturheit empfunden.

Lassen Sie häufig Ihrem Ärger, Sarkasmus oder übertriebener Kritik freien Lauf oder strengen sich bei warmem Wetter an und liegen lange in der Sonne, gerät das Feuer-Element noch weiter aus dem Gleichgewicht.

Sind Sie noch im Gleichgewicht?

	Luft	Feuer	Wasser
Fühlen Sie sich oft ...	☐ nervös ☐ unorganisiert ☐ ängstlich und besorgt	☐ angespannt ☐ gereizt ☐ ungeduldig	☐ müde ☐ antriebslos ☐ schwerfällig
	☐ überfordert und ausgelaugt	☐ verärgert	☐ träge
Sind Sie oft ...	☐ vergesslich und können sich kaum etwas behalten?	☐ aufbrausend und streitsüchtig?	☐ gleichgültig oder nachlässig?
Können Sie ...	☐ abends kaum einschlafen und wachen nachts häufig auf?	☐ es oft vor Hitze kaum aushalten und haben einen heißen Kopf?	☐ sich oft beim Essen kaum zurückhalten oder essen unkontrolliert?
Haben Sie ...	☐ eine zu trockene und übersensible Haut? ☐ sehr häufig kalte Hände und Füße?	☐ oft eine unreine Haut? ☐ empfindliche Augen, die oft brennen?	☐ eine juckende Haut oder helle, blasse Hautflecken? ☐ oft ein Gefühl von Kälte und Steifheit?
Leiden Sie häufig unter ...	☐ Blähungen? ☐ Verstopfung? ☐ Kribbeln, Muskelzittern, Zuckungen? ☐ Ohrgeräuschen? ☐ Taubheitsgefühlen, Geleckschmerzen, Krämpfen?	☐ Durchfall? ☐ rotem, gelbem oder grünlichem Urin oder Stuhl? ☐ Sodbrennen oder Magenbeschwerden? ☐ Kopfschmerzen oder Migräne? ☐ Entzündungen und Vereiterungen?	☐ einer trägen Verdauung? ☐ Schwellungen, Ödemen? ☐ verschleimte Bronchien, Stirn- oder Nebenhöhlen? ☐ einem übermäßigen Schlafbedürfnis? ☐ einer Erkältung?
Leiden Sie unter ...	☐ Lockerheit in den Gelenken, Sehnen und Bändern ☐ Osteoporose	☐ einem schwachen Sehvermögen ☐ Haarausfall oder frühzeitigem Ergrauen	☐ Gewichtszunahme, Übergewicht ☐ Diabetes
Ergebnis	☐	☐	☐
Falls Sie sich »unbalanciert« fühlen, sollten Sie erst jene Energetik wieder ins Gleichgewicht bringen, bei der sich die größten Abweichungen zeigen.			

»NUTRIPÄDIE« - ERNÄHRUNG FÜR ESS-BEWUSSTE

Nahrungsmittel wirken sehr unterschiedlich auf die biochemischen Abläufe im Körper. Sie beeinflussen den Säure-Basen-Haushalt, den Insulinspiegel, machen mehr oder weniger satt, schützen vor freien Radikalen, werden für viele biochemische Reaktionen benötigt, unterstützen oder stören die Verdauung und erhalten oder schwächen unsere Gesundheit.

Im Ayurveda, der Chinesischen und Griechischen Medizin nutzt man auch die Wirkung der Nahrungsmittel bei der Behandlung von Krankheiten. In der westlichen Medizin schaut man eher nach einzelnen Inhaltsstoffen, isoliert diese und konzentriert sie in Pillen und Kapseln. Ernährungsexperten scheint es leicht zu fallen, die Ernährungsgewohnheiten anderer zu kritisieren und ein »Umdenken« zu fordern. Die Behauptung »Du bist, was Du isst« macht vielen Menschen eher Angst, als dass sie ihnen hilft, sich gesünder zu ernähren. Wann ernähren wir uns überhaupt »gesund«?



AM HUNGERTUCH NAGEN

In der Geschichte der Ernährung des Menschen gab es eine Reihe von Katastrophen. Es überwiegen die Hungerzeiten, in denen viele Menschen starben, weil sie zu wenig zu essen hatten. In den Jahren 750 bis 1100 gab es 29 große Hungersnöte. Das war im Durchschnitt alle zwölf Jahre eine Krise, welche mehrere Jahre anhielt. Hunger gehörte zum Alltag und die Menschen waren meist froh, überhaupt etwas zu essen zu finden. Heute beschäftigt uns mehr »Die Qual der Wahl«!

LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

Die große Auswahl und ständige Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln führt dazu, dass laut einer Studie der FAO in den Industriestaaten 40% der Produktion entsorgt werden, obwohl diese völlig genießbar waren. In Deutschland waren dies nach einer vom Bundesverbraucherministerium veröffentlichten Studie 11 Millionen Tonnen, wobei die Privathaushalte mit 60% beteiligt waren - das macht jährlich 82 kg pro Einwohner. Vielleicht liegt dies auch daran, dass sich immer mehr Menschen »gesund« ernähren wollen und daher ältere Nahrungsmittel lieber in den Müll werfen.

DU ISST, WAS DU BIST!

Sie kennen sicher die Redensart »Du bist, was du isst«. Jedoch bestimmen gleichzeitig unser Charakter und unsere Lebenseinstellung, was wir essen. Ob die Entscheidung für die »richtige« Ernährung auch wirklich zu uns passt, kann nur jeder für sich selbst beantworten. »Was nährt mich wirklich?« »Was macht mich satt und gibt mir die ersehnte Befriedigung?« Wichtig dabei ist, dass die innere Einstellung mit isst. Wenn wir etwas essen, von dem wir glauben, dass es »schlecht« für uns ist, wird unsere Angst die Wirkung auf den Körper verändern. Auch gesunde Nahrungsmittel könnten sich als ungesund erweisen, wenn

Kleiner Weltkalender der Ernährung

ab 17. Jh.	17. Jh. Topinambur in Frankreich	1607 Bagels	1610 Milch- kühe in Amerika	1705 Nougat aus Mon- telimar	1747 Zucker- rüben	1756 Mayon- naise	1765 erstes Restaurant in Paris	1767 Soda- wasser	1777 Dijon- Senf	1796 Macintosh Äpfel	1802 erste Rübenzu- cker-Fabrik	1818 Spaghetti	1828 Macademia- nüsse	1830 »Soft-Drinks« in Amerika
	1.500 v. Chr. Meerrettich	1.000 v. Chr. Birnen	850 v. Chr. Sellerie, Kohl	600 v. Chr. Arti- schocken	500 v. Chr. Nudeln	490 v. Chr. Runkelrü- ben	4. Jh. v. Chr. Bananen	300 v. Chr. Spargel	65 v. Chr. Quitten	Christi Geburt				1. Jh. Kastanien, Hochzets- torte, Kapern, Rüben, Grünkohl, Senf
Land- wirtschaft	9.500 v. Chr. Landwirtschaft in Mesopota- mien	9.000 v. Chr. Pfeil und Bogen, Haltung von Schafen und Ziegen	8.000 v. Chr. Ende der Steinzeit; Haltung von Schweinen, Anbau von Linsen und Bohnen			7.000 v. Chr. Walnüsse	6.500 v. Chr. Viehzucht	6.000 v. Chr. Brot, Wein, Mais, Dinkel, Zuckerrohr	5.500 v. Chr. Kichererbsen, Reis	5.000 v. Chr. Kartoffeln, Chilis, Olivenöl, Zitrusfrüchte, Kürbis und Taro, Käse und Weintrauben				

wir sie nur aus ernährungstechnischen Erwägungen oder falsch verstandenem Pflichtgefühl essen, statt mit (gesundem) Appetit.

DIE QUAL DER WAHL!

Um »gesund« und mit Appetit zu essen, können wir eine Vielzahl von Voraussetzungen, Gründen und Motiven berücksichtigen, bevor wir unsere Wahl treffen.

- Körperliche Voraussetzungen
- Geschmack, Aussehen der Nahrung
- Besondere Eigenschaften der Nahrung
- Aufwand für Einkaufen, Kochen, Essen
- Nutzung technologischer Voraussetzungen
- Belastung der Haushaltskasse
- Angebotslage
- Kultur, Tradition, Religion
- Klima, Wetter
- Genuss, Wohlbefinden
- Soziokulturelle Bedürfnisse
- Trost, Ersatzbefriedigung, Belohnung, Neugier
- Belastung durch Arbeit, Familie, Freizeit
- Ökologisches und politisches Handeln

- Sport, Bewegung, Wellness
- Beeinflussung durch Werbung, Umwelt, Politik
- Hunger, Durst
- Verdauung
- Gesundheit
- Gewohnheit, Rhythmus
- Ernährungswissen

Unser unbewusstes »Selbst« wird immer wieder einige wenige oder auch viele dieser Aspekte berücksichtigen, bevor wir etwas kaufen, zubereiten, essen oder trinken. Gelegentlich wird uns auch unser Verstand bei diesen Entscheidungen unterstützen.

Auf den nächsten Seiten können Sie sich über einige Detailspekte informieren. Vielleicht werden Sie ermutigt, einige Dinge in Ihrer Ernährung umzustellen. Vermeiden Sie jedoch möglichst, daraus strikt einzuhaltende Regeln zu formulieren. Bei einer richtigen inneren Haltung führen die unterschiedlichsten Ernährungsweisen gleichermaßen zum Erfolg.

Respekt!

»Nicht wahr, die Leute kommen und sagen: Ist es besser, keinen Alkohol zu trinken, oder ist es besser, Alkohol zu trinken? Ist es besser, Vegetarier zu sein oder Fleisch zu essen?

Ich sage überhaupt niemals einem Menschen, ob er den Alkoholgenuss unterlassen soll, sondern ich sage zu dem Menschen: Der Alkohol wirkt so und so. Ich stelle ihm einfach dar, wie er wirkt, dann mag er sich entschließen, zu trinken oder nicht. Und so mache ich es schließlich auch beim Pflanzen- und Fleisessen. Ich sage: So wirkt das Fleisch, so wirken Pflanzen. Und die Folge davon ist, dass der Mensch sich selber entschließen kann. Das ist das, was man vor allen Dingen in der Wissenschaft haben muss: Respekt vor der menschlichen Freiheit.«

(Rudolf Steiner, Ernährung und Bewusstsein, 1923)



ab 20. Jh.	1903	1910	1914	1918	1930	1933	1938	1949	1955	1957	1965				
	Dosen- thunfisch, Eiswaffeln	Gulasch-Kanonen im deutschen Heer	Fettucchine Alfredo	Fortune Cookies	»Eintopf« als Wort der deut- schen Sprache	Miracle Whip	Getränke in Dosen	kernlose Wasser- melonen	McDonalds	Tiefkühl-Kost in Deutschland	Nutella in Deutschland				
	1835	1853	1857	1863	1868	1869	1876	1884	1886	1889	1894	1895	1897		
	Worce- stershire Sauce	Kartoffel- chips	Kondens- milch	Corn- Flakes	Tabas- co- Sauce	Marga- rine	Heinz- Ketchup, Sacharin	Dr. Pepper Cola	Coca Cola, Pizza, wie wir sie kennen	Erdnuss- butter	Eisberg- salat	Chop Suey	1000 Island Dressing		
500	647	900	10. Jh.	11. Jh.	1373	1395	1411	1474	1484	1493	1495	1529	1544	1554	1573
Auber- gine	Spinat	Kaffee	Käse in der Türkei	Okra- scho- ten	Rosen- kohl	Lebku- chen	Roque- fort	Dresdner Stollen	Frankfurter Würstchen	Ana- nas in Europa	Marme- lade und Konfitüre	Vanille in Europa	Toma- ten in Europa	Camembert, Kohlrabi, Kaffee in Europa	Kartof- feln in Europa
4.000 v. Chr.	3.600 v. Chr.	3.200 v. Chr.			3.000 v. Chr.			2.900 v. Chr.	2.838 v. Chr.	2.737 v. Chr.	2.700 v. Chr.	2.400 v. Chr.	2.000 v. Chr.		
Orangen, Wassermelo- nen, Puffmais	Hühnerzucht	Bier bei den Babyloniern und im alten Ägypten, Anbau von Gerste			Erbsen, Karotten, Zwiebeln, Knoblauch, Gewürze			Feigen	Sojabohnen	Tee	Rhabarber	Zucker- melone, Salz- gewinnung	Rettich, Ca- rob, Erdnüsse		

SÄURE-BASEN-WIRKUNG



Die Nieren helfen, Säuren auszuscheiden

WAS MACHT UNS SO SAUER?

Wenn etwas sauer schmeckt, muss es nicht gleichzeitig unseren Körper »sauer« machen. In der Zitrone und vielen anderen sauer schmeckenden Lebensmitteln ist ein Überschuss an Mineralien vorhanden, welche basisch wirken und Säuren im Körper binden. Belastende Säuren entstehen hauptsächlich bei der Verdauung und im Stoffwechsel. Schwefelhaltige Aminosäuren werden zu Schwefelsäure, Phosphatgruppen bilden Phosphorsäure und beim Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel entstehen Ketosäure, Milchsäure und andere organische Säuren. Die rechtsdrehende Milchsäure des Sauerkrauts, der Dickmilch und auch jene, die beim Sport in den Muskeln entsteht sind basisch und entlasten den Stoffwechsel. Säuren entstehen, wenn

wir Fleisch, Käse oder Hülsenfrüchte verdauen. Auch Vollreis und Vollkorn lassen mehr Säuren im Körper entstehen als geschälter Reis oder ausgemahlene Mehle. So kommt der Autor mehrerer Bücher zum Thema Säure-Basen-Haushalt, Dr. Worlitschek, zu dem Schluss: »Vollkornernährung ohne basischen Ausgleich ist nicht ratsam.« Es gibt allerdings keine Studien, welche belegen, in welchem Maße ein gesunder Mensch mit gesundem Stoffwechsel die aufgenommenen Säuren speichert, wenn er sie über die Nieren und die Leber ausscheiden kann. Wenn jedoch Stress und Umweltgifte wirken, könnte eine eher basische Ernährung durchaus von Vorteil sein. Mehr zu diesem Thema finden Sie auf Seite 77.

GIBT ES SÄUREERZEUGER?

In vielen Büchern zum Thema »Übersäuerung« berichten die Autoren von Säurerzeugern, welche wir meiden sollen: Zucker, zuckerhaltige Süßigkeiten, Weißmehlprodukte, polierter Reis, alle geschälten oder polierten Getreide, Bohnenkaffee, Alkohol usw. Die Begründung lautet meist, dass Basenbestandteile durch den Herstellungsprozess zerstört oder verändert wurden, weshalb der Körper gezwungen wird, Basen aus seinen Depots zu lösen. Diese Aussagen wurden so häufig zitiert, bis sie schließlich als »allgemein bekannt« eingestuft wurden. Man hatte eine Gruppen von »Feinden« ausfindig gemacht, die jeder nun »bekämpfen« konnte. Dass nach aktuelleren und wesentlich fundierteren Forschungsergebnissen Zucker als neutral eingestuft wird, Wein einen ziemlich

basischen PRAL-Wert hat und auch rechtsdrehende Milchsäure eine basische Reaktion zeigt, passt gar nicht in das schöne »Feindbild«. Lassen Sie sich Ihre Lust auf »Süßes oder Saures« nicht so ohne weiteres nehmen und achten eher darauf, welche Nahrungsmittel zu Ihrem Naturell passen.

PRAL

Dr. Thomas Remer vom Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund veröffentlichte bereits 1995 eine Tabelle mit dem Säure- oder Basenüberschuss von 114 häufig konsumierten Lebensmitteln. Der PRAL-Wert (potential renal acid load) wird aus dem Verhältnis von Eiweiß, Phosphor, Kalium, Magnesium und Kalzium von Nahrungsmitteln errechnet. Die Formel lautet $PRAL (mEq) = 0,49 \times \text{Protein (g)} + 0,037 \times \text{Phosphor (mg)} - 0,021 \times \text{Kalium (mg)} - 0,026 \times \text{Magnesium (mg)} - 0,013 \times \text{Kalzium (mg)}$. Lebensmittel mit einem Wert über Null wirken sauer, unter Null basisch im Körper, da sie die Säureausscheidung der Nieren beeinflussen. Ob unser Organismus jedoch »sauer« wird, hängt entscheidend von der Verstoffwechselung ab und lässt sich nicht aus den PRAL-Werten ableiten. Wird z. B. Zucker vollständig zu CO_2 und H_2O abgebaut, ist der PRAL-Wert gleich Null. Mit Hilfe der PRAL-Werte kann man immerhin die Säurelast der Lebensmittel vergleichen. Im Kapitel über die Nahrungsmittel sind für die meisten Lebensmittel die PRAL-Werte anhand der aktuellen Nährwert-Tabellen ermittelt und aufgeführt. In der PRAL-Rangliste finden Sie die »sauersten« Lebensmittel.

INSULIN-WIRKUNG – GLYX UND GL

LIEBER SÜSSES ALS SAURES?

Im Jahr 1981 definierten Forscher von der Universität Toronto den glykämischen Index (GI oder GLYX) als Wert, der den Anstieg des Blutzuckerspiegels im Verhältnis zu Glukose angibt. 1997 berücksichtigten Ernährungswissenschaftler mit der glykämischen Last (GL) auch die »normale« Portion der Nahrungsmittel. Die weltweiten Forschungsergebnisse zum glykämischen Index (GLYX) und der glykämischen Last (GL) wurden im Jahr 2002

in einer umfassenden Tabelle zusammengefasst und im American Journal of Clinical Nutrition veröffentlicht. Der GI ist abhängig von der Art der Kohlenhydrate, von der Verarbeitung, der Zubereitung, dem Reifegrad, dem Ballaststoffgehalt sowie dem Zeitpunkt und Abstand der Mahlzeiten. Beispielsweise sinkt der GI von Baguettebrot um 33 Punkte, wenn es zusammen mit Butter und Marmelade gegessen wird.

DER INSULINSCORE

Der Insulinspiegel steigt und sinkt bekanntermaßen in Abhängigkeit von den Blutzuckerwerten. Von ungleich größerer Relevanz aber wäre doch die Kenntnis darüber, welche direkte Wirkung die einzelnen Nahrungsmittel auf den Insulinspiegel haben, da dieser den Blutzuckerspiegel und viele weitere Vorgänge im Stoffwechselgeschehen reguliert. Hierzu wurde bisher wenig geforscht. Bei einer Studie aus dem Jahr 1997 wurde bei 11 Studenten die Wirkung

VITAMIN A

Vegetarisch	Port.	mg	%	Rang
Möhren, gekocht	200	2776	278	1
Süßkartoffel, gebacken	150	1442	144	2
Grünkohl, gekocht	200	1362	136	3
Möhren, Rohkost	80	1200	120	4
Honigmelonen	150	1176	118	5
Spinat, gekocht	200	1048	105	6
Chicorée	120	686	69	7
Mangold, gekocht	200	612	61	8
Kürbis, gekocht	200	500	50	9
Aprikosen	150	420	42	10
Staudensellerie	80	386	39	11
Endiviansalat	100	280	28	12
Mangos	120	241	24	13
Papaya	120	193	19	14
Kopfsalat	100	187	19	15
Gemüsepaprika	100	179	18	16
Aprikosen, getrocknet	30	174	17	17
Ziegenkäse, halbfest	40	163	16	18
Hühnerrei, gekocht, gebraten	55	150	15	19
Wassermelone	150	131	13	20
Camembert 50%	30	125	13	21
Mandarinen	80	114	11	22
Eiscreme, Speiseeis	85	111	11	23
Trinkschokolade mit Milch	200	102	10	24
Sahne	30	102	10	25

HÄLT UNS JUNG!

Das in tierischen Lebensmitteln enthaltene Vitamin A nennt man Retinol. Carotinoide sind pflanzlichen Vorstufen und unser Körper kann sie in Vitamin A umwandeln. Ist genug Vitamin A vorhanden, kann das Beta-Karotin im Körper als Antioxidanz wirken oder wird über die Niere ausgeschieden.

- Gut für die Sehkraft
- Hilft den Schleimhäuten
- Unterstützt die Proteinsynthese und Gewebbildung

Bei Erkältung, Grippe und anderen Infektionen sowie Stress braucht unser Immunsystem mehr Vitamin A. Karotten sind die beste Quelle, auch wenn sie gekocht sind. Da Carotinoide fettlöslich sind, sollten Sie beim Kochen oder im Salat auch Butter



oder Öl verwenden.

Retinol-
equivalentDGE:
Ref.
mgMann
25-51Frau
25-51Kind
4-7DRI:
EARMann
31-50Frau
31-50Kind
4-8

Mischkost

Mischkost	Port.	mg	%	Rang
Möhren, gekocht	200	2776	278	1
Süßkartoffel, gebacken	150	1442	144	2
Grünkohl, gekocht	200	1362	136	3
Möhren, Rohkost	80	1200	120	4
Honigmelonen	150	1176	118	5
Spinat, gekocht	200	1048	105	6
Chicorée	120	686	69	7
Mangold, gekocht	200	612	61	8
Kürbis, gekocht	200	500	50	9
Aprikosen	150	420	42	10
Staudensellerie	80	386	39	11
Aal, geräuchert	30	282	28	12
Endiviansalat	100	280	28	13
Mangos	120	241	24	14
Papaya	120	193	19	15
Kopfsalat	100	187	19	16
Gemüsepaprika	100	179	18	17
Aprikosen, getrocknet	30	174	17	18
Ziegenkäse, halbfest	40	163	16	19
Hühnerrei, gekocht, gebraten	55	150	15	20
Miesmuscheln, gekocht	150	137	14	21
Wassermelone	150	131	13	22
Camembert 50%	30	125	13	23
Mandarinen	80	114	11	24
Eiscreme, Speiseeis	85	111	11	25

VITAMIN E

Vegetarisch	Port.	mg	kcal	Rang
Haselnüsse	30	7,8	56	1
Mandeln	30	7,8	56	2
Sonnenblumenöl	10	6,3	45	3
Spinat, gekocht	200	4,2	30	4
Mangold, gekocht	200	3,8	27	5
Erdnüsse	30	3,3	24	6
Spargel, gekocht	200	3,0	21	7
Gemüsepaprika	100	2,5	18	8
Möhren, gekocht	200	2,1	15	9
Pastinaken, gekocht	200	2,0	14	10
Walnusskerne	30	1,8	13	11
Erdnusspaste, Erdnussbutter	20	1,8	13	12
Grünkohl, gekocht	200	1,7	12	13
Weißkohl, roh	100	1,7	12	14
Sojaöl, gereinigt	10	1,7	12	15
Kürbis, gekocht	200	1,6	11	16
Pistazien	30	1,6	11	17
Aprikosen, getrocknet	30	1,3	9	18
Quinoa, gekocht	200	1,3	9	19
Mangos	120	1,2	9	20
Olivenöl	10	1,2	9	21
Roggenvollkornbrot	100	1,2	9	22
Pfirsiche	120	1,2	8	23
Himbeeren	125	1,1	8	24
Hühnerrei, gekocht, gebraten	55	1,1	8	25

ANTIOXIDANZIA!

Vitamin E schützt die fettähnlichen Strukturen der Zellmembran vor freien Radikalen. Damit hilft es den Zellen bei Belastungen der Nahrungsmittel durch Pestizide oder chemische Zusätze und auch der Lunge bei erhöhter Luftverschmutzung.

- Gut bei oxidativem Stress
- Bei Belastung durch Leistungssport
- Bei Tabakkonsum
- Bei übermäßigem Alkoholkonsum

Das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen ist bei erhöhter Vitamin E-Aufnahme deutlich verringert. Am leichtesten können wir Vitamin E mit Nüssen und Grüngemüsen zu uns nehmen.



Tocopherol

DGE:
Ref.
mgMann
25-51Frau
25-51Kind
4-7DRI:
EARMann
31-50Frau
31-50Kind
4-8

Mischkost

Mischkost	Port.	mg	%	Rang
Haselnüsse	30	7,8	56	1
Mandeln	30	7,8	56	2
Sonnenblumenöl	10	6,3	45	3
Spinat, gekocht	200	4,2	30	4
Mangold, gekocht	200	3,8	27	5
Erdnüsse	30	3,3	24	6
Spargel, gekocht	200	3,0	21	7
Gemüsepaprika	100	2,5	18	8
Garnelen, gedämpft	150	2,1	15	9
Möhren, gekocht	200	2,1	15	10
Pastinaken, gekocht	200	2,0	14	11
Walnusskerne	30	1,8	13	12
Erdnusspaste, Erdnussbutter	20	1,8	13	13
Atlantiklachs, wild, gedünstet	160	1,8	13	14
Grünkohl, gekocht	200	1,7	12	15
Weißkohl, roh	100	1,7	12	16
Sojaöl, gereinigt	10	1,7	12	17
Kürbis, gekocht	200	1,6	11	18
Pistazien	30	1,6	11	19
Aprikosen, getrocknet	30	1,3	9	20
Kabeljau, gekocht	160	1,3	9	21
Quinoa, gekocht	200	1,3	9	22
Mangos	120	1,2	9	23
Olivenöl	10	1,2	9	24
Roggenvollkornbrot	100	1,2	9	25

VITAMIN D

[illegible]

FÜR DIE KNOCHEN!

Unser Körper kann Vitamin D aus Cholesterin mit Hilfe des Sonnenlichts auch selbst erzeugen und gut speichern, da es fettlöslich ist. Wir benötigen Vitamin D, um Kalzium, Magnesium, Zink, Eisen, Phosphor und andere Mineralien sowie auch das Vitamin A zu nutzen.

- Wichtig für das Wachstum
- Für die Gesundheit der Knochen und Zähne
- Gut für die Nieren

Vielleicht können sich einige noch an den »schmackhaften« Löffel Lebertran erinnern, der mit so viel Liebe gereicht wurde. Da Vitamin D nur in tierischen Erzeugnissen enthalten ist und in Milchprodukten nur in geringen Mengen, sollten



Vegetarier darauf achten, besonders im Winter wenigstens Gesicht und Hände für eine gute Weile in die Sonne zu halten.

Calciferol	DGE:	Mann	Frau	Kind	DRI:	Mann	Frau	Kind
	Zuf.	25-51	25-51	4-7	AI	31-50	31-50	4-8
	µg	20	20	20	µg	5	5	5

[illegible]

VITAMIN K

Vegetarisch	Port.	µg	kcal	Rang
Grünkohl, gekocht	200	1308	1869	1
Mangold, gekocht	200	655	935	2
Spinat, gekocht	200	614	877	3
Brokkoli, gekocht	200	540	771	4
Rosenkohl, gekocht	200	281	401	5
Endiviensalat	100	231	330	6
Kopfsalat	100	113	161	7
Spargel, gekocht	200	101	145	8
Rotkohl, gekocht	200	95	136	9
Urbohnen, gekocht	180	77	111	10
Knollensellerie, gekocht	200	76	108	11
Weißkohl, roh	100	70	100	12
Sauerkraut	100	62	89	13
Okra, gekocht	150	60	86	14
Petersilienblätter	10	42	60	15
Erbsen, gekocht	180	41	59	16
Haferflocken, Vollkorn	60	38	54	17
Sojabohnen, gekocht	180	35	49	18
Gartenbohnen, gekocht	200	32	46	19
Blumenkohl, gekocht	200	28	39	20
Möhren, gekocht	200	27	39	21
Brombeeren	125	25	35	22
Trockenpflaumen	40	24	34	23
Staudensellerie	80	23	33	24
Eine Kiwi	70	23	33	25

FÖRDERT DIE BLUTGERINNUNG

Die Leber braucht das Vitamin K, um verschiedene Proteine zu erzeugen, die zur Blutgerinnung nötig sind. Vitamin K hilft auch beim Einbau und der Verwertung von Kalzium und wird daher zur Osteoporoseprophylaxe empfohlen.

- Für die Blutgerinnung
- Für den Knochenaufbau

Am meisten Vitamin K enthalten grüne Blattgemüse. Es ist auch in anderen Gemüsen, Hülsenfrüchten und viele Obstsorten enthalten, so dass kaum mit einem Mangel zu rechnen ist. Bei Osteoporose wird von den meisten Experten eine Supplementierung empfohlen.



Ibn Butlan zur Ernährung

Schlimmer als die Sünde ist die Verzweiflung an Gottes Barmherzigkeit, schwerwiegender als eine Missetat ist das Aufschieben der Reue, und ein größeres Übel als die Krankheit selber ist das Hinauszögern der Diät. So sagt man: Ein Verteidiger, der zur Verhandlung nicht erscheint, ist der Feind seines Klienten, ein tollkühner Arzt ist der Sendbote des Todesengels, und ein Kranker, der schädliche Speisen und Getränke zu sich nimmt, gleich der Seidenraupe, die sich, je mehr sie webt, desto schneller ihrem Lebensende nähert.

(Ibn Butlan (gest. 1066): Das Ärztebankett;
übersetzt aus dem Arabischen von Felix
Klein-Franke)

Phyllochinon	DGE: Jahre	Mann 25-51	Frau 25-51	Kind 4-7	DRI: AI	Mann 31-50	Frau 31-50	Kind 4-8
	µg	70	60	20	µg	120	90	55

NAHRUNGSMITTELPORTRAITS

Allgemein üblich sind Empfehlungen für eine »ausgewogene« Ernährung. Gemeint ist damit meist, dass wir möglichst viele uns zuträgliche Nahrungsmittel, möglichst abwechslungsreich und »bunt« miteinander kombinieren sollen. Unsere Gesundheit wird gestärkt und eine Überbelastung durch einseitige oder risikolastige Ernährungsformen minimiert. Der Gehalt an Vitaminen, Mineralien und sonstigen Inhaltsstoffen der Nahrungsmittel ist uns durch die Erkenntnisse von Ernährungsmedizinern und Ökotrophologen bekannt, doch auch vor tausenden von Jahren wussten die Menschen, was ihnen gut tut und was nicht. In den Schriften zum Ayurveda, der Unani- und Klostermedizin wie auch der TCM gibt es zahlreiche Beschreibungen für die heilende Wirkung der Nahrung bei bestimmten Krankheiten. Sie können die für die jeweiligen Nahrungsmittel verfügbaren Informationen vergleichen und so selbst bewerten, was Ihnen vielleicht helfen könnte, gesünder zu Leben oder was Sie besser meiden sollten.



Gemälde Vertumnus, ein Porträt von Kaiser Rudolf II von Giuseppe Arcimboldo (um 1526 in Mailand bis 1593)

NAHRUNG DIE SCHADET - NAHRUNG DIE HEILT ...

Auf den nächsten Seiten finden Sie eine Fülle an Informationen über Nahrungsmittel, welche in unserer alltäglichen Ernährung üblich sind. Für den einen mögen die Nährstoffangaben wichtig sein, für den anderen die Empfehlungen aus der Naturheilkunde. Leiden Sie an Krankheiten, seien Sie jedoch vorsichtig mit einer »Selbstmedikation«. Klären Sie mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker, ob nach neuesten Erkenntnissen die jeweils von der Naturheilkunde empfohlenen Nahrungsmittel unerwünschte Wirkungen haben können, welche ihrer Verwendung entgegen stehen.

DIE WIRKUNG DER NAHRUNG

Entsprechend dem Motto von Max von Pettenkofer aus dem Jahr 1873 dass »wenn wir überhaupt nur von dem leben könnten, was wir wissenschaftlich genau wissen, dass wir längst alle, die wir da sind, zu Grunde gegangen wären«, dienen die folgenden Angaben als Hinweis darauf, wie ein Nahrungsmittel auf die Gesundheit oder das persönliche Naturell wirken kann. Hierbei handelt es sich meist um ein Erfahrungswissen, welches nur in seltenen Fällen Versucht wurde, durch wissenschaftliche Forschung zu beweisen.

DAS WESEN DER NAHRUNG

Hildegard von Bingen und Rudolf Steiner nennen zu vielen Nahrungsmitteln deren Wirkung auf die Psyche. Vielleicht motivieren Sie diese Angaben, die eine oder andere Gewohnheit zu ändern. Von Ayurvedaärzten und -therapeuten wird häufig die aus der Samkhya Philosophie bekannte und in der Bhagavad Gita erwähnte Einteilung der Nahrung in die drei Mahagunas Sattva, Rajas und Tamas verwendet (siehe S. 21 und 29). Eine ausschließlich »satvische« Ernährung könnte jedoch für viele Menschen ungeeignet sein, da sie in der heutigen Welt auch die dynamischen Eigenschaften von »rajas« oder die dämpfenden Eigenschaften von »tamas« benötigen.

Eigenschaften der Nahrung

Der indische Arzt Vagbhata schrieb im 7. Jh. »Es gibt so viele Abweichungen und Ausnahmen, die man nur schwer beschreiben kann und Gründe, die wir kaum verstehen. Alle Dinge haben typische Eigenschaften, von denen einige genannt wurden. Wer diese kennt, kann mit seinem Verstand auch die anderen ahnen.

Niemand sollte sich nur streng an die Texte halten, sie aber auch nicht vollständig ignorieren.«

(aus der »Astanga Samgraha«)

Hier finden Sie die Angaben zur Herkunft und Geschichte sowie nützliche Informationen zum Einkauf, der Lagerung, zur Zubereitung und den Kocheigenschaften der Nahrungsmittel.

In den Schriften des Ayurveda gibt es ausführliche Empfehlungen für eine typgemäße Ernährung. Die Wirkung der Nahrungsmittel wurde aus den englischen Übersetzungen der folgenden Schriften zusammengefasst:

Caraka Samhita (um 300 v. Chr.)
 Susruta Samhita (um 300 v. Chr.)
 Astanga Hridayam (6. Jh.)
 Astanga Samgraha (6. Jh.)
 Gyud Shi der tibetischen Medizin (12. Jh.)
 Madanapala Nighantu (14. Jh.)
 Bhavaprakasa (16. Jh.)

Die Einschätzung zu Nahrungsmitteln, welche in diesen Schriften nicht aufgeführt sind, weil sie z. B. noch nicht in Indien bekannt waren wie z. B. Tomaten, Kartoffeln, Gemüsepaprika oder Chili stammen von heutigen Ayurveda-Ärzten und Therapeuten.

Bereits im »Gelben Kaiser« gibt es erste Beschreibungen der Wirkung von Nahrungsmitteln. Die hier aufgeführten Empfehlungen sind eine Zusammenfassung aus den Monografien, die von im Westen praktizierenden TCM-Ärzten veröffentlicht wurden.

Wollten Sie schon lange wissen, wie man das Lebensmittel auf Lateinisch, Englisch, Sanskrit, Mandarin, Tibetisch oder Arabisch nennt? Für einige jedoch gibt es keinen passenden Begriff.

Der Glykämische Index (GLYX) gibt den Anstieg des Blutzuckerwertes im Vergleich zu Weißbrot an. Bei der Glykämischen Last ist noch die übliche Verzehrsmenge berücksichtigt. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf den Seiten 116 und 139.

Die potentielle Säurebelastung wird durch den PRAL angegeben. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf den Seiten 116 und 140.

Hier können Sie sehen, wie viel eine Portion des Nahrungsmittels den Bedarf der angegebenen Vitamin, Mineralien, Fettsäuren, Ballaststoffe und Protein deckt (Vitalwert, S. 122).

Die dunklen Balken zeigen diesen Wert im Verhältnis zu den kcal pro Portion (Vitalgewinn, S. 122).

Falls vorhanden, werden hier wichtige Informationen aus der aktuellen Ernährungsforschung aufgeführt.

In diesem Bereich finden Sie für viele Lebensmittel die Angaben zur Lagertemperatur und die Ethylenrate. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf Seite 121.

Gibt es Angaben aus der Griechischen Medizin, dem Ayurveda oder der Chinesischen Medizin zu besonderen Wirkungen der Nahrungsmittel, werde dies hier zusammengefasst dargestellt.

Die Angaben zur Anthroposophischen Ernährungslehre basieren auf den Vorträgen von Rudolf Steiner aus den Jahren 1905 bis 1924 sowie Angaben aus der aktuellen Literatur zu diesem Thema. Der Schwerpunkt liegt hier auf der geistig-seelischen Wirkung der Nahrung.

WEIZEN

Latium: Triticum vulgare L.
 Englisch: Wheat
 Sanskrit: Godhuma
 Mandarin: Xiao mai
 Tibetisch: Gzo
 Arabisch: Hnash

WEIZEN bildet immer noch die Grundlage der Ernährung in den westlichen Ländern. Vollkornprodukte werden immer beliebter und damit auch der Wert des Weizens für die Gesundheit.

