

DEUTSCHLAND € 6,-
ÖSTERREICH € 6,-
SCHWEIZ SFR 9,80

ESPIRITUELL

NEU!

RUHE-OASEN
RETREATS ZUM
EINCHECKEN

MONDKNOTEN
WIE SIE UNSERE
SEELE ENTSCHLÜSSELN

TIEFER SCHLAFEN
WAS UNS DABEI
WIRKLICH HILFT

KNEIPP & CO.
WIE ALTES WISSEN
HEUTE HEILT

UND
JETZT
ICH!

HEALTH

Was? Wann? Wie? Und wie oft? Alles, was wir übers Essen wissen müssen – von heilender Nahrung bis zu mehr Stoffwechsellkraft

FOOD



ESSEN IST SO VIEL MEHR ALS NUR NAHRUNGS-
AUFNAHME. Schon immer und in allen Kulturen kamen die Menschen zusammen, um gemeinsam ihre Mahlzeiten einzunehmen. Das verbindet. Aber Essen in Gesellschaft tut nicht nur der Psyche gut, sondern hat auch positive Auswirkungen auf den Stoffwechsel. Denn bei gemeinsamen Mahlzeiten wird genüsslicher und langsamer gegessen. Man kostet bewusst, kaut gründlich, sodass mehr Speichel produziert wird – und der enthält Verdauungsenzyme. „Die Verdauung beginnt also bereits im Mund und das entlastet den Magen-Darm-Trakt“, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Salla Schmilewski vom Gesundheitsresort „Lanserhof Sylt“. „Wenn die Nährstoffaufnahme optimal ist, funktioniert der gesamte Stoffwechsel besser, wir fühlen uns energievoller.“ Für Solo-Esser ist es deshalb umso wichtiger, nicht nebenbei am Schreibtisch oder vor dem Fernseher zu essen, sondern achtsam und in Ruhe. Auch für das Gewichtsmanagement ist es wichtig, dass der Metabolismus aktiv ist, die Nahrung schnell zerlegt und die Zellen gut mit Enzymen und Nährstoffen versorgt werden. Zum einen ist unser Stoffwechsel durch genetische Veranlagung bestimmt, aber er wird auch durch unser Verhalten – richtige Ernährung, viel Bewegung – beeinflusst. „Entscheidend ist auch, dass die Leber gesund ist, sie ist das wichtigste Stoffwechselorgan.“

WICHTIG: *GEMEINSAM ESSEN!*

GAR NICHT GERECHT: Warum nehmen manche Menschen schon beim kleinsten Pralinen zu, während andere die Schokolade tafelformig essen können? „Dass jemand alles essen kann, ohne zuzunehmen, habe ich noch nicht erlebt“, sagt Salla Schmilewski, „das wirkt vielleicht nur so. Es sind wohl eher Menschen, die nicht snacken, sich an regelmäßige Mahlzeiten halten und sportlich aktiv sind.“ Bei der Gewichtsregulierung haben aber auch verschiedene Hormone einen großen Einfluss, so die Ökothologin, sie können in der Tat dazu führen, dass der Stoffwechsel nicht optimal abläuft, der Grundumsatz sinkt. „Eine entscheidende Rolle spielen Schilddrüsenhormone. Oder Cortisol, das bei Stress ausgeschüttet wird, es fördert die Fetteinlagerung“, so Salla Schmilewski. Um den Stoffwechsel anzuregen, empfiehlt sie Mikronährstoffe aus pflanzlichen Biolebensmitteln, gekeimte Haferflocken, Nüsse oder Samen, da sie reich an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien sind. Bittere Gemüsesorten wie Chicorée, Löwenzahn oder Radicchio kurbeln die Bildung von Verdauungssäften an. Essenziell ist, genügend Wasser zu trinken (30 ml pro Kilo Körpergewicht am Tag). Tipp zum Schluss: „Mit der richtigen Atmung ist die Sauerstoffaufnahme höher, auch das verbessert den Stoffwechsel.“ Ruhiges tiefes Atmen hilft zugleich auch gegen den Dickmacher Stress. BARBARA HUBER

