



Newsletter Mai 2016

Irrtümer des Verstehen-Wollens im Bereich der Gesundheit

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

In den 1990er Jahren kündigten optimistische Genforscher an, dass die Entschlüsselung des menschlichen Genoms eine medizinische Revolution nach sich ziehen würde, durch die Krebs, Alzheimer, Drogensucht, kriminelles Verhalten und fast alle anderen menschlichen Probleme effektiv behandelt werden könnten.

Das menschliche Genom wurde entschlüsselt und nichts passierte. Es gibt bis heute keine Anwendung einer Gentherapie im gesamten Spektrum der Medizin. Die grundlegende Prämisse, man könne durch eine statistische Aufschlüsselung von Basenpaaren in der DNA menschliche Prägungen verstehen, war schlichtweg falsch, denn die menschliche Übertragung und Prägung von Erbgut ist eine so komplexe Angelegenheit, dass sie nicht in simplen Kategorien zu verstehen ist.

Seit einiger Zeit erleben wir einen neuen Hype um die Gehirnforschung, die zu Beginn der 2000er Jahre mit ganz ähnlichen Versprechungen angetreten ist, wie einst die Genforschung. Zak Lynch, Leiter eines weltweit operierenden Dachverbands der „Neuroscience“ spricht da mal ganz bescheiden vom Neuro-Zeitalter und der Neuro-Gesellschaft, in der schon bald alle wesentlichen Lebensbereiche durch Erkenntnisse der Gehirnforschung gestaltet werden. Auf welcher Basis wird eine solche Vision erschaffen? Sicher haben seriöse wissenschaftliche Forschungen viele Erkenntnisse über neurologische Erkrankungen geliefert und gerade die seriöse Grundlagenforschung findet oftmals ohne große öffentliche Aufmerksamkeit und ohne Hype statt. Aber die grandiosen Ideen der Gehirnforschung, die unsere Welt überall mit dem Präfix „Neuro“ versehen will, ist eine High-Tech-Quacksalberei. Hier wird mit Methoden wie der fMRT (funktionalen Magnetresonanz Tomographie)

gearbeitet, die kaum den Unterschied zwischen einem toten und einem lebenden Gehirn ermitteln können, aber Fragen der menschlichen Moral, von Liebe und Hass und Wünschen und Entscheidungen klären soll. Menschen werden in ein MRT-Gerät gelegt, schauen sich Bilder an und die dabei produzierten MRT-Bilder sollen erklären, welche Gehirnregion aktiver wird und dann wird geschlussfolgert, welche Gehirnregion bestimmte Gedanken und Gefühle erzeugt.

2009 präsentierte Craig Bennett mit seinen Kollegen einen solchen Versuch, bei dem ein Gehirn die üblichen Muster erhöhter und verringerte Aktivität in unterschiedlichen Regionen zeigte, als im MRT bestimmte Bilder gezeigt wurden. Die in diesem Versuch auftretenden Muster der Signalverteilung ließen sich zunächst nicht von denen bei anderen MRT-Messungen unterscheiden. Der Clou an der Sache war nun, dass es sich bei der „Versuchsperson“ um einen toten Atlantik – Lachs handelte. Ein MRT-Gerät misst mitnichten Gehirnfunktionen, sondern wertet elektromagnetische Signale aus, die Protonen durch die Erregung des extrem starken Magnetfeldes abgeben, diese Signale werden dann mathematisch hochgerechnet in eine Bildgestaltung. Man könnte auch einen Stuhl auf diese Weise magnetisch zur Emission elektromagnetischer Signale bringen und sich Gedanken über das Gefühlsleben des Stuhls machen.

Körperliches Leben ist von einer derart komplexen Intelligenz durchdrungen, dass es sicher interessant ist und auch Erkenntnisse erbringt, die Wirkungsweise dieser Intelligenz zu erforschen. Doch wir werden niemals durch eine Summe von Einzelinformationen die Natur dieser Intelligenz an sich verstehen. Wenn ein reduktionistisches Bild vom Leben erzeugt wird, entstehen meistens auch überzogene Ideen darüber, wie man Krankheiten heilen oder Gesundheit optimieren kann. Auch im Bereich der Ernährung kann man oftmals einen reduktionistischen Ansatz erkennen, auch in den alternativen Ernährungssystemen, die dann leicht in eine komplizierte Ansammlung von in der Praxis schlecht überprüften Maßnahmen ausarten, die in vielen Fällen wenig gesundheitlichen Wert haben. Deshalb plädiere ich für die:

