

Fasten und Gesundheitstrainer

GGF Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung

...IM GESPRÄCH MIT FRAU MERKATZ

DIPLOMARBEIT

Margot Hölzl | Oktober 2009

Themenstellung:

Frau Merkatz ist verunsichert:

„Man hört immer über neue Ernährungsformen. Erst kürzlich kam mir die Blutgruppendiät unter! Ich weiß gar nicht mehr was ich essen soll!“

Inhalt

Einleitung	3
Eigene Erfahrungen	3
Welcher Ess-Typ sind Sie?	5
Diäten und Diätprogramme	7
Die 3 Säulen	7
Diätauswahl.....	8
Blutgruppendiät	9
Analyse der Blutgruppen	9
+/- der Blutgruppendiät	10
Lecitine	11
Glücksgriffe	12
Auszeit für Körper Geist und Seele	14
Fasten und freier Verzicht	14
Vollwerternährung	15
Body Maß Index.....	16
Ernährungspyramide	17
Von der Basis bis zur Spitze- Erklärung der Pyramide	18
Quellenverzeichnis.....	20

Frau Merkatz, mit Ihrer Verunsicherung sind Sie nicht alleine.

Vielen Menschen geht es mit dieser Thematik ähnlich.

Es gibt zur Zeit ein so reichhaltiges Angebot an Diäten, Ernährungsvorschlägen und Lebensmitteln, wie wahrscheinlich noch nie zuvor. Dazu gibt es Bücher, Artikel, Empfehlungen, Werbung. Vieles ist für Laien, den Durchschnittsbürger ohne besondere Ausbildung in dieser Richtung, kaum noch nachzuvollziehen, irritierend und sogar verwirrend. Sogar Ärzte und Ernährungsberater sind nicht immer einer Meinung, auch hier trifft man auf unterschiedliche Standpunkte.

Auch ich habe, verteilt mittlerweile auf einige Jahrzehnte, einiges ausprobiert und meine unterschiedlichen Erfahrungen damit gemacht. Da ich im Gesundheitsbereich arbeite ist es mir wichtig, nicht nur für mich sondern auch für meine Klienten, mehr Klarheit zu schaffen und den individuellen Sinn und Nutzen aus dem vielfältigen Angebot herauszufiltern. Sehr hilfreich und unterstützend ist mir dabei das Wissen, dass ich mir durch meine Ausbildung bei der österreichischen Gesellschaft für Gesundheitsförderung (GGF), angeeignet habe. Ca. 20 Jahre hatte ich mein Idealgewicht (1 kg auf oder ab). In dieser Zeit gehörte nicht nur gute Nahrung mit viel Obst und Gemüse, sondern auch ausreichend Bewegung dazu. Sport war und gehörte zu meiner Freizeitbeschäftigung – nicht weil es gesund war, sondern weil ich es mit Freude tat und es zu meinem Leben und zu meinem Umfeld gehörte. Genascht hatte ich schon immer gerne. Kuchen und Schokolade - doch durch meine ausreichende Bewegung hat sich das nicht in Körperfett ausgewirkt; ich habe es schlicht verbrannt. Doch meine Lebenssituation veränderte sich drastisch. Viel mehr Arbeit, viel mehr Verantwortung, kaum noch Freizeit, Stress, hektisches Essen, Krankheit, Pflege und Tod im privaten Umfeld – die Folge war ein extremes ausgepowert sein. Bei Abendterminen, wegen des sozialen Miteinanders, auch noch spät essen und Kaffee um Fit zu bleiben, immer weniger körperliche Bewegung, geschweige denn Sport zu betreiben. Süßes wurde als kurzfristiger Energielieferant und als Seelentröster verwendet. Dazu kam die Hormonverschiebung und mit den Jahren veränderte sich mein Körper. 10-14 kg mehr auf der Waage und die Unzufriedenheit und der Frust beim Kleiderkauf nahmen zu.

Nun schaute ich was es an Diäten auf dem Markt gab.

... und probierte auch einige aus

Manches hatte ich nach kurzer Zeit wieder aufgegeben, bei manchen hielt ich länger durch und mich über eine Gewichtsreduktion gefreut. Mittlerweile konnte ich auch wieder meine Lieblingskleiderstücke anziehen. Doch leider – das hielt nicht lange an - Feste im Familienkreis, Ausgehen, Naschen und das allmähliche Zurückfallen in mein

Verhaltensmuster brachten mich wieder zu meinem Ausgangspunkt zurück und sogar darüber hinaus. Welch ein Frust! Nachdem meine Muskeln durch Schlappeheit mir zeigten, dass ich sie zu lange vernachlässigt hatte, Gelenksprobleme und andere Wehwehchen sich einstellten und ich beim Raufgehen meines kleinen Hausberges ziemlich ins Schnaufen kam und keine Kraft mehr hatte, war mir klar – „ich muss mich wieder mehr bewegen, meine Muskeln kräftigen und zu mehr Kraft und Ausdauer kommen“. Es ging nicht mehr alleine um meine Ernährung, sondern um meinen Lebensstil.

Ernährung, Bewegung, körperliche und geistige Fitness, wieder Zeit fürs Wesentliche finden, Entspannung und seelische Ausgeglichenheit.

Ich nahm meinen Zustand zum Anlass darüber nach zu denken, wie ich in der Zukunft leben möchte. Was musste ich tun, um mich körperlich und geistig wohl zu fühlen, Esprit und Freude zu haben und seelisch ausgeglichen zu sein?

Liebe Frau Merkatz, warum erzähle ich Ihnen das Alles?

Ich erzähle es Ihnen, weil ich der Meinung bin, dass eine gute Diät nicht nur aus Ernährungsempfehlungen bestehen darf sondern ein Konzept sein soll, indem der Mensch ganzheitlich erfasst wird. Nämlich Körper-Geist -Seele mit einbezogen werden.

Natürlich kommt es darauf an, warum sie überhaupt an eine Veränderung ihrer Ernährung denken, ob sie gesundheitliche Probleme haben, an Übergewicht leiden, Ihnen ihr Ernährungsalltag zu monoton geworden ist oder sie sich insgesamt unwohl fühlen.

