



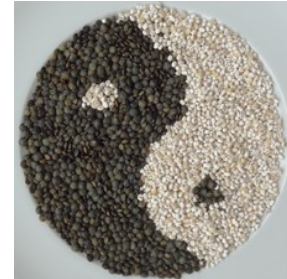
Verdauung gut – alles gut

Verdauungsschwäche - Ein verbreitetes Leiden

In den sogenannten hochentwickelten Ländern leiden viele Menschen unter Verdauungsproblemen wie

- Bauchschmerzen oder Völlegefühl nach dem Essen
- Blähungen
- Durchfall
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Diese Symptome werden in der chinesischen Medizin einem Energie-Mangel des Verdauungstraktes (sogenannter Milz-Qi-Mangel) zugeschrieben. Wenn dies länger anhält können Kältegefühle, Müdigkeit, Immunschwäche und Muskelschwäche dazu kommen.



Den Verdauungstrakt stärken



In der Chinesischen Medizin vergleicht man die Verdauungskraft mit einem Ofen. Diesen gilt es in Gang zu halten, denn nur mit einer funktionierenden Verdauung kann das, was wir essen in für den Körper verwertbare Energie (Qi) und Säfte (Yin) verwertet werden. Die Speisen sollen mit Zutaten und Kochkunst so zubereitet werden, dass sie gut verdaubar und bekömmlich sind.

Gekochtes und warmes Essen führt Energie zu

Gekochtes, schmackhaftes Essen aus frischen und qualitativ hochwertigen Zutaten stärkt unsere Verdauungskraft. Der mild-süsse Geschmack stärkt dabei besonders gut. Dazu gehören Getreide wie Gerste, Hafer und Reis, Mais, Nüsse, Hülsenfrüchte, Kürbis, Karotten, gekochtes Fleisch und Fisch. Die Verdauungsorgane können wir gut stärken mit einem warmen Frühstück und einer warmen Suppe vor dem Essen. Lange gekochte Kraftsuppen können als Heilmahlzeiten eingesetzt werden



Kalte Lebensmittel vermeiden, kühlende sparsam einsetzen



Wenn man ein Feuer in Gang halten will, sollte man nicht Kaltes darauf giessen. Deshalb sollte man bei Problemen mit der Verdauung kalte Lebensmittel wie Südfrüchte, Gurke und Tomate (roh) und Mineralwasser ganz meiden. Kühlende Lebensmittel wie Joghurt und Quark sowie Rohkost nur sparsam zu gekochten Mahlzeiten einsetzen.

Möchten Sie mehr darüber wissen, wie Sie ihre Verdauung ins Lot bringen können, wie Sie dies im Alltag und auch für Ihre ganze Familie umsetzen können? Was genau qualitativ hochwertige Nahrungsmittel sind, wie man mit verdauungsfördernden Zutaten und nach den 5 Elementen die Speisen so richtig schmackhaft und bekömmlich macht?
Ich berate und begleite Sie gerne!



Verdauung und Immunsystem

Das unterhaltsame und lehrreiche Buch der jungen Medizinerin Guilia Enders „Darm mit Charme“ erklärt anschaulich, wie wichtig die Darmflora für unsere Gesundheit ist.

Hier einige Fakten zu unseren Helfern im Darm:

- Die Darmoberfläche ist 100 mal so gross wie die Haut
- Unsere rund 100 Billionen Darmbakterien wiegen etwa 2 kg
- Das Immunsystem des Darms enthält 70 % der Immunzellen des Körpers.

Die Darmflora übt neben der Nahrungsaufnahme ganz unbemerkt so wichtige Funktionen aus wie Produktion von Vitaminen, Regulation des Zucker- und Fettstoffwechsels (Produktion von bestimmten essentiellen Fettsäuren), Abwehr krankmachender Mikroorganismen, Entgiftung oder die Produktion von Aminosäuren. **Wenn wir also unsere Bakterien gut füttern, versorgen sie uns auch wiederum mit Stoffen die wir brauchen.** Eine spannende Lebensgemeinschaft also.

Ob diese Bakterien gut oder schlecht für uns arbeiten, hat auch einen Einfluss auf die Psyche. Wenn gewisse Stoffe wie zum Beispiel Tryptophan zu wenig aufgenommen werden, fehlt es, um Serotonin herzustellen. Ein Mangel an Serotonin kann zu Depressionen führen.



Gemäss Guilia Enders können wir eine gesunde, vielfältige Besiedelung des Darmes fördern mit einer abwechslungsreichen Ernährung aus möglichst naturbelassenen Zutaten und mit genügend Ballaststoffen. Wichtig ist, dass nicht alles im Dünndarm verdaut wird (wie zum Beispiel Nudeln und Pizza), sondern dass der Dickdarm mit den vielen nützlichen Bakterien auch noch etwas zu füttern bekommt – zum Beispiel Vollkornprodukte, Gemüse, Obst oder sogenannte verdauungsrobuste Stärke (z.B. abgekühlte Kartoffeln oder Reis).

Seit langem ist auch in der westlichen Naturheilkunde bekannt, dass natürlich fermentierte Nahrungsmittel helfen, den Darm mit gesunden Milchsäurebakterien zu besiedeln. Dazu gehört hausgemachtes, rohes Sauerkraut oder anderes fermentiertes Gemüse, Kombucha, Kefir oder Kimchi (asiatische Variante unsere Sauerkrauts, aber wesentlich schärfer und würziger), ebenfalls unpasteurisierter Essig oder Sojasauce. Wichtig ist, dass diese Lebensmittel nicht pasteurisiert sind, denn dabei sterben die meisten nützlichen Bakterien ab.

Zusammenfassung: Das stärkt die Verdauung

- Gekochte Mahlzeiten mit abwechslungsreicher Zusammenstellung aus regionalen und saisonalen Zutaten
- Warme Suppe vor dem Hauptgericht
- Thermisch neutrale und warme Speisen im Gleichgewicht mit kühlenden Zutaten, kalte und thermisch kalte Lebensmittel (gemäss TCM) vermeiden
- Täglich wenig Salat, Rohkost, fermentierte Lebensmittel und rohe Früchte zur Zufuhr wichtiger Vitamine, Enzyme und nützlicher Bakterien
- Genügend Ballaststoffe aufnehmen z.B. mit Gemüse, Früchten, Vollkorngetreide
- Wenig Zucker, Weissmehlprodukte und Fertigprodukte
- Gleichgewicht von Arbeit und Entspannung
- Genügend Bewegung
- Möglichst wenig Stress

Quellen:

Guilia Enders: Darm mit Charme, Alles über ein unterschätztes Organ. Ullstein 2014

www.zentrum-der-gesundheit.de