



Befreite Ernährung

Wie der Körper uns zeigt, welche Nahrung er wirklich für Gesundheit und Wohlbefinden braucht

Newsletter März 2014

Eiweiß – wie viel ist sinnvoll?

Über den richtigen Eiweißanteil einer gesunden Ernährung gehen die Meinungen verschiedener Vertreter ihrer jeweiligen Ernährungslehren weiter auseinander, als bei irgendeinem anderen Thema. In den letzten Jahren haben die eiweißreichen Ernährungsformen durch Dr. Strunz und andere Experten ein erfolgreiches Comeback gefeiert. Dem stehen jedoch Ansätze wie der von Dr. Galina Schalatova gegenüber, die mit ihrem Konzept der minimalen Nahrungsmengen und ohne tierisches Eiweiß gesunde 95 Jahre alt wurde und vielen Menschen zu besserer Gesundheit verholfen hat.

Haben die eiweißreichen Kostformen Erfolge? Mit Sicherheit, doch woran liegt das und sind solche Erfolge gleichbedeutend mit langfristiger, nachhaltiger Gesundheit? Wenn man die überwiegend positiven Kundenrezensionen über Bücher wie „Geheimnis Eiweiß“ liest, so stellt man fest, dass die begeisterten Leser zumeist mit Übergewicht zu kämpfen hatten und mit der eiweißbetonten Ernährung abnehmen konnten und sich wohl fühlten. Wenn ein Mensch so schlecht ernährt ist, dass sich hartnäckiges Übergewicht manifestiert hat, können wir davon ausgehen, dass seine Ernährung denaturierte Industrieprodukte, „leere“ Kohlenhydrate wie Auszugsmehl, raffinierten Zucker und andere minderwertige Nahrung enthält. Nimmt man nun sättigende Eiweißprodukte und dazu Obst und Gemüse zu sich und verzichtet auf Junk Food, so stellen sich mit großer Wahrscheinlichkeit Verbesserungen in der Gesundheit ein. Eiweiß sättigt auf eine andere Art, als wenn man den hungrigen Bauch mit Brot oder Nudeln füllt. Mit einer Betonung auf Eiweiß in der Ernährung kann es gerade Menschen, die für esssüchtiges Verhalten anfällig sind, leichter gelingen, aus der Suchtschleife auszusteigen, die durch vitalstoffarme, kohlenhydratbetonte Industrienahrung leicht entsteht.

Nun zur anderen Seite der Medaille: In Deutschland gab es eine viel zu wenig beachtete Forschung von Prof. Lothar Wendt, der bereits 1948 den Begriff der Eiweißspeicherkrankheiten formulierte. Prof. Wendt konnte meiner Ansicht nach schlüssig darlegen, dass Stoffwechsel-

produkte von überschüssigem Eiweiß zu Ablagerungen an den Basalmembranen führen, was eine gute Versorgung der Zellen mit Nährstoffen und Sauerstoff behindert. Durch Dr. Bruker wurden die Erkenntnisse von Prof. Wendt zumindest in den Kreisen der Vollwertköstler etwas verbreitet, aber die große Lebensleistung dieses Pioniers verdient weit mehr Beachtung, als sie bisher erhalten hat. Auch die heilsamen Wirkungen des Fastens lassen sich mit dem Wissen um die pathologischen Eiweißspeicherungen sehr gut erklären, denn während des Fastens werden diese besonders effektiv abgebaut. In meinen Gesprächen mit Dr. Gabriel Cousens erfuhr ich, dass er in seiner Arztpraxis oft erlebte, wie Menschen mit eiweißreichen Ernährungsformen oftmals Gewichtsverluste und eine gesteigerte Leistungsfähigkeit erreichten, dann aber nach 2 – 3 Jahren gesundheitliche Probleme auftraten, die erst durch Fasten und eine Betonung grüner Blattgemüse in der Ernährung wieder verschwanden.

