

Gedanken zur Ernährung

„Der Geist ist denselben Gesetzen unterworfen wie der Körper:

Beide können sich nur durch beständige Nahrung erhalten.“

Luc de Clapiers, Marquis de Vauvenargues, frz. Schriftsteller (1715-47)

Einleitung

"Essen und Trinken hält Körper und Seele zusammen", sagt der Volksmund. Es ist uns eine Selbstverständlichkeit, dass der Mensch nicht ohne Nahrungszufuhr und Flüssigkeitsaufnahme leben kann. Wir können aber staunen über die Weisheit dieses alten Spruches, der aussagt, dass mit dem Essen und Trinken nicht nur der Körper, sondern auch die Seele angesprochen wird.

Die Welt ist ein Ort der Begegnung. Essen ist Begegnung und Innehalten zugleich. Beim Mahl begegnet der Mensch der Schöpfung und liebt diese ein, um Gestalt zu werden für sein eigenes schöpferisches Wirken. Essen bedeutet in diesem Sinne auch eine Bezogenheit des Ich zu Allem. Deshalb soll dem Menschen das Genießbare nicht als Vielheit, sondern als Alles-Einheit begegnen. Durch die Lebensmittel Nahrung, Wasser, Licht und Luft vereinigt sich die Schöpfung im Menschen zu einer Ganzheit und es wird ihm die Einheit des Seins bewusst gemacht. Durch das Essen integriert der Mensch die Schöpfung.

Warum sonst sollte man essen müssen? Wenn man sich vor Augen hält, was dabei vorgeht, ist das Verzehren von Nahrung doch sehr sonderbar, oft abstossend und auch grausam. Der Mensch kann jedoch der Begegnung mit dem Leben nicht ausweichen. Er kann sich nicht entziehen. Er muss die Begegnung mit dem Leben und die Bewegungen des Lebens in sich aufnehmen. Durch das Essen integriert der Mensch die Schöpfung. Der Atem führt durch die Schöpfung und der Odem erschliesst die Schöpfung. Der Atem bewirkt das Wachstum. Er ist zeiträumlich, endlich. Odem ist dabei das Bewirkende im Zeit- und Raumlosen, im Unendlichen, Ewigen des kosmischen Raumes.

Die Ernährung ist Teil der Natur und somit Gemeingut des Menschen. Der Mensch ist Teil der Natur in höherer Ordnung. Was die Natur hervorbringt, ist dem Menschen dienlich, wie auch der Mensch der Natur dienend begegnen soll. Zivilisationserkrankungen führen heute immer häufiger dazu, dass der leidende Mensch die Heilwerdung wieder in der Hinwendung zu den ordnungsgebenden Gesetzen der Natur sucht. Was wir essen, wie wir essen, wie viel wir essen hat eine grosse Bedeutung für das Krankwerden, das Heilwerden und auch das Heilbleiben. Schwer verdauliches, auf dem „Magen liegendes“ wird durch die bakterielle Zersetzung im Darm nicht nur im physiologischen Sinn zu Gift. Die Krankheit wurzelt im Darm. Der Mensch ernährt und erneuert sich aus dem Substrat, das an den Darmzotten vorbei fliesst. Da ist auch viel Unverdautes und nicht Fermentiertes dabei, durchmischt mit toxischen Substanzen. Jeder hat für sich selbst Einfluss darauf, was in der Verdauung geschieht. „Der Mensch ist was er isst“. Er entscheidet damit über Gesundheit und Krankheit. Es ist von Bedeutung, mit welcher Haltung die Speisen eingenommen werden. Dabei kommt es nicht nur auf die körperlichen und seelischen Vorgaben und auf die Zusammenstellung der Speisen an, vielmehr soll die Nahrung mit Ehrfurcht und Dankbarkeit eingenommen werden. Das Lebensmittel nährt nicht nur körperlich, auch der seelische und geistige Gehalt in ihm soll durch Achtsamkeit aufgeschlossen und wirksam werden. Durch eine ganzheitliche Ernährungsweise, welche ein Privileg ist, findet der Mensch zu einer Übereinstimmung mit dem schöpferischen Ordnungsprinzip.

Atmung und Ernährung

Atmung und Ernährung sind die Grundlage des gesamten Energiestoffwechsels der Zellen. Durch die Atmung wird mittels des eingeatmeten Sauerstoffs der Energiestoffwechsel der Zellen ermöglicht. Den Körperzellen werden durch die Ernährung die Energieträger zugeführt, welche im Prozess des Energiestoffwechsels mit Hilfe des Sauerstoffes abgebaut werden. Auch ist es nicht möglich, die Vorgänge rund um das Säure- Basengleichgewicht von der Atmung zu trennen. Der Atem hat eine wichtige Funktion in der Konstanterhaltung des physiologischen Ionen-Gleichgewichtes.

Eine zu starke Gewichtung physiologischer Ernährungsüberlegungen bringt jedoch die Gefahr mit sich, das Stoffliche des Nahrungsmittels zu überschätzen. Seine eigentliche Bedeutung ist die innere Veredelung, Aufnahme und Integration im Sinne des „Lebens-Mittels“. Die verbreitete Meinung,

„Ernährung ist gleich Energie“, führte zu einer Überbewertung und Überversorgung des Körpers mit Energieträgern („Nahrungs-Mittel“). Die ebenso wichtige Versorgung der Zellen mit Sauerstoff mittels Beatmung kommt in der heutigen atemlosen Zeit zu kurz. Aus diesem Grunde sind trotz vermehrter Vitalstoffzufuhr die Stoffwechselfunktionen oft belastet und Beschwerden mit dem Überbegriff „Wohlstandserkrankung“ sind weit verbreitet.

Diese Überlegungen sollen veranschaulichen, dass für das gesundheitliche Heil, nebst der Einnahme einer natürlichen gesunden Ernährung, die Kraft der Atmung für die optimale Aufnahme der Nahrungsmittel im Körper dienend ist. Ebenso soll in die Atemarbeit auch die Auseinandersetzung mit einer biologischen Vollwerternährung einbezogen werden. Die vollwertigste Ernährung bleibt jedoch nur Stückwerk ohne eine gepflegte Dynamik des Atems.

Speichel und Ernährung

Eine Mahlzeit besteht aus Essen und Trinken. Eine gesunde Ernährung besteht aus Essen, Trinken und Einspeicheln. Der Mensch in seiner Gestalt und für sein Gestalten muss essen und trinken. Wenn die Mahlzeit aus Essen von Brot und Trinken von Wasser besteht, bedeutet Trinken ein Ganz-Aufnehmen eines Ganz-Bleibenden. Ein Getränk kann nicht gebrochen werden, während Essen ein Zerkleinern, ein Zerteilen durch die Zähne und ein Kauen voraussetzt. Das Eingenommene wird dadurch zu einer Vielheit verändert, damit es als Lebensmittel aufgenommen und integriert werden kann.