So golden die Sonne im Juli strahlt, so golden sich der Weizen mahlt!
 Um 7800 v. Chr. begannen die Menschen im vorderen Orient mit dem Anbau der Vorfahren der heutigen Weizenarten: Einkorn und Emmer. Um 3.000 v. Chr. besuchten Händler den Weizen nach Europa. Nordafrika und Asien aber bis zum 11. Jh. blieben Einkorn, Emmer und Gerste die wichtigsten Getreide, da der Weizen bessere Böden brauchte und nicht so widerstandsfähig war. Die Adligen und Städter aber mochten das wertvolle helle Brot aus dem weissen Mehl und es wurde zu einem Statussymbol, auf das man nur in Notzeiten verzichtete. Aber was die hohen Herren für gut befanden, wollte auch bald das Volk. Heute sind Weizen, Mais und Reis die wichtigsten Getreide.

Weizen zum Weizen
 Da der Marktpreis von Getreide bereits unter seinem Heizwert liegt, gibt es Slogans wie: Weizen ist in Deutschland billiger als Sägemehl. Viele Kinder kennen nur noch Produkte aus Weizenmehl wie Brötchen oder Nudeln. Doch immer mehr Menschen interessieren sich auch wieder für die ganzen Körner, die man meist dort kaufen kann, wo es Bio-Waren gibt. Für die einfache Verwendung beim Kochen gibt es beliebte vorbereitete Produkte. Bulgur besteht aus Weizenkörnern, die wie Parboiled-Reis eingeweicht, getrocknet und anschließend geschliffen und zerkleinert werden. Bei dieser Verarbeitung bleiben viele der Inhaltsstoffe des Weizens erhalten. Couscous ist Hartweizengrütze und wird meist vorgegart angeboten, so dass man ihn nur noch kurz mit heißer Brühe übergießen und einige Minuten quellen zu lassen braucht.

AYURVEDA
 Bereits Caraka und Susruta schreiben, dass Weizen je nach Sorte und Verarbeitung wirkt. Als frisches Korn und Schrot ist er nährend, beläbend, verlängert das Leben, besänftigt Vata und Pitta und erhöht Kapha – länger gelagerter Weizen erhöht Kapha nicht und wird empfohlen um im Frühjahr vermehrtes Kapha vom Winter abzubauen. Caraka rät denen, die abnehmen möchten, Nahrung mit Weizen oder anderem Getreide erst dann zu essen, wenn die vorherige Mahlzeit verdaut ist.

TCM
 Vollkornweizen und -Kleie harmonisieren die »Mitte« und wirken abschwellend. Man empfiehlt sie bei Hitze-Symptomen, Schwitzen, trockenem Mund und zum Senken von Fieber bei Säuglingen und Kleinkindern. Weizenmehl wirkt warm auf die Funktionskreise Milz und Leber und ist nicht zur Vertreibung

Einkauf und Zubereitung
 Das volle Getreide kann oft über Jahre schadlos gelagert werden. Von Jahr zu Jahr verlieren ungefähr 3 Prozent der Körner ihre Fähigkeit zu keimen – der Rest bleibt lebendig (nach Zöger und Bischoff ein einem Schwingungszustand der in Resonanz mit dem kondensierten Zustand des Biophotonenfelds steht, also in einem kohärenten makroskopischen Quantenzustand). Obwohl das Getreide nicht in unserem Magen keimen soll, empfiehlt Werner Kollath die Prüfung auf seine Keimfähigkeit als weine ausgezeichnete Probe auf seinen Gehalt an Vitalstoff und rät, dass wenigstens 80 Prozent der Weizenkörner keimen sollten, damit man den Weizen noch als vollwertig bezeichnen könne. Dies kann man selber sehr leicht mit Hilfe eines Behälters für die Sprossenherstellung prüfen, den man in fast jedem Naturkostladen kaufen kann. Wer eine Getreidemühle hat, sollte das Korn erst kurz vor der Verwendung mahlen.

Umweltaspekte
 Bei Eco-News heißt es »Wer etwa ein Kilo Bio-Getreide oder -Mehl kauft, sorgt dafür, dass zwei Quadratmeter Acker biologisch bebaut und so von Pestiziden und Kunstdüngern verschont werden.« Damit würde auch etwa ein Drittel weniger Energie verbraucht, als beim konventionellen Anbau.

NATURHEILKUNDE
 von Unruhe und Hitze geeignet. Weizensprossen wirken kalt und helfen nach übermäßigem Alkoholgenuß. Man meidet Weizenkleie bei Kälte-Problemen.

»Der Weizen ist warm und vollkommene Frucht, so daß in ihm kein Mangel ist. Und wenn man reches Mehl aus Weizen macht, dann ist das aus diesem Mehl gemachte Brot gut für Gesunde und Kranke und bereitet reches Fleisch und reches Blut im Menschen. Aber wer aus dem Mehl ein Mehlkorn, das ist das Samengetreide, heuschüttet, und aus diesem Mehl macht, dann ist jenes Brot kraftlos und schwächer als wenn es aus dem rechen Mehl gemacht wäre, weil der Dorn seine Kraft einseitig verleiht und mehr Schleim im Menschen bereitet als das reche Weizenmehl. Wer aber Weizen ohne Mehl und ungemahlen, mit ganzen Körnern kocht und nicht in der Mühle gemahlen, und ihn so wie eine andere Speise ißt, der bereitet in sich weder reches Blut noch reches Fleisch, sondern viel Schleim, so daß der Weizen kaum verdaut wird, und so ist er dem Kranken keineswegs bedürftlich, wenn

Ein Portion Bulgur, gekocht: 200 g
 Energie: 110 kcal
 Glykämischer Index (GLYX): 48
 Glykämische Last (GLA): 18
 Säureerzeuger mit PRAL von: 1,2

GLYX: 0 30 60 90 120
 GLA: 0 10 20 30 40
 PRAL: -15 -10 -5 0 5 10 15

Weizen enthält viel Linsäure und je nach Boden einen hohen Anteil des Spurenelements Selen. Selen unterstützt die Biochemie unseres Immunsystems und hilft beim Ausleiten von Umweltgiften.

AYURVEDA
 TCJ: kühlend, neutral, erhaltend
 TCJ: kühl, kühl, neutral, warm, heiß
 Wärmegrad: kühlend, kühl, neutral, warm, heiß
 Grad: 4, 3, 2, 1, 1, 2, 3, 4
 Vata: Pitta, Kapha
 Dosha: Pitta, Kapha
 Typ A: kühlend, neutral, erhaltend
 Typ B: kühlend, neutral, erhaltend
 Typ C: kühlend, neutral, erhaltend

TCM
 Rasse: kühl
 Vata: kühl
 Pitta: kühl, kühl, kühl, kühl, kühl
 Kapha: kühl, kühl, kühl, kühl, kühl
 Geschmack: kühl
 Element: Holz, Erde
 Organe: Herz, Milz, Niere
 Yin/Yang: Yin
 Wirkung: absenkend

AYURVEDA
 Rasse: kühl
 Vata: kühl
 Pitta: kühl, kühl, kühl, kühl, kühl
 Kapha: kühl, kühl, kühl, kühl, kühl
 Geschmack: kühl
 Element: Holz, Erde
 Organe: Herz, Milz, Niere
 Yin/Yang: Yin
 Wirkung: absenkend

TCM
 Rasse: kühl
 Vata: kühl
 Pitta: kühl, kühl, kühl, kühl, kühl
 Kapha: kühl, kühl, kühl, kühl, kühl
 Geschmack: kühl
 Element: Holz, Erde
 Organe: Herz, Milz, Niere
 Yin/Yang: Yin
 Wirkung: absenkend

Hildegard von Bingen beschrieb in ihrem Werk »Physika« die Wirkungen vieler Nahrungsmittel. Zum Teil entsprechen diese dem damaligen Wissen der Griechischen Medizin oder ergänzen sie. Es gibt jedoch auch viele Angaben, welche heute nur schwer nachzuvollziehen sind oder den Angaben aus dem Ayurveda, der TCM oder der Griechischen Medizin widersprechen. Hildegards Empfehlungen dienen daher eher dem an der Medizingeschichte interessierten Leser.

Die Beschreibung der Wirkungen der Nahrungsmittel entsprechend der Traditionellen Europäischen oder Unani-Medizin stammen überwiegend von den Büchern des Sufi-Arztes Abu Abdullah, auch genannt Hakim Moinuddin Chishti.

FRÜCHTE

Träumen Sie auch noch gelegentlich vom Paradies, in dem so wunderbare, verlockende Früchte wachsen? Sie beißen in den Apfel ... da fragt Sie Ihr Gewissen: hat er noch genügend Nährstoffe, ist er frei von Pestiziden, wird er mir auch gut tun? Und wie ist es mit den anderen Früchten, die manchmal von weit her kommen? Kann ich die Ökobilanz des Transports mit meinem »guten Gewissen« vereinbaren?

Hier werden uns unsere »Wertesysteme« immer wieder zu neuen Entscheidungen lenken. Hauptsache Sie behalten die Freude daran, sich immer wieder von den süßen Früchten verführen zu lassen.



FRÜCHTE FÜR JEDEN GESCHMACK!

Obst steckt voller Vitamine, Mineralien und sekundärer Pflanzenstoffe. Meist brauchen wir es nur zu waschen, um dann einfach genussvoll reinzubeißen. Da die meisten Menschen ausgereiftes Obst problemlos vertragen, eignet es sich zudem ausgezeichnet als unkomplizierte Zwischenmahlzeit. Gelegentlich gibt es jedoch bei säurereichem Obst Probleme mit der Verdauung, besonders in Verbindung mit Ballaststoffen oder Zucker. Hier hilft es, die Früchte zu dünsten oder zusammen mit den Mahlzeiten zu essen.

Exotische Früchte schmecken sehr gut und sie sind eine wunderbare Ergänzung, wenn

Obstsalat

Viele Menschen mögen Obstsalat, haben jedoch nur selten Lust, ihn zuzubereiten. Was wäre wohl mit den Vitaminen und Antioxidanzien, wenn wir eine große Schüssel auf Vorrat hätten, aus der wir uns jeden Tag einfach ein paar Löffel nehmen könnten?

Eine Gruppe von Wissenschaftlern untersuchte im Jahr 2006 wie sich die Qualität von Ananas, Mango, Cantaloupe, Wassermelone, Erdbeeren und Kiwi im Laufe von 9 Tagen ändert, wenn sie geschnitten bei 5 °C im Kühlschrank gelagert werden. Sie ermittelten die Werte von Vitamin C, Lutein, Carotinoiden, Phenolen und Anthocyanen. Entgegen ihren Erwartungen hatten die geschnittenen Früchte am Ende der Lagerzeit kaum einen Verlust bei den untersuchten Vitalstoffen. Nur das Aussehen der Früchte litt im Laufe der Tage.

die Erntezeiten der regionalen Früchte vorüber sind. Wer ökologisch korrekt kaufen will, sollte darauf achten, dass die Früchte mit dem Schiff transportiert wurden. Das ist bei Ananas, Avocados, Bananen, Limetten, Mangos und Papayas meist der Fall. Im Winter dürfen es auch mal Äpfel aus Neuseeland sein, da deren Ökobilanz günstiger ist als die von Äpfeln aus der Region, die aufwändig über längere Zeit gelagert wurden. Natürlich wäre es »ökologischer«, Äpfel nur im Sommer oder Herbst zu essen.

AUS ANTHROPOSOPHISCHER SICHT

Früchte wirken vor allem auf das Stoffwechsel-Gliedmaßen-System und damit auf die inneren Organe und das Blut. Somit helfen Obstkuren und Saftfasten zu entschlacken und regen den Stoffwechsel an. Die vitamin-, säure- und zuckerreichen Süd- und Überseefrüchte bringen auch im Winter die erforderliche Anregung. Der Zucker gelangt schnell ins Blut und die Säuren fördern die Lebensfreude und machen uns fit und dynamisch für das Arbeitsleben.

AUS AYURVEDISCHER SICHT

Die meisten Früchte balancieren die drei Doshas. Mit ihrer Wasser-Äther-Energetik stillen sie den Durst und reinigen das Blut und die Energiebahnen. Süße Früchte mit wenig Säure wirken eher kühlend. Hierzu gehören süße Äpfel, Bananen, Birnen, Aprikosen, Honigmelonen, Wassermelonen und Feigen. Sie verlangsamen den Stoffwechsel und sollten daher von Menschen mit einem »kühlen« Naturell gekocht

oder zusammen mit wärmenden Gewürzen kombiniert werden. Saure Früchte erhöhen das Feuer-Element.

Isst man oft und viele Früchte, kann die kühlende Wirkung und Äther-Eigenschaft die »Bodenhaftung« mindern. Dies macht uns empfindsam für die Belastungen des Stadtlebens und eines stressvollen Lebensstils. Die sattvische Eigenschaft der Früchte verbessert ein klares Denken, jedoch regt sie dieses nicht an.

Essen Menschen mit dem Wasser-Naturell Früchte in der morgendlichen »Kaphazeit«, würden sie damit ihre Wasser-Energetik erhöhen, was auf Dauer zu gesundheitlichen Problemen führen kann.

AUS SICHT DER TCM

Früchte schmecken süß und sauer, selten bitter. In den warmen und heißen Zeiten des Jahres lindern sie Hitze, bauen Körperflüssigkeiten auf und befeuchten Trockenheit. Im Winter können Früchte mit stark kühlender Wirkung wie Zitronen, Orangen oder Bananen zu Kälte im Körper führen. Beim Zustand der »Fülle« (Yang) empfiehlt man Apfel, Zitrusfrüchte, Ananas und Mandarine. Bei »Mangel« oder Schwäche helfen Kirschen oder rote Weintrauben. »Hitze« kann man mit Zitrusfrüchten, Kiwi, Wassermelone, Ananas und Apfel kühlen. »Trockenheit« wird durch Birne, Banane und Kiwi befeuchtet.

OBST ZUBEREITEN

Vor dem Essen wäscht man die Früchte mit kaltem Wasser. Haben wir keine Biofrüchte gekauft, können wir auch mit heißem Wasser, Schrubben oder Abtrocknen kaum noch weitere Rückstände von Pestiziden entfernen. Nach dem Schälen von Zitrusfrüchten, Bananen oder Mangos wäscht man sich besser die Hände, um die Schadstoffe aus der Schale nicht mit zu essen. Sehr »convenient« ist ein Obstsalat, den wir gut gekühlt in einem Thermobehälter auch zu Freizeitaktivitäten mitnehmen können. Im Sommer sind pürierte Früchte, die wir mit Joghurt und eventuell Schlagsahne im Gefrierschrank haben anfrieren lassen, eine herrliche Erfrischung und ein Genuss. Die Qualität selbst hergestellter Säfte ist stark vom Entsafter abhängig. Zentrifugen-Entsafter drehen mit Geschwindigkeiten von bis zu 6.000 U/min. Dabei werden viele

der Antioxidanzien gleich wegoxidiert. Geräte mit neuer Technik pressen den Saft bei 70-80 U/min, schonen die Inhaltsstoffe, kosten jedoch oft über 300 Euro. Da ist es wesentlich günstiger weiche Früchte durch eine Flotte Lotte zu passieren. Fruchtsäfte aus dem Handel wurden erhitzt, um sie haltbar zu machen, auch die aus dem Kühlregal. Sie enthalten deutlich weniger Enzyme und andere wichtige Inhaltsstoffe. Nach ayurvedischer Lehre sollten Säfte innerhalb von 30 Minuten nach dem Pressen getrunken werden, da sie sonst das Luft-Element erhöhen. Am besten sind daher frisch zubereitete Säfte und frische, reife und wohlschmeckende Früchte.



Obst-Einkaufs- und Erntekalender

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Ananas	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Äpfel	+	+	+	+	+	+	+	D	D	D	D	+
Apfelsinen	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	+
Aprikosen					+	+	+	D	D	D	+	
Avocados	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Bananen	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Birne	-	-	-	-	-	-	-	D	D	D	D	+
Brombeere							+	+	D	D	D	+
Erdbeere			-	-	+	+	D	D	D	D		
Grapefruit	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Heidelbeere						+	+	D	D	D	+	+
Himbeere						-	D	D	D	D	-	-
Kiwis	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Johannisbeere						-	D	D	D	D		
Pfirsiche				-	-	+	+	+	+	D	D	D
Pflaume						-	-	D	D	D	D	-
Sauerkirsche						+	+	D	D	D	D	+
Süßkirsche					+	+	+	D	D	D	D	+
Weintrauben	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-
Zitronen	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Walnüsse	+	+	-	-					D	D	D	+
Haselnüsse	-	-	-	-					D	D	D	+

nach aid Saisonkalender, + = gutes Angebot, - = geringes Angebot, D = aus heimischem Anbau

ÄPFEL	Latein	Englisch	Sanskrit	Mandarin	Tibetisch	Arabisch
	Fructus malus, Pyrus malus	Apple	Seva, Sinjitika	Ping guo	Bse yab	Tuffah

Mit der Menge an Vitalstoffen belegt der Apfel keinen der vorderen Ränge. Er ist aber das beliebteste Obst und »ständiger Begleiter« der meisten Deutschen.

Wer schon in einen sauren Apfel gebissen hat, dem schmeckt der Süße umso besser!

Im Paradies wuchsen noch Granatäpfel am Baum der Erkenntnis, aber schon Ramses II. ließ Apfel- und Birnenbäume aus dem nahen Osten in seinen Gärten pflanzen. Alexander der Große brachte den Apfel nach Griechenland, von wo aus er bald nach ganz Europa gelangte. Der Apfel war ein Symbol des Weiblichen, der Liebe und der Fruchtbarkeit. Es stand in Verbindung mit der babylonischen Ishtar, der griechischen Aphrodite und der germanischen Idun. Bei den Germanen war er das Symobl für die Mutterbrust und die nährnde Liebe. Der Apfelbaum gehört auch zum keltischen Baumkreis: wer zwischen dem 25. Juni bis 4. Juli oder 23. Dezember bis 1. Januar geboren ist, hat den Apfel als Lebensbaum. Um 1880 unterschied man mehr als 20.000 Apfelzuchtungen weltweit und kannte allein in Preußen über 2.300 Sorten. Von den heute noch 1.500 existierenden Sorten sind noch 60 wirtschaftlich bedeutend. In Supermärkten hat man nur noch die Wahl zwischen etwa 6 Apfelsorten. Die statistischen 37,5 Kilogramm, die jeder Deutsche pro Jahr isst, sind etwa ein Drittel des gesamten Obstverzehrs.

Einkauf und Zubereitung

Wer sich wundert, warum Äpfel noch so viele Monate nach der Ernte so gut aussehen, braucht sich nicht zu sorgen. Diese Äpfel waren perfekt in »kontrollierter Atmosphäre« gelagert. Bei 4 °C, hoher Luftfeuchtigkeit, wenig Sauerstoff- und hohem Kohlendioxidgehalt der Luft oder »Smart Fresh« mit dem unbedenklichen Gas Methyl-Cyclo-Propen, welches die Ethylenaufnahme und damit das Reifen des Apfels verhindert. Manche Apfelsorten schützen sich mit einer Wachsschicht vor dem Austrocknen. In Deutschland geerntete Äpfel dürfen nicht zusätzlich gewachst werden. Äpfel aus dem

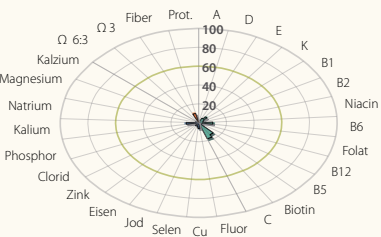
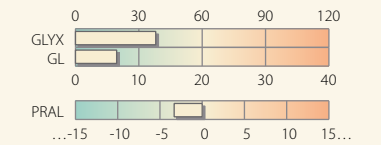


Ausland müssen gekennzeichnet sein, wenn sie gewachst wurden. E 901 ist echtes Bienenwachs, E 902 Wachs aus der Candelilla-Pflanze, E 903 Carnaubawachs und E 904 Schellack (aus harztartigen Ausscheidungen der weiblichen Gummilack-schildläuse) sind alle unbedenklich beim Verzehr. Waschen Sie die Äpfel kurz in lauwarmem Wasser und essen die Schale mit! In ihr gibt es die meisten sekundären Pflanzenstoffe und Vitamine. Haben Äpfel vom Transport braune Stellen, können Sie diese herauschneiden.

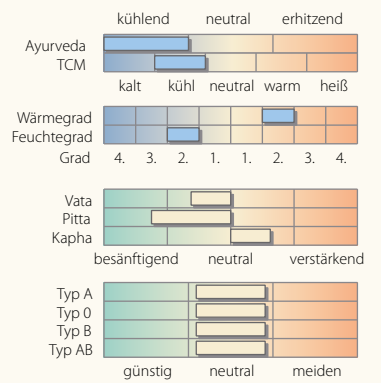
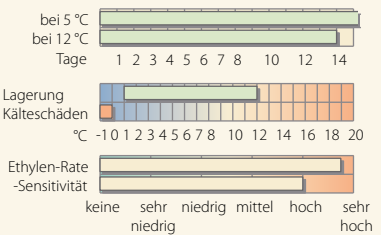
Umweltaspekte

Laut Greepeace 2007 waren nur die Äpfel aus Chile und Argentinien in keiner Probe über die erlaubten Mengen belastet. Die aus Belgien und Brasilien empfahl man nicht zu kaufen, weil in jeder zehnten Probe zu viel Pestizide gefunden wurden. Das BVL fand im Jahr 2004 in nur noch 10 Prozent der Proben keine Rückstände und gab an, dass sich die Situation zu den Vorjahren erheblich verschlechtert habe. Stiftung Warentest fand im Jahr 2006 nur 2 von 27 Proben mit zu hohen Werten. Wer sichergehen möchte, kauft Bio-Äpfel oder beim Obstbauern seines Vertrauens.

Ein Apfel:	150	g
Das sind kcal:	79,5	kcal
Glykämischer Index (GLYX):	38	
Glykämische Last (GL):	6	
Basenlieferant mit PRAL von:	-3,3	



Das in der Apfelschale enthaltene Quercetin wirkt positiv auf die Lunge und kann den Cholesterinspiegel senken. Ein geriebener Apfel ist ein altes Hausmittel und hilft bei Durchfall. Das im Apfel enthaltene Pectin verdickt den Darm inhalt und kann auch Schwermetalle und Bakterien-gifte im Darm binden. Im Apfelmus ist übrigens doppelt so viel Pectin enthalten wie in frischen Quitten.



NATURHEILKUNDE

AYURVEDA

Äpfel stärken den Körper, sind aber schwer zu verdauen. Sie erhöhen Kapha und Samen. In der tibetischen Medizin bei durch vermehrtes Kapha verursachtem Fieber.

TCM

Äpfel tonisieren Qi und Blut, erzeugen Flüssigkeiten und befeuchten die Lunge. Sie kühlen Hitze nach übermäßigem Alkoholgenuss. Man empfiehlt sie bei Hämorrhoiden, Trockenheit der Haut, Akne und Hautflecken bei älteren Menschen. Ein geriebener leicht erwärmter Apfel behebt Yin-Mangel bei Verdauungsstö-rungen.

Es wird empfohlen, Äpfel bei kühler Schwäche der Funktionskreise von Milz und Magen zu meiden.

»Aber die Frucht jenes Baumes ist zart und leicht verdaulich, und roh genossen schadet sie gesunden Menschen nicht, denn wenn der Tau in seiner Kraft steht, das heißt, weil seine Kraft vom Beginn der Nacht bis fast zum Tagesanbruch zunimmt, dann wachsen die Äpfel durch den Tau, das heißt sie werden reif. Und daher sind für gesunde Menschen die rohen (Äpfel) gut zu essen, weil sie aus starkem Tau gekocht sind. Den Kranken aber schaden rohe (Äpfel) eher, weil sie schwächlich sind. Aber die gekochten und gebratenen sind sowohl für die Kranken als auch für die Gesunden gut. Aber wenn sie alt und runzlig werden, wie es im Winter geschieht, dann sind sie roh für Kranke und Gesunde gut zu essen.« (aus »Physica«, übersetzt von Portmann, 1997)

TEM – UNANI-MEDIZIN

Süße Äpfel sind warm und feucht im zweiten Grad, saure Äpfel kalt und trocken im zweiten Grad. Im »Tacuinum sanitatis« beschreibt man Äpfel als gut für das Herz. Man solle die

süßen Äpfel zusammen mit Rosenzucker oder Rosenhonig essen und die sauren Äpfel mit Zitronatwein kombinieren.

GEMÜSE

Sind auch Sie einer der fleißigen Helfer, die dazu beitragen, dass jährlich rund sieben Millionen Tonnen Gemüse auf deutsche Tische kommen? Dann weiter so! Die Hälfte dieser ungeheuren Menge Gelb-, Rot-, Weiß- oder Grünzeugs stammt übrigens von heimischen Böden, allen voran die Kartoffeln, die Möhren und der Kohl. Wollen wir nun ganzjährig über die ganze Bandbreite der bunten Gemüsevielfalt verfügen, müssen wir allerdings in Kauf nehmen, dass sie mit LKWs meist von weit her zu uns gefahren werden. Wir können uns freuen, dass es in Ländern wie Spanien, den Niederlanden oder Belgien mit großem technischen Aufwand gelingt Produkte zu erzeugen, die perfekt aussehen, einigermaßen gut schmecken und die wir äußerst preiswert erhalten. Jedoch fällt häufig auf, wie viel besser typische Gemüse aus unserer Region schmecken, die wir direkt von den Erzeugern kaufen.



GEMÜSE FÜR JEDEN GESCHMACK!

Jedes Gemüse hat seine Saison. In der Haupterntezeit wird es reichlich angeboten und ist preiswert zu haben. Angewelktes Gemüse lassen Sie besser liegen und kaufen nur so viel, wie Sie in den nächsten paar Tagen verwenden können. Zu Hause gehört es gleich in den Kühlschrank. Die Zeiten von Gemüsekonserven sind bei vielen vorbei, da sie den Vitalstoffverlust beim hohen Erhitzen in Wasser nicht mehr akzeptieren. Eine Ausnahme gibt es noch, Tomaten zum Kochen. Die aus der Dose oder dem Tetrapak sind meist sehr aromatisch und zudem sehr preiswert. Es ist auch recht angenehm, einfach ein paar Blättchen Biospinat aus dem Gefrierschrank zu holen, um einige Gerichte mit etwas Grünem zu ergänzen.

AUS ANTHROPOSOPHISCHER SICHT

Nach anthroposophischer Anschauung stärkt es die Gesundheit, wenn wir täglich Wurzel-, Blatt- und Fruchtgemüse essen. Im Winter kann Fruchtgemüse auch durch Obst oder Samen wie Sesam ersetzt werden. Die Gemüse der jeweiligen Jahreszeit schmecken, sind ausgeglichen in ihren Nährstoffen und tragen Elemente der Jahreszeit, in der sie reifen, in sich. So sollte man im Frühjahr mehr Blattgemüse essen als im Herbst. Da sich der menschliche Körper wie auch die Pflanzen und Tiere den regionalen Einflüssen der Natur und des Klimas anpasst, fördern diese eine gesunde Ernährung.

AUS AYURVEDISCHER SICHT

Bei erhöhtem Luft- oder Wasser-Element empfiehlt man die Gemüse zu kochen oder dämpfen und mit Öl und Gewürzen zu kombinieren. Menschen mit hoher Feuer-Energetik vertragen auch rohes Gemüse und Gemüsesäfte.

AUS SICHT DER TCM

Es gibt Gemüse in allen Geschmacksrichtungen und Variationen des Temperaturverhaltens. Sie gelten als die ideale Ergänzung zu den Getreiden. Beim Zustand der »Fülle« empfiehlt man Sellerie, Salat, Spinat, Aubergine und Tomate. Bei »Mangel oder Schwäche helfen Fenchel, Süßkartoffeln, Kartoffeln, Möhren oder Kohl. »Hitze« kann man mit Tomate, Gurke, Sprossen oder Löwenzahn kühlen. Bei »Kälte« helfen Lauch, Zwiebel, Fenchel und Möhren. Bei »Feuchtigkeit« empfiehlt man Chicorée und bei »Trockenheit« Tomate oder Gurke.

AUS SICHT DER TEM

Im 4. Jh. v. Chr. empfahl Diokles rohes Gemüse vor der Mahlzeit zu essen. Dann sollte das gekochte Gemüse folgen. Gurken und Rettiche waren für den Schluss der Mahlzeit vorgesehen.

NACHTSCHATTENGEWÄCHSE

Auberginen, Tomaten, Kartoffeln, Paprika und Tabak gehören zur Familie der Nachtschattengewächse. Kartoffeln und unrei-

fe Tomaten enthalten Solanin, welches schwach giftig wirkt. Heute kommt es kaum noch zu Magenproblemen und Übelkeit, weil die neuen Zuchtsorten nur noch wenig Solanin enthalten.

In der anthroposophischen Medizin wird empfohlen, Tomaten und Kartoffeln in der Ernährung für Krebskranke zu meiden. Es gibt auch Studien, die belegen, dass das Meiden von Nachtschattengewächsen bei Arthritis die Gesundheit positiv beeinflusst. Einige Ayurvedaärzte sehen bei den Nachtschattengewächsen ein erhöhtes Allergiepotential für Menschen mit erhöhtem Luft-Element.

NITRAT

Pflanzen brauchen Nitrat, um Stickstoff aufzunehmen. Je nach Erntezeit sind größere Mengen Nitrat in den Blattgemüsen Eisbergsalat, Endivien, Feldsalat, Kopfsalat, Spinat und Mangold, in den Kohlsorten Weißkohl, Wirsingkohl, Chinakohl und Grünkohl sowie in den Wurzelgemüsen Rote Bete, Radieschen und Rettich enthalten. 50 bis 80 Prozent des Nitrats werden vom Körper wieder ausgeschieden. 15 bis 20 Prozent des verbleibenden Nitrats können über den Speichel in die Mundhöhle gelangen und dort durch die Bakterienflora zu Nitrit umgewandelt werden. Dieses ist in der Lage, die Sauerstoffversorgung zu beeinträchtigen. Der Grenzwert für Nitrat im Trinkwasser liegt bei 50 mg/l, der für frischen Spinat bei 2500 mg/kg. Bioware enthält meist weniger Nitrat, da auf die richtige Erntezeit geachtet und selten über-

düngt wird. Nur Säuglinge und Kleinkinder sollten keine stark nitrathaltigen Gemüse essen.

GEMÜSE ZUBEREITEN

Wenn es Ihre Verdauungskraft zulässt, verwenden Sie viele Gemüse roh. Blumenkohl, Rotkohl, Brokkoli, Zucchini, Fenchel und Champignons ergänzen diverse Salate. Jede Zerkleinerung zerstört das Gefüge und beschleunigt Abbauprozesse. Die geschnittenen Gemüse sollten daher möglichst rasch weiterverarbeitet oder mit Zitronensaft oder Salatsoße vor Oxidation geschützt werden. Lassen wir sie zwei Stunden liegen, können schon bis zu 30 % des Vitamin C verloren sein. Wenn wir Gurken schälen, kann es helfen, Pestizide zu vermeiden, damit entfernen wir jedoch auch gleich die meisten Vitamine

und sekundären Pflanzenstoffe. Kocht oder dämpft man z. B. Blumenkohl, rote Bete oder Schwarzwurzeln im Ganzen dauert dies etwas länger, verstärkt jedoch die arteigenen Aromen.

▫ Blanchieren

Wenn wir das Gemüse für 10 bis 30 Sekunden in kochendes Wasser geben, nennt sich das Blanchieren. Dabei werden Enzyme deaktiviert, welche die Farbe des Gemüse unappetitlich ändern würden, die Zellstruktur gelockert, die Keimbelastung reduziert und bei Kohlarten unerwünschte Geschmacksstoffe entfernt. Danach taucht man das Gemüse in Eiswasser, um Farbe, Struktur und Geschmack zu bewahren. Viele bevorzugen es jedoch die Gemüse zu dämpfen, da hierbei mehr Vital- und Aromastoffe erhalten bleiben und man sie

bis zur gewünschten »Bissfestigkeit« gleich weitergaren kann.



Gemüse-Einkaufs- und Erntekalender

	Januar		Februar		März		April		Mai		Juni		Juli		August		September		Oktober		November		Dezember								
Auberginen	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	D	D	D	D	D	D	D	+	+	+	+	+	+							
Blumenkohl	+	+	+	+	+	+	+	+	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	+	+	+	+	+	+							
Brokkoli	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	+	+							
Chicorée	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D							
Eisbergsalat	+	+	+	+	+	+	+	+	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	+	+	+	+							
Erbsen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	D	D	D	D	D	D	D	D	+	+	+	+	-	-							
Fenchel	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	+	+	+	+							
Gartenbohnen	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	D	D	D	D	D	D	D	D	D	+	+	+	+	+							
Gemüsepaprika	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	D	D	D	D	D	D	D	D	+	+	+	+							
Grünkohl	D	D	D	D	D																		D	D	D	D	D				
Gurken	+	+	+	+	+	+	+	+	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	+	+	+	+	+	+							
Kohlrabi	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	D	D	D	D	D	D	D	D	+	+	+	+	+	+							
Kürbis	-	-	-	-								-	-	D	D	D	D	D	D	D	-	-	-	-							
Mangold	+	+	+	+	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	+	+							
Möhren	D	D	D	D	D	D	D	D	+	+	+	+	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D							
Porree	D	D	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D							
Rettich	+	+	+	+	+	+	+	+	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	+	+							
Rosenkohl	D	D	+	+	+	+	-	-																	+	D	D	D	D	D	D
Spargel	-	-	-	-	+	+	D	D	D	D	D	D	+	+			-	-	-	-	-	-	-	-							
Spinat	-	-	-	-	+	+	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	-	-							
Tomaten	+	+	+	+	+	+	+	+	D	D	D	D	D	D	D	D	+	+	+	+	+	+	+	+							
Zucchini	+	+	+	+	+	+	+	+	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	+	+	+	+	+	+							
nach aid Saisonkalender, + = gutes Angebot, - = geringes Angebot, D = aus heimischem Anbau																															

KARTOFFELN

Latein	Englisch	Sanskrit	Mandarin	Tibetisch	Arabisch
Solanum tuberosum L.	Potato	Alu (Hindi)	Ma ling shu, yangyu	Sho kog	Bat t

Die Kartoffel kam erst spät aus Südamerika zu uns. Heute gilt sie als Grundnahrungsmittel und wertvolle Quelle für Kalium. Sie macht satt, ist jedoch nicht für jedes Naturell gleich gut geeignet.

Rein in die Kartoffeln - raus aus den Kartoffeln!

Funde aus der Zeit um 400 v. Chr. zeigen, dass die Kartoffel in Bolivien und Peru schon lange vor den Inkas genutzt wurde. Die Spanier entdeckten die Kartoffel 1539 in Peru und brachten sie mit nach Europa. Anfangs nutzte man sie häufig als Zierpflanze. In Deutschland erkannte erst Friedrich der Große ihren Wert für die Ernährung und befahl 1756 in einer »Circular-Ordre« ihren Anbau. Der Pharmazeut Antoine Parmentier schreibt 1779: »Die Knollen dieser Pflanze haben den Vorteil, der zerstörenden Wirkung des Hagels zu trotzen, das Brot im Wesen zu ersetzen, bei seiner Herstellung mitzuwirken, gleichgültig, ob sie gefroren oder ausgewachsen sind, und am Verbrauch von Mehl zu sparen, wenn ein außergewöhnliches Ereignis dieses Nahrungsmittel selten und teuer macht.« So wurde die Kartoffel sehr bald zu einem wichtigen Grundnahrungsmittel. Die Deutschen essen aber nur noch halb so viel Kartoffeln wie in den 50er Jahren und der Verbrauch nimmt weiter ab.

Festkochende Kartoffeln eignen sich gut für Bratkartoffeln, Gratins und Kartoffelsalat. Vorwiegend festkochende Sorten nimmt man für Salz- und Pellkartoffeln, Bratkartoffeln und Suppen. Die mehlig kochenden Speisekartoffeln sind für Eintöpfe oder Kartoffelpüree. Von den weltweit amtlich registrierten 2000 Sorten dürfen die deutschen Bauern nur jene 160 anbauen, die beim Bundesortenamt in Hannover zugelassen sind. Frühkartoffeln werden von Ende Mai bis Mitte August geerntet. Man isst sie meist mit Schale, die vor dem Kochen abgeburstet wird.