Was nun eine gute Diät ausmacht, welches Ernährungskonzept das richtige ist, wie sich die optimale Ernährung zusammensetzt, darüber gibt es viele unterschiedliche Ansichten.

Wichtig dabei ist, ob man sich mit der Diät anfreunden kann, ob einem die Nahrungsmittel und die Zubereitungsart zusagen.

Nur wenige Diäten halten das, was sie versprechen. Wenn man dabei nicht erkennt, worauf es wirklich ankommt, tappt man immer wieder in die Falle und der Frust und die Enttäuschung sind vorprogrammiert. Viele Diätgeplagte kennen den Jojo-Effekt.

Der Hauptgrund für das Eintreten des Jojo-Effektes ist die Tatsache, dass die meisten Menschen nach einer Diät wieder in ihr altes Essverhalten zurückfallen.

Vor allem, wenn sich die Diät sehr von den eigentlichen Essgewohnheiten unterscheidet, holt man nach der überstandenen Diät oft unbewusst nach, worauf man so lange verzichten musste.

DOCH - SO MUSS ES NICHT SEIN!!!!!!!!!!!!!!

Wer dauerhaft Gewicht reduzieren will, kommt um eine Ernährungsumstellung mit ausreichend Bewegung nicht herum.

Die Sozialmedizinerin Dr. Anita Rieder meinte dazu in einem Interview mit NetDoktor: Man kann mit einer leicht reduzierten Energiezufuhr, die zu rascherem Abnehmen führt, in ein Gewichtsabnahmeprogramm einsteigen. Denn es ist ein Erfolgserlebnis, wenn die Gewichtsabnahme früher einsetzt. Aber es ist ganz wichtig, das nur ganz kurz zu tun und dann in ein langfristig erprobtes Programm hineinzugehen.

Das bedeutet, dass man sein Ernährungsverhalten analysieren, Ernährungsfallen erkennen und ein neues Essverhalten aufbauen muss. Das geht nicht von heute auf morgen, sondern ist ein permanentes Training.

Liebe Frau Merkatz, im Jahre 2004 erschien im „News aus Berlin“ (einer Berliner Zeitung) ein kurzer Artikel mit einem Diät-Test.

Ich finde den interessant, da man damit seine Essgewohnheiten gut erkennt. Vielleicht haben Sie Lust diesen zu machen?

WELCHER ESS-TYP SIND SIE?

Schnell und viel, langsam und wenig, immer nur hektisch und zwischendurch:

Jeder Mensch isst anders – aus den unterschiedlichsten Gründen.

Essgewohnheiten verraten viel über unsere kleinen Psycho-Macken, warum wir der Esslust manchmal hilflos ausgeliefert sind oder zwanghaft jede kleine Kalorie zählen. In der Promi-Welt gibt es besonders viele Psycho-Esser.

Pop-Prinzessin Britney Spears ist zum Beispiel immer abwechselnd einige Kilos stärker (sie wirkt dann fast moppelig) und dann wieder mega durchtrainiert. Britney futtert, wenn Sie traurig ist – das ist typisch für den Frust-Schlemmer.

.Oder Victoria Beckham: Sie war immer schlank und wird mit jedem Glamour-Event noch dünner – eine besessene Kalorien-Zählerin, die süchtig nach Anerkennung ist und diese mit ihrem Look, ihrem Äußeren, bekommen will.

Nun zum Test:

Notieren Sie sich bei jeder Frage, die Sie mit „Ja“ beantworten den dazugehörigen Buchstaben. Zum Schluss zählen Sie, wie oft sie welchen Buchstaben gewählt haben.

Testfragen

1. Ist Ihnen in der Regel eine ausgewogene, vitaminreiche Mahlzeit wichtiger als ein üppiges Essen? (A)
2. Sind Sie beim Essen oft mit etwas anderem beschäftigt – Computerarbeit. Fernsehen. Zeitung lesen, etc.? (C)
3. In einer Gesprächsrunde geht's ums Essen. Sind Sie Kenner aller möglichen und neuesten Diäten? (E)
4. Ein Abend allein, aber Sie kommen nicht zur Ruhe. Gehen Sie mehrmals in die Küche, um zu naschen? (B)
5. Nach einem hektischen Arbeitstag: Sie kommen an einer Bäckerei vorbei und haben null Hunger. Kaufen Sie trotzdem Kuchen? (B)
6. Kekse, Nougat, Chips: Gibt es Lebensmittel, mit denen Ihnen der Alltag erträglicher erscheint? (D)
7. Essen Sie viel, aber so langsam, dass Sie noch beim Hauptgang sind, während andere das Dessert schlemmen? (A)
8. Wissen Sie noch, was Sie gestern gegessen haben? (C)
9. Haben Sie den unwiderstehlichen Drang zu naschen, wenn Sie Probleme haben? (D)
10. Glauben Sie, dass Sie eine Veranlagung zum Dicksein haben? (E)
11. Der Chef explodiert, der Partner schmolzt: Naschen Sie dann rasch eine Praline? (B)
12. Tortillas, Sushi, Thai-Suppe: Probieren Sie gerne Fremdes aus? (A)
13. Haben Sie rasch zugenommen, obwohl Sie gerade abgespeckt hatten? (E)
14. Schnell mal einen Müsli-Riegel: Naschen Sie zwischen den Mahlzeiten? (C)
15. Hilft Ihnen Essen, sich von beängstigenden Gedanken abzulenken? (D)
16. Das Essen schmeckt nicht: Lassen Sie lieber alles auf dem Teller liegen? (A)
17. Während einer Mahlzeit kritisiert Sie jemand. Essen Sie schneller als sonst? (B)
18. Sie haben Kummer. Sind Sie nach einem üppigen Essen besser drauf? (D)
19. Essen Sie häufiger „nebenbei“ am Imbiss-Stand, Würstelbude etc.? (C)
20. Lesen Sie viel zu Thema „Abnehmen“, aber die Tipps wirken nicht? (E)

Auswertung

Bei jeder mit „Ja“ beantworteten Frage notieren Sie sich den dazugehörigen Buchstaben.