Die Chinesen benennen den Speichel Jadedlüssigkeit oder Goldtau. Das Rollen der Zunge und das Schlucken des Speichels bewahrt und stärkt die Lebenskraft. Zur Zeit Jesus und im jüdisch-hellenistischen Glauben war es eine medizinische Praxis, mittels Speichel zu heilen. Auch Jesus selbst nutzte die Kraft des Speichels für seine Heilungen. Der Speichel hat etwas Geheimnisvolles in sich. Wie viele Tiere benetzt auch der Mensch instinktiv Verletzungen und Wunden mit Speichel. Allgemein lässt sich sagen, dass der Speichel die Grundlage ist für ein gesundes Klima in der Mundhöhle. Er beseitigt und tötet Keime und verhindert ein Austrocknen der Mundschleimhaut. Beim Zerkleinern der Nahrung wird vermehrt Speichel produziert, so dass ein transportfähiger, vorverdauter Brei entsteht. Nach dem Essen wird der Zahn mit Speichel umspült und dabei grob gereinigt.

Licht, Erde, Wasser und Ernährung

Die Qualität und der Nährwert eines Nahrungsmittels sind nicht nur von der Zusammensetzung der lebensnotwendigen Nährstoffe und weiteren gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen abhängig, sondern auch vom schöpferischen Gehalt von Erde, Wasser und Licht.

„Es werde Licht!“ Viele Schöpfungsmythen beginnen mit der Erschaffung des Lichtes.

Materie ist kondensiertes Licht, das heisst eine in Form gebrachte Energie. Dies gilt auch für den menschlichen Körper. Neben dem materiellen Stoffwechsel der Zelle gibt es auch einen weiteren Energieaustausch, welcher auf einer Lichtebene stattfindet. Diese Wirklichkeit ist auch in der Bedeutung der alten fernöstlichen Energiebegriffe „Prana“ oder „Chi“ enthalten. In unserer Zeit werden diese Energiephänomene mit dem Begriff „Biophoton“ bezeichnet.

Biophotonen sind Grundbausteine des Lebens (griech. Bios = Leben und Photon = kleinstes Lichtteilchen). Es sind also Lichtteilchen, die in allen lebenden Organismen als Informationsträger und Steuerungselement der Stoffwechselprozesse wirken. Damit die beständige Lebenserneuerung in unserem Organismus gesundheitserhaltend ist, muss unser inneres Ordnungssystem durch, -im wahrsten Sinne des Wortes- gespeist werden. Je höher das Lichtspeichervermögen eines Lebensmittels ist, desto mehr Information und Ordnung (das Wesen des Lebendigen) können durch die Biophotonen übertragen werden. Nicht nur beim Menschen, sondern auch bei pflanzlichem und tierischem Leben hängt das Gedeihen von der Sonne ab. So wurde bereits in hoch entwickelten Kulturvölkern, der vorchristlichen Zeit die Sonne als Spenderin göttlicher Lebenskraft verehrt.

Die Versorgung des Körpers mit Photonenenergie, das heisst mit Licht, wirkt sich gesunderhaltend auf die Befindlichkeit des Menschen aus. Deshalb sollte bei der Wahl von Lebensmitteln darauf geachtet werden, dass diese unter freiem Himmel gewachsen sind.

Nahrung und Ernährung sind auch die Basis jeder menschlicher Kultur. „Cultura“ meint Ackerbau. Sie verbindet den Menschen mit der Mitwelt und dem Kosmos. Der Keim der Kultur liegt in der Bezogenheit zur Erde, im Besonderen zum Acker. Das geistige, kulturelle Niveau des Menschen in seinem Gemeinwesen und somit seiner Kultur lässt in der Regel direkte Rückschlüsse auf den Stand seiner Ernährung zu. Bei den Mayas war es der Mais, bei den Asiaten der Reis und in Mesopotamien der Weizen, welcher die Hochkulturen erst ermöglichten. Lokale und regionale Lebensmittel sowie

Essgewohnheiten sorgen ausserdem dafür, dass wir ein Heimatgefühl in uns spüren und mit unserer Heimat verbunden und verwurzelt sind. Nahrung und Essen schaffen auch Identität. Der Organismus, der aus embryonalen und historischen Gründen eine Prägung in sich trägt, gewöhnt sich in seiner organischen Disposition an die Stoffwechselqualitäten seines Umfeldes, dem er sich zugehörig fühlt.

Neben Sonne und Erde ist das Wasser als lebenswichtiges Element zu würdigen. Wasser ist das Verbindende zwischen Himmel und Erde: Der zurückkehrende Tau, der Tropfen, der zum Fluss und gefasst im See oder Brunnen zum Lebensspeicher wird. Wasser greift als Energie- und Informationsträger direkt in die Regulationsvorgänge der Lebewesen ein. Es ist der wichtigste Vermittler des Stoffwechsels und übernimmt die Auflösung und den Transport der Nahrungssubstanzen, die in Aufbaustoffe des Körpers umgebaut werden. Wasser ist eine simple Verbindung, weit entfernt z.B. von der Komplexität der Eiweissmoleküle; dennoch können in dieses flüssige Medium Informationen eingebracht werden.

Lebensmittelindustrie und Ernährung

Früher mussten sich die Menschen ihre Nahrung mühsam beschaffen. Heute besteht in den Industrieländern das Bestreben darin, logistisch ein bedarfsgerechtes Angebot und eine reichhaltige Auswahl jederzeit verfügbar zu machen. Im Unterschied zu früher veränderte sich auch das individuelle und gemeinschaftliche Essverhalten. Nahrungsmittel wurden mehr und mehr zu Konsumartikeln.

Ein Lebensmittel ist ein Gewachsenes und Gewordenes aus Erde, Licht und Wasser. Es ist ein gewordenes Ganzes aus dem Ineinandewirken dieser einzelnen Naturelemente. Vergleicht man diese Wirklichkeit mit der industriellen Produktion von Lebensmitteln, so lässt sich feststellen, dass in der Regel mindestens einer oder sogar alle der oben genannten Lebensbereiche in ihrer schöpfungsmässigen Erscheinung fehlen.

In der Erzeugung von Nahrungsmitteln fehlt bei immer mehr Produkten der natürliche Boden. Die Keimlinge und Pflanzen wachsen in einer synthetischen Nährlösung heran. Auch Tiere werden nicht mehr geweidet oder in Bodenhaltung aufgezogen. Zudem findet das Wachstum oft unter riesigen Flächen von Plastik oder in Treibhäusern statt und die Tiere vegetieren in Ställen unter Kunstlicht. Auch das Wasser für die Bewässerung enthält nicht mehr viel von seiner durch Regen, Flussläufe oder Grundwasser

dynamisierten und energisierten ursprünglichen Lebenssubstanz. Oft wird das Wasser für die Massenproduktion von weit her mit Pipelines durch die Landschaft gepumpt oder herangefahren.

