AYURVEDA
SONJA GUBLER

Hilfe, mein Bauch ist ein Ballon!

Experten schlagen Alarm. Ihr Rat an all jene, die ohne Kugelbauch in die Bikinisaison starten möchten: Hände weg von Orangensaft, Rüeblisalat und Birchermüesli!

Bolero, Mai 2006, Text: Miriam Bosch

«Morgens, wenn ich aufstehe, ist mein Bauch super schön flach, aber sobald ich was gegessen habe (und das ist nicht viel!), steht er voll ab. Und das verschwindet auch nach drei Stunden nicht.» Bikinisaison mit Kugelbauch? Kein schöner Gedanke für Mode- und Figurbewusste. Ironie des Schicksals: Es trifft gerade jene Zeitgenossen, die spätestens, wenn der Frühling naht, nur noch Salate und Früchte essen, um rank und schlank in die Sommersaison zu starten. Die Folge: ein ballonartig vorstehender Bauch. Von Panik ergriffen, verzichten sie nun noch konsequenter auf alles Fetthaltige. Ein Teufelskreis: Der Bauch wird prall und praller. Denn der übliche Verdächtige, das viel gescholtene Fett, ist mitnichten schuld an der Misere. Die wahren Missetäter sind Früchte, Vollkornprodukte und Salat.

«Normalerweise haben wir etwa zwei Liter Gas im Darm, die aber durch Bewegung wieder verschwinden», erklärt Irène Zimmermann, Ernährungsberaterin am Zürcher Triemli-Spital. Doch bei Menschen, die unter einem «Blähbauch» leiden, können sich bis zu acht Liter Gas im Darm ansammeln, eine mitunter unerträgliche Qual. Doch woher kommt diese unnatürliche Gasansammlung? Hauptfeind Nummer eins des menschlichen Magen-Darm-Trakts: Ballaststoffe. Doch wurde uns nicht jahrelang gepredigt, fünfmal täglich Früchte, viel Vollkornbrot und vorzugsweise rohes Gemüse zu essen? Soll das etwa alles Unsinn gewesen sein?

Die ehrliche Anwort lautet: ja. Denn unser Körper ist für so viel Rohkost nicht geschaffen. «Der Mensch kann viele Ballaststoffe nicht verdauen. Ungekochtes Gemüse und frische Früchte, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sind schwere Kost für unseren Verdauungsapparat. Der Darm ist heillos überfordert und versucht, die unverdaute Nahrung zu zersetzen. Das aber führt zwangsläufig zu Gärung und dadurch zu Blähungen», so Irène Zimmermann. «Nicht umsonst heissen die unverdaulichen Stoffe Ballaststoffe, auch wenn sie natürlich nicht gänzlich überflüssig sind.» Zu den blähenden Ballast-stoffen gehören auch viele künstliche Süssstoffe
sowie Zusätze wie Oligofructose, Pectin oder Inulin, die fettreduzierte Produkte sämiger machen sollen. «Die Lebensmitteltechnologie, die immer mehr Diätprodukte auf den Markt wirft, ist mitverantwortlich für die zunehmende Problematik», meint Irène Zimmermann. Für viele werden ausserdem Milchprodukte und Fruchtzucker zum Problem.

«Zwanzig Prozent der Menschen leiden unter einer Milchzuckerunverträglichkeit. Die Fähigkeit, Milchzucker zu spalten und aufzunehmen, wird im Kindesalter verlernt. Der Darm ist dann mit Milch ebenso überfordert wie mit Ballaststoffen.» Die natürliche Folge auch hier: ein aufgeblähter Bauch.