1=A, 2=C, 3=E, 4=B, 5=B, 6=D, 7=A, 8=C, 9=D, 10=E, 11=B, 12=A, 13=E, 14=C, 15=D, 16=A, 17=B, 18=D, 19=C, 20=E.

Ergebnis

Überwiegend A **Lust-Esser**. Sie essen weil's lecker ist.

Denken Sie daran, dass Genuss am liebsten in einem schlanken Körper wohnt.

Treiben Sie Sport, der Ihnen Freude macht und suchen Sie sich Hobbys, die Kalorien verbrennen (z.B. mit den Kindern im Garten tollen, öfter mal baden gehen, ausgiebig zu Fuß shoppen gehen).

Überwiegend B **Stress-Esser**. Sie entspannen sich oft mit Süßem.

Tipp: Gönnen sie sich mehr Pausen, lassen Sie den Stress gar nicht erst ausbrechen! Gehen Sie in der Mittagspause z.B. eine Runde spazieren und lernen Sie, bei der Arbeit und auch in der Familie „nein“ sagen.

Überwiegend C **Egel-Esser**. Sie kompensieren innere Leere oder einen Konflikt mit hemmungslosem Füttern.

Tipp: Ziehen Sie schonungslos Bilanz: Was fehlt Ihnen im Leben? Liebe? Anerkennung? Greifen Sie genau dort an: Melden Sie sich in einem Verein an, knüpfen Sie Kontakte, beenden Sie eine Beziehung, vermeiden Sie keine Konflikte.

Überwiegend D **Frust-Esser**. Sie essen, wenn etwas nicht klappt oder Sie nicht weiter wissen.

Tipp: Sie müssen nicht alles allein auf die Reihe kriegen – fragen Sie auch mal andere (Chef, Kollegen, Freundin, Partner) bei Problemen um Rat! Und verwöhnen Sie sich: Reisen, Friseur, Shoppen, eine feine Massage – einfach mal nett zu sich selbst sein, die Grübelei verschieben.

Überwiegend E **Kalorienzählerin**. Ihr Problem ist die Angst vor dem Dickwerden.

Tipp: Notieren sie eine Woche lang genau, was Sie essen. Fast nichts? Dann gehen Sie das Thema Speckröllchen etwas entspannter an. Sie werden feststellen, dass Sie weder explosionsartig auseinander gehen, noch weniger geliebt werden.

Haben Sie mehrere Buchstaben gleich häufig, dann sind Sie ein **Mischtyp**.

Für Sie gelten alle Tipps der jeweiligen Gruppe.

Prüfen Sie: Was passt besonders zu Ihrer Situation?

In dem Buch „Der neue Diät-Test“ werden 55 Diäten unter die Lupe genommen und unter verschiedenen Kriterien gereiht. Die zwei Autorinnen, Kirsten Vetter und Heidrun Berger bewerten die einzelnen Diäten mit Punkten von 1-6.

Sie gehen davon aus, dass eine Diät auf drei Säulen steht: Ernährung, Sport und Psyche. Wie ich schon an meinem eigenen Beispiel aufgeführt habe, entsteht Übergewicht nicht über Nacht und daher wird es auch eine gewisse Zeit dauern überschüssiges Gewicht wieder los zu werden.

Diäten, die zu schnell zu viel versprechen, scheitern. Es geht also bei den Diäten um die zeitliche Begrenzung, oder bei Eignung zur Beibehaltung als Dauerernährung. Wie viel Gewicht verliert man in welchen Zeitraum? Lassen sich die Essenspläne gut in den Alltag integrieren, sind die Lebensmittel in unseren Geschäften zu finden und preislich okay?

Wie viel Zeit wird zur Herstellung der Gerichte benötigt und sind sie auch bürotauglich, also kann man diese vorbereiten oder ohne viel Aufwand im Arbeitsalltag zubereiten?

Das Nährstoffangebot der jeweiligen Diät und die medizinische Unbedenklichkeit sind am allerwichtigsten und werden am höchsten bewertet. In der Wertigkeitsskala folgt ein sinnvolles Sportprogramm, welches auch für wenig Trainierte und Übergewichtige modifiziert anzuwenden ist. Ein gutes Diätprogramm soll zusätzlich sensibilisieren auf psychologische Ursachen des Essverhaltens und das Lebensumfeld mit einbeziehen; soll einen dazu bringen auf Verhaltensweisen zu achten und deren Auswirkungen zu erkennen. Manchmal stecken hinter unkontrollierbarem Essverhalten Probleme wie: niedriger Selbstwert, geringes Selbstbewusstsein, Partner- oder Beziehungsprobleme, das Gefühl, von keinem geliebt zu werden, lange anhaltende Überforderung, zu viel Verantwortung, ungelöste Kindheitstraumata und dgl.

Ein Diätberater kann diese Dinge nicht erfüllen, doch hinweisen, dass neben der Ernährungsumstellung zusätzlich therapeutische Unterstützung hilfreich wäre, um eine dauerhafte positive Veränderung zu schaffen.

Die Diäten mit den Punkten 5-6 werden als sehr empfehlenswert, mit den Punkten 3-4 als empfehlenswert und mit der Punkteanzahl 1-2 nicht empfehlenswert eingestuft.

Die folgenden 8 Diäten bekamen die Punkteanzahl 6:

- **BCM-Diät**, Mischkost, kann langfristig angewendet werden; sehr motivierend durch Gruppenprogramm, beginnt mit Formula-Ernährung.
- **Brigitte-Diät**, Vollwertkost, langfristig anzuwenden; allseits gelobte Illustrierten-Diät, mit Vernunft und Augenmaß.
- **Fit for Fun-Diät**, Mischkost, langfristig anzuwenden; flexibler, abwechslungsreicher Speiseplan; großes Sportangebot.
- „**Ich nehme ab**“-Programm, Mischkost, langfristig anzuwenden, flexibler Speiseplan, praktische Hilfestellungen, sinnvolles Bewegungsprogramm.
- **Low-Fat-Diät**, Mischkost, langfristig anzuwenden; Fettsparprogramm, flexibler Speiseplan.
- **Mediterrane Diät**, Mittelmeer-Küche, langfristig anzuwenden; nicht nur gesund, sondern eine wahre Gaumenfreude.
- **Pfundskur**, Mischkost, langfristig anzuwenden; macht stufenweise Lust auf ein neues, gesünderes Leben; Fettaggen-Prinzip – ist besonders alltagstauglich.
- **Weight Watchers**, Mischkost, langfristig; besonders gute Erfolge durch Gruppenprogramm; Points-Rechnung ist leicht durchführbar.

