

GERTRUD GASSER

Krank durch gesunde Ernährung?

Der Darm im Dauerstress

Neue Wege aus der Sackgasse bei
chronischen Verdauungsstörungen:
Zuckerkrankheit, Bluthochdruck,
Übergewicht ...

1. Auflage 2015

ISBN: 978-3-906959-28-3

© MOSAICSTONES

Alle Rechte vorbehalten. Abdruck von Texten nicht ohne
schriftliche Genehmigung.

Umschlaggestaltung & Satz:

OHA Werbeagentur GmbH

www.oha-werbeagentur.ch

Dieses Taschenbuch und weitere interessante Medien können
Sie im Buchhandel oder bei MOSAICSTONES beziehen:

MOSAICSTONES

Postfach 4424

CH-3604 Thun

Tel./Fax: +41 33 336 00 36

E-Mail: info@mosaicstones.ch

Internet: www.mosaicstones.ch

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Buch	7
Über die Autorin	11
Vorwort	13
1. Was sagt die Bibel zum Thema Essen und Trinken?	19
2. Fruchtzucker – viele Beschwerden oder Spätfolgen	23
3. Die Zuckerkrankheit und das metabolische Syndrom	49
4. Hunger, Heißhunger und Lust auf Leckereien	53
5. Die Bibel und gute, gesunde Grundnahrungsmittel	57
6. Industriell hergestellte Lebensmittel oder Grundnahrungsmittel?	63
7. Glykämischer Lebensmittel-Index	71
8. Nahrungsmittel mit niedrigem oder hohem glykämischem Index	75
9. Gedanken zum Gewicht, zum Abnehmen und zum Schlanksein	87
10. Einige Tipps, Ratschläge und Erfahrungen früherer Generationen	97
11. Leicht verdauliche Kost	107
12. Histamin-Intoleranz: Ursache vieler Beschwerden	113
13. Zu hoher Blutdruck – zu niedriger Blutdruck	121
14. Gerüche, Geschmack, Giftstoffe	129
15. Stress und Frustration	137
Dank	141
Nachwort	143

Über dieses Buch

Dieses Buch widme ich in grosser Liebe meiner Familie.

Das darin Beschriebene ist uns schon so oft eine Hilfe gewesen, so dass ich während des Schreibens fand, es wäre schön, wenn es auch anderen Menschen hilfreich und nützlich sein könnte.

Viele Menschen klagen heute über gesundheitliche Beschwerden und Probleme – ohne daran zu denken, dass Essen, Trinken und Bewegung das körperliche und seelische Wohlbefinden sehr stark beeinflussen.

Vieles, was zu guter Gesundheit beiträgt und früher ganz selbstverständliches Wissen war, ist heute leider verloren gegangen oder wird nicht mehr beachtet.

Jeder Mensch sollte zumindest eine Ahnung haben, wie seine Verdauung funktioniert, was der Körper mit der Nahrung macht – und was passiert, wenn wir uns mit dem richtigen oder mit dem falschen ernähren.

Das ist fast wie mit einer Maschine, wenn man dauernd Bedienungsfehler macht, so kann sie nicht zu unserer Zufriedenheit funktionieren.

Doch wir haben mit der Bibel eine wunderbare Anleitung bekommen, wie unser körperliches und auch das seelische Wohlbefinden am besten funktionieren.

Leider werden die vielen guten biblischen Ratschläge nicht mehr – oder zumindest viel zu wenig – beachtet. Das ist sehr schade. Denn die Bibel ist nicht nur für unser seelisches Heil geschrieben;

Sie gibt Rat, ist wegweisend und gesundheitsfördernd (auch für die körperliche Gesundheit), sie sagt uns, was wir selbst dafür tun können.

Leider ist auch sehr viel Wissen unserer Grossmütter und Grossväter verloren gegangen – oder es wird nicht mehr beachtet, weil wir denken, das sei eben früher gewesen.

Doch da steckt langjährige Erfahrung und weitergegebenes gesundheitsförderndes Wissen dahinter.

Vieles ist zeitlos. Es funktioniert eben so, wie es ist, und kann sich nicht an die neue moderne Zeit anpassen. Deshalb müssen einige Dinge stets beachtet werden, wenn wir nicht negative Folgen davon tragen wollen. Was natürlich nicht heisst, dass wir nie krank werden können. Vieles, was die moderne Wissenschaft heute bestätigt, war für unsere Grossmütter und Grossväter bereits damals (vielleicht auch unbewusst) klar, weil es für sie einfach logisch erschien.