Rückkehr zur Einfachheit

In der Praxis ist der Ansatz der Befreiten Ernährung so gewählt, dass er einige bei vielen Menschen bewährte Prinzipien beinhaltet, aber auch mit einer tiefen Anerkennung des Mysteriums des Lebens und der Notwendigkeit individueller Freiräume in der Ernährungsgestaltung. Befreite Ernährung ist nicht die perfekte Ernährung für den Menschen. Sie ist vielmehr eine Möglichkeit, den eigenen Körper tiefer spüren zu lernen, was u. a. die Auswirkung haben kann, dass man nicht mehr nach der perfekten Ernährung sucht. Die Einfachheit dieser Idee kann manchmal überfordernd sein, wie ich aus dem Feedback vieler Buchleser und Newsletter-Abonnenten entnehme. Deshalb werde ich in diesem und im nächsten Newsletter einfach nochmal auf die Basics der Befreiten Ernährung eingehen.

Zeiten ohne Nahrung

Stellen sie sich vor, ein Löwe müsste eine ordentliche Portion Fleisch fressen, um die Kraft zu haben, ein Tier zu jagen. Eine etwas problematische Reihenfolge unter natürlichen Lebensumständen. Körper von Säugetieren werden durch Nahrungsnüchternheit in einen Aktivitätsmodus versetzt, der sie befähigt, Nahrung zu finden. Während der Nahrungsnüchternheit finden auch viele Regenerationsprozesse statt, die während der Assimilation von Nahrung nicht oder nur eingeschränkt funktionieren können, u. a.:

Die Regeneration der Dünndarmschleimhaut, die gerade mal so dick ist wie Seidenpapier und viel Zeit ohne Nahrung braucht, um sich zu reparieren. Leaky Gut und eine eingeschränkte Serotoninproduktion des Bauchhirns, also der vielen Neuronen, die wir ja im Dünndarm haben, sind zwei typische Folgen von einer Tagesgestaltung ohne Zeiten der Nahrungsnüchternheit

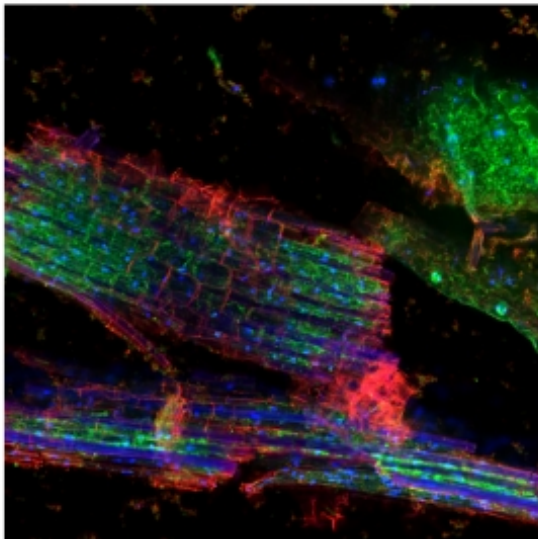
Die HGH-Produktion wird durch Hunger aktiviert. HGH benötigen wir zum Erhalt von Knochendichte und Muskelmasse und generell für Regeneration

Sirtuine, zellreparierende Proteine, werden praktisch nur in Phasen der Nahrungsnüchternheit produziert

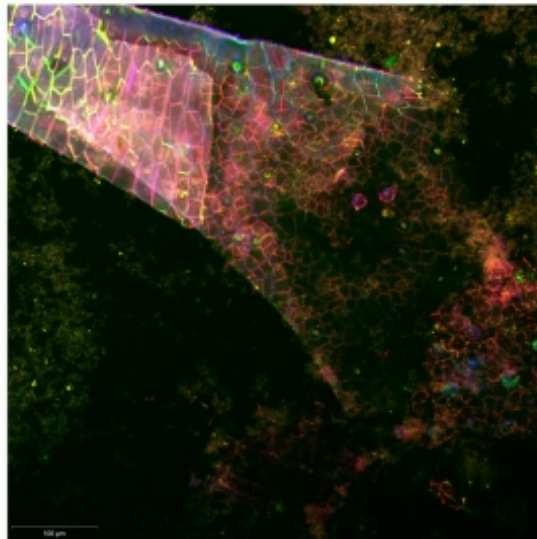
Morgens wäre es sinnvoll, nicht gleich zu essen, auch nicht grüne Smoothies, Lubrikatoren oder Superfood-Müslis. Einen Tee nach persönlicher Vorliebe oder andere hochwertige, eher warme Flüssigkeit zu trinken und dann zunächst eine Weile mit nüchternem Magen aktiv zu sein, ist die Basis der Befreiten Ernährung. Dies erlaubt einen ganz anderen Start in den Tag, als Nahrungsaufnahme vor der Aktivität. Natürlich gibt es keine Regeln darüber, wie lange diese nüchterne Phase anhält. Für Menschen, die bislang fünf Mahlzeiten gewohnt sind oder die leicht frieren, wenn sie nicht essen, mag eine Stunde länger als gewohnt ohne Nahrung und mit einigen Körperübungen in dieser Zeit schon eine große Veränderung sein. Andere Körpertypen können oft problemlos bis in den späten Vormittag oder Mittag nüchtern aktiv sein und staunen, wie gut man sich ohne Essen fühlen kann.

