



DES CUMMINGS JR., PHD  
Vize-Präsident «Florida Hospital»  
Florida, USA

## Gute Nahrung für Körper und Geist

**Bei dieser Überschrift werden die meisten Leser Tipps rund ums Thema Ernährung erwarten. Aber ich möchte Ihnen auch zeigen, dass zu einer gesunden Ernährung nicht nur die Nahrung für den Körper gehört, sondern auch die für Seele und Geist. Brian ist ein hervorragendes Beispiel dafür.**

### Das volle Programm

Regelmäßige Kopfschmerzen waren das erste Warnsignal. Als dann auch noch Kurzatmigkeit und ein stechender Schmerz in der Brust dazukamen, läuteten bei Brian schließlich alle Alarmglocken. Er musste schnellstmöglich etwas unternehmen. Seine Familiengeschichte

verhieß nichts Gutes: Er hatte eine genetische Veranlagung für Herzkrankheiten. Sein Vater hatte schon mit Anfang fünfzig einen Vierfach-Bypass bekommen. Brian war sicher, sich irgendwann einmal selbst mit einem Herzleiden auseinandersetzen zu müssen, aber doch nicht im zarten Alter von

neununddreißig. Das war eindeutig zu früh, und er war fest entschlossen, sich den bestmöglichen ärztlichen Rat zu holen.

Brians Kardiologe bestätigte seine Befürchtungen: Um seine Herzgesundheit war es nicht gut bestellt. Die Laborergebnisse zeigten, dass eine seltene und genetisch bedingte Blutkrankheit die drohende Verstopfung wichtiger Blutgefäße im Herzen zusätzlich beschleunigt hatte. Eines der Herzkranzgefäße musste sofort mit einem Stent (Gefäßstütze zum Offenhalten von Gefäßen) wieder durchlässig gemacht werden. Aber damit war es nicht getan. Schon nach drei Monaten bekam Brian einen weiteren Stent. Ein Dreivierteljahr später den nächsten, diesmal in der linken Herzkranzarterie – auch bekannt als «Witwenmacher».

Brian und seine Frau Tina hatten erst vor kurzem mit dem fünften Kind ihre Familienplanung abgeschlossen. Dies soll-

te eigentlich die produktivste Zeit ihres Lebens sein – die goldenen Jahre sozusagen. Zusammen fassten sie den Plan, wieder richtig gesund zu werden. Sie nannten ihn «Das Projekt: Rundum fit», weil sie davon überzeugt waren, dass es die beste Strategie sei, Körper, Seele und Geist zu erneuern.

Eine Ernährungs-umstellung im Sinne der Herzgesundheit war natürlich das Nächstliegende, aber Brian und Tina war das nicht genug. Sie nahmen sich eine ganzheitliche Veränderung vor. Und darin steckt die wahre Kraft von Brians Geschichte. Er änderte nicht nur seine Essgewohnheiten, sondern seinen ganzen Lebensstil. Lassen Sie sich von Brians Geschichte anstecken!

### **Ich will leben!**

«Entweder tue ich alles, um meine Gesundheit zu verbessern, oder mein Herz sagt, wann Schluss ist! Wenn sich nichts ändert, werde ich nicht miterleben, wie meine Kinder erwachsen werden, sich verlieben, heiraten und ihre eigenen Familien gründen.» Die Erweiterung der verstopften Blutgefäße lag in den Händen der Ärzte, aber meine Gesundheit musste ich schon selbst in die Hand nehmen. Konnte ich die Verengung der Blutgefäße verlangsamen oder gar zurückdrängen?

Nach den Stent-Operationen wusste ich, dass ich nicht einfach meiner genetischen Veranlagung das Feld überlassen konnte. Also knöpfte ich mir meinen Lebensstil vor. Wohlge-merkt Lebensstil! Denn ich setzte nicht bei der Ernährung oder Bewegung an, sondern bei meinen Prioritäten. Um diese neu zu ordnen, musste ich mein Lebensziel neu definieren. Also kramte ich meine Liste mit persönlichen Zielsetzungen hervor, die ich drei Jahre zuvor aufgeschrieben hatte. Sie wurde zum Kern meiner neuen Lebensweise.

Ich war regelrecht verblüfft, wie einfach es war, die richtige Rangordnung aufzustellen, weil das übergeordnete Ziel klar definiert war. Damals wurde mir bewusst, dass Ernährung über Nahrungsmittel hinausgeht. Das, was ich mit dem Geist aufnahm und womit ich mich beschäftigte, gehörte genauso dazu.