WIE NAHRUNG WIRKLICH WIRKT

Nicht alle Lebensmittel, die als gesund gelten, sind es auch. Zumindest nicht für jeden! Obst etwa kommt bei Susanne Abbassian Korasani nur selten auf den Teller. Die Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Pflanzenheilkunde und Heiler-nährung hat es sich zur Aufgabe gemacht, zu klären, wie wir durch eine ausbalancierte Ernährung Schwachstellen im Körper stärken und die Selbstheilungskräfte aktivieren können.

ELLE: Haben Lebensmittel wirklich so viel Einfluss auf die Gesundheit?

SUSANNE ABBASSIAN KORASANI: Der Spruch „Du bist, was du isst“ kommt nicht von ungefähr. Die meisten Menschen ernähren sich heute von Lebensmitteln, die Entzündungen fördern und so einen direkten und negativen Einfluss auf den Körper und die Gesundheit haben. Genauso kann Ernährung auch andersherum funktionieren. Da setze ich mit meiner Heilmethode an.

ELLE: Lebensmittel können also heilend wirken? S. A. K.: Auf jeden Fall. Es geht dabei vor allem darum, was weggelassen wird. Obst zum Beispiel, Brot, Nachtschattengewächse wie Kartoffeln und Tomaten und auch Pasta belasten die Schleimhäute und sind verantwortlich für inflammatorische Prozesse im Körper. Deshalb ist es wichtig, gegenzusteuern. Ziel ist es, auf seinem Gesundheitskonto ins Plus zu kommen. Je mehr man dort eingezahlt hat, desto mehr kann man sich erlauben.

ELLE: Und wo kann man sein Guthaben ablesen? S. A. K.: Am Schlaf, der Verdauung und dem Gemüt. Klar ist, dass Heilnahrung – ob als Kur oder im Alltag integriert – niemandem schadet. Ganz im Gegenteil! Tatsächlich sind die meisten Menschen übersäuert. Ein Zustand, der Entzündungen vorausgeht. Anzeichen dafür sind etwa ein Reizdarm, schlechte Haut, Schilddrüsen-Probleme, Energiemangel oder eben schlechter Schlaf. Oft bemerkt man die *Silent Inflammation*, so nennt man versteckte Entzündungen, nicht akut, dafür im schlimmsten Fall einige Jahre später in Form von chronischen Krankheiten.

ELLE: Was sollte man tun, um dem vorzubeugen? S. A. K.: Hier kommt die Makrobiotik, die Lehre des langen Lebens, ins Spiel – mit Lebensmitteln, die eine entzündungshemmende Wirkung haben. Genauso die Pflanzenheilkunde, die die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Fasst

man dieses Wissen zusammen, geht es vor allem um Entlastung. Nährstoffe spielen nur eine Nebenrolle, die Energetik ist entscheidend: Manche Lebensmittel kühlen uns aus. Früchte etwa wachsen im Süden, weil sie hauptsächlich aus Zucker und Wasser bestehen. Eben die Dinge, die man bei Hitze am dringendsten benötigt. Sind wir krank oder übersäuert, braucht der Körper ein gewisses Feuer, eine Wärme, einen Stoffwechsel, der angekurbelt werden muss. Das löschen wir, wenn wir hauptsächlich Lebensmittel essen, die uns energetisch herunterkühlen. Einen wichtigen Part meiner Reset-Kur nehmen auch Bitterstoffe ein. Trinkt man morgens auf leeren Magen eine Tasse bitteren Tee, werden alle Drüsen im Körper angeregt. Etwa der Magensaft, der dabei hilft, besser zu verdauen. Bitter ist das Pendant zu süß – und damit auch zu Entzündungen und Krankheiten. Bedenken Sie, dass nicht nur Menschen Süßes lieben, auch jedes Bakterium, jedes Virus, jeder Parasit ...

