

# Gesund leben aber richtig!



Der Mensch ist ein denkendes Wesen. Wir werden aber nicht nur von unserem Verstand, sondern auch von unseren Stimmungen geleitet. Wir neigen dazu auf Situationen euphorisch, ängstlich, überkritisch und auch mit Übertreibung zu reagieren. Dies gilt natürlich auch in Bezug auf unsere Gesundheit. Je jünger und gesünder wir sind, um so unbekümmerter sind wir. Dies ändert sich jedoch schlagartig, wenn unser Wohlbefinden gestört ist. Dann möchten wir am liebsten alle vermeintlichen oder tatsächlichen Fehler in unserer Lebensweise sofort und mit allen Mitteln ändern, nach dem Motto „Viel hilft viel“. Aber (fast) jeder hat bereits einmal erfahren, dass oft viel nicht wirklich viel hilft. Und dies trifft insbesondere bei Erhalt bzw. Wiederherstellung unserer Gesundheit zu.

Ziel sollte es sein, den Zustand von Gesundheit nicht zu verlieren. Den Erhalt bzw. die Wiederherstellung der Gesundheit kann man durch gesunde Lebensweise sowie durch Nutzung regulationsmedizinischer Instrumente sicherstellen. Die Regulationsmedizin stellt auf die Wiederherstellung der Physiologie des Körpers ab. Als Beispiel soll hier der Schnupfen genannt sein. Eine regulationsmedizinische Behandlung wäre z. B. Anregung des Schwitzens durch Inhalieren sowie Steigerung der Flüssigkeitsaufnahme zur Anregung der Ausscheidung des Schnupfensekre-

tes, d. h. alte Hausmittel. Eine übliche schulmedizinische Behandlung wäre z. B. Nasenspray, das den Schnupfen unterbricht, aber das vom Körper gewollte Ausscheiden des Schnupfensekrets verzögert.

Die Regulationsmedizin berücksichtigt und nutzt, dass unser Körper ein sich selbst regulierendes System ist. Ändert sich ein Parameter durch äußere Einwirkungen, so passt sich das gesamte System bestmöglich dieser Veränderung an. Wenn man z. B. ins Kalte kommt friert man; der ganze Körper regiert dann mit Zittern, um Wärme zu erzeugen. Dieses Beispiel zeigt ein allen verständliches Interaktionsmuster von Ursache und Wirkung. Aber in unserem Leben sind wir in der Regel mit Wirkungen konfrontiert. Die Ursachen und Zusammenhänge werden dabei oft nicht wirklich erkannt bzw. hinterfragt, obwohl dies für eine nachhaltige Therapie notwendig wäre. Beispielsweise die Behandlung von Bluthochdruck wird weitestgehend auf die Senkung des Parameters „Blutdruck“ ausgerichtet, ohne die Ursachen (z. B. Veränderung des Gefäßquerschnitts - Verkalkung) durch nachhaltig geeignete Maßnahmen, wie Ernährungsumstellung und Entstressung zu mindern bzw. zu beseitigen.

In einem gewissen Rahmen kann der Körper als selbst regulierendes System Krankheiten mehr oder weniger



schnell eigenständig überwinden. Allerdings kann es im Zusammenhang mit schulmedizinischen Behandlungen – wie z. B. Nasenspray - sein, dass der Körper beim Versuch der Wiederherstellung der Gesundheit immer mehr Umgehungskreisläufe und Umwege nehmen muss, die zu kräftezehrenden Fehlsteuerungen und damit zum energetischen Herunterfahren bzw. Überfordern des Systems führt. Im Rahmen einer solchen Behandlung – hier am Beispiel des Schnupfens - können zwar die Symptome unterdrückt werden, aber auf lange Sicht können es zu chronischen langfristigen, wenn nicht dauerhaften, entzündlichen Veränderungen der Schleimhäute führen.

Im Rahmen der Selbstregulierung spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Allerdings ist hier zu beachten, dass Vitamine und Mineralien nicht „pauschal“ konsumiert werden sollten, sondern dass diese zielgerichtet in ein individuelles regulationsmedizinisches Ernährungskonzept integriert werden.

Nicht stimmige Ernährungskonzepte können dazu führen, dass zur vorhandenen Überforderung der Umgehungskreisläufe noch die Überforderung durch eine „Müllentsorgung“ kommen kann, weil der Organismus pro Tag nur eine bestimmte Menge, an Vitaminen und Mineralien, sinnvoll verarbeiten kann und dies auch nur

an Stellen, wo tatsächlicher Bedarf ist. Überdosierungen sind durch die Leber zu entgiften.