Lebensmittel werden durch die industrielle Produktion zu Nahrungsmitteln degradiert. Die allzeitliche Verfügbarkeit unabhängig von Ort und Zeit des Wachstums, der Verlust von kulturell gewachsenen Essgewohnheiten und den Jahreszeiten entsprechenden Lebensmittelangeboten sowie der häufig veränderte Rhythmus des Tagesablaufes mit seinen Essenszeiten (die auch der Orientierung und Sammlung dienen sollten) wirken sich desorientierend und substanzschwächend auf den Menschen aus. Zudem geht durch das ungewohnte und exotische Nahrungsmittelangebot die Bezogenheit zum eigenen Lebensraum verloren. Die verbreitete Identitäts-, Orientierungs- und Heimatlosigkeit mag möglicherweise auch in diesen Gegebenheiten begründet liegen.

Die Einnahme von denaturalisierten, mit Zusatzstoffen versehenen Nahrungsmitteln führt ausserdem oft zu aussergewöhnlichen Reaktionen des Körpers und Nahrungsmittelunverträglichkeiten nehmen ein grosses Ausmass an. Die Autointoxikation über das Verdauungssystem ist Ursache vieler chronischer Beschwerden. Offen ist noch, wie der Körper des Menschen auf die zum Teil in Unmengen eingenommenen, auch synthetisch hergestellten Nahrungsergänzungsmittel und Zusatzstoffe reagiert. Von dieser Entwicklung bleiben auch biologische Nahrungsmittel und Zusatzstoffe nicht verschont. So ist zum Beispiel der Konservierungsstoff Zitronensäure in sehr vielen Produkten enthalten. Dieser fördert die Aufnahme von Aluminium und Blei und spielt eine Funktion beim Transport dieser Metalle durch die Blut-Hirn-Schranke in das Gehirn.

Die für die Industrienationen typische (Fehl-) Ernährung zeigt sich durch den zu hohen Konsum von gehärteten Fetten, tierischen Eiweissen und isolierten Kohlehydraten, vor allem Zucker. Fast-Food ist das Stichwort dazu. Schnell isst man sich durch den süssen Brei der Nahrungsmittelindustrie - so wird zum Beispiel die Übergewichtigkeit nicht nur ein Problem des höheren Lebensalters.

Immer mehr Menschen müssen sich heute keine Sorgen machen, ob und wie sie satt werden. Ganz im Gegenteil: Gerade dies kann an „das Lebendige gehen“. Trotz des vollen Futtertroges zeigen sich Fehlernährungen und in der Folge auch Krankheitserscheinungen. Die Ernährung dient in einer Überflusgesellschaft nicht mehr in erster Linie der Lebenserhaltung. Oft ist sie ein zeitraubendes Übel,

auf der anderen Seite wiederum wird sie übermässig zelebriert. Während sich die Ernährungsgewohnheiten innerhalb der letzten 100 Jahre fundamental geändert haben, wurden unsere Gene in dieser Zeit nur marginal verändert. Der Stoffbedarf und die physiologischen Abläufe der Verdauung sind immer noch an die selben genetischen Strukturen gebunden und sind an den Gegebenheiten unserer steinzeitlichen Vorfahren orientiert.

Menschheitsepochen und Ernährung

Im Zusammenhang mit ihrer Ernährung durchlebte die Menschheit einige grundlegende Entwicklungen und umwälzende Veränderungen. Die Erste war „der Austritt aus dem Paradies“ in das Nomadentum. Der Mensch musste in Folge zum Überleben der Nahrung und dem Wasser nachwandern und später im Schweiß seines Angesichtes den Boden beackern. Er war angewiesen auf das, was an seinem Wege floss und wuchs und das, was im Gelande, an Lebendigem zu erbeuten. Er konnte wenig auswählen. Er war ein Allesverwerter von tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln.

Der Gebrauch des Feuers setzte sich allmählich durch. Die Wichtigkeit des Aufschliessens und Genießbarmachens von Nahrungsmitteln mittels Feuer und Erwärmung wurde den Menschen bewusst, auch wenn sie sich wenig Brennstoff verfügbar machen konnten, um das Feuer halten zu können. Gegrarte oder gebratene Speisen sind leichter verdaulich, ärmer an Parasiten und Krankheitskeimen. Das Mahlgebiss konnte sich im Laufe der Evolution verkleinern, so dass der Mund besser zum Artikulieren von Sprache geeignet war. Am Feuer (Herd) begegnet sich Mensch und Nahrung zur Mahlzeit. Die Bedeutungen von Mahl und Zeit sind ähnlich: Die Zeit gibt einen Zeitpunkt oder einen Zeitraum an. Mahl wurde im Laufe des Mittelalters zu einer hochsprachlichen Bezeichnung für Essen und stammt vom mittel- und althochdeutschen „mäl“ ab.

Das Essen zu einem festgelegten Zeitpunkt und meist auch in einer genau definierten Gruppe oder Gemeinschaft prägte das soziale Leben und den Tagesrhythmus. Mit einer ausgeprägten Ess- und Festkultur versuchte man die Mühsal des Tagwerkes und die harten entbehrungsreichen Zeiten zu kompensieren. Das gemeinsame Mahl ist ein gestaltendes und verbindendes Element von Sozialbeziehungen in Lebensgemeinschaften. Es ist denkbar, dass sich die Feinheit der Sprache in der Tischgemeinschaft entwickelte. In der heutigen Zeit der Nahrungsaufnahme im Stehen, Gehen oder Liegen kann oft kaum noch von „Mahlzeit“ gesprochen werden sondern vielmehr von einer bindingsloser Verzehrssituation und Völlerei. Der ruhelose Verzehr von Fertigmahlzeiten fördert die Entwertung des sozialen Zusammenseins. Die Nahrungskultur steht

also in einem Zusammenhang mit der Sozialisierung des Individuums und der Kultivierung der Gesellschaft.

Die zweite grosse Ernährungsepoche begann, als der Mensch in der Lage war, mittels Werkzeugen den Boden zu kultivieren. Er konnte so sesshaft werden und dörfliche Strukturen schaffen. Diese frühen Kulturen entstanden durchwegs an Flüssen. Neben der Erde spielte das Wasser für die Kultivierung der menschlichen Gesellschaft eine überragende Rolle. Um das Überleben zu sichern, mussten neue Organisationsformen des Zusammenlebens entwickelt werden. Die Erde und das Wasser deren Schutz und deren Verteilung rückten in den Mittelpunkt. Weite Bereiche des täglichen Lebens und des religiösen Kultes kreisten um die Götter der Erde und des Wassers.

Ein Mehr an verfügbaren Lebensmitteln ermöglichte den Menschen Vorratshaltung und Handel. Ein Teil der Gemeinschaft zog damit aus für Krieg und Handel, andere hatten das Haus zu halten. Erde, Grund und Boden wurde zu Besitz, Anspruch und Macht.