Die Blutgruppendiät wurde auch bewertet und hat mit nur 1 Punkt sehr schlecht abgeschnitten. Mit der Begründung: Eine Ernährung nach Blutgruppen macht Kranke nicht gesund und ist schon gar kein Geheimrezept zum Schlankwerden.

Ich kenne persönlich niemanden, der mit dieser Diät bis jetzt Erfahrungen gesammelt hat und kann mich auch nur auf Publikationen verlassen.

Da Sie, Frau Merkatz, Interesse an der **Blutgruppendiät** zeigen, möchte ich spezieller darauf eingehen.

Der US-amerikanische Arzt und Naturheilmediziner Peter d'Adamo ist der Autor des Buches „Blutgruppen-Diät“ und hat damit ziemlich viel Wirbel und Widerspruch hervorgerufen. D'Adamo meint, wenn man sich nach seinen Richtlinien ernährt, könne man nicht nur eine Gewichtsreduzierung erreichen sondern auch das Risiko für viele Erkrankungen senken.

Die Blutgruppen-Diät soll unter anderem auch bei Diabetes mellitus und Magengeschwüren positive Veränderungen bewirken. Ebenso bei Krebs- und Aidspatienten soll sich der Gesundheitszustand verbessern.

Dr. Adamo geht davon aus, dass jede Blutgruppe auf bestimmte Eiweiße in der Nahrung, anders reagiert. Daher stellt er für die vier Blutgruppen des Menschen vier unterschiedliche Ernährungskonzepte auf. Lebensmittel, die nicht für die jeweilige Blutgruppe geeignet sind, verklumpen das Blut, da sie unverträgliche Eiweißstoffe, so genannte Lecithine, enthalten.

Für jede Blutgruppe werden spezielle eigene Sportarten empfohlen.

Empfohlen werden 5 Mahlzeiten am Tag. Menschen mit Blutgruppe A dürfen keine Milchprodukte verzehren, auch sind fast alle Getreidesorten für Sie tabu.

Der steinzeitliche Cro-Magnon-Mensch sei **Blutgruppe O** gewesen, und hat sich von tierischem Eiweiß, Obst und Gemüse ernährt. Daher sei die natürliche Diät für Menschen der Blutgruppe O reich an Eiweiß, Obst und Gemüse, jedoch arm an Milch- und (Vollkorn)-Getreideprodukten sowie Hülsenfrüchten.

Geeignete Sportarten: Aerobic, Schwimmen, Kampfsport, Skating, Bodybuilding, Joggen.

Begründung: Typ O steckt am besten weg, wenn er sich so richtig austoben kann.

Die Blutgruppe A hatten Ackerbauern und Viehzüchter. Sie konnten Gemüse und Getreide gut verdauen, sollen aber die Fähigkeit verloren haben, Fleisch zu verwerten vegetarische Ernährung mit starker Einschränkung der Milchprodukte wird daher Menschen der Blutgruppe A empfohlen; Fisch und (wie auch bei Blutgruppe O) sind Sojaprodukte erlaubt, sie dienen als Kalziumersatz, ebenso wie Kombu-Algen (in Asienläden erhältlich). Hülsenfrüchte dienen als Eiweißlieferanten.

Weizen gilt für alle Blutgruppen als Dickmacher und wird durch Dinkel, Hirse oder Puffreis ersetzt. Essener Brot, im Reformhaus erhältlich, beschreibt Dr. D'Adamo als besonders bekömmliche Weizenbrotsorte, die alle Blutgruppen gut vertragen.

Geeignete Sportarten: Tai Chi, Yoga, Golf, Stretching, Wandern, Rad fahren,

Begründung: Verarbeitet Stress am besten auf mentalem Weg. Entspannende Sportarten tun ihm gut.

Die Blutgruppe B sei jene der Mongolen der Steppe Eurasiens gewesen. Sie hüteten Tiere, aßen diese sowie deren Milch und Käse.

Schwein und Huhn, ebenso den Roggen sollen sie lassen; vom Weizen würden sie leicht dick werden.

Geeignete Sportarten: Tennis, Wandern, Golf, Gymnastik, Yoga, Aerobic.

Typ B reagiert auf Stress eher gelassen, mäßig anstrengender Sport schafft körperlichen Ausgleich.

Bei der Vermischung von Steppenmongolen mit Ackerbauern entstand die Blutgruppe AB. Sie gilt als Mischtyp und soll wenig Fleisch, viele Milchprodukte, Eier und Getreide essen; ebenso Brot und Gebäck wird gut vertragen.

Zusätzlich gibt es für jede Blutgruppe eine Liste von Lebensmitteln, die die Gewichtsab- bzw. –zunahme angeblich fördern.

Geeignete Sportarten: Wandern, Schwimmen, Rad fahren.

Verarbeitet ebenso wie Typ A Stress auf geistiger Ebene.

Jede Blutgruppe erhält außerdem Tipps für Nahrungsergänzungsmittel, die bei dieser Ernährungsweise notwendig werden.

+ der Diät: Der Verzicht auf Fertigprodukte und die Obst- und Gemüseempfehlung für alle Blutgruppen.

- der Diät: Tabellen erschweren die Nahrungsauswahl. Bei Getreide wird die Auswahl viel zu stark eingeschränkt. Kaloriengehalt einiger dieser Diäten ist fürs Abnehmen zu hoch.

Wenn man für mehrere Familienmitglieder kocht, verschiedene Blutgruppen zusammen kommen, ist das äußerst kompliziert und sehr aufwändig.