Dies trifft nicht nur auf – in Tabletten bzw. Kapseln - zugeführte Vitamine und Mineralien zu, sondern kann auch für „funktionelle Lebensmittel“ (= Lebensmittel, welche nicht nur Durst und Hunger stillen, sondern auch noch mindestens eine medizinische Wirkung haben, z. B. Ingwer, Pfefferminztee, Himalajasalz) zu. Es gilt individuell zu hinterfragen, ob bzw. wie lange diese Wirkung benötigt wird bzw. die Kraft vorhanden ist, sie auszuhalten. Dies kann auf lange Sicht zu einer Überstressung der Regulation führen, welche wir zum Erhalt unserer Gesundheit benötigen. Jeder leere Speicher ist irgendwann aufgefüllt, alles was danach kommt, belastet – wie bereits erwähnt - die Leber, weil es wieder entsorgt werden muss.

Fazit: Funktionelle Lebensmittel, Vitamine und Mineralien sind sinnvolle Elemente in der Regulationsmedizin. Jedoch sind diese individuell nach Menge und Zeit – ggf. nur befristet - optimal anzuwenden.

Welche Rolle spielen Genussmittel? Eine Tasse Kaffee ist nicht ungesund, solange sie in Maßen und zur richtigen Zeit genossen wird. Auch ein Glas Wein kann zum richtigen Zeitpunkt anregende Wirkung haben. Ein



gewisser Prozentsatz Genussmittel (diskutiert werden bis zu 15 % pro Tag) ist Balsam für die Seele. Unter Genussmitteln versteht man ein Nahrungsmittel, welches bei der Verarbeitung den Körper mehr Energie kostet als liefert. Damit erklärt sich nicht nur die Begrenzung der Zufuhr, sondern auch das notwendige gesunde Verhältnis zu „gesunden“ (=energiespendenden) Lebensmitteln.

Je nach Region, in welcher man geboren ist, haben über Jahrhunderte Anpassungen an bestimmte dort wachsende Lebensmittel stattgefunden. Sie sollten daher auch den Hauptteil des Speisezettels bestimmen. Zuviel und regelmäßig eingenommene ungewohnte Speisen bergen daher die Gefahr, dass der Weg in Richtung Genussmittel eingeschlagen werden könnte.

Nehmen Sie sich Zeit für den Gang durch den Supermarkt. Ihr Appetit zeigt Ihnen den Weg, was Sie gerade an Nährstoffen benötigen. Eine gut sortierte Einkaufsmöglichkeit bietet alles, was eine ausgeglichene Ernährung benötigt. Verachten Sie nicht die Steuerung der Natur, d. h. die Steuerung durch Ihren Appetit bei der Auswahl bzw. beim Einkauf. Benötige ich Fluor, habe ich Appetit auf Lachs bzw. andere Fische. Beseht ein Bedarf an Vitamin C, werde ich insbesondere Appetit auf Vitamin C-haltige Früchte haben. Bei einem Mangel an Silizium

wird sich ein Appetit auf Lebensmittel mit Gelatine (z. B. Sülze) einstellen. Genussvoll sollte auch die Einnahme der Speisen erfolgen. Dies gelingt am ehesten bei frischer Zubereitung. Jeder eingefügter Konservierungs- bzw. Verarbeitungsschritt kostet wichtige Nährstoffe. Diese lassen sich nachträglich auch nicht zusetzen. Dies muss sich natürlich mit dem Alltag vertragen. Am Wochenende findet aber sicher jeder Zeit, das Essen zu zelebrieren.

Mit der Beachtung dieser Grundsätze wäre viel gewonnen. Erst wenn dies gesichert ist, sollte man über diätische oder sonstige Ernährungskonzepte nachdenken. Dabei sollte man immer im Auge behalten und beobachten, wie lange spezifische Diäten bzw. Fokussierungen auf ausgewählte Lebensmittel, Vitamine und Mineralien usw. geboten sind. Und noch eine wichtige Regel: Was bei anderen – selbst bei analogen Symptomen - ein positives Ergebnis (ggf. nur vermeintlich) zeigt, muss am eigenen Körper noch lange nicht funktionieren.

Daher ist es auch zu anzuraten, entsprechende Fachleute bedarfsweise zu Rate zu ziehen.