



bereits in der Pubertät zu wandeln beginnt. Zusehends wird man offener für Neues. Hier spielen auch ethische Ansätze mit hinein. Vegan – also völliger Verzicht auf tierische Lebensmittel – ist gerade bei den Jugendlichen stark im Trend.

Andere wiederum lassen sich weder von ethischen Gedanken noch durch gesundheitliche Empfehlungen leiten und essen, worauf sie gerade Lust haben. Durch die vielen industriell verarbeiteten Nahrungsmittel und die Trickkiste der künstlichen Aromen und Geschmacksverstärker ist es nicht leicht, bei gesunden Gerichten zu bleiben. Der kleine Snack hier, die Nascherei dort – gerade Kinder und Jugendliche sehen in Fast Food eine willkommene Alternative zu Mamas gesunder Küche. Im Job herrscht dann Zeitdruck. Fertiggerichte oder der Restaurantbesuch werden schnell zur Gewohnheit.

Erst wenn die Verdauungskraft im Alter von vierzig, fünfzig Jahren nachlässt oder Beschwerden wie Blähungen, Verstopfung oder Durchfall, Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck oder Gelenkschmerzen die Gesundheit beeinträchtigen, beginnt man sich – hoffentlich – mit seiner Ernährung auseinanderzusetzen. Doch was bitte ist nun wirklich gesund?

DIE EINE GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR ALLE GIBT ES NICHT

Sich an die berühmte Ernährungspyramide zu halten, ist genauso überholt wie Pillenschlucken bei Stoffwechsel- und Blutdruckproblemen. Denn in Wahrheit passt die Ernährung nicht. Leider muss man zugeben, dass auch die naturheilkundlichen Theorien nicht für alle stimmen. Prägnantestes Beispiel: Welche Nahrungsmittel den Körper übersäuern, hängt nicht vom Nahrungsmittel sondern vom Stoffwechselltyp ab! Dazu kommen wir noch. Jedenfalls ist bei der Ernährung Individualität gefragt. Beim energetischen Austesten von Nahrungsmitteln gibt es niemanden, der alles gleich gut verträgt. Viele haben Stress auf gleich mehrere, oft täglich verzehrte Nahrungsmittel. Lässt man unverträgliche Lebensmittel ganz weg oder isst man sie zumindest nur mehr jeden vierten Tag – solange braucht der Stoffwechsel, um sie wieder „loszuwerden“ – geht es einem schnell entscheidend besser. Es scheint, als ob der Körper dann einfach mehr Energie aufbringen kann, um Heilprozesse – oft nur mit einfachen Nahrungsmitteln unterstützt – in Gang zu setzen.

ERNÄHRUNG NACH DEM STOFFWECHSELTYP

Fühlen Sie sich oft schwach und müde? Ausgelaugt und träge? Merken Sie, dass sie trotz ausreichender Mahlzeiten kaum Energie haben, unruhig sind oder ihr Gewicht nicht halten können? Dann ist es an der Zeit, den Stoffwechselltyp zu ermitteln und die Ernährung anzupassen! Nur wer seinem Typ entsprechend isst, kann sich optimal versorgen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Wie man sich ernährt, ist eine Frage der Gewohnheiten und in Zeiten des Überangebots mehr denn je auch eine des Geschmacks. Als Kind gewöhnt man sich an verschiedene

Gerichte, verbindet damit auch freudige Ereignisse, Gemütlichkeit, Vertrautheit. Andere Speisen hingegen lehnt man ab. Sie schmecken einfach nicht, wobei sich hier einiges

SCHLANK, GESUND UND VOLLER ENERGIE?

Gesundheit, Aktivität, Charakter, Figur, Lebensqualität und Wohlbefinden hängen in hohem Maße davon ab, wie erfolgreich unsere Energiegewinnung in der Zelle stattfindet. Je nach Stoffwechseltyp und je nachdem, was jemand isst, ist das unterschiedlich. Den individuellen Stoffwechseltyp (Metabolic Typing) bestimmt man, um grundlegend zu wissen, welche Ernährung einem gut tut. Damit man schlank, gesund und voller Energie sein kann! Die typgerechte Ernährung beugt sogar Krankheiten vor.

WORAUF KOMMT ES NUN AN?

