



# Der Mund ist das Tor zur Gesundheit

## – jeden Tag aufs Neue

von Dr. med. Susanne Stoeckl-Gibs

Dieses Zitat stammt von der Ernährungswissenschaftlerin Dr. Claudia Nichterl. Ich möchte es ergänzen: Der Mund ist das Tor zur Gesundheit für Mensch und Erde.

In der Schule der Geistheilung ist es eine der Standardfragen im Erstgespräch mit unseren Klienten: „**Wie ernährst Du Dich?**“

Unter Ernährung kann man vieles verstehen – geistige und körperliche Nahrung, den Lebensunterhalt, die Sorge fürs Wohlbefinden. Was baut seelisch auf? Mit welchen Menschen umgibst Du Dich?

Ich möchte das Augenmerk hier auf die körperliche Nahrung, auf das Essen lenken. Denn wenn wir danach fragen, so möchten wir unseren Klienten doch auch Hilfestellung geben, wie sie sich Gutes, tun könnten.

Nun ist das mit dem Essen so eine Sache geworden: eine Vielzahl von Diätvorschriften und Ernährungsempfehlungen schwirren herum. Vegetarisch, vegan, Low-carb, Paläo, glutenfrei, Weight

Watchers, Metabolic Balance, Rohkost, Trennkost, TCM-Ernährung, Ayurveda-Ernährung, intermittierendes Fasten, Detox, Basenkost, usw.. Gar nicht zu reden von den regelmäßig erscheinenden Beiträgen in diversen Magazinen, die besonders von Frauen gelesen werden: Der Weihnachtsspeck muss weg, der Winterspeck muss weg, die Bikinifigur muss her.

Dazu kommt bei gar nicht so wenigen Menschen Verunsicherung über Lebensmittel: was ist eigentlich noch gesund und was kann man ohne schlechtes Gewissen essen – in Hinblick auf Produktions- und Transportbedingungen, in Hinblick auf die Klima- und Umweltverträglichkeit?

Ich will nicht behaupten, dass ich die einzig gültige Antwort auf all diese Überlegungen habe, aber es gibt ein paar grundsätzliche Dinge, die Orientierung schaffen können. Ich möchte sie hier anführen:

- **Selbst kochen, so oft wie möglich**, mit frischen, möglichst naturbelassenen Lebensmitteln ist



notwendig. Dann habe ich Kontrolle über das, was meinen Körper via Mund betritt. Die Nahrungsmittelindustrie hat kein Interesse an unserer Gesundheit, sondern sie verführt uns immer wieder aufs Neue mit einer Vielzahl von Produkten, die das ultimative Geschmackserlebnis und vor allem Bequemlichkeit versprechen. Erreicht wird das mit unnötigen, teils fragwürdigen, auf die Dauer schädlichen Zusatz- und Konservierungsstoffen. Allein im Brot dürfen 200 Zusatzstoffe verarbeitet werden, die nicht deklariert werden müssen! Die Wechselwirkungen der verschiedenen Stoffe sind kaum erforscht.

Keine Zeit zum Kochen? Es müssen keine dreigängigen Menüs sein, aber zum Beispiel eine am Vortag in größerer Menge zubereitete Speise – eine Suppe, ein Eintopf, ein Auflauf – die im Kühlschrank aufbewahrt wurde, ist abends schnell gewärmt – aber bitte nicht in der Mikrowelle – die Zellstruktur der Lebensmittel wird zerstört und erschwert die Verdauungsarbeit – und ist allemal besser als eine Tiefkühlpizza. Außerdem ist Kochen eine Kulturfähigkeit, die erhalten bleiben sollte, nicht nur aus gesundheitlichen, auch aus sozialen Gründen: miteinander was Feines zubereiten, am Tisch sitzen, eine Mahlzeit teilen – das nährt Leib und Seele, schafft Zusammenhalt, fördert das Miteinander. Für andere kochen ist grundlegende Zuwendung. Gewiss braucht es Organisation und Vorausplanung – das Einkaufen, das Selbstkochen, das Bevorraten, doch

es steht dafür. Für Verbesserung der Gesundheit, des Wohlbefindens, Einsparung von Medikamenten, Rücksicht auf die Umwelt.