Einkauf und Zubereitung

Laut Vis Bayern enthalten die derzeit am Markt befindlichen Kartoffelsorten keine gesundheitlich bedenklichen Mengen an dem giftigen Solanin, wenn man sie gut behandelt hat. Das heißt dunkel, kühl, luftig und druckfrei lagert, so dass sich keine Keime bilden. Der in den USA angegebene Durchschnittswert ist 7,5 mg Solanin pro 100 g Kartoffeln. Das ist ungefähr ein Zehntel dessen, was Kartoffeln noch vor 50 Jahren hatten. Ab 2 mg pro kg Körper-

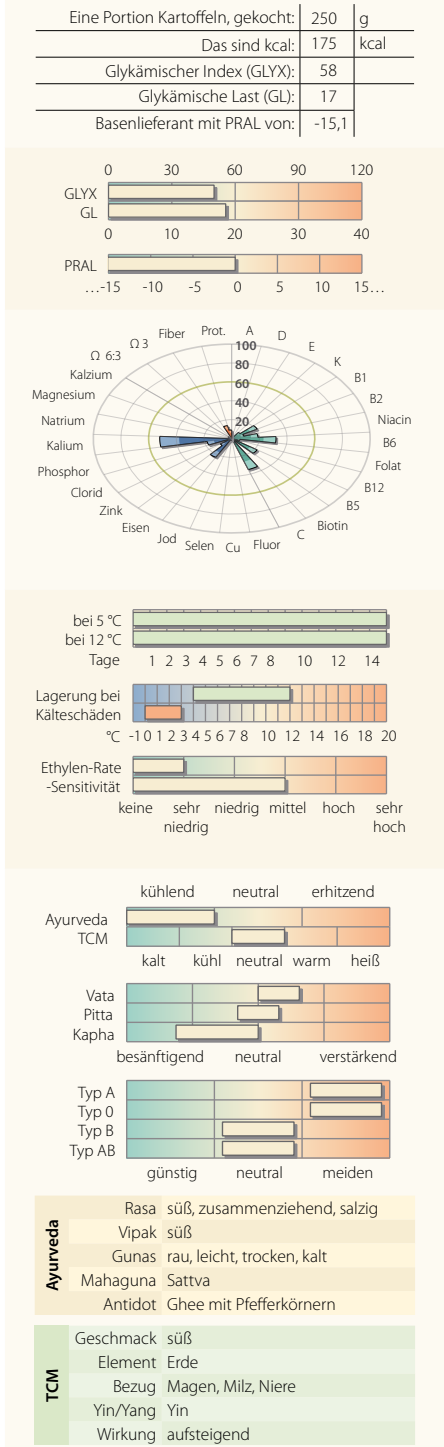


gewicht kann einem schon nach 8 bis 10 Stunden schlechter werden. Nur bei rund 1,5 kg Kartoffeln im Magen ginge es einem auch kaum besser, wenn sie geschält wurden. Kartoffelkeime, »Augen«, grüne Stellen oder grüne Schale können jedoch mehr davon enthalten als gewünscht und sollten entfernt werden. Damit reduziert man 30 bis 80 Prozent des Solanins, welches die Kochzeit übersteht. Bei Kartoffeln ist es also eher Geschmackssache, ob »mit oder ohne«. Kartoffeln brauchen Luft und am besten eine Lagertemperatur von 4 bis 12 °C. Unter 4 °C wandelt sich die Stärke in Zucker um und sie schmecken dann süß.

Mit Schale gekocht bleiben mehr Mineralien und Vitamine in der Kartoffel. Um Kartoffeln zu kochen reicht es, nur so viel Wasser zu verwenden, wie in den ungefähr 18 Minuten Kochzeit verdampft. So bleiben die meisten Inhaltsstoffe in der Kartoffel. Das funktioniert aber nur mit einem Deckel auf dem Topf. Auch das Dämpfen ist eine gute Methode, besonders im Schnellkochtopf, wo die Kartoffeln schon nach 5 Minuten Kochzeit fertig sind.

Umweltaspekte

Kartoffeln biologisch anzubauen ist sehr aufwändig, daher resultiert auch der höhere Preis. An Nährstoffen liefern sie laut Forschungsinstitut für biologischen Landbau nur gelegentlich geringfügig bessere Werte. Bei konventionell angebauten Kartoffeln aus Frankreich, Italien oder Ägypten fand Greepeace keine Belastungen über den erlaubten Höchstmenge und bei den deutschen bei nur 1,3 Prozent der Proben.



NATURHEILKUNDE

AYURVEDA

Es wird empfohlen bei Vata-Störungen nur selten Kartoffeln zu essen, außer man bereitet sie mit Bockshornkleesamen, Kreuzkümmel, Ingwer oder Knoblauch zu. Nach Ansicht des tibetischen Arztes Dr. N. Quasar biringen in der Schale gekochte Kartoffeln durch ihre Feuchtigkeit ausleitende Eigenschaft Kapha ins Gleichgewicht.

TCM

Vermutlich gelangte die Kartoffel bereits im 17. Jh. nach Taiwan. Im 18. und 19. Jh. brachten sie christliche Missionare nach ganz China. Sie

Tonisiert Qi und Blut, kräftigt die Milz, lindert entzündliche Prozesse und Schmerzen im Bauchbereich und stärkt das Yin. Man empfiehlt sie bei Knochenbrüchen, Ekzemen, Verstopfung und Bluthochdruck.



»Wir müssen uns nun fragen: Was hat das für eine Bedeutung für den Menschen, daß er mit der Kartoffel, die nach Europa gebracht worden ist, lernt, vorzugsweise einen verdickten Stengel zu essen? ... Die Wurzel der Pflanze ist mit dem Kopf verwandt. Wenn wir das bedenken, wird uns gewissermaßen ein Licht aufgehen über die Bedeutung der Kartoffel. Denn die Kartoffel, die hat Knollen; das ist etwas, was nicht ganz Wurzel gewor-

den ist. Man ißt also, wenn man viel Kartoffeln ißt, vorzugsweise Pflanzen, die nicht ganz Wurzel geworden sind. ... Und der Mensch muß sich klar sein darüber, daß, wenn er zuviel Kartoffeln ißt, sein Mittelhirn verkümmert und daß sogar, gerade durch den übermäßigen Kartoffelgenuß, die Sinne leiden können.« (Rudolf Steiner 1923/24)

HÜLSENFRÜCHTE

Hülsenfrüchte gehören seit tausenden von Jahren zur Ernährung des Menschen. Da ihre Samen einfach zu transportieren sind, brachten Händler sie in viele Länder und Kontinente. Einige Sorten stammen aus Afrika, andere aus Asien und und Südamerika. Hülsenfrüchte liefern Eiweiß und Kohlenhydrate, sättigen gut und sind sehr preiswert. In vielen Ländern der Welt sind sie die wichtigste Quelle für Eiweiß.



BOHNEN FÜR JEDEN GESCHMACK!

In der Grünreife erntet man grüne Bohnen und Schoten. Die reifen Samen gibt es getrocknet in vielfältigen Formen, Farben und Größen. Hülsenfrüchte sind sehr vital. Legt man sie in feuchte Watte, fangen sie bald an zu keimen. Anders als andere Pflanzen binden sie den Stickstoff der Luft und wandeln ihn zu Eiweiß. Der hohe Eiweißgehalt macht sie zu einem wichtigen Nahrungsmittel für jene, die sich ohne tierisches Eiweiß ernähren wollen. Hülsenfrüchte sind jedoch für viele Menschen schwer zu verdauen.

AUS ANTHROPOSOPHISCHER SICHT

Bohnen gelten als beschwerend und damit eher als belastend für geistiges und spirituelles Handeln. Linsen und Erbsen wirken »leichter« und verträglicher. Die erdende Wirkung der Hülsenfrüchte kann helfen, hektische und stressige Lebensphasen zu überstehen.

AUS AYURVEDISCHER SICHT

Alle Hülsenfrüchte haben die Eigenschaft von Rajas, führen zu Blähungen und stören den Körper, den Geist, die Sinne und die Emotionen. Wer Yoga praktiziert, sollte sie eher meiden, weil sie Sattva vermindern und den Geist aufregen. Mungbohnen und Tofu wären die einzigen Ausnahmen. Hülsenfrüchte geben denen Kraft, die schwer arbeiten müssen. Einweichen und vorkochen vermindern einige negative Eigenschaften. Dabei helfen auch Gewürze wie Kreuzkümmel, Asafoetida, Chili und Salz, was jedoch Pitta erhöht.

AUS SICHT DER TCM

Das Temperaturverhalten ist meist neutral. Viele von ihnen stützen die Nieren und helfen Feuchtigkeit auszuleiten. Im alten China waren Hülsenfrüchte weniger wegen ihres Geschmacks, sondern eher wegen des hohen Ernteertrags auch auf weniger fruchtbaren Böden sowie als Nahrungsmittel für Notzeiten geschätzt.

DARMWINDE!

Der Spruch »Jedes Böhnchen ein Tönchen« weist klar darauf hin, dass viele Menschen Probleme bekommen, wenn sie Hülsenfrüchte essen. Einige Zuckermoleküle, die wir im Dünndarm nicht verdauen können, werden dann von den Bakterien im Dickdarm umgewandelt. Dabei entstehen leider Faulgase, die der Darm irgendwann loswerden möchte. Ist zu viel Luft im Darm, kann dieser auch leicht verkrampfen. Dann helfen Fenchel und Kümmel mit ihrer den Darm entspannenden Wirkung.

Einweich- und Kochzeiten			
	Einweichen	Kochzeit	Schnellkochtopf
Pardina oder kleine Linsen	-	30 min	
Rote Linsen	-	10 min	
Tellerlinsen	-	45 min	10–15 min
Puylinsen	-	20 min	
Pinto- oder Wachtelbohnen	6 Std.	90–120 min	30–40 min ohne Einweichen
	12 Std.	45–60 min	
Kidneybohnen	6 Std.	90–120 min	45 min ohne Einweichen
	12 Std.	45–60 min	
Weißer Bohnen	-	90–120 min	40 min
	12 Std.	60 min	
Augen- oder Kuhbohnen	12 Std.	40 min	
Lang- oder Spargelbohnen	-	90–120 min	
Riesenbohnen	12 Std.	120–150 min	
Schwarze Bohnen	6 Std.	90–120 min	40 min ohne Einweichen
	12 Std.	60 min	
Palerbsen	6 Std.	120 min	45–60 min ohne
	12 Std.	60–90 min	12–15 min
Schälerbsen	-	60–90 min	15 min
Kichererbsen	6 Std.	120–180 min	30 min ohne
	12 Std.	30–40 min	

BOHNEN

Getrocknete Bohnen sind einfach zu bevorraten und ein guter Eiweißlieferant.

Das interessiert mich nicht die Bohne!

Bohnen, deren Vorfahren aus der Gegend um Peru stammen, bezeichnet man mit dem lateinischen Namen *Phaseolus vulgaris*. Sie können weiß, braun, schwarz und auch rot sein, wie die bekannte Kidney-Bohne. Durch spanische und portugiesische Händler gelangten diese Bohnen im 15. Jh. nach Europa, Afrika und Asien. Die aus Europa, dem vorderen Orient und Indien stammenden Ackerbohnen, auch Dicke Bohnen oder Saubohnen genannt, gehören zur Pflanzengattung der Wicken.

Einkauf und Zubereitung

Weißer Bohnen sind in Deutschland am bekanntesten. Sie haben eine weiche Schale und sind weich und mehlig. Die roten Kidneybohnen haben eine eher harte Schale und schmecken süß. Sie gehören, getrocknet oder gekocht in Dosen, zum Standard-sortiment vieler Supermärkte. Getrocknete Bohnen weicht man am besten über Nacht in der dreifachen Menge Wasser ein. Das Wasser gießt man mit der Hoffnung fort, dass sich darin einiges von den



die Blähungen verursachenden Zuckern gelöst haben. Vor dem Kochen spült man die Bohnen mit klarem Wasser. Sollte man nicht mehr ausreichend Zeit haben, um die Bohnen 12 Stunden einzuweichen, kann man sich damit behelfen, sie für 2 Minuten aufzukochen um sie dann 2 Stunden quellen zu lassen. Im Anschluss an dieses Schnellverfahren, können die Bohnen gewaschen und dann wieder nach dem jeweiligen Rezept verarbeitet werden.

NATURHEILKUNDE

AYURVEDA

Rote (Kidney) weiße und schwarze Bohnen können Verstopfung verursachen, sind sonst aber leicht zu verdauen und besänftigen Kapha und Pitta.



»Die Bohne ist warm, und für gesunde und starke Menschen ist sie gut zu essen, und sie ist besser als die Erbse. Denn wenn die Kranken die Bohne essen, schadet sie ihnen nicht sehr, weil sie nicht soviel Flüssigkeit und Schleim in ihnen bereitet wie die Erbse dies tut. Das Bohnenmehl ist gut und nützlich für den kranken und den gesunden Menschen, weil es leicht ist und mühelos verdaut werden kann. Aber wer Schmerzen in den Eingeweiden hat, der koche die Bohne in Wasser unter Beigabe von etwas Fett oder Öl, und nach Entfernen der Bohne schlürfe er die warme Brühe. Dies tue er oft, und es heilt ihn innerlich.« (aus »Physica«, übersetzt von Portmann, 1997)

TCM

Azikibohnen (Chi Dou) unterstützen das Wasserlassen, reduzieren Feuchtigkeit, fördern die Durchblutung und lindern Entzündungen. Es wird empfohlen, sie bei Bluthochdruck und Untergewicht zu meiden.

Auch Ackerbohnen reduzieren Feuchtigkeit. Es wird empfohlen, sie bei Flüssigkeitsmangel im Körper zu meiden.

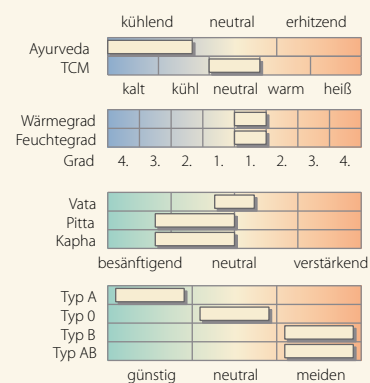
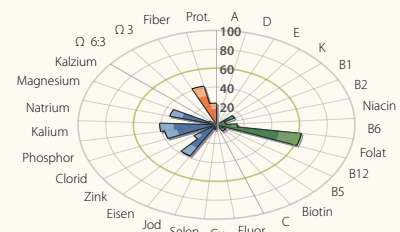
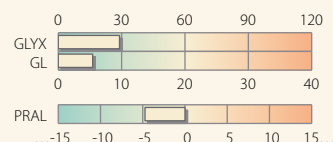
Schwarzaugenbohnen (Mei Dou) stärken Milz und Nieren und produzieren Körpersäfte. Weiße Bohnen (Bai Dou) stärken die Milz, beruhigen den Magen und reduzieren Feuchtigkeit.

TEM – UNANI-MEDIZIN

Dioskurides schreibt, dass die Dicken Bohnen Blähungen und Winde erzeugen, schwer zu verdauen sind und böse Träume verursachen.

Latein	Englisch	Mandarin
<i>Phaseolus vulgaris</i> L., <i>Vicia faba</i> L. (Ackerbohne)	Beans	Dòu zi

Weißer Bohnen, gekocht:	180	g
Das sind kcal:	136,8	kcal
Glykämischer Index:	29	
Glykämische Last:	5	
Basenlieferant mit PRAL von:	-7,7	



Ayurveda	Rasa	
	Vipak	süß
	Gunas	
	Mahaguna	Rajas
TCM	Antidot	Knoblauch, Nelken, Ingwer
	Geschmack	süß
	Wuxing	neutral
	Zang-fu	Lunge, Milz, Dünndarm
TCM	Yin/Yang	
	Wirkung	absenkend



Die Adzukibohne wird seit Jahrtausenden in China, Korea und Japan angebaut. Adzukibohnenpaste nutzt man dort für viele Speisen, besonders für Süßwaren.



Bereits vor 4000 Jahren baute man im westlichen Afrika Augenbohnen an. Heute nutzt man sie nahezu weltweit. Sie eignen sich herzhaft wie auch süße Speisen.



Pintobohnen sind die in den USA und im Nordwesten von Mexiko am häufigsten verwendete Form der Gartenbohne. Pintobohnenpaste ist eine gängige Füllung für mexikanische Burritos, das sind gefüllte Tortillas (Weizenfladen).

GETREIDE

Seit tausenden von Jahren sind Getreide die Grundnahrungsmittel der Menschen. Die Erzeugung ist preiswert, die Lagerung und der Transport einfach und die Erzeugnisse ernährungsphysiologisch sehr wertvoll. Im Zuge der Industrialisierung wurde das Mehl vermehrt in Großbetrieben gemahlen. Um es länger lagern zu können, setzte man mehr auf Auszugs-, Fein- oder Weißmehl. Weißes Mehl war wegen der aufwändigen Herstellung zuvor ein Luxusgut, welches sich nun alle Menschen leisten konnten. Heute gehören eher die Vollkornprodukte zu den »Luxusgütern«.



GETREIDE FÜR JEDEN GESCHMACK!

Der Reis ist das Hauptnahrungsmittel des Ostens, der Mais das der westlichen Länder, der Hafer das der kälteren Regionen und die Hirsearten das Hauptgetreide Afrikas. In den mittleren Regionen bevorzugt man Weizen, Roggen und Gerste, hauptsächlich für das Backen von Brot. Getreide bildet das ganze Jahr die Basis für unsere Ernährung. Den Wechsel der Jahreszeiten erleben wir durch die jeweils wachsenden Gemüse und Früchte. Getreide passt mit jedem Gemüse gut zusammen. Es lässt sich auch gut mit Früchten kombinieren, was Millionen Müslifreunde weltweit zu schätzen wissen.

AUS ANTHROPOSOOPHISCHER SICHT

Die Samen der Getreide sind dazu angelegt, eine neue Pflanze hervorzubringen. Wenn wir die Samen essen wollen, lösen wir sie aus dem Zustand der Ruhe, indem wir sie mit Wasser und Wärme aufschließen. So können wir die Samen vertragen und verdauen. Menschen mit schwacher Verdauung brauchen mehr Aufschluss als andere mit starker Verdauungskraft, welche auch Frischkornbrei vertragen. Gewürze steigern die Verträglichkeit. Fenchel, Kümmel, Anis und Koriander helfen auch beim Brot. Vollkorngetreide sollten nicht zusammen mit Zucker verzehrt werden, da dies zu Blähungen führen kann. Auch bei der Kombination mit Fleisch und gekochten oder gebratenen Eiern kann es Probleme geben. Reis, Hirse, Hafer, Grünkern und Maisgrieß sind leicht zu verdauen, Dinkel, Weizen und Gerste etwas schwerer und Ro-

gen wie auch Mais erfordern einen guten Aufschluss.

AUS AYURVEDISCHER SICHT

Getreide gelten als bestes Grundnahrungsmittel für alle Klimagebiete und alle Naturen. Gedämpfte Vollkorngetreide balancieren und sind einfach zu verdauen. Vollkornnudeln gelten auch als geeignet. Brot ist schwerer zu verdauen und Hebackwaren erhöhen die Luft-Energetik. Bei schwacher Verdauungskraft empfiehlt man, den Vollkornanteil zu verringern. Caraka empfiehlt bei Übergewicht die Menge von Getreideerzeugnisse zu reduzieren und sie erst dann zu essen, wenn die vorherige Mahlzeit verdaut ist. Bei erhöhter Wasser- oder Feuer-Energetik hilft Gerste abzunehmen.

AUS SICHT DER TCM

Auch in der TCM gelten Getreide als Hauptbestandteil der täglichen Ernährung. Sie kräftigen, stärken die Ausdauer und führen zu psychischer und emotionaler Stabilität. Getreide balanciert den Aufbau von Qi, Yin und Yang. Bei Kältesymptomen oder überwiegend vegetarischer Ernährung empfiehlt man wärmende Getreidesorten wie Hafer oder Buchweizen. Bei »Fülle« helfen Weizen, Reis und Gerste. »Mangel« kann durch Hafer, Reis, Dinkel, Mais oder Hirse ausgeglichen werden. Hitze kühlen Weizen, Gerste oder Amarant. »Kälte« wird durch Hafer, Reis oder Mais gelindert. Hirse, Roggen, Buchweizen und Gerste vertreiben »Feuchtigkeit«.

AUS VOLLEM KORN?

Die gesundheitlichen Wirkungen der Inhaltsstoffe von Getreiden werden meist nur für einzelne, isolierte Substanzen experimentell untersucht und quantifiziert. Von vielen Mineralstoffen ist bekannt, dass wir sie nach »pflanzlicher Vorverdauung« besser aufnehmen können. Im Körper ist jedoch immer ein komplexes Gemisch verschiedener bioaktiver Substanzen wirksam. So kann z. B. der Cholesterinspiegel im Blut durch die in fermentierten Lebensmitteln vorhandenen Milchsäurebakterien, durch Saponine, Sulfide sowie Phytosterine beeinflusst werden. Erst das Wissen über die komplexen Wirkungen von Vollkornprodukten erlaubt eine vollständige Beurteilung über gesundheitliche Wirkungen. Vollkornprodukte verlangen jedoch bei der Verdauung einen energetischen Kraftaufwand. Nur bei vorsichtiger Steigerung der Menge steigert der Körper seine Fähigkeit zu Verdauung. Wenn es beim Verzehr von

Getreideernte in Mio. T.

Getreide	2006	1961
Mais	695	205
Reis	634	284
Weizen	605	222
Gerste	138	72
Sorghum	56	40
Hirse	31	25
Hafer	23	49
Roggen	13	35
Buchweizen	2,3	2,5
Quinoa	0,06	0,03

Vollkornprodukten zu Blähungen oder Völlegefühl kommt, sollten Sie besser die Menge verringern.

BROT



Vor etwa 9.000 Jahren haben die Menschen die ersten Brote gebacken. Es waren »Fladen« aus Weizen oder Gerstenmehl. In Deutschland gibt es heute mehr Brotsorten als irgendwo sonst auf der Welt. Jedoch können die meisten Bäcker mit Wasser, Mehl und Salz kaum noch etwas anfangen und vertrauen auf »Backmischungen«. Diese enthalten etliche Zusatzstoffe aus einem Fundus von über 1000 Feinchemikalien.

- Amylasen um Volumen, Krustenbräunung, Krumenartheit und Geschmack aufzupolieren
- Monostärkephosphat oder Stärkeacetat um auf tiefgefrorenen Waren »ofenfrischen« Glanz hervorzaubern

Wir können uns freuen, dass sich wenigstens einige Bäcker wieder dem »Sauerteig« widmen, diesem launischen Brei aus Säurebakterien und Hefen, der das Brot so wohlschmeckend, bekömmlich und haltbar macht.

NUDELN UND PASTA

Die frühesten Hinweise auf die Herstellung getrockneter Teigwaren stammen aus der Zeit vor 4.000 Jahren in Ostasien. Auch die Menschen der griechischen Antike und die Etrusker kannten schon Nudeln. Sie werden überwiegend aus Hartweizengrieß hergestellt. Bei Weichweizen benötigt man noch Ei für die richtige Konsistenz. Es gibt auch Teigwaren aus Dinkel, Hirse, Buchweizen und Hülsenfrüchten, wie Mungbohnen, aus deren Stärke die »Glasnudeln« bestehen. Die Wirkung der Teigwaren auf das Naturell wird von den verwendeten Getreiden bestimmt.

GLUTEN

Ungefähr fünf bis sieben Prozent der Deutschen haben vermutlich Probleme mit dem Gluten, dem Klebereiweiß im Getreide.

- Zuckerkulör um den Roggencharakter oder den Vollkorneindruck zu verstärken
- Calciumcarbonat um die Härte des zugesetzten Wassers zu regulieren
- Sorbinsäure oder Calciumsorbat um die Schimmelbildung zu verhindern
- Schwefeldioxid und Disulfite um die Farbe frisch und natürlich zu halten
- Essigsäure um den Natursauer zu ersetzen
- Milchsäure um den Geschmack von Weizenbrot abzurunden
- Lecithin um die Krume zu mürben
- Zitronensäure um die Schneidbarkeit und Haltbarkeit zu verbessern
- Kaliumtartrat um die Säuerung zu verfeinern
- Natriumorthophosphat um den Teig standfester machen
- Calciumorthophosphat als Käfer- und Mottenschutz
- Carboxymethylcellulose um das Altbackenwerden zu verzögern
- Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren um das Volumen zu vergrößern
- Maltol um das Backaroma zu verfeinern
- Candelillawachs für eine ansprechende Bräunung

Getreide und Kosmos

Nach anthroposophischer Anschauung stehen die kosmischen Kräfte der Planeten auch mit den Getreiden in Zusammenhang. Wir ernähren uns vielseitig und erfahren den Wochenrhythmus, wenn wir die entsprechenden Getreide an den zugehörigen Tagen verwenden.

Weizen	Sonne	Sonntag
Reis	Mond	Montag
Gerste	Mars	Dienstag
Hirse	Merkur	Mittwoch
Roggen	Jupiter	Donnerstag
Hafer	Venus	Freitag
Mais	Saturn	Samstag

Dieses führt bei ihnen zu Problemen mit der Verdauung. Festgestellt werden kann die Sensitivität zur Zeit nur durch ein Ausschlussverfahren - Gluten weglassen und schauen, ob die Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall verschwinden. Wenn ja, sind Produkte aus Hirse, Mais, Reis, Quinoa, Amarant oder Buchweizen eine Alternative.



Ihre Form ist entscheidend - für diese gibt es in Italien an die 200 Bezeichnungen von A wie Abachini bis Z wie Zitoni.

WEIZEN

Weizen bildet immer noch die Grundlage der Ernährung in den westlichen Ländern. Vollkornprodukte werden immer beliebter und damit auch der Wert des Weizens für die Gesundheit.

So golden die Sonne im Juli strahlt, so golden sich der Weizen mahlt

Um 7800 v. Chr. begannen die Menschen im vorderen Orient mit dem Anbau der Vorfahren der heutigen Weizenarten: Einkorn und Emmer. Um 3.000 v. Chr. brachten Händler den Weizen nach Europa, Nordafrika und Asien aber bis zum 11. Jh. blieben Einkorn, Emmer und Gerste die wichtigsten Getreide da der Weizen bessere Böden brauchte und nicht so widerstandsfähig war. Die Adligen und Städter aber mochten das wertvolle helle Brot aus dem weißen Mehl und es wurde zu einem Statussymbol, auf das man nur in Notzeiten verzichtete. Aber was die hohen Herren für gut befanden, wollte auch bald das Volk. Heute sind Weizen, Mais und Reis die wichtigsten Getreide.

Weizen zum Heizen

Da der Marktpreis von Getreide bereits unter seinem Heizwert liegt, gibt es Slogans wie »Weizen ist in Deutschland billiger als Sägemehl«. Viele Kinder kennen nur noch Produkte aus Weizenmehl wie Brötchen oder Nudeln. Doch immer mehr Menschen interessieren sich auch wieder für die ganzen Körner, die man meist dort kaufen kann, wo es Bio-Waren gibt. Für die einfache Verwendung beim Kochen gibt es beliebte vorbereitete Produkte. Bulgur besteht aus Weizenkörnern, die wie Parboiled-Reis eingeweicht, getrocknet und anschließend geschliffen und zerkleinert werden. Bei dieser Verarbeitung bleiben viele der Inhaltsstoffe des Weizens erhalten. Couscous ist Hartweizengrieß und wird meist vorgegart angeboten, so dass man ihn nur noch kurz mit heißer Brühe übergießen und einige Minuten quellen zu lassen braucht.

AYURVEDA

Bereits Caraka und Susruta schreiben, dass Weizen je nach Sorte und Verarbeitung wirkt. Als frisches Korn und Schrot ist er nährend, belebend, verlängert das Leben, besänftigt Vata und Pitta und erhöht Kapha – länger gelagerter Weizen erhöht Kapha nicht und wird empfohlen um im Frühling vermehrtes Kapha vom Winter abzubauen. Caraka rät denen, die abnehmen möchten, Nahrung mit Weizen oder anderem Getreide erst dann zu essen, wenn die vorherige Mahlzeit verdaut ist.

TCM

Vollkornweizen und -Kleie harmonisieren die »Mitte« und wirken abschwellend. Man empfiehlt sie bei Hitze-Symptomen, Schwitzen, trockenem Mund und zum Senken von Fieber bei Säuglingen und Kleinkindern. Weizenmehl wirkt warm auf die Funktionskreise Milz und Leber und ist nicht zur Vertreibung

Latein	Englisch	Sanskrit	Mandarin	Tibetisch	Arabisch
Triticum vulgare L.	Wheat	Godhuma	Xiao mai	Gro	Hintah



Einkauf und Zubereitung

Das volle Getreide kann oft über Jahre schadlos gelagert werden. Von Jahr zu Jahr verlieren ungefähr 3 Prozent der Körner ihre Fähigkeit zu keimen – der Rest bleibt lebendig (nach Zeiger und Bischof »in einem Schwingungszustand der in Resonanz mit dem kondensierten Zustand des Biophotonenfelds steht, also in einem kohärenten makroskopischen Quantenzustand«). Obwohl das Getreide nicht in unserem Magen keimen soll, empfiehlt Werner Kollath die Prüfung auf seine Keimfähigkeit als »eine ausgezeichnete Probe auf seinen Gehalt an Vitalstoffen« und rät, dass wenigstens 80 Prozent der Weizenkörner keimen sollten, damit man den Weizen noch als vollwertig bezeichnen könne. Dies kann man selber sehr leicht mit Hilfe eines Behälters für die Sprossenherstellung prüfen, den man in fast jedem Naturkostladen kaufen kann. Wer eine Getreidemühle hat, sollte das Korn erst kurz vor der Verwendung mahlen.

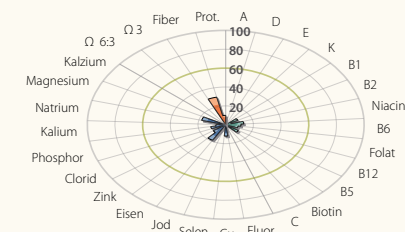
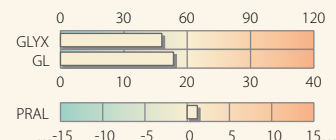
Umweltaspekte

Bei Eco-News heißt es »Wer etwa ein Kilo Bio-Getreide oder -Mehl kauft, sorgt dafür, dass zwei Quadratmeter Acker biologisch bebaut und so von Pestiziden und Kunstdünger verschont werden.« Damit würde auch etwa ein Drittel weniger Energie verbraucht, als beim konventionellen Anbau.

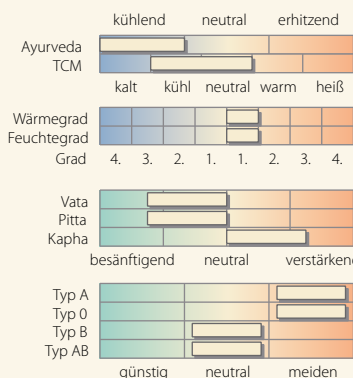


»Der Weizen ist warm und vollkommene Frucht, so daß in ihm kein Mangel ist. Und wenn man rechtes Mehl aus Weizen macht, dann ist das aus diesem Mehl gemachte Brot gut für Gesunde und Kranke und bereitet rechtes Fleisch und rechtes Blut im Menschen. Aber wer aus dem Mehl den Markdunst, das ist das Semmelgrieß, herauschüttet, und aus diesem Dunst Brot macht, dann ist jenes Brot kraftloser und schwächer als wenn es aus dem rechten Mehl gemacht wäre, weil der Dunst seine Kräfte einigermaßen verlieren wird und mehr Schleim im Menschen bereitet als das rechte Weizenmehl. Wer aber Weizen ohne Mehl und ungemahlen, mit ganzen Körnern kocht und nicht in der Mühle gemahlen, und ihn so wie eine andere Speise ißt, der bereitet in sich weder rechtes Blut noch rechtes Fleisch, sondern viel Schleim, so daß (der Weizen) kaum verdaut wird; und so ist er dem Kranken keineswegs bekömmlich, wenn

Eine Portion Bulgur, gekocht:	200	g
Das sind kcal:	166	kcal
Glykämischer Index (GLYX):	48	
Glykämische Last (GL):	18	
Säureerzeuger mit PRAL von:	1,2	



Weizen enthält viel Linolsäure und je nach Boden einen hohen Anteil des Spurenelements Selen. Selen unterstützt die Biochemie unseres Immunsystems und hilft beim Ausleiten von Umweltgiften.



Ayurveda	Rasa	süß
	Vipak	süß
	Gunas	schwer, kalt, ölig
	Mahaguna	Sattva
	verdaulich	schwer, leicht
TCM	Antidot	Ingwer
	Geschmack	süß
	Element	Holz, Erde
	Bezug	Herz, Milz, Niere
TCM	Yin/Yang	Yin
	Wirkung	absenkend

auch der Gesunde diese Speise wird bewältigen können.« (aus »Physica«, übersetzt von Portmann, 1997)



Weizen gibt unserem Körper Formkraft. Eiweiß und Stärke nähren Stoffwechsel und Gliedmaßen. Seine wurzelhaften Mineralien wirken im Zusammenspiel mit Lichtprozessen anregend auf unser Nerven-Sinnes-System.

TEM – UNANI-MEDIZIN

Weizen wirkt leicht warm und ist zwischen Feuchtigkeit und Trockenheit balanciert.

DINKEL

In vielen Geschäften gibt es wieder Dinkelprodukte zu kaufen. Für die aufwändige Verarbeitung des Dinkels zahlt man mehr, erhält dafür jedoch zur Abwechslung einen etwas nussigeren Geschmack des Mehls, der Nudeln oder Backwaren.

Dinkel ist das beste Getreide!

Ob vor 15.000 Jahren im südwestlichen Teil Asiens, vor 7.500 Jahren in Mitteleuropa, 1.750 v. Chr. in dem Gebiet der heutigen Deutschschweiz, der Dinkel ist eine der wichtigen Kulturpflanzen der Welt.

Dinkel ist teuer, weil er geringere Erträge als der Weizen bringt und weil jedes Korn eine Getreideschale (Spelz) hat, die nicht gedroschen, sondern beim Gerben in einem aufwändigen Schälvorgang vor dem Mahlen vom Korn getrennt werden muss. Die Spelzen nimmt man als Viehfutter oder als Füllung fürs Dinkelkissen. Viele kennen den Dinkel auch als Grünkern. Das Korn wird halbreif, milchig weiß und halbfest meist im Juli geerntet. Um es haltbar zu machen, muss es zuerst getrocknet (gedarrt) werden. Dadurch werden die Körner grünlich und erhalten ihren würzig-aromatischen Geschmack.

Einkauf und Zubereitung

Dinkel gibt es in preiswerteren Mischzüchtungen oder reinen Rückzüchtungen wie dem Frackenkorn, dem Oberkulmer Rotkorn oder dem



Schwabenkorn der Universität Hohenheim.

Dinkelmehl enthält mehr Klebereiweiß als Weizen und eignet sich sehr gut zum Backen. Der Teig braucht mehr Ruhe und darf nicht zu intensiv in der Küchenmaschine bearbeitet werden, da er sonst seine Festigkeit verliert. Daher können Sie Weizenmehl nur bei festeren Teigen durch Dinkelmehl ersetzen. Grünkernmehl kann man nicht zum Backen verwenden. Körner, Graupen, Grieß und Mehl eignen sich aber gut für Saucen, Suppen und Bratlinge. Auch im Müsli finden einige Geschmack an ihm.

NATURHEILKUNDE

TCM

Dinkel stärkt und wärmt die »Mitte« bewegt das Leber-Qi und stärkt das Yang der Nieren.