Prinzipiell sollte jede Mahlzeit – morgens, mittags und abends – alle drei Nahrungsbausteine Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate enthalten. Und zwar genau in den Mengen und in Form von den Nahrungsmitteln, die für den jeweiligen Typ am förderlichsten sind.

Beachtet man das nicht, entstehen oder verstärken sich nach Erkenntnissen der Stoffwechselforschung Störungen in drei wichtigen Systemen:

- Auf Zellebene: Die Zelle leidet an Unterernährung, man ist müde und energielos
- Im Autonomen Nervensystem: Sympathikus (der aktive Teil) und Parasympathikus (der passive Teil) sind unausgeglichene, man findet die Mitte nicht, ist entweder hektisch, nervös und getrieben oder langsam, träge und phlegmatisch
- In der Verbrennung – man verbrennt zu schnell oder zu langsam, ist daher überschlanke oder übergewichtig

WAS WIR ESSEN SOLLEN, HABEN WIR IM LAUFE DER EVOLUTION FESTGELEGT

Früher war das Nahrungsangebot auf der Welt sehr unterschiedlich und für die Völker auch unveränderbar. Man musste mit dem zurechtkommen, was die jeweilige Umgebung lieferte, egal wie „gesund“ das gewesen sein mochte. Also begann der Mensch sich im Laufe der Evolution mit den drei genannten Systemen an sein vorhandenes und bereits gewohntes Nahrungsangebot anzupassen. Um damit gut über die Runden zu kommen,

wurden die drei Systeme sogar aus dem Gleichgewicht gebracht und diese Disharmonien auch weitervererbt. Die Nahrung konnte dann die Balance wieder herstellen! Somit war diese Nahrungszusammensetzung ideal, um Gesundheit zu schaffen – und ist es über die Jahrtausende noch bis heute. Kurz gesagt, ist genetisch über lange Zeiträume festgelegt worden, welche Nahrungszusammensetzung vererbte Ungleichgewichte balanciert und uns schlank, gesund und energievoll macht. Dieses „Sich Verbiegen“ um gesund bleiben zu

> DIE ZWEI MASSGEBLICHEN SYSTEME UND IHRE AUFGABEN

AUTONOMES NERVENSYSTEM

Das Autonome Nervensystem steuert Atmung, Verdauung und Stoffwechsel über den Sympathikus und den Parasympathikus. Der Sympathikus aktiviert, bereitet den Körper auf Fliehen und Kämpfen vor. Der Parasympathikus entspannt, bereitet auf Ruhen und Verdauen vor.

VERBRENNUNGSSYSTEM

Es bestimmt den Energieumsatz der Zelle.

können, ist nun nicht in wenigen Generationen revidierbar. Es wird zum Fluch für den heutigen Menschen, der oft trotz Nahrungsüberangebot durch Nichtkenntnis seiner Konstitution immer unfähiger wird, sich seinen genetischen Grundbedürfnissen entsprechend zu ernähren. Nicht jeder ist ein Vegetarier, aber auch nicht jeder verträgt Fleisch. Nicht jeder hat Probleme mit viel Fett. Ebenso wenig verträgt jeder viele Kohlenhydrate.

WIE ERKENNT MAN SEINEN STOFFWECHSELTYP?

Man unterscheidet sechs Stoffwechseltypen, die unterschiedliche Empfehlungen beachten sollten. Dazu sind zwei Körpersysteme maßgeblich. Das Autonome Nervensystem und das Verbrennungssystem. Immer dominiert entweder das eine oder das andere. Jedes beinhaltet einen ausgeglichenen Typ und je zwei

Unausgeglichene. Für die Unausgegliehenen ist es besonders wichtig, sich nach den Vorgaben zu ernähren, denn sie können ihre schon bestehenden Unausgewogenheiten über die Ernährung noch verstärken und krank werden oder ausgleichen und gesund werden. Manchmal muss man sich auch eine Zeit lang nach einem Typus ernähren, damit man wieder zu seinem ursprünglichen Typ kommt und bei diesen Empfehlungen dann bleiben kann. Sie finden hier einen Überblick über die Merkmale der verschiedenen Typen und der Empfehlungen für sie. Eventuell ist es aber schwierig zu erkennen, welches System nun bei einem selbst dominant ist. Es gibt auch ein Testgerät, Fragebögen und einen Gentest (Bluttest) dazu. Am günstigsten und einfachsten ist aber ein energetischer Test, mit dessen Hilfe der Therapeut nicht nur den Stoffwechseltyp, sondern auch gleich die individuellen Unverträglichkeiten feststellen kann.

