

GESUNDHEITLICHE PRÄVENTION DURCH GEZIELTE ERNÄHRUNG

Anja Noa Koch



Ernährung und Lifestyle sind ein wichtiger Teil der gesundheitlichen Prävention. Jeder kann mit seiner Lebensführung beeinflussen, wie sich die in seinen Genen festgeschriebene körpereigene Veranlagung entwickelt. Die tägliche Ernährung spielt hierbei eine große Rolle, denn sie beeinflusst den Blutzuckerspiegel, die Hormone und das gesamte Wohlbefinden. Optimal in Form zu bleiben, bedeutet zu wissen, welche Reize das Energieniveau stören. Der Organismus wird unter anderem durch nicht vertragene Lebensmittel stark belastet. Genau wie zur Bekämpfung eines eingedrungenen Krankheitserregers werden entzündungsfördernde biochemische Zellinhalte freigesetzt und müssen später wieder entsorgt werden. Nahrungsmittelunverträglichkeiten beeinflussen unmittelbar die Darmgesundheit. Sie stehen in engem Zusammenhang mit der Fähigkeit des Organismus, für die optimale Absorption von Nährstoffen zur Energieproduktion zu sorgen. Beeinflusst werden nicht nur die mentale Kraft, die natürliche Gewichtskontrolle und die kardiovaskuläre Gesundheit,

sondern Intoleranzen können zudem überall im Körper Entzündungen verursachen. Das Energieniveau wird durch die gestörte Stoffwechselfunktion und das fehlgeleitete Immunsystem unmittelbar herabgesetzt, da dieselben Zellen, die Bakterien oder Viren bekämpfen, nun ein Lebensmittel attackieren.

Die Energie für die Aufrechterhaltung seiner Lebensfunktionen erhält unser Körper durch die tägliche Nahrungsaufnahme. Mit einer Fläche von 300 bis 400 m² stellt die Oberfläche des Darmepithels die größte Kontaktfläche unseres Körpers dar. Hier findet eine sehr intensive Auseinandersetzung mit den über die Nahrung aus unserer Umwelt aufgenommenen Lebensmitteln statt. Die Entscheidung des Körpers, ob ein Stoff als nützlich eingeschätzt und toleriert oder als gefährlich interpretiert und bekämpft wird, trifft das Immunsystem des Körpers. Das Lymphgewebe des Darms ist das größte immunologische Organ unseres Körpers. Um in direkten Kontakt mit den Zellen des Immunsystems zu treten, müssen die vom Körper aufgenommenen Bestandteile aus der Umwelt zunächst die Schleimhautbarriere des Darms überwinden.

Der Mechanismus, durch welchen Nahrungsmittel eine Kaskade von Entzündungsprozessen auslösen, beginnt mit einer erhöhten „Durchlässigkeit“ der Darmschleimhaut. Dieses Phänomen wird als „Leaky Gut“ bezeichnet. Vereinfacht gesagt, sind zwischen den einzelnen Zellen, die den Dünndarm auskleiden, winzige Spalten vorhanden. Diese winzigen Öffnungen ermöglichen, dass Nahrungsmittel-Bausteine (kleine Proteine, Aminosäuren, Fette, Kohlenhydrate und Mineralien), aber auch Bakterien, Viruspartikel und Parasiten hier eindringen können. Eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut kann biologisch sinnvoll sein, da sie potenziell toxischen Organismen ermöglicht, das Darmlumen zu verlassen und mit Zellen des Immunsystems in direkten Kontakt zu treten. Daraufhin können diese Abwehrzellen aktiv werden und hoffentlich die Eindringlinge vernichten. Eine Vielzahl weiterer Faktoren wie Stress, Schwermetalle, organische Phosphatverbindungen, Pestizide, Kosmetika, Haushaltsreiniger und andere toxische Chemikalien können ebenfalls die Barrierefunktion der Darmschleimhaut beeinträchtigen. Die Kehrseite dieses Szenarios ist, dass durch die vergrößerten Zellzwischenräume auch kleine Mengen unverdauter Nahrungspartikel das Darmepithel durchdringen

