



Newsletter Juli 2015

Die Schlüssel zu einer guten Verdauung

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Zu den häufigsten Themen in meinen Beratungen zählt definitiv der Themenkreis rund um die „Verdauung“. Manche Menschen erleben hartnäckiges Untergewicht, andere frieren oder bekommen noch mehr Hunger, wenn sie grüne Smoothies essen oder trinken, manche Menschen haben oft einen harten Bauch und das Gefühl, dass sie ihr Essen oft nicht richtig verwerten können. Auch der Reizdarm wird häufig thematisiert. Dazu kommen die vielen widersprüchlichen Ansichten zum Thema „Nahrungsmittelkombination und Unverträglichkeiten“, die manchmal ganz schön verwirrend sein können.

Mund und Magen

Machen wir also eine kleine Reise durch den Verdauungstrakt. Für eine gute Assimilation der Nahrung ist eine gewisse Verweildauer im Mund wichtig. Der Geschmack und die energetischen Signale der Nahrung ermöglichen es dem Gehirn, den Verdauungstrakt auf die zu verarbeitende Nahrung einzustellen. Der Mund kann aber auch ein Bereich des Körpers sein, in dem sich Frustration staut und dann wird es schwieriger, Nahrung am Anfang der Reise durch den Körper gut zu assimilieren. Die Genussfähigkeit und das Wohlbefinden beim Essen sind hier wichtige Indikatoren für die Bereitschaft des Mundraums, Nahrung wirklich entgegenzunehmen. Wenn man als Kind „aufessen“ musste, obwohl man nicht mehr essen wollte, als Baby nach vorgegebenen Zeiten gefüttert wurde und nicht nach dem eigenen Hunger oder wenn in der Kindheit am Esstisch oft schlechte Stimmung innerhalb der Familie herrschte, kann es sein, dass auch gutes Kauen allein noch keine gute Assimilation der Nahrung im Mund gewährleistet.

Im Magen wird die Nahrung dann von einer kraftvollen Mixtur aus Säure und Enzymen bearbeitet. Der menschliche Magensaft ist ausgesprochen effektiv darin, komplexe Substanzen aufzuspalten. Für eine gute Verdauung im Magen ist es wichtig, Getränke und Mahlzeiten mit mindestens 30 Minuten Zeitabstand voneinander zu sich zu nehmen.

Zu Mahlzeiten, die überwiegend aus Gemüse bestehen, Smoothies, Salaten, warmen Gemüsegerichten mit Getreide, Kartoffeln etc. sollten wir nichts trinken. Wenn man durch stark gesalzene Speisen mit höherem Eiweiß- oder Stärkegehalt wie Pizza, Fleischgerichte etc. Durst bekommt, ist es sinnvoll, keine gekühlten Getränke zu sich zu nehmen. Kalte Flüssigkeit verringert die Verdauungsleistung der Enzyme. Allgemein verdünnt zusätzliche Flüssigkeit die Magensäure und verringert damit ihre Effektivität des Verdauungsvorgangs, sodass es sinnvoll ist, häufiger Mahlzeiten zu sich zu nehmen, die durch ihre Zusammenstellung nicht unmittelbar Durst erzeugen.

Im Bereich der Emotionen kann das Thema „Abgrenzung“ bedeutsam sein. Menschen mit Magenproblemen lassen sich oft übermäßig durch die Stimmungen anderer beeinflussen und versuchen unbewusst, deren innere Lasten mitzutragen.

Der Dünndarm

Der Dünndarm besteht aus drei Teilen dem *Duodenum* (Zwölffingerdarm), dem *Jejunum* und dem *Ileum*. Der mittlere Teil hat seinem Namen vom lateinischen *jejunus*, was „ohne Nahrung“ bedeutet. Bereits die Ärzte im Mittelalter stellten fest, dass man bei Autopsien nie Nahrungsreste in diesem Teil des Dünndarms findet. Das ist ein Hinweis darauf, wie wichtig auch die Perioden ohne Nahrungsaufnahme für unseren Verdauungstrakt sind. Wenn wir immerzu Nahrung durch den Darm schleusen und der Körper den *Jejunum* offenbar frei von Nahrungsresten halten will, kann sich unentwegtes Essen ungünstig auf unsere Verdauung und unser allgemeines Wohlbefinden auswirken. Der Dünndarm spielt nämlich für unsere emotionale Ausgeglichenheit eine wesentliche Rolle. Etwa 90 Prozent des Neurotransmitters Serotonin werden im Dünndarm gebildet. Serotoninmangel führt zu Depressionen und viele Antidepressiva verlängern die Lebensdauer von Serotonin im Körper. Ein gesunder Dünndarm sorgt für einen ausgeglichenen Serotoninspiegel. Auch Benzodiazepine, die als ausgesprochen wirksame Beruhigungsmittel gelten, gibt es in der körpereigenen Variante, die im Dünndarm produziert wird. Die Erkenntnisse über die wesentlichen neurologischen Funktionen des Dünndarms haben in den 1990er-Jahren dazu geführt, den Begriff „enterisches Nervensystem“ in der Medizin einzuführen, was quasi einer wissenschaftlichen Anerkennung des „Bauchhirns“ entspricht, das Menschen intuitiv schon immer erahnt haben.