ELLE: Und zusätzlich zum Tee? Was sollte auf den Teller kommen – und was nicht? S. A. K.: Meine Top drei sind Buchweizen, Hirse und Rundkornreis. Sie bilden die Grundlage vieler meiner Gerichte. Auch sehr gut sind Wurzel- und Knollengemüse, Leinsamen, Linsen, Avocadoöl, Buchweizensprossen. Weitestgehend verzichten sollte man auf Nachtschattengewächse – auch Auberginen und Paprika gehören dazu –, Zitrusfrüchte und generell Rohkost. Die meisten Menschen brau-



SUSANNE ABBASSIAN KORASANI
Die Heilpraktikerin und Holistic Health Beraterin lehrt in Online-Kursen ihre Heilmethode, bei der Genuss (sie liebt Mousse au Chocolat!) kein Tabu ist. Im Herbst erscheint ihr Buch „Be your own Healer“ (Goldmann Arkana Verlag)

Auf den ersten Blick gesund – doch Fruchtzucker kann Entzündungen befeuern





Fotos: Kate Mathis (1)

chen mehr Energie, um rohes Gemüse aufzuspalten, als es dem Körper Energie schenkt.

ELLE: Kann man mit Heilnahrung auch spezifische Probleme angehen? Migräne zum Beispiel?
S. A. K.: Meiner Erfahrung nach wird Migräne zu 80 Prozent durch Fruchtzucker ausgelöst. Obst ist durch seine Vitamine zwar gesund, wird aber teilweise überschätzt. Der enthaltene Zucker greift stark an, davon redet kaum jemand.

ELLE: Wie sehen bei Ihnen Sünden aus?
S. A. K.: Ich bin ein totaler Genussmensch, trinke gern mal Rotwein und esse Mousse au Chocolat. Das Entscheidende dabei ist, zu wissen, wie man diese Dinge wieder ausgleicht und den Körper in Balance hält. So kann ich das Leben in vollen Zügen genießen. INTERVIEW: FRANZISKA FRANK

Alles im Blick – Schnelltests

BLUTANALYSE

Ein genaues Bild des Mikronährstoffhaushalts bieten die Blutanalysen von Biogena. Termin in einem der Diagnostics Point vereinbaren (über biogenadiagnostics.com), die entnommene Probe wird dann in einem Fachlabor ausgewertet, das Ergebnis ausführlich erklärt.

„Premium-Mikronährstoff Metabolic CheckUp“ von Biogena, um 450 €

ATEMKONTROLLE

Welche Lebensmittel verstoffwechselt man leicht? Wann schaltet der Körper auf Fettverbrennung? Welcher Sport eignet sich für mich am besten? Ins Röhrchen pusten – „Lumen“ mit passender App liest dann die Antworten im Atem ab.

Inkl. 6 Monate Tracking, um 250 €

URINCHECK

Tägliche Biomarker im Urin zu testen, wird ab Sommer dieses Jahres durch „U-Scan“ möglich. Das kugelförmige Lesegerät, das mit der zugehörigen Health-Mate-App verbunden ist, wird in die Toilette gehängt und liefert alle erhobenen Daten zum Stoffwechsel direkt aufs Handy.

Von Withings, Starterkit mit Lesegerät und Tests für 3 Monate, um 500 €

SPEICHELPROBE

Speziell auf die weiblichen Hormone zugeschnitten sind die Testkits von Femna Care. Hier lässt sich zum Beispiel das Polyzystische Ovar-Syndrom (PCOS), eine der häufigsten Stoffwechselstörungen bei Frauen, feststellen. Eine Beratung mittels Videochat ist inklusive.

„Hormontest Plus“, um 132 €



*Zurück zu den Wurzeln:
Saisonale und regionale
Lebensmittel, drei Mahl-
zeiten am Tag - das ist ein-
fach, klassisch und gesund*

HUNGER IST EINE BOTSCHAFT

Was brauche ich?