Ich bin nun selber Grossmutter und sehe, dass viele Zusammenhänge, die man eigentlich kennen sollte, überhaupt nicht mehr beachtet werden. Doch sie waren früher wichtig für unsere Gesundheit – und sind es heute immer noch.

Ziel dieses Buches ist es, biblische Ratschläge und grosselterlichen Rat, selbst Erfahrenes und allgemein bekanntes medizinisches Wissen sowie Wichtiges aus der Ernährungsmedizin in einen hilfreichen Zusammenhang zu bringen, so dass es für Menschen, die sich sonst nicht mit diesen Themen beschäftigen, eine Hilfe sein kann.

In den angegebenen Büchern fand ich für vieles Bestätigung zu dem, was unsere ältere Generation noch ganz selbstverständlich wusste.

Vielleicht nahmen sie ihr Wissen aus Gottes Wort, denn die Bibel ist der perfekte Ratgeber fürs Essen, Trinken und für den Umgang mit unserem Körper. In ihr finden wir die besten Ratschläge für Körper und Seele.

Doch Verantwortung oder Haftung für irgendetwas übernehme ich nicht. Denn das kann niemand. Unser Wissen ist immer nur Stückwerk. Vieles in diesem Buch ist Erfahrungs-Wissen von mir und vielen anderen, das ich nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt habe. Dieses Buch soll einfach zum Nachdenken anregen und dem Leser helfen, selber herauszufinden, ob und wie das Geschriebene ihm nützlich und hilfreich sein kann.

Denn es tut mir weh, wenn Menschen vom Arzt kommen und zum Beispiel sagen, ich habe hohen Blutdruck oder ich habe Diabetes – und sie wissen nicht, wie sie selbst im Alltag ihre Gesundheit unterstützen können. Oder wenn der Arzt überhaupt nichts findet und sie fühlen sich trotzdem höchst unwohl – ohne zu wissen, was sie selbst dagegen tun können.

Dabei können wir sehr viel selbst tun, damit unser Körper Unterstützung erhält im Kampf gegen Krankheiten.

Noch besser ist es, wenn wir vorbeugend das Richtige tun, damit wir wenn immer möglich gesund bleiben dürfen.

Denn der richtige Umgang mit unserem Körper ist sehr wichtig. Das richtige Essen und Trinken, richtig zusammengestellt und richtig zubereitet, das ist sehr wesentlich für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Ebenfalls ist leicht verdauliche Kost, zeitweise oder bei einigen auch dauerhaft, eine wichtige und wertvolle Hilfe, damit es der Gesundheit wieder besser geht.

Viele Menschen wissen auch nicht um die vielen Lebensmittelzusatzstoffe aller Art und um die künstlichen Vitamine, Mineralstoffe oder Lebensmittelverarbeitungsstoffe. Sie können empfindlichen Menschen viele Probleme machen – genauso wie auch all die anderen Chemikalien, denen wir täglich in Haushalt und Umwelt ausgesetzt sind.

Wir sollten unserer Gesundheit zuliebe auf diese Dinge achten und ihnen nach Möglichkeit ausweichen, damit unser Körper nicht so viel Unnötiges, was ihn sehr belastet, verarbeiten muss.

Sich an der frischen Luft genügend bewegen – das ist ebenfalls etwas, das oftmals zu wenig beachtet wird, jedoch hilfreicher ist, als wir annehmen, besonders auch für unsere Seele.

Mit dem richtigen Umgang unseres Körpers, wie uns die Bibel rät, fühlen wir uns viel besser und können Vieles tun für unser Wohlbefinden, sowohl in gesunden als auch in kranken Tagen.

Dieses einfache Buch ist entstanden durch das Lesen der Bibel und das aufmerksame Zuhören, was ältere Menschen erzählen – und durch das Prüfen, was die Medizin und die Ernährungsmedizin zum Gehörten und zum Beschriebenen sagt. Hinzu kommt natürlich die eigene Erfahrung.

Auch ist es schade, wenn das hilfreiche Wissen unserer Groveltern verloren geht. Deshalb kann nun dieses Buch dem Leser eine Hilfe zur Selbsthilfe sein, auch während ärztlicher Behandlung.

Es soll jedem Segen bringen, der es aufmerksam studiert und Gottes Ratschläge beachtet.

Über die Autorin

Ich bin verheiratet, habe vier erwachsene Kinder, Schwiegerkinder und Grosskinder.

Auf einem Bauernhof wurde ich geboren und wuchs dort auf, als jüngstes von zehn Kindern.

Da lernte ich das einfache Bauernleben und damit die einfache, gesunde Ernährung kennen.

Später arbeitete ich in der Landwirtschaft und war viele Jahre mit meinem Mann und den Kindern in den Bergen als Alpsennerin tätig.

