BAD AIBLING bewegt!

Dr.-medic (RO) Rustic Aurelian Balan

Abschluss des Medizinstudiums in Cluj-Napoca/Klausenburg/Rumänien 1990. Weiterbildung zum Facharzt für Innere Medizin in den Bereichen Kardiologie, Gastroenterologie, Onkologie, Urologie, Neurologie, Endokrinologie bis 2005. Seitdem niedergelassen in eigener Praxis „Zentrum Innere Medizin".

Darm und Ernährung: Anleitung zum Gebrauch des menschlichen Körpers

In der September-Ausgabe drehte sich bei mir alles um den Sauerstoff. Nun wo ist die Verbindung zum Verdauungstrakt und zur Ernährung? Die tierische Zelle, also auch die menschliche, funktioniert wie der Verbrennungsmotor: Sie braucht Sauerstoff und Sprit. Nun kommt der Sauerstoff über die Lunge, während der „Sprit" über den Darm zur Zelle kommt.

Hier eine ausführliche Darstellung der Art und Weise, wie Lebensmittel verdaut und aufgenommen werden. In erster Linie sollte in Ruhe gegessen werden, ohne weitere Parallel-Beschäftigungen. Keine unangenehmen Gespräche während des Essens. Da während großer Stressbelastungen die Aufnahme von Nahrungsmitteln nicht ratsam ist, sollte vorher eine Entspannungszeit von etwa 30 Minuten eingeplant werden. Das können zum Beispiel beruhigende Atemübungen sein. Auch nach dem Essen sollte die berühmte Siesta erfolgen. Auch hier empfehle ich etwa 30 Minuten.

Achten Sie darauf, dass Sie Lebensmittel zu sich nehmen, die sie vertragen. Lebensmittel, die nach dem Essen beispielsweise Völlegefühl oder Spannung im Bauch erzeugen, sollten gemieden oder in kleineren Mengen verzehrt werden. Je länger Bauchbeschwerden nach der Nahrungsaufnahme bestehen, desto problematischer sind die entsprechenden Lebensmittel. Viele Menschen nehmen bereits Bauchbeschwerden nicht mehr wahr, weil sie sich daran gewöhnt haben. Auf diese körperlichen Signale sollte aber geachtet werden.

Tabuisiert wird immer noch der Stuhlgang. Dieser sollte täglich erfolgen und von „normaler" Konsistenz sein. Viele Beschwerden, Befindlichkeitsstörungen und sogar Krankheiten sind Folge von lang tolerierten Darmentleerungsstörungen.

Achten Sie auf biologisch reine Lebensmittel, vermeiden Sie chemisch behandelte Lebensmittel. Seien Sie kritisch im Umgang mit Antibiotika. Stressbelastungen sind nicht gewollt, wenn sie dennoch auftreten, sollten Sie sich eine Erholungszeit gönnen.

Die wahren Energielieferanten sind Kohlenhydrate und Fette. Eiweiße sind Baustoffe. Diese sollten in einem ausgewogenen Verhältnis in die Ernährung integriert werden. Zusätzlich benötigt der Körper Mineralien und Vitamine. An dieser Stelle möchte ich die Bedeutung des Wassers unterstreichen als Medium, in dem alle Verbrennungsreaktionen stattfinden.

Die Hierarchie war doch: Sauerstoff, Wasser, und erst dann die Lebensmittel. Da die Verbrennungsreaktionen in der menschlichen Zelle nicht perfekt funktionieren und störanfällig sind, brauchen wir auch zusätzliche Hilfen für die Beseitigung der freien Radikale und anderer schädlicher Stoffe, die sich ständig bilden. Hierzu brauchen wir sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole. Je reichhaltiger diese in der Ernährung berücksichtigt werden, desto besser kann sich das Verbrennungssystem im menschlichen Körper reinigen.

Ernährungspause!

Da die meisten Menschen über große Energiereserven verfügen, ist eine Ernährungspause ratsam. Das beweist ein japanischer Forscher, Yamanouchi, der nach jahrzehntelanger Forschung 2016 einen Nobelpreis erhielt. Zwar sind die Verbrennungsprodukte hauptsächlich CO_2 und Wasser, aber es gibt auch andere Abbauprodukte des tierischen Stoffwechsels, die weiter abgebaut werden müssen. Die Zelle hat die Fähigkeit, sich selbst zu reinigen. Allerdings braucht sie dafür Zeit. Zeit, in der keine weitere Nahrungszufuhr erfolgen sollte. Es wird dann vom intermittierenden Fasten gesprochen. Dabei handelt es sich um eine besondere Diät, in der 16 von 24 Stunden nicht gegessen wird. Denken Sie an eine Katze, die sich selbst reinigt. Sie nimmt sich Zeit dafür. Auch wir müssen uns Zeit nehmen, um uns vernünftig und in Ruhe zu ernähren. Außerdem sollten wir dem Körper Zeit geben, sich selbst zu reinigen.

Zusammenfassung:

Essen Sie so abwechslungsreich wie möglich. Setzen Sie auf Vitamine und eine antioxidantien-reiche Kost. Wiegen Sie Fleischkonsum mit viel Gemüse auf. Prinzipiell sind alkalische Lebensmitteln quantitativ den sauren Lebensmitteln vorzuziehen, wobei das nicht bedeutet, dass die Letzteren eliminiert werden müssen. Es ist besser zu hungern, als unpassende Lebensmittel zu sich zu nehmen. Unpassende Lebensmittel erkennen Sie an der Reaktion Ihres Verdauungstraktes. Gönnen Sie Ihrem Körper eine Ernährungspause, nach der Regel der 16/8 Diät. 16 Stunden Fasten – Acht Stunden essen.

Guten Appetit!