

Der Hippokrates-Code

„Eure Nahrung sei eure Medizin, und eure Medizin eure Nahrung“

Bis zu Beginn des letzten Jahrhunderts befolgten unsere Vorfahren diesen Rat. Zivilisationserkrankungen, wie wir sie heute kennen, waren daher unbekannt. Sich immer wieder wandelnde Veränderungen der Umwelt, Ernährung und anderer Lebensbedingungen verlangten vom Menschen tief greifende Anpassungsleistungen, die sein Überleben ermöglichten. Anders als viele Tiere, die z. B. auf ein spezielles Nahrungsangebot essenziell angewiesen sind, hat sich der Mensch als enorm anpassungsfähiger „Allesesser“ etabliert.

Genau das ist ihm im 20. Jahrhundert nun zum Verhängnis geworden. Denn sein Stoffwechsel ist auf das Überangebot an Fetten, Zucker, Kochsalz, Geschmacksverstärkern und Nahrungsmitteln mit einfachen Kohlenhydraten, denen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente fehlen, nicht eingerichtet.

So leben wir heute auf der einen Seite im Überfluss an allen erdenklichen, jederzeit verfügbaren Nahrungsmitteln. Gleichzeitig jedoch im Mangel, weil diese nicht einmal annähernd die Inhaltsstoffe liefern, die sie zu Lebensmitteln oder gar zu unserer Medizin machen könnten.

Weltweit sind die lebensstilbedingten Krankheiten (zurückführbar auf zu fette und zu süße Ernährung bei viel zu wenig Bewegung) massiv auf dem Vormarsch. Übergewicht und alle damit im Zusammenhang stehenden chronischen Erkrankungen sind zur Herausforderung des 21. Jahrhunderts geworden. Süß und fett sind die Parameter unserer Speisepläne. Eltern und Kinder vertrauen auf die modernen Appetitmacher der Lebensmittelindustrie und der Fastfood-Tempel. Und beim Thema Bewegung halten sie sich an das Mikado-Prinzip: Wer sich bewegt - verliert!

Die Folgen:

Durch Fehlernährung ausgelöste Erkrankungen nehmen einen immer höheren Anteil der Kosten im Gesundheitswesen in Anspruch. Da stehen die dramatisch gestiegenen Zahlen an immer jüngeren, übergewichtigen und behandlungsbedürftigen Kindern auf der einen Seite und auf der anderen die Kranken, die an den Folgen ihres Übergewichtes leiden. Nach neuesten Untersuchungen ist der jüngste Diabetes-II-Patient (ursprünglich eine Alterserkrankung) gerade einmal drei Jahre alt. Hat ein Kind bereits massives Übergewicht, d. h. einen entsprechend hohen Körperfettanteil und einen schon in der Kindheit entgleisenden Kohlenhydratstoffwechsel, so ist der übergewichtige Erwachsene die automatische Folge. (1)

Nicht nur die Öffentlichkeit ist alarmiert. Jeder spielt inzwischen mehr oder weniger oft

sein eigenes Yo-Yo aus Schuld und Sühne. Er jongliert hin und her zwischen Schlemmen, Fasten und Bereuen - den gesunden Weg aber, der auf Dauer hilft, kann er nicht finden. Oft sind Heißhungerattacken, die manchmal schon drogenähnliche Lust auf Süßes und das Nachgeben dieser Versuchungen die ersten Anzeichen für den Misserfolg des bisher gewählten Weg-vom-Speck-Programms. (2)

Fragen zu gesunder Ernährung und nachhaltiger Gewichtsregulierung sind auch für uns Behandler ein Dauerbrennerthema. Was gibt es nicht alles an Systemen, Schulen und Methoden - unsere Kenntnisse spannen den Bogen vom Fasten über eine bunte Palette von immer neuen Diäten bis hin zu vielfältigen Varianten der Vollwerternährung. Gleichzeitig gab es noch nie so viele Bücher, Fachartikel und Fernsehsendungen zum Thema „richtig essen“. Trotzdem sehen wir mehr und mehr übergewichtige Patienten in unseren Praxen, deren Krankheiten vor allem auch auf falsche Ernährung zurückzuführen sind und sich im Begriff des „Metabolischen Syndroms“ zusammenfassen lassen. (3)

„Es muss an den Drüsen liegen.“

Diesen Standardsatz hört man in diesem Zusammenhang von Menschen, denen es schwer fällt, ihr Körpergewicht zu reduzieren oder zu halten. Bisher wurde häufig über solche „Entschuldigungen“ gelächelt und erklärt, dass eine Fehlsteuerung der Drüsen nur selten für erfolglose Versuche der Gewichtsabnahme verantwortlich zu machen sind.

