



# Horizonte20xx

DR. KLEIN Wohnungswirtschaftsplattform

2017

Juli

ÜBERREGIONALE ZEITUNG UND TAGUNG FÜR DIE WOHNUNGSWIRTSCHAFT

POLITIK UND VOLKSWIRTSCHAFT

## Wege aus der Krise – Deutschland und Europa vor großen Herausforderungen

**JETZT RESERVIEREN**

Horizonte20xx-Tagung

27./28.11.2017

Infos auf der Rückseite



GESUNDE ERNÄHRUNG

# Lass Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung!

Von Caroline Bienert



## Was ist Ernährungstherapie?

**S**ie versuchen sich gesund zu ernähren? Wenn es darum geht, sich zwischen veganer oder glutenfreier Ernährung oder Steinzeit-Ernährung zu entscheiden, dann stellt man fest, dass es im Prinzip einzig und allein um SIE geht ...

Ernährung als Therapie ist nichts Neues. Tatsächlich klingt es sehr danach, was Hippokrates einst sagte, „Lass Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung!“

Fragen Sie sich, welche Nahrungsmittel am besten zu Ihrem Wohlbefinden beitragen? Wie sich gezeigt hat, haben Ihre Vor-

fahren und die moderne Wissenschaft mehr Gemeinsamkeiten als sie bisher vielleicht angenommen haben. Eine individuell abgestimmte Ernährungstherapie schlägt die Brücke zwischen den beiden. Wenn Sie Schlüsselwörter wie „gesund essen“ googeln, werden Sie mit vielen vertrauten Begriffen, die mit Ernährung zu tun haben, konfrontiert, wie beispielsweise Grünkohl,

weise spricht man heute davon, dass man ist, was man verstoffwechseln kann. Warum sollten wir also nicht folgende Aussage in Betracht ziehen: Noch nie war es so wichtig wie heute, auf einen gesunden Stoffwechsel zu achten!

Viele neue Patienten kommen zu mir trotz ziemlich ausgewogener Ernährungsgewohnheiten. Ich beschreibe „ziemlich ausgewogene Ernährungsgewohnheiten“ folgendermaßen: ausgewogene, natürliche Lebensmittel aus nachhaltigen und organischen Quellen, eine saisonale Auswahl und eine positive Einstellung zur Ernährung. Manche fragen mich um Rat, da sie trotz einer gesunden Ernährung gesundheitliche Probleme haben, während andere einfach nur ihre tägliche Ernährungsroutine besser gestalten wollen. Aus diesem Ansatz heraus untersuchen wir, wie man diese Ziele mithilfe einer Ernährungsberatung erreichen kann. Die zwei Säulen der Ernährungsberatung sind sowohl subjektiver als auch objektiver Natur:

### 1. Wie man seinen Konstitutions-Typen bestimmt

Welcher Konstitutionstyp man ist, bestimmt man, indem man sich Fragen stellt über die täglichen Präferenzen, Eigenschaften und Muster. Ein erdiger oder Milz-Typ bevorzugt eher warme, süße Lebensmittel, während dem Leber-Typen eher der Konsum bitterer oder saurer Lebensmittel zusagt.

Für den Anfang könnten typische, grundlegende Fragen zum Typ-Bestimmung folgende sein:

- Ist Ihnen eher kalt oder heiß?
- Fühlen Sie sich gut, wenn Sie süße oder scharfe Lebensmittel zu sich genommen haben?
- Essen Sie eher große oder kleine Portionen?
- Tendieren Sie eher zu sauren oder zu basischen Lebensmitteln?
- Hilft ein Glas Wein Ihnen bei der Verdauung oder eher nicht?
- Macht Kaffee Sie wach oder müde?

Klingt kompliziert? Ist es aber nicht. Ein gut ausgebildeter, professioneller Nutritionist, der sich mit der Bestimmung von Konstitutionstypen auskennt, kann Ihnen helfen.

Eine gesunde Ernährung mithilfe einer individuellen Ernährungsberatung hilft bei der Beantwortung dieser Frage. Denn schließlich werden wir alle zu dem, was wir essen, beziehungs-

mich, für jetzt und später, und wie kann ich das herausfinden? gen. Aber eine Frage bleibt: Welche sind denn nun richtig für und Ernährungsweisen zur Gesundheit vieler Menschen beitragen. Die meisten Ernährungsexperten und Ernährungswissenschaftler sind sich einig, dass die oben aufgeführten Nahrungsmittel los die Frage stellt: „Was soll ich denn nun überhaupt essen?“ es schon mal beängstigend sein, wenn man sich schließlich rat- bei Ernährungsberatern, die ihre guten Ratschläge verteilen, kann Ernährungsberatern und Moderscherinungen gibt, wie auch aller Steinerzeiternährung, vegan, Pescetarier ... Nachdem es so viele glutenfrei, fermentiert, geklimate Nüsse, Makrobiotik, rohe Säfte,



