

KANN ESSEN GLÜCKLICH MACHEN?

WIE ERNÄHRUNG DAS WOHLBEFINDEN BEEINFLUSSEN KANN

Bad Pyrmont, August 2022. „Du bist, was du isst“: Vor mehr als 200 Jahren prägte der deutsche Philosoph Ludwig Feuerbach diesen Satz. Heute steht fest, dass dieser Satz viel Wahres in sich trägt. Ein Mensch nimmt im Durchschnitt rund 65 Tonnen Nahrungsmittel in seinem Leben zu sich. Die Rolle von Ernährung ist – nicht nur aufgrund der Menge – ein zentraler Punkt unserer Gesundheit.

PRÄGUNG DES INNEREN WOHLBEFINDEN DURCH ERNÄHRUNG

Unsere Ernährung sorgt für die Rohstoffe, aus denen die Architektur unserer Zellen besteht. Doch Essen kann so viel mehr als den Menschen mit Nährstoffen zu versorgen: es transportiert Emotionen und Erinnerungen. Die Prägungsphase, was uns schmeckt und auch was zum Anfluten von Glückshormone führt, beginnt dabei bereits vor der Geburt: „Wir werden schon im Mutterleib geprägt. Was uns schmeckt, ist uns sozusagen in die Wiege gelegt“, sagt Dr. Verena Buchinger-Kähler. „Wenn wir uns in der Schwangerschaft abwechslungsreich, mit frischen Zutaten ernähren, dann neigen auch unsere Kinder dazu in der Beikostphase positiv auf die Geschmäcker zu reagieren.“ Dies wurde schon in den 1990er Jahren an Karottensaft gezeigt, den eine Gruppe Mütter in der Schwangerschaft regelmäßig genoss. Die Kinder aus dieser Gruppe reagierten positiv auf den ersten Karottenbrei – im Gegensatz zur Gruppe, die keine vorangegangene Prägung hatte. Unser ganzes Leben lang wirken sich die Nahrungsmittel, die auf unserem Speiseplan stehen, auf unsere Gesundheit, unsere Laune und unsere Emotionen aus: Positiv oder auch negativ. Wir haben es in der Hand.

HAPPY FOOD: LEBENSMITTEL, DIE GLÜCKLICH MACHEN

Eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, an die Jahreszeit angepasst, ist das A und O. Reich an Vitaminen, Ballaststoffen, Mineralien, Aminosäuren und guten Fetten liefert sie dem Körper die nötige Grundlage zur Bildung von Hormonen, die für Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Energie verantwortlich sind. Zusätzlich kann die richtige Ernährung antioxidativ dem täglichen Stress auch auf zellulärer Ebene entgegenwirken. Neben dem persönlichen Empfinden und der frühkindlichen Prägung gibt es tatsächlich Lebensmittel, die als Happy Food gelten und die Laune beeinflussen können – die Heilfasten-Expertin Dr. Verena Buchinger-Kähler gibt einen Überblick:

- **Nüsse** sind wahre Wunderwerke! **Cashewkerne** sind reich an Tryptophan, wodurch der Körper Serotonin – das sogenannte Happy-Hormon – herstellen kann. Noch dazu haben sie jede Menge Magnesium, was zur Serotonin-Herstellung als Co-Faktor neben B6 essentiell wichtig ist. **Walnüsse** haben ein sehr gutes Verhältnis der essentiellen Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren, die für die Gehirnentwicklung eine große Rolle spielen und für gesunde Gefäße und Zellen sorgen.
- Auch **Lachs** und andere Kaltwasserfische sind reich an ungesättigten Fettsäuren, insbesondere an DHA und EPA, die das Demenzrisiko reduzieren, das Hirn leistungsfähiger machen und Entzündungsreaktionen entgegenwirken.
- **Bananen und Avocados** können durch den hohen Vitamin-B6-Anteil helfen, Müdigkeit und Erschöpfung entgegenzuwirken, sodass wir automatisch neue Kraft schöpfen und vollgetankt mit neuer Power sind.

- **Beeren** jeglicher Art, wie **Blaubeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren oder Stachelbeeren** sind zucker- und fettarm, aber reich an zellschützenden Antioxidantien und anti-entzündlichen Stoffen, wie Polyphenole, die Entzündungsgeschehen und oxidativem Stress vorbeugen, und das menschliche Gehirn in seiner Arbeit unterstützen.
- Insbesondere **grünes Blattgemüse**, wie **Spinat, Mangold und Kresse** enthalten wichtige B-Vitamine, die als Co-Faktoren zur Hormonsynthese, für die Entgiftung und Kommunikation der Nervenzellen unabdingbar sind. Auch enthalten sie ein gesundes Maß an Eisen.
- **Hülsenfrüchte** sind reich an Ballaststoffen, Mineralien und Proteinen. Zusammen mit grünem Blattgemüse und Vollkornprodukten sind sie wichtig für die Ernährung der „guten“ Darmbakterien.
- **Weiße Bohnen** und **Erdnüsse** sind reich an Tyrosin, aus dem der Körper Dopamin – das sogenannte Belohnungshormon – herstellen kann.
- Unbelassene Vollkorn- und Getreideprodukte, wie **ungeschälter Reis**, enthalten direkt unter der Schale gesunde Nährstoffe, die glücklich machen: Reis ist reich an B-Vitaminen, die für Haut, Nerven und den Stoffwechsel wichtig sind. Auch ist Reis Lieferant von Magnesium, was bei Stress-Abbau helfen kann.