Wissenschaftliche Forschungen zeigen jedoch, dass viele Menschen durch falsche Ernährungsgewohnheiten gerade von den Nahrungsmitteln zu wenig essen, die ihre Drüsen benötigen würden, um einen ausgewogenen Hormonhaushalt und damit einen gesunden Stoffwechsel zu ermöglichen. Die Folge? Ein träger Stoffwechsel bei gleichzeitiger Gewichtszunahme.

Überlastung der Bauchspeicheldrüse

Die Zufuhr einer beständig zu großen, zu süßen und zu fetten Menge von Nahrungsmitteln führt - medizinisch betrachtet - zur völligen Dysregulation der unter permanenten Verdauungsstress stehenden Bauchspeicheldrüse. Die Folge ist die scheinbar nicht mehr regenerierbare Abnutzung und Erschöpfung ihrer Zellen, da die Reizschwelle drastisch überschritten wird. Dies führt zur Organbelastung und dauerhafter Verabreichung von Medikamenten. Immer mehr Patienten mit der Diagnose „exekretorische Pankreasinsuffizienz“ tauchen beim Heilpraktiker auf und nennen Symptome, die auf einen „metabolischen Kurzschluss“ - häufig auch auf den Zustand eines Prä-Diabetes - schließen lassen.

Es ist das blutzucker senkende Insulin, das als zentrales Schlüsselhormon die Körperzellen mit Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen versorgt. Es hält die Waage zwischen Energiegewinn und Energiespeicherung. Es hemmt die Freisetzung von Fett aus dem Fettgewebe. Den Überhang an Nährstoffen baut Insulin in sichere Fettdepots um und legt dafür ein Zwischenlager in Leber und Muskeln an. Da das Insulin jedoch die Umkehr - nämlich den Abbau der Fettdepots in verwertbaren Brennstoff - verhindert, ist ein permanent zu hoher Insulinspiegel der Bösewicht unter den Dickmachern und trägt die überwiegende Schuld am Übergewicht!

Bereits bei einem nur zehn- bis zwanzigprozentigen Übergewicht haben die Patienten einen beständig zu hohen Insulinspiegel, der die Fetteinlagerung immer weiter fortführt. Vor allem die ungeeigneten einfachen Kohlenhydrate belasten dann den Stoffwechsel und produzieren Heißhunger auf mehr.

Mangelnde Information

Obwohl gerade wir Deutschen recht gut informiert sind über Nahrungsmittel, Nährwerttabellen und Ernährungsempfehlungen, hapert es an der Umsetzung in den Alltag bei den meisten. Zum Teil liegt das daran, dass viele Menschen die zum Teil umständlichen und zeitaufwändigen Ratschläge in ihren Alltag nicht integrieren können. Viel gravierender ist aber, dass sie schlicht und einfach nicht wissen, was zu ihnen und ihrem Stoffwechsel passt, welche Nahrungsmittel sie vertragen, welche sie meiden sollten und welche Ernäh-



Martina Sieber-Mahler

ist Lehrerin, Lektorin, Heilpraktikerin und Kunsttherapeutin. Sie führt das Institut und die Naturheilpraxis „federleicht“, die der naturheilkundlichen Ganzheitsmedizin verpflichtet sind. Arbeitsschwerpunkte sind alle mit der Ernährung im Zusammenhang stehenden Stoffwechselmedizinischen Themen,

wie Blut- und Harnanalysen, Infusionen, Eigenblutbehandlungen und Akupunktur. Darüber hinaus setzt Sie die Iridiagnose, Bild- und Gesprächstherapie anamnestisch ein. Am mb®-Institut ist Sie Tutorin im Rahmen der zertifizierten Ernährungsberater-Ausbildung.

Kontakt:

Federleicht - Institut für Gesundheit und Therapie
 Silberpappelweg 4, D-70597 Stuttgart
 Tel.: 0711 / 7652018, Fax: 0711 / 6339440
 praxis@praxis-federleicht.de, www.praxis-federleicht.de

...nung sie mäset, aber nicht nährt.

