

Dr. med. Ruediger Dahlke

Gesundheit und gute Stimmung - die „Take me - Glücksnahrung“

Gesundes Essen erscheint uns heute immer aufwendiger. Während unsere Vorfahren einfach aßen, was in ihrer jeweiligen Umgebung wuchs, können wir heute jederzeit zwischen allem möglichen wählen, was wo und wann immer wächst. War früher alles „von Natur aus“ vollwertig, bietet heute jeder bessere Supermarkt eine bunte Palette von biologisch dynamisch bis zu billig und minderwertig. War früher die Armut ein natürliches Korrektiv und beschränkte etwa das Fleischangebot auf den Sonntagsbraten, haben wir heute oft genug Geld, um uns fast immer fast alles zu leisten, selbst Dinge, die wir uns gesundheitlich überhaupt nicht leisten können. Ohne die Vergangenheit glorifizieren zu wollen, lässt sich doch erkennen, wie mit unseren Möglichkeiten auch die Probleme zunehmen. Wir können uns heute vieles zwar finanziell, aber schon längst nicht mehr im Hinblick auf unsere Gesundheit leisten. Einerseits nimmt das Übergewicht dramatisch zu, andererseits die Lebensstimmung ab. Inzwischen ahnen viele, wie wichtig es ist, sich artgerecht zu ernähren, d.h. einem Menschen angemessen und das bedeutet: vegetarische Kost mit kleinen Fleisch- und besser noch Fischergänzungen. Nun erweist sich, wie überlegen vollwertige Lebensmittel billiger Nahrung sind, weil sie eben nicht nur voll sondern auch satt machen. Wir haben gelernt, neben der Vollwertigkeit auch auf den Säure-Basen-Ausgleich zu achten und obendrein auf das richtige Verhältnis von Omega-3- zu -6-Fettsäuren. Weiters muss das Ganze zu unserem Typ passen, den es erst einmal herauszufinden gilt.



Ein einfacher Test in „Essens-Glück“ kann das in fünf Minuten klären. Und schließlich sollte alles auch noch schmecken, denn wer den Genuss auslässt, wird bekanntlich ungenießbar.

Vor allem aber, finden wir immer mehr heraus, sollte unsere Nahrung zur Basis einer guten Lebensstimmung werden. Und es ist möglich, im Dschungel der Anregungen den eigenen Weg zu Geschmack und Lust zu finden. Nach gut 30 Jahren Beschäftigung mit Ernährungstheorien und praktischer Leidenschaft für gutes Essen, kann ich erstaunt, aber befriedigt feststellen, dass Gesundheit und Genuss weder Gegensätze sind, noch komplizierten Aufwandes bedürfen. Sie fallen uns eher einfach und einleuchtend zu. Und das Ergebnis ist dann auch noch leicht verdaulich, schmeckt gut und hebt die Stimmung.

Wir können heute sogar diesen entscheidenden Schritt weiter gehen und mit unserem Essen Einfluss auf unsere Stimmung nehmen. Überall auf dieser schönen Welt versuchen Menschen ihre Stimmung zu verbessern. Über 50 Millionen erwachsene US-Amerikaner nehmen Prozac, ein Antidepressivum ein, das den Serotoninspiegel im Gehirn erhöht, indem es die Wiederaufnahme einmal ausgeschütteten Serotonins verhindert. Überall auf der Welt werfen Disco- und Techno-Kids Ekstasy ein, ein Amphetamin, das etwas ganz ähnliches macht und alles verfügbare Serotonin ausschüttet. Dieses zauberhafte Hormon, das auch schon als Glückshormon firmiert, ist der Grund, wenn Naschkatzen nicht genug Schokolade bekommen können und andere fast von Süßigkeiten leben. Beides erhöht – unter bestimmten Umständen - ebenfalls den Serotoninspiegel im Gehirn und vermittelt so angenehme, leicht euphorisierende Empfindungen. Nun sind medizinische und illegale Drogen nicht jedermanns Sache, große Mengen Schokolade und Süßigkeiten auch nicht, guter Stimmung aber wäre jeder gern.

Biochemisch gesehen wird Serotonin vom Organismus aus der Aminosäure L-Tryptophan hergestellt - vor allem im Darm und das für unsere Stimmung wichtige im Gehirn. Aminosäuren sind ein Bestandteil von Eiweiß und von daher könnte man versuchen, sich über Fleisch glücklich zu essen. Aber jeder weiß, dass dabei eher das Gegenteil passiert.

Wenn ich meine persönlichen Hochstimmungen untersuchte, kam ich darauf, dass Ausdauersport und Rohkost eine förderliche Rolle spielte. Inzwischen hat sich die Mischung eiweißreicher Scheingetreide wie Amaranth und Quinoa mit Früchten wie Äpfeln, Mandarinen und Himbeeren geschmacklich und stimmungsmäßig bewährt, um verblüffend „stimmige“ Ergebnisse zu erzielen.

Mit der Zeit verstanden wir das Geheimnis und den Mechanismus hinter dieser angenehm leichten Stimmung aufhellenden und obendrein Hunger reduzierenden Mischung immer besser. Das in der Nahrung enthaltene L-Tryptophan kann meist gar nicht ausreichend ins Gehirn gelangen, weil es in Konkurrenz mit anderen Aminosäuren steht und beim Transportsystem an der so genannten Blut-Hirn-Schranke den Kürzeren zieht. Wenn man aber zusätzlich ein wenig Kohlenhydrate zu sich nimmt, wie bei „Take me®“, der mir am besten passenden Rohkostvariante, wird dadurch Insulin ausgeschüttet und das schafft nicht nur die Glucose in die Zellen, sondern auch die Aminosäuren in die Skelettmuskulatur - alle außer L-Tryptophan, das auf Grund seiner räumlichen Struktur nicht für die Muskulatur geeignet ist.

Dadurch ist es plötzlich praktisch konkurrenzlos beim Transportsystem im Gehirn. Hier liegt auch der Grund, warum sich Ausdauersport so förderlich auf die Stimmung auswirkt, denn er holt ebenfalls die konkurrierenden Aminosäuren in die Muskeln und L-Tryptophan kann ohne Konkurrenz ins Gehirn gelangen und gute Stimmung verbreiten.

Wichtig ist nur, eine geringe Menge der Rohkost (Meßlöffel liegt dem Produkt bei) nüchtern zu sich zu nehmen. Man soll sie in Wasser oder Saft verrührt, trinken, anschließend viel Flüssigkeit nach trinken und ca. eine halbe Stunde nichts anderes essen.

Nach fast drei Jahren Erfahrung mit verschiedenen Rohkost-Arten möchte ich „Take me® - Glücksnahrung“ nicht mehr missen. Sie schmeckt mir selbst in Wasser ausgezeichnet, ist wirklich reine

Rohkost, d.h. nicht mit Füllstoffen wie Pops und Flakes verfälscht, und so schonend gemahlen, was unendliches Kauen erspart, dass keine Temperaturen über 40 Grad entstehen. Dabei bleibt der mir persönlich wichtige Rohkost-Charakter gewahrt. Auch vertragen viele Menschen, für die Rohkost ansonsten schwer bekömmlich ist, diese Form doch. Von all den Neuerungen auf dem Ernährungsmarkt war diese für mich die bisher mit Abstand beste. Literatur zum Thema: R. Dahlke „Essens-Glück“ (Schirmer Verlag)

TAKE me[®]
Glücksnahrung



Mandarine - Apfel

Zu bestellen ist

„Take me[®]“ über www.heilkundeinstitut.at

Infos zu Ruediger Dahlke: www.dahlke.at und www.mymedworld.cc