und mit den Zellen des Immunsystems in Kontakt treten können. Natürlich sind die Immunzellen nicht in der Lage, diese Nahrungspartikel zu vernichten, sie senden jedoch biologische Signalstoffe aus, die weitere wirksame Abwehrmechanismen in Gang setzen. Daraufhin werden andere Abwehrzellen des Körpers mobilisiert und treten nun in Aktion, unter ihnen die zahlenmäßig größte Gruppe, die Granulozyten. Sie verlassen den Blutstrom, um gezielt Eindringlinge im Darm, in der Haut oder der Lunge zu bekämpfen. Es läuft eine Kaskade immunologischer Prozesse ab, die mit einer exzessiven Produktion von schädlichen „freien Radikalen“ und aggressiven entzündungsvermittelnden biochemischen Botenstoffen verbunden sind. Dadurch entstehen zunächst Mikro-Entzündungen. Da wir mehrmals täglich Nahrung aufnehmen, kann sich die Entzündung chronifizieren und langfristig zu gesundheitlichen Gefährdungen mit verheerenden Auswirkungen führen, wie beispielsweise Übergewicht, Diabetes, Magen-Darm-Beschwerden, Hautprobleme, Migräne, Asthma, Reizdarmsyndrom, Gelenkentzündungen oder chronische Müdigkeit.

Prävention am Beispiel Klaus Arendt

Am 22.10.2010 besuchte der Chefredakteur der TRITIME unser Labor, um den Alcat-Test durchzuführen. Der Sinn dieses biologischen Immunstimulationstests ist, Nahrungsmittel, Chemikalien und andere Stoffe der täglichen Ernährung zu identifizieren, die die oben beschriebenen Zellaktivierungen auslösen. Nach Verdünnung der Blutprobe mit einer Pufferlösung wurde der Test nach dem ALCAT Wellness Protokoll durchgeführt, wobei das Blut mit 390 verschiedenen Substanzen (Lebensmitteln, Chemikalien, Medikamenten, Functional Foods, Heilkräuter) jeweils einzeln und isoliert in Verbindung gebracht wurde. Die Situation im Körper wird im Labor simuliert, indem den Blutzellen Zeit gegeben wird, unter ähnlichen Bedingungen wie im Körper mit den Nahrungsmittel-extrakten in Kontakt zu treten. Reagieren die weißen Blutzellen auf ein

Nahrungsmittel, kommt es zu Veränderungen an ihrer äußeren Zellmembran. Dies hat zur Folge, dass Flüssigkeiten einströmen oder austreten und sich hierdurch die Zellgröße verändert. Eine sehr starke Reaktion kann sogar zu einer vollständigen Zerstörung von Zellen führen. Veränderungen der Größe und Anzahl der Zellen, die durch den Kontakt mit einem reaktiven Nahrungsmittel-extrakt verursacht werden, werden durch Messung mit dem Robocat II nachgewiesen. Das Messprinzip beruht darauf, dass sich beim Durchtritt einer Zelle durch ein elektrisches Feld der Widerstand in Abhängigkeit von der Zellgröße verändert. Die Häufigkeits- und Größenverteilung der gemessenen Zellen wird grafisch dargestellt und zu den Messwerten von Kontrollansätzen (Blutzellen ohne Nahrungsmittel-extrakt) ins Verhältnis gesetzt (Beispielkurve). Der Grad der Abweichung der Messwerte von den entsprechenden Kontrollwerten wird von einem speziellen Computerprogramm berechnet und vier verschiedenen Reaktionsstärken zugeordnet.

Testergebnisse

Die Resultate sind gemäß ihrer Reaktionsstärke nach einem Ampelsystem geordnet. Zur praktischen Umsetzung erhält der Kunde einen Rotationsplan, die sogenannte „Foods to avoid“-Liste, ein Handbuch und eine Restaurant- oder Einkaufskarte, die auch als Guideline für das Buffet im Trainingslager genutzt werden kann. Zusätzlich kann auch eine telefonische Beratung für ein umfassendes Verständnis, die komplexere Auswertung und das Querlesen der Resultate, in Anspruch genommen werden.