Antje Gahl, Leiterin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, nimmt im Gespräch mit „Presstext“ zur Blutgruppendiät Stellung:

Die Diät entbehrt der wissenschaftlichen Grundlagen - die historische Reihung der Blutgruppen ist ebenso unbewiesen wie die Behauptung, dass für Sie, nur weil Sie eine

bestimmte Blutgruppe haben, manche Nahrungsmittel „Gift“ sind und andere Ihre Gesundheit besonders fördern. Außerdem seien manche Aussagen im Buch Dr. D'Adamos sehr widersprüchlich.

Ernährungswissenschaftler bemerken außerdem inhaltliche Fehler in dem Buch von Peter J. D'Adamo „Eat Right For Your Type“. Hauptkritikpunkt ist die Behauptung einer physiologischen Schädigung durch Hülsenfrüchte. Im Buch wird die Theorie aufgestellt, dass Lektine die roten Blutkörperchen bestimmter Blutgruppen verkleben und Klumpen bilden. Dadurch sterben Zellen und Gewebe; die Gesundheit nehme Schaden und dies könne sogar zum Tod führen.

Korrekt ist aber nach den Ernährungswissenschaftlern, dass sich Lektine in vielen pflanzlichen Lebensmitteln wie Weizen, Sojabohnen oder Linsen befinden.

Einige von ihnen sind auch toxisch und können die Darmschleimhaut reizen und das Blut verklumpen lassen. Durch das Garen in kochendem Wasser werden die Lektine aber bereits nach 15 Minuten zerstört und die Lektinkonzentration um mehr als 90 Prozent herabgesetzt.

Vetter/Berger erwähnen in ihrem Buch „Der neue Diät Test“ dazu: Bestimmte Eiweißstoffe aus Lebensmitteln (Lecitine) können sich an die Zuckerbausteine einer Blutgruppe binden. Einige wenige wie das Phasin der Gartenbohne sind unverträglich. Ihre Aktivität wird aber durch Kochen zerstört. Generell macht Erhitzen fast alle Lecitine unschädlich.

Ausnahme: geröstete Erdnüsse.

Sie sehen Frau Merkatz, wie unterschiedlich die Aussagen von Ärzten sein können. Der eine empfiehlt etwas, weil er durch Forschen anscheinend auf „eine neue“ Erkenntnis kommt und Andere seiner Berufsgruppe widerlegen es.

Was bedeutet das für uns als „Konsumenten“?

Außer einer großen Verunsicherung – denn wenn sich schon die Ärzte nicht einig sind, wie sollen dann wir uns auskennen – ohne medizinischen, wissenschaftlichen Hintergrund?

Nun Frau Merkatz, ich denke wir müssen mehr und mehr lernen, in unseren Körper hinein zu horchen, mit ihm sozusagen korrespondieren, wahrnehmen, was uns gut tut und was nicht, unter Einbeziehung aller Komponenten, die unser Leben beeinflussen und zu der jeweiligen Zeit ausmachen. Es gilt uns mehr und mehr auf unser eigenes Gespür zu verlassen. Wenn wir eine neue Diät ausprobieren, ist es wichtig zu prüfen, ob wir mit ausreichend essentiellen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt sind. Uns gut und genau beobachten – wie reagiert mein Körper, wie fühle ich mich physisch und psychisch. Außerdem gilt es kompetente Hilfe in Anspruch zu nehmen: Arzt, Therapeuten, Fitnesstrainer, Masseur, Lebensberater, Persönlichkeitscoach - zu wem immer Sie

Vertrauen haben und meinen, dass diese Person Ihnen weiterhelfen kann.

Und weil vieles im Leben mit Glück zu tun hat, geht es auch um die GLÜCKSGRIFFE im Leben. Für jeden Menschen bedeutet es etwas anderes, doch darin sind sich die Forscher einig: Glück ist einfach nur die Folge richtiger Gedanken und Handlungen. Und das alles ist reine Übungssache.

Fazit: Das Glück lässt sich trainieren, wie Fitness und Figur.

Dazu ein wenig ironisch das Glücksgedicht aus Ilse Gutsjahrs Buch „Die vitalstoffreiche Vollwertkost nach D. M.O. Brucker

(doch Humor ist, wenn man über sich selbst auch lachen kann – eigene Anmerkung!)

Glück

Was ist denn Glück? Wie soll ich fühlen?

Ja, wenn das doch so einfach wär'

Soll ich dann in Gefühlen wühlen?

Schwimm ich vor Glück im Liebesmeer?

Find ich das Glück ganz in der Stille?

Geh ich ins laute Menschenheer?

Nehm' ich die Muntermacherpille?

Ist's Glück, wenn ich Salat verzehr?

Das Glück, das ist so schwer zu haschen.

Grad eben war es doch noch da.

Schnell fällt es durch die Lebensmaschen,

obwohl mir gar nicht danach war.

Für mich ist Glück, geliebt zu werden,

egal wie ich geh, steh und bin.

Und andere auf dieser Erde

Froh zu machen seh ich Sinn.

Glück ist, die Morgensonne sehen,

froh in der Sauna sitzen, schwitzen.

Glück ist, dass andere mich verstehen,

Glück ist auch, neben Dir zu sitzen.

*Das Glück, das kommt und geht wie Wellen.
Wenn es mal da ist, halt es fest.
Lass' es doch rein in alle Zellen,
bevor es davon ist, auf und weg!*

Dalai Lama sagt über das Glück: „Wahres Glück bezieht sich auf den Geist und das Herz. Glück, das vornehmlich von physischem Vergnügen abhängt, ist instabil – an einem Tag ist es da, am nächsten vielleicht nicht.“

Glück wird heutzutage leider vermehrt an Bedingungen geknüpft – oft materieller Natur und auch, dass andere was machen müssen, sich so oder so verhalten sollen, das es mir gut geht und ich dann glücklich sein kann.

Das bedeutet, auch hier, ähnlich wie bei der Ernährungswahl – ich habe die Verantwortung für mein Wohlergehen, für mein „**Glücklichsein**.“

Ich habe immer die Wahl, ich kann immer wählen zwischen Lebensmitteln, die mir gut tun, mich mit guter Energie versorgen oder solchen, die mich müde machen – geistig und körperlich – geistig weil das schlechte Gewissen einsetzt und mir sagt, diese Wahl war nicht zum Besten für mich und körperlich, weil bei der Verarbeitung/Verdauung mancher Lebensmittel mehr Energie gebraucht wird als bei anderen.

