



Konstitution

In der Medizin kennen wir verschiedene Konstitutionslehren. Diese beschreiben – zum Teil sehr detailliert – unsere **Veranlagung**. Ähnliches gab und gibt es in medizinischen Schulen rund um den Erdball und reicht bis in die Anfänge der Medizin zurück. In der Modernen Mayr-Medizin beschreiben wir ebenfalls verschiedene Konstitutionstypen, wobei Dr. Mayr es einfach auf den Punkt gebracht hat:

„Die Kost des Schmiedes zerreißt den Schneider.“

Auch der Volksmund kennt diese Unterschiede, wenn er jemandem die Fähigkeit zuspricht, „Steine verdauen zu können“, und andererseits von „Verdauungsmimosen“ spricht. Das Wichtigste dabei ist, seine eigene Konstitution zu erkennen, zu akzeptieren und sich auch gemäß seiner Konstitution zu verhalten. Wir hören oft im medizinischen Gespräch, dass sich jemand beklagt, sein Partner könne unbekümmert alles essen (meist wird dabei auf das Gewicht angespielt), während einem selbst jedoch Probleme erwachsen, wenn man sich einmal gleich verhält wie der Partner. Auch sieht man oft im Verlauf der Generationen ein Abnehmen der konstitutionellen Stärke. Das zeigt nur, wie wichtig es ist, seine Konstitution zu berücksichtigen, um der nächsten Generation möglichst viel von seiner konstitutionellen Stärke mitzugeben.

Rhythmus

Alles im Körper wird in Rhythmen geregelt. Daher kann man mit Recht behaupten: Rhythmus bestimmt unser Leben. Wir kennen aber nicht nur die Rhythmen in unserem Körper; sie sind ein generelles Regulations- und Steuerungsprinzip in der Natur. Der Tag-Nacht-Rhythmus, der Mond-/Monatsrhythmus und der Jahresrhythmus, der sich in verschiedenen Jahreszeiten ausdrückt. Eine Aufgabe solcher Rhythmen ist es auch, Systeme miteinander zu verbinden. Dies trifft vor allem auf unseren Stoffwechsel zu. Wir dürfen nie vergessen, dass wir Teil dieser natürlichen Rhythmen sind und von ihnen beeinflusst werden. Zum Beispiel ist auch ein kurz-



fristiger Schlafentzug – und damit die Missachtung dieses Rhythmus – nicht möglich. Schon nach kurzer Zeit wird der Betreffende in eine Erschöpfung fallen, weil die natürlichen Erholungs- und Regenerationsprozesse fehlen.

Solche **Regenerationsphasen** sind zur Gesunderhaltung wichtig. In dieser Zeit schaltet der Organismus auf den „Reparaturmodus“. Das heißt, aufgetretene Störungen, Fehler im System oder durch den Stoffwechsel verursachte Belastungen werden in Ordnung gebracht. Dies erfolgt im gesamten Organismus, in jeder Zelle des Körpers bis hinein in den genetischen Code der Zellen, wo durch sogenannte Reparaturenzyme ständig DNA-Fehler behoben werden. Fehlt diese Regenerationsphase, erfolgt im einfachsten Fall ein rascher Alterungsprozess, meist jedoch entwickeln sich aus solchen Stoffwechselbelastungen spezifische Erkrankungen.

Sozusagen das Schlimmste, das uns passieren kann, nämlich der völlige Verlust von Rhythmus, manifestiert sich als Krebserkrankung. In der Medizin hat sich die sogenannte Chronobiologie als Spezialfach zur Erforschung von Rhythmen etabliert. Vieles, was wir heute darüber wissen, stammt aus dem Forschungslabor der Raumfahrtmedizin sowie der Stressforschung. Dabei hat sich eine bestimmte Untersuchungsmethode besonders bewährt, nämlich die sogenannte Messung der **Herzratenvariabilität (HRV)**. Dabei werden wie bei einem 24-Stunden-EKG die Herzaktivitäten aufgezeichnet. Allerdings wird dann mittels computerunterstützter Auswertung die Variabilität des Herzschlages angegeben. Je höher diese Variabilität ist, desto gesünder und vitaler ist die Person. Eine geringe Herzratenvariabilität hingegen geht mit dem Verlust von Rhythmus und meist mit Erkrankungen einher. Und genau dies zeigt sich bei der Krebserkrankung in deutlichem Ausmaß. Je weiter fortgeschritten die Erkrankung, umso ausgeprägter der Rhythmusverlust.

