



Gesundheitsreport

DIE ERNÄHRUNG NACH F.X.MAYR

Die naturgemäße Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung um gesund zu sein, gesund zu werden und gesund zu bleiben. Sie ist das entscheidende Fundament für die Fähigkeit des Körpers, sich selbst zu heilen.

„Ernähren Sie sich gesund“, das klingt so einfach

Aber kaum ein Bereich der Medizin wird seit Jahrzehnten so konträr diskutiert wie die richtige, naturgemäße Ernährung. Bei einem so komplexen Organismus, wie dem des Menschen, wirken viele Faktoren zusammen. Zudem ist dieser Organismus anpassungsfähig. Es gibt deshalb mehr als eine Möglichkeit, sich richtig zu ernähren. Ein paar Voraussetzungen müssen dabei in jedem Fall gewahrt bleiben. Die Qualität unserer Nahrungsmittel muss gewährleistet sein, und wir müssen Maß halten, wenn wir sie zu uns nehmen. In der Unmäßigkeit liegt die Quelle der Krankheit. Aber vor allem müssen wir uns davor hüten, einer fatalen Verwechslung zu erliegen: Nahrung und Ernährung sind nicht dasselbe! Um uns richtig zu ernähren genügt es nicht, dem Organismus die richtige Nahrung zuzuführen. Unser Körper muss sie auch richtig verarbeiten können. Und das bedeutet: Keine richtige Ernährung ohne richtige Verdauung! Für eine gesunde, naturgemäße Ernährung ist also zweierlei wichtig: Zum einen

der Zustand des Verdauungstraktes. Er hat die Aufgabe, die zugeführte Nahrung aufzuschlüsseln und dem Organismus zuzuführen. Ist der Verdauungstrakt müde und leistungsschwach, dann gilt es ihn zu stärken. Sonst kann es passieren, dass er auch aus der hochwertigsten Nahrung kaum Energie entstehen lässt. Mit einem verrußten Ofen ist schlecht heizen.

Neben einer gesunden Verdauung zählt zum anderen die Auswahl der richtigen Nahrungsmittel. Sie muss sich nach der Leistungsmöglichkeit der Verdauungsorgane richten. Die Mayrsche Diagnostik ist in der Lage, diese Leistungsmöglichkeiten festzustellen. Aber Sie können hier auch selber eine Menge dazu beitragen. Zum Beispiel, indem Sie keine Nahrungsmittel zu sich nehmen, die selbst gut gekaut lange und schwer im Magen liegen oder zur Gasbildung führen. Machen wir das an einem Beispiel deutlich: Einem schwachen Verdauungstrakt wird ein große Menge Rohkost angeboten. Der Darm ist nicht in der Lage, diese «gesunden» Nahrungsmittel zu verdauen. Die Speisen beginnen zu gären; Alkohol und Säure werden gebildet; es entsteht Gas, das sich als Blähbauch unangenehm bemerkbar macht. Die Vitalstoffe werden nicht von Ihnen, sondern von Ihren Darmbakterien freudig aufgenommen. Sie sehen: Auch mit «gesunder» Nahrung kann man sich ungesund ernähren.

So unterschiedlich wie die Menschen, so unterschiedlich ist auch der Leistungszustand des Verdauungstraktes. Es kann aus diesem Grund keine Diät geben, die für alle die Richtige ist. Das Essverhalten sollte allerdings für alle identisch sein. Die unterschiedlichsten Kulturen haben dafür eine Spruchweisheit:

„GUT GEKAUT IST HALB VERDAUT“

„Das Frühstück esse alleine, das Mittagessen teile mit Deinem Freund, das Abendessen gib Deinem Feind.“ sagt man in Russland. Und die Spanier formulieren es noch drastischer: „Cenas fuertes, tumbas llenas.“ Soll heißen: Späte Mahlzeiten füllen die Särge. Wenn Sie das Essverhalten eintrainiert und umgesetzt haben, sollten Sie noch einige zusätzliche Punkte beachten, um sich in der heutigen Zeit gesund zu ernähren:

1) „Frische“ Ballaststoffe

In Fleisch, Fisch und Milchprodukten sind keine Ballaststoffe enthalten. Die finden sich in Gemüse und Früchten. Aber auch ein ballaststoffreiches Nahrungsmittel ist für uns nur dann wertvoll, wenn es auch vitalstoffreich, also möglichst frisch auf Ihren Teller kommt. Mediterrane Kost ist für uns nur dann sehr gesund, wenn die Nahrungsmittel nicht aus dem mediterranen Raum stammen. Denn wegen der langen Transportwege wird das Gemüse unreif geerntet. Auf dem Transport geht ein großer Teil der Vitalstoffe verloren. Daher ist es wichtig, sich - wann immer möglich - regional zu ernähren.