Ich machte mir einen Vierteljahresplan und informierte meine Familie und auch meine Kollegen, damit sie mich unterstützen und darauf festnageln konnten. Unterstützen hieß für mich vor allem, Verständnis dafür zu haben, wenn ich einmal Nein sage. Und genauso brauchte ich die Rechenschaftspflicht, um zu meinen Prioritäten zu stehen und an meinen Zielen festzuhalten. Im ersten Jahr stellten mein Assistent und ich extra eine Tabelle auf, damit meine täglichen Termine nicht mit meinen neuen Grundsätzen kollidierten. Ich wollte mein Leben konsequent umstellen.

Unterstützen hieß für mich vor allem, Verständnis dafür zu haben, wenn ich einmal Nein sage. Und genauso brauchte ich die Rechenschaftspflicht, um zu meinen Prioritäten zu stehen und an meinen Zielen festzuhalten. Im ersten Jahr stellten mein Assistent und ich extra eine Tabelle auf, damit meine täglichen Termine nicht mit meinen neuen Grundsätzen kollidierten. Ich wollte mein Leben konsequent umstellen.

### **Mit der Familie essen bringt Liebe und Lachen auf den Speiseplan!**

Als Nächstes wollte ich meine Grundeinstellung ändern. Eine positive Haltung ist der Schlüssel zu einem guten Leben, und der Weg dorthin führte über antrainierten Optimismus. Dieser ist für den analytischen Verstand eines Finanzchefs nicht gerade das Natürlichste. Aber ich wurde zunehmend für Dinge dankbar, die ich sonst immer für selbstverständlich gehalten hatte. Der Höhepunkt des Tages bestand für mich darin, beim Abendessen mit meiner Frau und den Kindern den Tag Revue passieren zu lassen. Ich hörte besser zu und merkte endlich, was sie so beschäftigte.

Die Neuorientierung brachte mir inneren Frieden und Kraft, und ich sah das Leben mit anderen Augen. Ich nenne das «geistige Nahrung». Normalerweise zählen wir nur zur Nah-

nahrung, was wir in den Mund stecken, aber mittlerweile bin ich der Meinung, dass wir noch stärker von dem beeinflusst werden, was aus unserem Mund herauskommt, und von den Gedanken, die wir in unseren Köpfen kreisen lassen. Wenn Sie also Ihren Ernährungsplan auf den Prüfstand stellen, sollten Sie auch überlegen, womit Sie Ihre Seele und Ihren Geist füttern.

Ich brachte mich auf den neuesten Stand der Ernährungsforschung und hatte so jede Menge Informationen zur Hand, um die bestmögliche Lösung für mich herauszuarbeiten. Von meinem Sohn bekam ich das Buch «China Study: Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise» von T. Colin Campbell und fand darin überzeugende Argumente für eine vegane Ernährung. Ab sofort wollte ich mich so ernähren. Das war die erste Umstellung. Der nächste große Schritt war eine strategische Ernährung: Ich fing an, meine Energieversorgung zu steuern. Das lernte ich vor allem aus Jim Loehrs «The Corporate Athlete Advantage» (frei übersetzt: Management ist Hochleistungssport), einem Rundumprogramm für mehr Leistungsfähigkeit im Beruf.

Energiebewusst zu essen hieß, den Blutzucker durch gesunde Imbisse zum richtigen Zeitpunkt zu beeinflussen. Meine Herzkrankheit war ein enormer Energiefresser, und mit einer bewusst gesteuerten Ernährung konnte ich Abhilfe schaffen. Ich konnte mich während der Arbeit länger konzentrieren und hatte weniger Durchhänger. Zu wissen, wie ich den Blutzucker auf einem idealen Pegel halten konnte, war ein kleiner Durchbruch. Meine Gedanken schweiften in Gesprächen nicht mehr ständig ab, weil ich aus den Kaffeepausen Energiequellen machte. «Weniger Koffein und mehr Protein» wurde meine neue Grundregel. Auch meiner Familie fiel die Veränderung auf. Ich kam nicht mehr völlig erschlagen zu

Hause an und ließ mich nicht auf das Sofa plumpsen, sondern hatte genügend Kraft, um mit den Kindern zu spielen und das Familienleben zu genießen.

### Anders über Ernährung denken

Unsere Gesellschaft ist von der Ernährung geradezu besessen – sowohl davon, was wir essen, als auch davon, was wir nicht verspeisen. Ganze Fernsehsendungen und unzählige Bücher drehen sich nur um dieses eine Thema, und manchmal kommt es einem so vor, als gäbe es jedes Jahr eine neue Diät, die unser Leben umkrempeln soll.

Dass es in unserer Gesellschaft andauernd ums Essen geht, ist genau das Problem. Dabei ist keine Ernährungsregel für den Gesundheitszustand und die Lebenserwartung besser als diese: «Weniger essen!» Dr. Robert Goods Forschungen bei Mensch und Tier zeigen, dass eine reduzierte Kalorienzufuhr fast alle Komponenten des Immunsystems verbessert. Krankheiten, die auf ein aus dem Gleichgewicht geratenes Immunsystem zurückgehen, lassen sich besser eindämmen. Warum das so ist, darüber streiten die Experten, aber eine mögliche Erklärung ist ein verminderter Kontakt mit freien Radikalen (Toxine, die verheerende Auswirkungen auf Zellen haben und womöglich Krebs und andere Krankheiten hervorrufen).

