



PRESSEMITTEILUNG

Vegane Ernährung ist voll im Trend: Was unser Stoffwechsel dazu sagt

Ernährungsexpertin Christina Schnitzler erzählt über ihre Erfahrung

Viele Menschen verzichten bewusst auf tierische Nahrungsmittel. Meistens sind es ethische Gründe, die uns dazu bewegen, sowie die Ablehnung der Massentierhaltung. Es wird zunehmend wichtig, Leben zu erhalten und unsere Welt zu einem besseren Ort für uns alle zu machen, ohne Hunger und Leid. Da kommt die Idee gerade recht, dass die Tiere Unmengen von Getreide verbrauchen, mit dem man die wachsende Weltbevölkerung locker ernähren könnte, würde der Wohlstandsmensch im Westen auf Fleisch verzichten. Aber ist das wirklich so einfach?

Besinnen auf unsere Wurzeln

Die einzelnen Menschen mit verschiedenen Stoffwechseltypen unterscheiden sich sowohl im Nährstoffbedarf, als auch in der Fähigkeit, die einzelnen Lebensmittel zu verarbeiten und zu dem umzuwandeln, was uns Energie, Wärme und Zufriedenheit gibt und unsere Zellen gesund teilen lässt. Die Unterschiede sind genetisch bedingt und hängen davon ab, wie sich unsere Vorfahren über sehr viele Generationen ernährt haben. Das Nahrungsangebot in bestimmten Gegenden hat die Stoffwechseltypen entstehen lassen, indem sich vor allem die Menschen fortpflanzen konnten, die mit dem Nahrungsangebot der Gegend besonders gut versorgt waren. Wir kommen also mit einer Prägung auf die Welt, wie wir bestimmte Nahrungsmittel aufnehmen können. Die einen können gut mit Getreide und Hülsenfrüchten, während Anderen Getreide einen kranken Darm beschert. Was würde wohl passieren, käme der Ureinwohner Grönlands, der Inuit, der sich vor allem von gekochtem oder getrocknetem Fleisch oder Fisch und von Seehundspeck ernährt, plötzlich auf die Idee, Gemüse mit Tofu oder Dinkellaibchen zu essen oder Smoothies zu trinken? Weil er vielleicht jetzt in Wien studiert und einem Trend folgt. Was zwar sein Nahrungsangebot erweitert, aber seine Gene nicht verändert. Hat er die Wahl und kann mit dem ungewohnten Essen zufrieden und gesund sein volles Lebenspotenzial entfalten?

Wir sind doch keine Inuit!

Okay, Grönland und Canada sind weit weg. Hier ein Beispiel aus unserer Gegend: Der moderne Mensch kam vor ungefähr 40.000 Jahren von Afrika nach Europa, wo er längere Perioden der

Eiszeit überstehen musste. Da konnten unsere Vorfahren vor allem Mammuts und Säbelzahn tiger jagen, um zu überleben, während in anderen Regionen der Erde das Sammeln von Früchten, Nüssen und Wurzeln im Vordergrund stand. Getreide wird in Westeuropa erst seit 7.000 Jahren angebaut und heute als Grundnahrungs- bzw. Futtermittel für Mensch und Tier verwendet. Obwohl es abstammungsbedingt längst nicht für alle Menschen und Tiere geeignet ist.

Gesunde Tiere für gesunde Menschen

Für eine gesunde Tierhaltung ist maßgeblich, was die Tiere essen. So leben zum Beispiel Hühner wesentlich länger und gesünder, wenn sie nach Würmern scharren dürfen und nicht mit Getreide gefüttert werden. Das Getreide lässt sie zwar schneller wachsen und mehr Eier legen, macht jedoch ihren Darm löchrig und verkürzt ihre Lebensdauer. Leider merkt das niemand, weil die Hühner ja schon nach kurzer Zeit auf dem Teller landen. Menschen, die zu viel Getreide essen und nicht vertragen, leben noch, wenn die sichtbaren Folgen für den Darm auftreten: zum Beispiel Durchfälle, durchlässigen Darmwände, daraus resultierenden Unverträglichkeiten, mangelnde Versorgung. Aber zurück zum Huhn: Auch für diejenigen Menschen, die das Geflügel essen, ist es nicht unerheblich, womit das Tier gefüttert wurde. Gesundes Fleisch kommt von gesunden Tieren. Ein Beispiel: Dürfen Rinder auf der Weide leben und Gras fressen, wie es die Natur für sie vorgesehen hat, bilden sie daraus unter anderem wertvolle essentielle Omega-3-Fettsäuren, die wir mit dem Verzehr zu uns nehmen. Während das Fleisch der Tiere aus Stallhaltung, die mit Getreidekraftfutter gemästet werden, viel mehr Omega-6-Fettsäuren enthält, die im Übermaß unter anderem Schmerzen und Entzündungen fördern. Ich kann wirklich jeden verstehen, der Massentierhaltung ablehnt und aus Unsicherheit, was denn nun mit den Tieren geschieht, lieber gleich gar kein Fleisch isst. Aber wovon ernährt er sich dann, sollte er aus einer Gegend stammen, wo immer Tiere verzehrt wurden?

