

Die darmfreundliche Ernährungsumstellung

Ein kostenloses E-Book von „Darmverstehender“ Andreas Ulmicher

Copyright <http://www.darmverstehender.de>

Dieses E-Book ist kostenlos (und soll es auch bleiben! Nein, keine streng limitierte Auflage!)

Bildnachweis: Bigstock „Intestines Sketch with Guts Ba“ (Autor:

Alle schriftlichen Inhalte: Andreas Ulmicher, Autor, Heilpraktiker und Fachjournalist

Disclaimer (Haftungsausschluss):

Dies ist ein E-Book mit medizinischen / heilkundlichen Inhalten. Ratschläge aus einem Buch, einem E-Book oder einem sonstigen elektronischen Medium, welche der Erhaltung und Förderung der Gesundheit dienen sollen, können eine Untersuchung, eine Diagnose oder eine Behandlung durch einen Arzt, Heilpraktiker oder sonstigen Angehörigen eines Heilberufes nicht ersetzen.

Sollten Sie ernsthafte gesundheitliche Probleme haben, konsultieren Sie bitte einen Arzt oder Heilpraktiker. Nehmen sie nach Rat, welchen sie aus einem Buch oder einem elektronischen Medium erhalten haben, nicht auf eigene Faust Nahrungsergänzungsmittel, Medikamente oder Medizinprodukte zu sich, ohne vorher einen Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker konsultiert zu haben. Der Autor haftet nicht für Krankheiten, Leiden oder Körperschäden, die sich aus einer Anwendung o.g. Produkte oder andere Eingriffe in die Gesundheit ohne den vorherigen Ratschlag durch eine Mediziner oder Angehörigen eines Heilberufs ergeben.

Dieses E-Book dient allein der Anregung und soll keinen medizinischen Rat, keine Diagnose und keine Behandlung ersetzen.

der Geschmackssinn ist durch industriell verarbeitete Nahrung natürlich verdorben. Wer es sich also leisten kann: das Einlassen auf Gourmetküche ist nicht der schlechteste Weg, mit alten Ernährungsgewohnheiten zu brechen!

Wie Sie Ihren Körper an gesündere Ernährung gewöhnen!

Gehen wir jetzt ans Eingemachte: wenn Sie Ihren Darm und Ihren Stoffwechsel tatsächlich an gesündere Kost gewöhnen wollen, benötigen Sie *mindestens* 8-12 Wochen Zeit! Den Übergang im Hauruck-Verfahren herbei zwingen zu wollen ist in etwa so sinnvoll, wie ein Geschäft für Winterbekleidung am Amazonasdelta zu eröffnen. Ehrlich gesagt machen Sie mehr falsch, wenn Sie sich *weniger Zeit* für die Umstellung nehmen.

Es wird Sie sicherlich ebenfalls erstaunen, zu vernehmen, dass *andere Nahrungsmittel* zu Beginn gar nicht einmal Priorität haben! Sie sollen zu Beginn der Umstellung wohl *gesünder essen*, aber keinesfalls *gesündere Nahrungsmittel essen*!

Was paradox klingt, werde ich Ihnen im nächsten Abschnitt genauer erklären!

Schritt eins: die Fletcher-Methode

Wahrscheinlich haben Sie noch nicht von Herrn Horace Fletcher gehört. Herr Fletcher war ein medizinischer Laie (vergleichbar mit uns heutigen Heilpraktikern), der der Ansicht war, Erschöpfungszustände wie beispielsweise eine Erschöpfung der Nebennieren (eine Vorstufe von Morbus Addison und vergleichbar mit der modernen Diagnose *Chronisches Erschöpfungssyndrom*) ließe sich beheben, indem die Patienten ihre Nahrungsmittel sehr ausdauernd kauen würden. Und zwar so ausdauernd, dass vor dem Schlucken nur noch ein halb flüssiger Brei im Mund wäre. Fletcher selbst, der von 1849-1919 lebte, war krank und litt an allerlei Gebrechen. Kein Arzt konnte ihm so recht helfen. Er untersuchte seine Ernährungsgewohnheiten und stellte fest, dass er viel zu hastig aß. Er begann, jeden Bissen mindestens 40 mal zu kauen. Später berichtete er, dass er mit einem Drittel seiner ursprünglichen Nahrungsmenge auskam, dabei keinerlei Hunger verspürte und seine Beschwerden nach und nach verschwanden.

Man nannte ihn noch zu Lebzeiten „The Great Masticator“ (in etwa: „den großen Kau-er“). Er soll bis kurz vor seinem Tode dazu in der Lage gewesen sein, mithilfe seiner Beinmuskulatur erstaunliche Gewichte zu bewegen.

Fletcher propagierte noch weitere Grundsätze einer gesunden Ernährung: so solle man mit dem Essen warten, bis man sich wirklich hungrig fühlte. Außerdem solle man sich nicht unter Stressbelastung an den Tisch setzen, beispielsweise, wenn man unter schlechten Emotionen wie Wut oder Trauer leiden würde. Seine Forderungen sind im Grunde genommen simple Grundsätze, die sich jeder mit einem bisschen gesunden Menschenverstand an seinen fünf Fingern abzählen könnte. Doch nur wenige kommen auf die Idee, sich diese Grundsätze zu eigen zu machen.