»Der Dinkel ist das beste Getreide, und er ist warm und fett und kräftig, und er ist milder als andere Getreidearten, und er bereitet dem der ihn isst rechtes Fleisch und rechtes Blut, und er macht frohen Sinn und Freude im Gemüt des Menschen. Und wie auch immer (die Menschen)

ihn essen, sei es in Brot, sei es in anderen Speisen, er ist gut und mild. Und wenn einer so krank ist, dass er vor Krankheit nicht essen kann, dann nimm die ganzen Körner des Dinkels und koche sie in Wasser, unter Beigabe von Fett oder Eidotter, so daß man ihn wegen des besseren Geschmacks gern essen kann, und gib das dem Kranken zu essen, und es heilt ihn innerlich wie eine gute und gesunde Salbe.« (aus »Physica«, übersetzt von Portmann, 1997)

TEM – UNANI-MEDIZIN

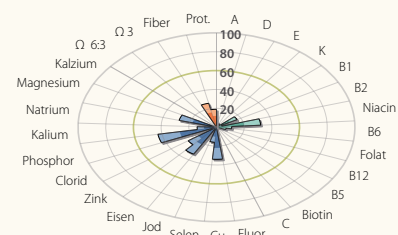
Dioskurides schrieb über den Dinkel: »Es gibt zwei Sorten Dinkel, die eine wird die einfache, die andere die zweikernige genannt, welche den Samen in zwei Spelzen enthält. Er ist nahrhafter als Gerste, wohlschmeckend, für die Brotbereitung aber weniger Nahrung abgebend als der Weizen.« Auch im »Tacuinum sanitatis« meint man, dass er weniger nahrhaft als der Weizen sei und dem Magen schade, wenn man ihn nicht mit Anis essen würde. Er sei gut für die Brust, die Lunge und gegen Husten.

Grünkernbratlinge

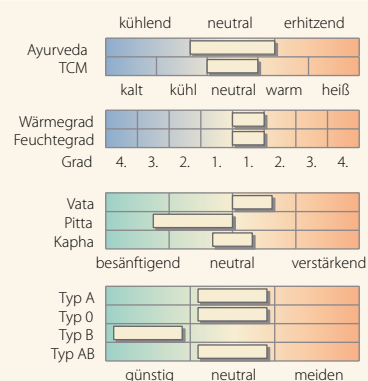
300 g geschroteten Grünkern und 5 EL Vollkornhaferflocken mit 200 ml Gemüsebrühe aufkochen und ausquellen lassen. Mit 2 gewürfelten Zwiebeln, 2 gehackten Knoblauchzehen, 2 Eiern und 5 EL Paniermehl gut vermengen. Nach Belieben können noch Gemüse wie Porree, Möhren oder Sellerie klein geschnitten hinzugefügt werden. Dann mit Senf, Salz und Pfeffer nicht zu fade würzen. Daraus werden mit nassen Händen kleine Bratlinge geformt und mit etwas Öl in einer gut vorgeheizten Pfanne goldbraun gebraten.

Latein	Englisch
Triticum vulgare L.	Spelt
Eine Portion Grünkern, gekocht:	200 g
Das sind kcal:	254 kcal
Glykämischer Index (GLYX):	
Glykämische Last (GL):	
mit PRAL von:	7,7

Werte für GLYX und GL liegen nicht vor. Bei Brot und Mehl entsprechen diese denen des Weizens.



Dr. Wighard Strehlow berichtet, durch seine jahrzehntelange Erfahrung die Wirksamkeit von Dinkel bewiesen zu haben, da er glaubt mit Dinkel 80 Prozent der Heilung und Linderung bei über 20 Krankheiten, darunter Krebs, Aids und Multiple Sklerose, erzielt zu haben. Als Wirkmechanismus nennt er die antibiotische Wirkung des Vitaminoid Thiocyanat und Rhodanid. Eine Mengenangabe für Dinkel wurde bisher nicht genannt. Thiocyanat ist allerdings in größeren Mengen zwischen 1 und 8 mg/100 g in den Senfölen aller Kohlsorten enthalten. Die beschriebenen Wirkungen des Dinkels wurden von Heilkundigen, welche nicht der »Hildegard-Kost« anhängen, noch nicht entdeckt.



Ayurveda	Rasa	süß
	Vipak	süß
	Gunas	
	Mahaguna	Sattva
	verdaulich	
TCM	Antidot	
	Geschmack	süß
	Element	Holz
	Bezug	Leber, Milz, Niere
	Yin/Yang	Yang
TCM	Wirkung	absenkend

MILCHPRODUKTE

Milch zählt zu den ältesten Lebensmitteln der Menschen. Ursprünglich gaben Tiere nur Milch, solange sie ein Junges versorgen mussten. Durch Züchtung geben sie nun ständig Milch und auch die Menge konnte deutlich gesteigert werden. Milch entspricht in ihrer Zusammensetzung in idealer Weise den jeweiligen Bedürfnissen in den ersten Lebensmonaten. Milch und Milchprodukte sind wegen ihres hohen Gehalts an Proteinen und Kalzium jedoch auch für viele ausgewachsene Menschen noch eine wertvolle Nährstoffquelle. Mindestens ebenso viele Menschen wiederum, besonders in Südamerika, Afrika und Asien, können Milch und Milchprodukte nur sehr eingeschränkt verstoffwechseln, weshalb sie bei einigen Volksgruppen als Allround-Nahrungsmittel auch kaum bis gar keine Verwendung finden.



MILCHPRODUKTE FÜR JEDEN GESCHMACK

In den Kühlregalen der Geschäfte finden sich so viel unterschiedliche Milchprodukte, dass vielen die Auswahl oftmals schwer fällt. Doch etliche schwören auf ihren »Lieblingskäse« oder ihr »Lieblingsjoghurt«. Oft enthalten die Produkte große Mengen Zucker oder Zutaten, welche wenig mit gesunder Ernährung zu tun haben.

AUS ANTHROPOSOPHISCHER SICHT

Das Eiweiß der Milch gilt im Vergleich zu anderen tierischen Produkten als leicht und nicht beschwerend. Sie gibt dem Menschen Festigkeit, ohne zu sehr zu belasten. Rudolf Steiner sagte »Die Milch ist nur halb ein tierisches Produkt, hat die astralische Kraft in der menschlichen und tierischen Natur nicht Anteil nehmen lassen, und so ist die Milch eines der vorzüglichsten Genußmittel. Sie ist geeignet für diejenigen Menschen, die auf den Fleischgenuß vollständig verzichten wollen, die aber nicht die Kraft haben, alles aus dem inneren astralischen Leib zu vollziehen«.

AUS AYURVEDISCHER SICHT

Für Milchprodukte gilt: je frischer und naturbelassener sie sind, um so höher ist ihre Eignung für die Ernährung. Sie wirken süß und kühlend, besänftigen Pitta und Vata, und erhöhen Kapha. Milchprodukte gelten als sattvisch, nähren die Gewebe, beruhi-

gen den Geist, die Nerven und die Emotionen. Sie unterstützen die Yogapraxis und Meditation. Saure Milchprodukte sollte man wegen ihrer erhitzenden Eigenschaft in heißen Jahreszeiten eher meiden. Käse verstärkt die Feuchtigkeit hervorbringende Wirkung von Winter und Frühling.

AUS SICHT DER TCM

Milchprodukte werden in China deutlich weniger konsumiert als bei uns. Sie sind von süßem Geschmack und mit neutraler bis kühler Temperaturwirkung. Sie befeuchten Trockenheit und tonisieren das Yin. Ein Übermaß kann schnell zu Verschleimung führen. Dies gilt besonders für Kinder bis zum 12. Lebensjahr, da bei ihnen die Funktion des Mittleren Erwärmers noch unterentwickelt ist.

MILCH MEIDEN? LAKTOSEINTOLERANZ

Milch ist das erste Nahrungsmittel von Säugetieren, einschließlich der Menschen. Es ist nicht vorgesehen, dass auch Erwachsene die Säuglingskost trinken. Mit dem Abstillen verloren unsere Vorfahren deshalb die Fähigkeit, die Milch komplett zu verdauen. Der Milchzucker muss im Darm vom Enzym Laktase in seine beiden Einfachzucker Glukose und Galaktose gespalten werden. Ist dieser Vorgang bei Mangel oder Fehlen des Enzyms behindert, kann es zu Durchfall, Blähungen, Völlegefühl und Übelkeit kommen.

Etwa 10-15 % aller Deutschen sind Laktoseintolerant, das heißt, dass sie Milchzucker nur in einer für sie passenden Menge vertragen. Dies tritt meist erst im Laufe des Lebens oder unterschiedlichen Lebensphasen auf. Mit einer Laktoseintoleranz ist es für einige jedoch trotzdem möglich, Milch und Milchprodukte bis zu einer individuellen Menge zu konsumieren, ohne Symptome zu entwickeln.

Oft bleibt die Laktoseintoleranz über Jahre unerkannt, weil die wenigsten bei Völlegefühl und Blähungen gleich zum Arzt gehen. Dieser kann bei einem Belastungstest die Atemluft auf Wasserstoffgas untersuchen, um so eine Laktoseintoleranz zu diagnostizieren.

Wer sich völlig laktosefrei ernähren möchte, hat es schwer. Sie ist auch in vielen Süßigkeiten, Fertigprodukten, Brot, Brötchen oder Kuchen enthalten. Es ist jedoch auch möglich, gelegentlich mit Laktasekapseln oder -kautabletten die Verdauung von Milchzucker zu unterstützen.



MILCH

Milch wird nicht von jedem vertragen und kann die Wasser-Energetik erhöhen.

Die Milch macht's!

Schon über 10.000 Jahre, seit die Menschen Tiere halten, gehört Milch zu unserer Nahrung. Man nutzte die Milch von Kühen, aber auch von Schafen, Ziegen, Eseln, Kamelen und Elefanten. Erst ab dem 14. Jh. war die Nachfrage nach Kuhmilch größer als die nach Schafmilch.

Einkauf und Zubereitung

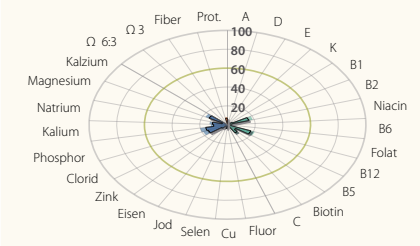
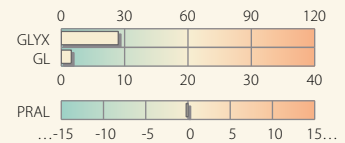
Unbehandelte Milch vom Hof des Erzeugers nennt man Rohmilch, verpackt im Handel heißt sie Vollzugsmilch. Landmilch enthält das gesamte natürliche Fett, ist aber wie Voll-, fettarme oder Magermilch wärmebehandelt. Pasteurisierte Milch wird 15 bis 30 Sekunden auf 72 bis 75 °C erhitzt. H-Milch macht man keimfrei, indem man sie 2 bis 8 Sekunden auf mindestens 135 °C erhitzt. Diese ist dann mindestens 3 Monate haltbar. Ein neues Verfahren wendet man bei der ESL-Milch (extended shelf life) an. Sie wird so filtriert oder erhitzt, dass sie bei 8-10 °C 12 bis 21 Tage und bei 5 °C sogar 20 bis 40 Tage haltbar ist.



Der Rahm un behandelter Milch setzt sich nach 12 bis 24 Stunden an der Oberfläche ab. Um dies zu verhindern, presst man die Milch unter hohem Druck durch feine Düsen, so dass sie mit über 300 km/h auf eine Metallplatte aufprallen. Dort zer springen die Fettkügelchen auf eine Größe von 1 Mikrometer. Diese kleinen Fettkügelchen stehen im Verdacht, von einigen Kindern nicht vertragen zu werden, da sich dort Eiweiße anlagern können, die nicht mehr im Magen gerinnen, sondern mit in den Darm gelangen. Ein Vorgang, der möglicherweise bei der Entwicklung einer Milchallergie nicht unbeteiligt ist. Nicht homogenisierte Demeter-Milch darf nur einen Homogenisierungsgrad von bis zu 10 Prozent aufweisen.

Englisch	Sanskrit	Mandarin	Tibetisch	Arabisch
Milk	Dugdha, Ksira	Niuru	'O-ma	Halieb

Eine Portion Milch:	125	g
Das sind kcal:	82,5	kcal
Glykämischer Index (GLYX):	27	
Glykämische Last (GL):	2	
Basenlieferant mit PRAL von:	-0,2	



Entrahmte, erhitze und homogenisierte »Turbomilch« erinnert nur noch schwach an die kostbare Ur-Nahrung. Ungefähr 10-15 Prozent aller Erwachsenen in Europa vertragen keine lactosehaltige Milch. Bei häufigem Durchfall, Blähungen, Völlegefühl, Magendrücken, Luftaufstoßen, Bauchschmerzen, Darmkrämpfen, Übelkeit, Migräne, Kreislaufproblemen oder Schwächeanfällen wäre eine Überprüfung auf Laktoseintoleranz sinnvoll.

NATURHEILKUNDE

AYURVEDA

Bereits in der Rigveda handeln hunderte von Verse von der Milch und ihrer Verwendung als Soma und Opfer für die Götter. Kuhmilch gehört zu den sattvischen Lebensmitteln und gilt als natürliches Verjüngungsmittel. Sie stärkt die Gewebe (Ojas), ist schwer zu verdauen, und wirkt abführend. Frische warme Milch, direkt vom Euter, ist wie Nektar, wirkt aphrodisierend, stärkt die Intelligenz, heilt Müdigkeit, Vergiftungen, Atemprobleme, Husten, langes Fieber und Blutungen. Ungekochte kalte Milch schwemmt auf und ist nur schwer zu verdauen. Zu lang gekochte Milch ist schlecht verdaulich. Kuhmilch besänftigt Vata und Pitta. Milch ist nicht gut bei erhöhtem Kapha, Übergewicht und bei schwacher Verdauung. Kalte Milch mit Zucker wirkt kühlend und hilft bei übermäßig gewürzten Speisen oder gegen einen sauren Magen. Im Winter wirkt warme Milch mit Safran regenerierend und bewahrt vor Erkältungen. Der Ayurvedaexperte Hans Rhyner ist der Ansicht, dass wenn Milch möglichst heiß und mit Gewürzen vermischt getrunken wird, kaum eine Verschleimung entstehen könne.

TCM

Milch hilft bei allgemeiner Schwäche von Qi und Blut mit Kraftlosigkeit, geistiger Abgeschlagenheit, Schwindelgefühlen und Überanstrengung. Sie wirkt positiv auf Lunge und Magen, fördert die Körpersäfte, befeuchtet den

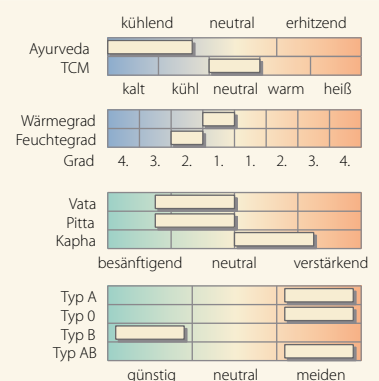
Darm und die Haut. Bei Magen-Yin-Mangel hilft mit Ingwersaft aufgekochte Milch. Ziegenmilch wirkt wärmend und hilft bei Kraftlosigkeit, Verdauungsschwäche und Abmagerung. Es wird empfohlen Milch bei Schwäche der Funktionskreise Milz und Magen mit Durchfallneigung sowie bei Belastung durch Feuchtigkeit und Schleim zu meiden. Zu viel Milch schwächt den Magen- und Milz-Funktionskreis und kann besonders bei Kindern die Konzentration schwächen sowie Müdigkeit, Durchfall und Erkältungen verursachen.



»Die Milch der Kühe und der Ziegen und der Schafe und alle Milch ist im Winter heilsamer als im Sommer, weil sie dann die Verschiedenheit der Säfte im Winter in sich nicht herauszieht, wie sie dies im Sommer tut. Denjenigen, die im Sommer Milch essen, schadet sie etwas, wenn sie gesund sind. Wenn sie aber krank und schwach sind, sollen sie etwas Milch essen. Wenn jedoch gesunde Menschen im Winter Milch essen wollen, dann sollen sie die Wurzel der Brennessel nehmen und diese trocknen und dörren und in Milch einlegen und essen, weil die üblen Säfte, die in der Milch sind, durch die Brennessel unterdrückt werden: Wenn aber Kranke und Schwache im Winter Milch wünschen, sollen sie diese kochen und gedörrte Brennesseln einlegen. Im Sommer aber taugt es nichts, Brennessel in Milch einzulegen, weil dann die Brennessel Säfte und Flüssigkeiten und Grünkraft in sich hat, und wenn sie dann auf diese Weise in Milch eingelegt würde, erlitt die Milch von ihrem frischen Saft Schaden.« (aus »Physica«, übersetzt von Portmann, 1997)



Milch regt bei Kindern die gestaltenden (plastischen) Kräfte für den Kopf an.



Ayurveda	Rasa	süß
	Vipak	süß
	Gunas	ölig, geschmeidig, kalt, weich, flüssig, schwer, stumpf, klar
	Mahaguna	Sattva
	verdaulich	schwer
TCM	Antidot	Fisch, Fleisch
	Geschmack	süß
	Element	Holz
	Bezug	Lunge, Magen, Herz
Yin/Yang	Yin	
	Wirkung	aufsteigend

TEM – UNANI-MEDIZIN

Der Prophet Mohammed mochte Milch. Er sagte »Trinkt Milch, sie vertreibt die Hitze des Herzens wie ein Finger den Schweiß von der Augenbraue. Sie stärkt den Rücken, nährt das Gehirn, steigert die Intelligenz, erneuert das Sehvermögen und vermindert die Vergesslichkeit.«

FISCH UND MEERESTIERE

Die im Wissenschaftsmagazin Science im Jahr 2006 veröffentlichte Nachricht hat schockiert, dass wenn wir so weiter machen, die Meere im Jahr 2048 leergefischt sein würden. Auch wenn diese Ansicht wohl maßlos übertrieben scheint, steht wohl fest, dass es um die Fischbestände nicht gut steht. Daher stellt sich nicht die Frage ob, sondern welchen Fisch wir essen sollten,



FISCH FÜR JEDEN GESCHMACK

Ob ein Fisch frisch ist, erkennen wir an der glänzenden Schleimschicht, den rosa Kiemen, den prallen, nach außen gewölbten Augen, der elastischen Haut und vor allem am verlockend frischen Geruch. Bei tiefgekühltem Fisch können wir davon ausgehen, dass er fangfrisch verarbeitet und gefroren wurde. Ob roh im Sushi, geräuchert, gebeizt, gedämpft, gekocht, gebraten oder gegrillt – Fisch verführt mit seinem feinen Geschmack. Vor einigen Jahren verkauften noch die Fischer ihren Fang auf den Märkten und man konnte in den Bottichen den besten Fisch auswählen. Heute ist das regionale Angebot eher begrenzt, dafür jedoch der Transport optimiert, so dass wir jederzeit frischen Fisch vom Atlantik kaufen können.

NACHHALTIGKEIT!

Welcher Fisch darf auf den Tisch? Es gibt nur noch wenige Arten, welche wir ohne Bedenken essen können, ohne uns an der drohenden Ausrottung ganzer Fischarten zu beteiligen. Die FAO der vereinten Nationen mahnte in ihrem Weltfischereibericht 2010, dass über ein Drittel aller Fischgründe überfischt sind. Um diese Entwicklung nicht zu unterstützen, können wir uns als erstes an das blaue MSC-Siegel halten. Der Marine Stewardship Council wurde 1997 vom Unilever-Konzern und dem Worldwide Fund for Nature (WWF) gegründet. Im Jahr 2010 waren es bereits ca. 100 zertifizierte Fischereibetriebe, im Juni 2012 über 160. Die Unternehmen müssen den Erhalt der Fischbestände gewährleisten, die Auswirkungen auf das Ökosystem minimieren und schnell auf veränderte Bedingungen

reagieren können. Greenpeace geht das nicht weit genug und empfiehlt auch die sozio-ökonomischen Aspekte zu berücksichtigen, die Mindestanforderungen zu erhöhen und klarer zu formulieren. Greenpeace hält z. B. die Heringsfischerei in der Nordsee, die Hoki-Fischerei in Neuseeland sowie die Lachs- und Alaska-Seelachs-Fischerei für nicht nachhaltig und rät daher vom Kauf dieser Fische ab.

Aus

ANTHROPOSOPHISCHER SICHT

Das Fleisch der Fische wirkt weniger erdend und festigend als das Fleisch der Landtiere. Aufgrund ihrer Lebensweise im Wasser sind die Fische beweglich und ihr Fleisch weich und nachgiebig. Ihre Nahrung macht das Fleisch der Raubfische »tierischer«.

Aus AYURVEDISCHER SICHT

In den Ayurvedaschriften gibt es nur wenige Angaben zu den uns bekannten Speisefischen. Generell gilt, dass Fische das Luft-Element balancieren und Raubfische das Feuer-Element aus dem Gleichgewicht bringen. Das Fleisch der Fische soll nicht mit Eiern oder Milchprodukten kombiniert werden.

Aus SICHT DER TCM

Das Fleisch der Fische mit seiner meist süßen Geschmacksrichtung und seinem warmen Temperaturverhalten ist leicht verdaulich und stärkt Qi, Blut, Yang und die Funktionskreise Magen, Milz/Bauchspeicheldrüse und Nieren. Die salzige Geschmacksrichtung und das kühle Temperaturverhalten der Meeresfrüchte wirken auf die Funktionskreise Leber und Nieren und nähren das Yin. Bei »Fülle« und »Hitze« empfiehlt man Tintenfisch. Bei »Mangel«

helfen Aal, Sardinen, Miesmuschel und Austern. »Kälte« wird durch das Fleisch von Forelle, Lachs, Garnelen und Lungen gelindert. Bei »Feuchtigkeit« empfiehlt man Karpfen oder Makrele und bei »Trockenheit« Austern.

Empfehlungen des WWF

Gute Wahl!	Hering	NO-Atlantik
	Kabeljau	Östliche Ostsee
	Karpfen	Zucht
	Lachs	Ostpazifik
	Makrele	Nordatlantik
	Sardelle	Biskaya
	Seelachs	NO-Arktis
Zweite Wahl!	Tilapia	Zucht
	Alaska-Seelachs	NW-Pazifik
	Forelle	Nordeuropa
	Garnele	Kaltwasser, NO-Atlantik
	Heilbutt	NO-Arktis
	Lachs	Irland, Norwegen, Schottland
	Sardine	Mittelmeer
	Scholle	Ostsee
	Seelachs	NO-Atlantik
	Thunfisch	Pazifik
Lieber nicht!	Zander	Westeuropa
	Aal	Europa
	Dorade	Mittelmeer
	Haie	Weltweit
	Forelle	Chile, Türkei
	Garnele	Tropisch, NW-Atlantik
	Rotbarsch	Nordatlantik
	Seeteufel	Nordatlantik
	Schwertfisch	Weltweit

SÜßWASSERFISCHE

Englisch	Sanskrit	Mandarin	Tibetisch	Arabisch
Freshwater fish	Rohita (roter Karpfen)	Lu yu (Barsch)	Nya, Telecstei	Samak

Süßwasserfisch bekommt allen Naturellen. Nur Menschen mit erhöhter Feuer-Energetik sollten beim Verzehr etwas zurückhaltender sein.

Fischers Fritz fischt frische Fische!

Zur Binnenfischerei zählen die Fluss- und Seenfischerei, die Teichwirtschaften sowie die Anlagen zur Aquakultur. Die wirtschaftlich wichtigsten Fischarten in Deutschland sind die Regenbogenforelle und der Karpfen. Es gibt über 1.000 Fischereibetriebe im Haupterwerb und knapp 20.000 im Nebenerwerb. Bei den 23 Prozent der Seen- und Flussfischereibetrieben und der Angelfischerei werden überwiegend Rotaugen, Aal, Hecht, Barsch, Brachse und Zander gefangen.

Einkauf und Zubereitung

Je frischer der Fisch, desto besser. Zu Hause sollte er im Kühlschrank bei maximal 7 °C höchstens einen Tag gelagert werden. Die »drei S-Regel« (säubern,



Die Regenbogenforelle gelangte erst Ende des 19. Jh. nach Deutschland.

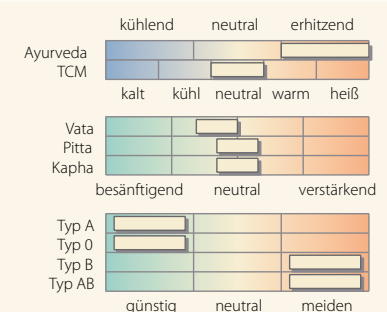
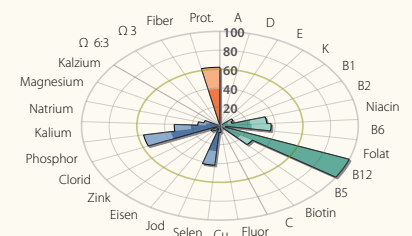
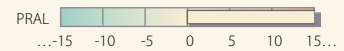


säuern, salzen) stammt wohl aus Zeiten, in denen es aufgrund ungünstiger Lager- und Transportbedingungen nötig war, den Fischgeruch mit Säure zu unterdrücken. Auch wenn das Säuern bei vielen Rezepten noch angegeben ist, schmeckt der ohne Säure zubereitete Fisch feiner und bleibt saftiger.

Umweltaspekte

Regenbogenforellen und Karpfen aus deutscher Zucht gelten beim WWF als »Gute Wahl«. In der Gemeinsamen Fischereipolitik der EU wurde im Jahr 2013 eine Stärkung des Nachhaltigkeitsprinzips beschlossen, die auch die Aquakultur mit einschließt. Dabei soll die nachhaltige Nutzung der Bestände die Grundlage einer wirtschaftlich tragfähigen Fischerei sichern.

Regenbogenforelle, gebraten	160	g
Das sind kcal:	240	kcal
mit PRAL von:	17,2	



Ayurveda	Rasa	süß
	Vipak	süß
	Gunas	schwer, ölig, geschmeidig
	Mahaguna	Tamas
	Antidot	Zitrone
TCM	Geschmack	süß
	Element	Erde
	Bezug	Lunge, Milz, Niere
	Yin/Yang	Yang
	Wirkung	absenkend

AYURVEDA

Susruta beschreibt die Wirkungen der Fische aus Flüssen als schwer, besänftigend für Vata, wärmend, Pitta-Störungen hervorruhend, aphrodisierend und den Stuhl weichmachend und vermindernd. Als besten Süßwasserfisch empfiehlt Susruta den roten Karpfen.

Nach Dr. Tirtha ist das Fleisch der Forellen am einfachsten zu verdauen.

TCM

Das Fleisch der Süßwasserfische wärmt Qi und den Magen, befeuchtet die Haut und wirkt harntreibend. Man empfiehlt es bei Schwäche der »Mitte«, Trockenheit der Haut, Asthma, Schwellungen, Kopfschmerzen und Schwindel.

Der Karpfen gilt in China bis heute als »König der Fische«. Karpfen leitet Feuchtigkeit aus, wirkt harntreibend, behebt Schwellungen und unterstützt die Funktionskreise Milz und Magen. Damit hilft er bei Ödemen und Gedunsenheit aufgrund einer Schwäche des Milz-Funktionskreises. Man empfiehlt ihn bei Mangel von Qi und Xue und um nach der Geburt den Milchfluss zu verbessern.

Das Fleisch der Raubfische unterstützt Yang und den Magen, stärkt die Leber und Nieren. Barsch oder Forelle beruhigt den Fötus während der Schwangerschaft.

Generell sollte man Fisch bei Hautproblemen und Juckreiz meiden.



»Der Karpfen ist mehr warm als kalt ... sein Fleisch schadet einem gesunden Menschen beim Essen nicht, einem Kranken schadet es aber etwas.« Über den Aal: »Aber dennoch ist sein Fleisch etwas unrein, und es taugt beim gesunden Menschen nicht zum Essen, wie das Fleisch der Schweine, aber doch schadet es gesunden Menschen nicht viel. Die Kranken aber schüttelt es in allen Fiebern und schlechten Säften und in allen ihren Krankheiten, und die, die es essen, macht es bitter im Geist und schlau und arglistig.« (aus »Physica«, übersetzt von Portmann, 1997)

TEM – UNANI-MEDIZIN

Süßwasserfische sind die besten, besonders wenn sie sich von Wasserpflanzen und nicht von Abfällen am Grund ernähren. Ungekochter Fisch ist schwer zu verdauen und stört das Phlegma.



Aufgrund ihrer vielen feinen Gräten kann man die meisten Weißfische höchstens gebraten und dann sauer eingelegt genießen.



Der Zander ist ein delikater Genuss mit fettarmem und festem Fleisch.

NATURHEILKUNDE

FLEISCH UND GEFLÜGEL

Ob als Hack oder Gulasch, Schwarzwälder Schinken, Thüringer Rostbratwurst - Fleischgerichte und Wurstwaren sind für viele Menschen ein wichtiger Bestandteil ihrer kulturellen Identität. Filme wie »Food, Inc.« oder »Unser täglich Brot« haben jedoch einem breitem Publikum den Appetit auf Fleisch aus der Massentierhaltung verdorben. Vielleicht führen weitere Filme sowie Hormon- und Futtermittelskandale zu mehr Aufmerksamkeit vor den Tieren und dazu, dass wir in Zukunft besser über die Aufzuchtbedingungen informiert werden. Auch das Handwerk des Metzgers würde wieder an Ansehen gewinnen.



FLEISCH FÜR JEDEN GESCHMACK!

Terpene bilden das Aroma im Fleisch. Diese Stoffe sind schlecht wasserlöslich und im Fleisch hauptsächlich im Fettgewebe vorhanden. Durch sie erhält Fleisch sein typisches Aroma: Lammfleisch riecht nach Lamm, Rindfleisch nach Rind. Frisches, schön marmoriertes Fleisch sorgt für den authentischen Geschmack.

ÖKO! - LOGISCH?

Immer wieder wird darauf hingewiesen, dass die Viehzucht als Verursacher von CO₂ Treibhausgasen auf einem der obersten Ränge steht. Ein Missstand, an dem der Durchschnittsdeutsche allerdings nur eine geringe Schuld trägt. Männer essen hierzulande durchschnittlich 38 kg und Frauen 19 kg Fleisch, Wurstwaren und Fleischerzeugnisse pro Jahr (Nationale Verzehrsstudie aus dem Jahr 2008). Dies führt zu einem Fleischverbrauch von ca. 90 kg pro Jahr, wenn man die industrielle Verwertung und Verluste, einschließlich Knochen dazurechnet. Dieser verursacht eine Gesamt-CO₂-Belastung von 420 kg/

Jahr. Das entspricht 5 Tankfüllungen beim Auto. Wenn wir die Strecke von 2.800 km als Ausgleich mit dem Fahrrad fahren würden, wäre die Ökobilanz ausgeglichen. Auch ein Verzicht auf eine Flugreise nach München hätten den gleichen Effekt

AUS ANTHROPOSOPHISCHER SICHT

Fleisch enthält Stoffe und Kräfte des Tieres, weshalb es erdender wirkt als pflanzliche Nahrung. Rudolf Steiner sagte »Der Mensch wird durch das Verhältnis zur Pflanzenwelt innerlich kräftiger. Durch Fleischnahrung gliedert er sich etwas ein, was nach und nach zu wirklichen Fremdstoffen wird, die eigene Wege gehen in ihm«. Menschen, die sich dem Spirituellen widmen, werden die Nahrung vom toten Tier als Belastung empfinden. Tierart und -rasse, Haltung, Fütterung, Schlachtbedingungen und Verarbeitung bestimmen die Wirkung. So genügen höchstens ökologisch erzeugte Fleischprodukte einer anthroposophisch orientierten Lebensweise. Rudolf Steiner wies darauf hin, dass die Verdauungskraft mancher Menschen zu

schwach für eine rein vegetarische Ernährung wäre. Jedoch sollten auch diese Menschen nur wenig Fleisch und Wurstwaren essen.

AUS AYURVEDISCHER SICHT

In den Ayurveda-Schriften finden sich keine allgemeinen Hinweise, auf Fleisch zu verzichten. Dies wird nur von Autoren empfohlen, welche die Lehren des Ayurveda mit spirituellen Lehren aus Indien wie Yoga, Dharma Shastra oder aus der Bhagavad Gita verbinden. Caraka und Vagbhata schrieben, dass kein anderes Lebensmittel so nahrhaft wäre wie Fleisch. Es hilft besonders bei Schwäche, bei der Genesung und bei erhöhter Luft-Energetik. Wichtig ist es, die Wirkungen auf das eigene Naturell der unterschiedlichen Fleischarten zu beachten. Caraka warnt jedoch davor, Rind, Schwein und Fisch für die alltägliche Ernährung zu verwenden.

AUS SICHT DER TCM

Das Fleisch der meisten Tiere hat eine warme Energetik und stärkt Qi und Yang. Damit fördert es die Dynamik, was jedoch auch die Aggressivität steigern kann. Zu viel Fleisch belastet den Körper und fördert Schleimerkrankungen. Bei Symptomen der »Fülle« (Shi) wie lauter, trockener Husten, intensiver Mundgeruch, Aufstoßen, Reizbarkeit oder Blasenentzündung sowie »Hitze« und »Feuchtigkeit« sollte einige Wochen auf Fleisch verzichtet werden. Bei »Mangel« (Xu) empfiehlt man Rind, Huhn, Schwein und Wildfleisch. Bei »Kälte« helfen Hirsch, Lamm und Wildfleisch. Bei »Trockenheit« empfiehlt man Schweinefleisch.

CO₂-Äquivalente

Fleischart	CO ₂	Auto	Flugzeug	Bahn
Rind- und Kalbfleisch	166 kg	1.109 km	438 km	4.160 km
Schweinefleisch	177 kg	1.179 km	466 km	4.423 km
Schaf- und Ziegenfleisch	3 kg	20 km	8 km	73 km
Geflügelfleisch	68 kg	451 km	178 km	1.693 km
sonstiges Fleisch	6 kg	37 km	15 km	140 km
Fleisch insgesamt	420 kg	2.797 km	1.104 km	10.489 km

Fleischverbrauch in kg/Einwohner/Jahr nach BLE 2010, Auto 7 l/100km

SCHWEINEFLEISCH

Latein	Englisch	Sanskrit	Mandarin	Tibetisch	Arabisch
<i>Sus scrofa domestica</i> L.	Pork	Sukara, Vararaha (Schwein)	Zhu rou	Phag ša	Chenziar (Schwein)

Fettes Schweinefleisch ist aufgrund der Arachidonsäure für Menschen mit entzündlichen rheumatischen Erkrankungen nicht geeignet - sonstige allgemeine Bedenken lassen sich nur aus religiöser, ökologischer oder vegetarischer Sicht begründen. Aber auch hier gilt: nicht zu viel davon und Gemüse und Hülsenfrüchte können »noch gesünder« sein!

Auch ein Schwein braucht Schwein auf Erden, will's kein armes Würstchen werden

Vermutlich halten die Menschen schon seit 7000 v. Chr. Hausschweine. Heute steht Schweinefleisch bei den meisten Europäern und in Ostasien an erster Stelle. Deutschland liegt auf Platz drei der Weltproduktion, jedoch erzeugen die USA mehr als das Doppelte und China über zehnmal mehr als Deutschland. Schweine würden über 10 Jahre alt werden, aber man schlachtet sie nach 6 bis 7 Monaten bei etwa 90 bis 120 Kilogramm Gewicht.

Während in Europa und Asien Schweinefleisch die am häufigsten gegessene Fleischsorte ist, gilt Schweinefleisch im jüdischen und islamischen Glauben als unrein und wird daher gemieden.

Einkauf und Zubereitung

Schweinefleisch guter Qualität ist kräftig rot, von feinen Fettadern durchzogenes und hat einen trockenen Anschnitt. PSE-Fleisch ist blass (Pale, weich (Soft) und wässrig (Exudative), schrumpft beim Garen zusammen und schmeckt eher wässrig und fad. Dieses minderwertige Fleisch stammt meist von überzüchteten Schweinerassen mit besonders magerem Fleisch. Auch Stress bei Transport und Schlachtung führt zu einer erhöhten Produktion an



Milchsäure, die das Muskelprotein im geschlachteten Fleisch denaturieren kann. Dadurch kann das Fleisch weniger Wasser halten und eignet sich nicht mehr zum Kurzbraten.

Kasseler und gepökeltes Schweinefleisch sollten nur gekocht werden, da beim Anbraten oder Grillen gesundheitsschädliche Nitrosamine entstehen können.