Brauchen wir Tiere als Nahrung oder nicht?

Historisch betrachtet scheint das Tier zur Nahrungskette des Menschen zu gehören, wobei es dann vermutlich sogar die Bestimmung dieser Tiere ist, verzehrt zu werden. Hier einige Punkte, die dafür sprechen:

- Tierische Produkte haben eine höhere Bioverfügbarkeit. Das heißt, unser Körper kann sie leichter aufschließen und nutzen, denn die Struktur der Bausteine ist schon passend für uns. So kann zum Beispiel die Omega-3-Fettsäure im Leinöl nur dann aufgenommen werden, wenn sie mit Hilfe eines speziellen Enzyms verlängert wird. Omega-3-Fettsäuren aus Fischen sind bereits verlängert und können deshalb ohne dieses Enzym eingebaut werden. Wir haben also Verdauungsarbeit an die Fische delegiert. Interessanterweise gilt



das vor allem für die sogenannten Eiweißtypen, also zum Beispiel den Inuit. Kohlenhydrattypen können das Enzym leichter bilden und deshalb auch mehr Leinöl aufnehmen und sind nicht auf die tierischen Quellen angewiesen.

- Der Zahnarzt Weston Price hat zwischen 1914 und 1945 auf der Suche nach der optimalen Ernährung die halbe Welt bereist. Er besuchte alle noch natürlich lebenden Völker und fand nur sehr wenige, die sich ganz ohne tierische Produkte ernährt haben. Mehr dazu in seinem Buch: Nutrition and Physical Degeneration.

Probieren geht über Studieren

Und noch ein paar Beobachtungen aus meiner Praxis: Die meisten meiner Klienten, die sich ausschließlich vegetarisch oder vegan ernährten, zeigten unterschiedliche Mangelerscheinung. Besonders bei jenen Eiweißtypen (Glyko- und Parasympathikustypen), die sehr lange auf tierisches Eiweiß verzichtet hatten, war das ganze Leben geprägt von Symptomen wie Energiemangel, einer regelrechten Gier auf Süßigkeiten, von Übergewicht und nicht zuletzt von einer Anfälligkeit für Infektionen und Krankheiten. Einige haben irgendwann doch wieder begonnen, regelmäßig Fleisch und Fisch in guter Qualität zu essen und konnten ihr Wohlbefinden in kurzer Zeit deutlich verbessern. Und ich habe Eiweißtypen gesehen, die getreidelastig vegetarisch gegessen und schon lange unter Durchfall und weichem Stuhl gelitten haben, was sich nach Umstellung der Ernährung innerhalb von 2 Tagen reguliert hat. Die Praxis zeigt auch, dass die meisten Sympathikustypen sehr gut mit vegetarischer Kost zurechtkommen. Allerdings müssen auch sie ausgewogen zu jeder Mahlzeit Eiweiß zu sich nehmen, wenn keine Mangelerscheinungen auftreten sollen.

Bei jungen Mädchen bleibt oft die Regel aus, wenn sie sich vegetarisch oder vegan ernähren. Ein deutliches Zeichen, dass dem Körper die Kraft und das Material fehlt, das Blut nachzubilden. Eine Sparmaßnahme, die keine Fortpflanzung zulässt! Immer wieder habe ich auch Hautprobleme und sehr schwache Nerven erlebt bei Klienten, für die der Verzicht von tierischem Eiweiß nicht zum Stoffwechseltyp passte.

Unsere Makronährstoffe und deren Aufgaben

Vielleicht noch ein Ausflug in die Ernährungsphysiologie und zur Bedeutung der Makronährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Wir benötigen alle drei zu jeder Mahlzeit, damit wir optimal versorgt sind. Sie können einander in wichtigen Funktionen nicht ersetzen. Eiweiß dient vor allem dem Zellaufbau. Wir erneuern uns durch Zellteilung, wobei unsere Zellkerne mit der Erbsubstanz zum großen Teil aus Eiweiß bestehen. Dafür brauchen wir ausreichend Eiweiß in der Nahrung. Gesunde Fette wie Olivenöl, Butter und Omega-3-Fettsäuren benötigen wir vor allem für unsere Zellwände und unser Gehirn, aber auch zur Energiegewinnung. Wer zu wenig Eiweiß und zu wenig

Fett zu sich nimmt, leidet häufig unter Heißhunger. So möchte uns unser Körper signalisieren, dass ihm etwas fehlt. Die Kohlenhydrate brauchen wir ebenfalls für die Energiegewinnung. Das optimale Mengenverhältnis der Makronährstoffe ist von Mensch zu Mensch sehr verschieden und hängt mit dem Stoffwechseltyp zusammen. Ein dünnes Blatt Schinken oder Käse auf dem Butterbrot bzw. das im Getreide enthaltene Eiweiß sind jedenfalls zu wenig und Essgelüste sind vorprogrammiert. Mehr dazu finden Sie auf meiner Homepage: www.qiboli.com/themen/optimale-ernaehrung

Ja, aber...