Voraussetzung für die Feststellung des Stoffwechseltyps ist, dass man energetisch testen kann. Entweder mit Armlängenreflextest oder mit Tensor. Lisa Zickler, TCM-Expertin aus Wien, hat dazu auch ein Testkarten-Set entwickelt, das die Testung enorm vereinfacht. Es ist direkt bei ihr erhältlich und sie bietet dazu auch Kurse für Therapeuten an, zu finden unter zickler.net.

DAS JEWEILIGE DOMINANTE SYSTEM BEEINFLUSST DEN SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Und nun sind wir an dem Punkt, wo Säure-Basen-Kenner den Kopf schütteln werden: Was den einen saurer macht, macht den anderen basischer. Ist das Autonome Nervensystem dominant, werden alle drei zugeordneten Typen – A-balancierter Typ, Sympathikus-Typ und Parasympathikus-Typ – durch Eiweiß saurer, während sie durch Kohlenhydrate und Fett basischer werden. Warum? Der Sympathikus-Typ ist schon mit einem saureren Stoffwechsel ausgestattet. Er braucht daher viele Kohlenhydrate und Fett, aber nur wenig Eiweiß, damit er basischer werden kann. Der Parasympathikus-Typ ist von Natur aus basischer. Ihm sind zum Ausgleich viel Eiweiß, aber nur wenig Kohlenhydrate und Fett empfohlen.

Ist hingegen das Verbrennungssystem dominant, was bei drei Viertel der Bevölkerung der Fall ist, dann ist es genau umgekehrt. Alle drei ihm zugeordneten Typen V-balancierter Typ, Glyko-Typ und Beta-Typ werden durch Kohlenhydrate und Fett saurer und durch Eiweiß basischer. Der Glyko-Typ ist aber schon saurer, daher machen ihn Kohlenhydrate und Fett noch saurer, während viel Eiweiß ihn zum Basischen hin ausgleicht. Der Beta-Typ ist von Natur aus basischer, daher braucht er Kohlenhydrate und Fett um im richtigen Maß saurer zu werden, wobei ihn viel Eiweiß nur noch basischer macht.

Die ausgeglichen Typen sind weder zu sauer noch zu basisch. Sie liegen in der Mitte und müssen sich nur merken, welches System bei ihnen dominant ist. Je nachdem können sie ihren Säure-Basen-Haushalt steuern, indem sie mehr Eiweiß oder mehr Kohlenhydrate und Fett essen. Sie sollten aber besonders um Ausgewogenheit aller drei Nahrungsbe-

standteile bemüht sein, damit sie nicht vorübergehend in eine Richtung kippen, was natürlich auch möglich ist.

DIESE ERKENNTNISSE SIND NAHEZU REVOLUTIONÄR

Diese Ergebnisse der Stoffwechselforschung schmeißen die letzten fünfzig Jahre Säure-Basen-Lehre nahezu „über den Haufen“. Die generellen Empfehlungen „basenüberschüssig“ zu essen und Eiweiß zu meiden, gelten sogar für nur ungefähr ein Viertel der heimischen Bevölkerung. Messergebnisse, auf denen die Diagnose „Übersäuerung“ meist basiert, spiegeln die wahren Zusammenhänge daher nicht immer wider. Das Zellinnere ist beim Parasymphatikustyp und beim Glyko-Typ zu basisch und der Körper kompensiert dies durch ein leicht saures Blut. Wer nun daraus auf eine Übersäuerung schließt und eine eiweißarme Ernährung empfiehlt, untergräbt diese Kompensationsversuche

des Körpers und provoziert Erkrankungen. Gleichzeitig braucht es uns nicht zu wundern, dass die meisten durch Kohlenhydrate und Fett – also Wurstsemmerln, Brotmahlzeit, Schnitzerl und Bier – noch mehr zunehmen und noch träger werden.