Umweltaspekte

Das meiste Fleisch stammt aus der agrarindustriellen Massentierhaltung. Immer wieder gibt es Probleme mit Krankheiten und Seuchen sowie Belastungen durch Pharmazeutika und Futterzusatzstoffe.

NATURHEILKUNDE

AYURVEDA

Bei Mandalapala heißt es, dass Schweinefleisch Vata besänftigt, erhitzen wirkt, den Appetit anregt und den Körper nährt. Vagbhata schreibt in der Astanga Hrdayam, dass man es nicht mit Joghurt kombinieren soll. Nach tibetischer Lehre wirkt Schweinefleisch leicht und kühl. Bei manifestierten Kapha-Störungen mit Hitze-Symptomen empfiehlt man gebrauchtes Schweinefleisch.

TCM

Vermutlich hielten die Menschen in China schon um 7.000 v. Chr. Hausschweine. Heute ist der Anteil von Schweinefleisch am Gesamtfleischkonsum 89 Prozent. Schweine sind dort sehr beliebt, weil man sie mit Küchenabfällen füttern kann. Die Vielfalt der Rezepte und



Koteletts sind Scheiben aus dem Rippenstück mit Knochen.

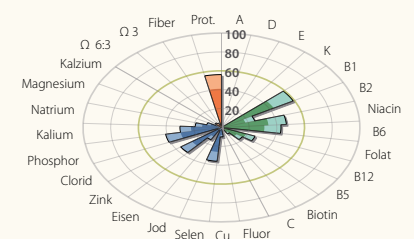
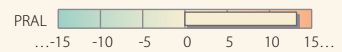
Zubereitungsarten ist enorm. Schweinefleisch verbessert das Yin, stärkt Niere und Leber, befeuchtet Trockenheit und unterstützt die Säfte. Man empfiehlt es bei Trockenheit der Haut, Diabetes, Rückenschmerzen und Schwachzuständen.

Es wird empfohlen Schweinefleisch bei Schleim-Blockaden, Gicht, Fieber und Fettleibigkeit zu meiden. Speziell fettes Schweinefleisch kann Hitze-Prozesse unterstützen, Feuchtigkeit und Schleim fördern und Wind aktivieren. Zusammen mit Hirse gegessen, kann dies Haarausfall begünstigen.

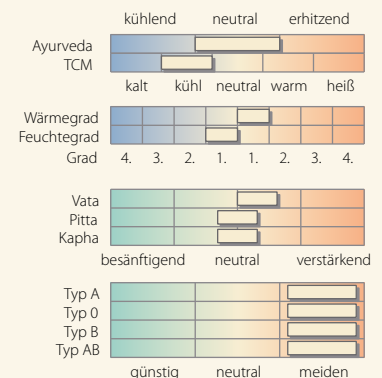


»Das Schwein ist warm und hat eine hitzige Natur in sich, und es ist schleimig, weil keine Kälte es reinigt. ... Aber es ist ein unreines Tier, weshalb sein Fleisch nicht gesund ist, sondern kompliziert, und es ist weder für gesunde noch für kranke Menschen gut zu essen, weil es im Menschen weder den Schleim noch andere Schwächen vermindert, sondern vermehrt, weil seine Wärme sich zur Wärme des Menschen hinzufügt, und (dies) erregt im Menschen Stürme in seinen Sitten und Taten, was schlecht ist. Aber ein Mensch, der sehr krank ist, so daß er an seinem Körper abnimmt und dürr ist, der esse mäßig von jungen Schweinchen, während er krank ist, damit er von ihrer Wärme Wärme dazugewinnt, und nachdem

Schweineschnitzel, gebraten:	150	g
Das sind kcal:	156	kcal
Säurelieferant mit PRAL von:	13,2	



Schweinefleisch sowie Wurst und Schinken vom Schwein haben von allen Nahrungsmitteln den höchsten Gehalt an Vitamin B1 (Thiamin). Thiaminmangel kann zu Appetitverlust, Verdauungsstörungen, Reizbarkeit, Schwäche, Schlaflosigkeit und verminderter Produktion von Kollagen führen. Besonders wer auf Vollkornprodukte verzichtet und Nudeln, Weißbrot oder geschälten und polierten Reis isst, läuft Gefahr, auf Dauer zu wenig Vitamin B1 zu sich zu nehmen.



Ayurveda	Rasa	süß, zusammenziehend
	Vipak	süß
	Gunas	schwer, rau
	Mahaguna	Tamas
TCM	verdaulich	schwer
	Geschmack	salzig, süß
	Wuxing	Erde, Wasser
	Zang-fu	Magen, Milz, Niere
Yin/Yang	Yin	
	Wirkung	absenkend, aufsteigend

er genesen ist, esse er nicht mehr von den Schweinchen, weil dies wiederum Krankheiten in ihm vermehren würde.« (aus »Physica«, übersetzt von Portmann, 1997)



Nach anthroposophischer Lehre sind die beschwerenden und passiven Eigenschaften des Schweins zwischen der irdischen Massigkeit des Rinds und der erhöhten Beweglichkeit des Geflügels.

TEM – UNANI-MEDIZIN

Im Tacuinum sanitatis gilt Schweinefleisch als sehr nahrhaft und leicht umzuwandeln. Damit es nicht dem Magen schade solle man es braten und mit Senf würzen.

NÜSSE UND SAMENFRÜCHTE

Nüsse enthalten viel Fett, Eiweiß und B-Vitamine. Als Studentenfutter waren sie »Schleckerey deutscher Gymnasiasten und Burschen« und halfen schon seit dem 17. Jh. beim »Studieren«. Mit ihrer hohen Nährstoffdichte liefern sie zehn Mal so viel kcal wie Weintrauben. Ein paar Hände voll Nüsse beim Fernsehen können so trotz aller Vitalstoff-Tugenden schnell zum Dickmacher werden.



NÜSSE UND SAMEN FÜR JEDEN GESCHMACK!

Nüsse zählen zu den ältesten Nahrungsmitteln des Menschen. Schon vor der Nutzung von Getreidesamen dienten sie als wichtiges Grundnahrungsmittel. Kultiviert wurden Nussbäume bereits um 10.000 v. Chr. Durch ihren hohen Fettgehalt helfen Nüsse, den Geschmack vieler Speisen abzurunden. Nüsse enthalten bis zu einem Viertel unterschiedlicher Proteine, welche bei einer vegetarischen Ernährung die Proteine der Gemüse und Getreide ideal ergänzen. Auch im Rahmen einer vollwertigen Ernährung gelten Nüsse und Ölsamen als gesund, jedoch nur in mäßigen Mengen.

AUS ANTHROPOSOPHISCHER SICHT

Nüsse und Samen speichern das Licht der Sonne besonders konzentriert und übertragen ihre Wärme beim Verzehr auf die Organe des Menschen. Sie sind besonders reich an Phosphor, welcher mit seiner Fähigkeit sich in Licht und Wärme aufzulösen und im Gehirn zu verdichten das Denken unterstützt.

AUS AYURVEDISCHER SICHT

Nüsse vermehren Fettgewebe, Knochenmark, Nervengewebe sowie die Gewebe der Fortpflanzungsorgane. Sie bilden Blut und Muskeln, verbessern das Gedächtnis und die Kreativität. Ihre sattvische Eigenschaft unterstützt die Praxis von Yoga und Meditation. Man sollte nicht zu viel davon essen und sie gut kauen. Zusammen mit Ingwer oder Salz und geröstet unterstützen sie das Vata-Dosha. Besonders im Frühling vermehren Nüsse Kapha und im Sommer

Pitta. Man sollte sie nicht mit Bohnen oder stärkehaltigen Nahrungsmitteln wie Kartoffeln kombinieren. Zum Ausgleich ihrer Wirkung eignen sich milde Gewürze wie Ingwer oder Kardamom.

AUS SICHT DER TCM

Das warme Temperaturverhalten der Nüsse ist geeignet Qi und Yang im Körper aufzubauen. Sie eignen sich zum Ausgleich von Energiedefiziten. Erdnüsse und Haselnüsse dienen vorrangig der Stützung der Funktionskreise Milz und Magen, Sesam und Walnüsse der Funktionskreise Leber und Nieren. Ölreiche Nüsse und Samenfrüchte befeuchten die Därme und erleichtern ihre Peristaltik.

AUS SICHT DER UNANI-MEDIZIN

Nüsse und Samen wie Sesam, Mandeln, Pistazien, Walnüsse und Pinienkerne gelten als erwärmend. Samen wie Kürbissamen, Sesam oder Sonnenblumenkerne gelten als entgiftend. Zur Erhöhung der Empfängnisbereitschaft werden Walnüsse und Pistazien empfohlen.

AFLATOXINE

Nüsse können mit Schimmelpilzen belastet sein. Einige dieser Aflatoxine gelten als krebserregend und können Nervensystem und Leber schädigen. Festzustellen ist Schimmelpilzbefall nicht nur optisch sondern auch durch einen muffigen, ungewöhnlichen Geruch oder bitteren Geschmack. Backen zerstört die hitzestabilen Aflatoxine nicht. Die Möglichkeit einer Belastung mit diesen Schimmelpilzen ist bei einheimischen Nüssen eher gering, das sich die Toxine erst ab 30 °C bilden.

NUSS-ALLERGIEN

Wer auf Pollen der Birke oder der botanisch verwandten Hasel, Erle oder Buche allergisch reagiert, kann auch Probleme beim Verzehr von Haselnüssen, Mandeln oder Walnüssen haben. Verantwortlich für solch eine Kreuzallergie sind Proteine, mit denen sich die Bäume gegen Viren und Bakterien schützen und welche in ähnlicher Form auch in den Nüssen vorkommen. Es gibt jedoch auch Menschen, die auf die Hasel- oder Erdnuss selbst allergisch reagieren.

WANN GIBT ES DIE BESTEN NÜSSE?

Die frischsten Nüsse bekommt, wer selber sammelt. Walnüsse und Haselnüsse haben bei uns von September bis November Saison. Die auf den Boden gefallen Nüsse sind mit Sicherheit reif. Walnüsse entfernt man aus der grünen Schale und reinigt sie mit einer Bürste, ohne Wasser, da die Feuchtigkeit die Schimmelpilzbildung begünstigt. Getrocknet werden die Nüsse warm und dunkel, jedoch nicht im Backofen, da sie sonst schneller ranzig werden.



Im Herbst ist es Zeit für die Walnuss-Ernte.

MANDELN

Latein	Englisch	Sanskrit	Mandarin	Arabisch
Prunus dulcis Mill.	Almond	Vatada, Badama	Xing ren, Bian tao	La z, Lawz

Außer für Übergewichtige oder Menschen mit erhöhter Wasser-Energetik sind Mandeln eine sehr gesunde Ergänzung, besonders bei einer vegetarischen Ernährung.

Hunger wandelt Bohnen zu Mandeln!

Mandelbäume stammen vermutlich aus der Gegend des heutigen Syrien, Libanon und Jordanien. Sie gehören zu den ältesten Kulturfrüchten der Menschen. Die alten Ägypter gaben sie ihren Pharaonen mit ins Grab. Große Erzeuger sind heute die USA, Spanien, Italien, Syrien und Iran. Aus den USA, hauptsächlich Kalifornien, kamen im Jahr 2006 40 Prozent der Weltproduktion.

Am bekanntesten und beliebtesten ist sie bei uns als Marzipan oder gebrannte Mandeln auf dem Jahrmarkt. Man benutzt sie für vielerlei Kuchen, Gebäck und Konfekt. Als Mandelmilch sind sie ein hochwertiger Ersatz für Kuhmilch.

Einkauf und Zubereitung

Mandeln sollten frisch und nussig duften. Gerade preiswerteren und gemahlene Mandeln entströmt jedoch oft ein muffiger, stechender Geruch. Am besten erstmal eine Probepackung kaufen!



Marzipankartoffeln sind eine beliebte Leckerei, besonders zur Weihnachtszeit.



NATURHEILKUNDE

AYURVEDA

Mandeln wirken laut Bhavamisra aphrodisierend, vermehren den Samen, besänftigen Vata und Pitta, erhöhen Kapha und sollten bei Pitta-Blut-Krankheiten gemieden werden. Harish Johari nennt als beste Art Mandeln zu essen, sie über Nacht einzuweichen, am nächsten Morgen zu schälen, dann zu einer feinen Paste zu zerreiben und mit Honig vermischt zu essen. Werden Mandeln nicht sorgfältig gekaut, können ihre Wirkstoffe nicht von Magen und Darm aufgespalten werden. Süße Mandeln wirken sattvisch und sind eine wichtige Ergänzung für eine vegetarische Ernährung.

TCM

Mandeln befeuchten die Lunge, lindern Husten, wandeln Schleim um und befeuchten den Dickdarm. Man empfiehlt sie bei Asthma, trockenem Hals, Verstopfung und Hämorrhoiden. In der chinesischen Küche sind Mandeln häufig Zutat von Hauptgerichten, Kuchen und Gebäck.

Es wird empfohlen, Mandeln bei Feuchtigkeit- und Schleim-Symptomatik sowie Durchfall wegen Schwäche der Milz zu meiden.

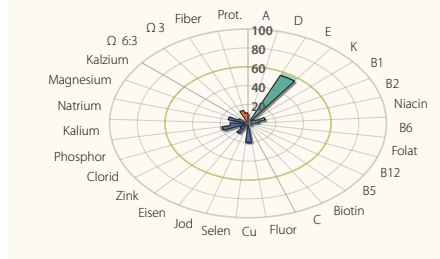
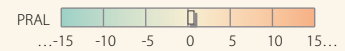


»Aber wer ein leeres Gehirn hat und ein Gesicht von schlechter Farbe, und daher Kopfweh hat, esse oft die inneren Kerne dieser Frucht, und es füllt das Gehirn und gibt ihm die richtige Farbe. Aber wer lungenkrank ist und einen Schaden an der Leber hat, esse diese Kerne oft, ob roh oder gekocht, und sie geben und bringen der Lunge Kräfte, weil sie den Menschen in keiner Weise dämpfig noch trocken machen, sondern sie machen ihn stark.« (aus »Physica«, übersetzt von Portmann, 1997)

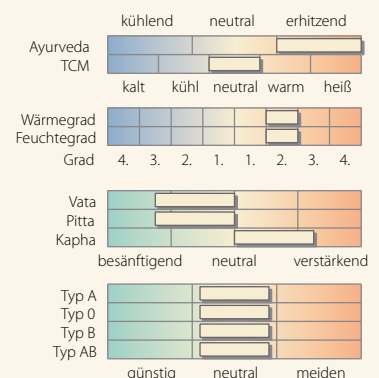
TEM – UNANI-MEDIZIN

Schon Dioskurides sagt, dass Mandeln bei Husten und Blähungen helfen und fünf oder sechs Mandeln vorher genommen die Trunkenheit verhindern. Dieser Vorteil wird auch im »Tacuinum sanitatis« beschrieben. Dass man sie aber mit bestem Wein kombinieren soll, damit sie nicht schaden, sagt uns wohl eher etwas über die Vorliebe (und Wünsche) des Vielfältigers der Schrift.

Eine Portion Mandeln:	30 g
Das sind kcal:	174,9 kcal
Säureerzeuger mit PRAL von:	0,7



Untersuchungen der Tufts Universität haben ergeben, dass sich in der braunen Mandelhaut mehr als 20 Flavonoide befinden von denen einige auch in grünem Tee oder Zitrusfrüchten vorkommen. In Kombination mit dem hohen Gehalt an Vitamin E können sie die LDL-Oxidation verhindern und so vor Herz- und Kreislauferkrankungen schützen..



Ayurveda	Rasa	süß
	Vipak	süß
	Gunas	heiß, ölig
	Mahaguna	Sattva
TCM	verdaulich	
	Geschmack	süß
	Element	Erde
	Bezug	Lunge, Dickdarm
	Yin/Yang	Yang
	Wirkung	aufsteigend

Mandelmilch

Mandel-Milch kann man pur genießen oder als Grundlage für süße Getränke, Müsli, Desserts, süße Soßen, Kuchen-Cremes, Fruchtsakes und vieles mehr verwenden. Eine halbe Tasse Mandeln in einem elektrischem Mixer pürieren, 0,5 l Wasser hinzufügen und weiter mixen, bis eine milchig-cremige Flüssigkeit entsteht. Je nach gewünschter Süße geben Sie 5 bis 12 entsteinte Datteln dazu und mixen noch einmal so lange weiter, bis eine "Milch" von schaumig-homogener Konsistenz entstanden ist.

ÖLE UND FETTE

Oft heißt es, dass Fett ungesund sei. Essen wir jedoch Fett, regen wir damit unser Belohnungssystem an. Das Essen macht uns zufrieden! Auch der Hypothalamus, welcher den Stoffwechsel steuert, ist aktiviert. Das Gehirn signalisiert dem Körper, wie er mit der fettreichen Mahlzeit zurecht kommt. Ob Light-Produkte, außer dass sie vielleicht eine gewisse Unzufriedenheit hervorrufen, auf Dauer eine Alternative sind, ist noch nicht abschließend geklärt. Unser Körper braucht Fett! Nur die Menge sollte entsprechend der individuellen Stoffwechsel-Energetik angepasst sein.

ÖLE UND FETTE FÜR JEDEN GESCHMACK!

Die Zufriedenheit hat für viele einen weit größeren Einfluss auf die Gesundheit als die Tatsache, fettarm gegessen zu haben. Die Zeiten radikaler Fettvermeidung scheinen vorüber und in der Spitzengastronomie wie auch bei neuen Koch- und Backrezepten wird wieder mit Fettmengen wie zu »guten alten Zeiten« hantiert. Fette verbessern das Gefühl von Speisen im Mund und sind Träger von Geschmacks- und Aromastoffen. Sie übertragen die Hitze beim Anbraten und unterstützen damit die Bräunung, welche bei vielen Gerichten einen Großteil des Geschmacks ausmacht.

AUS ANTHROPOSOPHISCHER SICHT

Dynamisches Zellfett regt die Ätherkräfte an und ist in den Blättern der Pflanzen und der Leber der Tiere enthalten. Das statische und träge Substanzfett befindet sich in den Samenfrüchten, im Fruchtfleisch von Oliven, Ölpalmenfrüchten und Avocado sowie im Fettgewebe der Tiere. Bei den Fetten gibt es keinen wesensmäßigen Unterschied zwischen Pflanze und Tier. Tierische Fette wirken jedoch schwerer und erdender, wobei das Fett der Meeresfische noch Dynamik neben der Substanz zeigt.

AUS AYURVEDISCHER SICHT

Öle und Fette gelten im Ayurveda als schwer verdaulich. Die meisten von ihnen balancieren die Luft-Energetik. Die Favoriten in der Ayurveda-Diätetik sind Butterfett und Sesamöl. Es wird empfohlen, die unterschiedlichen Wirkungen der

einzelnen Öle und Fette auf die jeweiligen Naturelle zu beachten.

AUS SICHT DER TCM

Das Erhitzen der Öle und Fette verändert ihre Temperaturwirkung in Richtung warm bis heiß. Sie befeuchten »Trockenheit« und nähren das Yin. Ein Übermaß führt zu Feuchtigkeit und Schleim. Bei Yin-Mangel werden Butter und Sahne, bei »Trockenheit« zusätzlich Öle empfohlen.

HEISS UND FETTIG!

Das Braten und Frittieren dient der Bräunung und Bildung von Röst- und Aromastoffen. Kaltes Brat- oder Fritierfett würde sich kaum jemand freiwillig aufs Brot streichen. Palm- oder Kokosfett, gehärtetes Rapsöl, Sonnenblumen- oder Sojaöl schmecken und riechen einfach nur neutral. Sie müssen in erster Linie hohe Temperaturen aushalten können. Butterfett, Palmfett oder Kokosfett sind dafür ideal geeignet. Mit Sonnenblumenöl und Olivenöl, eventuell mit etwas Butter dazu, können wir auch noch anbraten, ohne dass es allzu sehr spritzt. Die Brateigenschaften von Rapsöl sind nur Mittelmaß, dafür enthält es jedoch die mehrfach ungesättigte Alpha-Linolensäure. Raffinierte Rapsöle unterscheiden sich nicht in der Zusammensetzung der Fettsäuren, so dass wir mit beiden bis zu 90 Prozent unseres Omega-3-Bedarfs decken können. Die nativen eignen sich besser in der Pfanne, weil sie noch schützende Fettbegleitstoffe enthalten. Jedoch ergänzen sie das Bratgut mit einem oft unangemessen dumpfen Geschmack. Wichtig ist es, bei allen Ölen und Fetten sie nur unterhalb ihres Rauchpunkts zu erhit-



zen, weil sich sonst, eben unter Rauchentwicklung, die Triglyzeride zersetzen und schädliches Acrolein entsteht. Natürlich leidet auch der Geschmack der ganzen Mahlzeit unter verbranntem Öl oder Fett. Der Rauchpunkt von Butter beträgt 150 °C, der von nativen Pflanzenölen 140 °C bis 190 °C, der von kaltgepresstem Olivenöl 130 °C bis 180 °C, der von Kokosfett bei 185 °C bis 205 °C und der von Butterfett bei 205 °C.

RAFFINIERT ODER KALTGE-PRESST?

Kaltgepresste Öle werden ohne Hitzeanwendung gepresst und Zentrifugiert. Es erfolgt keine Entschleimung, Entsäuerung, Bleichung oder Dämpfung. Dadurch bleiben wertvolle Inhaltsstoffe wie Fettsäuren, Vitamin E, Phytosterine oder Phosphatide weitgehend erhalten. Durch die Raffination von Ölen ändert sich unter anderem die räumliche Anordnung der Fettsäuren. So kann es z. B. die bei der Raffination veränderte Linolsäure den Bedarf an der biologisch aktiven cis-cis-Linolsäure erhöhen. Ein weiterer Vorteil der Kaltpressung ist, dass die Rohstoffe von höherer Qualität sein müssen, da eine nachträgliche Schönung durch Raffination nicht möglich ist.

BUTTER

Englisch	Sanskrit	Mandarin	Tibetisch	Arabisch
Butter	Navanita	Su	Mar gsar	Zubdah

Lassen Sie sich nicht die Butter vom Brot nehmen! Nach den vielen Jahren, in denen vor Butter gewarnt und Margarine empfohlen wurde, weiß man (wieder) dass Butter gesund ist. Sie enthält ein gutes Gemisch aus gesättigten und ungesättigten Fettsäuren die insgesamt leicht verdaulich sind. Nach chinesischer und ayurvedischer Lehre sollten Menschen mit viel Feuchtigkeit im Körper bei der Menge an Butter allerdings aufpassen.

Alles in Butter!

Vermutlich kennen die Menschen Butter seit den Anfängen der Viehzucht. Man ließ die Milch zwei Tage stehen um dann den Rahm oben abzuschöpfen. Beim Buttern wird der Rahm geschlagen um die Fettkügelchen aufzubrechen. Das Fett verbindet sich dann mit etwas Wasser und Milcheiweiß zu Butter. Übrig bleibt das Milchserum, die Buttermilch.

Für die Sauerrahmbutter lässt man den Rahm 7 bis 10 Stunden von Milchsäurebakterien bearbeiten. Dies ergibt einen frischen, herzhaften Geschmack. Die Süßrahmbutter reift ohne Bakterien. Sie schmeckt feiner und süßer und eignet sich daher gut für feines Gebäck oder Süßspeisen. Für mildgesäuerte Butter gibt man am Ende der Reifung Milchsäurebakterien dazu. Sie hat die rahmige Konsistenz der Süßrahmbutter und etwas vom herzhaften Aroma der Sauerrahmbutter.

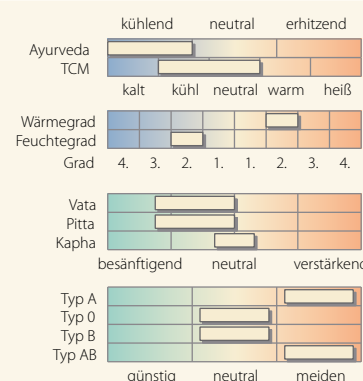
Einkauf und Zubereitung

Aussehen, Geruch, Geschmack, Textur und Streich-



fähigkeit bestimmen die Qualität von Butter. Inzwischen gibt es in der EU auch Butter mit geschützter Bezeichnung der Herkunft und vielleicht schmeckt der eine oder andere ja sogar die Seeluft heraus, welche die Kühe der Normandie atmen. Damit die Butter ihr feines Aroma behält, lagert man sie kühl und dunkel, also am besten im Kühlschrank.

Möchte man wegen des Aromas Butter zum Anbraten nehmen, verbrennt sie nicht so leicht, wenn sie mit etwas Öl ergänzt wird. In vielen Rezepten wird Olivenöl empfohlen.



Ayurveda	Rasa	süß, zusammenziehend
	Vipak	süß
	Gunas	schwer, rau
	Mahaguna	Tamas
TCM	verdaulich	schwer
	Geschmack	salzig, süß
	Wuxing	Erde, Wasser
	Zang-fu	Magen, Milz, Niere
TCM	Yin/Yang	Yin
	Wirkung	absenkend - aufsteigend

NATURHEILKUNDE

AYURVEDA

Susruta schreibt »Frische (Sauerrahm-) Butter ist leicht, weich, süß, zusammenziehend, leicht sauer, kühl, fördert den Intellekt und Appetit, stärkt das Herz, wirkt aphrodisierend, besänftigt Vata und hilft bei Schwäche, Auszehrung, Wunden, Hämorrhoiden und Falten im Gesicht. Butter die man länger aufbewahrt hat ist schwer, erhöht Kapha, vermehrt Fettgewebe und Körpergewicht, gibt Kraft, lindert Auszehrung und ist besonders gut für Kinder. Bha-

vamisra empfiehlt Süßrahmbutter besonders für Kleinkinder und ältere Menschen sowie ihre förderliche Wirkung für die Sehkraft. Im »Gushi« heißt es, dass Butter die Haut verbessert und durch Pitta verursachte Fieber lindert. Gesalzene Butter erhöht Pitta und Kapha. Bhavamisra (16. Jh.) schreibt zum Butterschmalz: »Ghee wirkt verjüngend, ist süß im Geschmack, gut für die Augen und beruhigt das Verdauungsfeuer.« Auch im »Gushi« heißt es, dass Ghee die Intelligenz und ein gutes Ge-

dächtnis fördert, Kraft gibt und das Leben verlängert. Es wäre das beste aller Fette und hilft auf tausenden von Wegen. Ghee besänftigt alle drei Doshas.

TCM

Butter stärkt Qi und die Säfte (Xue). Man empfiehlt sie bei Qi-Mangel mit Müdigkeit, Erschöpfung und geistiger Abgeschlagenheit und hilft bei Yin-Mangel, indem sie die Trockenheit von Mund, Kehle, Lunge, Haut und Därmen befeuchtet.

Es wird empfohlen, Butter bei einer Schwäche der »Mitte«, Neigung zu Durchfall oder Belastung durch Feuchtigkeit zu meiden.

Butterfett - Ghee

Bei der industriellen Herstellung von Butterfett zentrifugiert man die 50 Grad warme Butter um sie vom Milcheiweiß, Wasser und Milchzucker zu trennen. Verbleibendes Wasser verdampft man bei 60 Grad im Vakuumkessel. Damit es weicher und geschmeidiger wird schlägt man es abschließend noch mit Luft auf. Außerhalb des Kühlschranks hält es bis zu neun, im Kühlschrank bis zu 15 Monate. Verschließen Sie Schalen und Becher gut, da das Butterschmalz leicht Gerüche aus der Umgebung annehmen kann. Sie können Butterschmalz leicht selber herstellen. Geben Sie ein oder zwei Päckchen

Butter in einen Topf, lassen sie schmelzen und noch etwa 30 Minuten bei geringer Hitze weiter köcheln, bis alles Wasser verdampft ist. Da sich am Topfboden das Kasein das Eiweiß absetzt, darf die Temperatur nicht zu hoch sein, da es sonst verbrennen und das Aroma des Butterschmalz verschlechtern würde. Ein leicht nussiger Geschmack kommt ganz von allein. Den entstehenden Schaum können Sie abschöpfen. Zum Schluss gießen Sie die Butter ab, so dass die Rückstände im Topf bleiben oder filtern Sie mit einem Kaffeefilter oder einem Sieb mit Küchenpapier.



»Die Kuhbutter ist besser und heilsamer als Schaf- oder Ziegenbutter. Und ein Mensch, der dämpfig ist, oder der hustet, oder der am Körper dürr ist, der esse Butter, und sie heilt ihn innerlich und erquickt ihn, das heißt, sie erlabet den, der krank und dürr ist. Und für einen gesunden Menschen oder einen, der mäßig Fleisch am Körper hat, ist die Butter gut und gesund zu essen. Wenn er aber fettes Fleisch am Körper hat, esse er mäßig, damit nicht sein krankes Fleisch noch dicker werde.« (aus »Physica«, übersetzt von Portmann, 1997)

KRÄUTER UND GEWÜRZE

Zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung gehört mehr als nur das »Salz in der Suppe«. Die richtigen Kräuter und Gewürze in der richtigen Menge zur rechten Zeit dazu gegeben, können den Wert einer Mahlzeit gewaltig steigern. Mit den passenden Kräutern und Gewürzen lassen sich auch effektiv Imbalancen der Körper-Energetik ausgleichen.

KRÄUTER UND GEWÜRZE FÜR JEDEN GESCHMACK!

Es gibt eine Vielzahl von Kräutern und Gewürzen, von denen die meisten zu den folgenden Pflanzenfamilien gehören:

- Doldenblütler regen den Körper an »Luftprozesse« wie Blähungen oder Aufstoßen zu ordnen. Zu ihnen gehören Anis, Dill, Fenchel, Kerbel, Koriander, Kümmel, Liebstöckel und Petersilie.
- Lippenblütler nehmen viel Wärme auf und bilden viel ätherische Öle. Sie wirken entkrampfend und haben ein leicht feuriges Aroma. Zu ihnen gehören Basilikum, Bohnenkraut, Majoran, Pfefferminz, Rosmarin, Salbei und Thymian.
- Korbblütler regen mit ihrem leicht bitteren Aroma Leber und Galle an und verbessern damit die Fettverdauung und den Stoffwechsel. Zu ihnen gehören Beifuß, Estragon und Wermut.
- Kreuzblütler enthalten scharf schmeckende Schwefelverbindungen und unterstützen die Eiweißverdauung. Zu ihnen gehören Kresse, Meerrettich und Senf.
- Nachtschattengewächse liefern Gewürze mit roter oder orangener Farbe welche mit ihren Scharfstoffen die Körperflüssigkeiten anregen. Dies ist besonders in wärmeren Klimazonen notwendig. Zu ihnen gehören die Arten der Gattung Paprika wie Chili, Peperoni, Cayenne und Jalapeño.
- Tropische Gewürze wie Ingwergewächse, Pfeffergewächse oder Myrtengewächse prägen den Geschmack der Speisen mit intensiven Aromen, Süße und Schärfe. Zu ihnen gehören Ingwer, Kurkuma, Kardamom, Schwarzer Pfeffer, Gewürznelken und Piment.

AUS ANTHROPOSOPHISCHER SICHT

Das Wachstum der Pflanzen wird durch die Kräfte der Erde, des Wassers und den kosmischen, von außen einstrahlenden Kräften des Lichts und der Wärme bestimmt. Um ihr Aroma und feine, luftige Gestaltungen zu bilden nehmen, Kräuter und Gewürze viel von den kosmischen Kräften in sich auf. Da die Ernährung immer mehr erdende Wirkung enthält, sind Gewürze besonders hilfreich dabei, das Gleichgewicht der vier Kräfte zu erhalten.

AUS AYURVEDISCHER SICHT

Im Ayurveda machen Kräuter und Gewürze das Essen nicht nur wohlschmeckend, sie regen auch den Appetit an und helfen der Verdauung, befördern die Aufnahme der Nahrung im Darm, verringern die Gasbildung und beeinflussen die Doshas. Zu den Gewürzen, welche überhöhtes Vata dämpfen zählen Ajowan, Anis, Basilikum, Fenchel Früchte, Ingwer, Kardamom, Kreuzkümmel, Muskat, Salbei, Salz, Süßholz und Zimt. Zu den Gewürzen, welche überhöhtes Pitta dämpfen zählen Fenchelsamen, Koriander, Kreuzkümmel, Oregano, Safran und Zimt. Zu den Gewürzen, welche überhöhtes Kampha dämpfen zählen so gut wie alle Gewürze, außer Salz. Gewürze wie Bockshornklee, Korianderfrüchte, Kreuzkümmel oder Schwarzkümmel intensivieren ihren Geschmack, wenn sie geröstet werden. Dies geschieht, je nach Rezept, mit oder ohne Öl oder Ghee.

AUS SICHT DER TCM

Gewürze haben meist einen scharfen Geschmack und ein warmes bis heißes Temperaturverhalten. Ihre wärmende Wirkung unterstützt den Mittleren Erwärmer und dynamisiert die Verdauungsorgane. Gewürze geben kühlen oder kalten Speisen



ein wärmeres Temperaturverhalten und helfen daher besonders in der kalten Witterungszeit oder bei einem Qi- und Yang-Mangel der Verdauungsorgane.

AUS SICHT DER UNANI-MEDIZIN

Die wärmende Eigenschaft der Gewürze stärkt die Verdauung und den Stoffwechsel. Sie hilft beim Ausgleich der kühlenden Eigenschaften vieler Gemüse. Die Wirkung der Gewürze ist abhängig von der Menge und dem Zeitpunkt, an dem man sie beim Kochen verwendet. Gewürze sollten regelmäßig und in der angemessenen Menge verwendet werden. Zur Stärkung des Gehirns werden Ingwer und Gewürznelken, zur Stärkung des Herzens Tamarind, Minze, Korianderfrüchte, Zimt, Safran, Kardamom und Minze, zur Stärkung der Leber Muskatnuss, Zimt und Gewürznelken, zur Stärkung des Magens Zimt, Gewürznelken, Kardamom und Minze empfohlen. Gewürze wie Zimt, Pfeffer, Fenchel Früchte, Ajowan, Sesam oder Ingwer werden in Unani-Kliniken für die Zubereitung von Medizin verwendet.

BESTRAHLT UND HALTBAR

Elektronen- und Röntgenstrahlen aus Teilchenbeschleunigern oder Gammastrahlen dürfen entsprechend einer EU-Richtlinie seit dem Jahr 2000 auch in Deutschland eingesetzt werden, um Kräuter und Gewürze länger haltbar zu machen. Die verwendeten Elektronenstrahlen bis 10 Mega-elektronenvolt erzeugen nur eine geringe Radioaktivität, welche den Konsumenten der Produkte nicht belasten wird. Die Gefahren sieht man eher bei der Möglichkeit einer Veränderung der DNA oder bei Zell-

und Gewebeschäden bei den bestrahlten Produkten. In Deutschland müssen bestrahlte Lebensmittel gekennzeichnet sein. Selbst wenn beispielsweise bestrahlter

Pfeffer in einer Gewürzmischung auf einer unbestrahlten Pizza verwendet wird, muss dies im Zutatenverzeichnis beim Namen dieser Zutat durch die Angabe »bestrahlt«

oder »mit ionisierenden Strahlen behandelt« angegeben werden.

SALZ

Latein	Englisch	Sanskrit	Mandarin	Tibetisch	Arabisch
Sal	Rock salt, Sea salt	Saindhava (Steinsalz), Samudra (Meersalz)	Yan	Lan tsha (Steinsalz), Rgya mtsho 'i tshwa (Meersalz)	Milh, melh

Einige nennen es »Quelle ewiger Jugend und Schönheit«, »Elixier des Lebens« oder »Weißes Gold aus dem Himalaya«. So erlangte Salz in den letzten Jahren eine noch nie da gewesene Stellung in der Ernährung. Es gelang »Himalaya-Kristallsalz« aus dem Karakorum in Pakistan für bis zu 30 Euro pro Kilogramm zu verkaufen. Ein gutes Geschäft, da dieses Salz in Europa einen Einkaufspreis von ca. 600 Euro pro Tonne, also 60 Cent pro Kilo hat. Viele Bücher sind bereits zum Thema Salz erschienen. Auch hier sollen sie etwas mehr darüber erfahren, wie gut es als »Quelle ewiger Jugend« taugt.



