

Ernährung in den Goldenen Jahren

„Ganz egal wer der Vater einer Erkrankung ist, die Mutter ist immer die Ernährung“

Dr. Herbert Bronnenmayer, Präventivmediziner
...und was Sie über Ernährung unbedingt wissen sollten!



Reparaturen sind möglich, wenn die Ersatzteile zur Verfügung stehen

Gut vorstellbar ist das noch bei den Makronährstoffen. Der alternde Körper braucht ausreichend Eiweiß / Aminosäuren für dauernde Umbau- und Wiederaufbauvorgänge. Dies bezieht er idealer Weise aus Eiern, hochwertigem Fleisch, Milch und Milchprodukten in Verbindung mit dem pflanzlichen Eiweiß. Gutes Fett aus Butter, Obers, Sauerrahm, Eiern und hochwertigen anderen tierischen Fetten hilft jeder Zellwand stabil zu bleiben, Nahrungscholesterin bremst die Eigenproduktion des Körpers an verhängnisvollem Cholesterin. Gehirn und Nervenscheiden haben Bedarf an wertvollen gesättigten Fetten. Das Überangebot an ungesättigten Fettsäuren destabilisiert die Zellwand. Olivenöl und Kürbiskernöl sorgen mit den tierischen Fetten für entsprechende nachhaltige Energie. Kohlehydrate in ihrer komplexen Form als Vollgetreideprodukte und Gemüse sorgen für notwendige Energie und Mikronährstoffe. Vitamine und Enzyme sind Biokatalysatoren. Auf mikromolekularer Ebene müssen Elektronen zur Verfügung stehen.



Das Leben genießen – man gönnt sich ja sonst nicht so viel Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen und verschafft ein Gemeinschaftsgefühl in kultivierter Weise. Das soll auch so bleiben. Wie sieht die Realität aus? Pillendosen – schlechtes Gewissen – Zweifel an der Qualität – Diätbewusstsein – der Schatten des Arztes im Nacken - Da muss ja der Körper mit Verdauungsbeschwerden reagieren. Nein. Genussvolles Essen zur richtigen Zeit von guter Qualität in Ruhe genossen muss nicht zu „Reue und Buße“ führen.

Auf der Suche nach dem Preiswerten

Geahnt haben wir es. Jetzt ist die Messbarkeit möglich: Biophotonenmessung erhebt die Fähigkeit eines LEBENSmittels Lichtenergie aufzunehmen und wieder abzugeben. Redoxmessungen können die Fähigkeit zur Elektronenabgabe messen. Beides sind Meßsysteme für die Lebendigkeit eines Lebensmittels, ein Maß für Vitalität, die an den Körper abgegeben wird. Je massenhafter etwas produziert und verarbeitet wird, je länger die Transportstrecken sind, je unreifer etwas geerntet wird und künstlich nachreifen muss, je höher etwas erhitzt wird im Produktionsprozess, je massenhafter und billiger etwas auf den Markt gebracht wird, desto weniger ist es wert, nämlich für das zentralste Gut des Menschen, die Gesundheit. Das preisgünstigste Lebensmittel ist an seinem Mangel an Mikronährstoffen zu erkennen.

Qualität geht vor Quantität

Durch die verringerte Nahrungsaufnahme entstehen Defizite bei Vitalstoffen und bioaktiven Substanzen. Darum muss bei den Grundnahrungsmitteln und Speisenzutaten besonders auf den vitalen Inhalt geachtet werden. Der Trend der industriellen Produktion von Nahrungsmitteln geht erschreckend in Richtung billige Quantität mit 100-ten Zusätzen, mit denen der menschliche Körper sich in Jahrtausenden nicht auseinandersetzen musste. Chemie trifft den Körper in der zweiten Lebenshälfte besonders, da schon einiges an Schadstoffen kumuliert ist und womöglich mehrere Dauermedikamente zusätzlich eine Rolle spielen.



Gesundsein ist mehr als „Nicht krank sein“

Unser Körper ist fantastisch konstruiert und auf viele Jahre ausgelegt. Wir haben unter uns sehr, sehr alte Menschen von denen man einiges an Lebenskunst lernen könnte.

Ist es neben vielen anderen Lebensweisheiten in der Lebensgestaltung vielleicht die etwas kargere, einfachere, natürlichere, vitalstoffreichere Ernährung fern von allen Diätverwirrungen und Wellnesswahn? Wenn die Wissenschaft - mit ihren fantastischen neuen Möglichkeiten in das Innerste der Zelle zu blicken – festgestellt hat, dass Ernährung mit dem Ziel der Langlebigkeit an der Grenze des Hungers liegt, dann sei eine Frage gestattet: Warum überfüttern wir uns und sind doch nicht satt? Ernährung muss eng mit Genuss und Sättigung verknüpft sein. Die gefährlichen W's führen nicht zu dieser Sättigung, sondern zu hohem Blutzucker, Diabetes, Übergewicht, metabolischem Syndrom etc. Es sind dies – vereinfacht ausgedrückt – weißer Zucker, weißes Brot, weiße Teigwaren, weißer Reis, weißes Mehl und ein Zuviel an Kartoffeln. Gutes Fett hingegen hat hohen Geschmacks- und Sättigungswert.

Die Alten haben uns auch das Essen im 7/17-Fenster vorgelebt. 10 Stunden von 7 Uhr früh bis 17 Uhr mit Genuss essen, 18 Uhr Speisekammer versperren, 14 Stunden lang mit Genuss verdauen, entgiften, ruhen ohne Schlafstörungen.

G`scheite, g`sunde Angebote

Wir haben im „Genussland Oberösterreich“ viele Möglichkeiten zu hochwertigen Grundnahrungsmitteln zu kommen und diese auch zu Hause mit Liebe zu verarbeiten.

Unsere Lebensmittelproduzenten bemühen sich mit ihrem Marktangebot und die biologische Szene ist schon längst aus dem Schattendasein herausgetreten.

Die Familie Schauflinger hat uns da die Arbeit etwas erleichtert, indem sie eine Produktlinie kreiert haben, die Vieles von dem oben Beschriebenen beinhaltet. Besonders schätze ich auch ihre Bemühungen um Arbeitersparnis – bzw. Arbeitserleichterung gerade für den Einzelhaushalt.



Hippokrates, und seine Weisheit

Wir Ärzte schwören den Eid des Hippokrates. Er war ein ärztliches Genie mit unglaublicher Weitsicht und Vision für unseren Berufsstand. Und er hat den Ausspruch geprägt:

„Lass Nahrung deine Medizin sein!“