

Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt

Internationaler Anti-Diät-Tag

Die Tatsache, dass wir in der Ganzheitsmedizin das Thema „Diät“ kritisch betrachten und es von dem Thema einer gesunden Ernährung trennen, spricht für eine spezielle Problematik. Sie besteht darin, dass wir uns durch die Überfülle an Nahrungsmitteln Diäten, d.h. spezielle, oft modisch orientierte Ernährungsanweisungen leisten können. Alle verheißen Gesundheit, Schönheit, Jugendlichkeit. Altern, Schwäche, Krankheit, Sterben und Tod werden in diesem schmalen Menschen- und Weltbild ignoriert. Es gibt eine Nahrungsmittel-Industrie, die sich weit von der Naturheilkunde – deine Ernährung sei das Heilmittel Nr.1 – entfernt hat. Hinzu kommt: Wer die im Zuge der Lebensreformbewegungen des 19. und frühen 20.Jhts. florierenden Ernährungslehren studiert, entdeckt drei Fakten:

1. Alle verhiessen den gleichen Anspruch auf die Eine Wahrheit, was eine richtige und gesunde Ernährung sei.
2. Alle nahmen fundamentalistische Züge insofern an, als jede Diätichtung die Höherentwicklung des Menschen verhiess. Daraus entwickelte sich das verhängnisvolle Herrenmenschendenken (Arier-Syndrom).
3. Alle basierten auf einem religiösen Aspekt oder auf einem pseudoesoterischen Konstrukt, sodass die Anwender in eine bestimmte Richtung des Denkens und Handelns dirigiert wurden.

Diese Trends sind auch heute noch in streng vegetarischen und veganen Richtungen zu finden. Das ist der ungesunde Anteil von Ernährungslehren, der dann zu dem wird, was Diät vom Wort her bedeutet: „Vorschrift“. Da stellt sich die Frage, wer eine bestimmte Diät oder „Schonkost“ vorschreibt? Der gesunde Anteil vegetarischer, veganer, Vollwert- oder Trennkosternährung richtet sich, von allem doktrinären Überbau befreit, an erster Stelle auf die Qualität der Lebensmittel, garantiert durch artgerechten Umgang mit Pflanzen und Tieren, die zur Nahrung dienen. Daraus ergibt sich eine gesunde Mischkost. Ferner ist klar, dass die Ernährung tatsächlich das Heilmittel Nr. 1 sein kann, wenn Dankbarkeit für Speise und Trank, Hinsetzen beim Essen und gutes Kauen ein Minimum an Esskultur gewährleisten. Ferner können bestimmte Ernährungslehren für eine bestimmte Zeit therapeutisch verordnet werden, um den Organismus zu entlasten, den Stoffwechsel zu erleichtern, Körpersubstanz aufzubauen oder sogar bestimmte Organsysteme in ihre Ordnung zu bringen. Das leisten gesunde Pflanzen- und Tierprodukte.

Davon abgesehen ist die Antwort, was eine gesunde Ernährung ist sehr einfach, wenn jeder ungeachtet aller Lehrmeinungen eine Liste erstellt. Auf der Plusseite stehen Speisen und Getränke: Wenn die häufig genommen werden, fühlt man sich satt, zufrieden, vital, physisch und emotional gut genährt. Auf der Minusseite stehen Speisen und Getränke: Wenn die häufig genossen werden, fühlt man sich unzufrieden, unwohl, hat Völlegefühl, einen sauren Magen, ist nicht wirklich satt, hat möglicherweise auch ein schlechtes Gewissen.

So einfach die Übung ist, so zeigt sich bei Hunderten von Klienten und Patienten, dass es einer gehörigen Überwindungsenergie bedarf, nur sich selbst zu vertrauen, was einem wann guttut und was nicht. Die Anbrandung zahlloser Meinungen, Modetrends und Nährstofftabellen sind eine große Herausforderung, auf seinen eigenen Körper zu hören, der genau anzeigt, was die Vitalität stabilisiert, denn der Nahrungsbedarf passt sich den Körper-Geist-Bedürfnissen an – sofern man darauf hört! Wer so mit Speise und Trank umgeht, findet das richtige Maß, bleibt flexibel und wählt die passenden Nahrungsmittel, die die Natur zu jeder Jahreszeit mit optimalem Nährstoffgehalt darbietet. Das ist ein erprobter Weg, frei von Einen-Wahrheiten und Diätanweisungen zu werden.