SALZGEWINNUNG

Das Wort Salz stammt vom indogermanischen Wort sal. Das Wort Sole ist seit dem 14. Jh. bezeugt und stammt von Sule, was Morast, Sumpf, Sediment oder Ablagerung bedeutet. Das Wort Hall stammt vom griechischen Halogen, dem Salzbildner (altgriechisch hals »Salz« und geniao »erzeugen«) und wurde im Westgermanischen als Neuschöpfung übernommen. Salzgestein oder Steinsalz bezeichnet man auch mit dem Namen Halit. Hat der Halit nur wenige Verunreinigungen ist er hell und klar, Spuren von Hämatit lassen ihn rötlich erscheinen.

Wie vor tausenden von Jahren gibt es heute »Salzgärten«, in denen das Meerwasser verdunstet, das Salz kristallisiert und dann von Hand geerntet wird. Jedoch waschen heute die meisten Produzenten ihr Salz in gesättigter Salzlösung, trocknen es und geben noch Zusatzstoffe wie Kalium- oder Natriumjodat, Bleichmittel und Rieselhilfen dazu. Wer möchte, kann auch Öko-zertifizierte Salze ohne Nachbehandlung kaufen.

Bis zum 16. Jh. wurde das Salz an vielen Orten Europas aus Sole gesiedet. Diese stammte aus Salzbrunnen oder Salzquellen und hatte einen Salzgehalt unter 5 Prozent, weshalb man sehr viel Brennholz brauchte. Daher entwickelte man die Technik die Sole über Stroh und später über Schwarzdorn zu leiten um den Salzgehalt durch Verdunstung einige »Grade« zu erhöhen. Die Gradierwerke waren bis über einen Kilometer lang und bis zu 12 Meter hoch

und erzeugten gesättigte Sole mit einem Salzgehalt von 25-28 Prozent. In diesem Stadium kristallisiert das Salz aus. Bei der heutigen Siedesalzherstellung wird Wasser in die Salzstöcke gepumpt, die entstandene Sole gefördert und dann gesiedet und gereinigt. Nur in der Saline Luisenhall in Göttingen wird das Salz noch von Hand gesiedet und natürlich belassen verkauft.

Steinsalz wird bergmännisch abgebaut. Bis in die fünfziger Jahre konnte man in den Salzbergwerken noch bis zu 1 kg schwere Handsalzbrocken kaufen. Bis Ende der achtziger Jahre war ungereinigtes Steinsalz als Speisesalz im Handel erhältlich. Heute gibt es wieder welches im Bioladen zu kaufen – etwas teurer als vor 50 Jahren, aber dafür wie eh und jeh ohne Rieselhilfen.

440.000 Tonnen, das sind drei Prozent der deutschen Salzproduktion, werden für Speisesalz und die Nahrungsmittelindustrie verwendet, der Rest hauptsächlich für die chemische Industrie. In Pakistan hat man im Jahr 2006 fast eine Million Tonnen Steinsalz abgebaut. Die Minen der Salt Range liegen auf einem Plateau in ca. 500 m Höhe, 150 km vom Karakorum-Gebirge entfernt. Das meiste im Handel erhältliche »Himalaya Kristallsalz« stammt von hier.

SALZ DER HOFFNUNG

Viele Menschen waren fasziniert von den Möglichkeiten der Gesunderhaltung und Heilung, welche mit »Himalaya-Kristallsalz« zu erreichen wären. Der Körper soll mit Hilfe dieses Salzes in der Lage sein, sich

selbst zu regulieren und Krankheiten zu besiegen. Solche oder ähnliche Behauptungen aus Büchern zum Thema Salz, sind weder durch Studien belegt, noch auf altes Erfahrungswissen gegründet. Salz wurde noch nie als Allheilmittel bezeichnet. Nach wie vor gilt es in der Küche als wichtigstes Gewürz. Ein zu hoher Salzkonsum kann die Entstehung von Krankheiten begünstigen. Sicher würde es helfen, jeden Morgen ein Glas Wasser zu trinken und beim Hinzufügen von einem Teelöffel Sole an die heilsame Wirkung dieses besonderen Ereignis zu denken. Je nach Jahreszeit hätten vermutlich Wasser mit Zitrone, Honig oder Ingwer einen besseren Effekt!

GESALZENE PREISE

Die Preise für Salz aus Pakistan sind deutlich gesunken, seit es nicht mehr Himalayasalz genannt werden darf. Dafür gibt es jetzt neue Möglichkeiten über 50 Euro für ein Kilo Salz zu bezahlen. Persisches Blausalz gibt es für 32 Euro und Kalahari-Salz für 20 Euro pro Kilo. Fleur de Sel (Blüte des Salzes) besteht aus groben, feuchten Kristallflocken. Es wird als Salzkruste von Hand aus Meerwasserbuchten abgeschöpft und getrocknet. Für diesen hohen Aufwand bezahlt man 40 bis 55 Euro pro Kilo. Bei manchen Speisen entwickelt das Fleur de Sel auf der Zunge und im Gaumen ein besonderes »Salzgefühl«. Auf dem Frühstücksei schaffen es auch Feinschmecker selten, es von anderem Salz zu unterscheiden. Die Stiftung Warentest hat im Jahr 2013 36 Salze getestet und vorwie-

KÜMMEL

Latein	Englisch	Sanskrit	Arabisch
Carum carvi L.	Carraway seed	Krsnajiraka	Karawayah

Eines der wenigen warmen Gewürze aus dem Norden. Seine Hitze fördert die Verdauung.

Gut für den Bauch ist er auch!

Der Kümmel stammt vermutlich aus Mitteleuropa. Die Hauptanbaugebiete liegen in Finnland, Holland, Deutschland und Osteuropa, aber es gibt ihn auch in Nordafrika, vor allem in Ägypten. Viele mögen den Kümmel nicht nur als Gewürz, sondern auch als Kümmelschnaps, der in Skandinavien als »Akvavit« getrunken wird.

Einkauf und Zubereitung

Für Gäste, die den Kümmelgeschmack aufdringlich oder unangenehm empfinden, kann man ein we-



nig frisch gemahlenen Kümmel verwenden oder die Früchte in Leinensäcken oder Teebeuteln mitkochen, die man vor dem Servieren entfernen kann.

NATURHEILKUNDE

AYURVEDA

Kümmel fördert die Verdauung, macht blähende Gerichte und Brot bekömmlicher, erhöht die Galleabsonderung, besänftigt Kapha und erhöht Vata und Pitta.

TCM

Die warm-süße Qualität des Kümmels wirkt stark anregend und erwärmend auf das Element Erde. Man empfiehlt ihn bei Kälte und Verkrampfungen in den Därmen, tonisiert das Qi von Milz, Bauchspeicheldrüse und Lungen, bewegt das Leber-Qi, stabilisiert den Geist (Shen) und erwärmt den kalten, schwachen Magen.

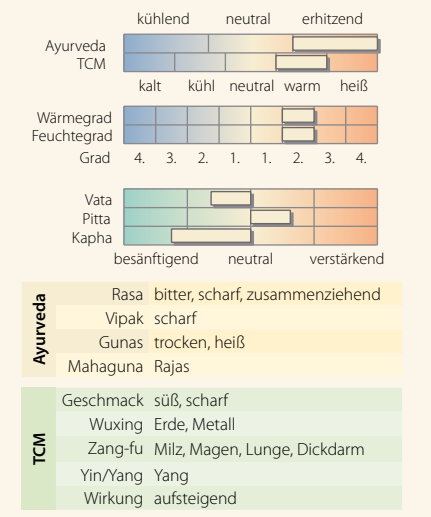
TEM – UNANI-MEDIZIN

Bereits Dioskurides beschreibt ihn als harn-treibend, erwärmend, gut für den Magen, angenehm für den Mund und förderlich für die Verdauung. Nach der Humoralpathologie hilft er bei Blähungen, Magenschmerz, Schluckauf, Aufstoßen und Grimmen im Darm. Kümmel stärkt die Leber und hilft der schmerzenden Milz. In der Unani-Medizin verwendet man häufig das destillierte Öl.



»Der Kümmel ist von gemäßiger Wärme und trocken. Für den Menschen, der dämpfig ist, ist er gut und nützlich und gesund zu essen, auf welche Weise auch immer er ge-

Wie der »Anis« in den Mittelmeerländern als täglicher Digestif war es der »Kümmel« in Norddeutschland. Zusammen mit Anis und Fenchel ist er Bestandteil vieler Milchbildungs-tees. Der Kümmel fördert die innere Ruhe und Duldsamkeit, mit der es gelingt, leichter zu »verdauen«, was einem auf den Magen schlägt.



gessen wird. Aber jenem, der Schmerz im Herzen leidet, schadet er, wenn er ihn isst, weil er das Herz nicht vollkommen erwärmt, das immer warm sein muss. Für den Gesunden ist er jedoch gut zu essen, weil er ihm einen guten Verstand bereitet und jenem milde Wärme einbringt, der zu warm ist. ... Ein Mensch, der gekochten oder gebratenen Käse essen will, streue Kümmel darauf, damit er nicht davon Schmerzen leidet, und so esse er.« (aus »Physica«, übersetzt von Portmann, 1997)

FENCHELFRÜCHTE

Latein	Englisch	Sanskrit	Mandarin	Tibetisch	Arabisch
Foeniculum vulgare Mill.	Fennel seeds	Misreya	Xiao Hui Xiang	Ma tog brgya pa, su ti	Shamar, Hulba, farigah

Viele kennen seine gute Wirkung für den Bauch schon seit Babytagen. Sein süßer und aromatischer Geschmack macht ihn in der chinesischen Küche unentbehrlich.

Fenchelfrüchte

Fenchel ist eines der ältesten Gewürze aus dem Mittelmeergebiet. Für die Römer war er »Lieblingsgewürz« zu fast allen Gerichten.



NATURHEILKUNDE

AYURVEDA

Fenchelfrüchte wirken durchdringend, verbessern die Verdauung, erhöhen Pitta und lindern Vata und Kapha. Bhavamisra empfiehlt sie zur Linderung von Magenschmerzen, Husten und Erbrechen.

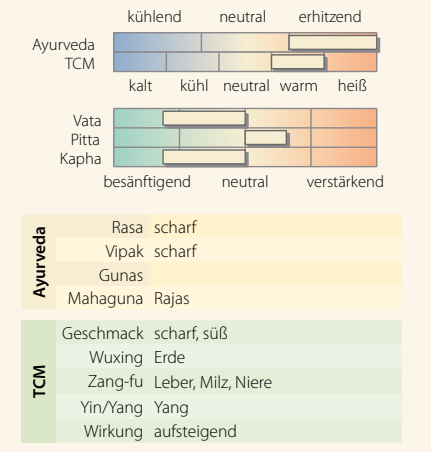
TCM

Fenchelfrüchte treiben Kälte aus, wärmen die Nieren und harmonisieren den Magen. Sie bewegen das Leber-Qi, tonisieren das Lungen-Qi, tonisieren das Herz-Qi und wirken äußerlich

erwärmend und lösend. Fenchel vermittelt jene innere Gestimmtheit, das Yin und Yang der Nahrung reibungslos umzuwandeln und das Nahrungs-Qi harmonisch zu verteilen.



»Auch sein Same ist von warmer Natur und nützlich für die Gesundheit des Menschen, wenn er andern Kräutern beigegeben wird in Heilmitteln. Denn wer Fenchel oder seinen Samen täglich nüchtern ißt, der vermindert den üblen Schleim oder die Fäulnisse in ihm und er unterdrückt den üblen Geruch seines Atems, und der bringt seine Augen zu klarem Sehen.«



UNANI TIBB

Fenchelfrüchte wirken leicht zusammenziehend, öffnend, subtil machend, ablösend und zerteilend. Sie fördern die Bewegungen der Därme und helfen bei Schleimhautentzündungen der oberen Atemwege. Für die Atemwege wird auch Fenchelhonig empfohlen.

ANIS

Latein	Englisch	Sanskrit	Mandarin	Arabisch
Pimpinella Anisum L.	Anise, Aniseed	Satapuspa	Xiao hui xiang	Yansün

Anis hilft zu verdauen.

Anis für Pastis!

Schon die Erbauer der Pyramiden aßen in ihren Arbeitspausen mit Anis gebackenes Brot. Plinius fand ihn vortrefflich da er die »Esslust« weckt. Die Anispflanze braucht viel Sonne und wird heute in Italien, Spanien, Indien, China und Japan angebaut.

Die größte Verwendung für den Anis gibt es heute bei der Herstellung alkoholischer Getränke. Auch in Mundwasser oder Halstabletten wird die antibakterielle Wirkung seiner ätherischen Öle ge-

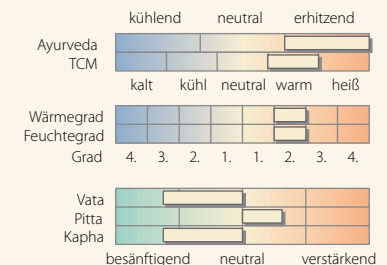


nutzt. Sein blumig mildes und süßliches Aroma ist bei Erwachsenen und auch bei Kindern beliebt.

Einkauf und Zubereitung

Die Samen können Sie ungefähr ein Jahr lagern und bei Bedarf im Mörser zerstoßen.

Anis fördert die Produktion von Gallenflüssigkeit. Damit hilft er uns vor allem fettthaltige Speisen gut zu verdauen. Ein Gläschen Sambuca, Raki, Ouzo oder Pastis vor oder nach der Mahlzeit sind die beliebtesten Formen der »Einnahme«. So beruhigt der Anis, macht friedvoll und bereichert mit seiner warmen Süße Körper und Geist.



Ayurveda	Rasa	scharf, süß
	Vipak	scharf
	Gunas	leicht, trocken, heiß
	Mahaguna	Rajas
TCM	Geschmack	süß, scharf
	Wuxing	Erde
	Zang-fu	Herz, Lunge, Milz, Leber
	Yin/Yang	Yin
	Wirkung	

NATURHEILKUNDE

AYURVEDA

Anis fördert die Verdauung, ist einfach zu verdauen, durchdringend, erhöht Pitta, lindert Vata und Kapha und verhindert Blähungen. Deshalb wird er oft nach dem Essen als Mischung mit Kardamom, Korianderfrüchten und Kokosnuss gereicht. Harish Johari empfiehlt Anis bei durch Pitta verursachten Erkrankungen.

TCM

Mit seiner Erde-Qualität nährt der Anis alle übrigen Organsysteme. So hilft er uns zu

kommunizieren (Feuer), mildert Spannungen (Holz) reinigt die Atmosphäre (Metall) und vertreibt Ängste (Wasser). Man empfiehlt ihn bei Verdauungsstörungen, Magenschmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Rückenschmerzen, Inkontinenz und Hodenschmerzen.

TEM – UNANI-MEDIZIN

Anis lindert innere Schmerzen, vertreibt Blähungen und vermehrt die Monatsblutung. Dioskurides nennt noch eine verteilende, harn-treibende und aphrodisierende Wirkung und dass er das Atmen erleichtert.

KREUZKÜMMEL

Latein	Englisch	Sanskrit	Mandarin	Tibetisch	Arabisch
Cuminum cyminum L.	Cumin	Jiraka, Jirana	Kuming, Xiao hui xiang	Zi ra	Kammun

Inzwischen weltweit ein Standardgewürz.

Auch Pfefferkümmel genant

Der Kreuzkümmel wird bereits seit biblischen Zeiten kultiviert. Die alten Ägypter verwendeten ihn nicht nur als Gewürz, sondern auch als Heilpflanze. In der Antike und im frühen Mittelalter wurde er in jedem Kräuterbuch erwähnt. Heute spielt Kreuzkümmel auch in der mittel- und südamerikanischen Küche eine wichtige Rolle.

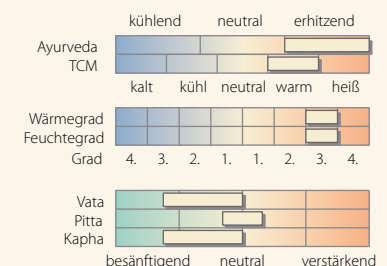
Einkauf und Zubereitung

Kreuzkümmelsamen enthalten 2 bis 5 Prozent ätherische und auch andere Öle, Harze und Gerb-



stoffe. Ihr Aroma ändert sich beim Braten oder Rösten. Am besten zerreibt man die Samen kurz vor der Verwendung zusammen mit etwas Salz im Mörser oder verwendet eine Gewürzmühle.

Es gibt Hinweise, dass Kreuzkümmel den Fettstoffwechsel günstig beeinflusst.



Ayurveda	Rasa	zusammenziehend, bitter, scharf
	Vipak	scharf
	Gunas	heiß, leicht, rau, trocken
	Mahaguna	Rajas
TCM	Geschmack	scharf
	Wuxing	Metall
	Zang-fu	Milz, Magen
	Yin/Yang	Yang
	Wirkung	aufsteigend

NATURHEILKUNDE

AYURVEDA

Kreuzkümmel regt den Appetit an, wirkt gegen Durchfall, lindert Beschwerden bei der Verdauung, fördert die Intelligenz. Er lindert durch Vata bedingte Krankheiten wie Erbrechen oder Durchfall. Kreuzkümmel lindert auch Übelkeit während der Schwangerschaft.

TCM

Kreuzkümmel stärkt die »Mitte«, bewegt Qi, wirkt trocknend indem er hilft Feuchtigkeit auszuleiten und hilft zu verdauen.

TEM – UNANI-MEDIZIN

Kreuzkümmel hilft zu verdauen. Vermischt mit Honig und Pfeffer wirkt er aphrodisisch und steigert die Sexualkraft. Es wird berichtet,

das es das einzige Gewürz ist, welches ohne Schaden durch den Magen bis zur Leber gelangt. So findet man es als Bestandteil fast aller früheren Rezepturen. Es reinigt den Schleim und kuriert Verstopfung..

ZUCKER UND SÜßWAREN

Seit unserer Geburt ziehen wir Süßes allen anderen Geschmacksrichtungen vor. Je öfter wir Süßes essen, um so mehr gewöhnen wir uns an diesen Geschmack (Mere Exposure Effekt) und wissen auch, dass wir damit auf der »sicheren Seite« sind, weil süße Lebensmittel normalerweise nicht giftig sind. Wir lernen aber auch salzig, bitter und scharf kennen und gewöhnen uns auch daran. Ist das Essen zu einseitig oder haben die Speisen nur eine Geschmacksrichtung, haben wir es dann irgendwann »satt«, noch mehr davon zu essen. Uns schmecken auf einmal ganz andere Sachen, bis wir dann wieder zuviel von denen gegessen haben. So wäre es, wenn wir uns nur nach unserem Geschmack und unseren Vorlieben richten würden. Viele haben aber ständig »Süßhunger« und das aus Gründen, die gar nichts mehr mit Geschmack und Vorlieben zu tun haben.



LA DOLCE VITA - DAS SÜßE LEBEN

Früher galten beliebte Menschen als wohlhabend, ausgeglichen und gemütlich. Heute ist es »in« schlank zu sein. Deshalb sind besonders Frauen »streng« mit sich und bis zu 40 Prozent von ihnen bekommen allein deshalb Hunger auf Süßes. Kinder werden mit Süßigkeiten »belohnt«, wenn sie artig waren. Heute ist überall zu lesen, dass der Verzehr von Zucker dick macht, Vitamine und Mineralstoffe raubt, die Zähne schädigt und nur »leere Kalorien« enthält. Wie kann etwas, das gut schmeckt seit der Geburt großer Beliebtheit erfreut, so schlecht sein?

Die Pros und Kontras bergen großes Konfliktpotential und die tatsächlich entstehenden Konflikte führen dann schließlich zu Problemen oder gar Störungen im Essverhalten.

Wer Süßigkeiten isst, dem geht es gleich besser! Dies wird von vielen Wissenschaftlern bestätigt und es scheint auch hier so zu sein, dass die Gründe für ein schlechtes Gewissen meistens nicht ausreichen und viele der »Warnungen vor Süßem« nicht ausreichend bewiesen sind. Gäbe es diese überzogenen Warnungen nicht, hätten wohl viele weniger Probleme mit Süßigkeiten.

Bei der Auswertung von 85.000 Ernährungstagebüchern zeigte sich, dass diejenigen, die mehr Süßigkeiten gegessen hatten, deshalb nicht dicker waren. Am meisten Zucker, Kuchen, Kekse, Schlagsah-

ne, Eiskrem, Puddings, Bonbons, Pralinen, Schokolade und Schokoriegel hatten die »schlanken Männer« gegessen.

Der Ernährungspsychologe Volker Pudel nennt drei Strategien, um weniger Süßes zu essen:

1. Deutliche Relativierung des Stellenwertes von Süßigkeiten und Schokolade für die Genese des Übergewichts
2. Training in flexibler Verhaltenskontrolle, die nicht unmittelbar die Gegenregulation auslöst
3. Vermittlung ernährungsphysiologischer Kenntnisse, dass nicht einzelne Lebensmittel nach »gesund« oder »ungesund« kategorisiert werden können, sondern dass allein die Dosis und Kombination von Lebensmitteln über den gesundheitlichen Wert der Ernährung entscheiden.

AUS ANTHROPOSOPHISCHER SICHT

Süßes spricht den Menschen mit seinem Aroma an und wirkt damit auf das Nervensystem. Süßes macht geistig wach und wird gebraucht, um »selbstbewusst« zu sein. Das Ich des Menschen muss im Umgang mit dem Zucker Aktivität entfalten, um sich in seine Erdenaufgaben besser hineinzufinden. Jedoch gewinnt der Organismus seine höchste Kraft, wenn er den Zucker aus der Stärke selbst bereitet.

AUS AYURVEDISCHER SICHT

Im Ayurveda werden Süßigkeiten nach den Regeln der Diätetik bewertet, das heißt eine zur Konstitution passende Auswahl, Menge, Zubereitung zum passenden Zeitpunkt ist zuträglich für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Süßes besänftigt Vata und Pita und erhöht Kapha. Kekse und andere trockene Süßwaren würden jedoch auch Vata erhöhen. Süßes im Übermaß erhöht alle drei Doshas.

AUS SICHT DER TCM

Übermäßige geistige Tätigkeit kann die Milz schwächen und damit einen Heißhunger auf Süßes erzeugen, da die Milz dem Erdelement zugeordnet ist. Süßigkeiten wirken stark tonisierend und können, maßvoll genossen, eine intellektuelle Beanspruchung unterstützen.

Zucker und Trockenfrüchte sind Bestandteil vieler Rezepturen der Ernährungstherapie.

ZUCKER ALS GIFT?

Die Diskussion um Zucker wird oft sehr emotional geführt. Unterstellt uns die Zeitung »Die Zeit« wenn sie von der Zuckermafia spricht, kriminelle Neigungen, wenn wir Zucker kaufen und damit die Zuckermafia unterstützen? Im Buch »Zucker - der süße Verführer« wird der Zucker als Gefahr beschrieben. Ist dies recht oder wird er doch nur denunziert? Der Verfech-

ter der Vollwerternährung Dr. Bruker ist sogar der Ansicht, dass vom Wissen um die Gefährlichkeit des Zuckers die zukünftige Gesundheit der Völker abhängt. Allerdings bezieht sich auch heute noch ein Großteil der Autoren in ihren aktuellen Büchern auf Studien und Forschungsergebnisse aus den 1950er und 1960er Jahren. Dass einzelne Nahrungsmittel ungesund sein können, wenn man zuviel davon isst, weiß man schon seit tausenden von Jahren. Zu viele Ballaststoffe, zuviel Fleisch, zuviel Pfefferminz- oder Kamillentee, Orangen usw. Da so sehr vor Zucker gewarnt wird, bekommen viele ein schlechtes Gewissen, meiden ihn so gut es geht und essen danach umso mehr davon. Halten Sie sich doch einfach daran, den süßen Geschmack als das zu nehmen, was er ist: angenehm.

HAUPTSACHE SÜß!

Zuckeraustauschstoffe verhindern einen zu starken Blutzuckeranstieg und damit die Insulinreaktion. Zu ihnen gehören:

- Fruchtzucker – liefert genauso viel Energie wie weißer Zucker.
- Sorbit (E 420) – ist auch in vielen Früchten enthalten. Industriell wird er aus Maisstärke gewonnen. Bei manchen Menschen wirken auch kleinere Mengen abführend.

- Xylit (E967) – kommt auch in Früchten, Beeren, Gemüse und Pilzen vor. Er wird aus Xylose (Holzzucker) gewonnen. Auch Xylit kann abführend wirken.
- Mannit (E 421) – ist auch häufig in der Natur zu finden. Früher wurde er aus dem süßen Saft der Manna-Esche gewonnen, heute häufig aus Braunalgen. Bereits ab 10 g pro Tag kann es zu Durchfall kommen.
- Isomalt (E 953) – wird aus Haushaltszucker gewonnen. Er wird im Magen kaum und im Dünndarm etwa zwölfmal langsamer aufgespalten, so dass nur ein Drittel resorbiert werden kann. 30 g als Einzeldosis gelten noch als gut verträglich.
- Maltit (E 965) – wird aus Mais- oder Kartoffelstärke hergestellt. Er ist fast so süß wie Zucker und wirkt weniger abführend als Sorbit.

Weiterhin gibt es synthetische Süßstoffe, welche in der Natur so nicht vorkommen. Zu ihnen zählen Saccharin (E 954), Cyclamat (E 952), Acesulfam (E 950) und Aspartam (E 951). Ihre Verwendung wird von den Gesundheitsbehörden weltweit als unbedenklich eingestuft, wenn die empfohlenen Mengen beachtet werden. Die Hypothese aus dem Jahr 1986, dass Süßstoff zu verstärktem Hungergefühl führt

und damit zu Übergewicht führt, konnte in weiteren Studien nicht bestätigt werden.

»ICH WILL KEINE SCHOKOLADE«

Das sagen zwar viele, aber den meisten schmeckt sie doch. Und es muss auch wirklich Schokolade sein, wie der Ernährungspsychologe Paul Rozin in seinen Versuchen festgestellt hat: Wenn »richtige« Schokolade im Mund schmilzt, erleben wir ihren Geschmack, genießen das Erlebnis und fühlen uns anschließend zufriedener. Kakaokapseln haben dagegen kaum einen Effekt.

Auch bei Schokolade gilt, dass die Menge, die Häufigkeit des Verzehr und die persönliche Konstitution bestimmen, ob sie uns gut oder schadet. Wer sich Schokolade total verbietet, stärkt damit eventuell sein Bedürfnis nach ihr und kommt es einmal zum »Übertreten« des Verbots, haben sich viele nicht mehr unter Kontrolle. Essen Sie also, wenn Sie Lust darauf haben, gelegentlich ein paar Stückchen Schokolade und genießen es!



AHORNSIRUP

Ahornsirup ist eine recht teure Süße, gefällt jedoch mit seinem komplexen Aroma.

Bei den Kelten ein Zeichen für die Ganzheit und innere Reinheit!

Die Indianer Nord-Amerikas kannten die Herstellung von Ahorn-Sirup lange vor der Ankunft europäischer Siedler. Die Irokesen bereiteten ihr erlegtes Wild traditionell mit Ahorn-Sirup. Französische Siedler lernten die Technik von den Indianern.

Im Herbst speichert der Zucker-Ahorn die Süße in seinen Wurzeln. Im Frühling steigt der Saft nach oben zu den Ästen. Man bohrt die Bäume an und leitet einen Teil des Saftes nach außen, ohne die Bäume zu schwächen. Ahornsirup enthält unter 4% Saccharose (Haushaltszucker). Die 30 bis 50 Liter

Saft, den ein Baum in etwa 2 Wochen hervorbringt, kocht man dann zu etwa einem Liter Sirup.

Einkauf und Zubereitung

In Europa bedeutet Grade A, dass dieser Sirup hell ist und mild aromatisch schmeckt. Grade AA ist sehr hell und schmeckt fein-mild und Grade B ist dunkler, mit einem kräftigen Geschmack.



Latein	Englisch
	Maple syrup

Ahornsirup ist eine gute Quelle für Zink und Mangan.

	kühlend	neutral	erhitzend
Ayurveda			
TCM			
	kalt	kühl	neutral
		warm	heiß
Vata			
Pitta			
Kapha			
	besänftigend	neutral	verstärkend
Typ A			
Typ O			
Typ B			
Typ AB			
	günstig	neutral	meiden

Ayurveda	Rasa	süß, bitter
	Vipak	süß
	Gunas	
	Mahaguna	Sattva
	verdaulich	
TCM	Geschmack	süß
	Wuxing	Erde
	Zang-fu	Milz, Magen
	Yin/Yang	Yin
	Wirkung	

NATURHEILKUNDE

AYURVEDA

Laut Dr. Tirtha gehört Ahornsirup zu den besten Süßungsmitteln. Aufgrund seiner kühlenden und befeuchtenden Wirkung empfiehlt er ihn bei Husten, Fieber und Brennen.

TCM

Wie Zucker wirkt auch Ahornsirup befeuchtend und fördert das Yin.

WASSER UND ANDERE GETRÄNKE

Bei den Hethitern hieß es watar, die Inder nennen es jala und im lateinischen sagt man aqua. Es ist längst nicht mehr ein Quell der Reinheit. Wasser wird verbraucht, verschmutzt, vergiftet und zerstört. Es muss gereinigt werden, entkeimt, gefiltert, enthärtet, gesäuert oder gechlort. Manche Gesundheitsexperten empfehlen, dass wir mindestens 2 Liter davon am Tag trinken müssen, anderen meinen, dass wir nur dann so viel trinken bräuchten, wenn wir uns viel bewegen oder schwitzen. Die Nahrung würde reichen, unseren Körper mit genügend Flüssigkeit zu versorgen. Bei keinem anderen Nahrungsmittel gibt es so unterschiedliche Meinungen wie beim Wasser. Nachfolgend finden Sie einige Informationen zu diesem Thema, welche Sie »glauben« können oder auch nicht.



AUS

ANTHROPOSOPHISCHER SICHT

Rudolf Steiner sagte »Wenn nicht früher das Wasser in Wein verwandelt worden wäre, so hätte der Mensch nicht alles aufgenommen, was unten im irdischen Tale ist. ... Das nächste ist, dass der Wein wieder in Wasser verwandelt wird. ... Alles, könnte man sagen, ist Gift und Heilmittel. Denn natürlich, wenn Sie zum Beispiel ein paar Eimer Wasser auf einmal austrinken, so ist es ein Gift, während es in der entsprechenden Menge ein Nahrungsmittel ist, und wenn man es gar in merkwürdig kleinen Mengen einführt, kann es sogar ein Heilmittel sein. Wasser ist überhaupt ein starkes Heilmittel durch allerlei Methoden, die man dabei anwendet.«

Tao des Wassers

»Das höchste Gut gleicht dem Wasser. Wasser kommt den zehntausend Dingen zugute und kämpft nicht; es fließt an Orten, die die Menschen vermeiden; so ist es nahe dem Weg ... Der Weg erzeugte eins, eins erzeugte zwei, zwei erzeugte drei, und drei erzeugte die zehntausend Dinge ... Nichts auf der Welt ist nachgiebiger und schwächer als Wasser. Doch gibt es nichts Besseres, um das Feste und Starke anzugreifen. In der Tat: es gibt nichts, das seinen Platz einnehmen könnte. Das Schwache kann das Starke besiegen, das Zarte kann das Steife bezwingen. Es gibt niemanden in der Welt, der das nicht weiß, doch niemand übt es aus.«
(aus Lao-tse, Tao te King)

AUS AYURVEDISCHER SICHT

Der Ayurveda-Arzt Vagbhata schrieb im 7. Jh. »Belebend, sättigend, gut für den Verstand, erfrischend, den Geist belebend, leicht, ohne erkennbaren Geschmack, von süßer Natur, kühl, klar, von der Eigenschaft wie Nektar, leicht zu verdauen weil es von der Sonne erst aufgenommen und dann wieder losgelassen wurde, Vata und Kapha besänftigend, Krankheiten verursacht durch Pitta, Blut und Gift heilend, durch seine kalten, belebenden und kühlenden Eigenschaften, sind die Qualitäten von Regenwasser, welches vom Himmel kommt mit der Sonne, dem Mond und dem Wind in Kontakt kam.« Wenn gutes Regenwasser nicht verfügbar ist, nimmt man das Wasser aus der Erde gut, da es dem Regenwasser ähnlich ist.

Weiter sagt er, dass wer viel Wasser auf einmal trinkt, auch wenn er sehr durstig ist, dies Kapha und Pitta erhöht. Wasser wirkt süß und kalt nach der Verdauung, auch wenn man es heiß trinkt. Warmes Wasser hilft, die Rückstände, welche bei schlechter Verdauung entstehen, zu beseitigen. Wer große Mengen Wasser trinkt, schwächt damit seine Verdauung. Auch Wasser vor der Mahlzeit zu trinken, schwächt die Verdauung und kann auf Dauer zu Abmagerung führen. Trinkt man Wasser am Ende der Mahlzeit, wird man leichter zunehmen und den Kapha-Anteil in den Bereichen oberhalb des Magens erhöhen. Trinkt man Wasser während der Mahlzeit, wird dies die Gewebe bewahren und verdauen helfen. Die Empfehlung, Wasser vor der Verwendung zu kochen, berücksichtigt wohl vorwiegend die hygienischen Bedingungen

der damaligen Zeit. Wichtig scheint der Hinweis, dass wenn wir eine bestimmte Art von Wasser getrunken haben, dieses erst verdauen sollen, bevor wir anderes Wasser trinken. Vagbhata schreibt weiter, dass Wasser nicht gut wäre, nur weil es gekocht oder ungekocht, heiß oder kalt ist. Wenn wir das richtige Wasser in der richtigen Menge trinken, wirkt es wie Nektar, sonst wie Gift, wenn wir dies nicht beachten. Zur Besänftigung von Vata und Kapha wird warmes oder heißes Wasser, zur Besänftigung von Pitta leicht kühles Wasser empfohlen. Zu viel Wasser kann Kapha vermehren. Wasser mit Kohlensäure erhöht Vata und lindert Pitta und Kapha.

AUS DER SICHT DER TCM

Wasser vermehrt Yin. Trinkt man zu viel Wasser, sammelt sich das Wasser im Körper und kann zu innerer und äußerer Kälte führen. Das Temperaturverhalten von Wasser kann man beeinflussen, indem man es kocht und warm trinkt oder kühlt und eventuell Eiswürfel dazu gibt.

AUS DER SICHT DER UNANIMEDIZIN

Der Prophet Mohammed sagte »Das beste Getränk in dieser Welt und der nächsten ist Wasser«. Es ist leicht kühlend, erhält die innere Feuchtigkeit des Körpers und hilft zu verdauen. Trinkt man Wasser zu schnell, schwächt dies die Leber.«

MINERALWASSER

Die Deutschen trinken immer mehr Mineralwasser. 1970 waren es noch 12,5 l, 1980 39,6 l, 1990 82,7 l, 2000 100,3 l und im Jahr 2013 140 l Pro-Kopf-Verbrauch. Im Jahr 2013 füllten die deutschen Erzeuger 10,4 Milliarden Liter Wasser in Flaschen, knapp 85 Prozent davon mit Kohlensäure versetzt.

- Quellwasser, Tafelwasser
Diese Wässer werden aus unterirdischen natürlichen oder künstlich erschlossenen Quellen gefördert. Tafelwasser darf noch mit Salz oder anderen zugelassenen Zusatzstoffen angereichert werden.
- Natürliches Mineralwasser
Solch ein Wasser ist entsprechend der Trinkwasserverordnung »von ursprünglicher Reinheit und gekennzeichnet durch seinen Gehalt an Mineralien, Spurenelementen oder sonstigen Bestandteilen und gegebenenfalls durch bestimmte, insbesondere ernährungsphysiologische Wirkungen«. Seine Zusammensetzung und wesentlichen Merkmale müssen im Rahmen natürlicher Schwankungen konstant bleiben.
- Heilwasser
Diese Wässer besitzen auf Grund ihrer Mineralstoffe und Spurenelemente zusätzlich eine nachgewiesene heilende, lindernde oder vorbeugende Wirkung.

Bei Mineral- und Heilwässern gibt es drei Haupttypen:

- Chlorid-Wässer
mit einem überwiegendem Anteil an Natrium-Chlorid, Calcium-Chlorid oder Magnesium-Chlorid
- Sulfat-Wässer
mit einem überwiegendem Anteil an Natrium-Sulfat, Calcium-Sulfat, Magnesium-Sulfat oder Eisen-Sulfat
- Hydrogencarbonat-Wässer
mit einem überwiegendem Anteil an Natrium-Hydrogencarbonat, Calcium-Hydrogencarbonat oder Magnesium-Hydrogencarbonat.