Jeder Bissen wird mindestens 40 mal gekaut. Dabei wird er im Munde hin und her geschwenkt und gut eingespeichelt. Besonderen Wert wird auf den Einsatz der Mahlzähne gelegt, um die Speisen gründlich zu zerkleinern. Wer dieses Vorgehen eine Weile praktiziert, wird folgende Feststellungen machen:

- Die reine Essensmenge verringert sich, man wird schneller satt
- Blutzuckerschwankungen verringern sich ebenfalls, man *bleibt* länger satt, Heißhungerattacken bleiben aus
- Energieschwankungen über den Tag verteilt werden geringer - man benötigt weniger Stimulanzien
- Der Verdauungsapparat arbeitet ruhiger. Blähungen verringern sich
- manche werden feststellen, dass die „intensive Geruchsnote ihres Stuhlgangs“ nachlässt (das dauert allerdings einige Tage)
- möglicherweise verringert sich auch die Anzahl der Stuhlgänge, allerdings *ohne dass es zur Verstopfung kommt* (!)
- Nach ein bis zwei Wochen können sich Gefühle von Verspannungen, zum Beispiel der Muskulatur, verringern
- Der Bedarf, Stimulanzien zu konsumieren (wie Alkohol, Zucker oder Kaffee) verringert sich

Der intensive Kauvorgang aktiviert und koordiniert den *Nervus vagus*, den großen Nerv des Verdauungstrakts. Dieser Nerv enthält Elemente des autonomen Nervensystems, vorwiegend solche des Parasympathikus, aber auch solche des Sympathikus. Diese beiden Anteile des autonomen Nervensystems müssen koordiniert zusammenarbeiten, um den Verdauungsvorgang optimal ablaufen zu lassen und das Beste an Nährstoffen aus den Nahrungsmitteln herauszuholen.

Es wird zu Beginn nicht immer klappen und Sie werden in die alten Muster verfallen. Das ist am Anfang nicht schlimm. Es ist nur wichtig, immer, wenn Sie daran denken, bewusst auf das Kauen zu achten. Mit der Zeit wird das Kauen zur Routine. Sie werden feststellen, dass sich dann mit der Zeit alle oben genannten Vorteile einstellen, *ohne dass Sie Ihre Auswahl an Nahrungsmitteln an sich ändern*. Hinzu kommt ein weiterer Vorteil:

Wenn Sie dies für 2-3 Wochen praktizieren, intensiviert sich Ihr Geschmackssinn. Sie werden dann *ganz automatisch* weniger süßen, weniger salzen und auch kein starkes Verlangen nach Geschmacksverstärkern mehr haben. Gleichzeitig wird sich Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern. Und wie gesagt: Sie haben Ihre Ernährung *an sich* noch gar nicht einmal umgestellt! Sie haben nur Ihr *Essverhalten* verändert!

Kontrollieren Sie mithilfe der Tabelle im Anhang in etwa einmal die Woche die Veränderung in Ihrem Befinden!

Schritt zwei: Zucker und Stimulanzen weglassen

Binnen etwa vier Wochen sollten Sie sich an das Kauen gewöhnt haben. Bei manchen dauert es nur 2-3 Wochen, bei anderen kann es sechs Wochen dauern. Das ist nicht so schlimm. Beginnen Sie dann mit dem nächsten Schritt, wenn Sie sich im Durchschnitt aller Fragen um mindestens zwei Punkte verbessert haben und das Gefühl haben, dass Kauen verinnerlicht zu haben - so dass es ein Automatismus geworden ist.

Bereits dieser zweite Schritt wäre ohne den ersten Schritt ein kaum zu überwindendes Hindernis: Jetzt sollen Sie nämlich von einem auf den anderen Tag Zucker, Alkohol, Kaffee und weitere Stimulanzen weglassen. Und zwar für genau 21 Tage. Verboten sind:

- Süßigkeiten, Schokolade, Pralinen, Bonbons
- Fruchtsäfte
- Trockenfrüchte
- Limonade und Cola
- Sonstige süße Getränke
- Kaffee, in jeder Form
- Alkohol, in jeder Form und natürlich erst recht
- künstliche Süßstoffe sowie Zuckeraustauschstoffe
- Fruktosesirup, sonstige süße Sirups

Erlaubt sind hingegen:

- ganze frische Früchte
- *geringe Mengen* Honig (ich rede jetzt wirklich von geringen Mengen)
- Früchtetee (ohne Zucker und Süßungsmittel)
- Grüne Smoothies, mit frischen Früchten und Salat (reine Frucht-Smoothies sollten vermieden werden!) – übertreiben Sie es nicht damit, ein Viertelliter genügt!

Wie gesagt: das klingt hart, ist es aber nicht nach der Ernährungsumstellung mit vier Wochen intensivem Kauen!

Ich finde es wichtig, meine Leser immer wieder darauf hinzuweisen, warum sie etwas tun sollen. Besonders, wenn es nicht so ganz einfach ist. Wer sich jahrelang an den süßen, intensiven Geschmack von industriell verarbeiteter Kost gewöhnt hat, dem wird es dennoch schwer fallen, einen solchen Einschnitt vorzunehmen. Es wird aber tatsächlich - ich habe es selbst probiert! - wesentlich leichter, wenn man sich einige Wochen an das Kauen hält.

Was bringt die Abkehr vom Süßen?

