



Ernährung in der Osteopathie

Leistungsfähigkeit für das Gehirn und Wohlbefinden

Es wird über Mythen in der Ernährung aufgeklärt und gezeigt, wie man sich einfach ernähren kann um gesund zu werden und gesund zu bleiben. Die Osteopathie kann hier durch geeignete Maßnahmen helfen.

Michael Kothe, Thomas Schmitt

Inhalt

1. Vorwort	4
2. Körpergewicht	5
3. Aufgabe der Osteopathie	7
4. Emotio vs. Ratio – Das Bauchhirn	12
5.1. Grundsätze einer vollwertigen Ernährung	15
5.1.1. Naturbelassene Produkte	15
5.1.2. Fett- und wasserarmes Garen	15
5.1.3. Vitaminschonende Verarbeitung	16
5.1.4. Keime als natürliche Nahrungsergänzung	17
5.1.5. Nur falsches Fett verhindert fit	17
5.1.7. Salz und Würzen	18
5.1.8. Zucker und Süßen	19
5.1.9. Sojaprodukte	20
5.1.10. Räucher- und Pökelfware	20
5.2.1. Ganzheitliche Aspekte	21
5.3. Physiologische Grundlagen	23
5.3.1 Der Energiehaushalt	23
5.3.2. Die Verdauung – allgemeine Aspekte	25
5.3.3. Die Verdauung beginnt im Mund	27
5.3.4. Der Kohlenhydratstoffwechsel	28
5.3.5. Der Fettstoffwechsel	31
5.3.6. Eiweißstoffwechsel und Purine	33
5.3.7. Vitamine	35
5.3.8. Mineralstoffe und Spurenelemente	46
5.3.9. Ballaststoffe	47
5.4. Basische Ernährung	51
5.5. Konservierungsmittel	52
6. Cholesterin	53
7. Zucker	56
8. Steigerung der Hirnleistung – Welchen Einfluß haben Gluten & Cholesterin sowie Zucker	63
8.1. Gluten	63
8.2. Tests	63

8.3. Hirnleistung	65
8.4. Wieder Cholesterin	69
8.5. Wieder Zucker.....	69
8.6. Zusammenhänge	71
9. Milch zeigt hohes Allergiepotential.....	82
9.1. Ist weiß die Farbe der Reinheit?!	88
10. Das Bionom	125
11. Das Omnivoren-Dilemma	139
12. Grundregeln einer gesunden Ernährung	166
Literaturliste	168

Verlag:

Medotrain Verlag , Leibnizstr. 9, 70806 Kornwestheim

Kontakt: www.medotrain.de

Herausgeber Umschlaggestaltung und Umschlagfoto:

Michael Kothe M.Sc. Ost. D.O.

Autoren:

Michael Kothe, Thomas Schmitt

Lektorat:

Susanne Kothe

Druck:

Digitaldruck Stetter, Ludwigsburg

Jede Verwertung von Auszügen ist ohne Zustimmung von Medotrain (M. Kothe) unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Mikroverfilmung und Einspeicherung in elektronischen Medien.

2. Auflage

Printed in Germany

ISBN: 978-3-9816909-2-7



1. Vorwort

Essen ist Lebensnotwendig. Essen ist Genuss. Das ist doch schön. Etwas lebensnotwendiges genießen zu können. Warum gibt es dann so viele Beschwerden bei dem Thema Ernährung?

Zum Einen liegt das an der immer weiter fortschreitenden Industrialisierung der Gesellschaft (Alles muss schnell gehen) und somit auch an der fortschreitenden Industrialisierung der Produktion von Nahrungsmitteln. Gewinnmaximierung ist eine völlig normale Devise jedes Unternehmens in einer freien Marktwirtschaft. Somit ergeben sich die Konsequenzen, dass man günstig einkauft und produziert. Der Anteil der Vermarktungskosten am Produktpreis beträgt teilweise über 50 %!

So werden uns Produkte präsentiert, die schnell zu zubereiten sind und gesund sein sollen. Darin liegt schon ein Widerspruch. Das Zubereiten gehört schon zur Nahrungsaufnahme und regt schon die Verdauung an. Diese benötigt den Einfluss des Parasympathischen Nervensystems, welches bei Zeitdruck schlicht vom Gegenspieler Sympathikus unterdrückt wird. Die folgende Nahrungsaufnahme wird zum Fiasko für die Verdauung.

Somit zeigt sich, wie wichtig nicht nur die chemische Zusammensetzung unsere Nahrung und die mögliche Aufspaltung dieser ist, sondern auch der Lebensrahmen, in dem wir uns befinden.

Nachfolgend sollen einige wichtige Zusammenhänge erläutert werden, die unser Gewebe deutlich beeinflussen. Da der Osteopath sich hiermit täglich intensiv beschäftigt, soll auch aufgezeigt werden, welche Relevanz die Ernährung auf die osteopathische Arbeit hat und somit helfen kann, gesund und leistungsfähig zu bleiben.

2. Körpergewicht

Das Thema Ernährung steht bei vielen Menschen für das Problem mit dem Körpergewicht. Natürlich hat die Ernährung einen wesentlichen Anteil an dem Körpergewicht. Dieses ist aber oft auch eine Folge von mangelnden Durchflussproblemen der Körperflüssigkeiten, wie Blut, Lymphe und Nervenwasser (Liquor) und Gewebsflüssigkeit. Also ist ein guter Weg, die Qualität der Ernährung zu verbessern, damit der Durchfluss sich ebenfalls verbessern kann. Die entstandenen „Verklebungen“ im Gewebe löst der Osteopath auf. Häufig ist hierdurch schon eine deutliche verbesserte Gewichtssituation zu erkennen.

Zudem ist das dicker werden im Alter normal und auch noch sinnvoll. Bedenken wir einmal, was passiert, wenn ältere Menschen stürzen. Ein Bruch hat hier oft fatale Folgen. Eine gute Polsterung ist hier sinnvoll. Aber noch wichtiger ist diese, um bei Krankheiten Energie zu haben. Im Alter wird alles schwerer. Alles benötigt mehr Zeit und einen größeren Kraftaufwand.

Die Gauß'sche-Kurve zeigt die mengenmäßige Verteilung von „Dicken und Dünnen“. Ebenso zeigt diese Kurve auch die Verteilung für kurze und lange Nasen sowie große und kleine Füße.

„Genauso wie diese Merkmale genetisch festgelegt sind, sind es auch die Körperbaumerkmale. Allerdings ist hier die Genkombination noch nicht ausreichend erforscht um konkrete Aussagen treffen zu können. Was aber als gesichert gilt ist, dass unser Körpergewicht bzw. der Körperbau zu ca. 90 Prozent genetisch festgelegt ist. Dies beweisen zahlreiche Studien an eineiigen Zwillingen, bei denen die unterschiedliche Ernährungs- und Sportweise maximal ungefähr 4 kg im Körpergewicht unterscheiden ließ. Auch mit versuchen ging das Körpergewicht, nach dem das

Normalverhalten wieder an der Tagesordnung war, automatisch auf den Ausgangswert zurück.

Da wir im Zuge des Älterwerdens, an Körpergewicht zulegen (auf Grund des langsameren Stoffwechsel), ist dies historisch als normal anzusehen.“
(Bartens, 2012)

Keine Diät kann dem Körper alles Fett entziehen, denn das Gehirn besteht größten teils aus Fett. Ohne Gehirn sieht man zwar gut aus, kann aber bestenfalls ein öffentliches Amt bekleiden. — George Bernard Shaw