Ayurvedic Clinical Therapist EVIS – Ernährungsberatung - Massage - Kochkurse - Vorträge - Bowen-Therapie
Dufourstrasse 106 – 8008 Zürich – 044 432 83 55
info@ayurveda-ernaehrung.ch – www.ayurveda-ernaehrung.ch

AYURVEDA
SONJA GUBLER

«Der Mensch ist nicht das, was er isst, sondern das, was er verdaut.» Diese Einsicht ist zum Leitsatz all jener geworden, die am Nutzen bedingungsloser Vollwertkost zu zweifeln begonnen haben. «Es gibt kein einziges Naturvolk, das sich von Rohkost ernährt», erklärt Heilpraktiker Stefan Schaub, Leiter des gleichnamigen Ernährungsinstituts in Bad Ragaz. Wer schon einmal einen Affen im Zoo beobachtet habe, der wisse, dass nicht einmal dieser die Früchte mit Schale esse, sondern sie schäle oder die Schale nach dem Verzehr des Fruchtfleisches ausspucke.

«Rohkost hat keine positiven Auswirkungen auf unseren Gesundheitszustand. Sie verursacht lediglich massive Blähungen und einen aufgedunsenen Bauch». Stefan Schaub rät zu einem Experiment: «Essen Sie an einem Abend bloss einen Salat mit einem Stück Brot und trinken Sie Apfelsaft dazu. Am nächsten Morgen werden Ihr Gesicht und Ihr Bauch mit Sicherheit aufgequollen sein. Nehmen Sie an einem anderen Abend eine eiweisshaltige Speise zu sich, zum Beispiel etwas Lachs mit Meerrettichschaum oder ein Carpaccio. Ich verspreche Ihnen: Sie werden den Unterschied sehen.»

Für Schaub ist die Konsequenz klar: Mehr Eiweisse, weniger Kohlenhydrate. Fleisch, Fisch, Eier, Butter und Sahne, alles kein Problem. Sogar Käse mit Butter ist in der Schaub-Ernährung erlaubt, aber eben ohne Brot. Schaubs Verdauungsfeind Nummer zwei: säurehaltige Nahrungsmittel. Denn um Saures verdauen zu können, müsse der Körper den pH-Wert mit Hilfe von Mineralstoffen ausgleichen, die ihm somit verloren gingen. Schaffe der Körper die Neutralisierung trotz aller Anstrengung nicht, werde die Nahrung wie die Ballaststoffe zersetzt. «Also Hände weg von Wein, kohlensäurehaltigen Getränken und Fruchtsäften!»

Doch nicht nur, was man isst, ist wichtig bei der Ernährung, sondern auch wie man es isst: «Wir essen zu viel, zu schnell, und vor allem zu kalt», klagt Sibylle Binder, Ernährungsberaterin an der Naturheilkundeschule Zürich .«Kühlschrankkalte Nahrung überfordert unseren Magen-Darm-Trakt. Er braucht viel zu viel Energie, um die Nahrung aufzuwärmen. Also arbeitet er langsam. Hat jemand dann noch zusätzlich Stress, fehlt dem Körper diese Energie ganz einfach.» Die Folge: Blähungen. Gerade bei gesundheitsbewussten Frauen sei die Situation oft katastrophal.

«Vielleicht muss man diesen Frauen einmal sagen, dass der Körper Vitamine aus gedünstetem Gemüse viel besser aufnimmt als aus Salat. Und die Spurenelemente und Mineralstoffe bleiben garantiert erhalten.» Doch anders als Schaub verteufelt Sibylle Binder die Kohlenhydrate keineswegs. «Sie sind unverzichtbar für das Nervensystem und die Darmtätigkeit. Faserstoffe sind wichtige Vitaminlieferanten. Eine einseitige Eiweissernährung führt zwangsläufig zu Vitamin-B-Mangel.»

Gleichwohl sei eine Reduktion der Faserstoffe und der Vollkornprodukte vernünftig. Vor allem die Kombination von Getreide und Früchten belaste den Darm. «Das viel gelobte Birchermüesli ist in diesem Sinne alles andere als gesund.» Sybille Binder rät, das Essen mit Salz und Zitrone zu würzen, um die Magensäureproduktion anzuregen, und nach dem Essen ein Glas warmes Wasser zu trinken.