- **Saisonal und regional einkaufen ist wichtig:** Tomaten oder Erdbeeren im Winter? Das schmeckt doch nicht! Von den schlechten Produktionsbedingungen, dem Wasser- und Ressourcenverbrauch abgesehen, hat es einen Grund, warum bestimmte Gemüse und Obstsorten zu bestimmten Jahreszeiten und an bestimmten Orten wachsen: Lebensmittel haben nämlich auch thermische Wirkung – sie sind neutral, erhitzen oder kühlen uns. Gemüse, das im Sommer gut wächst – Tomaten, Gurken, Melonen, Zucchini – kühlt unseren Körper. Was gut im Herbst/Winter wächst oder sich auch gut lagern lässt wie Kürbis, Karotten, Fenchel, Kraut wärmt den Körper und hilft so mit, „Erkältungen“ zu vermeiden. Dies sind Erkenntnisse aus der jahrtausendealten Chinesischen Medizin und ihrer Ernährungslehre.

- **Lebensmittel aus biologischem Anbau,** bzw. biologischer Haltung sollten bevorzugt werden. Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte aus Biolandbau sind nachweislich reicher an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen und enthalten deutlich weniger bis keine Pestizide und Herbizide. Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier von biologisch und artgerecht gehaltenen Tieren hilft, Antibiotikarückstände zu vermeiden



und ist in Hinblick auf oftmals tierquälerische Haltungs-, Transport- und Schlachtbedingungen ein Gebot der Achtung vor unseren Mitgeschöpfen. Man unterstützt mit dem Bio-Kauf auch eine Landwirtschaft, die den Boden gesund erhält. Laut Berichten sind in Europa die landwirtschaftlich genutzten Flächen zu 80 % bereits ausgelagert. Übrigens sind biologische Lebensmittel nur zu 7,5% von der derzeitigen Inflation betroffen, während es 11% bei konventionellen sind.

- Was soll auf den Teller? Der „ideale Teller“ enthält zur Hälfte Gemüse und etwas Obst, zu einem Viertel Kohlenhydrate, zu einem Viertel Eiweiß.

Das **Gemüse** ist gekocht, gedünstet, gedämpft, als Antipasti-Salat oder Blattsalat am besten verdaulich, und sollte, wie bereits erwähnt, der Saison und Region entsprechen. **Obst** kann als Nachtisch oder als Beigabe gegessen werden.

**Kohlehydrate** sind Kartoffel, Reis, Pasta, Getreide. Hier sollte möglichst viel Abwechslung herrschen und verschiedene Getreide und Pseudogetreide verwendet werden. Im Allgemeinen wird zu viel Weizen gegessen, was bei vielen Menschen zu Verdauungsbeschwerden führt. Das liegt aber bei den meisten nicht an Unverträglichkeit von Gluten – das ist das Klebereiweiß in Weizen, aber auch Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel – sondern an einer Weizensensitivität, die mit der Züchtung von Hochleistungsweizen zusammenhängt. Weniger Pizza, Pasta, Brot und Brötchen essen hilft bereits vielen Betroffenen. Als Kohlehydratbeilage stattdessen öfter Pseudogetreide probieren: Mais (Polenta), Buchweizen, Hirse, Quinoa, Vollkornreis oder alte Getreidesorten wie Emmer, Urkorn oder Kamut.