Durch die Veränderung der arbeitsintensiven Agrarstruktur infolge Klimaveränderung und Bevölkerungswachstum verdrängte das Fleisch das vormals wichtige Getreide. Das Fleischangebot wurde zum Privileg der Reichen. Durch das verfügbare Nahrungsangebot entwickelten sich Statussymbole. Die Unterschichten assen die gemeinen (Knechten-) Speisen und die Oberschichten die guten (Herren-) Speisen.

Die dritte fundamentale Änderung ist die industrielle Lebensmittelproduktion mit der „wirtschaftlich interessanten“ Herstellung von „funktionellen Lebensmitteln“, der weltweiten Verfügbarkeit von Lebensmittel für einen Teil der Menschheit und das Ernährungsdictat von multinationalen monopolistischen Ernährungskonzernen. Lebensmittel wurden mehr und mehr zu einem Konsumartikel. Damit verbunden ist auch die Befriedigung von Bedürfnissen, die vom Grundbedürfnis der Ernährung losgelöst sind. Zum Beispiel wird Essen, respektive Nichtessen, oft als Reaktion auf ungelöste Konflikte eingesetzt oder der Konsument ist der irrigen Meinung, dass der Verzehr von funktionellen Lebensmitteln ein Ersatz sei für eine gesund erhaltende Ernährung.

Essen und Fasten

Fasten ist eine freiwillige, vorübergehende Einschränkung der Einnahme von flüssiger oder fester Nahrung oder auch eine vollkommene Nahrungsenthaltung. Ursprünglich waren und sind noch heute religiöse Motive Beweggrund dafür, zum Beispiel im Christentum die vierzig Tage im Frühjahr. Diese Fastenzeit erinnert an die 40 Wüstentage Jesu oder an die 40 Wanderjahre der Israeliten. Mit dem Fasten

brachte die Christianisierung ein zentrales altchristliches beziehungsweise orientalisches Element nach Mitteleuropa. In dieser Zeit liegen auch die Anfänge des christlichen, beziehungsweise kirchlich geprägten Umganges mit dem Essen und Trinken durch Fastenordnungen. Auch teilte die Kirche, im Gegensatz zum Adel, das Brot mit den Gläubigen und den Armen.

Im Zusammenhang mit spirituellen oder religiösen Ritualen ermöglicht das Fasten einen reinigenden Prozess und feinere Sinneswahrnehmungen durch das Öffnen des Geistes. Fasten beeinflusst innere Einstellungen und Befindlichkeiten. Deshalb dient eine Fastenzeit auch der Vorbereitung auf religiöse Feste oder persönliche Veränderungen. Fasten ist im Wesentlichen ein Geschehen in der Stille. Durch das Fasten hat der Organismus das Bedürfnis, ruhiger zu werden und die Energie zu behalten. Weitere Beweggründe zum Fasten können eine erwünschte Gewichtsreduktion sein oder kann auch, in Form von Nahrungsverweigerung, als politisches Mittel eingesetzt werden.

Fasten kann jedoch bei einer reduzierten gesundheitlichen Befindlichkeit auch eine, den Organismus überfordernde, Belastung sein. Die radikalste Form des Fastens ist die so genannte Nulldiät. Hierbei wird, ausser Wasser und der Substitution der Vitamine und Mineralstoffe, keine Nahrung aufgenommen.

Im Sinne eines therapeutisch indiziertem „Heilfastens“ kann es als ergänzende Massnahme zur Behandlung von Krankheiten oder zur Gesunderhaltung eingesetzt werden. Hippokrates sagte dazu: „Sei mässig in allem, atme reine Luft, treibe täglich Hautpflege und Körperübung...und heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei.“ Krankheiten, die mit der Ernährung zusammenhängenden, können sich durch Heilfasten bessern. Fasten dient es der Entschlackung, Entgiftung und Regeneration des Körpers wie auch der Seele.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) steht allerdings dem Heilfasten aus wissenschaftlicher Sichtweise eher kritisch gegenüber. Zu beachten ist ausserdem immer, dass durch das Fasten die Wirkung von Medikamenten beeinflusst wird und evtl. eine Anpassung/Reduzierung der Dosierung erfolgen sollte.

Im Zusammenhang mit dem freiwilligen Verzicht auf das Essen ist auch ein Blick auf den Mangel von Lebensmittel zu werfen. Lebensmittelmangel und der damit verbundene Hunger gehörte zu den prägenden Ereignissen in der menschlichen Entwicklung. Hunger war in der Welt so weit verbreitet, dass er neben Krieg, Pestilenz und Tod einer der vier „Apokalyptischen Reiter“ war. Die Menschen mussten bis in die Neuzeit hinein damit rechnen, Opfer einer Hungersnot zu werden. Daher war eine physiologisch gesteuerte Begrenzung des Körpergewichts über Millionen von Jahren hinweg nie notwendig. Der Mensch lernte, am Mangel zu überleben. Ein durchschnittlich ernährter Mensch kann etwa 14 Tage ohne Nahrungsaufnahme überleben, aber nur zirka 3 Tage ohne Flüssigkeit und nur ein paar wenige Minuten ohne Sauerstoff.

Naturheilkunde und Ernährung

Die heutige Ernährungsweise kann der Gesundheit schaden und zu Krankheiten führen. Sie kann aber auch Gesundheit erhalten und somit Heilmittel sein. In der Ernährungsmedizin herrscht derzeit der einheitliche Konsens, dass die Reduktion des Verzehrs von tierischen Fetten zu Gunsten pflanzlicher Öle und die Erhöhung des Obst- und insbesondere des Gemüseverzehrs zu einer Senkung der Inzidenzraten zahlreicher chronisch-degenerativer Erkrankungen führen würde. Dabei ist zu beachten, dass eine schulmedizinisch orientierte Ernährungstherapie vorwiegend auf kompensatorische oder substituierende Massnahmen eingestellt ist. Spezifische Störungen und Schäden einzelner Funktionen oder einzelner Organe stehen dabei im Vordergrund.

Eine Ernährungsweise im Sinne eines Naturheilverfahrens dagegen zieht den Organismus als Ganzes in die Behandlung ein. Es wird versucht, durch allgemeine auf den Organismus günstig wirkende Massnahmen, die Gesamtheit aller Funktionen und aller Organe anzusprechen, mittels

- der Beachtung der Lebensmittelqualität mit Einbezug ökologischen, pflanzen- und tiergerechter Kriterien
- der Bemühung, eine Auswahl vollwertiger Lebensmittel mit einem grossen Anteil essentieller, naturgegebener Nahrungsinhaltstoffe zu treffen
- der Bevorzugung von vegetabiler Frischkost
- der Bewertung von vollwertigen Lebensmitteln als diätetische Lebensmittel
- der Beachtung und Eliminierung von Rückständen und Verunreinigungen in Lebensmittel.

