

# Welches Getreide passt zu mir?

## Getreide aus der Sicht der Körperfunktionen

U. JAKOBITSCH

Als Arzt, der F.X. Mayrkuren leitet, ist Getreide für mich ein wichtiges Thema. Als Kautrainer verwendete schon Dr. Mayr die inzwischen berühmt gewordene „Mayrsemmel“. Diese allerdings bestand aus Weizen und ist drei Tage „abgelegen“. Heute in der modernen Kur verwenden wir auf den Patienten ausgetestetes Dinkel, Roggen oder glutenfreies Getreide.

### Warum?

Zu viele Menschen sind auf Weizen allergisch geworden, und die Schonung des Darmes während der Kur würde in Stress ausarten.

### Wie entsteht so eine Allergie?

Der vorgefertigten Kost werden viele Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker, Farbstoffe usw. zugesetzt (selbst der Bäcker verwendet häufig nur mehr ein Fertigmehl). Der Verdauungsapparat erkennt diese als Fremdstoff, wehrt sie ab, macht keine klare Unterscheidung zwischen dem künstlichen und natürlich Gesunden, und wird so zum Allergen.

Auch die Zubereitungsart hat sich heute grundlegend geändert. Alles muss schneller gehen. Damit der Bäcker konkurrenzfähig bleiben kann, ist er auch gezwungen viele Triebmittel einzusetzen. Keiner kann es sich scheinbar noch leisten, Brot einfach mit Sauerteig lange „gehen“ zu lassen. Sicher die verträglichste Art von Brot.

Ernährungswissenschaftler werden oft falsch interpretiert, und so gibt es viele Vollkornbrote, die schwer verdaulich sind. Jede Getreidesorte braucht vom Körper die individuelle Zusammensetzung der Verdauungssäfte, dadurch ist der Verdauungstrakt mit mehr als einem Getreide pro Mahlzeit überfordert. Mehrkornbrote verlieren dadurch ihre

Sinnhaftigkeit. Auch das volle Korn hineingestreut ist nicht sinnvoll, dies können nur Vögel verdauen, mit ihrem speziell dafür von Natur gegebenen Kropf, wo sie volles Korn vorenzymatisieren. Der menschliche Organismus ist dafür nicht eingerichtet. Wir müssen Getreide kochtechnisch aufbereiten. Wir können es nicht roh verdauen.

Leichter verträglich für uns ist Dinkel, sagt Hildegard von Bingen, und sie hat Recht damit. Viele Menschen müssen überhaupt auf glutenfreie Getreide zurück greifen, wie Hirse, Mais, Amaranth, Reis, Quinoa. (z.B. Zölliakie – ist die Unfähigkeit des Darmes Gluten zu verdauen, kann angeboren sein oder erworben werden)

**Die Idealkost ist die Individualkost!** Abgestimmt auf die Konstitution, Bewegung, Jahreszeit und auf die Verdauungskraft. Deshalb ist es schwer allgemein für jeden zutreffende Regeln weiter zu geben. Die allgemeingültigen Regeln sind:

- ♦ Sich Zeit nehmen zum Essen
- ♦ in angenehmer entspannter Umgebung essen
- ♦ ersetze künstlich erzeugte, veränderte Fertigprodukte durch frische und reif geerntete hochwertige Lebensmittel
- ♦ biologisch angebaute Lebensmittel verwenden
- ♦ bereite diese schonend zu (statt Mikrowelle Dampfgarer verwenden)
- ♦ das Essen gut kauen

Unsere Grundnahrungsmittel haben sich geändert!

Die Untersuchung durch eine Terrainanalyse zeigt, dass eine Verschiebung in die Zone 3 stattgefunden hat (siehe *Abbildung 1*). Es ist das Milieu, welches Krebserkrankungen begünstigt. (Spritzmittel, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker und Farbstoffe werden als Störenfriede identifiziert).