DIE KONSEQUENZ: ESSEN NACH DEM STOFFWECHSELSTYP

Vergessen Sie also verallgemeinernde Ernährungsempfehlungen wie Fett macht dick, Eiweiß übersäuert, Kohlenhydrate führen zu Diabetes usw. Sie stimmen immer nur für einen Teil der Bevölkerung. Welchem Typ man angehört, ist bei manchen Menschen anhand der hier angefügten Kästen leicht zuzuordnen. Andere finden sich schwerer wieder. Für sie gilt aber auch die letztliche Erkenntnis aus dieser Forschung: Wir alle brauchen dreimal täglich gleich alle drei Nahrungsbausteine (Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß), nur eben in unterschiedlicher Menge. ✎

VERBRENNUNGSSYSTEM DOMINANT

DER V-BALANCIERTE TYP

verbrennt ausgewogen

- Sonniges, ausgeglichenes Gemüt
- Verständnisvoll, kann gut zuhören
- Hat gern Gesellschaft
- Entdeckt immer neue Lebenswege
- Kann in der eigenen Mitte bleiben
- Wirkt öfters leicht distanziert
- Geht die Dinge sachlich an
- Gewisse Nüchternheit
- Verträgt alles, doch fettes Fleisch verlangsamt die Verbrennung, macht müde

Gleichgewicht im Verbrennungssystem wird gehalten durch dreimal täglich:

50% Kohlenhydrate, 20% Fett, 30% Eiweiß

DIE UNAUSGEGLICHENEN TYPEN („GLYKO-TYP“, „BETA-TYP“)

Die Verbrennung erfolgt zu schnell oder zu langsam

DER GLYKO-TYP – ZU SCHNELLER VERBRENNER

- Schnell, dynamisch, aktiv, abenteuerlustig

- Energiegeladen, leicht aggressiv
- Kohlenhydrate regen zu stark an, Energie verpufft rasch, Hunger, Müdigkeit
- Neigt zu Hyperaktivität, Aufregung, Bluthochdruck, Übersäuerung durch zu viel Kohlendioxid (bewusst Ausatmen!), Schlaflosigkeit, Diabetes, Übergewicht durch häufiges Essen
- Muss Verbrennung bremsen durch Reduktion von Kohlenhydraten, Kaffee, Alkohol
- Braucht Eiweiß, Fett (und Kalziumreiches) zu jeder Mahlzeit!

Glyko-Typ entschleunigt seine Verbrennung dreimal täglich durch:

30% Kohlenhydrate - nur komplexe Kohlenhydrate wie

Wurzelgemüse, gekeimtes Getreide

25% Fett - alle guten Fette

45% Eiweiß - auch fett- und purinreich

DER BETA-TYP – ZU LANGSAMER VERBRENNER

- Entspannt, ruhig, widmet den Dingen Zeit
- Neigung zu depressiven Verstimmungen
- Fühlt sich psychisch gestaut
- Schwacher Appetit
- Braucht viele Kohlenhydrate und (fettarmes, purinarmes) Eiweiß, aber möglichst wenig Fett
- Milchprodukte verschlacken ihn

Beta-Typ beschleunigt seine Verbrennung dreimal täglich durch:

50% Kohlenhydrate - alles möglichst gekocht!

10% Fett - Nahrungsmittel mit sehr wenig Fettanteil

40% Eiweiß - fettarm, purinarm, nur mageres, helles Fleisch und Fisch

DOMINANTES AUTONOMES NERVENSYSTEM

DER AUSGEGLICHENE TYP („A-BALANCIERTER TYP“)

Sympathikus und Parasympathikus sind bei ihm ausgeglichen. Das zeigt sich durch viel Energie und Vitalität, hohe Leistungsfähigkeit, gute Gesundheit, optimales Gewicht, Ausgeglichenheit und Wohlgefühl:

- Sonniges, ausgeglichenes Gemüt
- Verständnisvoll, gesellig, kann gut zuhören
- Entdeckt immer neue Lebenswege
- Kann in der eigenen Mitte bleiben
- Wirkt öfters leicht distanziert, sachlich
- Verträgt alles, doch kann zu viel Fett (fettes Fleisch) hyperaktiv machen und zu viel Eiweiß sauer

Gleichgewicht im Autonomen Nervensystem wird gehalten durch dreimal täglich:

50% Kohlenhydrate, 20% Fett, 30% Eiweiß

DIE UNAUSGEGLICHENEN TYPEN („SYMPATHIKUS-TYP“, „PARASYMPATHIKUS-TYP“)