Nach vielen Jahren einer kaloriendichten Industriekost hat sich der Organismus an eine kontinuierlich hohe Glukosekonzentration im Blut und in den Muskeln gewöhnt. Da relativ am Bedarf gesehen immer ein gewisser Überschuss vorhanden ist, stellt sich bei vielen eine

Art künstlicher Stress ein. Die meisten Zeitgenossen (übrigens ich inklusive!) bemerken dies an einer *erhöhten Muskelgrundspannung*. Und wenn Sie, so wie ich, viel geistig arbeiten, gibt es fast nichts Schlechteres. Denn eine erhöhte Muskelspannung führt zur Freisetzung von mehr Lactat (Milchsäure) und damit unweigerlich nach einer gewissen Zeit zu Muskelschmerzen. Es verstärkt sich tendenziell die Spannung und ein Teufelskreislauf stellt sich ein. Klassisches Ausdauertraining kann diese Situation sogar noch verschärfen. Kurzes, intensives Training bringt meiner Erfahrung nach *kurzfristig* Erleichterung. Zwar reichert sich bei dem anaeroben Training weiter Milchsäure in der Muskulatur an, jedoch werden die Glukosereserven verbraucht und die Muskulatur entspannt sich vorübergehend. Leider hält dieser Zustand nicht besonders lange an.

Allein durch das intensive Kauen haben Sie Ihren Organismus bereits an ein gleichmäßigeres Niveau der Glukose-Lieferung gewöhnt. Durch die Abkehr vom Süßen wird der Glukosespiegel insgesamt sinken. Der „Überschuss“, der dem Körper zur Verfügung steht, fällt weg. Die Muskulatur verrichtet weniger überflüssige Arbeit und entspannt sich. Durch diese Entspannung sinkt der Bedarf an Glukose noch weiter. Vorausgesetzt, sie haben sich wirklich an das Kauen gehalten, stellt sich binnen 21 Tagen ein neues Gleichgewicht ein.

Dieses neue Gleichgewicht hilft Ihnen, die oben genannten Punkte einer optimierten Energieversorgung des Körpers noch weiter zu verbessern: Sie sind noch entspannter, können sich noch besser konzentrieren, haben ein noch gleichmäßigeres Energieniveau und schlafen besser.

Unter uns: wenn es um das Thema Gesundheit im Allgemeinen geht, ist dies schon mehr als die halbe Miete. Ich gehe sogar soweit, zu sagen, dass Sie nicht mehr benötigen als diese beiden Schritte, wenn Sie sich vorher zwar nicht gerade strahlend gesund, aber doch einigermaßen zufrieden stellend gefühlt haben - und mit kleineren Beschwerden und Problemen eigentlich ganz gut durch den Tag gekommen sind. Wenn Sie diese beiden Schritte absolviert haben, können Sie folgendes machen:

- „Gönnen“ Sie sich bei 20 % aller Mahlzeiten etwas, was Sie gerne essen. Es darf auch durchaus etwas ungesund sein. Dies dürfen Sie dann tun, wenn Sie sich wirklich optimal fühlen und auch ihr Idealgewicht haben.
- Fühlen Sie sich insgesamt gut, gibt es aber noch Verbesserungsmöglichkeiten bei Kleinigkeiten (beispielsweise kurzfristiger Energieabfall zu bestimmten Tageszeiten – „blaue Stunde“), dann gönnen Sie sich bei 10 % aller Mahlzeiten etwas „Ungesundes“, das ihnen aber wirklich gut schmeckt.

Für die Übrigen gilt: wenn und solange sie sich gut fühlen, *brauchen Sie keine spezielle Ernährung oder Diät*. Sie müssen nicht zum Veganer werden oder komplett auf Getreide verzichten oder sonst irgendeine Diät einhalten.

Essen Sie natürliche, nur wenig verarbeitete Nahrungsmittel. Vermeiden Sie große Mengen Zucker, industriell hergestelltes Gebäck und Stimulanzien wie Kaffee oder Alkohol. Vermeiden Sie konzentrierte Fruchtsäfte (eine gelegentliche Schorle ist o.k.) und achten Sie

weiterhin auf das Kauen. Informieren Sie sich über gesunde Fette, also Omega-3-Fettsäuren, mittelkettige Fettsäuren wie etwa Kokosöl usw. Wenn sonst keine weiteren Erkrankungen, Allergien, massives Übergewicht et cetera vorliegen, können Sie es bei diesem Schritt belassen. Sollten Sie aus irgendeinem Grund mal mehr bei ungesunden Speisen zuschlagen - dafür reicht beispielsweise ein Urlaub in Italien - dann ist das auch kein Drama. Gehen Sie das Procedere nach dem Urlaub einfach von neuem durch, Sie benötigen eventuell sogar weniger Zeit dazu als beim ersten Mal, so dass insgesamt 14 Tage bis drei Wochen Sie wieder „auf Linie“ bringen!

Falls Sie allerdings an organischen Erkrankungen, Allergien oder sonstigen gesundheitlichen Problemen leiden, die eine spezielle Ernährung notwendig machen, vor allem aber bei Übergewicht, fahren Sie bitte wie folgt fort...

Schritt drei: dreimal die Woche eine Mahlzeit ausfallen lassen

Noch vor einem Jahrzehnt war in der Gesundheits-Szene das Konzept, über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen, das Nonplusultra. Auch heute noch empfehle ich dieses Vorgehen bei Patienten mit bestimmten Darmerkrankungen, mit Enzymschwächen und vor allen Dingen nach einer Operation der Gallenblase.

Für alle anderen hingegen sehe ich Vorteile, wenn sie immer mal wieder die erste oder aber die letzte Mahlzeit des Tages ausfallen lassen. *Ausnahme: Migräne- und Epilepsiepatienten sollten unbedingt regelmäßig essen, ebenso Diabetiker ab einem bestimmten Grad.*

Ich persönlich fühle mich am besten, wenn ich zwei- bis dreimal in der Woche das Abendessen ausfallen lasse. Aber da wird jeder mit Sicherheit andere Ergebnisse erzielen. Manche von Ihnen mögen sich besser fühlen, wenn Sie das Frühstück ausfallen lassen. Wenn ich (ich rede jetzt von mir!) Methode mit Intervalltraining kombiniere, nehme ich auch nicht zu, egal was ich sonst esse.