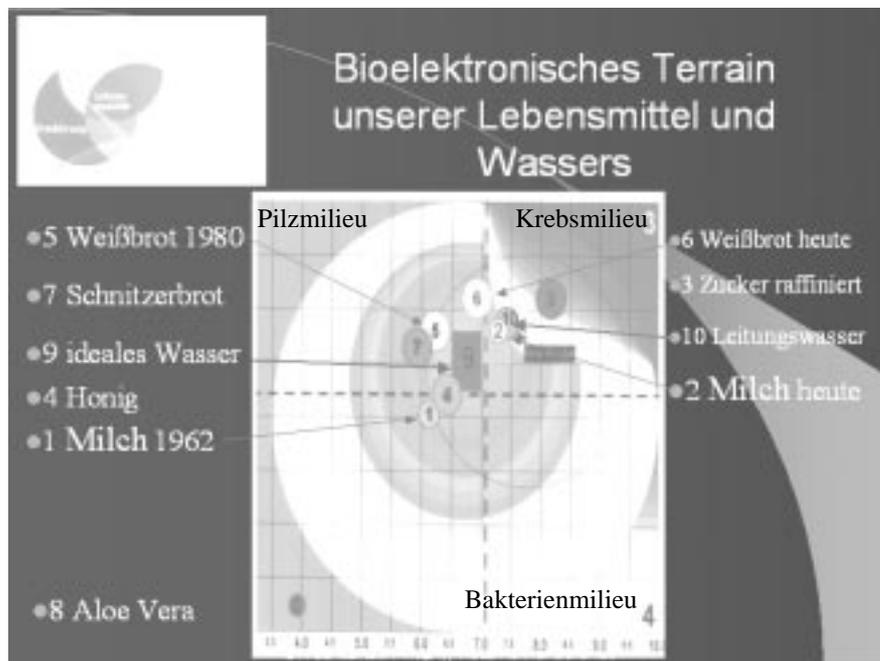


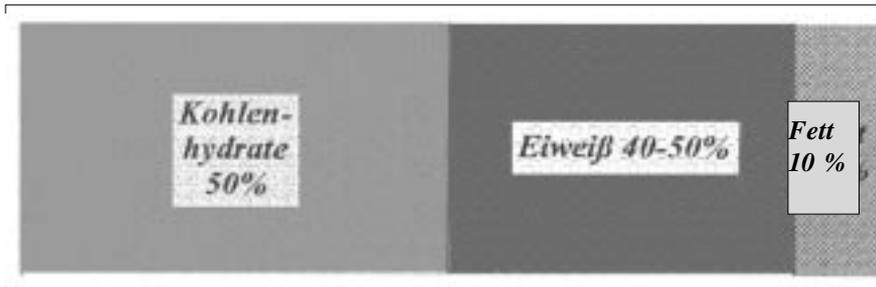
Abbildung 1: Verschiebungen des Körpermilieus verursachen Krankheiten

**Autor:** Dr. med. Udo JAKOBITSCH, Stoderplatzl 65, 8962 GRÖBMING

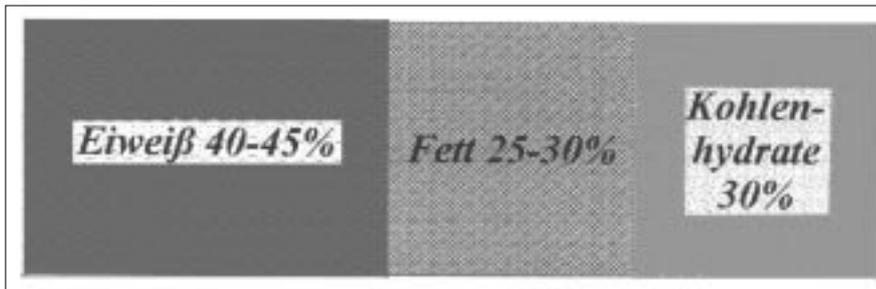
Abbildung 3: Aufteilung der Grundnahrungsmittel nach Stoffwechselltyp



