



„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“, so Sokrates

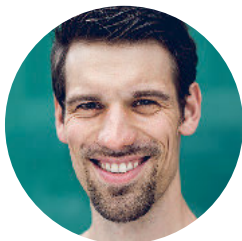


Foto: Erik Rosenberg

Korrespondenzadresse
 Dr. Ben Baak
 Böttcherstr. 1
 28195 Bremen
 info@benbaak.de

Wie richtig diese Aussage ist, merken nicht nur Topathleten*innen beim Verschieben ihrer Leistungsgrenzen, auch wir im Alltag sind für anspruchsvolle Denkleistungen auf eine gute Versorgung angewiesen. Allein bei der richtigen Ernährung scheiden sich die Geister. Manche Ernährungsform mutet heute eher wie eine Religion an als eine medizinisch-physiologisch begründete Art, gesund zu speisen. Zum einen wird in der Nahrungsmittelindustrie viel Geld umgesetzt und damit auch klare Interessen vertreten, zum anderen sind im Durchschnitt 250 täglich publizierte Studien rund um Ernährung einfach zu viel, um den Überblick zu behalten, und nicht jede Studie ist aussagekräftig. Also einfach auf die Werbung hören und sich darauf verlassen, dass Kontrollen und Gesetze eine gesunde Ernährung gewährleisten? Weit gefehlt, Dank erfolgreicher Lobbyarbeit und hoher Auslastung prüfender Institutionen.

Es liegt also in den Händen jedes einzelnen, sich zu informieren und gesund zu ernähren. So unterschiedlich wir Menschen sind und damit auch der individuelle Stoffwechsel und persönliche Bedarf, so klar können einige grundlegende, wissenschaftlich belegte Aspekte festgehalten werden. Persönliche Erkenntnisse und meine jahrelange Arbeit am „Großen Ernährungseleitfaden“ resultieren in einem alltagstauglichen Wissen, von dem hier 3 Aspekte beschrieben werden:

1. Richtige Flüssigkeitszufuhr

Der menschliche Körper besteht zu einem Großteil aus Wasser. Unser Organismus braucht Flüssigkeit für jede Form von Zellaustausch. Insbesondere nach dem Aufstehen morgens benötigen wir einen Ausgleich des Wasserverlusts während des Schlafens. Morgens ein Glas Wasser ist also sinnvoll. Außerdem über den Tag je nach körperlicher Aktivität, Alter, Höhenlage, Klima etc. etwa 30–50 ml Flüssigkeit pro kg Körpergewicht. Diese Flüssigkeit kann unter anderem auch über frische Nahrungsmittel mitaufgenommen werden. Am sinnvollsten sind Wasser und ungesüßte Tees. Limonaden, ob mit Zucker oder Zuckerersatz, sollten genauso wie Alkohol eher die Ausnahme sein. Getrunkenener Kaffee zählt auch zur Flüssigkeitsbilanz dazu.

2. Zucker reduzieren

Auch wenn über Jahrzehnte lang eine Zuckerlobby das Image des weißen Stoffes reinzuwaschen versucht, ist die medizinisch-wissenschaftliche Forschung heute eindeutig und vor allem nicht mehr kleinzureden. Zucker macht krank, wenn er in übermäßiger Form im Alltag verzehrt wird. Und zu viel wird im Prinzip überall in den Industrienationen gegessen. In Deutschland liegt der pro-Kopf-Verzehr im Jahr bei 33,8 kg. Das entspricht etwa 93 g täglich und fällt fast doppelt so hoch aus, wie von der WHO empfohlen. Zu viel Zucker macht Entzündungen im Körper und spielt auch bei der Volkskrankheit Diabetes eine große Rolle.

3. Fasten

In der Form des intermittierenden Fastens gilt heute das Auslassen einer Mahlzeit als wissenschaftlich anerkannte Methode, den Körper zu reinigen. Dabei ist der Organismus in der Lage, in Nahrungsmittelpausen von vor allem 12 Std. aufwärts (häufig 16 Std.) sehr effektiv, Zellabfälle im Körper zu verarbeiten. Diese Kapazität entsteht aber erst, wenn der Körper sich nicht um die Verdauung von Nahrung kümmern muss. Am einfachsten gelingt die Umsetzung durch das Weglassen von Frühstück oder Abendbrot. Fakt ist, dass es zahlreiche positive Effekte für Gesundheit und Wohlbefinden hat und gleichzeitig auch beim Abnehmen helfen kann. Wichtig ist jedoch, dass es in den verbleibenden Mahlzeiten ausgewogen und vollwertig zugehen sollte. Am bekanntesten ist die 16/8-Methode. Hier wird 16 Std. auf Nahrung verzichtet und innerhalb von 8 Std. darf gegessen werden. Natürlich nicht ununterbrochen...

Bei allen Tipps gilt: Probieren Sie es aus und sammeln Sie Ihre persönlichen Erfahrungen. Bedenken Sie, dass jeder kleine Beitrag Einfluss auf Ihre Lebensqualität haben kann. Sie brauchen also nicht direkt Ihr ganzes Leben auf den Kopf zu stellen...

Ihr Ben Baak