Wichtig ist, auf industriell verarbeitetes Essen, Industriezucker und Fastfood weitestgehend zu verzichten, wenn man sich „glücklich essen möchte“. Diese Lebensmittel liefern nicht nur leere Kalorien, sondern berauben uns noch anderer Nährstoffe, denn sie bedeuten für den Körper Stress. Nährstoffmangel kann schwerwiegende Konsequenzen für Körper und Geist bedeuten. Wer einen Neustart seiner Ernährung wagen möchte und vielleicht sogar neu erlernen will, auf seinen Körper und seine Bedürfnisse zu achten, kann durch Heilfasten seinem Körper und Geist eine Auszeit geben.

WIE MACHT DER VERZICHT GLÜCKLICH?

Das Heilfasten ist der freiwillige und bewusste Verzicht auf Nahrung für eine gewisse Zeit. In den Tagen oder Wochen des Heilfastens nimmt der Fastende neben Mineralwasser und Tee auch Obst- und Gemüsesäfte sowie nährstoffreiche Gemüsebrühe zu sich. Eine ausreichende Nährstoffzufuhr ist wichtig, damit keine Mangelernährung entsteht, eine Angst vor der viele Fastende zu Beginn stehen. Durch prolongiertes Fasten werden alle Sinne geschärft, das Gefühl für den eigenen Körper und dessen Belange werden stärker wahrnehmbar. „Heilfasten ist ein Reset-Knopf für den Körper und kann z.B. bei Zucker-Sucht helfen, denn wir gewöhnen unseren Körper im Verzicht wieder an ein normales Level von Dopamin“, erklärt Dr. Verena Buchinger-Kähler, leitende Ärztin der BUCHINGER Klinik in Bad Pyrmont. Im Hirn baut sich der Zucker ab, der Fastende geht in den ketogenen Stoffwechsel über. Nach ca. 5 Tagen werden Serotonin, endogene Opioide und Endocannabinoide hochgefahren und ausgeschüttet: Das Stresslevel sinkt, der Fastende findet Glück und Zufriedenheit aus sich selbst heraus und lernt, seine Bedürfnisse wieder in den Vordergrund zu stellen. Das Fasten hat antientzündliche Effekte und eine positive Beeinflussung der Darmflora.

Als Vorbereitung auf die Elternschaft kann Fasten also genutzt werden, um den Körper zu reinigen, die Sinne zu schärfen, bzw. zu normalisieren und in einen intuitiv gesunden Lebensstil im Wiedereinstieg in die Nahrung zu finden. So können Denkmuster, wie auch emotionales Essverhalten aufgearbeitet werden, was wichtig ist, um diese nicht an die nächste Generation weiterzugeben.

Aus der Erfahrung des Heilfastens und dem Erlebnis, aus sich selbst heraus zu existieren, können Fastende eine neue Routine, aber auch einen neuen Bezug zu ihrer Ernährung, finden. In vielen Fällen geschieht dies nahezu automatisch, da der Verzicht die Sinne schärft. So werden Süßigkeiten als zu süß wahrgenommen, und der Fastende greift z.B. auf Obst und „VOLL-wertige“ Lebensmittel zurück. Das führt zu mehr Bewusst-Sein und Resilienz für die täglichen Belastungen, mehr Natürlichkeit und Einklang mit den Rhythmen des Lebens.

ÜBER DR. VERENA BUCHINGER-KÄHLER

Ihr Urgroßvater Dr. Otto Buchinger entwickelte vor mehr als 100 Jahren die Buchinger-Fastenmethode. Heute leitet Dr. med. Verena Buchinger-Kähler, als erste Frau der traditionellen Arztfamilie, die Buchinger-Klinik in Bad Pyrmont. Sie ist verheiratet und Mutter zweier Kinder.

Aufgewachsen im Klinikumfeld, arbeitet die heute 37-jährige, bereits als Jugendliche in verschiedenen Bereichen der Fastenklinik mit. Ihr Wunsch Ärztin zu werden, steht früh fest. Schon vor ihrer Facharztausbildung im Bereich „Plastische-, Hand-, Verbrennungs chirurgie“, sammelt die engagierte Medizinerin internationale Praxiserfahrungen in der Allgemeinmedizin, Kinderonkologie und Notfallmedizin. Sie veröffentlicht wissenschaftliche Arbeiten, hält Fachvorträge und Vorlesungen.

Nach den Einblicken in die medizinische Welt außerhalb des Familienunternehmens, beschließt die Ärztin, sich voll und ganz der Buchinger-Fastentradition zu widmen. Neben Weiterbildungen in anerkannten Naturheilverfahren konzentriert sie sich dabei auch auf die modernen Ansätze der Mind-Body-Medicine.

Im Jahr 2017 zieht die Fastenexpertin mit ihrem Mann, Betriebswirt Christian Kähler, nach Bad Pyrmont, um gemeinsam die Leitung der Buchinger-Klinik zu übernehmen. Ihr Ziel: Menschen dabei zu helfen, ein selbstbestimmteres und gesünderes Leben zu führen.



PRESSEKONTAKT

Agentur Golin GmbH, Schützenstraße 21, 22607 Hamburg
Christina Wellmann, Tel.: +49 151 5820 4374
E-Mail: christina.wellmann@golin.com

KLINIK DR. OTTO BUCHINGER GMBH & CO. KG

Forstweg 39, 31812 Bad Pyrmont
Tel. +49 5281 166-0
BUCHINGER.DE

Geschäftsführung: Dr. med. Verena Buchinger-Kähler, Christian Kähler