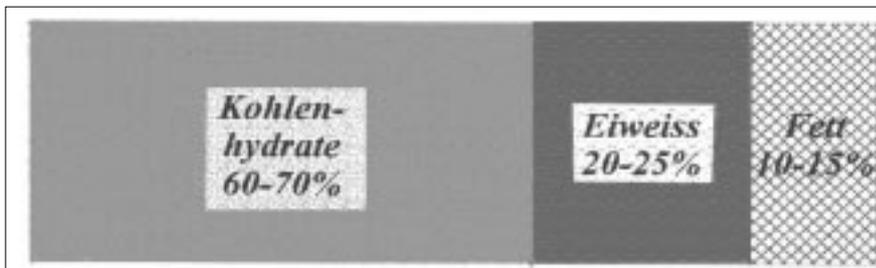
für den ausgeglichenen Stoffwechselltypen



für den Langsamverbrenner



für den Parasympatisch-dominanten Langsamverbrenner



für den Sympatisch-dominanten Stoffwechsel Typ

An der Entstehung aller Krebsfälle hat falsche Ernährung nach dieser Einschätzung einen Anteil von 30-35%, ist also neben Rauchen der wichtigste Faktor (siehe *Abbildung 2*). (Buch von Dr. Dollinger, Dr. Rosenbaum und G. Cable, „Everyones Guide to Cancer Therapy“). Wenn man sich dieses Diagramm vergegenwärtigt, zeigt sich, wie wichtig unsere Ernährung für die Gesundheit ist. 80%

des lymphatischen Immunsystems befinden sich im Darm! Wie groß sollte die Menge an Getreideprodukten und Kohlenhydraten in unserer Ernährung sein? Ein Beispiel das aus dem Metabolictyping kommt, eine Ernährungsberatung die auf die Aktivität des vegetativen Nervensystems und der Stoffwechsellleistungen Rücksicht nimmt wird in *Abbildung 3* dargestellt.

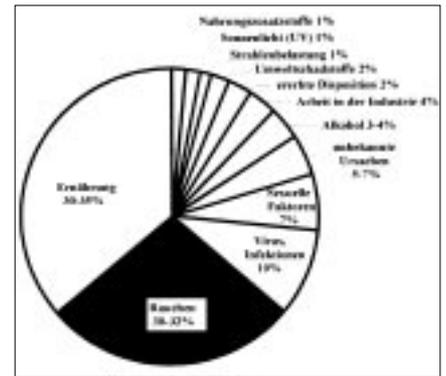


Abbildung 2: Risikofaktoren für die Krebsentstehung

Diese Diagramme sollen nur verdeutlichen, wie man die Grundnahrungsmittel aufteilen sollte.

Der wichtigste Faktor in der Ernährung ist neben der Auswahl der Lebensmittel, wie gut verdaut der Darm dieses. Letztendlich ist für die einzelne Körperzelle wichtig wie gut über den Darm die aufgespaltene Kost auch aufgenommen werden kann. Es gibt Menschen die nicht alles gleich gut verwerten können. Der Grund dafür ist ein geschwächter Verdauungstrakt.

Unsere Nahrungsmittel sollen **Lebensmittel** sein, die achtsam produziert, die Qualität haben uns auch auf der energetischen Ebene zu ernähren.

Getreideprodukte sollten auch gewechselt werden. (Ein Spruch meiner Großmutter: „Brot- und Kaffeesorten müssen immer wieder gewechselt werden.“)

Je gesünder und zufriedener der Mensch, um so besser die allgemeine Verträglichkeit der Lebensmittel! Zeit nehmen für das Essen, gut gekaut ist halb verdaut, sagt schon der Volksmund.

Ich möchte Sie einladen wieder mehr auf den „Bauch“ zu hören, denn Ihr Körper sagt Ihnen, was Sie brauchen, und was Ihnen gut tut.

Ist man nach einem Essen müde und nicht mehr leistungsfähig dann war etwas falsch. Man hat zuviel, zu schnell, zu oft oder zu spät am Abend gegessen, oder ein Lebensmittel davon ist für Sie unverträglich.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen „Guten Appetit“.