Das **Eiweiß** kann von Tieren stammen: Fleisch, einschließlich Wurstwaren sollten höchstens dreimal wöchentlich konsumiert werden. Fisch kann aus heimischer Süßwasserhaltung oder verantwortungsvoller Meeresfischerei kommen. Sicherheit schaffen entsprechende Gütesiegel auf der Packung. Die Größe des eigenen Handtellers entspricht der passenden Portion. 3 Eier pro Woche sind ebenfalls genug. Mehlspeisen kann man wunderbar ohne Eier zubereiten. Milchprodukte können deutlich eingeschränkt werden. Reine Milchmahlzeiten wie ½ l Buttermilch oder ein Becher Joghurt belasten den Verdauungstrakt aufgrund ihrer thermisch kühlenden Wirkung und führen zu Schleimbildung und Nahrungsstagnation und fördern even-

tuell Übergewicht. Auf Milch können Erwachsene getrost verzichten – sie ist inzwischen ein hochverarbeitetes Industrieprodukt von fraglichem Nutzen – Calcium kann aus anderen Quellen kommen – so enthalten auch Gemüse und Getreide Calcium, und vor allem sind Sesam, Mohn und Mandeln sehr gute Calciumquellen. Das hochwertige Eiweiß ist in gleicher Zusammensetzung auch in Soja enthalten. Milchprodukte wie Butter und Käse sollten wir sparsam verwenden. Übrigens werden für einen 10 Kilo schweren Laib Hartkäse 1.000 l Milch benötigt – die „Hochleistungskühe“ liefern müssen, indem sie jährlich ein Kalb gebären müssen, das, wenn es ein Stierkalb ist, entweder mit sechs Wochen geschlachtet wird oder mit drei Monaten in tagelangen Transporten quer durch Europa zur Schlachtung gefahren wird, sofern es den Transport überlebt.



Man kann sich sehr gut ohne tierische Lebensmittel ernähren und genussvoll essen. Allerdings sollte man den Übergang zu vegetarischer oder veganer Ernährung schrittweise und mit Bedacht vollziehen und sich mit Lebensmitteln gut auskennen. Es ist nicht damit getan, einfach nur alles Tierische wegzulassen. Wir unterscheiden den sogenannten Eiweißtyp und den Kohlehydrattyp. Welcher Typ man ist, lässt sich leicht anhand des Frühstücks feststellen. Ist man nach einem eher kohlehydratlastigen Frühstück mit Getreide und etwas Obst und Nüssen vier bis fünf Stunden gut satt, dann ist man der Kohlehydrattyp. Ist man nach einem eiweißreichen Frühstück mit Ei, Käse oder einem Hülsenfruchtaufstrich lange satt, dann entspricht man dem Eiweißtyp.



Eine wichtige und hochwertige Eiweißquelle sind **Hülsenfrüchte**: Linsen, Erbsen, Bohnen. Die Verdaulichkeit wird erleichtert, wenn anfangs kleinere Portionen gegessen werden, mit Gewürzen wie Bohnenkraut, Anis, Fenchel, Kümmel gekocht und in dem Sorten bevorzugt werden, die rasch gar sind. Hülsenfrüchte enthalten auch wertvolle Ballaststoffe, die die gesunde Darmflora fördern.

Ebenso wichtig in der täglichen Ernährung sind **Nüsse und Samen**: Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Leinsamen, Mohn, Sesam. Nüsse werden nicht ranzig und werden besser verdaut, wenn sie im Backofen geröstet wurden. Samen lassen sich vielseitig verwenden: im täglichen Frühstücksbrei mitkochen oder darüber streuen, geröstet als Salatbeigabe, eine Handvoll als schnelle Energieversorgung zwischendurch, vor allem bei geistiger Arbeit. Nüsse und Samen enthalten auch wertvolle Fette.

- **Fette** brauchen wir zur Stabilisierung der Zellmembranen und für die Nervenmarkscheiden – den Schutzmantel um die Nervenstränge. Hier sollte wirklich auf Qualität geachtet werden: gute pflanzliche Öle mit einem hohen Gehalt an Omega -3- Fettsäuren wie Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Nussöl, Hanföl helfen auch dabei, Cholesterin zu senken, weil sie, im Gegensatz zu Lebensmitteln tierischer Herkunft, wertvolle ungesättigte Fettsäuren enthalten.