Soweit zu meiner inzwischen 10-jährigen Praxis mit den Stoffwechseltypen. Der Verzehr von qualitativ hochwertigem Fleisch kann durchaus lebenserhaltend sein, was die Fortpflanzung von uns Menschen betrifft. Ich persönlich bin dankbar, dass meine Vorfahren in der Eiszeit Tiere gejagt haben, sonst wäre ich vermutlich nicht hier.

Im Zuge meiner Arbeit als Ernährungsberaterin und auch aus persönlichem Interesse habe ich mich in den letzten Jahren intensiv mit dem Umgang mit chronischen Krankheiten und ungünstigen Denk- und Verhaltensmustern beschäftigt. Besonders interessant fand ich das Buch von Bruce Lipton: *Intelligente Zellen*, in dem der Autor sehr anschaulich beschreibt, dass wir unseren Genen nicht ausgeliefert sind, wie zuvor angenommen, sondern mit der Kraft unserer Gedanken zu erstaunlichen Veränderungen fähig sind. Nun stellt sich die Frage: Gilt das auch für die Stoffwechseltypen? Können wir die genetische Prägung in Bezug auf Nährstoffbedarf und Umwandlungsfähigkeit der Nahrungsmittel ändern? Allein durch die Kraft unserer Gedanken? Vielleicht ja. Allerdings fehlt mir noch die Erfahrung dazu. Bisher zeigt meine Praxis vor allem, dass es gut tut, das zu essen, was genetisch bedingt günstig ist. Zumal es meistens mit dem Gusto zusammenpasst. Eiweißtypen lieben Fleisch, Fisch und Eier, während Kohlenhydrattypen auch ganz gut mit Nüssen und Tofu können und sich hier und da ein bisschen Hühnerbrust oder hellen Fisch gönnen. Wie gut wir mit unserem Denken darauf einwirken können, wie die einzelnen Lebensmittel verstoffwechselt werden und ob es innerhalb eines Menschenlebens möglich ist, Enzyme, die wir evolutionsbedingt verlernt haben zu produzieren, wieder herzustellen, ist vermutlich von Fall zu Fall sehr verschieden. Jedenfalls eröffnen sich hier spannende Perspektiven für die Zukunft.

Was können wir jetzt tun?

Nach meinem heutigen Erfahrungsstand können wir uns nicht aussuchen, was der bessere Treibstoff für unseren Körper ist. Obwohl es wahrscheinlich Wege gibt, einen Umgang damit zu finden. Er erfordert vermutlich eine gewisse spirituelle Reife, sich für den Weg zu entscheiden, als Eiweißtyp auf tierische Produkte zu verzichten. Wer gesund, satt und zufrieden ist und ausreichend

Energie hat, für den scheint die Ernährung zu passen. Wenn das nicht der Fall ist, lohnt es sich, seine Ernährung zu hinterfragen. Wer unsicher ist, kann seinen Stoffwechselltyp austesten lassen.

Ich denke, dass es wichtig ist, dass wir wertfrei damit umgehen, wer seinen Nährstoffbedarf auf welche Art stillt, und dass jeder selbst seinen Weg wählt. Und dass wir immer darauf fokussiert und offen dafür sind, dass sich alles zum Guten wendet, für Menschen, Tiere und Umwelt.

Ich unterstütze meine Klienten herauszufinden, womit sie sich in der jeweiligen Situation optimal ernähren können und begleite sie, ihre wohltuende Ernährung dauerhaft in den Alltag zu integrieren.

Über Ernährungsberatung Christina Schnitzler

Christina Schnitzler ist seit dem Jahr 2001 als selbstständige Ernährungsberaterin tätig. Ihr Unternehmen, mit Firmensitz in Wien und einer Niederlassungen in der Wachau, zählt zu den führenden Ernährungsberatungseinrichtungen in Österreich. Ihr Ziel ist es, durch eine ganzheitliche Kombination der Methodik (Ernährung nach den Fünf Elementen unter Berücksichtigung der Stoffwechselltypbestimmung) das Bewusstsein für gesunde Ernährung zu schärfen und Klienten dadurch nachhaltig glücklich und zufrieden zu machen. Durch die Verknüpfung von Ost und West, bietet Christina Schnitzler damit ein einzigartiges Ernährungskonzept, um Körper, Geist und Seele zu harmonisieren und eine gesunde Gewichtsoptimierung herzustellen. Christina Schnitzler ist Bestsellerautorin und Gründungs- und Vorstandsmitglied der „g5e“ – Gesellschaft für Ernährung nach den Fünf Elementen sowie Mitglied des Karmischen Netzwerkes International (www.karmischesnetzwerk.com). Veranstaltungen und Weiterbildungen für Ernährungsberater runden das Angebot ab. Nähere Informationen unter www.christina-schnitzler.at und www.qiboli.com.

Weitere Informationen und Presserückfragen

Ernährungsberatung Christina Schnitzler:

Praxis Wien: Ernährungsberatung Christina Schnitzler / Ganzheilzentrum

Mariahilferstraße 95/1/18

A 1060 Wien

Tel. +43 664 460 68 10

E-Mail info@qiboli.com

www.christina-schnitzler.at

www.ganzheilzentrum.at