In den Industrieländern hat es sich leider eingebürgert, ausgerechnet abends ballaststoffreich zu essen (Obst und Salat). Das hat verheerende Folgen. Durch nächtliche Gärung und die dabei entstehenden Produkte wird der Darm übermäßig belastet.

„An apple a day“, weiß ein amerikanisches Sprichwort, und nicht „An apple by night“.

2) Brot

Meiden Sie Weizen in jeder Form. Er wurde in den vergangenen 40 Jahren derart verändert, dass er für viele Verdauungsstörungen, Haut- und Gelenkerkrankungen verantwortlich gemacht werden kann. Schuld daran ist der dreimal höhere Glutengehalt und

Eiweiße, die zur Insektenabwehr hineingezüchtet wurden. Wenn Sie mit Ihrem Gewicht Probleme haben, meiden Sie Korn wie es in Brot, Nudeln und Kuchen enthalten ist. Vollkorn ist für viele Därme schwer verdauliche Kost, Blähungen die Folge: Wählen Sie helles Dinkelbrot.

3) Regelmäßig Fisch

Mindestens eine Fischmahlzeiten pro Woche beugt der Arterienverkalkung vor. Zuchtfische sollten Sie meiden, denn deren Belastung mit Antibiotika und Hormonen ist erheblich. Das Futter bestimmt die Qualität des Fisches. Und das ist oftmals schadstoff- und sogar schwermetallbelastet.

Fischölkapseln können den Fisch nicht ersetzen. Die nachgesagte positive Wirkung auf die Gefäße konnte nicht bestätigt werden.

4) Wenig Fleisch

Höchstens 3 Fleischmahlzeiten in der Woche! Mit 10 wöchentlichen Fleisch- oder Wurstmahlzeiten verdreifachen Sie Ihr Darmkrebsrisiko! Vor allem schlecht gekautes rotes Fleisch ist durch die dadurch bedingte Fäulnis im Dickdarm dafür verantwortlich. Die Klärschlammaufzucht von Schweinen, diverse Antibiotikaskandale und das Aufkommen von BSE bei Rindern sollten Anlass genug sein, den Fleischkonsum zu reduzieren. Fleisch aus Masttierzucht ist völlig tabu. Der Antibiotikakonsum ist bei diesen Tieren (Schwein, Huhn, Pute) oftmals so hoch, dass das Fleisch direkt antibiotisch wirkt und sich resistente Keime bilden. Wenn Sie heute Fleisch kaufen, können Sie das nicht in jedem x-beliebigen Supermarkt tun. Sie müssen wissen, wo und wie das Tier groß geworden ist. Jede Wurstmahlzeit ist eine Fleischmahlzeit. Zudem wissen Sie nicht, was wirklich in der Wurst drin ist. Die fleischverarbeitende Industrie kümmert sich nicht

Um die Darmgesundheit zu erhalten, sollte man folgende Punkte beachten:

- richtige Vorbereitung der Nahrung im Mund
- Vermeidung von Zwischenmahlzeiten
- das Sättigungsgefühl
- eine möglichst kleine Abendmahlzeit



um Ihre Gesundheit. Deren Schutz müssen Sie schon selbst in die Hand nehmen.

Meiden Sie Schweinefleisch. Das Schwein ist ein Allesfresser. Bei genügend Zugabe von Antibiotika ist es sogar möglich, ein Schwein nur mit Klärschlamm großzuziehen, was uns die Mastbetriebe in Frankreich und Bayern bewiesen haben. Die Fleischqualität eines Tieres hängt von seiner Nahrung ab. Wissen Sie, was das Schwein gegessen hat, das Sie gestern gekauft haben? Nein? Dann sollten Sie es auch nicht essen! Schweinefleisch senkt die Immunabwehrkraft vor allem gegen Viren.