- **Süßungsmittel** sollten sparsam verwendet werden, weil sie im günstigsten Fall nur leere Kalorien liefern, uns im ungünstigsten Fall Stoffwech-

selerkrankungen wie die nichtalkoholische Fettleber beschern. Diese ist vor allem auf den massenhaften Einsatz von billigem „high-fructose cornsirup“, stark Fruktosehaltigem Maissirup, zurückzuführen, wie er für Limonaden, Eistees, Cola- und Energydrinks verwendet wird. Zucker in Kaffee und Tee kann man sich schnell abgewöhnen, bei übermäßigem Süßhunger spielt entweder eine grundsätzlich ungünstige Ernährung (z.B. zu wenig Eiweiß) oder eine psychische Ursache (Frust- und Trostessen) eine Rolle. Häufig empfohlene Süßungsmittel wie Rohrzucker, Agavendicksaft, Zuckeralkohole wie Sorbit, Erythrit, Xylit bieten nicht wirklich Vorteile gegenüber Rübenzucker; Sie wachsen nicht regional, enthalten zu viel Fructose, oder werden im Fall von Zuckeralkoholen aus billigen Abfallprodukten mit hohem technischem Aufwand produziert. Honig als sehr wertvolles, kostbares Lebensmittel ist gut am Butterbrot oder im Winter im Tee, sollte von Allergikern jedoch wegen seines Pollengehaltes eher gemieden werden. Grundsätzlich werden alle Kohlehydrate zu Zucker abgebaut und der Bauchspeicheldrüse ist es egal, ob wir einen Teller Spaghetti oder fünf Löffel Zucker zu uns nehmen – sie reagiert mit rascher Insulinausschüttung, was bei einem Überangebot von Glukose – dem Endprodukt des Kohlenhydratabbaus – zur Überforderung des Organs und damit zur Zuckerkrankheit führen kann. Die Lösung liegt in der Verwendung komplexer Kohlehydrate, damit sind Vollkorngetreide gemeint. Sie gehen nur langsam ins Blut über. Auch empfiehlt sich der

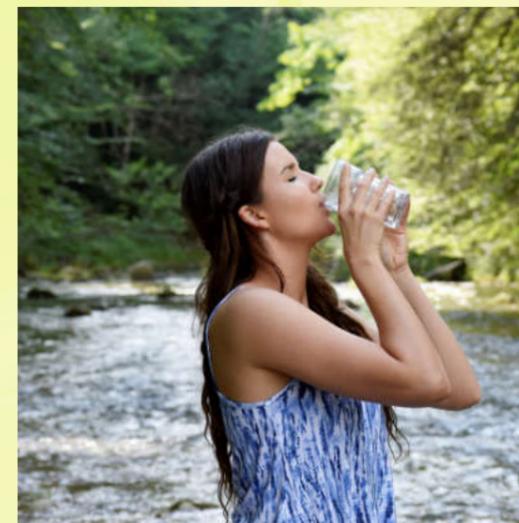


sparsame Umgang mit Süßungsmitteln beim Backen. Künstlicher Süßstoff wie Aspartam oder Saccharin sind keine Alternative – sie tragen nicht dazu bei, den übermäßigen Süßgusto zu re-