Auch besuchte ich die bäuerlich-hauswirtschaftliche Fachschule an der Kantonalen Bergbauern- und Haushaltungsschule Hondrich.

Später machte ich eine Ausbildung in begleitender Seelsorge am Bildungszentrum für Christliche Begleitung und Beratung Oberägeri.

Meine gelernten und ausgeübten Tätigkeiten umfassen:

- Hausfrau
- Bäuerin
- Alpsennerin
- Begleitende Seelsorgerin
- Autorin
- Ehefrau, Mutter, Schwiegermutter und Grossmutter

Vorwort von Dr. med. K. Hirschi

Vielleicht verwundert es auf den ersten Blick, warum gerade die Bibel Ratgeber für etwas so Erdverbundenes wie das Essen sein soll. Die Bibel spricht zu jedem Gebiet unseres Lebens, auch zum Thema Ernährung. Das vorliegende Buch lädt uns ein, über unser Verhältnis zu unserem Körper nachzudenken. Es bietet Unterstützung, biblische Grundlagen für den Alltag fruchtbar zu machen. Es ist leicht verständlich geschrieben, gerade so, als würde man im Gespräch der Autorin gegenüber sitzen, während sie aus dem reichen Schatz ihres Wissens und ihrer Erfahrung Interessantes hervorholt.

Ich beginne dieses Vorwort bewusst bei Adam und Eva. Im Paradies lebten die Menschen und Tiere inmitten einer Fülle von Nahrung, die Gott für sie geschaffen hatte. Gott sprach zu Adam und Eva: „Ich habe euch alle Pflanzen zu eurer Speise gegeben, die Samen bringen, auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen.“ (1. Mose 1,29). Nur von einem einzigen Baum sollte der Mensch nicht essen, vom „Baum der Erkenntnis von Gut und Böse.“ (1. Mose 2,16-17). Daran sollte sich zeigen, ob der Mensch Gott gehorsam sein wollte oder nicht.

Wie wir wissen, assen Adam und Eva von den Früchten des verbotenen Baumes, und mit der Sünde kam die Trennung von Gott. Adam und Eva wurden aus dem Paradies vertrieben. Hunger, Krankheit und Tod prägten fortan die Welt. „Verflucht sei der Acker um deinetwillen; mit Mühsal sollst du dich von ihm ernähren dein Leben lang. Dornen und Disteln soll er dir tra-

gen!“ (1. Mose 3,17-18). Als die Sünde und die Gewalt unter den Menschheit überhandnahm, liess Gott eine Flut über die ganze Erde kommen. Nur diejenigen Menschen und Tiere, die mit Noah in der Arche waren, überlebten die Katastrophe. Die Flut war noch auf andere Weise ein drastischer Einschnitt in die Menschheitsgeschichte. Die Menschen lebten von da an wesentlich kürzer, möglicherweise weil die schützende Wasserschicht um die Erde verschwunden war und dadurch die kosmische Strahlung zunahm. Wir wissen heute, dass Schäden im Erbgut mit Strahlung zusammenhängen – und dies wiederum mit rascherem Altern. Nach der Flut wurde auch der Speiseplan der Menschen und der Tiere anders: Von nun an gehörte auch Fleisch zu der Nahrung, die Gott für Mensch und Tier vorsah. Das ist die Welt, in der wir nun leben, einige hundert Generationen später.

Was aber hat das alles mit diesem Buch zu tun? Sehr viel. Denn das Buch baut auf dieser Vorgeschichte auf. Einige Themen in Kürze:

Gott hat uns als unverwechselbare Einzelwesen erschaffen

Jeder Mensch ist einzigartig. Um es mit Gertrud Gassers Worten zu sagen: Wir sehen nicht nur anders aus, wir sind auch inwendig anders. Jeder hat seinen eigenen Geschmack, auch beim Essen. Schon ganz kleine Kinder wissen, was ihnen gut tut und was nicht. So simpel es klingt: die einfachste gesunde Ernährung ist es, das zu essen, was uns schmeckt (mit ein paar Einschränkungen, wie wir im Buch sehen werden).