Hinter Heißhungerattacken auf bestimmte Lebensmittel versteckt sich ein körpereigenes Warnsystem: Auf diese Weise sagt uns der Körper, dass er nicht genug von bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen bekommt. Wir übersetzen gern ...
SCHOKOLADE: Wer ständig zu Schoki greift, leidet möglicherweise an einem Zinkmangel. Das Spurenelement ist wichtig für Haut, Haare und Nägel.

CHIPS: Gier auf etwas Salziges? Dahinter könnte ein Mangel an Natrium stecken, das unter anderem wichtig für die Regulation des Säure-Basen-Haushalts ist.

GUMMIBÄRCHEN: Wenn es uns übermäßig nach Fruchtgummis verlangt, kann das ein Zeichen sein, dass dem Körper Zucker und Selen fehlen. Letzteres ist am Stoffwechsel der Schilddrüsenhormone beteiligt.

FLEISCH: Zu wenig Eisen im Blut kann das Verlangen nach Steak und Co. befeuern – und die Sauerstoffversorgung im Blut verlangsamen.

Kleiner, schneller, öfter: Unser Essverhalten passt sich zunehmend den Rhythmen unseres Alltags an. Durch Homeoffice, Gym-Abos, Kurztrips werden die Mahlzeiten durch kleinere Imbisse ersetzt. Da der Körper aber Energie braucht, wird dafür häufiger gegessen, oft fünf Portionen am Tag. „Snackification“ nennt sich der umstrittene Foodtrend.

Die Mini-Speisen mögen zwar zum modernen Lebensstil passen, problematisch ist aber, dass unsere Organe wie etwa die Bauchspeicheldrüse durch das ständige Essen keine Pausen mehr haben. Studien vom Salk Institute in San Diego belegen: Während des Essens lagert der Körper Fett ein – als Energiereserve, erst einige Stunden später beginnt er, es zu verbrennen. Je öfter wir also naschen, desto mehr Fett wird gespeichert und desto weniger Gelegenheit gibt es, es abzubauen. Denn der Stoffwechsel braucht genügend Zeit zwischen den Mahlzeiten, etwa drei Stunden, um die Fettdepots wieder zu leeren. Experten empfehlen daher auch immer wieder Fastenintervalle einzulegen. Passend zum Lebensstil gibt es verschiedene Varianten des intermittierenden Fastens: Bei der 16/8-Methode wird für 16 Stunden auf Nahrung verzichtet, während der restlichen acht normal gegessen. Das 5:2-Programm sieht zwei nicht aufeinanderfolgende Fastentage pro Woche vor, zum Beispiel Montag und Donnerstag, an den

anderen fünf Tagen gibt es jeweils drei Mahlzeiten. Schon bald gewöhnt sich der Körper daran.

Doch woher kommt das ständige Verlangen nach Snacks und Knabereien? Grund Nummer eins: das Überangebot an Fertiggerichten, welche stark verarbeitet sind und oft versteckten Zucker enthalten. Und geht man durch die Stadt, reiht sich ein Lokal an das andere, hier Pommes, da Pizza, drei Schritte weiter Wraps. Als könne man jederzeit verhungern. Essen ist zu jeder Tages- und Nachtzeit verfügbar. Zudem – oder vielleicht deshalb – haben wir verlernt, auf unser Bauchgefühl zu hören: Zeigt ein Magengrummeln an, dass der Körper sich gerade selbst reinigt und nicht gestört werden möchte, greifen wir zum Keks, um den vermeintlichen Hunger zu stoppen. Und überlasten so konstant unsere Verdauung. Ursache für den nicht enden wollenden Appetit kann auch eine einseitige Ernährung sein. Während bis vor Kurzem oft zu viele Kohlenhydrate auf dem Teller landeten, lenken uns nun No-Carb-Tipps in eine proteinbetonte Ernährung. Den tatsächlichen Bedarf deckt weder das eine noch das andere. Ein Mix aus Eiweißen, Fetten und Kohlenhydraten ist die Lösung, um lang anhaltend satt zu werden. Dann sind drei Mahlzeiten auch wieder genug.

LISA DEMMEL