Die Untersuchung und Darstellung der Herzratenvariabilität ist also sehr hilfreich, um Störungen der körpereigenen Rhythmen aufzudecken.

Auch berufliche Gegebenheiten haben Einfluss auf unsere Rhythmik. So wurde zum Beispiel Nacht- und Schichtarbeit von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als krebserregend eingestuft. Man hat nämlich festgestellt, dass nacht- und schichtarbeitende Menschen dasselbe erhöhte Risiko haben, an Krebs zu erkranken, wie Personen mit einer Benzol-Exposition – einer chemischen Substanz, des-

sen krebserregende Wirkung in epidemiologischen Studien eindeutig nachgewiesen wurde.

Nun kennen wir eine Reihe von unterschiedlichen Rhythmen, die Einfluss auf unseren Stoffwechsel und damit auf unsere Gesundheit haben. Extrem kurze Rhythmen finden wir im Nervensystem. In schnellen Impulsen wird Information entlang der Nervenbahnen weitergeleitet, was zu raschen Reaktionen führt. Bei degenerativen Erkrankungen des Nervensystems wird dieser Informationsfluss als Teil der Erkrankung nur eingeschränkt möglich sein.

Zahlreiche Rhythmen zeigen einen zirkadianen Verlauf, also tageszeitliche Schwankungen.

Hormone wie etwa Cortisol oder DHEA (Dehydroepiandrosteron) werden je nach Tageszeit gebildet. Progesteron und Östrogen hingegen zeigen in etwa einen monatlichen Rhythmus, der die Grundlage des weiblichen Menstruationszyklus darstellt.

Im **Verdauungsapparat** haben wir im Wesentlichen eine zirkadiane, also 24-Stunden-Tagesrhythmik. Sprichwörter wie „Frühstücke wie ein Kaiser, iss mittags wie ein Bürger und abends wie ein Bettler“ oder „Ein Apfel am Morgen ist Gold, zu Mittag Silber, am Abend Blei“ drücken dies sehr eindrucksvoll aus. Übersetzt in unseren Ernährungsalltag bedeutet dies, dass unsere Verdauungsleistung am Morgen effizienter ist und gegen Abend hin abnimmt. Es ist wichtig, diese Tatsache in unsere Esskultur zu integrieren.

Leider sind unsere Gewohnheiten heute anders und die gesellschaftlichen Zwänge oft gegen die natürlichen Rhythmen gerichtet. Geschäftsessen finden am Abend statt, ebenso Einladungen von oder zu Freunden bzw. Partys. Doch selbst wenn nichts davon zutrifft, so wartet am Abend die Familie und man sitzt gemütlich zum Abendessen zusammen, weil man ja jetzt endlich Ruhe und Zeit dafür hat. Nun sollte man aber auch etwas Gesundes essen.

Und so folgt man den Empfehlungen, welche abends – leider undifferenziert – oft **Rohkost** in Form von Salaten oder Obst vorsehen. Entsprechend unserem natürli-



chen Rhythmus sollte aber die Abendmahlzeit leicht bekömmlich sein, da die Verdauungsleistung zu dieser Zeit am geringsten ist. Rohkost erfordert aufgrund seiner Beschaffenheit und Form eine große Verdauungsleistung. So überfordern wir unseren Digestionsapparat, was letztlich zu einer Fehlverdauung wie Gärung führt (siehe auch S. 80). Rohkost passt wunderbar zum Frühstück (zum Beispiel in Form von Obst) oder zu Mittag als Salat, sollte abends jedoch vollständig vermieden werden.

Abends lässt sich die erforderliche Verdauungsleistung auch einsparen, wenn man sich für **Trennkost** entscheidet. Dies bedeutet, dass man kohlenhydrat- und eiweißhaltige Lebensmittel nicht gleichzeitig, also im Rahmen einer Mahlzeit, zu sich nimmt. So sind zum Beispiel Fisch oder Fleisch mit Gemüse (gekocht, gedünstet oder gegrillt) und verfeinert mit kalt gepressten Pflanzenölen eine hervorragende und leicht bekömmliche Abendmahlzeit. Dahinter verbirgt sich die Tatsache, dass in unserem Körper für Kohlenhydrate und Eiweiß unterschiedliche Verdauungsprozesse ablaufen. Kohlenhydrate werden eher im basischen, Eiweiß wird vorerst im sauren Magen und erst danach durch Enzyme im Dünndarm verdaut. Trennen wir diese Prozesse voneinander, erleichtern wir dem Verdauungsapparat die Arbeit insgesamt. Dies ist vor allem am Abend hilfreich.