Und so ist für manche Menschen einzig der Griff zu Nahrungsergänzungsmitteln der Weg geworden, Nahrung als Medizin zu betrachten. Daneben muten sie ihrem Körper immer neue Diäten und Fastenkuren zu, die alle zusammen eines nicht tun: Die individuelle Stoffwechsellage eines Menschen zum Ausgangspunkt seiner Ernährung zu machen.

Gesunde, artgerechte Lebensmittel, passgenau abgestimmt auf den individuellen Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettmetabolismus, die Leistungen von Leber, Pankreas und Nieren sowie den Mineral- und Elektrolythaushalt sind biologische Medizin im Sinne Hippokrates, denn sie balancieren den aus dem Gleis geratenen Stoffwechsel auf natürliche Weise wieder ein. Einstabiles Wohlfühlgewicht und langfristige Gesundheit sind dann die „Nebenwirkungen“.

Laborgestützte Stoffwechselaktivierung

Renate

Dass zuviel Süßes, Fastfood und Bewegungsmangel nicht gesund, sondern fett machen, das wusste die 40-jährige Kindergärtnerin natürlich auch. 113 Kilogramm bei 1,68 cm Körpergröße - das ruft nach Änderung - doch wie? Unzählige Diäten begleiteten sie über Jahre, der Leidensdruck war hoch. Die Gelenke schmerzten beständig, und das Leistungsniveau nahm immer mehr ab.

„Wenn wir Ihnen Ihren individuellen Ernährungsplan erstellen, wird dafür ihr Blutbild zu Grunde gelegt. Über diese Daten bekommen Sie einen Ernährungsfahrplan, der Ihnen hilft, jeden Tag gesunde und für Sie genau richtige Lebensmittel zu essen. In Menge und Auswahl ist dieses Ernährungsprogramm so auf Sie persönlich abgestimmt, dass Sie Ihren Stoff-

wechsel wieder ins Lot bringen und gleichzeitig Ihr Gewicht dauerhaft regulieren können. Ihre Nahrung ist dann sozusagen Ihre Medizin!“ - Ungläubiges Staunen bei Renate.

Das Stoffwechselprogramm

Das Stoffwechselprogramm metabolic balance® (entwickelt vom Internisten und Ernährungsmediziner Dr. Wolf Funck) hat sich das Motto von Hippokrates zum Leitmotiv gemacht. Es reguliert den aus dem Gleichgewicht geratenen Stoffwechsel wieder balancierend ein und führt dadurch zur nachhaltigen

Gewichtsregulierung. Es ist ein präventivmedizinischer Gesundheitskurs zur Stoffwechsoptimierung. (4)

Basis ist dabei der Blick in das Blutbild eines Patienten. Bei dieser Laboranalyse werden 36 relevante Blutparameter herangezogen. Sie bilden die Grundlage für den persönlichen, individuellen Mahlzeiten- und Nahrungsmittelfahrplan, der das Herzstück dieses innovativen Ernährungsprogramms ist. In dieses nehmen wir Renate auf und begleiten sie über vier ineinander greifende Phasen, bis sie ihr Zielgewicht und spürbare Verbesserungen ihrer Symptome erreicht hat.

Es geht hier also gerade nicht um einen weiteren Diät-Standard, der für alle gleichermaßen Geltung haben soll. Solche kannte auch Renate zu Genüge. Dass ihre eigene „Körperchemie“ den Ausschlag geben sollte für die zu ihr passenden Lebensmittel mit entsprechendem Nährwertspektrum, das machte sie neugierig. Und auf einmal leuchtete ihr ein, dass viele ihrer vormaligen Diätversuche auch deshalb nicht zum Dauererfolg führen konnten, weil sie ihre persönliche Situation natürlich nie berücksichtigt hatten.

Ein individuelles Mahlzeitenraster aus Körper- und Ernährungsprofil ist so persönlich wie der eigene Fingerabdruck.