Wenn Sie beim Essen den Punkt erreicht haben, an dem Sie einen Nachschlag möchten,

schieben Sie den Teller einmal von sich und warten Sie zehn bis fünfzehn Minuten, anstatt sich automatisch die zweite oder dritte Portion zu nehmen. Wenn Sie Ihrem Körper nämlich Zeit zum Verdauen geben, lässt das Hungergefühl für gewöhnlich nach. Außerdem hören Sie genau an der Stelle auf, an der Ihr Energievorrat optimal aufgefüllt ist.

*«Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel, eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.»*

Hippokrates

### Frisch vom Feld auf den Teller

Das einflussreiche Buch «The China Study» von Dr. T. Colin Campell beleuchtet eine umfassende Ernährungsanalyse, welche 1983 startete und von der New York Times als «der Grand Prix der Epidemiologie» bezeichnet wurde. Es handelt sich bei der Studie um ein gemeinschaftliches Forschungsprojekt der Cornell University, der Oxford University und der Chinese Academy of Preventive Medicine, das sich über einen Zeitraum von mehr als zwanzig Jahren erstreckte. Die Autoren der Studie kamen zum Ergebnis, dass Menschen, deren Ernährung auf frischen, nicht weiterverarbeiteten Lebensmitteln beruht und die tierische Proteine und Fette wie in Rindfleisch, Geflügel, Eiern, Fisch und Milch meiden, chronische Erkrankungen gar nicht erst entwickeln oder diese dadurch überwinden

können. Die Forscher empfahlen darüber hinaus eine ausreichende Zufuhr von Sonnenlicht für die Bildung von Vitamin D und Nahrungsergänzung durch Vitamin B12 für alle, die vollständig auf tierische Erzeugnisse verzichten.

Die positiven Effekte einer vegetarischen Ernährung gehen über ein geringeres Risiko für chronische Erkrankungen hinaus. Vielen Experten zufolge kann man dadurch erfolgreich abnehmen und trotzdem satt werden. In ihrem Buch «The Full Plate Diet», auf Deutsch etwa: «Diät trotz vollem Teller», weisen die Verfasser Stuart Seale, Teresa Sherard und Diana Fleming darauf hin, dass der Großteil einer vegetarischen Vollwerternährung sehr ballaststoffreich ist. Warum ist das von

Bedeutung? Ballaststoffe erzeugen ein Sättigungsgefühl. Nehmen Sie mehr Ballaststoffe zu sich, verringern Sie damit die Kalorienzufuhr. Sobald Sie weniger Kalorien zu sich nehmen, als Sie im Lauf eines Tages verbrennen, nehmen Sie automatisch ab. Weil Obst, Gemüse, Körner, Bohnen und Nüsse ballaststoffreich und zugleich überall verfügbar sind, ist dauerhaftes Abnehmen eigentlich nur eine Frage des Einkaufs, der Qualität der Produkte, des Speiseplans und der Disziplin, nur dann zu essen, wenn man Hunger hat.

Es gibt heutzutage unzählige, widersprüchliche Meinungen über Diäten. Dabei ist es eigentlich ganz einfach: Machen Sie keine Wissenschaft daraus! Halten Sie sich an Vollwert-Lebensmittel, die möglichst gar nicht verarbeitet worden sind!

*«Kommt es vom Feld, essen Sie es. Kommt es vom Fließband, lassen Sie es.»*

Michael Pollan



## Schritte zum Erfolg

Jeden Tag werden wir mit einer Flut von Informationen und Ratschlägen für richtige Ernährung überschwemmt. Machen Sie sich die Sache leichter: Halten Sie sich einfach an den ursprünglichen Plan für Gesundheit und Ausgewogenheit für Körper, Seele und Geist. Folgende Punkte sollen Ihnen dabei behilflich sein:

### Ganzheitliche Ernährung:

Brians Geschichte hat gezeigt, wie wichtig es ist, sich Ziele zu setzen, um ein erfülltes und außergewöhnliches Leben zu führen. Welche Ziele haben Sie im Leben? Folgen Sie einer Berufung? Spornet es Sie an, ein «Leben in Fülle» zu haben, körperlich, seelisch und geistig?