Brauchen wir tatsächlich die von Dr. Strunz vorgeschlagenen Eiweißmengen um fit und leistungsfähig zu sein? Gerne wird ja auf die jagenden, sich überwiegend von Fleisch ernährenden Naturvölker hingewiesen, wenn die eiweißbetonten Ernährungsformen empfohlen werden. Dabei wird aber übersehen, dass diese Menschen nicht jederzeit einen Eiweißshake anrühren oder das nächste Steak aus dem Kühlschrank holen. Jagd ist keinesfalls ein immer erfolgreiches Unterfangen und alle jagenden Naturvölker kennen die natürlichen Wechsel zwischen üppiger Nahrung und Fasten, weil keine Tiere erlegt werden konnten. So geht es ja auch den großen Raubtieren – selbst der stolze Tiger hat im Durchschnitt nur bei einer von zehn Jagden Erfolg. Größere fleischfressende Säugetiere nehmen in vielen Fällen nur ein – bis zweimal in der Woche Nahrung zu sich, phasenweise auch seltener. Auch unter Menschen, bei denen Fleisch die Nahrungsbasis darstellt, finden sich die Wechsel zwischen Fasten und ordentlichen Mahlzeiten. Die Perioden des Fastens sorgen aber immer wieder von alleine für einen Abbau von Eiweißspeicherungen. Dieser Punkt wird in der „viel hilft viel“ – Mentalität zum Thema Eiweiß in modernen Ernährungsformen ausgelassen. Die von Dr. Schalatova auf eine minimale Ernährung mit geringem Eiweißanteil gesetzten Probanden schnitten bei Leistungstests im extremen Ausdauerbereich immer besser ab, als ihre üppig ernährten Gegenspieler. Unter meinen Klienten habe ich im Laufe der Jahre bei Leistungssportlern immer wieder erlebt, dass ihre Regenerationsfähigkeit zunahm, wenn sie von massivem Eiweißmengen auf besonders hochwertige Quellen von Aminosäuren umschwenkten, also grüne Smoothies mit Wildkräutern, rohe Eiweißquellen wie Hanf, Eier oder fermentierter Quinoa.

Von Dr. Schalatova stammte übrigens auch der Hinweis, dass in der medizinischen Forschung in der Raumfahrt in Russland nachgewiesen wurde, dass der Mensch offenbar Luftstickstoff zu Eiweiß verarbeiten kann. Als man versuchte, den Stickstoffanteil in der Luft für bemannte Raumkapseln durch andere inerte Gase zu ersetzen, traten bei den Kosmonauten leichte Eiweißmangelerscheinungen auf. Ob diese Fähigkeit, aus Luftstickstoff Eiweiß aufzubauen, auch tatsächlich genutzt werden kann, scheint jedoch maßgeblich davon abzuhängen, dass der Mensch gesunde Atemmuster aufweist und nicht mit zu viel Eiweiß aus der Nahrung überfüttert ist. In gesunden Atemmustern liegt ein Schlüssel zur Eiweißthematik, der mit einem einseitigen Fokus auf die Ernährung nie erkannt werden kann.

Schlußfolgerung:

Eiweißreiche Ernährungsformen, in denen auf denaturierte Industrienahrung verzichtet wird,

können positive Wirkungen haben. Wer sich mit einer solchen Ernährungsweise wohl fühlt und dabei bleiben möchte, sollte gelegentliche Fastentage einstreuen und auch ein längeres Fasten einmal jährlich in Betracht ziehen. Grüne Smoothies sind auf jeden Fall auch bei einer eiweißbetonten Ernährung ausgesprochen wertvoll.

Um den eigenen Eiweißstoffwechsel zu optimieren, empfehle ich folgende Maßnahmen: Atemschulung. Wenn der erwachsene Mensch in körperlicher Ruhe 4 – 6 Atemzyklen pro Minute aufweist, kann die Lebensenergie regenerative Funktionen optimal ausführen. Im großen Wissensschatz der Yoga – und Qigong Traditionen wird eine solche Atmung als Basis für neurologische und hormonelle Gesundheit angesehen, dies wird von der russischen Atemforschung z. B. durch Bouteyko und Frolov bestätigt. Meiner Ansicht nach ist in einer blockadefreien Atmung der Schlüssel zur gesunden Eiweißversorgung zu finden. Wenn die Atmung physiologisch korrekt funktioniert, können wir unseren Eiweißbedarf teilweise aus Luftstickstoff decken. Dann und nur dann wird unser Appetit auf Lebensmittel mit ihren verschiedenen Eiweißanteilen ein sicherer Indikator dafür sein, wie viel Nahrungseiweiß wir benötigen. Im Buch „Befreite Atmung“ wird ein vollständiges Programm zur Atemschulung vermittelt, das eine wirklich blockadefreie Atmung ermöglichen kann.

Hochwertige rohe Eiweißquellen nutzen.

Dazu zählen Wildkräuter, die oft als Eiweißquelle unterschätzt werden. Oliven in Rohkostqualität, Hanfsamen, fermentierter Qinao, gekeimte Gerste, rohe Pilze, Zedernnüsse und rohe Eier sind nach Geschmack und Vorlieben mögliche gute Eiweißquellen. Wer Eiweißshakes nutzen möchte, sollte darauf achten, dass Produkte in Rohkostqualität genutzt werden.

Hunger und körperliche Tätigkeit. Durch Hunger schärfen wir unsere Nahrungsinstinkte und können Nahrung erst richtig nutzen. Unter natürlichen Lebensbedingungen muss der Mensch körperlich fit sein, um durch Jagd oder Sammeln seine Nahrung zu beschaffen. Niemand ist mit vollem Bauch körperlich fit. Wenn wir zu natürlichen Lebensrhythmen zurück finden, indem wir Phasen des nicht – Essens bewusst zulassen, um wieder gesunden Hunger zu spüren, entkoppeln wir uns auch von der konditionierten Angst, ohne Nahrung nicht leistungsfähig zu sein.