Da bei diesem Stoffwechselprogramm auf lebendige, überall erhältliche Nahrungsmittel zurückgegriffen wird und der Teilnehmer damit täglich drei gesunde, auf ihn zugeschnittene Mahlzeiten zu sich nimmt, gestaltet es sich für manche als Praxislehrstück in Sachen Ernährung. Der Plan wird als verblüffend einfach und alltagstauglich empfunden, und das auch für Berufstätige, die ihre Arbeitssituation oft als Killer-Argument für die fehlende gesunde Ernährung benutzt haben. (5)

Klaus

Der 53-jährige Produktmanager, stressgeplagt und häufig unterwegs, gibt genau diese Gründe an, warum gesundes Essen in seinem Alltag keinen Platz hat. Gleichzeitig fühlt er sich energielos, leidet oft an Sodbrennen, hat einen viel zu hohen Blutdruck und weiß, dass seine Leberwerte nicht in Ordnung sind. Heißhungerattacken sind ihm nur zu vertraut. „Seit mir die Zeit zum Sport fehlt, habe ich kontinuierlich zugenommen, und oft bin ich gerade nach dem Essen dermaßen erschöpft, dass ich Mengen Kaffee trinken muss, was mir mein Magen dann wieder übel nimmt!“

In der Anamnese nehmen wir unter anderem seine jetzigen Ernährungsgewohnheiten unter die Lupe und fördern Mengen von Brot, Nudeln, Pizza und süßen Stückchen zutage. „Fett meide ich, wo es geht, und ansonsten bin ich auf Light-Produkte umgestiegen!“ Obst und Gemüse kommen viel zu kurz.

Bevor wir seinen Ernährungsplan erstellen, klären wir ihn vor allem über seine Blutwerte auf. Glukose, Triglyceride, LDL-Cholesterine, Harnsäure und andere ernährungsrelevante Werte zeigen deutlich eine notwendige Sanierung an, und erklären, was er bislang unter Ernährung verstanden hat. Wir legen den Beginn der Stoffwechselkur auf ein Wochenende, denn die beiden Vorbereitungsstage dienen auch der Darmreinigung. Eine Einführung in die Zubereitung und (für ihn wichtig) die Mitnahmemöglichkeit der Lebensmittel aus seinem Plan stimmen ihn sichtlich erleichtert – er sieht, dass es kein Aufwand sein wird. Bereits nach der ersten Woche berichtet er am Telefon: „Ich bin topfit - das „Essensloch“ nach dem Essen ist Vergangenheit. Sodbrennen hatte ich nicht ein einziges Mal, heute hatte ich mal wieder einen vernünftigen Blutdruck, ich schlafe besser, und, stellen Sie sich vor, ich habe vier Kilo weniger auf der Waage.“ Die Organisation seiner Mahlzeiten gelingt mühelos, denn er kann die Lebensmittel auch kalt essen bzw. in der Kantine so auswählen, wie es sein Plan vorsieht.

Begleitend setzen wir bei ihm ein passendes Basenmittel und einige phytotherapeutische Heilmittel gegen die hohen Harnsäurewerte ein. Im Harnlabor stellt sich neben der starken Leberbelastung auch eine massive Darmdysbakterie heraus, die wir flankierend therapieren. In Absprache mit seinem behandelnden Arzt kann Klaus bereits nach zwei Wochen die Blutdrucksenker reduzieren, und unter genauer Kontrolle seiner Werte schleichen wir die schulmedizinischen Medikamente aus und bauen parallel dazu eine homöopathische Begleittherapie auf. Im Verlauf der so genannten „gelockerten Phase“ seines Ernährungsplanes ergänzt Klaus auch solche Lebensmittel, die sein Plan nicht vorsieht, die er aber gern auf Verträglichkeit hin testen möchte. Es erstaunt ihn, wie deutlich die Rückmeldungen seines Körpers sind, denn der nun geklärte Stoffwechsel meldet ihm postwendend alte Beschwerden wie Sodbrennen, Magendruck

und Erschöpfung zurück, wenn er wie er sagt „... zu schlampen anfängt. Alles in Maßen ist möglich und das ohne Heißhunger oder Gier. Ich habe das am Anfang nicht glauben können. Meine Kollegen wundern sich, was ich beim letzten Arbeitessen so alles Leckerer gegessen habe und bewundern inzwischen mein Aussehen und die alte Energie.“

Metabolische Balance

Damit halten die Teilnehmer am Programm den Schlüssel zu ganzheitlicher Gesundheit und nachhaltiger Gewichtsregulierung selbst in der Hand. Der wissenschaftliche Hintergrund und die lange Forschungsarbeit, die dieser Idee eines personalisierten laborgestützten Ernährungsplans zu Grunde liegt, belegt, was die Teilnehmer praktisch am eigenen Leib und erleichtert feststellen können.