Es stellt sich die Frage, warum es überhaupt nötig ist, Mineralwasser in Flaschen zu kaufen. Ein Grund könnte sein, dass das Leitungswasser zu viele oder eine nicht gewünschte Zusammensetzung von Mineralien enthält. So enthalten z. B. Münchener oder Berliner Leitungswasser mehr



Wenn Wasser in PET-Flaschen fruchtig-süß schmeckt, hat es der Hersteller versäuert, Acetaldehyd-Blocker zu verwenden. Laut Stiftung Warentest ist dieser Stoff jedoch unkritisch für die Gesundheit.

als das doppelte an Mineralien als viele preiswerte Flaschenwässer. Ein anderer könnte sein, dass das Leitungswasser zu wenig Mineralien enthält. Ob es jedoch sinnvoll ist, Mineralien über das Wasser aufzunehmen, ist bei Wasserexperten umstritten. Einige Autoren bezeichnen Mineralien als anorganisch, wenn sie direkt aus dem Erdreich kommen, also dort vom Wasser aus den Gesteinen gelöst wurden. Organisch gebundenen Mineralien sind jene, die bereits in Pflanzen oder Tieren verstoffwechselt und organisch gebunden wurden. Wichtig ist auch das Verhältnis der im Wasser enthaltenen Mineralien in Bezug zum unserem individuellen Mineralhaushalt. Mehrere Forscher kamen schließlich zu dem Ergebnis, dass mineralarmes Wasser, wie z. B. von Gletschern, aus der Umkehr-Osmose oder der Dampfdestillation, den günstigsten Effekt auf die Gesundheit hätten.

REINES WASSER

Es gibt so einiges, was es einem verleiden kann, regelmäßig Leitungswasser zu trinken: Schwermetalle, Pestizide, Medikamentenrückstände, Chlor- und Chlorabbauprodukte, Organische Verbindungen, Bakterien, Nitrat/Nitrit, Kalk, Mineralzusammensetzung oder Asbestfasern.

Natürlich liefern die Wasserwerke das Wasser in einer Qualität, welche die Gesundheit »nachweislich« nicht gefährdet. Jedoch sind in vielen Wässern die genannten Stoffe nachweisbar, wenn auch in geringsten Mengen. Die Möglichkeit von Schäden an den Leitungen bis zum Endverbraucher sowie die Verwendung von nicht zugelassenen Kupferrohren in der Hausinstallation ergeben weitere Gründe, unser Leitungswasser von all diesen Stoffen zu befreien, bevor wir es trinken.

□ Kannenfilter



Kannenfilter sollen in erster Linie den Geschmack und das Aussehen von Leitungswasser verbessern. Das darin enthaltene Kalzium verändert bei Getränken wie Tee oder Kaffee den Geschmack und das Aussehen. Das Kalzium wird mit Ionenaustauschern entfernt. Um ein Verkeimen dieser Systeme zu verhindern, werden diese mit Silber ergänzt. Die meisten Kartuschen können jedoch eine unkontrollierte Abgabe von Keimen nicht verhindern. Zusätzlich wird der pH-Wert des Wassers deutlich in den sauren Bereich verschoben. Die Kapazität der Filterkartuschen ist sehr gering, so dass sie häufig gewechselt werden müssen.

□ Aktivkohle-Blockfilter



Diese Filter bestehen aus verschmolzener Aktivkohle und verhindern so ein Verkeimen. Sie entfernen organische Verbindungen wie Chlor, Pestizide und Düngemittel jedoch keine Mineralien.

□ Umkehrosmose

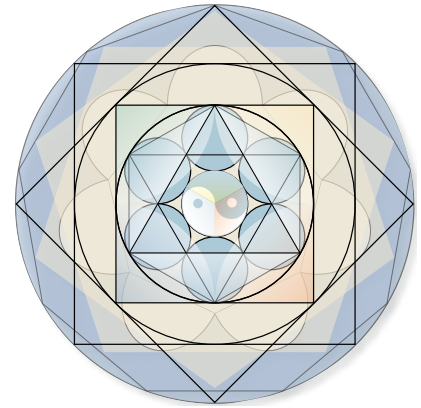


Bei der Umkehrosmose muss das vorgefilterte Wasser durch eine Membran mit mikroskopisch kleinen Poren hindurch. Diese sind so klein, dass sie zu etwa 98 Prozent

DAS BALANCE-PRINZIP

Wollen Sie mit Ihren wichtigsten Problemen ein Leben lang auskommen oder möchten Sie diese Beziehung nur als »Ehe auf Zeit« betrachten? Welches sind eigentlich Ihre wichtigsten Probleme und was wollen Sie als erstes tun, damit Sie am Ende sagen können »das war gut für mich«?

Beim »in sich hinein spüren« kommt manch einer schnell auf etwas, was ihm nicht passt und was sich lohnen würde, zu ändern. Nur zeigt die Erfahrung, dass Vorhaben oder Änderungen im Leben häufig auch mit Nachteilen verbunden sind oder nicht annähernd zu dem gewünschten Ergebnis führen. Da wäre es hilfreich, möglichst gut abschätzen zu können, was eine Veränderung unseres Verhaltens »wirklich« bewirkt. Wer dabei ergänzend zu seinem »Bauchgefühl« auch seinen Verstand einsetzen möchte, profitiert enorm davon, wenn er sich einmal mit den Grundlagen von Wirkungszusammenhängen beschäftigt hat!



In dieser Grafik werden die Zahlen von eins bis zehn durch entsprechende geometrische Formen dargestellt. Die sich überlagernden Objekte ergeben neue Formen. Erst aus einer »Metaperspektive« lassen sich die Zusammenhänge erkennen.

WILLKOMMEN IN KYBERNETIEN

Die Kybernetik ist eine Forschungsrichtung, die sich mit Regelungs- und Steuerungsmechanismen in Systemen beschäftigt. Mit Hilfe kybernetischer Modelle ist es möglich, Zusammenhänge und Wirkungsketten bei Lebewesen und organisierten Systemen zu betrachten und auch zu simulieren. Evolutionsbiologen, Chronobiologen, Ökotoxikologen, Psychologen, Soziologen usw. bieten uns aus ihrer Perspektive biokybernetische Modelle zur Abbildung eines Teils der »Wirklichkeit«. Doch wie gut lassen sich die von diesen Modellen formulierten Theorien auf den

»ganzen« Menschen übertragen? Jede Theorie mag auf ihre Art recht haben, mit dem was sie sagt. Da sich die Theorien jedoch in vielen Punkten widersprechen, bleibt uns nur der Schritt in eine höhere Ebene der Betrachtung. Aus der Metaperspektive können wir uns dann einen Überblick über die aus der Nähe oft schwer zu erkennenden Wirkungsmuster verschaffen und dann das Modell wählen, das mit unserer (aktuellen) Problemwirklichkeit kompatibel zu sein scheint und unseren »scharfen Verstand« beim Lösen unseres Problems bestmöglich unterstützt.

Die Art und Weise, wie wir denken und handeln hängt jedoch davon ab, wie wir die Welt wahrnehmen. Können wir überhaupt all die Dinge wahrnehmen, welche hinter jeder Erscheinung als Muster in einem untrennbaren Netz von Beziehungen stehen? Es gibt Verzögerungen, Schwingungen, Phasen – alles ist im Fluss!

Das Kurieren von Symptomen führt selten zu fundamentalen Lösungen, sondern häufig zum »Leben auf Pump«. Meist müssen wir auch kurzfristige Nachteile in Kauf nehmen um dauerhafte Vorteile zu erreichen – auch wenn dies erst einmal unlogisch erscheint und den Schluss nahe legt »das ist ja völlig paradox«. Dieselben Dynamiken können also unter bestimmten Bedingungen Chaos zeigen und unter anderen Bedingungen Stabilität und Ordnung.

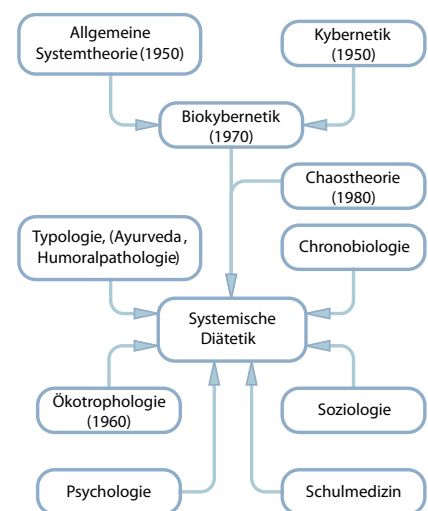
Eine spezifische Art und Weise der Wahrnehmung und des Erkennens von Zusammenhängen, welche auch Paradoxien zulässt, verbessert somit unsere Fähigkeit, ganzheitlich zu denken und letztlich erfolgreiche Entscheidungen zu treffen.

KOMPLEX ODER KOMPLIZIERT?

Von unserer Metaperspektive aus fällt es uns vielleicht schwer, jemand anderem unsere Entscheidungen zu erklären, und so könnten wir sagen, dass »die Sache« nicht

Aus dem Daodejing

»Will man nehmen, muß man vorher gegeben haben. Will man schwächen, muß man vorher gekräftigt haben. Will man beschränken, muß man Ausdehnung abwarten. Will man messen, muß man Maßstab wissen. Dies erkennen, heißt die geheimen Zusammenhänge erkennen. Wahre Härte ist nur ein Grad von Zartheit. Wahre Zartheit ist nur ein Grad von Härte. Wie der Fisch nicht leben kann ohne Wasser, so ist nicht Leben, wo nicht Gesetzmäßigkeit herrscht.«
(Übersetzt von Walter Jerven, 1928)



Für eine »Systemische Diätetik« ist es erforderlich, die Erkenntnisse vieler Wissenschaftsdisziplinen zu integrieren.

so einfach sei und ziemlich komplex. Es würde wohl längere Zeit brauchen, bis der andere versteht, was wir gerade meinen und wir verwickeln uns immer wieder in Widersprüche.

Haben wir es mit einem eher komplizierten als komplexen Sachverhalt zu tun, verhält es sich anders. Das Komplizierte lässt sich zuverlässig mit Geduld, Mühe und Intelligenz entwirren, erklären und schließlich anderen Menschen vermitteln.

Komplexität hingegen bedeutet, dass etwas nicht nur kompliziert ist, sondern sich im Verlauf der Zeit oder in bestimmten Situationen anders darstellt oder verhält. Dies gilt besonders für Sachverhalte aus dem »normalen Leben« oder wenn wir unsere Gesundheit betrachten.

Was könnte uns also helfen, mit komplexen Sachverhalten umzugehen? Die Systemtheorie bietet hierfür einige Ansätze, die Sie »beherzigen« können.

METANOIA

Den Kern »systemischen Denkens« bezeichnet der Experte für Organisationsentwicklung Peter M. Senge als »Metanoia«. Dieses altgriechische Wort ist schon ein Grundbegriff der Bibel und bedeutet einen fundamentalen Sinneswandel, bei dem man alte Denkmuster aufgibt und durch neue ersetzt. Anstelle die Dynamik des Ganzen aus den Eigenschaften seiner Teile zu verstehen betrachtet man die Grundmuster der Organisation und versucht die Teile aus der Dynamik des Ganzen zu verstehen.

Wenn Sie auch nur im Ansatz berücksichtigen, wie einzelne Faktoren, welche Ihre Gesundheit beschreiben, auf recht unterschiedliche Art und Weise miteinander in Beziehung stehen, sind Sie ein gutes Stück näher an einer »lückenlosen« Erfassung Ihrer augenblicklichen Situation.

IN GUTER BEZIEHUNG!

In der »Wirklichkeit« beeinflussen sich viele Dinge auf recht unterschiedlich Weise. Wenn-Dann-Analysen sollten diese Unterschiede unbedingt berücksichtigen.

▫ Lineare Beziehungen

Bei linearen Beziehungen verändert sich die Wirkung in gleichem Maß wie die Ursache. Betrachtet man z. B. den statistischen Mittelwert, stehen Körpergewicht und Körpergröße in annähernd linearer Beziehung. Früher lautete eine einfache Formel: Körpergröße (cm) - 100 = Normalgewicht (nach Paul Broca, 1824-1880).

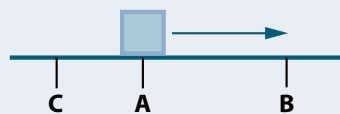
▫ Einfache nicht-lineare Beziehungen

Verengen sich Blutgefäße, verringert sich die Durchblutung mit der 4. Potenz des Gefäßdurchmessers. Ist die Hälfte der Arterie verkalkt, fließt nur noch 1/16 an Blut!

Bereits 1990 konnte der amerikanische Mediziner Ornish nachweisen, dass eine Änderung der Ernährungs- und Verhaltensgewohnheiten die Gefäßverengung um 2,2% verringert. Das klingt zwar zunächst wenig, lässt aber deutlich mehr Blut durch die Adern fließen. Bei exponentiellem Verlauf wie bei der Vermehrung von Pilzsporen kann die Wirkung explosionsartig eintreten. Weitere Formen nichtlinearer Beziehungen sind solche mit Sättigungswerten. Gibt man als Autofahrer Gas, beschleunigt man bei niedriger Geschwindigkeit weit aus mehr, als wenn man bereits schneller fährt.

Klassisch-mechanisch oder Systemisch-dynamisch

Klassisch-mechanisch



Von »außen« gesteuert: Eine Kraft von außen bewirkt, dass sich etwas in die »gewünschte Richtung« im »gewünschten Maße« verändert.

Vorbestimmtheit (Determinismus): Die »Dosierung« der Kraft bestimmt, was geschieht und man versucht dem Zufall alle Möglichkeiten zu nehmen.

Stabile »Gleich-Gültigkeit«: Alle Positionen von C bis B sind gleich gültig und nur die Wirk-Kraft bestimmt die Position.

Aufbau von Ordnung: Komplizierte Zustände von Ordnung werden aus einfachen Ordnungszuständen zusammengesetzt (Baukastenprinzip)

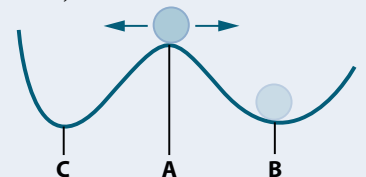
Statische Wirkung: Das System verharrt im »geordneten« Zustand

Lineare Ursache-Wirkung: Je größer der Einfluss (Ursache), desto größer die Veränderung (z. B. die Entfernung von A nach B)

A-historisch: Die Ursache wirkt linear, egal wo das System sich befindet oder dort hingekommen ist. (ob von A nach B oder von B nach A: die gleiche Arbeit bewirkt eine gleich große Veränderung)

nach Jürgen Kriz, 2003

Systemisch-dynamisch



Von »innen« reguliert: Die Umgebung (Kräfte, welche die Kurvenlandschaft bewirken) gibt Anlass, sich in eine bestimmte Richtung zu einem neuen Gleichgewicht hin (Kugel von A nach C oder von A nach B) zu bewegen.

Wahlfreiheit: Minimale Einflüsse bewirken, ob wir uns nach A oder nach B bewegen und führen somit zu großen Veränderungen.

Instabilität: Die instabile Lage (A) ist mit verantwortlich dafür, ob wir eine neue Ordnung finden (C oder B)

Ordnung durch Vereinfachung: Reduzieren wir die Komplexität, gelangen wir zu einer höheren Stufe der Ordnung

Zirkuläre Wirkung: Ordnung erzeugt Ordnung

Kein lineares Verhältnis von Ursache und Wirkung: Je nach Zustand und »Geschichte« des Systems, bewirken »dieselben« Ursachen unterschiedliche Veränderungen (die gleiche Ursache wird bei Position B kaum, bei Position A große Veränderung bewirken)

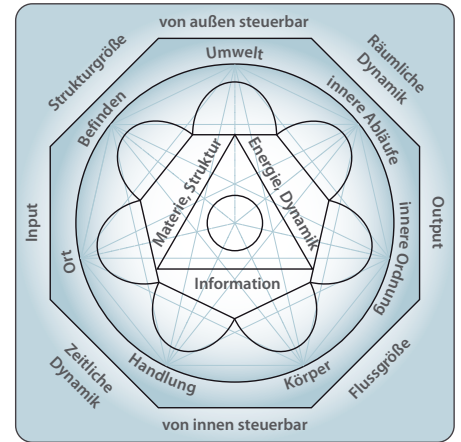
Trägheit oder Geschichtlichkeit: Je länger etwas wirkt, desto weniger Kraft muss man aufbringen, d. h. dieselben Ursachen können unterschiedlich stark wirken (von A führt eine kleine Veränderung nach B, von B aber nur eine große zurück nach A)

EINE »LANDKARTE« DER GESUNDHEIT

Wir sind ein Ganzes in Bezug zu unseren Teilen und gleichzeitig Teil anderer Ganzheiten. Unsere Zellen werden zu Geweben, die Gewebe zu Organen, die Organe bilden unseren Organismus, welcher in Gesellschafts- und Ökosystemen existiert. Wir erscheinen nur deshalb stabil, weil wir flexibel auf Einwirkungen von außen reagieren. Da es jedoch dynamische Prozesse sind, mit denen unser Organismus auf Veränderungen von außen reagiert, seine Organisation ändert und sich damit anpasst, scheint die Idee des einheitlichen Zustandes, für den der Physiologe Walter Canon 1929 den Begriff Homöostase (griechisch für Gleichstand) prägte, überholt zu sein.

Die Wissenschaftler Varela und Maturana nannten daher den Komplex der Zusammenhänge »Homöodynamik«.

Was müssen wir also tun, um so zu bleiben, wie wir sind und was können wir tun oder lassen, um uns so zu verändern, wie wir es gerne hätten? Ein Systemmodell bietet hierbei eine Orientierung für erfolgreiches Handeln.



Nach Frederic Vester soll jedes vollständige Modell Angaben zu den gezeigten Kategorien enthalten.

GANZHEITLICH!

Unsere Gesundheit wird von unzähligen Faktoren beeinflusst. Um den Überblick zu bewahren, empfiehlt der Biochemiker Frederik Vester zur Beschreibung biologischer oder ökologischer Systeme maximal 20 bis 40 Variablen zu verwenden. Sind es mehr, hilft es, Subsysteme zu erstellen. Außerdem nennt er 4 Kategorien mit insgesamt 18 Kriterien, welche auf jeden Fall bei der Beschreibung eines Systems vorkommen sollen, da diese sonst unvollständig wäre. Eine vollständige Betrachtung ist jedoch die Basis für ein »ganzheitlich« orientiertes Handeln.

1. DIE SIEBEN BEREICHE DER WIRKUNG

- Die Körperstruktur - Morphologie: Welche Eigenschaften hat unser Körper?
- Die Vorgänge im Körper - Physiologie: Was geht in unserem Körper vor?
- Der Ort, die Umgebung - Umwelt: Wie beeinflusst uns der Ort, an dem wir leben?
- Das Befinden - Emotionen: Wie fühlen wir uns dabei?
- Unsere Beziehung zur Umwelt - Humanökologie: Was beschreibt unseren Ressourcenhaushalt und die Wechselwirkungen zwischen uns und unserer Umwelt?

- Die inneren Abläufe - Transport- und Regelfunktionen: Welche inneren Abläufe bestehen und wie werden diese geregelt?
- Die innere Ordnung - Regulation und Rhythmus: Welche innere Ordnung und welche Regeln gelten?

2. DIE DREI PHYSIKALISCHEN KATEGORIEN

- Materie, Struktur, Yang: Variablen, welche Gewebe und Strukturen beschreiben und damit hauptsächlich einen materiellen Charakter haben.
- Energie, Dynamik, Yin: Variablen, die vorwiegend den Austausch von Energie beschreiben und einen dynamischen Charakter haben.
- Information: Variablen, welche die geistigen, seelischen und emotionalen Eigenschaften beschreiben.

3. DIE VIER BEREICHE DER DYNAMIK

- Flussgröße: Variablen, welche vorwiegend Stoffwechsel- und Transportvorgänge im Körper beschreiben.
- Strukturgröße: Variablen, welche hauptsächlich unseren körperlichen Zustand beschreiben.
- Zeitliche Dynamik: Variablen, die sich mit der Zeit verändern.

- Räumliche Dynamik: Variablen, die vom Ort abhängig sind.

4. DIE VIER WIRKUNGEN AUF DAS SYSTEM

- Öffnet das System durch Input: Variablen, die uns von außen beeinflussen wie Wetter, Reaktionen von Partner oder Familie.
- Öffnet das System durch Output: Variablen, die unsere Wirkung auf die Umwelt oder andere Menschen beschreiben.
- Von innen steuerbar: Variablen, die wir durch unsere Entscheidungen und unser Handeln beeinflussen können. Diese Variablen zeigen das Maß unserer Selbstständigkeit.
- Von außen steuerbar: Variablen, die sich abhängig von Entscheidungen und vom Handeln anderer verändern. Diese Variablen zeigen das Maß unserer Abhängigkeit.

EIN MODELL DER GESUNDHEIT

In der nebenstehenden Kriterientabelle wird in der unteren Zeile ersichtlich, mit welchen Werten die Variablen, welche unsere Gesundheit beeinflussen, Vesters Kategorien zuzuordnen sind. Hierbei zeigt sich, dass unser Empfinden mit einem Wert von 30,5 die größte Rolle spielt. Mehr dazu erfahren Sie auf der Website des Buchs.

	18 Kriterien	Lebensbereiche							Phys. Kat.			Dyn. Kat.				Systembez.			
Regelkreise	Variablen zur vollständigen Beschreibung des Modells	Morphologie	Physiologie	Umwelt	Befinden	Ressourcen	Innere Abläufe	Ordnung	Materie	Energie	Information	Flussgröße	Strukturgröße	zeitl. Dynamik	räuml. Dynamik	Input	Output	Innen steuerbar	Außen steuerbar
Lebensraum	Klima		0,5	1,0	1,0	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	1,0		1,0	1,0	1,0			
	Wetter		0,5	1,0	1,0	0,5	0,5	0,5		1,0	0,5	1,0		1,0	1,0	1,0			
	Luftqualität		0,5	1,0	1,0	0,5	0,5			1,0	0,5	1,0			1,0	1,0			0,5
	Raumklima		0,5	1,0	1,0	0,5	0,5			1,0		1,0		0,5	1,0	1,0			0,5
	Licht		0,5	1,0	1,0	0,5	0,5	1,0		1,0	0,5	1,0		0,5	1,0	1,0			1,0
	Umweltbelastung		0,5	1,0	1,0	0,5	0,5		1,0	0,5	0,5	1,0		0,5	1,0	1,0			0,5
	Lärm		0,5	1,0	1,0	0,5	0,5					1,0		0,5	1,0	1,0			1,0
Ernährung	Nährstoffe		1,0			1,0	0,5		1,0	1,0		1,0		1,0					
	Vitalstoffe		1,0			0,5	0,5		1,0	0,5		1,0		1,0					
	Insulinwirkung		1,0			0,5	0,5			1,0		1,0		1,0					
	Säure-Basen-Balance		1,0			0,5	0,5		0,5	0,5		1,0		0,5					
Rhythmus	Typgemäße Ernährung		1,0		1,0	0,5	0,5					1,0							
	Erholsamer Schlaf		1,0	0,5	1,0	1,0	0,5	1,0		0,5				1,0					
	Regelmäßige Mahlzeiten		1,0		1,0	0,5	0,5	1,0						1,0					
	Stetigkeit		0,5		0,5	0,5	0,5	1,0						1,0					
Kräftehaushalt	Veränderungen		0,5		1,0	0,5	0,5	1,0						1,0		1,0			2,0
	Leistungsvermögen	1,0	0,5		0,5	1,0	0,5			1,0		1,0	0,5	1,0				1,0	
	Entspannung		0,5		1,0	1,0	0,5	1,0		1,0		1,0		1,0					
	Ausdauer	0,5	1,0		0,5	1,0	0,5			1,0		1,0		1,0					
	Kraft und Beweglichkeit	1,0	0,5		0,5	1,0	0,5		1,0	1,0			1,0						
	Arbeitsbelastung	0,5	1,0	0,5	1,0	1,0	0,5	1,0		1,0		1,0	0,5	1,0				0,5	1,0
	Verletzungen	1,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		1,0	0,5			1,0					0,5	
Körperkultur	Körperpflege	0,5	0,5		1,0	0,5	0,5			0,5	1,0		0,5				1,0	1,0	
	Körperwahrnehmung		0,5		1,0		0,5				1,0							1,0	
	Sexualität		0,5		1,0	0,5	0,5				0,5					0,5	0,5	1,0	0,5
	Ausscheidungen		1,0		1,0	1,0	1,0	0,5	1,0	0,5		1,0						1,0	
	Entschlackung	0,5	0,5				1,0		1,0	0,5			0,5					1,0	
Psyche	Sinn und Werte			0,5	1,0						1,0						1,0	1,0	
	Wissen und Verstehen				0,5			1,0			1,0						1,0	1,0	
	Klugheit				0,5						1,0						1,0	1,0	
	Selbstmotivierung				1,0			1,0			1,0						1,0		
	Sicherheit, Versorgung				1,0						1,0			1,0				1,0	
	Familie			1,0	1,0						1,0					1,0	1,0	1,0	
	Freunde				0,5						1,0					1,0	1,0	1,0	
	Soziales Umfeld			1,0	0,5						1,0				1,0	1,0	1,0		
	Stressempfindung			1,0	1,0	0,5		1,0			1,0					1,0	0,5	1,0	1,0
	Psychische Belastungen			0,5	1,0	0,5					1,0					1,0		1,0	1,0
	Körperl. Gesundheit	1,0	0,5		1,0				1,0				1,0						
	Biochem. Gesundheit	0,5	1,0		1,0	0,5		0,5		1,0		1,0							
	Psychosoz. Gesundheit		0,5		1,0			0,5			1,0	1,0							
Summe	6,5	20,5	12,5	30,5	18,0	14,5	12,5	8,5	16,5	16,0	19,0	5,0	16,5	8,0	13,5	9,0	15,0	9,0	

DAS METABALANCE-MODELL

In diesem Abschnitt betrachten Sie Ihre Gesundheit aus der Metaperspektive. Alle gesundheitsrelevanten Bereiche aus dem Kapitel »Anthropopädie« sind berücksichtigt. Dies ermöglicht es Ihrem Verstand, einzelne Zusammenhänge zu analysieren und ihrem Bauchgefühl, eine passende Bewertung zu finden. So fällt es Ihnen leichter, mit Hilfe der Gesamtheit Ihrer Lebenserfahrungen eine Strategie für ein »gesünderes Leben« zu entwickeln, die Ihre eigenen Werte, wie auch die Erwartungen und Wünsche anderer berücksichtigt.



EXPERTENWISSEN ODER BAUCHGEFÜHL?

Ein Blick auf die Waage und der Eine oder Andere weiß, dass etwas nicht stimmt. Auch Haut und Haare zeigen, wenn der Körper »schlecht drauf« ist. Manche fühlen sich einfach nur schlapp und unbeweglich. Der Bauch fühlt sich komisch an, die Lippen sind trocken, es ist zu warm oder zu kalt. Solche Probleme entstehen, weil

wir entscheidende Zusammenhänge nicht erkannt, falsch eingeschätzt oder unzureichend darauf reagiert haben. Komplexe und dynamische Wechselwirkungen können wir nur dann verstehen, wenn wir sie vernetzt betrachten. Das Bauchgefühl führt jedoch gelegentlich nur zu Bauchschmerzen, das Expertenwissen führt zu Erkenntnissen, welche die Nebenwirkungen nicht beachten. Ursache-Wirkungs-Modelle erweitern hier den Überblick und ermöglichen

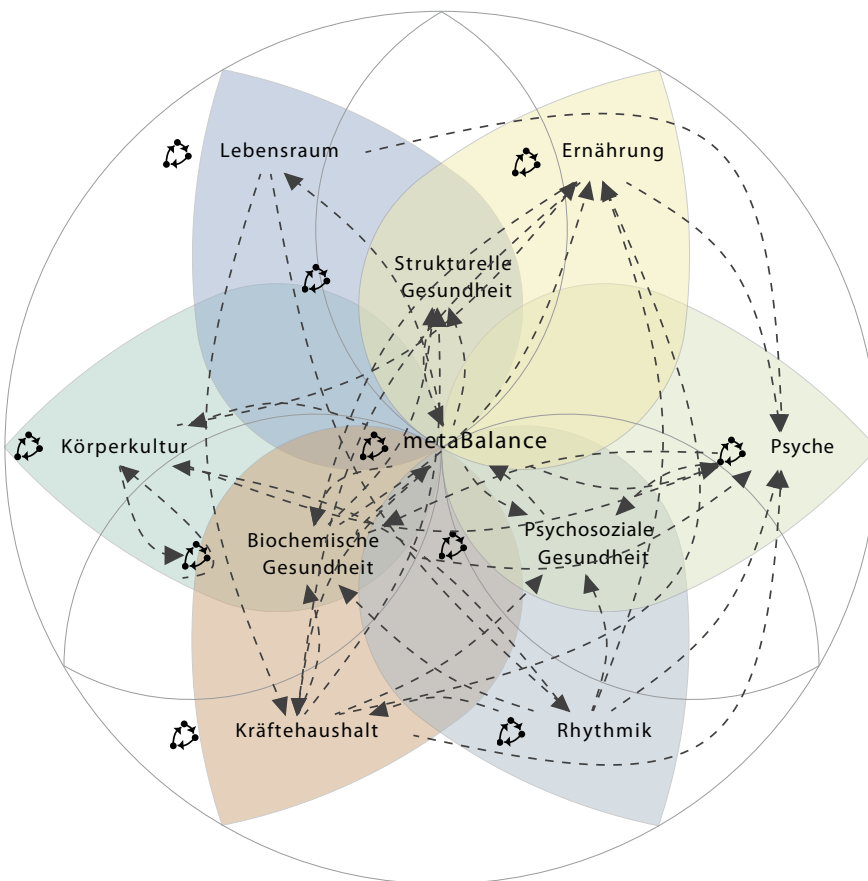
am Computer sogar eine Simulation der Auswirkungen für die zukünftigen Veränderungen aller entscheidenden Faktoren! Doch nicht jeder ist mit ihrer Verwendung vertraut oder verlässt sich so wieso lieber auf sein Bauchgefühl. Doch Vorsicht! Wenn wir z. B. auf Hülsenfrüchte verzichten, weil die Blähungen lästig sind, dann sollten wir nicht vergessen, gleichzeitig für eine andere Eiweissquelle zu sorgen. Wenn wir deswegen mehr Milchprodukte essen, dann könnte das jedoch zu Verschleimung führen. Wenn wir deswegen mehr Fleisch essen ... usw.

Um solch komplexe Wenn-Dann-Beziehungen aufzulösen hilft es, sie erst einmal raus aus den Gedanken zu holen. Suchen Sie sich eine freie Fläche auf dem Boden und fangen Sie an, die wichtigen Aspekte auf Zettel oder Karteikarten zu schreiben und diese dann an für Sie passende Stellen auf den Boden zu legen. Jetzt bilden Sie die Wenn-Dann-Beziehungen mit Karten, auf denen Pfeile die Wirkrichtung angeben. Betrachten Sie nun die Situation mit »Abstand«. Wie »erhaben« können Sie sich in Ihrer Metaposition fühlen? Lassen Sie das Ganze auf sich wirken. Dies ist der Zeitpunkt, an dem sich wieder Ihr Bauchgefühl meldet und Sie seiner Entscheidung vertrauen können.

IN METABALANCE!

Während Sie sich in Ruhe Antworten zu den folgenden Fragen vorstellen oder überlegen, wie es Ihnen damit geht, haben Sie während dieses Vorgangs bereits den einen oder anderen Aspekt Ihres inneren »Selbst« moduliert!

Sie können als »Übung« jeden Aspekt auf einen Zettel schreiben und auf einer Skala



Darstellung im CONSIDEO MODELER: Die Wirkungsbeziehungen zwischen den 6 Regelkreisen als Subsysteme mit ihrer Wirkung auf die Gesundheit

von 0 bis 10 bewerten, wobei 10 bedeutet, dass bei diesem Punkt alles bestens ist und 0 bedeutet, dass fast nichts mehr so ist, wie Sie es gerne hätten. Am besten zeichnen Sie eine Skala und markieren den Wert mit der entsprechenden Zahl.

Die Zettel können Sie anschließend nach den Regelkreisen gruppiert am Boden auslegen. So erhalten Sie eine »Landkarte« Ihrer Gesundheit.



REGELKREIS LEBENSRAUM

Wie geht es mir dort, wo ich lebe und arbeite?

□ Klima

Lebe ich genau am richtigen Ort oder ist hier kein ideales Klima, weil es mir oft zu feucht, zu trocken, zu kalt oder zu warm ist? Leide ich bereits sehr unter Föhn, Smog oder Luftdruckschwankungen?

□ Wetter

Fühle ich mich unbehaglich bei Regen, Wind, Hitze, Kälte oder Wetterwechsel? Leidet die Konzentration, spricht man von einer »Wetterreaktion«. Bei Kopfschmerzen heißt es »Wetterfühligkeit« und bei heftigen Schmerzen oder Anfällen »Wetterempfindlichkeit«.

□ Luftqualität

Kann ich an diesem Ort gut und frei atmen oder belastet mich die schlechte Luft? Manch einen hat die schlechte Luft schon längst krank gemacht.

□ Raumklima

Empfinde ich zu Hause oder am Arbeitsplatz ein »Wohlfühlklima« oder spüre ich schon, wie mich die manchmal zu kalte, manchmal zu warme, dann zu feuchte wie auch zu trockene Luft und auch die Klimaanlage belasten? Das unpassende Raumklima wird wohl Schuld daran sein, dass viele meiner Kollegen so oft krank sind.

□ Licht

Bin ich auch im Winter oft genug draußen und ist mein Arbeitsplatz gut beleuchtet?

□ Elektrosmog

Bin ich in keiner Weise von der Nähe zu elektrischen und elektromagnetischen Feldern wie Sendeanlagen oder Hochspannungsleitungen betroffen oder könnte meine Elektrosensibilität die Ursache dafür sein, dass ich schlecht schlafe oder mich kaum noch konzentrieren kann. Es gibt Menschen, die es in der Nähe von Elektrogeräten oder Handys nicht lange aushalten.

□ Lärmbelastung

Macht mir der Lärm der Großstadt wirklich gar nichts aus? Für manche Menschen ist es an vielen Orten zu laut und sie glauben, dass sie dieser »Höllennähe« noch um den Verstand bringt.



REGELKREIS ERNÄHRUNG

Wie geht es mir mit dem, was ich esse und trinke?

□ Nährstoffe

Esse ich genug und leide nicht ständig unter Hungergefühlen? Es gibt Menschen, die essen zu viel (Hypertrophie) und welche, die zu wenig essen (Mesotrophie).

□ Vitalstoffe

Esse ich täglich frisches Obst und Gemüse sowie die richtigen Nahrungsmittel um meinen persönlichen Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen, Fettsäuren, essentiellen Aminosäuren, Enzymen, Co-Enzymen und sekundären Stoffen zu decken? Manche Menschen versuchen, das was fehlt mit Nahrungsergänzungsmitteln auszugleichen. Andere glauben, dass ihr Kantinenessen, Fast-Food oder die Fertigprodukte schon ausreichen werden.

□ Insulinwirkung

Verzichte ich auf ständige »Zwischenmahlzeiten« und achte darauf, dass das zuvor Gegessene nicht mehr im Magen ist? Für manche Menschen ist die glykämische Wirkung sehr wichtig, andere haben stän-

in metaBalance

Lebensraum	Klima	
	Wetter	
	Luftqualität	
	Raumklima	
	Licht	
	Elektrosmog	
	Lärmbelastung	
Ernährung	Nährstoffe	
	Vitalstoffe	
	Insulinwirkung	
	Säure-Basen-Balance	
Chronobiologie	Typgemäße Ernährung	
	Erholsamer Schlaf	
	Regelmäßige Mahlzeiten	
	Stetigkeit	
Kräftehaushalt	Veränderungen	
	Leistungsvermögen	
	Entspannung	
	Ausdauer	
	Kraft und Beweglichkeit	
Körperkultur	Arbeitsbelastung	
	Sportverletzungen	
	Körperpflege	
	Körperwahrnehmung	
	Sexualität	
Psyche	Ausscheidungen	
	Entschlackung	
	Sinn und Werte	
	Wissen und Verstehen	
	Klugheit, Weisheit, Vernunft	
	Selbstmotivierung	
	Versorgung	
	Familie	
	Freunde	
	Soziales Umfeld	
	Stressempfindung	
	Psychische Belastungen	
	Summe:	
Summe / 3,7:		

Bewerten Sie die Fragen von 10 (alles perfekt) bis 0 (nichts geht mehr). Die Summe der Bewertungen geteilt durch 3,7 ergibt Ihr Gesundheitspotential in Prozent. Eine Auswertung, welche auch die Wechselwirkungen berechnet, finden Sie auf der Buch-Website.