Rot und Orange

Klaus Arendt zeigte eine sehr starke Reaktion auf Lauch (rote Spalte) und starke Reaktionen auf Mangold, Mungbohne, Zucchini und Makrele (orange Spalte). Um das Immunsystem zu entlasten, sollen alle Lebensmittel der roten und orangen Kategorie für die

nächsten sechs Monate gemieden werden. Wegen möglicher Kreuzreaktionen machten wir Klaus Arendt darauf aufmerksam, ebenfalls Reaktionen seines Körpers auf andere mit dem Lauch verwandte Zwiebelgewächse wie Speisezwiebeln und Knoblauch zu beobachten.

Gelb

In der gelben Spalte der ALCAT-Ergebnisliste sind alle Nahrungsmittel aufgeführt, die eine milde Reaktion ausgelöst haben. In dem persönlichen Gespräch werden die Lebensmittel definiert, die häufig gegessen werden. Wir empfehlen, diese für drei Monate zu eliminieren und alle anderen mit in den vorgeschlagenen Rotationsplan aufzunehmen. Dieser Rotationsplan dient als Hilfsmittel, um bewusst darauf zu achten, dass die betreffenden Nahrungsmittel in einem optimalen Tonus in die tägliche Ernährung eingebunden werden. So ist gewährleistet, dass zwischen dem Verzehr dieser „gelben“ Lebensmittel immer eine Pause von mindestens vier Tagen eingehalten wird, um dem Stoffwechsel ausreichend Zeit zu geben, sich von den „Reizimpulsen“ des Nahrungsmittels zu regenerieren. Bei allen Lebensmitteln sollte bedacht werden, dass sie in zahlreichen Speisen „versteckt“ vorkommen können. Zum Beispiel ist Backhefe bekanntlich im Brot enthalten, aber auch in Gebäck, Snacks, Pizza und Pita. Eine Reaktion auf Weintrauben bedeutet, dass auch das Glas Wein durch ein anderes Getränk ersetzt werden sollte. Soja wird sehr häufig in industriell verarbeiteten Produkten oder als Öl verwendet.

„Blue Box“

Das Blut von Klaus Arendt zeigte in der „blue box“ keinerlei Reaktion. Das ist sehr gut, denn sie beinhaltet nicht nur ein bestimmtes Nahrungsmittel, sondern eine Gruppe von Nahrungsmitteln. Sein Blut zeigte nur eine milde Reaktion auf Schafsmilch. Bei einer Reaktion auf Kasein/Molke hätten alle Milchprodukte komplett ausgegrenzt werden müssen. Das ALCAT-Testpanel enthält einzelne Getreidearten als ganzes Korn und zusätzlich die in den meisten Körnern enthaltenen Pro-



EROX⁺

The Swiss
advantage



www.eroxswiss.com

NEW HIGH PERFORMANCE COMPONENTS

AVAILABLE NOW

Sehr Starke Reaktion	Starke Reaktion	Milde Reaktion	Keine Reaktion	
LAUCH	MAKRELE MANGOLDGEMÜSE MUNGBOHNE ZUCCHINI	ACKERBOHNE AUSTER BACKHEFE BUCHWEIZEN CANTALUPE CAYENNE PFEFFER CLUMIN DINKEL KARTOFFEL	<p>Gemüse</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>ARTISCHOCKE BOHNE WEISS ENDIVIENSALAT GURKE KIDNEY BOHNEN KURBIS (ORANGEF) MASTRAL</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>AUBERGINE BROKKOLI ERBSE GRÜN JALAPENO PFEFFER KOPFSALAT LIMA BOHNE PILZ PILZ PILZ PILZ</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>BLUMENKOHL EIBISCH ESSBAR FENCHEL KAROTTEN KUHBOHNE LINSE SPITZKÜBISCH</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>BOHNE GRÜN EICHELKÜRBIS GRÜNKOHL KARTOFFEL KURBIS (GELB) PAPRIKA SÄHLEKÜBISCH</p> </div> </div>	



teine Gluten und Gliadin. Viele Menschen reagieren empfindlich auf Getreidekörner, ohne eine Glutenintoleranz aufzuweisen, bei der zum Beispiel Brot, Pasta und Kuchen nicht gegessen werden dürfen. Relativ viele Athleten reagieren auf Candida albicans. Wir führen dies auf die vermehrte Aufnahme von Kohlenhydraten zurück. Bei einer positiven Candida-Reaktion sollte der Verzehr sämtlicher Zucker- und Hefeprodukte (Bier), Energiegels und -riegel, die verschiedene Zuckersorten enthalten, stark eingeschränkt werden.

