



ERNÄHRUNG – SOWOHL ALS AUCH!

Wer sich gesund ernähren möchte und sich aufmacht ins Reich der Ernährungsempfehlungen, wird bald feststellen, dass sich vielerlei unterschiedliche Lehrmeinungen am Meinungsmarkt herumtummeln.

Die moderne Ernährungslehre differenziert Lebensmittel heutzutage nach biochemischen Eigenschaften. Nährstoffe, Wirkweisen, Quantität und Qualität werden analysiert. Das Wissen rund um die einzelnen Nahrungsmittel wird immer komplexer und es existieren in der Zwischenzeit auch auf „wissenschaftlicher“ Ebene eine Vielzahl an sich widersprechender Meinungen, wenn es um die „richtige“ gesunde Ernährung geht.

Alte Traditionen

Lange bevor die moderne Wissenschaft Lebensmittel in Aminosäuren, Vitamine, Spurenelemente & Co zerlegt hat, haben

sich die Menschen bereits mit der Wirkweise von unterschiedlichen Nahrungsmitteln auseinandergesetzt. Ob das 5000 Jahre alte Indische Ayurveda, die Traditionell Chinesische Medizin oder die alten Lehren von Hippokrates, Paracelsus oder Hildegard von Bingen – die sogenannten ganzheitlichen, naturheilkundlich orientierten Traditionen stoßen heute wieder auf großes Interesse.

Gemeinsamkeiten der alten Traditionen

Die Beobachtung der Natur und die darin sichtbaren Zyklen wie Jahreszeiten und Elemente prägen diese Traditionen. Zudem werden Lebensmitteln und Zu-

bereitungsmethoden unterschiedliche „energetische“ Qualitäten zugeordnet. Demnach können Lebensmittel erhitzen, wärmen, kühlen, erfrischen, befeuchten oder trocknen. Unterschiedliche Wirkweisen werden auch vom Geschmack einzelner Lebensmittel abgeleitet und bewusst eingesetzt oder gemieden. Da in den ganzheitlichen Traditionen eine individuelle Betrachtung im Vordergrund steht, sind Konstitution, Alter, Tätigkeit, Lebensumstände, Klima, Region und Jahreszeit ausschlaggebend, welche Lebensmittel empfohlen und von welchen abgeraten wird. Was den einen nährt, kann den anderen krank machen – und umgekehrt.

Die Sache mit der Energie

In der Traditionell Chinesischen Medizin spricht man weiters von „Qi“ – der universalen Lebensenergie. Hildegard von Bingen sprach von der sogenannten „Grünkraft“, das indische Ayurveda vom „Prana“. So weisen in diesen Denkmodellen Lebensmittel unterschiedlich viel dieser primären Lebensenergie auf als andere. Die „moderne“ Wissenschaft tut sich mit diesen Begriffen schwer, da es noch wenige allgemein anerkannte Messmethoden dieser „Energien“ gibt. Wer sich längere Zeit mit beiden Systemen beschäftigt, erkennt jedoch, dass zunehmend die über Jahrtausende beobachteten Phänomene und Erkenntnisse immer häufiger auch von modernen wissenschaftlichen Studien bestätigt werden.

Gleiches mit Gleichem gesund machen

So finden wir in sämtlichen naturbezogenen Traditionen Zuordnungen von Lebensmitteln zu deren Wirkweise, die sich von ihrem äußeren Erscheinungsbild ableiten – basierend auf der sogenannten „Signaturenlehre“: Eine Karotte sieht im Querschnitt der Iris des Auges verblüffend ähnlich. Die Walnuss erinnert an das menschliche Gehirn, Tomaten ähneln dem menschlichen Herzen und Bohnen assoziieren wir mit dem Urogenitalsystem und unseren Nieren. Nach diesen Zuordnungen wurden in vielen ganzheitlichen Traditionen quer über den Globus – ähnlich dem homöopathischen Prinzip „Gleiches mit Gleichem“ zu heilen – seit jeher sehr erfolgreich auch spezifische Wirkweisen auf eben die entsprechenden Organe abgeleitet.

Antioxidantien, Vitamine, Fettsäuren & Co bestätigen altes Denksystem

Eine Reihe dieser Zuordnungen erfahren heute wissenschaftliche Bestätigung. So können beispielsweise laut moderner Ernährungswissenschaften die in Walnüssen enthaltenen Antioxidantien und Omega-3 Fettsäuren Alzheimer vorbeugen und also tatsächlich unser Gehirn auf besonders schmackhafte Art und Weise schützen. Auch die enthaltenen Vitamine B und E verbessern

Konzentration und Lernfähigkeit. Auch ein Zusammenhang von Karotten und Augengesundheit kann heute wissenschaftlich bestätigt werden: Das enthaltene Vitamin A beugt Nachtblindheit und Austrocknung der Hornhaut vor, ein Mangel des Vitamins kann zu schweren Störungen der Sehkraft führen. Dies wissen heute eben auch moderne Fachkräfte der Augenheilkunde und Diätologie – fernab von Naturheilkunde, TCM & Co.

Auch Tomaten bringen die Prinzipien von Signaturenlehre und moderner Wissenschaft in Einklang: Form und Farbe erinnern an das menschliche Herz und wenn man sie aufschneidet, kann ihr Innenleben leicht mit menschlichen Herzkammern assoziiert werden. Die Ernährungswissenschaft findet in der herzroten Frucht unter anderem Lycopin, eine Substanz, die hilft, Herz-Kreislaufkrankungen zu verhindern. Auch die enthaltene Folsäure unterstützt die Bildung roter Blutkörperchen, also jener Zellen, die unser Herz hoffentlich munter und leistungsstark in unseren Körper pumpt. Wir müssen uns also keineswegs für eines dieser Denkmodelle entscheiden, sondern können aus beiden Zugängen profitieren, wenn wir uns mit einer uns zuträglichen Ernährung auseinandersetzen wollen! ■

Text: Ulli Zika
E-Mail: redaktion@besser-wohnen.co.at
Fotos: Fotolia



besser WOHNEN Rezept



Karottencremesuppe mit Nüssen und Sesam

2 Zwiebeln
800 g Karotten
Olivenöl Extravergine
4 TL Koriandersamen gemahlen
1 TL Piment
4 TL Currypulver
1,4 Liter Gemüsesuppe
6 EL Nussmus (Mandel, Cashew, o.ä.)
1 Bio-Orange
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Handvoll Sesam

Zwiebeln schälen und klein schneiden. Karotten schälen und die Enden entfernen, in kleine Stücke schneiden. Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, Karotten dazu geben, Gewürze beifügen und kurz mitbraten. Mit Gemüsesuppe aufgießen und weichkochen lassen.

Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, das Nussmus einmixen und mit etwas Saft und Abrieb der Orange aromatisieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Sesam bestreut servieren.

Tipp: Diese Suppe stärkt aus ganzheitlicher wie moderner Sicht Augengesundheit, Gehirn und Nerven!