Ich sehe darin einen Vorteil für übergewichtige Personen als auch für Menschen, die mit leichten, systemischen Beschwerden (z.B. diffuse Gelenkschmerzen, Muskelverspannung, unspezifische Beschwerden von Verdauung, Hormonelle Schwankungen etc.) oder beginnenden, degenerativen Krankheiten wie leichtem Bluthochdruck zu tun haben. Denn durch kurzfristige Fastenperioden von mindestens 16, optimaler Weise 18-20 Stunden am Tag wird die so genannte *Autophagie* in den Zellen angeregt. Stoffwechselschlacken und Zell-Abfälle werden von der Zelle „verdaut“ und „recycelt“. Mit diesem Wissen arbeiten wir in der Naturheilkunde schon sehr lange, doch vor kurzem wurde das Prinzip der Autophagie auch in der wissenschaftlichen Medizin anerkannt.

Ich möchte Ihnen an dieser Stelle die ganzen wissenschaftlichen Informationen zum Thema Hormone ersparen, die hinter dem Kurzzeit-Fasten steht. Nur so viel: kurze Fastenphasen, kombiniert mit kurzem, aber hartem Training verbessert die Ausschüttung des *menschlichen Wachstumshormons*, auch als „Somatotropin“ bekannt. Und nein, Sie werden

davon nicht größer. Vielmehr ist die Ausschüttung dieses Hormons eine Anti-Aging-Maßnahme der Natur und hält Ihren Stoffwechsel frisch.

In der Zeit, bevor der Mensch Ackerbau betrieb, war er auf „Jagdglück“ bzw. das Finden von Nahrung angewiesen. Da ließ es sich nicht vermeiden, dass es zu kürzeren Phasen des Fastens kam. Hätte es den Menschen damals ernsthaft geschadet, würden wir heute kaum existieren. Es existiert hingegen noch etwas anderes - nämlich die merkwürdige Angewohnheit von etablierten Ernährungswissenschaftlern, das Fasten generell zu verteufeln.

Ich kann dazu nur etwas entgegnen, was ich in den letzten Jahren immer wieder beobachte: die Generation der Menschen, die den Krieg zumindest teilweise noch mit erleben mussten, waren seinerzeit mit Sicherheit auch unfreiwillig kürzeren oder längeren Fastenphasen ausgesetzt. Es sind die Personen, die aktuell wenigstens fast 80 Jahre alt sind oder noch darüber. Sie haben zwar ihre diversen degenerativen Zipperlein, aber viele von ihnen sind erstaunlich zäh und werden sehr alt.

Die Generation hingegen, die den Zweiten Weltkrieg nicht mehr mit erlebt hat und, sagen wir, ab Mitte der Fünfzigerjahre auf die Welt gekommen ist, hat relativ gesehen nur gute Zeiten und Wohlstand erlebt und dürfte mit dem Thema (unfreiwilliges) Fasten kaum bzw. gar nicht in Berührung gekommen sein. Es ist die Generation der Menschen, die heute etwa Ende 40 bis Anfang 60 ist. Hier finden sich viele übergewichtige Personen, Menschen mit zahlreichen Stoffwechselkrankheiten und erheblichen Gelenksbeschwerden. Die Exemplare dieser Altersgruppe, die sich nicht regelmäßig körperlich ertüchtigen sowie auf eine gesunde und bewusste Ernährung achten, sind fast ausnahmslos durch die Bank chronisch krank. In jedem Fall sind Sie nicht so zäh wie die Generation, die vor ihnen das Licht der Welt erblickt hat und schlechte Zeiten erleben musste.

Gesundheitlich geht es gerade auch mit unseren jüngeren Menschen erheblich bergab. Vor 40 Jahren waren Allergien, funktionelle Störungen wie Reizdarmsyndrom, sogar immunologische Erkrankungen wie Colitis ulcerosa, Multiple Sklerose oder Hashimoto eine ziemliche Ausnahmerecheinung. Heute wachsen sie sich zum Massenphänomen aus.

Ich sage nicht, dass diese Erkrankungen früher nicht auch schon existiert hätten. Aber zumindest waren sie so selten und so unwahrscheinlich, dass ihnen die Medizin keine weitere Beachtung geschenkt hat bzw. die Behandlung dieser Erkrankungen mit Cortison bereits „ausgeschöpft“ war.

Ich habe den Eindruck (ich kann mich natürlich auch irren!), dass durchgängiger Wohlstand nicht nur Vorteile für die Volksgesundheit hat, wenn er, drücken wir es mal so aus, *kulinarisch beständig ausgeschöpft wird*.

Mir persönlich tun kürzere Fastenphasen immer sehr gut. Sie mögen für sich vielleicht zu einem anderen Ergebnis gekommen sein. Jedoch: wenn Sie es noch nicht versucht haben, sich in Ihrer Haut nicht mehr ganz wohl fühlen, eventuell Übergewicht haben aber aus medizinischer Sicht nichts gegen kürzere Fastenphasen spricht, probieren Sie es aus. Sie werden über-

rascht sein, welche positiven Effekte sich nach kurzer Zeit der Eingewöhnung auf den Körper erzielen lassen!

Ob Sie die erste oder die letzte Mahlzeit des Tages ausfallen lassen, liegt in Ihrer Präferenz. Beides ist möglich. Versuchen Sie es zunächst ein- bis zweimal die Woche. Wenn Sie sich wohl damit fühlen, können Sie auf dreimal die Woche übergehen. Nehmen Sie sich für diese Phase auch etwa vier Wochen Zeit. Beobachten Sie wieder anhand der Liste, die ich Ihnen im letzten Kapitel mit gebe, was sich in Ihrem Körper tut.