5) Wenig tierisches Eiweiß

Neue Untersuchungen konnten zeigen, dass die meisten unserer Zivilisationserkrankungen vom unmäßigen Konsum tierischen Eiweißes abhängig sind. Darunter sind vor allem Herz-Kreislaufkrankungen, wie der Herzinfarkt, aber auch viele bösartige Tumorerkrankungen. Das Problem ist nicht das Fleisch, der Fisch oder die Milchprodukte, sondern deren unmäßiger Konsum. Früher gab es vielleicht einmal Fleisch in der Woche. Heute oft täglich und zudem Milch, Joghurt und Käse. Alles am selben Tag. Täglich 30 g tierisches Eiweiß sollten nicht überschritten werden. 100 g Fleisch oder Fisch enthalten ca. 20 % tierisches

einem konstanten pH-Wert abhängig. Kann dieser nicht mehr aufrechterhalten werden, kommt es zu einer Übersäuerung des Gewebes.

Dieser Zustand ist eine Mitursache für viele Zivilisationserkrankungen. Gärung im Darm durch abendliche Aufnahme von Rohkost führen ebenso zur Übersäuerung wie die Aufnahme von „zu viel“ säurebildender Nahrung. Die Säurebelastung wird also durch ausreichende Trinkmengen, Schwitzen und durch eine Umstellung der Ernährung reduziert. Entscheidend ist dabei, dass basenreiche Lebensmittel die säurespendenden deutlich überwiegen.

7) Wenig Zucker

Meiden Sie große Mengen Fabrikzucker, auch wenn er noch so verlockend daher kommt! Fabrikzucker ist der Vitalstoffräuber Nr.1. Um Zucker zu verstoffwechseln, benötigt der Mensch Vitalstoffe. Wird Zucker der Verdauung und dem Stoffwechsel nicht in seiner natürlichen Form, also als vollständiges Nahrungsmittel mit den dazugehörigen Vitalstoffen angeboten, muss der Organismus für die Verstoffwechslung die Vitalstoffspeicher leeren. Zudem wird Fabrikzucker von der Industrie vor allem benutzt, um minderwertige Nahrungsmittel schmackhaft zu machen. Hochwertige Nahrungsmittel sind auch ohne Zusätze schmackhaft. Versuchen Sie auf Industriegetränke und Fertigjo-



Basenreich

Gemüse
Kartoffeln
reife (süße) Früchte
Nüsse



Säurespender

Fleisch, Wurstwaren
Fisch
Eier
Käse, Quark
Getreide, Nudeln, Reis
Zitrusfrüchte,
unreife (saure) Früchte

Eiweiß. Milch und Joghurt ca. 2-3%. Quark ca. 10% und Käse oftmals über 30%. Beim Frühstück sollten Sie auf tierisches Eiweiß ganz verzichten. Joghurt durch Sojajoghurt ersetzen. Milch durch einen Reis- oder Haferdrink. Wenn Sie dann mittags eine Fleisch- oder Fischmahlzeit zu sich nehmen, sollten Sie am selben Tag nicht auch noch Käse essen. Das heißt, verzichten müssen Sie auf nichts nur alles am gleichen Tag sollten Sie vermeiden.

6) Basenreiche Kost

Sie sollten sich vorwiegend (min. 60%) basisch ernähren. Mit zunehmendem Alter ist der menschliche Organismus immer weniger in der Lage, die mit der Nahrung aufgenommenen Säuren auszuscheiden. Geringe Trinkmengen und das Ausbleiben schweißtreibender Betätigungen fördern die Übersäuerung. Viele Stoffwechselfvorgänge im Organismus sind von

ghurts zu verzichten und essen Sie nichts Süßes zwischen den Mahlzeiten. Ein wenig Schokolade als Nachtisch ist kein Problem!

8) Keine Süßstoffe

Meiden Sie Süßstoffe. Wenn Sie Süßstoffe konsumieren, denkt ihr Körper, Sie nähmen Zucker auf und produziert Insulin, einen Wirkstoff, dessen Aufgabe es ist, aufgenommenen Zucker in die Zellen zu schleusen. Folge ist eine leichte Unterzuckerung, die Ihnen Hunger beschert. Gleichzeitig blockiert das Insulin den Fettabbau. Diese Mechanismen sind dafür verantwortlich, dass Süßstoffkonsum mit Gewichtszunahme einhergeht. Seit über hundert Jahren wird Süßstoff in der Schweinemast eingesetzt, um die Schweine möglichst schnell fett zu bekommen. Einige Süßstoffe wirken nachweislich karzinogen, können also bösartige Tumoren entstehen lassen.