Grün

Alles ist in bester Ordnung. Die „grünen Lebensmittel“ werden mit rotiert, damit sich der Speiseplan vielseitig gestaltet.

Chemikalien

Die Reaktion des Bluts von Klaus Arendt auf Chemikalien, Farb-, Konservierungsstoffe und pharmakoaktive Substanzen wurde ebenfalls getestet. All diese Substanzen sind in sehr vielen Lebensmitteln, die wir heute

in den Supermarktregalen finden, enthalten. Sein Blut zeigte eine starke Reaktion auf Kaliumnitrat und milde Reaktionen auf Benzoesäure, Neomycin, Piroxicam und Sulindac. Diese Substanzen sind in vielen Fertigprodukten zu finden. Der Lebensmittelkonservierungsstoff Kaliumnitrat (E252) ist ein Bestandteil des Pökelsalzes und wird zum Haltbarmachen von Fleisch- und Wursterzeugnissen eingesetzt. Derart konservierte Produkte sollten also für ein halbes Jahr ganz vom Speiseplan verbannt werden.

Functional Foods und Heilkräuter

Auch hier traten keine auffälligen Reaktionen auf. Die ausgesuchten Functional Foods und Kräuter sind in Nahrungsergänzungsmitteln zu finden oder werden in der Naturheilkunde verschrieben.

Testergebnisse

Die beschriebenen Testergebnisse sind nicht auf eine andere Person übertragbar. ALCAT-Testergebnisse bieten eine solide Basis für eine „sichere“ Lebensmittelauswahl. Um die Entgiftung des Körpers zu unterstützen, sollten ausreichend Wasser und zu etwa 80 Prozent basische Lebensmittel die Grundlage der Ernährung bilden. Generell gilt die Empfehlung, qualitativ hochwertige Nahrungsmittel aus der grünen Spalte auszuwählen (Fleisch/Milchprodukte können zusätzliche Hormone und Antibiotika enthalten). In den USA lassen sich viele Kunden einen „ALCAT Meal Plan“ zusammenstellen, der einen Speiseplan mit persönlichen Rezepten nach dem Rotationsprinzip enthält. Die Alcat-Ergebnisse sind immer individuell und jedes Resultat birgt eigene Komplexitäten. Schulung ist die Hälfte des Erfolgs und führt erfahrungsgemäß bei circa 60 Prozent der Patienten zu besseren Ergebnissen! Die Alcat Europe GmbH strebt an, ähnlich wie in den USA auch in Deutschland ein kooperatives Netzwerk aus Ärzten und Heilpraktikern aufzubauen, die die ALCAT-Testergebnisse bei ihren Therapien berücksichtigen.



Körperanalyse für Gewinner

Datenübertragung zu:

- Div. Garmin Uhren
- PC(Windows)
- Mac und iPhone
- Div. Smartphones
- Anbindung an div. Health- und Sportportale

Seperate Messung der Arme, Beine und Rumpf bei BC-601 und BC-545.

Muskuläre Dysbalancen werden erkannt.

Jetzt mit
5% Rabatt bestellen
 bei www.tanitashop.de
 Code: tritime

TANITA
 Monitoring Your Health



3,7kg

3,9kg

37,5kg

10,2kg

9,8kg

mitteninderstadt



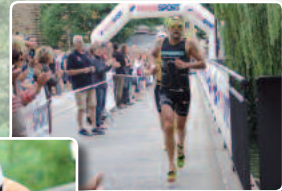
Andi Böcherer



Sebi Kienle



Sonja Tajsich



Daniel Unger



Heidi Jesberger

Sparkassen 

City Triathlon

Heilbronn 

powered by **dulgon** Körperpflege

JETZT ANMELDEN!
29. Mai 2011

Mitteldistanz: <small>Einzel und Staffel</small>	swim: 2 km	bike: 70 km	run: 15 km
Olympische Distanz: <small>Einzel und Staffel</small>	swim: 1,5 km	bike: 40 km	run: 10 km
Volksdistanz: <small>Einzel</small>	swim: 0,5 km	bike: 20 km	run: 5 km



Time Bracht

facebook



infos: citytriathlon-heilbronn.de

© face-design.de