Der leidige Reizdarm ist ein häufiges Thema in der modernen Welt. Meiner Erfahrung nach werden sehr gesundheitsbewusste Menschen davon eher häufiger betroffen, als der Durchschnitt der Bevölkerung. Bislang sehe in der Praxis einen deutlichen Zusammenhang zwischen Perfektionismus und Reizdarm. Wer immer alles richtig machen will, kann dieses stressbelastete Muster auch als Basis für die Gestaltung einer an sich gesunden Lebensweise nehmen und damit positive gesundheitliche Wirkungen einer guten Ernährung blockieren. Eine andere Variante dieses Themas ist der missionarische Eifer, mit dem man andere Menschen davon überzeugen will, ihre Ernährung zu ändern, weil man ja einfach weiß, was für andere richtig ist. Das soll's tatsächlich geben unter Menschen, die sich intensiv mit gesunder Ernährung befassen.

Frieren, Untergewicht und Erdung durch Nahrung

In der westlichen Medizin würde man nach dem Dünndarm den Dickdarm als nächste Station der Reise der Nahrung durch unseren Körper erwähnen. Doch im Verlauf der Assimilation der Nahrung spielen auch andere Organe eine wichtige Rolle. Die

Verdauungsenzyme des Pankreas und die wichtige Rolle der Leber in der Verarbeitung von Nahrung sind auch allgemein bekannt. Die Funktionen dieser Organe erklären aber nicht das Phänomen, dass rohe Nahrung manche Menschen frieren lässt, selbst wenn sie leicht gewärmt und mit wärmenden Gewürzen ergänzt wird. Viele dieser Menschen haben auch ein Problem mit Untergewicht und nehmen oft rapide ab, wenn sie mehr Rohkost essen. Hier spielt die Milz eine entscheidende Rolle, denn sie assimiliert die Art von Lebensenergie aus der Nahrung, die uns erdet. In der westlichen Medizin wurde die Milz in ihrer Bedeutung lange vernachlässigt, weil man auch ohne sie leben kann. Die TCM hat der Milz dagegen die Funktion eines besonders wichtigen Verdauungsorgans zugeschrieben, auch wenn sie an der chemischen Komponente der Verdauung nicht direkt beteiligt ist. Wenn bei Menschen die Funktion der Milz und damit der im Körper absteigende, erdende Energiestrom gestört ist, muss Nahrung diese Funktion ersetzen. So wird es notwendig, Getreide und andere konzentrierte Nahrung zu essen, die dem Erdelement zugeordnet ist, weil der Körper sonst nicht ausreichend Wärme oder Körpersubstanz erzeugen kann und die entsprechenden Probleme wie Frieren und Untergewicht auftreten können. An dieser Stelle wird aus einer idealisierten Sicht der Rohkosternährung gern gesagt, dass diese Probleme nur Entgiftungsreaktionen seien oder einfach mal der Dickdarm gut gereinigt werden müsse, dann werde das schon alles wieder gut werden. Dies trifft aber auf manche Menschen einfach nicht zu. Wer bei Rohkost mit Frieren und Gewichtsabnahme im ungunstigen Ausmaß reagiert, braucht mehr Erdung. Das kann gefördert werden durch:

- Qigong – Übungen, z. B. die Stehende Säule, die man von guten *Tai Chi*-Lehrern lernen kann;
- Gartenarbeit;
- organregulierende Behandlungen wie Akupunktur, Osteopathie u. a.;
- das Aufarbeiten emotionaler Themen, die bislang gute Erdung blockieren, sowie
- durch warme Getreidegerichte, die helfen, Erdung zu verbessern, die allerdings das grundlegende Problem nicht lösen.

Die Sichtweise der TCM tendiert manchmal dazu, Menschen mit schwächerer Erdung dringend von jeglicher Rohkost abzuraten, und das ist langfristig nicht unbedingt sinnvoll. Die übermäßig auf Rohkost ausgerichtete Sichtweise tendiert manchmal dazu, das Problem mangelnder Erdung zu bagatellisieren, weil es nicht in das Bild der Rohkost als idealer Ernährung passt. Die Wahrheit liegt meiner Ansicht nach dazwischen. Gute Verdauung und Assimilation von Nahrung ist eine feine Kunst, in der es selten pauschale Lösungen für alle Probleme gibt. Ehrlichkeit uns selbst gegenüber ist hier eine ganz wesentliche Basis, denn die Beschäftigung mit einem bestimmten Ernährungs- oder Gesundheitssystem kann manchmal dazu führen, dass man unbedingt dem in diesem System vorgegebenen Ideal entsprechen will. Für alle Interessierten an der Befreiten Ernährung und der anderen Themen, die ich vermittele, kann ich deshalb nur immer wieder betonen, dass es mir allein darum geht, euch im Finden dessen, was für euch das jeweils Beste ist, zu unterstützen.

Mit herzlichem Gruß,
Christian Dittrich-Opitz

<http://www.befreite-ernaehrung.de>