Ayurvedic Clinical Therapist EVIS – Ernährungsberatung - Massage - Kochkurse - Vorträge - Bowen-Therapie
Dufourstrasse 106 – 8008 Zürich – 044 432 83 55
info@ayurveda-ernaehrung.ch – www.ayurveda-ernaehrung.ch

AYURVEDA
SONJA GUBLER

Auch für die **ayurvedische Ernährungsberaterin Sonja Gubler** gibt es keine gesunde Ernährung per se: «In der ayurvedischen Ernährungslehre gibt es drei so genannte Doshas, die jeder Mensch in unterschiedlichen Anteilen in sich vereint und in ein Gleichgewicht bringen muss». Zungenbild, Stimme, Puls, Haut, Augen und vieles mehr geben wichtige Hinweise auf das vorherrschende Dosha. Dem Vata-Typ entspreche Raum und Luft, dem Kapha-Typ Erde und Wasser und dem Pitta-Typ das Feuer. «Auf die Verdauung bezogen heisst das: Wer zum Beispiel von seinem Naturell her dem Feuer zugeneigt ist, sollte sich nicht zusätzlich dem Feuer aussetzen, also Scharfes und Saures meiden. Dafür kann er getrost Rohkost zu sich nehmen. Wer hingegen ein schwaches Verdauungsfeuer hat, sollte auf Kaltes verzichten und lieber eine Suppe als einen Salat essen. Oder Salat mit etwas Warmem kombinieren.» Besonders anfällig für einen geblähten Bauch sei der Vata-Typ, und das seien oft gerade jene Menschen, die sich zur Rohkost besonders hingezogen fühlten. Typische Anzeichen für einen schwachen Stoffwechsel seien neben einem aufgeblähten Bauch ständige Müdigkeit und die Lust auf Aufputscher wie Kaffee oder Süsses nach dem Essen.

So unterschiedlich die Ansätze der Experten sind, in einem sind sich alle einig: Der Vitaminwahn wird dem Menschen nicht gerecht. Die weltweit grassierende Kalorien- und Fetthysterie hat schlichtweg überhand genommen. Wer in diesem Sommer keinen Kugelbauch zur Schau stellen möchte, muss wohl oder übel wieder mehr Fett und Eiweiss essen und die Finger von Ballaststoffen lassen.

Möchten auch Sie sich wieder wohl fühlen?
Einen schönen Bauch haben und wissen was Ihnen richtig gut tut?

Gerne berate ich Sie auf Grund Ihrer konstitutionellen Voraussetzungen.
Rufen Sie mich an 044 432 83 55 oder senden Sie mir gleich eine Mail mit Ihren Terminwünschen an info@ayurveda-ernaehrung.ch.

Ich freue mich auf Sie.
Herzlich grüsst

Sonja Gubler, Ayurvedic Clinical Therapist EIVS
.Ernährungsberatung.Massagen.Kochkurse.Vorträge.Bowen-Behandlungen.

Dufourstrasse 106, 8008 Zürich, 044 432 83 55, info@ayurveda-ernaehrung.ch
www.ayurveda-ernaehrung.ch, www.ayurveda-massagen.ch

Link zu aktuellen Ayurveda Kochkursen
http://www.ayurveda-ernaehrung.ch
kockurs_vegetarisch_ayurvedisch_programm_zuerich_basel.php

Weshalb eine ayurvedische Ernährungsberatung?
http://www.ayurveda-ernaehrung.ch/ernaehrungsberatung_gruende_ayurvedaberatung.php

Ayurvedic Clinical Therapist EVIS – Ernährungsberatung - Massage - Kochkurse - Vorträge - Bowen-Therapie
Dufourstrasse 106 – 8008 Zürich – 044 432 83 55
info@ayurveda-ernaehrung.ch – www.ayurveda-ernaehrung.ch