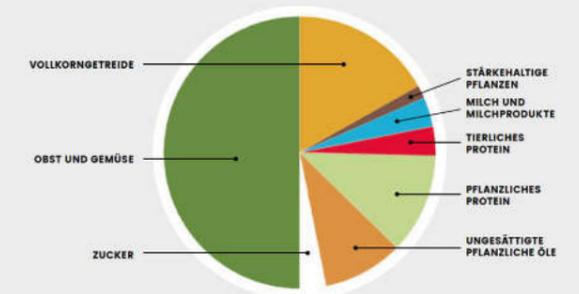
duzieren und fördern sogar Übergewicht. Das Gleiche gilt übrigens auch für „Light“-Produkte. Es wird einfach mehr davon gegessen und damit gleicht sich die vermeintliche Einsparung an Fetten und Kohlehydraten wieder aus. Um Gewicht zu reduzieren und zu halten, hilft einzig und allein, dreimal täglich das Richtige zu essen – auch Frühstück – regelmäßig Bewegung zu machen, vor allem Stress zu reduzieren und genug zu schlafen.

- Den Durst stillt man am besten mit **Wasser**. Unser Körper braucht Wasser als Lösungsmittel für Stoffe, die er ausscheiden will. Säfte oder Tee sind dazu weniger geeignet, weil sie bereits gesättigte Lösungen sind. Gelegentlich ist dagegen aber nichts einzuwenden, ebenso ist hie und da ein Glas Wein zuträglich. Mineralwasser ist in Gegenden, in denen es gutes Leitungswasser gibt, überflüssig. Es enthält meist viel Natrium, das die Nieren belastet. Außerdem fallen PET-Flaschen und Flaschentransport – meist mit dem PKW- und zusätzliche Kosten an.

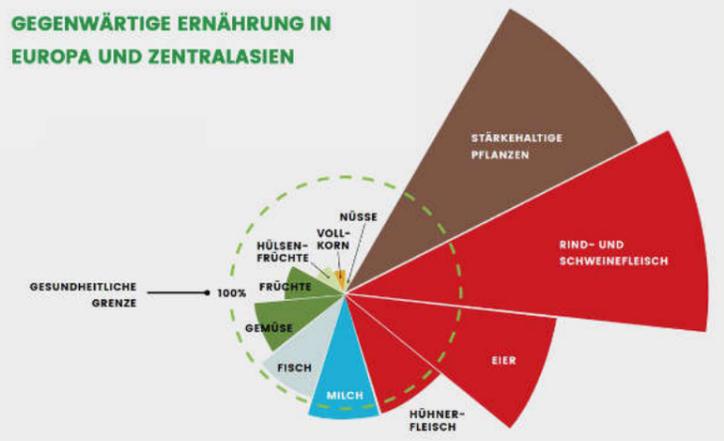


Vielen tatsächlichen oder vermuteten Unverträglichkeiten, wie Lactose-, Fructose- und Histaminintoleranz lässt sich mit guter, typgerechter Ernährung begegnen, ebenso kann man eine Reihe von sogenannten Zivilisationserkrankungen wie Herz- und Kreislaufbeschwerden, Diabetes, Rheuma, Fettstoffwechselstörungen vermeiden oder deutlich verbessern. Auch hormonellen Erkrankungen wie Schilddrüsenleiden, Menstruations- und Klimakteriumsbeschwerden kann man mit guter Ernährung begegnen.

### TELLER DER PLANETARY HEALTH DIET



### GEGENWÄRTIGE ERNÄHRUNG IN EUROPA UND ZENTRALASIEN



Grafik: Vegane Gesellschaft Österreich,  
Quelle: Willet Walter et al. 2019

Die hier beschriebenen Ernährungsrichtlinien entsprechen auch dem Begriff der „Planetary Health Diet“. Dies ist ein von der EAT- Lancet-Kommission – einem Zusammenschluss renommierter Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen – gebildetes Konzept, das nicht nur die gesundheitlichen, sondern auch kulturelle, ökonomische, soziale und ökologische Aspekte des Essens berücksichtigt.

