



Ganzheitliche Ernährung



Dass die Ernährung für die Erhaltung der Gesundheit eine wesentliche Rolle spielt, ist kein Geheimnis. Jede Erkrankung ist im Grunde genommen eine Störung der harmonischen Regulation, ein Ungleichgewicht im Fluss der Energien. Das Symptom weist darauf hin, dass körperliche, seelische oder geistige Konflikte eingelöst werden müssen, damit die blockierte Energie wieder fließen kann. Dabei spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle, indem sie insbesondere die körperliche Struktur aufbaut, erhält und reguliert. Dies gilt natürlich auch für den Kiefer, die Zähne und das Zahnfleisch. Zahnkaries und Parodontitis (Parodontose) sind nicht nur lokale Infektionen, die lokal behandelt werden, sondern auch Regulationsstörungen vor allem in den Funktionskreisen der Verdauung, die ganzheitlich angesehen werden müssen. Dass diesbezüglich die Ernährung eine Schlüsselstellung einnimmt, liegt auf der Hand.

Die heute noch verbreitete Meinung, dass der Mensch ein kompliziertes Chemieslabor sei, führt zu grotesken Diäten und Therapien. Wer glaubt, ein errechnetes Verhältnis zwischen den Anteilen an Kohlehydraten, Eiweiss und Fett unter Zugabe von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen genüge, damit der menschliche Körper optimal funktioniert, befindet sich auf dem Holzweg. Diese eingeschränkte Denkweise führte zur Entwicklung von Fast Food, Supplements und neuerdings zum absoluten Höhepunkt des Reduktionismus, dem Functional Food (Nahrung und Medikament in einem). Der Rinderwahnsinn genügt offenbar noch nicht, diesen falschen Weg zu verlassen.

Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Einzelteile. Wer dies erfasst hat, ernährt sich anders. Grundsätzlich ist eine vielseitige **naturbelassene Ernährung** (Früchte, Salat) immer richtig. Mindestens ein Drittel der täglichen Nahrung sollte aus **vitalstoffreicher Frischkost** (Rohkost) bestehen. Um die Darmtätigkeit anzuregen und die Entgiftung zu fördern, müssen genügend **Faserstoffe** (Vollgetreide, Gemüse, Naturnahrung) gegessen werden. Tierisches Eiweiss (Fleisch, Milchprodukte) sollte auf jeden Fall reduziert werden, denn viele chronische Krankheiten wie Polyarthrit und Parodontitis sind unter anderem Eiweisspeicherkrankheiten. Ebenfalls sollten Eiweisskonzentrate z.B. aus Soja gemieden werden. Des Weiteren sollten nur **kaltgepresste Öle** und keine industrielle Nahrung (in geometrischer Verpackung) verwendet werden. Ganz wichtig ist, **genügend Flüssigkeit** (2-3 Liter Wasser oder Kräutertee) zu trinken. Nicht zu vergessen ist schliesslich die **Freude** am und **Dankbarkeit** für das gute Essen.

Bei schweren **Parodontalerkrankungen**, bei aktiver **Zahnkaries** und während einer **Ausleitungstherapie** nach Amalgamentfernung ist eine individuelle professionelle **Ernährungsberatung** empfehlenswert.

Für eine kompetente Ernährungsberatung empfehle ich Ihnen: **Frau Brigitta Hackl-Fritzche**, „Badjögge“, **Alte Baarerstrasse 40, 6300 Zug, Tel./Fax: 041-7607320** und **Frau Heidi Ottiger**, **Chamerstrasse 42, 6331 Hünenberg, Tel. 079-3077667**