So wie vereinfachtes Funktionsdenken uns das System „Mensch“ nur bruchstückhaft und allenfalls in Ansätzen näher bringen kann, so reicht eben das bis heute noch immer geltende reine Nährstoffdenken zum Verständnis des Systems „Ernährung“ nicht mehr aus. Hier gilt es, wie beim Körperverständnis auch, den Blick auf die Faktoren zu richten, die es in gesunder metabolischer Balance halten.

Aus heutiger Sicht verlangt eine physiologisch sinnvolle Ernährung vor allem nach vier Leitlinien. Ihnen entsprechen ernährungswissenschaftliche Empfehlungen:

- 1. Ballaststoffreiche Obst- und Gemüsesorten**, die basenüberschüssig und von hoher Nährstoffdichte sind, haben erste Priorität. Die Ernährungspläne sehen deshalb Lebensmittel mit niedriger glykämischer Last vor, da diese den langsamen Anstieg des Blutzuckers fördern.
- 2. Bevorzugung von hochwertigen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren**, bei gleichzeitig drastischer Senkung gesättigter Transfettsäuren. Fisch, hochwertige Öle und Nüsse stehen hier im Vordergrund.
- 3. Die Nahrung sollte Eiweißquellen mit günstiger Bioverwertbarkeit aufweisen**, wie mageres Fleisch, Geflügel, Seefische, Soja, Milchprodukte, Sprossen und Hülsenfrüchte.
- 4. Die Energiezufuhr sollte nicht höher als der Energieverbrauch sein.** Damit sich der Insulinstoffwechsel wieder physiologisch einreguliert, sind drei Mahlzeiten pro Tag im Abstand von mindestens fünf Stunden wichtig. Eine ausreichende Menge Wasser und angemessene Bewegung unterstützen dabei den Stoffwechsel nachhaltig.

Die individuell zusammengestellten Ernährungspläne gelten ein Leben lang.

Viele Patienten nutzen ihn auch später wieder – z. B. für eine persönliche „Entschlackungskur“ und gehen von Zeit zu Zeit in die „strenge Phase“. So gleichen sie z. B. feiertags- oder urlaubsbedingte Ernährungssünden schnell und nachhaltig wieder aus.

Damit dies gelingt, muss die Umstellung des Stoffwechsels einmal richtig funktioniert haben, dann toleriert der Körper auch Abweichungen, die sich manchmal nicht vermeiden lassen.

Und deshalb ist die persönliche Beratung durch zertifizierte Betreuer von entscheidender Bedeutung. Sie überwachen den optimalen Verlauf des Programms.

Mit dem immer umfangreicheren Wissen und den Erfolgserlebnissen entsteht für die Teilnehmer so ein Fundament, von dem aus sie selbstverantwortlich entscheiden, was ihnen gut tut und was sie gesund hält. Experimente und Selbsterfahrung sind dabei ausdrücklich erwünscht, denn wir alle glauben nur, was wir erfahren.

Fazit

Bewusstes, genussvolles Essen ist lustvolle Askese und verlangt weder Außenseitertum noch aufwändiges Gourmetkochen. Was aber nötig ist, ist die Entschlossenheit der Teilnehmer, sich ganz auf dieses Stoffwechselprogramm einzulassen. Weg, Ziel und Routenplaner sind vorhanden – letztlich geht es um den entschlossenen ersten Schritt.

Übrigens:

Renate hat in vier Monaten 28 Kilo abgenommen, Klaus ist seinen Bluthochdruck und alle dazugehörigen Medikamente los. Beide halten ihr Gewicht, sind fit und wissen, dass Stoffwechsel vor allen Dingen etwas mit individueller Ernährung zu tun hat.



Literaturhinweise

- Ludwig, Prof. Dr. David: Harvard-Studie der Universitätsklinik Boston, 2002
- Worm, Dr. Nicolai: Diätlos glücklich, Systemed Verlag, Februar 2003
- Funck, Dr. med. Wolf: Das metabolische Syndrom, April 2003
- Funck, Dr. med. Wolf: Wie wirkt metabolic balance®, April 2003
- Funck, Dr. med. Wolf und Sieber-Mahler, Martina: metabolic balance®, Südwestverlag, Oktober 2005