Zu beachten ist auch der Einbezug von phytotherapeutischen Wirkungsweisen in die Ernährung. Kräuter und so genannte Heilpflanzen sind auch Lebensmittel und sollen bei der Zubereitung von Speisen in der Küche verwendet werden. Für eine naturheilkundliche Ernährungsweise eignen sich besonders auch Frischpflanzensäfte und Kräutertees.

Ausserdem sollte eine gesundheitsfördernde Ernährung verbunden sein mit Änderungen gewohnter Verhaltensweisen in der Lebensführung. Die heutigen Kenntnisse und Empfehlungen für eine bedarfsgerechte Nährstoffzufuhr und eine gesundheitserhaltende Ernährung sind einer breiten Öffentlichkeit bekannt. Das eigentliche Problem bei der alltäglichen Umsetzung scheint vielmehr im emotionalen und psychosozialen Bereich begründet zu liegen. Dazu gehört auch der heute verbreitete inaktive, sitzende, auf optische Bildschirmreize ausgerichtete Lebensstil.

Vollwertige Ernährung und die Grundlagen einer gesunden Küche

Vollwertige Ernährung ist nicht eine „bittere Medizin“ oder eine „karge Körnerkost“. Sie ist vielmehr eine schmackhafte, abwechslungsreiche Küche. Sie bietet eine Fülle von Möglichkeiten, um alles, was Feld und Garten zu bieten haben, zu leckeren und gesunden Gerichten zu verarbeiten. Die Vitalstoffe und alle lebensnotwendigen (essentiellen) Nährstoffe sollten in ausgewogenem Verhältnis durch die Ernährung zugeführt werden, wobei der individuelle Energiebedarf berücksichtigt werden soll. Eine einseitige Ernährung über einen längeren Zeitraum zieht immer einen Mangel nach sich.

Insbesondere sollte beachtet werden, dass

- auf denaturalisierte Nahrungsmittel weitgehend verzichtet werden soll. Je unbehandelter ein Lebensmittel ist, desto besser ist die Bioverfügbarkeit für den Körper, ausserdem werden weniger Fremdstoffe eingelagert.
- jahreszeitbezogene, regionale Nahrungsmittel und eine ökologisch unbelastende und tiergerechte Erzeugung bevorzugt werden.
- Fleisch und Wurstwaren nur 2-3x pro Woche eingenommen werden, das heisst, einer lacto-vegetabilen Ernährungsweise der Vorzug gegeben wird.
- Süssigkeiten durch Obst ersetzt werden.
- die hauptsächlich verwendeten Lebensmittel Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Kartoffeln,

Hülsefrüchte, Milch und Milchprodukte sind.

- in Ruhe und ohne weitere Beschäftigungen gegessen wird.

- jeder Bissen gut eingespeichelt und bis zu 25x gekaut wird.
- die Lebensmittel schonend zubereitet und dadurch wertvolle Inhaltsstoffe erhalten werden.
- das Essen bei einer leichten Sättigung beendet wird.
- keine feste, grobe, rohe Nahrung auf die Nacht eingenommen wird.

Ein Lebensmittel ist dann wertvoll und somit für die Vollwert-Ernährung empfehlenswert, wenn

- sein vorgängiger Verarbeitungsgrad möglichst gering ist.

Der Nährstoffgehalt eines Nahrungsmittels, vor allem der Gehalt an Vitaminen und Spurenelementen, hängt vom Verarbeitungsgrad ab. Je stärker ein Nahrungsmittel be- oder verarbeitet wurde, desto weniger Nährstoffe enthält es.

- die Nährstoffdichte hoch ist, das heisst, das Verhältnis zwischen Nährstoff- und Energiegehalt in einem Lebensmittel, bezogen auf den Brennwert (Kilojoule). Die Nährstoffdichte bestimmt den gesundheitlichen Wert.
- ökologische und soziale Aspekte bei der Beurteilung eines Lebensmittels berücksichtigt werden.

Ein Salat, der im Winter im Treibhaus herangezogen wurde, ist z.B. nicht als empfehlenswertes Lebensmittel einzustufen, da für seine Entstehung einerseits große Energiemengen erforderlich sind, andererseits der Salat unerwünscht stark mit Nitrat belastet ist.

Eine weitere Grundlage der gesunden Ernährung ist das Kauen. Dazu spricht der Volksmund bekanntlich „Gut gekaut ist halb verdaut!“. Kauen ist die erste Vorverdauung und ein wichtiger biologische Gesichtspunkt der gesunden Ernährung. Gründliches Kauen braucht etwas Zeit. Dank der früher erreichten Sättigung mit kleineren Mengen bleibt die Gesamtzeit des Essens gleich. Durch die bewusste Speiseeinnahme wird es wieder möglich, das Gefühl von Sättigung zu erleben und die Nahrungsaufnahme zu beenden. Zudem erschliesst das achtsame Kauen die Geschmacksnoten der einzelnen Speisen. Dies bewirkt einen grösseren Essensgenuss. Kauen entlastet den Magen- und Darmtrakt. Die Verdauung beginnt in der Mundhöhle. Je besser die aufgenommene Nahrung zerkaut und eingespeichelt ist, desto besser kann sie vom Verdauungstrakt weiterverarbeitet werden. Eine alte Volksweisheit bringt dies treffend auf den Punkt: „Der Magen hat keine Zähne“.

Begriffserläuterungen

Appetit vom lateinischen „appetitus cibi“ – Verlangen nach Speise, v. adpetere = begehren, ist das seelisch-körperliche lustvolle Verlangen nach Nahrungsaufnahme. Dieses ist nicht immer durch Hunger ausgelöst, sondern auch von optischen und geruchlichen Sinneseindrücke von Speisen. Auch seelische Befindlichkeiten und soziale Gewohnheiten beeinflussen den Appetit steigernd oder hemmend. Gegen den Appetit aufgenommenes Essen kann zu Verdauungsbeschwerden führen. Der Appetit unterscheidet sich von dem, in erster Linie physiologischen, Gefühl von Hunger.

Aromen sind chemische Substanzen die im Mund-Nase-Raum einen ausgeprägten Geschmackseindruck bewirken. Aromastoffe kommen entweder natürlicherweise im Lebensmittel vor, entstehen während der Zubereitung der Speisen oder können bei der Nahrungsmittelverarbeitung zugesetzt werden.

Das Aroma eines Lebens-/nahrungsmittel hat eine Signalfunktion für den Organismus. Die Güte eines Lebensmittels oder einer Speise wird u. a. nach ihrem Aroma erkannt und bewertet. Durch Aromatisierung wird in der Lebensmittelindustrie versucht eine positive Reaktion als Kaufanreiz beim Konsumenten zu erzeugen.