### Frisch auf den Tisch:

Gönnen Sie sich zu den Mahlzeiten eine breite Auswahl an Obst und Gemüse. Versuchen Sie es mit rohem Gemüse als Knabbererei anstelle von Chips und Keksen. Essen Sie immer einen kleinen Salat zu den Hauptmahlzeiten. Halten Sie sich beim Einkaufen von Obst und Gemüse an die Grundregel: «Je mehr Farbe, desto besser». Farbbintensive Früchte, Kräuter, Obst und Hülsenfrüchte stecken voller krankheitsabwehrender Nährstoffe und Mineralien. Kaufen Sie, wenn möglich, «Bio» und informieren Sie sich über die Vorteile der Mehrkosten für Erzeuger und Natur, die von Produkt zu Produkt variieren können.

### Nüsse und Körner:

Essen Sie mindestens dreimal am Tag Vollkorn. Es gibt eine riesige Auswahl an Produkten. Vollkornlebensmittel haben einen hohen Anteil an Ballaststoffen, Vitamin B und komplexen Kohlenhydraten. Denken Sie auch an moderate Mengen von Nüssen und Samen, die voller gesunder Fettsäuren wie Omega-3 und Omega-6 sowie Vitamin E stecken. Nüsse sind hervorra-

gende Eiweißquellen ohne Cholesterin und gesättigte Fettsäuren, die in tierischen Produkten stecken. Versuchen Sie einmal Reisdink oder Sojamilch zu Ihrem Müsli und, wenn Sie mutig sind, einen Soja-Burger beim nächsten Grillfest!

**Ballaststoffe:** Grundsätzlich gilt: Je mehr Ballaststoffe Sie essen, desto mehr werden Sie abnehmen. Wenn Sie den Anteil an Vollkorn erhöhen, bleibt für Kalorienbomben weniger Platz im Magen.

**Weniger essen:** Weniger zu essen ist die Entscheidung mit der größten Auswirkung auf Ihre Lebenserwartung überhaupt. Wie können Sie diesen Entschluss für sich und Ihre Lieben einfallsreich umsetzen?

- **Vielleicht mit kleineren Tellern?**
- **Indem Sie sich im Restaurant immer einen Rest einpacken lassen?**
- **Indem Sie zwischendurch weniger oder auch einmal gar nichts essen?**
- **Indem Sie öfter einmal auf die Kalorienbombe verzichten?**

### Kochen statt Warmmachen:

Es ist fast immer gesünder, selbst zu kochen, als auf fertige oder halbfertige Gerichte zurückzugreifen, die Ihnen eine Zeitersparnis bringen sollen. In Fertiggerichten wird fast immer an den natürlichen Zutaten gespart, um sie – versteckt – durch künstliche Lebensmittelzusätze und Konservierungsstoffe zu ersetzen. Wenn Nahrungsmittel laut Etikett «angereichert» sind, heißt das normalerweise, dass sie durch die Verarbeitung nur noch einen sehr geringen Nährwert aufweisen. Naturreis beispielsweise enthält dreimal so viele Ballaststoffe wie angereicherter weißer Reis, und anders als das angereicherte Weißmehl enthalten Weizenkeime und

Kleie Bestandteile aus dem vollen Korn.

### Fangen Sie langsam an:

Wenn Sie regelmäßig Fleisch essen oder stark fetthaltige Milchprodukte zu sich nehmen, sollten Sie die Umstellung auf eine gesündere Ernährung schrittweise angehen. Ersetzen Sie anfangs ein oder zwei Lebensmittel mit dem Ziel, rotes Fleisch entweder ganz vom Ernährungsplan zu streichen oder es wie der amerikanische Präsident Thomas Jefferson eher als Beilage oder «Gewürz für das Gemüse» zu verstehen. Sie sollten die Veränderung vor allem dann behutsam angehen, wenn es um die Ernährung Ihrer Familie geht. Sprechen Sie miteinander darüber. Es bringt auf Dauer nichts, Ihren Lieben etwas aufzuzwingen, was ihnen vielleicht nicht schmeckt, nur weil Sie davon überzeugt sind, dass es gesünder ist. Das Ziel muss sein, die Lust am gesunden Essen zu wecken – und zwar aus den richtigen Beweggründen. Nur wenn die Begeisterung von innen kommt, werden Sie und Ihre Familie dem nächsten Fast-Food widerstehen können.

### Essen sollte Spaß machen:

Gesundes Essen kann genauso gut aussehen und schmecken, auch wenn die Zubereitung mitunter eine gewisse Umstellung bedeutet. In Ihrer Stadtbibliothek gibt es Regale voller Kochbücher, aus denen Sie schmackhafte vegetarische Rezepte wählen können. Im Internet finden Sie Millionen von Anregungen für fleischlose Gerichte. Auch im Bioladen um die Ecke können Sie sich beraten lassen und sich mit allem Nötigen versorgen. Oder Sie machen einen Familienausflug zu einem Bauernmarkt, um die Vorräte aufzufüllen. Die Atmosphäre dort ist anregend, die Nahrungsmittel sind frisch und saisonal, und die guten Preise lohnen meist den Aufwand. ■

# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



### Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