Eine grundlegende Veränderung des globalen Ernährungssystems ist notwendig, um einerseits ausreichende und gesunde Nahrung für alle Erdenbewohner sicherzustellen, andererseits die Belastungsgrenzen der Erde nicht zu überschreiten, gemessen an sechs Indikatoren: Treibhausgasemissionen, Flächen- und Wassernutzung, Stickstoff- und Phosphorausbringung und Biodiversitätsverlust.

Die Wege hin zu einer nachhaltigen Ernährung und somit in eine nachhaltige Zukunft müssen laut den Wissenschaftler:innen der EAT-Lancet-Kommission auf drei Säulen aufbauen: In Kombination mit effizienterer Lebensmittelproduktion und Vermeidung von Lebensmittelverschwendung ist eine



pflanzenbasierte Ernährung – im Sinn des Konzepts der Planetary Health Diet – notwendig, um die Auswirkungen auf Boden, Luft und Wasser weitgehend in einem nachhaltigen Rahmen zu halten und eine wachsende Weltbevölkerung gesund ernähren zu können.

Derzeit weicht die Ernährung in allen Weltregionen aus unterschiedlichen Gründen jedoch stark von der Planetary Health Diet ab – siehe Grafik. In Europa werden zu viele Tierprodukte wie Fleisch, Eier und Milch und zu viele stärkehaltige Lebensmittel wie Kartoffeln gegessen. Der Konsum von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide und Nüssen ist dahingegen viel zu gering. Der Diet-Gap – also der Abstand zwischen der gegenwärtigen Ernährung und einer Planetary Health Diet – kann in europäischen Staaten nur durch einen starken Wandel hin zu einer pflanzenbasierten Ernährung erreicht werden.

Die Planetary Health Diet stellt dabei eine Ernährungsform dar, die sozial und ökologisch verträglich ist – mit anderen Worten: Sie ist für Mensch und Umwelt gesund. Das Besondere an ihr ist, dass erstmals wissenschaftlich fundiert ein Ernährungskonzept entwickelt wurde, das in allen Weltregionen anwendbar sein soll. Die Wissenschaftler:innen rund um Harvard-Mediziner Walter Willet betonen die Bedeutung der Ernährung für eine nachhaltige



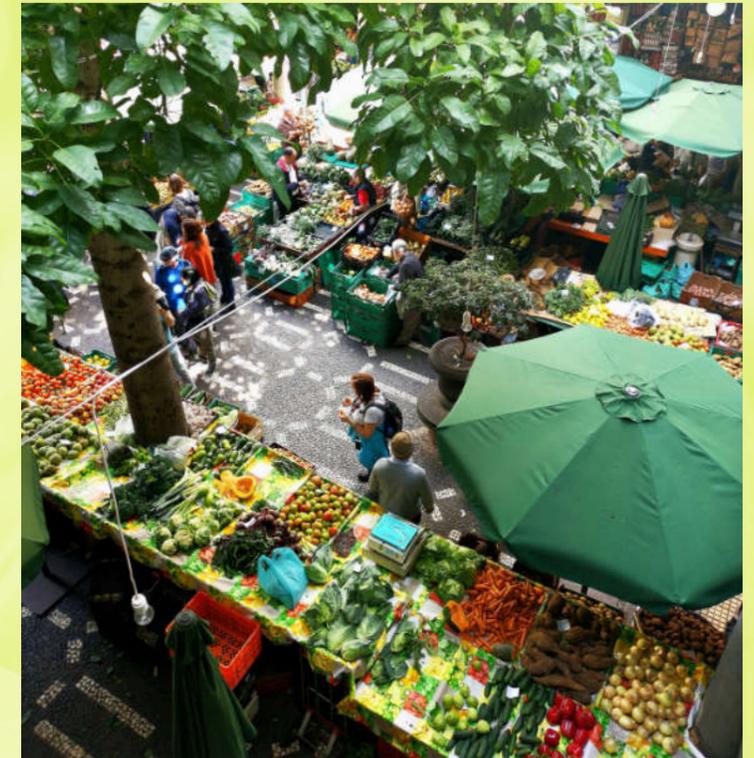
Entwicklung: „Die Ernährung wird ein entscheidendes Thema des 21. Jahrhunderts sein. Die Ausschöpfung ihres Potenzials wird die Erreichung der Sustainable-Development-Goals und des „Pariser Klima Abkommens“ vorantreiben.“

