

# Was den Einen nährt, macht den Anderen krank

Eine individuelle Ernährung, die glücklich und zufrieden macht: **5 Elemente für den Stoffwechsel**



**K**ennen Sie das? Sie machen ein leckeres Frühstück für Ihre Familie und trotzdem sind nicht alle zufrieden. Der Eine nascht bald wieder, der Andere ist länger satt. Oder: Der Eine schwört beim Abnehmen auf den Genuss und den Verzicht bestimmter Nahrungsmittel, dem Anderen jagt der bloße Gedanke daran Entsetzen ein. Geschmäcker sind verschieden, aber warum? Prägt die Erziehung unseren Geschmack? Ist es mehr die Kultur, in der wir leben? Oder hat das mit einem tiefen Geschehen in unserem Körper zu tun?

„Unser Stoffwechsel ist so individuell wie unser Fingerabdruck!“, formulierte Dr. med. Roger Williams (1893 – 1988). Bereits während seines Medizinstudiums hatte ihn die Frage nach der Unterschied-

lichkeit der Menschen gefesselt, als sein Blick an einer Übersicht in seinem Anatomiebuch hängen blieb: 19 Mägen, alle gesund, aber keiner glich dem anderen. Williams kam der Gedanke: Wenn wir Menschen uns nicht nur in unserem Aussehen, in Haarfarbe, Körpergröße, Schuhgröße oder in der Form unserer Arme und Beine voneinander unterscheiden, sondern auch in der Gestalt unserer inneren Organe, so wäre es doch naheliegend, dass wir auch in unseren Zellen merklich verschieden sind. Und wenn wir uns da unterscheiden, ist es nur logisch, auch nach der unterschiedlichen Zusammensetzung unserer Körperflüssigkeiten zu fragen und – weiter – nach unterschiedlichen Ernährungsbedürfnissen und individuellem Nährstoffbedarf.

## Bestimmung des Stoffwechselprofils

Williams ging davon aus, dass die Menschen sehr krank werden können, wenn sie ihre unterschiedlichen Ernährungsbedürfnisse nicht oder nur ungenügend berücksichtigen. Er schrieb: „Es ist für mich sonnenklar, dass Unterernährung auf Zellebene – das heißt eine nicht ausgewogene oder ausreichende Ernährung – als eine der Hauptursachen menschlicher Krankheiten angesehen werden muss. Jahrzehntelange biochemische Forschung lässt nur diese eine logische Schlussfolgerung zu. Was bedeutet das für die Praxis? Wir müssen eine Methode entwickeln, um die individuellen Stärken und Schwächen der Menschen noch genauer zu erfassen. Nennen Sie es Stoffwechselprofil ... auf jeden Fall brauchen Sie diese Informationen, um eine vernünftige Ernährungsempfehlung zusammenzustellen, die auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist.“

Zu wissen, welchem Stoffwechseltyp man angehört, bringt viele Vorteile, denn das hat Auswirkungen auf unseren Ernährungsbedarf, unsere psychische Zufriedenheit, unsere Gesundheit und nicht zuletzt auf Lebensqualität und Wohlbefinden. Es besteht ein ganz unmittelbarer Zusammenhang zwischen unserem Verhalten nach außen und unserer Verfassung auf Zellebene. Gerade beim Essen, einem der elementarsten Bedürfnisse, lässt sich der wahre Sachverhalt schwer unterdrücken oder verleugnen. Sind unsere Zellen schnell und gefräßig, wird es uns schwerfallen, dies angesichts einer reich gedeckten Tafel nicht zu zeigen.

Sind unsere Zellen gut gesättigt oder einfach langsam, so werden wir auch nicht übermäßig schnell zugreifen. Der Zellstoffwechsel gehört zu den Faktoren, die den Charakter nachhaltig prägen.

### Bekömmlichkeit der Speisen

Wenn man weiß, welchem Stoffwechseltyp man angehört, und sich dementsprechend ernährt, also die Nahrungsmittel der einzelnen Mahlzeiten so zusammenstellt, dass man danach zufrieden und satt ist, gibt es noch einen weiteren Aspekt: Die Frage, ob der Körper all das, was man zu sich nimmt, auch tatsächlich umwandeln kann. Denn nur dann sind wir optimal versorgt, bleiben gesund und können unser Gewicht regulieren. Hier kommen die altbewährten Methoden der 5-Elemente-Ernährung – einem Heilansatz der Traditionellen Chinesischen Medizin – zum Einsatz. Einen hohen Stellenwert hat dabei die Bekömmlichkeit der Speisen. Nur was keine Blähungen verursacht, nicht schon im Darm liegen bleibt oder unverdaut wieder ausgeschieden wird, also tatsächlich über das Blut in die Zellen gelangt, spendet uns wertvolle Energie und Nährstoffe. Zusätzlich können mit der 5-Elemente-Ernährung körperliche Ungleichgewichte ausgeglichen werden: Wer ständig friert, kann mit der täglichen Kost etwas dagegen tun, auch Blähbauch, Verstopfung, Schlafstörungen, Nachtschweiß und innere Unruhe verschwinden oder lassen nach. Die Qualität und Auswahl der Nahrungsmittel, die gezielte Verwendung von natürlichen und aromatischen Gewürzen sowie die Art der Zubereitung entscheiden darüber, was mit der Nahrung im Körper geschieht, ob sie uns im Idealfall je nach Anforderungen im Alltag gut versorgt oder aber Krankheitsgeschehen vorantreibt. Mit der Lehre von den Stoffwechseltypen, eingebettet in die 5-Elemente-Ernährung, können Sie sehr gezielt auf Ihr Wohlbefinden einwirken.