Stevia hat die gleiche Wirkung auf unseren Stoffwechsel, auch wenn noch keine karzinogene Wirkung nachgewiesen wurde. Pflanzen sind nicht ohne Risiko, nur weil sie natürlich sind!

9) Wasser und Salz

Die benötigte Menge an Wasser pro Tag können Sie genau errechnen: 30 Milliliter pro Kilo Körpergewicht. Bei 70 kg also etwas mehr als 2 Liter pro Tag. Probieren Sie verschiedene Marken, bis Sie Ihr Lieblingswasser gefunden haben. Trinken Sie ein großes Glas Wasser vor jedem Essen. Trinken Sie keine gesüßten Getränke und keine Säfte. Alkohol und Kaffee zählen wegen ihrer austrocknenden Wirkung nicht als Wasser! Sie sollten nicht soviel davon trinken, dass die Frage aufkommt, ob man es wohl dazu rechnen kann. Achten Sie darauf, bei erhöhter Wasserzufuhr auch die Salzzufuhr zu erhöhen. Kochsalz hat allerdings mit natürlichem Salz nicht mehr viel zu tun. Kochsalz ist ein aggressives Zellgift, dass die Ausscheidungsorgane überfordert. Kochsalz ist hauptsächlich Natrium und Chlorid, und nicht Salz, wie wir es zum Leben benötigen. Natürliches Kristall- oder Meersalz besteht nicht nur aus zwei, sondern aus allen natürlichen Elementen, aus denen unser Körper besteht. Verwenden Sie Kristallsalz, wie es im Himalaja gewonnen wird oder Meersalz in seiner feinsten Form: Fleur de Sel. Sie werden nicht nur gesundheitlich profitieren, Sie werden auch geschmacklich begeistert sein.

10) Die richtigen Öle

Keine Angst vor guten Ölen. Gute Öle machen nicht dick. Fette setzen sich aus verschiedenen Fettsäuren zusammen. Einige dieser Fettsäuren kann unser Organismus selbst produzieren, andere nicht. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Deshalb

nennt man diese Fettsäuren auch notwendige Fettsäuren. Sie sind unter anderem wichtige Bestandteile der Zellmembran, sind notwendig zur Aufrechterhaltung wichtiger Gehirnfunktionen und verbessern die Immunreaktion.

Unter den notwendigen Fettsäuren besonders wertvoll sind die Omega-3-Fettsäuren aus der Gruppe der mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Reinste Nervenahrung! Wir finden diese Fettsäuren vor allem in kaltgepresstem, naturbelassenen Leinöl, Walnussöl und Senföl, aber auch in Kaltwasserfischen.

11) Wenig Wein und Kaffee

Kaffee und Wein sind Reizmittel. Hier gilt: kleine Reize sind gesund. Große Reize sind ungesund. Auch Kälte ist ein solcher Reiz. Stellen Sie sich vor, Sie gehen barfuß eine Stunde durch den Schnee. Am nächsten Tag liegen Sie mit einer Erkältung im Bett. Stellen Sie sich vor, Sie gehen barfuß ein paar Minuten durch den morgendlichen Tau. Sie steigern Ihre Abwehrkraft. Genauso verhält es sich mit Kaffee und Wein. Die gesunde Wirkung des Glases oder der Tasse haben Sie allerdings nicht mehr, wenn Sie die Flasche oder die Kanne getrunken haben.

Wie so oft ist es das Maß, das zwischen Krankheit und Gesundheit entscheidet.

Wenn Sie diese elf Hinweise beachten, haben Sie einige wichtige Schritte zu einer naturgemäßen, gesunden Ernährung getan. Das Ganze gut gekaut, ohne Zwischenmahlzeiten und abends möglichst wenig, dann kann eigentlich nicht mehr viel schief gehen.

Und wenn Sie diese Hinweise zwischendrin mal vergessen? Keine Sorge. Wir sind alle nur Menschen. Manchmal sind es die Ausnahmen, die das Leben lebenswert machen. Genießen Sie die Ausnahmen und achten Sie darauf, dass es Ausnahmen bleiben.



88662 Überlingen-Hödingen, Brunnenstraße 30 a

Telefon: +49 75 51 91 77-0 Fax: +49 75 51 91 77-20

e-mail: info@fxmayr.eu www.fxmayr.eu