Schritt vier: die eigentliche Ernährungsumstellung

Sie haben diese drei Phasen überstanden? Sehr gut! Überprüfen Sie sich anhand der Liste im nächsten Kapitel, was sich bei Ihnen verändert hat. Wenn Sie ein positives Ergebnis erzielen, aber immer noch nicht recht zufrieden mit Ihrer gesundheitlichen Entwicklung sind, wird es Zeit für Stufe vier.

Gesunde Ernährung ist ein ziemlich unübersichtliches Thema. Ich möchte mich daher auf die wichtigsten Punkte einer gesunden Ernährung beschränken:

1. versuchen Sie, mindestens 25 % Rohkost pro Tag zu sich zu nehmen. Dazu zählen Salate, Sprossen, an gekeimte Nüsse, Obst und eventuell rohes Gemüse, falls Sie es vertragen. Achtung: lassen Sie den Anteil an rohem Obst nicht zu groß werden – wegen des Fruchtzuckers. Versuchen Sie, pro Tag nicht über 30 g Fruchtzucker zu kommen. Es gibt Tabellen für den Fruchtzuckergehalt von Obst und Gemüse, zum Beispiel bei Frau [Dr. Barbara Hendel](#). Dort finden Sie viele Tabellen, mit denen Sie Ihre Ernährung auf eventuelle weitere Unverträglichkeiten abstimmen können. Leiden Sie bereits an einer Frühform von Diabetes 2 oder dem so genannten metabolischen Syndrom, sollten Sie nicht auf über 15 g Fruchtzucker pro Tag kommen.
2. Essen Sie möglichst bunt: auch wenn es durchgegart ist - möglichst buntes Gemüse auf dem Teller beschert Ihnen eine Fülle an sekundären Pflanzenstoffen, die den Stoffwechsel anregen und der Entgiftung dienen. Sie sind auch Helfer von Vitaminen und Enzymen und können deren Funktion im Körper optimieren.
3. Werden Sie wählerisch bei Fett: der Organismus benötigt ein bestimmtes Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6-Fettsäuren, das idealerweise bei eins zu eins oder maximal bei eins zu zwei liegen sollte. Omega-6-Fettsäuren werden vom Körper auch benötigt, aber in wesentlich geringerer Menge, als es den Anschein hat. Walnussöl, Rapsöl und Hanföl haben ein günstiges Verhältnis von Omega-3-zu Omega-6-Fettsäuren, Leinöl hat sogar einen Überschuss von Omega-3-Fettsäuren, wird aber relativ leicht ranzig. Seien Sie insgesamt zurückhaltend bei Pflanzenölen und verwenden Sie nur Pflanzenöle aus Glasflaschen und für die kalte Küche. Erhitzen Sie Pflanzenöle niemals (Ausnahmen: Olivenöl, spezielles Bratöl). Verwenden Sie auch hochwertige gesättigte Fettsäuren für die warme Küche. Das mit Abstand beste Fett hier ist das Kokosöl, welches stoffwechselfördernde Laurinsäure und antientzündliche Caprylsäure enthält.

4. Halten Sie sich zurück mit Stärke und verwenden Sie keine zu stark industriell verarbeiteten Nahrungsmittel. Probieren Sie - auch wenn Sie keine Intoleranz haben - mal für ein paar Tage eine glutenfreie Ernährung aus und beobachten Sie anhand Ihrer Tabelle, welche Veränderungen sich einstellen. Es genügt ungefähr eine Woche, um einen Unterschied zu bemerken. Manche Menschen haben auch ohne eine Allergie oder Intoleranzen weniger Verdauungsstörungen, wenn sie Gluten vermeiden. Achten Sie darauf, mehr Gemüse und Salat / Sprossen zu verzehren als Nudeln, Kartoffeln, Reis etc.
5. Seien Sie wählerisch beim Thema Eiweiß. Wenn Sie Vegetarier bzw. Veganer sind / werden wollen, sollten Sie sich hochwertige Nahrungsmittel / Nahrungsergänzungsmittel zusammenstellen. Soja ist in vielerlei Hinsicht suboptimal. Ich rate vom langfristigen Verzehr großer Mengen an Sojaprodukten ab. Für die Nicht-Vegetarier: geben Sie den Extra-Euro für hochwertige Fleischwaren aus, vorzugsweise aus artgerechter und biologischer Haltung und Aufzucht. Kurzfristig werden Sie keinen Unterschied merken, aber langfristig wird es Ihre Gesundheit Ihnen danken!
6. Naschen Sie nur gelegentlich. Wenn Sie sich rundherum optimal und richtig pudelwohl in Ihrer Haut fühlen, können Sie bei 20 % aller Mahlzeiten (also etwa jeden zweiten Tag) einmal „sündigen“. Wenn Sie sich insgesamt sehr gut fühlen, aber noch Verbesserungspotenzial sehen, können sie bei maximal 10 % aller Mahlzeiten (etwa jeden vierten Tag) einmal Ihre Ernährungslage „vergessen“. Wenn Sie sich hingegen nicht so wohl fühlen oder krank sind, bleiben Sie bitte zu 100 % bei gesunder, vollwertiger Ernährung!