## 2. Beziehen Sie die genetischen Daten und die Daten Ihrer Vorfahren mit ein

Was Ihre Verwandten vor langer Zeit gegessen haben, ist sehr wahrscheinlich das, was Ihnen heute auch noch gut tut. Man bekommt oft Klarheit darüber, warum sich bestimmte gesundheitliche Probleme über einen Zeitraum entwickelt haben und wie diese in Angriff genommen und bekämpft werden können, wenn man genauer hinsieht in Bezug auf den Ursprung seiner Vorfahren, ob diese beispielsweise Nomaden waren und welche Ernährungsmuster sie hatten.

Dank moderner Forschung im Bereich Epigenetik, können wir uns objektive genetische Daten ansehen, die unsere Mikrobiologie im Darm messen, Verdauungsprozesse, Methylierung, Immunologie und Endokrinologie, gekoppelt mit den konstitutionellen Informationen, die wir sammeln. All diese Informationen zusammen genommen beantworten uns Fragen wie: verträgt der Körper besser rohe oder gekochte Nahrung, Fleisch oder Gemüse, Linsen oder fermentierte Lebensmittel, größere oder kleinere Portionen. Somit hilft uns dies sogar bei einem sehr grundlegenden Aspekt der Ernährungstherapie, nämlich welche pflanzliche Medizin wir in unsere Ernährung integrieren sollen.



Caroline Bienert, Nutritionistin und Autorin, beschäftigt sich seit über 15 Jahren mit dem menschlichen Stoffwechsel. Sie absolvierte verschiedene Ausbildungen wie chinesische und ayurvedische Ernährungslehre sowie mikrobiologische Homöopathie.

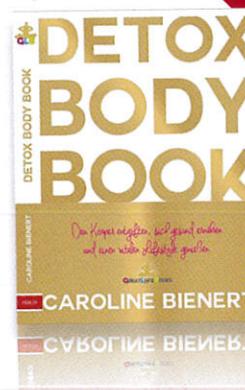
Sobald Sie diese wesentlichen Informationen haben, können Sie sie in Ihre Nahrungsauswahl mit einbeziehen, um Ihr Ziel – sich wohler zu fühlen – auf eine perfekte, individuell auf Sie abgestimmte Art und Weise zu erreichen. Die Methode der „Ernährungstherapie“ wird Ihre vorherigen gesunden Essgewohnheiten noch verbessern, indem Nahrungsmittel zusammengestellt werden, die eine heilende Wirkung haben. Betrachten Sie es wie eine Art „Iss-um-dein-Leben-Philosophie“. Sie kommen nach wie vor in den Genuss der Nahrungsmittel, die Sie lieben, allerdings mit einem völlig neuen Gefühl, nämlich, dass sie nun zu einem langen Leben beitragen. ■



### Buchempfehlung

## Detox Body Book: Den Körper entgiften, sich gesund ernähren, einen vitalen Lifestyle genießen.

Das Detox Body Book hilft dabei, alle Stolpersteine aus unseren Ess- und Lebensgewohnheiten aus dem Weg zu räumen. Es zeigt, wie wir uns wirkungsvoll entgiften, und zurück zu einem gesunden Lifestyle kommen können. Mit vielen Rezepten der renommierten Nutritionistin Caroline Bienert und einem guten Dutzend Smoothies, lässt sich eine stabile und fundierte Basis schaffen, den eigenen Körper wieder auf Vordermann zu bringen. Das Detox Body Book ist dabei aber noch mehr. Es dient ebenso als Nachschlagewerk für Superfoods und Kräuter. Eine Vielzahl der immer beliebter werdenden Superfoods, aber auch alt bekannter Kräuter hat Caroline Bienert unter die Lupe genommen und auf ihre Wirkung getestet. Das Detox Body Book ist ein Buch für alle, die sich wieder wohl und zuhause in ihrem Körper fühlen wollen und sich darauf freuen, bald schon wieder einen gesunden, vitalen Lifestyle zu pflegen.



#### BUCHVERLOSUNG

Die ersten drei E-Mails an [nadine.winkelmann@drklein.de](mailto:nadine.winkelmann@drklein.de) erhalten jeweils ein Buchexemplar geschenkt.  
Ausgenommen Mitarbeiter des Hypoport-Konzerns

GreatLife.Books  
28,90 €