Aromastoffe werden eingeteilt in natürliche-, naturidentische- und künstliche Substanzen. Eine genaue gesundheitliche Bewertung der verwendeten Stoffe ist schwierig. Es liegt eine Menge von Daten zu Einzelsubstanzen vor. Mit der Nahrung werden jedoch Gemische aufgenommen. Diese können sich gegenseitig in der Wirkung hemmen, addieren oder verstärken

Designer Food sind am Reissbrett entwickelte Nahrungsmittel, die gewisse Eigenschaften haben, die bestimmten Vorstellungen genügen. Zu deren Herstellung sind spezielle Rohstoffe und Produktionsverfahren notwendig. Verschiedene Inhaltsstoffe mit Eigenschaften, die auch das Endprodukt aufweisen soll, werden miteinander kombiniert.

Zur Gruppe des Designer Food gehören im weitesten Sinn die Lebensmittelimitate wie z. B. Margarine, mit bestimmten Nährstoffen angereicherten Lebensmittel (Functional Food), gentechnisch hergestellte Nahrungsmittel mit bestimmten Eigenschaften (Novel Food), diätetische Nahrungsmittel (u. a. Ligth-Produkte). Aber auch Knapperzeugnisse und Sporttrinks. Der Konsument erkennt diese Angebote an den langen Zusatzlisten.

Durst, vom althochdeutschen „durst“ = Trockenheit in der Kehle, das Grundbedürfnis oder die Handlungsbereitschaft des Menschen oder des Tieres, zu trinken. Er tritt bei Flüssigkeitsmangel bzw. Salzüberschuss auf. Sinkt der Wasseranteil im Körper um ca. 0,5%, signalisiert das Gehirn Durst. Bei einem Verlust von ca. 10% Flüssigkeit kommt es zu einem Trockenheitsgefühl im Mund und zu Sprachstörungen. Lang anhaltender Mangel an Flüssigkeit kann die Nieren schädigen. Die Flüssigkeitsmenge und die Salzkonzentration im Blut werden über Sensoren gemessen. Die Information wird an das Gehirn weitergeleitet. Dort wird das Durstgefühl erzeugt. Gleichzeitig werden vermehrt die Hormone ADH und Aldosteron ausgeschüttet, um den Wasser- und Salzverlust der Niere zu bremsen. Figurativ wird Durst auch als Bezeichnung für ein (heftiges) Verlangen benutzt: Durst nach Freiheit, Blutdurst. Das Pendant zu „durstig“ heisst „sitt“ und bezeichnet das Fehlen von Durst, vergleichbar mit „satt“ bei Hunger.

Ernährung ist die Basis für die Lebenserhaltung jedes Lebewesens. Beim Menschen steuert sie in wesentlichen Zügen sein körperliches, psychisches, soziales und geistiges Wohlbefinden. Der bewusste Umgang mit Essen und Trinken ist eine Dimension der menschlichen Kultur und aller Religionen. Unter menschlicher Ernährung versteht man die Versorgung des Menschen mit Nahrung in Form von Lebensmitteln und Genussmitteln. Diese werden durch den Mund aufgenommen in Form von „Speis und Trank“. Dazu dienen ihr rohe, gekochte oder anders zubereitete, frische oder konservierte Lebensmittel. Mit der Erforschung der Ernährung befasst sich die Ernährungswissenschaft. Fehlfunktionen in der Nahrungsaufnahme werden als Ernährungsstörungen bezeichnet.

Ernährungsformen. Es gibt eine unüberschaubare Vielzahl von Ansichten, Theorien und Lehren über den Aufbau einer guten Ernährung; beispielsweise die Theorien von der Vollwerternährung, die Rohkost-Lehre, die Ernährung nach den fünf Elementen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, die Ayurveda-Lehre, die Makrobiotik, die Trennkost-Lehre und viele mehr. Zunehmend betätigt sich auch die Ernährungs-, Pharma- und Nahrungsergänzungsmittel-Industrie in der Verbreitung von Ernährungsregeln.

Ernährungsformen alternative sind von der üblichen Ernährung abweichende Essweisen. Sie werden meist längerfristig gepflegt. Damit unterscheiden sie sich von Diät- und Ernährungskuren. Vielen

alternativen Ernährungsformen liegt eine ganzheitliche, auch humanistische und ökologische Weltanschauung oder eine religiöse Philosophie zugrunde. Einige davon wurden schon in der Antike entwickelt, andere entstanden in der Reformbewegung des 20. Jahrhunderts. Trotz unterschiedlichen Ansätzen und Begründungen weisen sie Gemeinsamkeiten auf: Fast alle orientieren sich zum Beispiel am Vegetarismus und an einer ganzheitlichen Lebensweise.

Im Allgemeinen werden drei Formen von falscher Ernährung unterschieden:

- Überernährung und Adipositas z.B. durch eine zu hohe Energieaufnahme.
- Unterernährung und Hunger z.B. durch Hungersnöte, Kriege und Naturkatastrophen, aber auch durch Erkrankungen wie Krebs oder Essstörungen
- Fehlernährung und Vitaminmangel, z.B. durch mangelndes Wissen über die Nahrung oder falsche Zubereitung der Speisen.

Bei allen falschen Ernährungsformen kommt es zu Beeinträchtigungen der körperlichen Funktionen und der seelischen Befindlichkeit.

Ernährungskuren sind neben der vollwertigen Grunddiät ernährungstherapeutische Kuren. Sie gehören zur naturheilkundlichen Ernährungstherapie. Dazu gehören unter anderem das Heilfasten, die Pflanzensaftkur, die Molkenkur, die F.X. Mayr-Kur, die Schroth-Kur und andere. Sie sind in der Regel zeitlich beschränkt und haben eine fachliche Begleitung.

Ernährungsverhalten wird durch innere biologische Regelvorgänge wie Hunger, Appetit und Sättigung, sowie angelegte Verhaltensweisen und Bedürfnisse unbewusst gesteuert. Daraus resultiert ein individuelles Ernährungsverhalten. Ernährungsverhalten vollzieht sich auf der reflektierten Bewusstseins-ebene. Bestimmte Ziele und Absichten, die mit und durch Essen erreicht werden sollen, werden zum Anlass des Handelns.

Essen umfasst die gesamte Erlebenssphäre der Nahrungsaufnahme wie zum Beispiel soziale Kontakte und die Empfindungen vor und während des Essens.

Esskultur. Während die Ernährung das ist, was Mensch, Tier und Pflanzen am Leben erhält, so geht es bei der Esskultur um mehr. Speisen als Symbole der Reinheit oder auch der Sünde, regionale Spezialitäten und damit kulturelle Identifikation, Dekoration und Tischsitten, Regeln, Rituale oder gar Zeremonien, das alles beinhaltet dieser weite Begriff. Seit der Antike („Brot und Spiele“) hat das Essen stets mit der gesellschaftlichen Stellung und politisch-religiöser Macht zu tun. „Man ist, was man isst“ - das Essen war und ist Ausdruck des sozialen Status, aber auch Gesundheit und Wohlbefinden hängen von der Qualität und Form der Ernährung ab.