Und auf der seelischen Ebene geht es darum, meine Gedanken zu kontrollieren.

Sind diese eher positiv oder eher negativ.

Wie oft am Tag denke ich nett und liebevoll über Menschen oder Situationen.

Wie oft am Tag bedanke ich mich für etwas – still oder spreche es direkt aus.

Was und wie spreche ich?

Beschwere ich mich viel, jammere ich oft oder sehe ich auch die schönen Dinge des Lebens und benenne diese?

Jeder Gedanke, jedes Wort hat einen Einfluss auf mein Wohlbefinden, es erzeugt eine Resonanz in meinem Sein – genau so wie gesunde Lebensmittel, aus biologischem Anbau.

Und so schließt sich wieder der Kreis – Ernährung ist ein Teil von mir, ein ganz wichtiger, der mit all den anderen wichtigen Teilen von mir MICH als ganzes Individuum ausmacht.

Wo immer der Kreis anfängt zu bröckeln, werden die angrenzenden Teile davon betroffen und daher ist es wichtig: MICH den MENSCHEN als GANZES zu erkennen und erforschen.

Was brauche ich um mich wohl zu fühlen, was genau kann ICH dafür tun?

„Das Glück ist ein Schmetterling. Jag ihm nach, und er entwischt dir.

Setz dich hin, und er lässt sich auf deiner Schulter nieder.“

Anthony De Mello

Ja, Frau Merkatz, so kam auch bei mir wieder einmal der Zeitpunkt, von da an ich mich öfters ganz bewusst hingesezt habe und mir klar wurde: „Veränderung ist angesagt“. Ich hatte mich in manchen Bereichen meines Lebens von meinem Wohlbefinden entfernt und jetzt ging es darum heraus zu finden, was ersehe ich als wichtig an für mich, was will ich verändern, wo will ich hin – wie will und kann ich das erreichen?

Ich habe mich dann für eine Fastenwoche der österreichischen Gesellschaft für Gesundheitsförderung entschieden und mir eine AUSZEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE gegönnt. Weg von meinem Zuhause und meinen Alltagsritualen und Alltagsgewohnheiten. Ich wollte diese Veränderung in einer Gruppe begehen, denn ich weiß, die Energie einer Gruppe kann sehr viel mehr bewirken als ich alleine, außerdem kann eine Gruppe sehr motivierend sein.

„Gemeinschaft macht stark,,: In einer Fastengruppe verfolgt jeder sein eigenes persönliches Ziel – und ist doch nicht alleine.

Ich verzichtete freiwillig auf feste Nahrung ohne zu Hungern und siehe da, dieser Verzicht hat sich als mein persönlicher Gewinn herausgestellt – und zwar Gewinn in mehrerer Hinsicht.

Ich habe meinen Körper und mir die Chance gegeben sich von allen möglichen alten Ballast zu befreien und bin strahlend und mit einigen Kilos leichter wieder nach Hause gekommen. Dieses Fasten sehe ich als Training für mein Leben und möchte es in meinem Leben regelmäßig wiederholen. Diesen freien Verzicht, zu dem ich beim Fasten

„Ja“ sagte – wenn ich mir diesen immer wieder vergegenwärtige, dann kann ich vielen Naschereien oder dem „zu viel des Guten“ mit einem frei gewählten „Ja“ ich verzichte, begegnen. Ich kann diesen freiwilligen Verzicht mehr und mehr in mein Leben integrieren und es wird reicher dadurch und ich werde zufriedener dabei und mein Wohlbefinden steigert sich. Dieser freie Verzicht ist in so vielen Lebensbereichen an zu wenden – ich empfehle es einfach mal aus zu probieren!

„Das Geheimnis des Vorankommens besteht darin, dass man anfängt.

Das Geheimnis des Anfangens liegt darin, dass man seine komplexen und überwältigenden Aufgaben in kleine durchzuführende Handgriffe zerlegt und dann mit dem ersten beginnt“.

Mark Twain

entnommen aus dem Buch “Fasten – Auszeit für Körper, Geist und Seele“

Bei diesem Seminar Frau Merkatz habe ich nicht nur nette Leute kennen gelernt, mir viel Gutes getan, Gewicht verloren (und trage seit dem viele meiner Lieblingskleider wieder – noch nicht alle – doch immerhin!!), sondern auch ganz viel über gesunde, vitalstoffreiche Ernährung erfahren. Frau Merkatz wissen Sie z.B. dass Vitalstoffe auch Wirkstoffe genannt werden? Wirkstoffe aus diesem Grund, da Sie eine Reaktion im Körper auslösen. Daher ist es natürlich wichtig, dass wir ausreichend Vitalstoffe zu uns nehmen, da diese doch auf unsere Hormone, Enzyme, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente großen Einfluss haben. Ich habe mich für die Vollwerternährung entschieden, da ich mich damit mit jener Menge an Nährstoffen, Vitaminen und Spurenelementen versorge, die ich brauche, um gesund und leistungsfähig zu sein.

Frau Dr.med. Gertrud Hasslacher-Zehentner, freie Ärztin in Salzburg und Trainerin bei der österreichischen Gesellschaft für Gesundheitsförderung hat das sehr verständlich zusammengefasst:

Vollwerternährung ist eine überwiegend lacto-vegetabile Ernährungsweise

Gering verarbeitete Lebensmittel werden bevorzugt.

Die hauptsächlich verwendeten Lebensmittel sind Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Kartoffeln Hülsenfrüchte sowie Milch und Milchprodukte.

Geringe Mengen an Fleisch, Fisch und Eiern können auch enthalten sein.

Die Hälfte der Nahrungsmengen besteht aus unerhitzter Frischkost.

Die Zubereitung erfolgt schonend.

Nahrungsmittel mit Zusatzstoffen werden vermieden.

Zusätzlich zur Gesundheitsverträglichkeit werden auch die Umweltverträglichkeit und die Sozialverträglichkeit berücksichtigt.