Wie eine Ernährung nach der Planetary Health Diet konkret aussehen soll, wird mit dem eingangs beschriebenen „idealen Teller“ veranschaulicht: Die eine Tellerhälfte (bezogen auf Volumen) sollte jedenfalls mit Obst und Gemüse belegt werden, während die andere Tellerhälfte (bezogen auf Kalorien) aus Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und Nüssen (pflanzliche Proteine) oder Fleisch, Eiern und Fisch (tierische Proteine), Milchprodukten und Milchalternativen, pflanzlichen Ölen und Zucker zusammengesetzt sein kann. Hier gibt es Spielraum: Tierische Lebensmittel und Zucker sind optional und sollten aus gesundheitlichen sowie ökologischen Aspekten in keinem größeren Ausmaß als abgebildet konsumiert werden.

Die Planetary Health Diät schreibt somit keine spezielle Ernährungsweise vor. Sie ist mit flexitarischer, vegetarischer und veganer Ernährung vereinbar. Der Grundsatz lautet: Die Ernährung soll aus einer Vielfalt an pflanzlichen Lebensmitteln bestehen und kann optional mit kleinen Mengen an tierischen Lebensmitteln kombiniert werden.



Was berechtigt mich zum Verfassen dieser Arbeit über Ernährung? Ich war viele Jahre lang als Ärztin für Allgemeinmedizin tätig und habe mich beruflich und privat viel mit Ernährung und Ernährungstherapie befasst, um meine Patienten umfassend beraten zu können. Im letzten Jahr habe ich eine Ausbildung zur „Integrativen Ernährungsexpertin“ bei Claudia Nichterl gemacht und dadurch meine Kenntnisse der Ernährungswissenschaften und der Ernährung nach Traditionell chinesischer Medizin (TCM) vertiefen können. Ich bin als Psychotherapeutin und Geistheilerin (Schule der Geistheilung nach Horst Krohne®) tätig und bringe alle meine Kenntnisse in meine Arbeit ein. Ich selbst esse und koche vegan bis flexitarisch (in meinem Fall bedeutet das hier und da Ei, Fisch oder Käse, nie Fleisch).



#### Dr. med. Susanne Stoeckl-Gibs

- Von 1984 bis 2018 in eigener Praxis als Ärztin für Komplementärmedizin und Psychotherapie tätig
- 2015–2017 Ausbildung in der Schule für Geistheilung nach Horst Krohne
- 2022–2023 Ausbildung zur Integrativen Ernährungsexpertin nach Dr. Claudia Nichterl

Ich lebe und arbeite in Wien, seit 2019 als Psychotherapeutin und Geistheilerin. Meine Kenntnisse aus meiner ärztlichen Tätigkeit und aus dem Ernährungswissen fließen in meine tägliche Arbeit mit ein.

Ihre Fragen zum Artikel beantworte ich gerne unter meiner email- Adresse: susanne@dr-stoeckl.at

#### Quellen

Willet Walter et al. 2019. *Food, Planet, Health. Healthy Diets From Sustainable Food Systems. Summary Report of the EAT-Lancet Commission.* [https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet\\_Commission\\_Summary\\_Report.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf).

Willet Walter et al. 2019. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet Commission* 393 (10170): 447–492.

Newsletter der Veganen Gesellschaft Österreich.

Empfehlenswerte Bücher zur Integrativen und TCM-Ernährung und zur ernährungstherapeutischen Unterstützung bei verschiedenen Beschwerdebildern hat Frau Dr. Claudia Nichterl verfasst.