Heute bestimmen in unserem Kulturkreis weniger die Fastengebote, als vielmehr die Einsicht in gesundheitliche Zusammenhänge eventuelle Bestrebungen zur Mässigung. Gleichzeitig dominieren die Hektik und damit Fertignahrung und Fast-Food unseren Alltag. Die Kochkunst hingegen ist bestimmt von Tradition und Innovation, denn das Kochen war einer der ersten kreativen Akte der Menschheit, die Haute Cuisine versteht sich als echte Kunst. Gleichzeitig hatte die Esskultur einen starken Einfluss auf die Entwicklung des Menschen: Weil unsere frühen Vorfahren ihre Speisen garen konnten, bildete sich ihr Gebiss mit der Zeit zurück, und der Mund wurde schließlich zur Artikulation von Sprache tauglicher.

Fast-Food ist eine Form der Nahrungszubereitung und Darreichung, welche für den raschen Verzehr gedacht ist. Auf traditionelle Essensriten wird bewusst verzichtet. Neben den grossen, weltweiten Anbietern der Systemgastronomie kann man auch die Angebote von Imbissständen dazu zählen. Diese lassen ihre Produkte fabrikmässig vorproduzieren und konservieren, um sie vor Ort blitzschnell für den Kunden aufzubereiten.

Der Markt für schnelles Essen ist sehr begehrt. Besonders die grossen Ketten versuchen daher, mit aufwendigen Marketingkampagnen ihre Umsätze zu steigern und vor allem junge Menschen in die Fast-Food-Restaurants zu locken. Die Auswahl ist sowohl bei grossen Ketten als auch bei kleinen unabhängigen Anbietern in der Regel auf wenige Produkte reduziert und standardisiert, der Kunde kann oft anhand von Abbildungen wählen. Die Fast-Food-Essgewohnheiten setzen sich häufig zu Hause fort: Der Mikrowellenherd ersetzt oft den Kochherd. Oft ernähren sich die Familien individuell mit Fertigenmenüs „aus dem Kühlschrank“ bzw. Tiefkühlmenüs. Gemeinsame Mahlzeiten werden immer seltener.

Kritiker bemängeln, dass diese Gerichte meist ungesund sind. Die Produkte haben oft einen hohen Fettgehalt, welcher als Geschmacksträger dient. Sie sind stark gezuckert, was den Appetit fördert, und ebenso gesalzen, was den Getränkeabsatz erhöht. Zudem fehlt die Ausgewogenheit der Nährstoffe, sie enthalten meist grosse Fleischanteile. Häufig werden zum Frittieren minderwertige Fette benutzt, die nicht oft genug ausgewechselt werden. Die wenigsten Anbieter greifen auf Produkte aus biologischem Anbau zurück und das Fleisch kommt meist aus Massentierhaltung.

Die Fast-Food-Kunden selbst schätzen die schnelle Konsumation, das gleich bleibende Qualitätsniveau und den günstigen Preis der Angebote. Bereits in der Antike waren Vorläufer der Schnellrestaurants weit verbreitet. Einige solcher Läden, die in ihrer Einrichtung den modernen Fast-Food-Buden bereits erstaunlich ähnlich waren, wurden in Pompeji ausgegraben. Diese Läden waren für viele einfache Städter die einzige Möglichkeit warm zu essen, da viele Mietwohnungen keinen Herd besaßen.

Vorläufer der modernen, mobilen Esskultur lassen sich im 19. Jahrhundert ausmachen, als aus Russland heimgekehrte napoleonische Soldaten in Frankreich Restaurants mit dem Lehnwort „Bistro“ (vom russischen „bystro“ = schnell) versahen.

Der Begriff „Fast-Food“ entstand in den 1950er Jahren in den USA. In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts kam Fast-Food auch nach Europa und ist heute in der ganzen Welt verbreitet. Ursprünglich waren es in Amerika vor allem die Hamburger und die Hot Dogs, die als typisches Fast-Food-Menü angesehen wurden, weil man sie auch im Gehen verzehren konnte.

Fast-Food-Ketten bieten stark rabattierte Riesenportionen an, oft in Verbindung mit zuckerhaltigen Limonaden, die zu hoher Kalorienaufnahme durch eine einzige Mahlzeit führen. Die Liste der zugelassenen künstlichen Hilfsstoffe und Nahrungsmittelzusätze ist vergleichsweise lang.

Functional Food sind Lebensmittel, die zusätzlich zu ihrer ernährungsphysiologischen Bedeutung eine positive Funktion für das gesundheitliche Wohlbefinden haben. Dafür werden den Nahrungsmitteln verschiedene Nährstoffe und nichtessenzielle Substanzen zugesetzt. Zu diesen Produkten zählen unter anderen prä- und probiotische Milchprodukte, mit Omega 3 Fettsäuren angereicherte Wellnessdrinks, Energiedrinks mit zugesetztem Koffein und mit Vitaminen angereicherte Müsliriegel. Funktionelle Nahrungsmittel sind auf dem Markt eine innovative und wirtschaftlich hochinteressante Entwicklung. Es besteht jedoch die Gefahr, dass

der Konsument durch die Einnahme dieser Produkte meint, seine Gesundheit und seine Ernährung verbessern zu können, ohne jedoch seinen oft ungesunden Lebensstil ändern zu müssen.

Food Design, Novel Food heisst die Komposition neuartiger Produkte aus isolierten pflanzlichen und tierischen Rohstoffen mit gentechnisch hergestellten oder synthetisierten Hilfs- und Zusatzstoffen. Sie wird eingesetzt zur Produktion von Snacks, Süswaren, Diät- und Lightprodukten.

Genussmittel sind Stoffe, die durch ihre Einnahme ein angenehmes Gefühl hervorrufen. Einige davon sind gleichzeitig auch Lebensmittel (z.B. Honig oder Tee), andere dagegen sind als gesundheitsschädlich oder gar suchtfördernd einzustufen (z.B. Kaffee oder Alkohol).

Hunger ist eine Empfindung von Menschen und Tieren, die auftritt, wenn ein bestimmtes Glykogeniveau in der Leber unterschritten wird. Das Gefühl selbst entsteht im Hypothalamus und wird durch Rezeptoren in Leber und Magen ausgelöst. Ein durchschnittlich ernährter Mensch kann etwa 14 Tage ohne Nahrungsaufnahme überleben, aber nur zirka 3 Tage ohne Flüssigkeit und nur ein paar wenige Minuten ohne Sauerstoff. Die Füllung des Magens spielt dabei jedoch nur eine untergeordnete Rolle. Der Verzehr einer großen Menge Salat führt daher nicht zwangsläufig zu einem Sättigungsgefühl. Erst die nachhaltige Erhöhung des Glykogeniveaus beendet den Hunger.