Ein unausgeglichenes Autonomes Nervensystem führt zu wenig Energie in der Zelle und es gibt wenig Treibstoff für die Körperfunktionen. Es können zwei Typen zugeordnet werden. Richtig leistungsfähig und ausgeglichen sind beide nicht:

DER SYMPATHIKUS-TYP

Sein Sympathikus überwiegt - eine hektische, hyperaktive, zu Burn-Out neigende Persönlichkeit mit eher Untergewicht und blockierter

- Unternehmungslustig, zielorientiert
- Gute Konzentration
- Gutes Körpergefühl
- Schlank bis hager, trockene Haut
- Gute Reflexe - trittsicher
- Dynamisch, sportlich, schnell
- Hyperaktiv, Burn-Out gefährdet
- Schneller Esser, kein Genießer
- Starke Stimmungsschwankungen bis aggressiv
- Durch zu viel Adrenalin immer aufgeregt

- Schwache, langsame Verdauung, schwache Drüsentätigkeit
- Essen vor dem Schlafengehen schlecht bekömmlich
- Verlangen nach Süßem und Obst
- Bauchspeicheldrüse arbeitet gut - kein Diabetes
- Neigt bei viel Eiweiß (und viel Kalzium in den Nahrungsmitteln) zur Verstärkung des Ungleichgewichts
- Neigt dann zu Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, Übersäuerung in der Zelle
- Braucht zum Ausgleich viele Kohlenhydrate, Kalium und Magnesium, sie machen ihn basisch
- Kann gut als Vegetarier leben

Sympathikus-Typ stärkt seinen schwachen Parasympathikus dreimal täglich durch:

60% Kohlenhydrate wie Früchte, Säfte, Gemüse, Getreide (einschließlich Brot und Flocken), alles möglichst gekocht!
15% Fett - also Nahrungsmittel mit wenig Fettanteil
25% Eiweiß, pflanzlich oder eher fettarmes, purinarmes Eiweiß (weißes, mageres Fleisch, magerer Fisch)

DER PARASYMPATHIKUS-TYP

Sein Parasympathikus überwiegt - eine träge Persönlichkeit mit wenig Antrieb und Neigung zu Übergewicht, aber mit guter Verdauung.

- Schwer aus der Ruhe zu bringen
- Lässt sich Zeit beim Essen
- Ausdauernd, gesellig, gelassen
- Wenig Adrenalinausschüttung
- Kein gutes Stressmanagement
- Verdauung, Magen-Darmeristaltik funktionieren sehr gut, daher oft hungrig
- Bauchspeicheldrüse erzeugt viel Insulin - Diabetes durch Erschöpfung
- Neigt bei vielen (leeren) Kohlenhydraten (und kaliumreichen Nahrungsmitteln) zu Verstärkung des Ungleichgewichts
- Neigt dann zu schnellem Blutzuckerabfall, Heißhunger, Depression, Müdigkeit, Energielosigkeit, Feuchtigkeitsansammlung und Schleim im Gewebe, Übergewicht, Migräne, Gallensteinen, Basenüberschuss in der Zelle, Allergien
- Verträgt daher nur komplexe Kohlenhydrate
- Unbedingt Fett dazu essen - es hilft Kohlenhydrate besser zu speichern und verlangsamt die Verdauung
- Braucht zum Ausgleich viel Eiweiß, Kalzium und moderat Fett
- Braucht zu jeder Mahlzeit und vor allem am Abend Eiweiß

Parasympathikus-Typ stärkt seinen schwachen Sympathikus dreimal täglich durch:

30% Kohlenhydrate - komplexe Kohlenhydrate, gekeimtes Getreide, dunkles Brot
25% Fett - alle guten Fette, zu Kohlenhydraten dazu essen
45% Eiweiß - auch fettreich und purinreich

TIPP:

In ihrem im Windpferd Verlag erschienenen Buch „Was den einen nährt, macht den anderen krank“ kombinieren die TCM-Ernährungsberaterinnen Karin Stalzer und Christina Schnitzler die Ernährung nach dem individuellen Stoffwechsellertyp zusätzlich mit der typgerechten Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie bieten gleich schmackhafte Rezepte an, die eine Ernährungsoptimierung zum Vergnügen machen.

ISBN-Nummer 978-3-86410-055-0