### Emsig, waghalsig oder ausgewogen

„Was den Einen nährt, macht den Anderen krank“, das ist die Quintessenz des Buches von Karin Stalzer, einer Ernährungsberaterin, und Christina Szalai, Vorstandsmitglied der *Wiener Gesellschaft für Ernährung nach den 5 Elementen*. Wenn Sie neugierig geworden sind, welchem Typ Sie angehören, finden Sie auf Seite 70 drei Rezepte: eines für *Erich Emsig*, den „Fleisch-Esser“ unter den Stoffwechseltypen, eines für *Werner Waghals*, der Fleisch weniger mag, und schließlich ein Rezept für *Annie Ausgewogen*, das, wie der Name schon andeutet, „in der Mitte“ angesiedelt ist. Diese Figuren stehen stellvertretend jeweils für

### „Unser Stoffwechsel ist so individuell wie unser Fingerabdruck“

einen der fünf Stoffwechseltypen. Meistens fühlt man sich schon beim Lesen mehr zu dem Einen hingezogen als zu einem Anderen. Probieren Sie aus, wie es Ihnen mit den Rezepten geht. Sollten Sie Erich Emsigs Kost bevorzugen, haben Sie vermutlich vermehrt Enzyme, um rotes purinreiches Fleisch gut zu verdauen, und es kann sein, dass Sie stärkereiches Gemüse wie zum Beispiel Kartoffeln, süßes Obst und Weizenprodukte selten zu sich nehmen sollten, um sich wohlfühlen und das Gewicht zu halten bzw. zu reduzieren. Ganz anders, wenn Ihnen Werner Waghals' Mahlzeit zusagt. Dann ist es wichtig, dass Sie genügend pflanzliches Eiweiß verzehren. Das bedeutet, dass Sie möglichst zu jeder Mahlzeit etwas Eiweiß in Form von Hülsenfrüchten (also Bohnen, Linsen, Tofu, Tempeh, Lupino) oder auch Nüssen (geröstet, gekocht oder als Mus) zu sich nehmen sollten. Das führt meist schon nach wenigen Wochen zu deutlich mehr Energie. Hier und da rundet tierisches Ei-

weiß in Form von Fisch, Huhn oder Pute den Speiseplan ab. An den Genuss von Obst, Salat, Gemüse und Getreide muss man Menschen mit diesem Stoffwechseltyp nicht extra erinnern, denn er tut ihnen gut. Bei Neigung zu Blähungen oder weichem Stuhl empfiehlt es sich, Gemüse, Getreide und Obst gedünstet oder gekocht zu sich zu nehmen.

Für Annie Ausgewogens Küche gilt der oft gehörte Ruf so mancher Ernährungsfachleute nach Ausgewogenheit sprichwörtlich. Wir möchten Sie in diesem Fall ermutigen, Ihrem Körper zu vertrauen und darauf zu achten, dass Sie zu jeder Mahlzeit möglichst von allem, also Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate essen. Lassen Sie nichts weg und genießen Sie von allem ein wenig. Ein Tipp noch: Stärkereiche Gemüse und Getreide sollten in kleinen Mengen als Beilagen verzehrt werden und nicht als Hauptmahlzeit. Wenn Sie stattdessen des Öfteren Fleisch oder Fisch mit Gemüse essen, führt das bei Vielen dazu, dass sie ihr Wohlfühlgewicht mühelos erreichen, weil sie von dieser Kost schneller satt werden und insgesamt weniger essen. Generell gilt: Lassen Sie sich bei der Auswahl der Speisen von Ihrem ganz persönlichen Körpergefühl und Appetit leiten, denn das optimale Mengenverhältnis an Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten in unserer Nahrung kann von Mensch zu Mensch sehr verschieden sein, wie auch der Kaliumspiegel im Blutplasma um bis zu 300, der Kalziumbedarf um bis zu 500 Prozent variieren kann. Viel Spaß beim Experimentieren!

Christina Szalai und Dr. Karin Stalzer

### BUCHTIPPS

Karin Stalzer & Christina Szalai  
**Was den Einen nährt,  
macht den Anderen krank**  
Windpferd, € 12,90

Ann Louise Gittleman  
**Ernährung nach dem Stoffwechseltyp**  
Windpferd, € 12,90