Junk-Food ist die Bezeichnung aus dem englischen für „Müllnahrung“, „Müll-essen“ und wird allgemein für Nahrung verwendet, welche der Bezeichnende für minderwertig hält. Der Begriff entstand nach dem endgültigen Siegeszug der Fast-Food-Ketten. Gerade im Rahmen der Öko-Bewegung wurden Hamburger und weitere Produkte für minderwertig oder sogar gesundheitsgefährdend beurteilt. Der abwertende Begriff „Junk Food“ sollte diese Ablehnung zum Ausdruck bringen. Der Begriff wird zusätzlich auch für die typische, als ungesund angesehene, Ernährung mit so genannten „Couch-Potatoes“ verwendet, welche gemeinhin aus Süswaren, Kartoffelchips, Fertiggerichten und Pizza besteht.

Lebensmittel, Historisch: „Viktualien“, von lat. „vivere“ = leben, sind alle Stoffe oder Erzeugnisse, die dazu bestimmt sind, vom Menschen verdaut zu werden und deren Inhaltsstoffe im Organismus integriert werden können. Die Lebensmittel können eingeteilt werden nach ihrem funktionellen Nutzen: Nährwert, Genusswert und Gesundheitswert.

Nahrung besteht aus ess- und trinkbaren Stoffen, die ein Lebewesen zur Ernährung braucht und zu sich nimmt, um den Organismus aufzubauen und gesund zu erhalten. Nahrung enthält in der Regel energiereiche organische Verbindungen. Die Lebensmittel werden mechanisch und chemisch zerlegt und die darin gespeicherte Energie genutzt. Nahrung dient als Energie- und Baustofflieferant. Die freiwerdende Energie nutzt der Organismus für die Lebensprozesse. Der Mangel von Nahrung wird als Hunger bezeichnet und kann zum Hungertod eines Lebewesens führen.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind krankhafte Reaktionen auf die Nahrungsaufnahme und können durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden wie zum Beispiel versteckte Allergene, Schimmelpilze, Lebensmittelzusatzstoffe oder Rückstände aus der Erzeugung, Produktion und Verpackung. Mit Ausnahme von Vergiftungserscheinungen durch Toxine, z.B. von Pilzen, oder durch biogene Amine, wie bei einer Histaminvergiftung, beruhen die Reaktionen auf einer Disposition oder Konstitution der erkrankten Person. Es wird unterschieden, ob die Symptome auf einer immunologischen, das heißt einer Nahrungsmittelallergie, oder einer nicht immunologischen Reaktion, das meint Nahrungsmittelintoleranz, basieren.

Nahrungsergänzungsmittel. Supplemente sind im Allgemeinen isolierte Nährstoffe, wie Vitamine, Mineral- und Spurenelemente, aber auch zahlreiche andere Substanzen aus Lebensmitteln, welche in pharmazeutischer Weise zubereitet werden (z.B. Brausetabletten). Trotzdem wird zwischen Lebensmittel und Arzneimittel unterschieden. Die Notwendigkeit von Nahrungsergänzungsmitteln wird je nach Interessenlage sehr kontrovers diskutiert. Gegner sprechen diesen Produkten jegliche Berechtigung ab und halten sie für unnötig und übersteuert. Befürworter vertreten die Auffassung, dass eine tägliche Ergänzung der Nahrung zur Gesunderhaltung unverzichtbar sei. Beide Meinungen müssen eher ideologisch und

interessenpolitisch als wissenschaftlich fundiert beurteilt werden. Nahrungsmittelergänzungen sind kein Ersatz für eine gesunderhaltende Ernährung. Ihr Wert liegt ausschliesslich in der Ergänzung bei unzureichender Versorgung oder erhöhtem temporären Bedarf. Sie haben zum Beispiel nicht das Vermögen, eine zu fettreiche Ernährung in eine gesunderhaltende Ernährung umzukehren.

Slow-Food ist eine ursprünglich aus Italien stammende Bewegung, die sich gegen Fast-Food und schlechtes, hektisches Essen und Leben einsetzt. Sie bemüht sich um die Erhaltung der regionalen Küche mit heimischen Produkten und deren lokale Produktion. Das Logo von Slow-Food ist die Schnecke, Symbol der Langsamkeit aber auch der Geniessbarkeit. Die Ziele der Bewegung umfassen auf internationaler Ebene vor allem den Aufbau einer „Slow-Food-Arche“ zur Bewahrung regionaler Nahrungsspezialitäten sowie Projekte zur Erhaltung der regionalen Obst-, Gemüse- und Getreidesortenvielfalt und Nutztierassen.

Speise wird abgeleitet vom althochdeutschen „spisa“, aus dem lateinischen „spensa“, was Vorrat, Nahrung bedeutet. „Pecunia; expensiv“: Ausgabe, Aufwand, bezeichnet die zubereitete Nahrung als einzelnes Essen im Sinne von fester Nahrung im Unterschied zur flüssigen Nahrung, wie „Speis und Trank“.

Trinkkultur ist je nach Kulturraum das „richtige“ und ritualisierte Zubereiten, Darbieten und Geniessen von Getränken. Dazu zählen auch alle bereitgestellten Hilfsmittel, wie Geschirr und Besteck. In vielen Regionen der Welt existiert nicht nur eine Esskultur, sondern auch die Einnahme von Getränken ist mit bestimmten Ritualen oder Zeremonien verbunden, beispielsweise die Teezeremonie in Japan oder die Englische Tea Time. Eine entwickelte Trinkkultur stellt die alltägliche Flüssigkeitsaufnahme in den Dienst einer höheren Sache, zum Beispiel in die Pflege der Sozialbeziehungen der gemeinsam Trinkenden. Alkoholische Getränke werden hier oft als besonders wirksam erachtet. Die einfachste Form ist das „Zuprosten“ und zeitgleiche Trinken zu zweit oder in grösseren Gruppen, oft nach einer Ansprache, auf das gegenseitige Wohl oder auf das eines oder mehrerer Dritten.

Vollwert-Ernährung ist eine Ernährungsweise, bei welcher ernährungsphysiologisch wertvolle Lebensmittel schmackhaft und abwechslungsreich zubereitet werden. Sie besteht vornehmlich aus pflanzlichen Lebensmitteln, möglichst aus kontrolliertem Anbau, sowie aus Milch und Milchprodukten. Etwa die Hälfte der Lebensmittel wird als Frischkost verzehrt, Fleisch und Eier spielen eine untergeordnete Rolle. Vollwert-Ernährung unterscheidet sich von üblicher Mischkost durch das Vermeiden übertriebener Be- und Verarbeitung der Lebensmittel sowie durch das Vermeiden von Zusatzstoffen.

„Wir Modernen, wir Kurzatmigen in jedem Sinne, wir krepieren an übermässiger Fütterung und sterben an mangelnder Verdauung.“

Friedrich Nietzsche (1844-1900)

Leo Nauer 02/2007