

# WAS MICH (ER)NÄHRT!

Eva Metz' Kolumne zu gesundem Essen



# Wieder in Balance kommen

Störungen im Körper durch Essen und Nahrungsergänzung ausbalancieren: Von diesem Ansatz geht die funktionelle Ernährung aus.

In keinem Fitnessstudio ist das funktionelle Fitnesstraining mehr wegzudenken, die funktionelle Ernährung hingegen ist noch nicht so bekannt. Dieser Therapiensatz stellt Fehlfunktionen im Hormon-, Verdauungs- und Entgiftungssystem in den Fokus. Das Ziel ist, mögliche Ungleichgewichte im Körper neu auszubalancieren. Durch die Hilfe von Labor-Analysen, sowie durch eine ausführliche Anamnese und Selbsttests werden mögliche Ursachen für Störungen herausgefiltert. Den Befürwortern, dieser Therapie ist es dabei wichtig, individuell und typgerecht vorzugehen. Werden die Hormone reguliert, der Darm saniert und der Körper entgiftet, kann dadurch wieder ein Gleichgewicht entstehen. Der Organismus kann sich erholen und heilen. Sebastian Dietrich beschreibt es so in seinem Buch mit dem Titel "Funktionelle Ernährung". Eine dauerhafte Gewichtsreduktion ist nach Überzeugung des studierten Sportwissenschaftlers und Gesundheitscoachs erst möglich, wenn dieses Gleichgewicht im Körper wieder hergestellt ist. „Ziel ist es, Systeme, die ein Ungleichgewicht oder eine Störung aufweisen, durch Ernährung und Supplementierung auszubalancieren, um die natürlichen Funktionen wiederherzustellen.“

## Schlüsselrolle für die Ernährung

Unterschiedliche Gründe können unsere körpereigenen Systeme aus der Balance bringen. Über Stress, ein ungesundes Mindset oder Belastungen mit Umweltgiften hinaus ist die Ernährung ein zentraler Faktor. Im Buch berichtet der Autor davon, dass „mangelnde Qualität unserer Lebensmittel als Stressor für unseren Körper“ einen entscheidenden Einfluss haben. Sind die Verursacher, des Ungleichgewichtes und der Störungen gefunden, gibt es genaue Anleitungen zu einer Lebensstiländerung, bei der der Ernährung eine Schlüsselrolle zukommt. Eine Ernährungsumstellung ebenso wie die Supplementierung mit wichtigen Mikronährstoffen und Botenstoffen unterstützt dabei die körpereigenen Funktionen. Über diese Maßnahmen hinaus zählen auch Schlaf, Bewegung und Stressreduktion dazu. Die Botschaft ist: Wir sind erst in der Lage unser Leben umzustellen, wenn wir die Schwachstellen erkennen und beginnen zu beheben.

Diesem Therapieansatz liegt die Epigenetik zu Grunde, die davon ausgeht, dass auch Lebenstil-Faktoren die Genaktivität steuern und wir diese aktivieren oder deaktivieren können; vorausgesetzt, wir wissen genau, was uns fehlt. Ein solche Herangehensweise ist sicherlich für viele kranke oder übergewichtige Menschen, ein Segen. Außerdem liegt auch ein präventiver Ansatz darin begründet, es erst gar nicht so weit kommen zu lassen.

## Sich den natürlichen Quellen zuwenden

Meiner Meinung nach bleiben bei aller Nachvollziehbarkeit dieses Ansatzes Fragen offen. Wer kann sich diese Therapieform leisten? Will ich immer genau nach Laborparametern, Lifestyl- und Ernährungsplänen leben und essen? Immer nach dem Motto: Was darf ich und was nicht? Kenne ich mein epigenetisches Risiko genau, hilft mir dies wirklich oder entsteht dann in meinem Kopf auch möglicherweise Angst? Mein Fazit: Die Funktionelle Ernährung kann sicherlich einen ganz wichtigen Beitrag zur Verbesserung unseres Gesundheitszustands leisten. Gleichwohl sollten wir aber weder abhängig davon werden, noch in Panik verfallen. Eine menschengerechte Lebensweise bedeutet für mich, sich wieder mit unseren natürlichen Nahrungsquellen zu beschäftigen. Als Hobby-Kräuterhexe der Neuzeit, weiß ich, dass Wildkräuter zum Beispiel viel mehr zu bieten haben als die Ware aus der Lebensmittelindustrie – und kostenfrei sind sie auch noch.

besser als Luxus

40 Jahre gruener-bote.de