Darüber hinaus bestehen zahlreiche Optimierungsmöglichkeiten. Aber das würde zu weit führen. Ich bin der Ansicht: wenn Sie sich vorher mittelmäßig ernährt haben und diese vier Schritte in einem Zeitfenster von etwa 4-6 Monaten Schritt für Schritt durchziehen, wird Ihre Gesundheit erheblich davon profitieren. Sie fühlen sich wohler, bauen Übergewicht ab, sind ausgeglichener, leistungsfähiger und fitter und können sich besser konzentrieren. Sollte dies nicht der Fall sein, sollten Sie sich auf jeden Fall gründlich medizinisch durchchecken lassen. Eventuell besteht ein Problem, das sich mit einer Ernährungsumstellung nicht beheben lässt.

Die unentbehrliche Liste zur Kontrolle!

Mit dieser Liste kontrollieren Sie Ihre Fortschritte. Machen Sie bitte eine Bestandsaufnahme, bevor Sie mit Ihrer Ernährungsumstellung beginnen, anhand des ersten Teils der Liste. Kontrollieren Sie jeden Parameter nach jedem Schritt der Ernährungsumstellung noch einmal.

Ich habe mich entschlossen, die subjektiven Kriterien anhand des Schulnotensystems zu werden. Dabei entspricht 1 = optimal, 2 = gut, 3 = zufrieden stellend, 4 = mäßig, 5 = schlecht und 6 = unerträglich.

Teil eins: (psychisches und) mentales Befinden

	1	2	3	4	5	6
Ausgeglichenheit des Energieniveaus: geben Sie sich eine 1, wenn Ihr Energieniveau absolut ausgeglichen ist, eine 6, wenn die Schwankungen Sie erheblich beeinträchtigen						
Fitness nach dem Aufstehen: geben Sie sich eine 1, wenn Sie schnell munter werden, eine 6, wenn Sie ohne erhebliche Anlaufzeit / Hilfsmittel (wie Kaffee) überhaupt nicht in die Gänge kommen						
Mentale Fitness bei Anforderungen: 1 = sehr gut, 6 = „nicht zurechnungsfähig“						
Sie fühlen sich bei kurzfristigem und <i>plötzlichem</i> Stress: 1 = „sofort einsatzbereit“ und 6 = „hoffnungslos überfordert“						
Aggressionen unter Belastungen: 1 = sehr gelassen und 6 = „Ausrasster“ vorprogrammiert						
Erschöpfung nach (geistigen) Belastungen: 1 = entspannt, 6 = kurz vor dem Zusammenbruch						
Konfrontation mit schlechten Nachrichten: 1 = gefasst, 6 = depressiv						
Konzentrationsfähigkeit: 1 = mehrere Stunden, 2 = zwei Stunden, 3 = anderthalb Stunden, 4 = eine Stunde, 5 = eine Dreiviertelstunde, 6 = eine halbe Stunde oder weniger.						
Beharrlichkeit: Sie verfolgen Ihre Ziele 1 = sehr beharrlich oder 6 = geben frustriert und nach kürzester Zeit auf.						

Teil zwei: Körperliches Befinden

	1	2	3	4	5	6
Ihr Schlaf ist: 1 = tief und ununterbrochen 6 = zerrissen, oft wach, schlechter Schlaf						
Ihre Verdauung ist: 1 = sehr leicht ausscheidbar, 6 = fast gar nicht oder nur sehr schwer (mit Hilfsmitteln) ausscheidbar						
Ihre Verdauung 2: 1 = relativ unauffälliger Geruch, 6 = entsetzlicher Gestank						
Spannkraft: Sie fühlen sich 1 = sportlich und kraftvoll, 6 = völlig schlapp und kraftlos, können sich kaum auf den Beinen halten						
Verspannung: 1 = Ihre Muskulatur ist entspannt, 6 = Ihre Muskulatur ist völlig verkrampft, mit echten Krämpfen						
Schmerzen 1 = völlige Schmerzfreiheit, 6 = starke Schmerzen						
Potenz bzw. Libido: 1 = sehr gut, 6 = nicht vorhanden						
Kopfschmerzen: 1 = niemals Kopfschmerzen, 6 = Kopfschmerzen sind Dauerzustand						

Teil 3: Appetit und Essen

Für den Appetit und das Essen nehmen wir eine andere Skala, die eher auf die quantitativen Aspekte eingeht. Wir bedienen uns hier einer Skala, die von -5 bis +5 reicht, wobei die 0 die gesunde Mitte repräsentiert. Wir brauchen diese Art der Skala für die Einschätzung, inwieweit sich Extreme nach jedem Schritt der Ernährungsumstellung normalisiert haben und vor allen Dingen benötigen wir Sie am Ende der Ernährungsumstellung, um die ideale Verteilung der drei Hauptnährstoffgruppen Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate für ihre künftige Ernäh-

rung festzulegen. Da sich diese Dinge immer mal wieder ändern, ist es sinnvoll, die Tabelle immer wieder einmal in die Hand zu nehmen und zu beobachten.