Die Prinzipien der Vollwerternährung sind gesundheitsverträgliche und umweltverträgliche Ernährung, d.h.:

- Gemüse und Obst aus kontrolliert ökologischem Anbau
- Vermeidung aufwendiger Verpackungen
- Einsatz umweltfreundlicher Technologien.

Vollwerternährung ist auch sozialverträgliche Ernährung, d.h.:

- Auf Energieverschwendung aufmerksam machen, wenn geht vermeiden
- Verminderung des Imports von Futtermitteln aus Entwicklungsländern
- Verminderung von Umweltbelastungen
- Förderung kleiner bodenständiger landwirtschaftlicher Betriebe

Die Vollwerternährung soll den Organismus optimal mit lebensnotwendigen Nahrungsinhaltsstoffen versorgen.

- Optimale Entwicklung von körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit
- Aktivierung aller Verdauungsorgane durch hohen Anteil der Ballaststoffe
- Förderung der Immunabwehr
- Dadurch Minderung der Kosten im Gesundheitswesen
- Schonung der Umwelt
- Energieeinsparung

Paul Haber drückt es in seinem Buch „Ernährung und Bewegung für Jung und Alt“, so aus:
„Die Aufgabe von Ernährung kann auch so beschrieben werden, dass jene Menge von Stoffen und Energie zugeführt werden muss, die insgesamt zur Aufrechterhaltung von ausgeglichenen Bilanzen und somit des homöostatischen Gleichgewichts erforderlich ist.“

Er sagt auch: „Es gibt kein Medikament und auch keine Kombination von Medikamenten, die auch nur im Entferntesten an die Wirksamkeit und Sicherheit der Lebensstilmaßnahmen heranreicht“.

Dr. M.O. Brucker hat den Begriff „Vollwerternährung als Gesamtkonzept“ geprägt. Sicherlich ist seit dem viel Zeit vergangen und manches hat sich verändert, doch es lohnt sich über seinen folgenden Ausspruch nach zu denken:

„Ein gesunder Mensch, der eine vollwertige Ernährung zu sich nimmt, braucht sonst nichts“.

Es geht immer um das persönliche Wohlfühlgewicht, doch wenn Sie wissen wollen, ob Sie dem Bodymaß entsprechen, noch eine Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{\text{Körpergröße in Metern} \times \text{Körpergröße in Metern}}$$

$$\text{Beispiel: BMI} = 60 \text{ kg} : (1,65 \text{ m} \times 1,65 \text{ m}) = 22$$

BMI 25 bis 30 (leichtes Übergewicht) kann bereits belasten, vor allem bei ungesunder Lebensführung (Zucker- u. fettreiche Ernährung, Rauchen, wenig Bewegung)

BMI 30 bis 40 birgt schon ein deutliches Krankheitsrisiko

BMI 40 und höher kann überhaupt nicht ohne Folgen bleiben (stark ausgeprägte Adipoistas, Fettsucht)

Frau Merkatz, ich wünsche Ihnen viel Glück bei der Wahl Ihrer Langzeiternährung und hänge Ihnen noch eine Ernährungspyramide, zur anschaulichen Verinnerlichung, an.

Ernährungspyramide - Kein Lebensmittel ist ungesund

Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit lassen sich mit ausgewogener Ernährung steigern. Die Orientierung fällt leicht mit einem Blick auf die Ernährungspyramide. Erlaubt ist alles, es kommt nur auf die Menge an. Bei den Lebensmitteln an der Basis kann man ordentlich zulangen, jene an der Spitze sind sehr energiereich und zählen zu den kleinen Leckerbissen.

Die Wechselwirkung von Ernährung und Gesundheit ist durch zahlreiche Studien wissenschaftlich erwiesen. Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO gibt es in Europa sieben Haupt-Risikofaktoren für vorzeitige Todesfälle. Zwei davon sind Rauchen und mangelnde Bewegung. Die weiteren fünf stehen in Beziehung zur Ernährung:

- erhöhter Body Mass Index (BMI), also Übergewicht
- zu geringer Verzehr von Obst und Gemüse
- übermäßiger Alkoholkonsum
- erhöhter Blutdruck
- erhöhte Cholesterinwerte

Bei der Ernährung gilt: Je abwechslungsreicher, desto besser! Die Ernährungspyramide zeigt anschaulich, wie das geht: Alles ist erlaubt, aber es kommt auf die Menge und das richtige Verhältnis an:

Fett- und zuckerreiche Lebensmittel und Getränke sehr sparsam!

Kleine "Extras" wie Süßigkeiten, Mehlspeisen, salzige Knabbereien, Snacks sowie energiereiche und alkoholische Getränke sind nicht tabu, sollten aber maßvoll gegessen und getrunken werden.

Fette und Öle: Qualität vor Menge!

Bei Fett und fettreichen Lebensmitteln gilt: möglichst wenig insbesondere tierische Fette, hochwertige Pflanzenöle bevorzugen. Täglich nicht mehr als 1-2 Esslöffel Streichfett und 1-2 Esslöffel Pflanzenöl.

Milch und Milchprodukte jeden Tag!

Bauen Sie fettarme Milch und Milchprodukte als fixen Bestandteil in Ihren täglichen Speiseplan ein. Als Richtlinie gelten drei Portionen: Eine Portion entspricht einem Glas

Milch, einem Becher Joghurt (250 g), 200 g Topfen oder Hüttenkäse, 50 g Käse. Magere Sorten bevorzugen!

Höchstens 2-3 mal Fleisch und Wurst pro Woche, magere Sorten bevorzugen, kleine Fleischportionen wählen. Mindestens 1-2 Portionen Fisch (à ca. 150 g) und bis zu drei Eier (auch in verarbeiteter Form).

Getreide und Kartoffeln: 5 Portionen, die sich lohnen!

Mehrmals am Tag Brot und Gebäck bzw. Getreideflocken und zumindest einmal am Tag eine Portion Teigwaren, Reis, anderes Getreide oder Kartoffeln. Eine Portion entspricht 1-1,5 Stück Brot oder Gebäck (50 g), 5-6 Esslöffel Getreideflocken (50-60 g), 200-250 g gekochte Teigwaren (65-85 g roh), 150-180 g Reis oder gekochtes Getreide (50-60 g roh), 200-250 g Kartoffeln (3-4 mittelgroße), Produkte aus Vollkorn sollten bevorzugt werden!