Keine paradiesischen Zustände mehr

Weil wir nicht mehr im Paradies leben, ist die Welt alles andere als ideal. Auch die ideale Ernährung gibt es nicht, selbst wenn viele Diäten dies für sich beanspruchen. Es ist realitätsfremd, wenn wir glauben, wir könnten unsere Gesundheit und die Welt verbessern, indem wir uns (beispielsweise) vegan ernähren – oder wir könnten ein Stück verlorenes Paradies zurückholen, indem wir besonders viele Früchte essen. Jede Ernährungstheorie, die sich an weltfremden Idealvorstellungen orientiert statt an der Wirklichkeit, bringt die Gefahr von Fehlernährung mit sich. Auch festgefahrene Lehrmeinungen sind ein Problem. Während in der Alternativmedizin eine Ernährungstheorie die andere ablöst, trennt sich die herkömmliche Medizin nur schwer von ihren alteingesessenen (und teils nachweislich falschen) Lehrmeinungen. Da ist zum Beispiel die immer noch verbreitete „Nahrungsmittelpyramide“ mit dem hohen Kohlehydratanteil – oder das weitgehende Ignorieren der Folgen, die schon relativ geringe Fruchtzuckermengen in Bezug auf Darmstörungen und Zuckerkrankheit haben können. „Blinde Flecken“ auf dem Gebiet der Ernährung sind aber mehr als nur Denkfehler oder „Kavaliersdelikte“. Falsche Empfehlungen im grossen Stil begünstigen eine falsche Ernährung bei einem grossen Teil der Bevölkerung. Krankheiten (oft chronischer Natur) können die Folge sein. Gertrud Gasser geht in ihrem Buch auf einige dieser weniger bekannten aber wichtigen Themen ein.

Veränderte Gene

Unsere Gene haben über viele Jahrhunderte hinweg Schäden erlitten; Genvarianten oder Gendefekte sind die Folge. Dies führt zu Einschränkungen, weil bestimmte Nahrungsmittel nicht mehr richtig verwertet werden können. Nun hat Gott in seiner Güte dafür gesorgt, dass sich unsere Gene der Umwelt ein Stück weit anpassen können; nicht im Sinne eines idealen Zustandes, aber optimal unter den gegebenen Bedingungen. Dies kommt aber nur zum Tragen, wenn wir das essen, was in unserer Umgebung wächst, was also bereits unsere Urgrosseltern assen. Denn unsere Gene sind in wenigen Generationen kaum anders geworden, unsere Ernährungsgewohnheiten dagegen sehr. In Westeuropa ist das vor allem in Bezug auf Zucker der Fall: Innert weniger Generationen muten wir unserem Körper im Durchschnitt die 50-fache Zuckermenge zu.

Gesunde Einschränkungen

Grenzen beachten heisst, eine gute Auswahl zu treffen und das richtige Mass zu finden. Es soll aber nicht heissen, dass wir uns ständig gegen unser Verlangen durchsetzen müssen, dass wir in einem ständigen Verzicht leben. Das Ziel ist vielmehr herauszufinden, woher ein übermässiges Verlangen kommt (zum Beispiel Süsshunger) und den Ursachen entgegenzuwirken. Diese sind vielfältig (Mangel an bestimmten Stoffen, Hormonstörungen, Schwermetallbelastung, Allergien usw.), so dass dieses Buch nicht alles behandeln kann. Aber man findet in ihm wertvolle Hinweise auf die häufigsten Ursachen, so zum Beispiel auf den

Serotoninmangel. Fehlernährung hat nicht nur Folgen für den Körper, sondern auch für das Gemüt. Manche psychischen Störungen liessen sich durch angepasste Ernährung vermeiden oder zumindest eindämmen.

Gegen den Zeitgeist

Wir leben in einer Zeit unzähliger neuer „Speisegesetze“. Zeitschriften, Internet-Foren und Reklamen sind voll von Diätvorschlägen. Gemäss unserem Zeitgeist kommen sie unverbindlich daher: Jeder dürfe selbst entscheiden, was er beherzigen wolle. Tatsächlich lösen sie aber bei den meisten Menschen ein schlechtes Gewissen aus. Wie oft höre ich in der Sprechstunde die Patienten mit einem Seufzer sagen: „Ja, ich weiss, ich sollte mehr Früchte essen.“ Dabei hatte ich lediglich nach den Ernährungsgewohnheiten gefragt (und bin, nebenbei gesagt, nicht der Meinung, dass Früchte für alle einfach gesund sind).

In diesem Sinn stellt sich dieses Buch dem Zeitgeist entgegen. Es will keine weitere Diätvorschrift sein. Es zeigt aber einige Widersprüche und Extreme auf, an denen unsere Gesellschaft leidet: enge Diäten auf der einen Seite, ein massloses Überangebot auf der andern Seite; eine Ernährungsempfehlung soll für alle gut sein, andererseits wird die Freiheit des Einzelnen so überbetont, dass wir kaum mehr einen gemeinsamen Nenner finden. Der Mensch meint, er sei klüger als Gott.

Je weiter wir uns aber von Gottes einfachen und guten Massstäben entfernen, desto grösser wird die Flut von Vorschriften,