Generell gilt: *wenn nach kompletter Umstellung der Ernährung nach diesem E-Book die Summe der unten festgestellten Werte im negativen Bereich ist, sollten Sie etwas mehr Eiweiß und Fett im Verhältnis zu Kohlehydraten zu sich nehmen. Ist die Summe aller von Ihnen festgestellten Werte hingegen im positiven Bereich, reduzieren Sie Eiweiß und Fett und erhöhen etwas die Kohlenhydrate.*

	-	-	-	-	-	0	+	+	+	+	+
	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5
Allgemeiner Appetit auf Süßes: -5 = Abneigung gegen Süßes, +5 = großer Appetit auf Süßes											
Gefühl nach dem Essen: -5 = nicht satt, 0 = satt, +5 = deutliches Völlegefühl											
Müdigkeit und Denkvermögen nach dem Essen: -5 = eher unruhig, 0 = entspannt, +5 = erschöpft und sehr müde, kann kaum denken											
Stuhlgang: -5 = weich, eventuell breiig, viel Winde, 0 = normal, leicht ausscheidbar, +5 = zäh, schwer ausscheidbar, kompakt, stark stinkend											
Zwischenmahlzeiten: -5 = Zwischenmahlzeiten unverzichtbar, 0 = kommt gut mit drei Mahlzeiten aus, +5 = fühlt sich mit drei Mahlzeiten fast zu voll, kann eine Mahlzeit ausfallen lassen											
Hauptmahlzeit: -5 = am liebsten sehr herzhafte Hausmannskost, +5 = am liebsten etwas leichtes, Exotisches (z.B. Hühnchen-Curry mit Ananas)											
Süßspeisen -5 = Sahnetorte, Cremes, etwas „Gehaltvolles“, +5 = Bonbons, Kekse, etwas Leichtes oder Fruchtiges											
Essen ausfallen lassen: -5 = völlig unmöglich, fühlt sich wesentlich schlechter, +5 = fühlt sich besser, leistungsfähiger, wohler											
Gefühl von Völle im Magen nach einer Mahlzeit: -5: nicht vorhanden, 0 = Kurzzeitig, +5 = mehrere Stunden anhaltend											
Hunger nach einer Mahlzeit: -5 = schon nach 2 Stunden wieder Hunger, 0 = zur nächsten Mahlzeit normales Hungergefühl, +5 = lange keinen Hunger											

Ein kleiner Hinweis: Sie werden bei diesem Test zu Beginn - vor dem ersten Schritt der Ernährungsumstellung - wahrscheinlich große Unterschiede von Frage zu Frage feststellen. Es wird wahrscheinlich nicht einheitlich sein. Das ist ein Zeichen dafür, dass eine subtile Verdauungsstörung vorliegt und eventuell nicht alle Nährstoffe korrekt aufgenommen werden. Wenn Sie die Ernährungsumstellung Schritt für Schritt durchgehen, werden sich die Punkte tendenziell angleichen.

Beim letzten Schritt starten Sie mit folgender Verteilung:

- 50 % Grün, Salat, Gemüse (eventuell Obst), Sprossen
- 25 % kohlenhydratreiche Beilagen (Nudeln, Kartoffeln, Reis etc.)
- 25 % Nahrungsmittel, die hauptsächlich Eiweiß und Fett enthalten - Fleisch, Fisch, Ei, für Vegetarier entsprechender eiweißreicher Ersatz

Wenn Sie etwa eine Woche nach der Ernährungsumstellung den letzten Fragebogen durchgehen und feststellen, dass der Durchschnitt ein negatives Vorzeichen hat, fügen Sie 5 % eiweiß- und fettreiche Nahrungsmittel hinzu und ziehen dafür 5 % kohlenhydratreiche Nahrungsmittel ab. Testen Sie erneut für eine Woche und bestimmen den Durchschnitt noch einmal. Mit 90 % Wahrscheinlichkeit müsse der negative Wert kleiner sein oder sogar ein relativ neutraler Wert herauskommen (zwischen -1 und +1).

Bei einem entsprechenden positiven Durchschnittswert reduzieren Sie Eiweiß um 5 % und erhöhen dafür Kohlenhydrate um 5 % und überprüfen auch hier die Veränderung nach einer Woche.

Der Punkt dahinter ist der folgende: Mit dieser Tabelle können Sie bestimmen, wie Ihr autonomes Nervensystem im Umgang mit Essen „tickt“:

Falls Sie auf überwiegend negative Zahlen kommen sollten, ist *Ihr Parasympathikus dominant*. Kommen Sie auf überwiegend positive Ziffern, ist *Ihr Sympathikus dominant*. Dies sind die beiden Zweige Ihres autonomen Nervensystems. Der Sympathikus verwaltet sozusagen den Stress, der Parasympathikus verstärkt die Entspannung. Wer unter Stress steht, benötigt eher eine leichte, überwiegend vegetarisch ausgerichtete Kost, um in seine Wohlfühlzone zu kommen. Wer eine Parasympathikus-Dominanz hat, also insgesamt sehr entspannt bis erschöpft ist, sollte Stärke reduzieren und sich eher eiweiß- und fettreich ernähren. Die Eigenschaften dieser beiden Zweige des autonomen Nervensystems bemerkt man auch beim Essen und wie sich der Verdauungstrakt in Bezug auf eine Mahlzeit verhält. Wenn Sie positive Ziffern im Durchschnitt haben, sollten Sie Eiweiß und Fett reduzieren. Wenn Sie negative Ziffern haben, sollten Sie mit Stärke sowie Kohlehydraten eher sparsam umgehen.

Davon abgesehen gelten aber sämtliche Regeln natürlicher, bewusster und gesunder Ernährung mit möglichst wenig verarbeiteten Nahrungsmitteln und möglichst wenig Zucker, die ich oben bereits dargelegt habe!

Resümee

Beim Eintritt in die Zweite Lebenshälfte stellen die meisten von uns fest, dass sich einige Dinge ändern. Dies gilt auch (und vor allen Dingen) dann, wenn wir vorher (mehr oder weniger) gesund waren. Jetzt wird es plötzlich *entscheidend, was wir zu uns nehmen* - während der Organismus vorher quasi alles klaglos im wahrsten Sinne des Wortes verdrückt hat. Unser Darm, das Immunsystem und das darmassoziierte Nervensystem sind Jahre, eventuell Jahrzehnte auf diesen Umstand eingestellt.