Grüne Smoothies

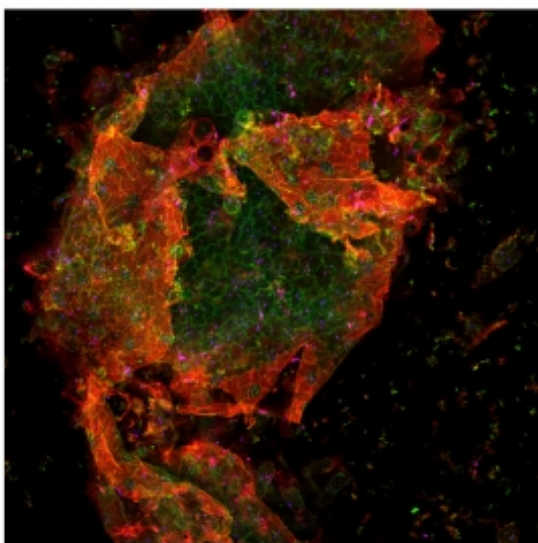
Nachdem es inzwischen Grüne Smoothies ja allgegenwärtig gibt und auch manche Stimmen laut werden, die sagen, Kauen sei besser und Mixen würde nichts bringen, hier mal ein paar Mikroskopie-Aufnahmen zu dem Thema:



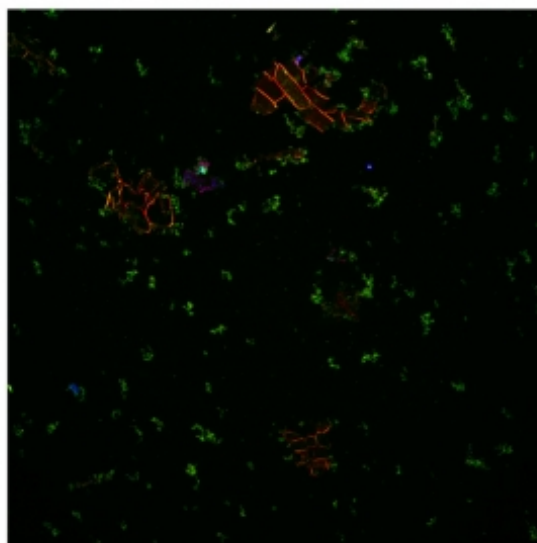
Kauen



Haushaltsmixer



Pürrierstab



Powermixer

Wie man sieht, ist der Wert eines Hochleistungsmixer in der Aufschlüsselung von Zellwänden gut sichtbar. In der Befreiten Ernährung haben selbstverständlich auch Salate und gut gekaute Wildkräuter ihren Platz. Der grüne Smoothie kann einfach eine wichtige Rolle als Basis der Versorgung des Körpers einnehmen, denn dies zeigt sich in der Praxis als ausgesprochen effektiv. Um zu den einfachen Basics des grünen Smoothies zurückzukehren oder neu dazu zu finden, empfehle ich den Online-Kurs von Burkhard Hickisch, der wohl erfahrenste Frontmann der grünen Smoothie-Bewegung in Deutschland. Burkhard zeichnet sich durch seinen großen Praxissinn und seine Fähigkeit aus, wirklich auf das einzugehen, was wichtig ist. Für Abonnenten meines Newsletters gibt es bis Ende Mai einen Rabatt von 10 Euro für den Kurs

<https://www.udemy.com/gruenesmoothies/?couponCode=befreite-ernaehrung>

Mit herzlichem Gruß,

Christian Dittrich-Opitz

www.befreite-ernaehrung.de

Mailjet.com