Kohlenhydratreiche Lebensmittel	Neutrale Lebensmittel	Eiweißreiche Lebensmittel
Diese Lebensmittel sollen mit den neutralen Lebensmitteln kombiniert werden.	Diese Lebensmittel können sowohl mit Eiweiß als auch mit Kohlenhydraten kombiniert werden.	Diese Lebensmittel sollen mit den neutralen Lebensmitteln kombiniert werden.
Getreide Roggen, Weizen, Gerste, Hafer, Dinkel, Hirse, Mais, Zuckermais, Reis, Wildreis, Buchweizen, Grünkern, Amaranth, Bulgur, Quinoa, Tapioka sowie alle daraus hergestellten Lebensmittel wie alle Brote, Gebäck und Teigwaren Kartoffeln, Süßkartoffeln Früchte Bananen, Wassermelonen, Zuckermelonen, frische Datteln und Feigen als auch ungeschwefelte Trockenfrüchte Zucker Honig, Ahornsirup, Rohrzucker, Apfel- und Birnendicksaft, Zuckerrohrgranulat	Gemüse, Kräuter und Gewürze Pilze Milch, Milchprodukte Joghurt, Schlagobers/Sahne Nüsse, Kerne, Keimlinge und Samen alle Nüsse, Kerne wie Sonnenblumenkerne, Keimlinge wie Weizenkeime und Samen wie Sesamsamen Öle und Fette Butter, ungehärtete und naturbelassene Fette, alle naturbelassenen, kalt gepressten nativen Öle Eigelb, Avocados, Oliven	Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, Wurstwaren Milchprodukte Topfen (Quark), Käse Hülsenfrüchte, Soja, Tofu, Eier

Folgende Empfehlungen lassen sich praktisch immer und überall umsetzen:

Trennkost Eiweiß:

- Fisch- oder Fleischgerichte mit Gemüse und kalt gepressten Ölen
- anfangs kein Brot und keine Süßspeisen, da diese immer Kohlenhydrate enthalten
- Käse zum Abschluss

Trennkost Kohlenhydrate:

- anfangs Brot mit Butter oder Öl, aber keine Aufstriche
- Nudeln, Reis, Kartoffelgerichte mit Gemüse und kalt gepressten Ölen (Pasta aber ohne Parmesan und nicht mit Käse überbacken)
- es darf ein kleines Dessert sein, aber ohne Obstdekoration (Rohkost!)



Esskultur

Der Esskultur kommt in diesem gesamten Prozess die größte Bedeutung zu. Es zählt nicht nur, was man isst, sondern auch, wann, wie viel, wie schnell oder wie langsam, wie regelmäßig und mit wem man seine Mahlzeiten zu sich nimmt (alleine und gehetzt oder lieber gemütlich mit Familie oder Freunden). Was dabei besonders wichtig ist: Dies liegt in der Eigenverantwortlichkeit jedes Einzelnen von uns. Esskultur kann nicht delegiert werden, sie kann nur gelebt werden. Und sobald das jemand für sich erkannt hat, wird es selbstverständlich, diese zu praktizieren. Mehr noch: Man wird zum Vorbild für andere. Dies lässt Erziehungsmaßnahmen, welche zum Beispiel in einer Familie wichtig sind, in neuem Licht erscheinen. Nicht die Erklärung einzelner Maßnahmen oder das Vermitteln einzelner Aspekte der Esskultur ist ausschlaggebend, sondern diese vorzuleben und zu praktizieren. Immer wieder bekommen wir positive Rückmeldungen von Menschen, die diese Bedeutung erkannt haben. Wenn zum Beispiel eine Mutter Esskultur in der Familie praktiziert, werden alle anderen Familienmitglieder, Kinder wie Ehegatte, automatisch dadurch beeinflusst. Auf anfängliche Verwunderung und zögerliches Fragen folgt ein Ausprobieren und dann überzeugtes Nachahmen.

Nun ist an dieser Stelle ein Vorleben und Nachahmen zwar nicht möglich, aber wir möchten Sie stattdessen herzlich einladen – zu einer Reise durch Ihren Verdauungsapparat.