Der Darm ist in mancherlei Hinsicht schlauer als der Kopf. Er vermag es, aus einer eigentlich schlechten (Ernährungs-)Situation noch „das Beste“ oder eher das bestmögliche für den Körper herauszuholen. Dennoch „sehnt“ er sich natürlich nach dem Besten, dass Pflanzen und Tiere gleichermaßen herzugeben vermögen – bei den Veganern selbstredend nur die Pflanzen.

Aber – so paradox das klingt – diese Frage ist dabei weniger entscheidend als die allgemein gültige Auffassung einer gesunden Ernährung an sich: es ist besser, wenn Sie konsequent und mit nur wenigen Ausnahmen auf *Clean Eating*, also den Verzehr möglichst unverarbeiteter, natürlicher und qualitativ hochwertiger Nahrungsmittel achten und sich dafür auch in angemessener, d.h. eher geringer Menge tierische Nahrungsmittel können als dass Sie vollständig vegan leben und dafür bei der Auswahl Ihrer Nahrungsmittel schludern. Gesüßte Sojamilch ist nämlich auf die Dauer *genauso* ungesund wie haltbare fettarme Milch mit Kakao.

Auch brauchen Sie sich nicht zu kasteien. Wenn Sie sich gesundheitlich gut fühlen, können Sie sich wirklich immer mal eine kleine Ausnahme erlauben - natürlich mit Betonung auf klein. Sie werden sehen, dass Sie mit dieser Strategie besser fahren als mit einer sehr restriktiven Ernährung, die Ihnen aber keine Freude zulässt und die ganz schnell – aus Frust, bei entsprechender negativer Stimmung oder falls sie doch einmal gesundheitlich an die Grenzen gerät – ins Gegenteil umschlagen kann. Es kann nicht Sinn der Sache sein, dass Sie gesundheitliche Probleme haben, die sich nur teilweise mit einer Ernährungsumstellung lösen lassen und nach monate- bzw. jahrelanger peinlich genauer Einhaltung eines Diätplans der endgültige Durchbruch in Ihrer Gesundheit ausbleibt und Sie aus der Enttäuschung heraus wieder in Ihre alten Muster geraten.

Jedes gesundheitliche Problem kann eine Ernährungsumstellung nämlich nicht lösen. Dafür sind die Verflechtungen zwischen Umwelt, moderner Lebensweise und Ernährung zu komplex.

Ich wünsche Ihnen vor allen Dingen zwei Sachen für ihre Gesundheit:

- 1. Nur das Beste! Und**
- 2. Haben Sie ein gutes Bauchgefühl!**

Ihr „Darmversther“ Andreas Ulmicher

Das bin ich! Der „Darmverstehrer“...



Hallo! Ich bin der Darmverstehrer! Mein Name ist Andreas Ulmicher, Jahrgang 1970, Inhaber einer kleinen Naturheilpraxis in der hessischen Provinz. Ohne Labor, ohne Spritzen (das wird die Kinder freuen!), ohne großes technisches Equipment. Nur ich – und ein kleines Laptop zur Aufnahme von Patientendaten und Anamnese. Ja, außerdem bin ich noch Fachjournalist und ziemlich umtriebig, wenn es um das Erstellen von Artikeln und Büchern geht. Mein neuester „Streich“ ist das sozusagen gleichnamige Buch: „Der Darmverstehrer“, erschienen im VAK Verlag. Bei mir geht es an sich recht gemütlich zu, vor allen Dingen in

meiner Praxis. Ich bin kein Freund von strengen Gesundheitsvorschriften und Einheitsempfehlungen, was die Ernährung oder die Therapie angeht. Ich bin kein Dogmatiker und vor allen Dingen bekommt nicht jeder Mensch die gleiche Empfehlung, wie z.B. „essen Sie glutenfrei!“ Jeder Mensch ist (ein bisschen?) anders, auch wenn er bzw. sie ähnliche Symptome haben sollte. In der Beratung und in der Behandlung stehe ich eher für *langfristige Machbarkeit* ein. So oder so: mein/e Beruf(ung) ist die Gesundheit. Außer mit dem Darm beschäftige ich mich noch mit dem autonomen Nervensystem, mit Stoffwechselproblemen aller Art und nutze zu deren Therapie Ernährungsberatung, Einzel- und Komplexmittelhomöopathie, Homotoxikologie, Darmsanierung, Probiotik und – wo es nötig ist – Nahrungsergänzungen.

Privat bin ich glücklich verheiratet, schreibe kreativ, mag kleine Cabrios mit unangemessen viel Hubraum, Italien im Allgemeinen und im Speziellen, mein E-Bike und Callisthenics für den sportlichen Ausgleich. Früher war ich auch mal kampsportbegeistert, jedoch hat der Morbus Crohn bei mir dummerweise Spuren in Form einer Versteifung des Kreuzbein-Darmbeingelenks hinterlassen, weswegen ich jetzt nicht mehr aktiver Kampfsportler bin. Leider hinterlässt so eine chronische Krankheit, auch wenn sie sich nicht mehr anhand von Symptomen bemerkbar macht wie bei mir, ihre Spuren.

Falls Ihnen mein kleines E-Book gefallen haben sollte, dann...reden Sie doch darüber!

[Facebook](#)

[Google +](#)

[Twitter](#)

[E-Mail](#)

...Oder möchten Sie sich vielleicht noch ein bisschen mehr auf meiner Seite umsehen?

[Mehr E-Books](#)

[Bookstore](#)

[Blog](#)

[Empfehlungen](#)