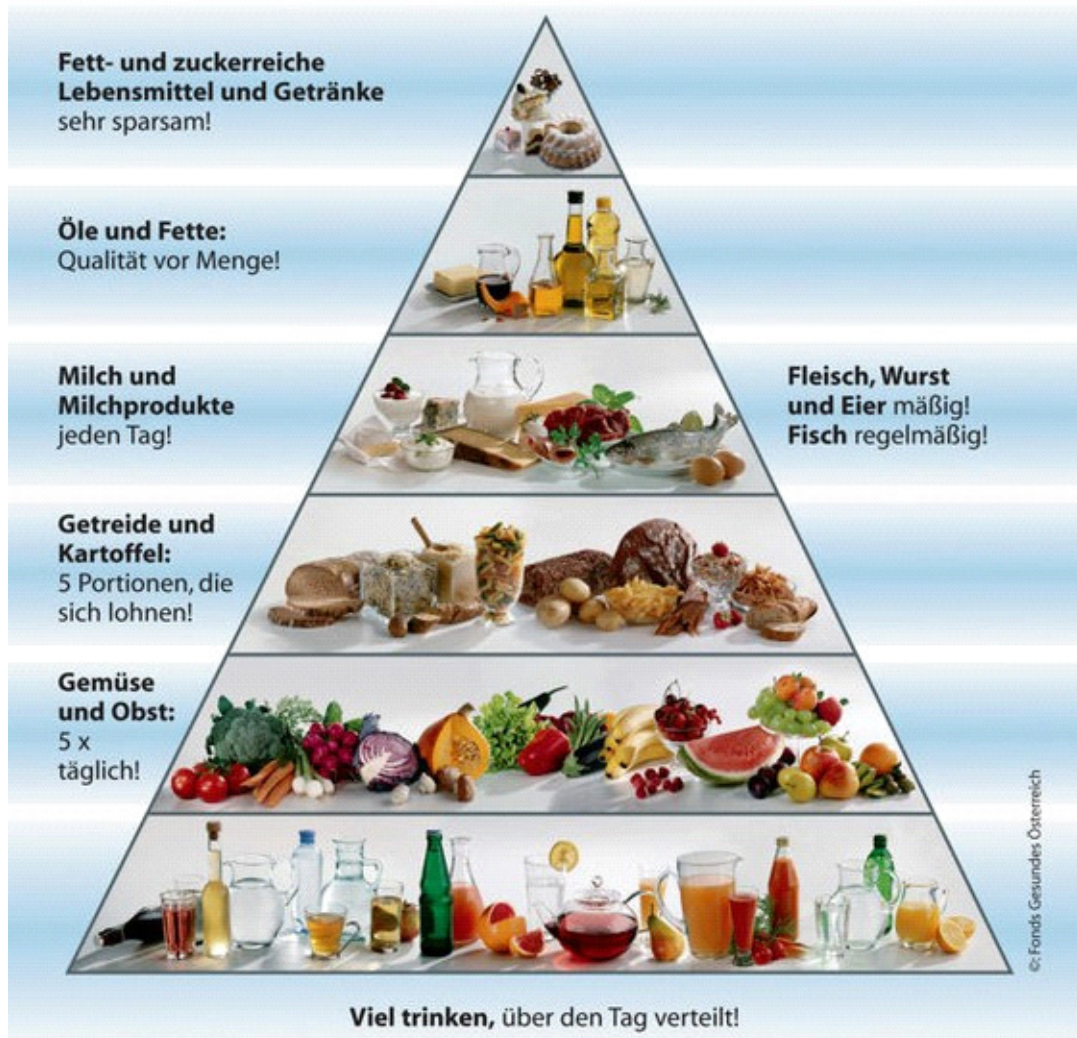
Gemüse und Obst: 5 mal täglich!

Nutzen Sie das saisonale Angebot! Ideal sind 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst pro Tag. 1 Portion sind 100 g rohes oder 200 g gekochtes Gemüse, 1 Stück, 1 Handvoll oder 125 g Obst. 1 Portion kann auch durch 1/8 Liter Gemüse- oder Obstsaft ersetzt werden.

Viel trinken, über den Tag verteilt!

Mindestens 1,5 bis 2 Liter in Form von Wasser, Mineralwasser, ungesüßtem Früchte- oder Kräutertee, stark verdünntem Frucht- oder Gemüsesaft. (FGÖ)

Die Ernährungspyramide baut auf!



Quelle: <http://www.gesundesleben.at/essen-und-trinken/gesund-essen/ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-baut-auf>

Quellen

Bücher:

Paul Haber, Ernährung und Bewegung für jung und alt, Springer Wien New York, 2007

Ilse Gutjahr, Die vitalstoffreiche Vollwertkost nach Dr. M.O. Brucker, Mosaik bei Goldmann, 1992 14. Auflage

Dr. Ulrike. Borovnyak, Dr. med. Eduard Pesina, Fasten, Auszeit für Körper, Geist und Seele, GU 2009

Kirsten Vetter , Heidrun Berger, Der neue Diät Test, Bellavista 2003

Zeitschriften:

Konsument: Schlank, gewusst wie! 90 Diäten im Test

Internet:

<http://www.bz-berlin.de/archiv/endlich-abnehmen-so-vermeiden-sie-diaet-fallen?a=m>

http://www.univie.ac.at/nutrition/lva/gv_ernf/SS07/Alternative%20Ernaehrungsformen%2007%20Teil%202%20Handouts%20StudentInnen%20.pdf

<http://presstext.at/news/060718014/blutgruppen-diaet-als-gesundheitsluege>

www.ichlaufe.org/Files/Ernaehrungspyramide.jpg

www.netdokter.at/thema/diaet/blutgruppen_diaet.shtml

Sonstige:

Ausbildungsskriptum der österreichischen Gesellschaft für Gesundheitsförderung (GGF)