AN H A N G

LINKS

Aktuelle Links zu den Themen dieses Buches finden Sie unter:

www.das-balance-prinzip.de

LITERATUREMPFEHLUNGEN

Thema Gesundheit

- Jared Diamond: »Der dritte Schimpanse - Evolution und Zukunft des Menschen«, Fischer, Frankfurt a. M. 1994
- Randolph M. Nesse et al.: »Warum wir krank werden - Die Antworten der Evolutionsmedizin«, C. H. Beck, München 1997
- Hartmut Heine et al.: »Herz Leib Seele - Eine Reise durch Medizin, Kultur und Geschichte«, CO'MED, Hochheim 2011
- Heinrich Schipperges: »Homo Patiens - Zur Geschichte des kranken Menschen«, Piper, München 1985
- Ian McDermott et al.: »NLP und Gesundheit - Die offenen Geheimnisse der Gesunden«, VAK, Kirchzarten 1997, 4. Auflage 2006

Traditionelle Medizin

- Kerstin D. Rosenberg: »Das große Ayurveda-Buch - Körper und Geist im Einklang mit der Natur - Ernährung, Körperpflege, Bewegung typgerecht - Anti-Aging, Reinigung und Entschlackung«, Gräfe und Unzer, München 2004
- Johannes Greten: »Kursbuch Traditionelle Chinesische Medizin - TCM verstehen und richtig anwenden«, Thieme, Stuttgart 2003
- Berndt Rieger: »Traditionelle Europäische Medizin - Heilkunst und Rezepte der Mönche und Kräutlerhexen«, Herbig, München 2005
- Johannes G. Mayer et al.: »Handbuch der Klosterheilkunde - Neues Wissen über die Wirkung der Heilpflanzen

- Vorbeugen, behandeln und heilen«, Zabert Sandmann, München 2002
- Olav Rippe et al.: »Paracelsusmedizin - Altes Wissen in der Heilkunst von heute«, AT, Aarau 2002
- Hildegard von Bingen: »Heilkunde - Das Buch von dem Grund und Wesen und der Heilung der Krankheiten, Übersetzt von Heinrich Schipperges«, Otto Müller, Salzburg 1957

Gesund leben

- Heinrich Schipperges et al.: »Die Regelkreise der Lebensführung - Gesundheitsbildung in Theorie und Praxis«, Deutscher Ärzte-Verlag, Köln 1988
- David Peters et al.: »Ganzheitliche Gesundheit - Wie sich klassische und alternative Behandlungsformen ergänzen«, Dorling Kindersley, Starnberg 2001
- Volker Schmiedel et al.: »Natürlich Gesund - Das Selbstbehandlungsbuch«, Haug, 2009
- Volker Schmiedel: »Ganzheitliche Diätetik - Ernährungsformen, Heilfasten, Orthomolekulare Medizin«, Urban und Schwarzenberg, München 1998
- Jens-Uwe Martens et al.: »Die Kunst der Selbstmotivierung - Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen«, Kohlhammer, Stuttgart 2004
- Lothar J. Seiwert et al.: »Wenn Du es eilig hast, gehe langsam - Das neue Zeitmanagement in einer beschleunigten Welt
Sieben Schritte zur Zeisouveränität und Effektivität«, Campus, Frankfurt/Main 1998, 8. Auflage 2003

Typologie

- Wilma Castrian: »Lehrbuch der Psychophysiognomik - Antlitzdiagnostik für die Praxis«, Haug, Stuttgart 2001
- Julius Kuhl: »Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie - Motivation, Emotion und Selbststeuerung«, Hogrefe, Göttingen 2010

- Lothar J. Seiwert et al.: »Das neue 1x1 der Persönlichkeit - - Sich selbst und andere besser verstehen mit dem DISG-Modell - Der Praxisleitfaden zu mehr Menschenkenntnis und Erfolg«, Gräfe und Unzer, München 2004

Ernährung

- Werner Kollath: »Die Ordnung unserer Nahrung«, Haug, Heidelberg 1960
- Amanda Ursell: »Healing Food - Die Heilkräfte unserer Nahrung entdecken«, Dorling Kindersley, München 2000
- Hans H. Rhyner et al.: »Das große Ayurveda Ernährungsbuch - Gesund leben und genussvoll essen«, Urania, Neuhausen, Schweiz 2003
- Yanping Wu: »Ernährungstherapie mit chinesischen Kräutern - Die chinesische Diätetik kombiniert mit Phytotherapie«, Elsevier, München 2005

Systemisches Denken und Handeln

- Frederic Vester: »Die Kunst, vernetzt zu denken - Ideen und Werkzeuge für einen neuen Umgang mit Komplexität«, DVA, Stuttgart 1999
- Kai Neumann: »KNOW-WHY - Model Dein Glück«, Books on Demand, 2009
- Jürgen Kriz: »Chaos, Angst und Ordnung«, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 1997
- Fritz B. Simon: »Meine Psychose, mein Fahrrad und ich - Zur Selbstorganisation der Verrücktheit«, Carl Auer, Heidelberg 1990, 7. Auflage 1999

Weitere aktuelle Literaturempfehlungen zu den Themen dieses Buches finden Sie unter **www.das-balance-prinzip.de**.

VOLLSTÄNDIGE LITERATURLISTE

Eine vollständige Literaturliste zu den Themen dieses Buches finden Sie unter **www.das-balance-prinzip.de**.

BILDNACHWEIS

© Aaman Trylain, Adam Ward, Airborne77, Alessio Cola, Alexan24, Alexander Rath, Alexstar, Amdeizigns, Anankm1, Anatoly Zavodskov, Andersastphoto, Andesign101, Andreea Stefan, Andrey Armyagov, Andrey Popov, Andreykuzmin, Anhong, Anna Kucherova, Annakhogut, Anton Ignatenco, Anton Starikov, Antonio Scarpi, Artmim, Ashwin Kharidehal Abhirama, Bagwold, Benjamin Vess, Birgit Reitz-hofmann, Bjørn Hovdal, Bora Ucak, Boris Ryzhkov, Broker, Buriy, Cecgodoy, Charlieaja, Chris Leachman, Christian Draghici, Christian Jung, Chuyu, Clemmesen, Corinna Gissemann, Cristi180884, Cs333, Daniel Wiedemann, Danny Smythe, Denlarkin, Denlarkin, Dianamower, Dianazh, Digitalpress, Dmitrii Fedorenko, Doctorkan, Duncan Noakes, Dušan Zidar, Edward Westmacott, Edyta Pawlowska, Eugene Sim Junying, Egis, Egon Zitter, Elena Elisseeva, Enika, Eric Gevaert, Etiamos, Evgeny Karandaev, Eyewave, Faizzaki, Felinda, Filip Fuxa, Fisechko, Flashon Studio, George Tsartsianidis, Georgii Dolgykh, Goncharuk Maksym, Greggr, Harris Shiffman, Hellem, Hsagencia, Igor Dutina, Igor Terekhov, Ilka-erika Szasz-fabian, Irina Pugacheva, Ispace, Isselee, Ivan Kmit, Iwka, Jaroslaw Grudzinski, Jarp3, Jessamine, Jetfoto, Jianghongyan, Jolanta Dabrowska, Jose Manuel Gelpi Diaz, Jostein Hauge, Junyan Jiang, Jurgajurga, Kaanates, Kiboka, Kippy Spilker, Koya79, Lana Langlois, Lane Erickson, Larisa Lofitskaya, Le-thuy Do, Ledo, Lepas, Lgrig, Lightkeeper, Liubirong, Ljupco Smokovski, Louella38, Lsantilli, Luis Carlos Jiménez, Lukas Gojda, Lyudmila Suvorova, Maceofoto, Marazem, Marcomayer, Margo555, Margouillat, Marilyn Barbone, Marinko Tarlac, Mchudo, Mehmet Dilsiz, Michael Flippo, Miradrozowski, Mnogomyslov Aleksey, Mohammed Anwarul Kabir Choudhury, Monika Adamczyk, Mopic, Motorolka, Mykira, Niderlander, Nikittta, Nikola Bilic, Nitr, Nndemidchick, Noraluca, Norman Chan, Nzharavina, Okea, Okrivolap, Oksix, Olga Demchishina, Olga Kovtun, Olga Lupol, Olgapshenichnaya, Omar Algenii, Patrick, Paul Cowan, Péter Gudella, Peter Zijlstra, Peto Zvonar, Photoeuphoria, Photooasis, Pipa100, Ppy2010ha, Radu Sebastian, Raja Rc, Rauf Ashrafov, Riverlim, Rixie, Robert Red, Roberto Palmas, Robyn Mackenzie, Roman Ivaschenko, Ruslan Nassyrov, Ruslan Olinchuk, Sabina

Pensek, Samoshkin, Sebastian Kaulitzki, Sergey Lemeshenko, Sergiy Bykhunenko, Serhiy Shullye, Serrnovik, Shariff Che' Lah, Sikth, Silencefoto, Sommai Sommai, Sonbeam, Spe, Stefano Tiraboschi, Stephen Coburn, Steven Crabbé, Stoupa, Studio 37, Studiovespa, Sunsetman, Tamara Kulikova, Tinnko, Tomboy2290, Tsekhmister, Ukrophoto, Vaeenma, Valeev Rafael, Valentyn75, Valeriy Evlakhov, Valery Kraynov, Vassiliy Mikhailin, Vasyl Helevachuk, Viktarm, Viktorfischer, Vinicius Tupinamba, Vishakha Shah, Vlad Ageshin, Witold Krasowski, Yap Kee Chan, Yuri_arcurs, Yuri Shirokov | Dreamstime.com

Einen vollständigen Bildnachweis finden Sie unter **www.das-balance-prinzip.de**.

GLOSSAR

Affekt bedeutet Emotion, Gemütsbewegung

Agni heißt übersetzt Feuer. Im Ayurveda beschreibt Agni die Vorgänge, die mit der Verdauung und dem Nahrungsstoffwechsel zu tun haben. Agni ist auch der Name der heiligen Hindugottheit des Feuers und der kosmischen Kraft der Umwandlung.

Ahara ist im Ayurveda der Bereich der Ernährung.

Ajwan ist ein indisches Gewürzkraut, Samen des wilden Sellerie, ausgezeichnet gegen Verstopfung, mit wärmender Eigenschaft. Es ist in vielen Asia-Läden erhältlich.

Akasha ist das Prinzip Raum oder Äther. Es ist eines der Pan-chamahabutas.

Allostase bezeichnet das Erreichen von Stabilität durch Anpassung und Veränderung.

Ama bezeichnet die nicht verdauten Nahrungs- und Abfallstoffe des Körpers. Ama führt zu Energiemangel und Krankheit.

Asafoetida siehe Hing.

Asana Yogastellung, Yogaposition.

Ashwagandha heißt im deutsche Schlafbeere oder Winterkirsch und ist ein stärkendes und aufbauendes Kraut, das im Ayurveda zur Beruhigung des Luft-Elements und zur Stärkung des Fortpflanzungssystems genutzt wird.

Atharva Veda ist eine spätere der alten Sanskritschriften, die den größten Teil der Informationen für die Ausübung der ayurvedischen Medizin enthält.

Ayurveda ist das Wissen vom Leben und von der Heilung.

Basmatireis ist ein leichter, gut duftender Reis, der im Ayurveda wegen seiner leichten Verdaulichkeit geschätzt wird. Er ist meist poliert.

Chakren sind Energiezentren im menschlichen Körper.

Chappati sind indisches Fladenbrot ohne Hefe, normalerweise aus Weizenmehl. Auch Roti oder Rotali genannt.

Charaka Samhita gehört zu den klassischen ayurvedischen Lehrbüchern. Sie wurde ungefähr 300 v. Chr. verfasst.

Dal sind alle Arten von halbierten Bohnen oder Erbsen in der indischen Küche sowie die indischen Suppen, die man aus halbierten Bohnen oder Erbsen macht.

Dhanvantari entstammt der indischen Mythologie und ist der Arzt der Götter.

Dhatus sind im Ayurveda die sieben Gewebe des Körpers.

Diaita kommt aus dem griechischen und meint Lebensweise und ist ein Sammelbegriff, der alle Maßnahmen umfasst, die im Sinne einer geregelten Lebensweise zur Gesunderhaltung oder Heilung beitragen.

Diuretisch ist der Begriff für harntreibend, die Harnmenge vermehrend.

Dosha bedeutet Grundprinzip der Eigenschaften. Es gibt die Doshas Vata, Pitta und Kapha.

Entität bezeichnet eine gegebene Größe.

Flavonoide sind sekundäre Pflanzenstoffe, zu denen ein Großteil der Pflanzenfarbstoffe gehört. Ihnen werden besonders antioxidative Eigenschaften zugeschrieben.

Funktionskreise werden dienen in der TCM zur Zuordnung aller biologischen Funktionen und krankhaften Entgleisungen. Sie sind nicht mit den zusätzlich genannten Organen identisch.

Ghee ist geklärte Butter, auch Butterfett genannt. Die Butter wird gekocht, um die Eiweißstoffe gerinnen zu lassen und das Wasser zu verdampfen. Die geronnenen Eiweißstoffe werden dann durch Filtern entfernt.

Guna ist das Wort für Eigenschaft. Es sind zwanzig Eigenschaften definiert, mit denen man alle Substanzen wie auch Nahrungsmittel beschreiben kann. Siehe auch Mahagunas.

Hakim ist die Bezeichnung für einen Arzt der griechisch-arabischen Medizin.

Hing auch Asafoetida oder Stinkwurz, ist ein stark riechendes indisches Gewürz mit wärmender Wirkung. Nützlich, um die gaserzeugenden Eigenschaften von Nahrungsmitteln wie Bohnen zu vermindern. Es beruhigt Vata.

Humoralpathologie ist die Lehre von den Körpersäften, begründet vom griechischen Arzt Galen (129 - 199 n. Chr.)

Jaggery (Gur) Indisches Süßmittel, aus Palmzucker. Es sieht aus wie Klumpen von feuchtem braunen Zucker und schmeckt kräftig.

Jala bezeichnet man im Ayurveda das Element Wasser, als Prinzip oder Eigenschaft (Mahabuta).

Kapha ist im Ayurveda eines der drei Doshas. Kapha beinhaltet die Prinzipien Erde und Wasser.

Karma bedeutet im Ayurveda Wirkung oder Reaktion.

Mahagunas nennt man im Ayurveda die drei großen Eigenschaften des Geistes: Sattva, Rajas und Tamas.

Malas nennt man im Ayurveda die Abfallprodukte oder Ausscheidungen des Körpers: Harn, Stuhl, Schweiß, die Sekrete der Ohren, Augen und der Nase und weitere.

Mantra ist eine mystische Silbe, ein Wort oder ein Satz. Ein Mantra benutzt man während der Meditation, zum Beispiel das Wort Om.

Mung Dal Die halbierte Version der Mungbohne, manchmal als »Gelbes Dal« bezeichnet.

Pancha Mahabhutas ist im Ayurveda der Name für die fünf Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde, auf denen die gesamte Schöpfung beruht.

Panchakarma bezeichnet man im Ayurveda die fünf reinigenden Handlungen.

Prakriti ist im Ayurveda das Verhältnis der Doshas eines Menschen.

Prana ist im Ayurveda die Vital- und Lebenskraft des Kosmos.

Prasad ist in Indien die Bezeichnung für gesegnetes Essen.

Proteoglykane sind ein wichtiger Bestandteil der Extrazellulären Matrix im Gewebe. Es sind Makromoleküle aus einem Protein und einer oder mehreren gebundenen Kohlenhydratgruppen.

Rajas ist eine geistige Einstellung, die Energie und Handeln hervorruft und für Bewegung verantwortlich ist.

Rasa bedeutet im Ayurveda Geschmack oder eines der Dhatus, Körpergewebe, das mit Blutplasma und Lymphe zusammenhängt.

Rasayana bezeichnet im Ayurveda die Verjüngungstherapie, eine der acht Spezialbehandlungen oder ein verjüngendes Lebensmittel.

Rishis sind indische Weise des Altertums, die Leitfiguren des Ayurveda.

Salutogenese ist die Gesamtheit gesundheitsfördernder und -erhaltender Faktoren.

Samkya ist eine philosophische Schule Indiens, welche viele Ayurvedaärzte dem Ayurveda zuordnen.

Sattva ist im Ayurveda die geistige Eigenschaft, die zu Klarheit, Harmonie und Wissen führt.

Sattvisch sind Lebensmittel, die Sattva unterstützen. Die meisten frischen Obstsorten, Gemüse, Getreide und Bohnen wirken sattvisch.

Swedana nennt man im Ayurveda die Schwitztherapie, die meistens nach der Massage oder während der Panchakarma-Behandlung angewendet wird.

Tamas ist im Ayurveda die geistige Eigenschaft, welche Dunkelheit, Trägheit und Widerstand hervorruft.

Tamasisch Ein Lebensmittel oder eine Handlung, die Tamas unterstützt. Einige Beispiele sind gefrorene, in der Mikrowelle zubereitete und gebratene Kost.

Tejas bedeutet Feuer, als Prinzip oder Eigenschaft (Mahabuta).

Triphala ist eine hilfreiche ayurvedische Kräutermischung zur Förderung der Verdauung, Reinigung und Verjüngung.

Unani Tibb ist der gebräuchliche Begriff für die griechisch-arabische Medizin. Er leitet sich vom arabischen Wort yūnānī ab, was ionisch bedeutet.

Vaidya ist die Bezeichnung für einen ayurvedischen Arzt oder eine ayurvedische Ärztin.

Vata ist im Ayurveda eines der drei Doshas. Vata beinhaltet die Prinzipien Luft und Raum.

Veden sind die göttlichen Bücher des Wissens im Hinduismus.

Vikriti meint im Ayurveda das derzeitige Ungleichgewicht zwischen den Doshas, das zu Unwohlsein oder Krankheit führt.

Vipak Die Wirkung eines Krautes oder Lebensmittels nach der Verdauung, nachdem es im Körper völlig verstoffwechselt worden ist. Im Ayurveda werden normalerweise drei Vipaks unterschieden, süß, sauer und scharf.

INDEX

A					
Abenteuerprofil	98	Brot	203	Esskultur	61
Abnehmen	64	Buchweizen	208	Estragon	263
Adzukibohne	195	Burnout	71	Evidenzbasiertes Wissen	23
Ahara	31	Butter	241		
Ahitakara	32	Buttermilch	214	F	
Ahornsirup	271	C		Fasten ff.	79
Ajowan	262	Caraka Samhita	32	Feige	161
Aktivkohle-Blockfilter	275	Cashewkerne	238	Fenchel	191
Aktivprofil	94	Change Management	85	Fenchelfrüchte	250
Alkoholische Getränke	281	Chemie in Lebensmitteln	119	Festtagsgerichte	69
Ananas	163	Chicorée	188	Fettabbau	79
Anis	251	Chili	261	Feuer-Imbalance	111
Anthroposophische		Chinesische Diätetik	49	Feuer-Naturell	94
Ernährung	62	Choleriker	41	Feuer-Wasser-Naturell	102
Apfel	146	Cholesterin	137	Fisch und Meerestiere ff.	218
Aprikose	157	Circadianer Rhythmus	68	Fleisch und Geflügel ff.	222
Arbeitsbelastung	70	CO2-Äquivalente	222	Föhn	55
Artischocke	192	Cornflakes	211	Freie Radikale	130
Asia-Bohnensalat	196	D		Freitagfasten	80
Aubergine	190	Daodejing	284	Früchtetee	278
Augenbohne	195	Darmbakterien	59	Functional Food	119
Ausleitungsverfahren	77	Dattel	160	Funktionskreise	50
Ausscheidungen	76	Demeter	121	G	
Autogenes Training	74	Diäten	65	Galgant	259
Avocado	165	Dillkraut	267	Gänsefleisch	231
Ayran	217	Dinkel	205	Ganzheitlich	288
Azidose	77, 78	Disney-Strategie	87	Garnelen	221
		Disziplinprofil	102	Gartenbohne	196
B		Dolce Vita	72	Gayatri Mantra	29
Baba Ghanoush	190	Dosha	28	Gebratene Honigente	230
Balance	287	DRI, Dietary		Gemüse ff.	166
Balanceprofil	104	Recommended Intake	123	Gemüsepaprika	183
Ballaststoffe	140	Durst	61	Gerste	207
Banane	162	E		Geschmack	58
Basilikum	264	EAR, Estimated		Getreide ff.	202
Basisch baden	78	Average Requirement	123	Getreide und Kosmos	203
Basische		Ei	229	Gewürznelke	256
Nahrungsergänzung	78	Einweich- und		Gezügeltes Essverhalten	64
Bauchgefühl	287, 290	Kochzeiten	194	Ghee	241
Beifuß	266	Elektrizität	57	Glukosaminoglykane	77
Bier	282	Entenfleisch	230	Gluten	203
Bindegewebe	77	Entsäuern	78	Glykämische Last	139
Bioprodukte	120	Entspannung	74	GLYX	64
Biotin	129	Erbse	197	GLYX und GL	116
Birne	147	Erbsensuppe	197	Granatapfel	159
Blumenkohl	178	Erdbeere	149	Grapefruit	155
Blutgruppendiät	63	Erdbeersshake	149	Graupensuppe	207
Bockshornkleesamen	260	Erdnuss	237	Grenzwerte	54
Body-Mass-Index	64	Erfrischungsgetränke	277	Grundregulation	77
Bohnen	195	Ernährungswissenschaft	58	Grünkernbratlinge	205
Brokkoli	179	Essig	249	Grünkohl	177
Brombeere	152			Gunas	27
Bromelain	163			Gurke	181
				H	
				Hafer	209
				Hals-Chakra	84
				Handlungsebenen	83
				Harmonieprofil	96
				Hase	226
				Haselnuss	235
				Herz-Chakra	84
				Hildegard von	
				Bingen	38, 42, 59
				Himbeere	152
				Hirse	210
				Homöostase	12
				Honig	273
				Hühnerfleisch	228
				Hühnersuppe	228
				Hülsenfrüchte ff.	194
				Hummus	199
				Humoralpathologie	38
				Hunger	60, 64, 114
				Huter, Carl	89
				I	
				Imbalance-Fragebogen	111
				In 7 Schritten zum Ziel	87
				Individualsport	73
				Ingwer	258
				Insulinindex	139
				J	
				Joghurt	215
				K	
				Kaffee	280
				Kaffirlimettenblätter	269
				Kaktusfeige	159
				Kaninchen	226
				Kannenfilter	275
				Kapha-Konstitution	29
				Kardamom	260
				Kartoffel	168
				Käse	216
				Kefir	214
				Kichererbse	199
				Kinesiologische	
				Ernährung	63
				Kirsche	151
				Kiwi	155
				Klima	54
				Klostermedizin	38
				Knoblauch	172
				Know Why	287
				Kochbananen	162

- | | | | | | | | |
|---------------------------|-----|-----------------------------|-----|------------------------|--------|----------------------|--------|
| Kognitive Pathologien | 22 | Meeresfisch | 220 | Ozon | 56 | Rosenkohl | 178 |
| Kohl | 176 | Meeresfrüchte | 221 | P | | Rosmarinblätter | 263 |
| Kohlrabi | 179 | Meerrettich | 252 | Paideia | 53 | Rote Bete | 188 |
| Kokosfett | 245 | Melancholiker | 42 | Panir | 217 | Rotkohl | 177 |
| Kokosnuss | 238 | Melone | 156 | Papaya | 165 | Rüben | 187 |
| Komplementärmedizin | 23 | metaBalance | 290 | Paprika | 261 | Rückkopplung | 286 |
| Komplexität | 285 | metaBalance-Fragebogen | 291 | Paracelsus | 39, 43 | S | |
| Konstituitionsfragebogen | 91 | Metanoia | 285 | Pastinake | 189 | Safran | 269 |
| Koriander | 257 | Metaperspektive | 284 | Pekannuss | 237 | Säfte | 277 |
| Körperpflege | 76 | Milch | 213 | Petersilie | 267 | Saftfasten | 81 |
| Körperrhythmen | 67 | Milchprodukte ff. | 212 | Pfeffer | 254 | Sakral-Chakra | 83 |
| Kräutertee | 278 | Mind-Body Medicine | 13 | Pfirsich | 158 | Salat | 182 |
| Kräuter und Gewürze ff. | 246 | Mineralien | 132 | Pflaume | 150 | Salat mit Porree | |
| Kreativprofil | 92 | Kalium | 132 | Phasen der Veränderung | 85 | und Huhn | 173 |
| Kreuzkümmel | 251 | Kalzium | 131 | Phlegmatiker | 42 | Salbei | 266 |
| Kümmel | 250 | Magnesium | 131 | Pilze | 185 | Salz | 247 |
| Kürbiss | 180 | Phosphor | 132 | Piment | 254 | Sanguiniker | 41 |
| Kurkuma | 259 | Mineralwasser | 275 | Pinienkerne | 236 | Sapor | 49 |
| Kybernetik | 284 | Minze | 268 | Pintobohne | 195 | Sättigungslast | 139 |
| L | | Mittagsschlaf | 67 | Pistazie | 236 | Sättigungs-Wirkung | 117 |
| Lachs | 220 | Mobilfunk | 57 | Pitta-Konstitution | 29 | Sattva | 35 |
| Lammfleisch | 225 | Möhre | 170 | Placebo | 23 | Sauerkraut | 176 |
| Langer Pfeffer | 261 | Molke | 214 | Popcorn | 211 | Sauna | 78 |
| Lärm | 56 | Molkefasten | 80 | Porree | 173 | Säure-Basen-Haushalt | 77, 79 |
| Lassi | 217 | Motivation | 83 | Präbiotika | 119 | Säure-Basen-Wirkung | 116 |
| Lebensmittelqualität | 120 | MSC-Siegel | 218 | Prakriti | 28 | Scheitel-Chakra | 84 |
| Leinöl | 245 | Mungbohne | 200 | PRAL | 140 | Schichtkäse | 217 |
| Leinsamen | 239 | Mung Dal | 200 | Prävention | 13, 52 | Schlacken | 77 |
| Licht | 56 | Muscheln | 221 | Probiotika | 119 | Schlafstörungen | 66 |
| Limbische Instruktionen | 89 | Muskatnuss | 256 | Progressive | | Schweinefleisch | 223 |
| Linsen | 198 | Müsli | 209 | Muskelrelaxation | 74 | Selbstentwicklung | 83 |
| Linsen -und Filter-Modell | 70 | Musoor Dal | 198 | Proteoglykane | 77 | SelbstManagement | 286 |
| Logik des Artistoteles | 21 | N | | Psychische Balance | 84 | Selbstmotivierung | 85 |
| Logik des Misslingens | 286 | Nachtschattengewächse | 183 | Putenfleisch | 231 | Selbststeuerung | 82 |
| Lorbeerblätter | 253 | Naturell | 90 | Q | | Selbstwahrnehmung | 82 |
| Loslassen-Technik | 87 | Naturell-Imbalance | 110 | Qi | 45, 49 | Sellerie | 184 |
| Luft-Feuer-Naturell | 98 | Naturwissenschaft | 22 | Qigong | 74 | Senfsamen | 252 |
| Luft-Feuer-Wasser- | | Nethi, Nasenspülung | 76 | Quark | 217 | Sesam | 239 |
| Naturell | 104 | Nüsse und | | R | | Sesamöl | 244 |
| Luft-Imbalance | 110 | Samenfrüchte ff. | 232 | Rajas | 35 | Sexualleben | 76 |
| Luft-Naturell | 92 | O | | Rapsöl | 243 | Sferics | 55 |
| Luftverschmutzung | 55 | Obst-Einkaufs- und Ernteka- | | Rasa | 35 | Sheldon | 90 |
| Luft-Wasser-Naturell | 100 | lender | 145 | Raumklima | 55 | Sheldon, William H. | 90 |
| M | | Obstfasten | 80 | Redox-Wirkung | 117 | Shiitake | 193 |
| Mahaguna | 35 | Obstsalat | 144 | Referenzwerte | 122 | Sitzposition | 72 |
| Mais | 211 | Öle und Fette ff. | 240 | Regelkreise | 53 | Six-Step-Reframing | 86 |
| Majoran | 265 | Olive | 192 | Reis | 206 | Sojabohne | 201 |
| Mandarine | 153 | Olivenöl | 242 | Resilienz | 13 | Sojaöl | 244 |
| Mandel | 233 | Omega-3 | 138 | Rettich | 186 | Solarplexus-Chakra | 83 |
| Mandelmilch | 233 | Omega-6 | 138 | Rhythmen | 69 | Sonnenblumenkerne | 235 |
| Mango | 164 | ORAC | 130 | Rhythmus | 69 | Sonnenblumenöl | 243 |
| Mango-Chutney | 164 | Orange | 153 | Rindfleisch | 224 | Spargel | 174 |
| Mangold | 189 | Oregano | 265 | Rituale | 69 | Spinat | 175 |
| Marone | 234 | Orthomolekulare | | Roggen | 208 | Sport | 72 |
| Meditation | 75 | Wirkung | 118 | Rohrzucker | 272 | Spurenelemente | |
| Medizin-Buddha-Mantra | 25 | Osterlamm | 225 | | | Chrom | 136 |
| | | | | | | Eisen | 133 |
| | | | | | | Fluorid | 137 |

Jod	135	Traditionsprofil	100	Vitamin B5	129	Y	
Kupfer	133	Trennkost	63	Vitamin B6	127	Yin und Yang	17, 45, 49
Mangan	135	Typgemäße Ernährung	65	Vitamin B7 - Biotin	129	Yoga	75
Molybdän	136	Typologie	88	Vitamin B9 - Folsäure	128	Z	
Selen	134	U		Vitamin B12	128	Zang-Wirkbereiche	47
Zink	134	Übergewicht	64	Vitamin C	130	Ziegenfleisch	226
Stevia	272	Umkehrosiose	275	Vitamin D	125	Zimt	255
Stirn-Chakra	84	Umweltbewusstsein	57	Vitamin E	124	Zirkadianer Rhythmus	66
Stress	70, 85	Unani Tibb	36	Vitamin K	125	Zitrone	154
Stress-Index	85	V		Vollwertkost	62	Zitronengras	268
Sufimedizin	37	Vanille	255	W		Zucchini	181
Süßkartoffel	193	Vata-Konstitution	29	Wacholderbeeren	253	Zucker	272
Süßwasserfisch	219	Vegetarismus	62	Wahrnehmung	86	Zucker und Süßwaren ff.	270
Symbiose	59	Veränderung	85	Walnuss	234	Zusatzstoffe	119
Systemisch	285	Verdauung	58	Wasser	274	Zwiebel	171
T		Verweildauer der		Wasserbelebung	276		
Tai Chi	75	Nahrung im Magen	59	Wasserbilanz	61		
Takra	217	Vier-Elemente-Ernährung	41	Wasserfasten	81		
Tamas	35	Vikriti	30	Wasser-Imbalance	113		
Tao	44	Viriditas	39, 43	Wasser-Naturell	96		
Tee	279	Virya	34	Wein	283		
TEM	36	Vitalgewinn	122	Weintraube	148		
Temperamente	37	Vitalrang	141	Weiterentwicklung	287		
Thymian	262	Vitalwert	122	Weizen	204		
Tibb	36	Vitamine		Weltkalender			
Tibb an-Nabi	37	Vitamin A	124	der Ernährung	114		
Tibetische Medizin	25	Vitamin B1	126	Wetter	55		
Tofu	201	Vitamin B2	126	Wildfleisch	227		
Tomate	169	Vitamin B3 - Niacin	127	Work-Life-Balance	72		
Tortilla Chips	211			Wurzel-Chakra	83		
Traditionelle Medizin	24						

ÜBER DEN AUTOR

TÄTIGKEITEN

- 2010 Coaching-Studio Berlin-Spandau
- 2001 Projektentwicklung Ayurveda und Ernährung

QUALIFIKATION

- Business-Health-Coach (campus Naturalis), Systemisches Coaching, NLP, Mentaltraining
- Fachmann für Multimedia-Produktion
- Tätig in der Erwachsenenbildung
- Datenverarbeitungskaufmann
- Staatlich geprüfter Sport- und Gymnastiklehrer

2001 begann der Autor seine Gedanken und Ergebnisse von Recherchen zum Thema Prävention und Ernährung in einer höheren, systemischen Ebene zu integrieren. Die Idee einer ganzheitlich-integrativen Ausbalancierung der unterschiedlichsten Wissensfelder war geboren. So traten die Bereiche der Ernährungswissenschaft, der Gesundheitspsychologie, des Ayurveda, der TCM und der Traditionellen Europä-



ischen Medizin mit denen der Chronobiologie, der Ökologischen-Gestalt-Systeme, der Anthroposophie, der Psychosomatik wie auch der Schulmedizin in einen lebendigen Diskurs. Nach langjähriger Arbeit fand all dies dann im Balance-Prinzip eine lebens-, menschen- und anwendungsnahe Synthese. Die Vision ist das eine. Um sie umzusetzen, um sie der interessierten Allgemeinheit schließlich als Brevier, Leitfa-den oder Kompendium in die Hand legen zu können, braucht es neben dem Fachwissen und der Beharrlichkeit nicht zuletzt einen wert- und weltoffenen Arbeitsanspruch, der sich mit Respekt, Wissensdurst und Vorurteilslosigkeit zwischen den Disziplinen bewegt. Nur so ist es möglich, nie einer Theorie, sondern immer dem Menschen in seinem persönlichen Umfeld den Vorzug zu geben.

DANK

Vermutlich wurden alle wichtigen Gedanken schon einmal gedacht und viele von ihnen auch schon publiziert. Daher entschuldige ich mich bei den Kollegen und Autoren, die ich nicht zitiert habe, weil ich sie nicht gelesen habe oder mir nicht bewusst war, wie sehr sie mich beeinflusst haben.

Ich danke den vielen, von denen ich gelernt habe, besonders Alexander Pollozek, der mir die Welt des Ayurveda näher brachte und Frank Zablewski, der es mir ermöglicht hat, von vielen tibetischen Ärzten zu lernen.

Mein großer Dank gilt auch allen, die mir beim Zustandekommen dieses Buches geholfen haben, insbesondere Oliver Buchholz, der mich bei der Entwicklung des Layouts unterstützt hat, Philipp Schultz, ohne dessen Lektorat vieles »ungereimt« geblieben wäre und Bernd Neddermeyer, der mich als Freund und Verleger unterstützt hat.

Ich danke auch den »Probelesern« und Hilfslektoren, besonders Kerstin Walter, welche viele Fehler fand und den Text um viele Kommas ergänzt hat.





Es gibt viele Wege, wieder gesund zu werden – doch was können wir tun, um gesund zu bleiben, unsere Gesundheit zu fördern und die Leistungsfähigkeit zu steigern?

Finden Sie die für Sie persönlich passenden Antworten!

- Was lehrt uns die moderne Gesundheitswissenschaft?
- Was bewirken »Schlacken« und Übersäuerung?
- Ist die ayurvedische Ernährung vegetarisch?
- Was sind die präventiven Konzepte der TCM?
- Wie aktuell ist das Wissen der Griechisch-Arabischen Medizin?
- Hatte Hildegard von Bingen recht?
- Was lernen wir von der Anthroposophischen Medizin?

Erfahren Sie mehr über die Grundlagen einer gesunden Ernährung und die Wirkung von Nahrungsmitteln.

Dieses Kompendium bietet Ihnen wichtige Informationen für ein typgemäßes Verhalten und eine typgemäße Ernährung.

Inklusive Auswertung zur Bestimmung des persönlichen Naturells und ganzheitlicher Analyse des Gesundheitszustands.

Ausführliche
Nahrungsmittel-
infos inkl. Ayurveda
und TCM

ISBN 978-3-981-70550-8



9 783981 705508 >

www.das-balance-prinzip.de