Walter Glück
Iss, was deinen Körper heilt

Extrait du livre

Iss, was deinen Körper heilt
de Walter Glück
Éditeur : Kneipp-Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b21046

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

INHALT

Vorwort 7

Vergiss Diäten – Heilkost ist etwas anderes 9
Die Entwicklung des Essverhaltens 18
Die acht Esstypen 24
So finde ich meinen Esstyp – der große Selbsttest 27
Der Milch-Typ 36
Der Süß-Typ 48
Der Kohlenhydrat-Typ 59
Der Säure-Typ 81
Der Salz-Typ 93
Der Umami-Typ 106
Der Bitter-Typ 122
Der Scharf-Typ 141
Fünfzig plus: Womit man besser altert 150
Auswärts richtig essen 155
Typgerecht essen – dann freut sich der Stoffwechsel 160

Anhang 168

VORWORT

Der Mensch im Mittelpunkt

Jeder Mensch ist einmalig und einzigartig – sein Fingerabdruck, seine Handschrift, seine Wesenszüge und sein Essverhalten. In der homöopathischen Medizin, die ich seit mehr als 30 Jahren praktiziere, werden diese Überlegungen besonders berücksichtigt. Das heilende Mittel muss zur Krankheit und zum kranken Menschen passen, um durchgreifend wirken zu können. Nach der Heilung von Patienten konnte ich oft beobachten, dass diese nicht nur von ihren Leiden befreit, sondern auch in ihrer Gesamtheit harmonischer geworden waren. Als positive Nebenwirkung hatte sich ihr Essverhalten stabilisiert und ihr Körpergewicht auf eine gesunde Mitte eingependelt. Sie merkten deutlicher als zuvor, welche Speisen ideal für sie waren und welche ihnen nicht guttaten. Das konsequente Beibehalten der richtigen Speisenauswahl führte in den meisten Fällen zu einer größeren Leistungsfähigkeit, zur Stärkung des Immunsystems und zu mehr Wohlbefinden. Heilung verhilft einem Menschen auch dazu, seinen Instinkt wieder zu spüren oder ihn besser wahrzunehmen.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen eine Leitlinie vorgeben: Achten Sie darauf, was Ihnen guttut und was nicht – also auf den Weg zu Ihrem persönlichen, idealen Essverhalten, oder, wie Hippokrates es formulierte, zur persönlichen „Diaita", jener Lebensform, die gesund erhält.

Die Beschreibungen der pflanzlichen oder homöopathischen Heilmittel dienen natürlich nicht zur Selbstbehandlung von Krankheiten. Sie sollen

aber Ihren Horizont erweitern: Nehmen Sie die in der Natur verborgenen Schätze wahr und beugen Sie damit Krankheiten vor.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit diesem spannenden Thema und einen nachhaltigen persönlichen Gewinn.

Dr. Walter Glück

VERGISS DIÄTEN – HEILKOST IST ETWAS ANDERES

Heilkost war bereits bei den alten Griechen ein Thema: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein" – so formuliert es der 460 v. Chr. in Kos geborene Arzt Hippokrates.

Nun stellt sich die Frage, wie man dieses Vorhaben in unserer Zeit umsetzen kann.

Wenn alles in ruhigen Bahnen verläuft, kümmern wir uns selten um unsere Speisenauswahl – wir haben Essgewohnheiten, die für uns die Norm darstellen und bei besonderen Anlässen gönnen wir uns die eine oder andere Delikatesse, einen Hauch von Luxus. Gesund ist das alles aber nicht immer. Bemerken wir irgendwann in unserem Leben, dass sich unsere Ernährungsweise negativ auf unser Befinden oder unser Gewicht auswirkt, suchen wir nach Alternativen; was uns dann anspricht, ist meist eine Diät.

Wer hat nicht schon eine oder mehrere Diäten probiert? Unzählige Formen wurden, seit es Menschen gibt, als das Heilmittel schlechthin deklariert – im besten Fall machen sie nicht krank, aber auch nicht gesund. Es ist statistisch erwiesen, dass Diäten nur selten und, wenn überhaupt, nur kurz einen positiven Effekt auf die sich Kasteienden ausüben. Ob Diät-Revolution oder Körndlkost – vielfach hat man nach ein paar Wochen genug davon ...

Diaita ist viel umfassender

Der griechische Ursprung des Wortes Diät (diaita) hat die Bedeutung von Lebensführung, beschreibt also viel mehr als nur das, was auf unserem Teller liegt. Diaita sollte umschreiben, was wir ein ganzes Leben lang essen, aber auch tun und lassen – zum Wohle unserer Gesundheit.

Diät bedeutet heute Einschränkung – dabei wird das Wort selbst schon falsch verstanden: Wenn jemand auf Diät ist, wird er ähnlich bedauert wie ein armer Patient im Krankenhaus.

Personalisierte Medizin – der neue Trend

Seit einigen Jahren zeigt sich, dass persönlich angepasste Medikamente bei verschiedenen Krankheiten gezielter wirken als nach Schema F ausgewählte: In der personalisierten oder individualisierten Medizin wird der Patient unter Einbeziehung individueller Gegebenheiten über die Krankheitsdiagnose hinaus behandelt.

Wo individuelle Medizin eingesetzt wird:

- schon seit Jahrtausenden in der TCM, der Traditionellen Chinesischen Medizin,
- in der Ayurveda-Medizin,
- in der Homöopathie,
- bei neuen Therapien, zum Beispiel bei Stoffwechselkrankheiten und zur Krebsbekämpfung.

In der Krebstherapie wird auch der genetische Code des Patienten berücksichtigt. Um zu optimalen Ergebnissen zu kommen, müssen Experten aus verschiedenen Gebieten zusammenarbeiten: Mediziner, Biologen, Krebstherapeuten und Computerspezialisten. Durch die Genanalyse lässt sich vorhersagen, wie gut ein Medikament wirken wird und wie stark die Nebenwirkungen sein können.

Individuelle Essempfehlung statt pauschaler Diät – der Schlüssel zum Erfolg

In der Ernährungswissenschaft werden ziemlich alle Einteilungen und Empfehlungen als unwissenschaftlich beurteilt – schlimmer noch: Man spricht davon, dass die Empfehlungen nichts nützen, also sinnlos sind.

Angelehnt an das Konzept der individualisierten Medizin, bei dem therapeutische Verfahren maßgeschneidert an die genetische Ausstattung des Patienten angepasst werden, entstand die Idee einer personalisierten Ernährungsweise. „Eine große Studie der Europäischen Union, das Projekt Food4Me, ebnet den Weg für personalisierte Ernährung, um so die öffentliche Gesundheit zu verbessern" – war vor kurzem als Titel eines von der EU veröffentlichten Papiers zu lesen. Diese Studie wurde europaweit mit über 1500 Teilnehmern durchgeführt. Um zu erforschen, ob eine persönliche Ernährungsweise sinnvoll wäre, wurden die Teilnehmer in vier Gruppen eingeteilt: eine Kontrollgruppe mit nicht-personalisierten Ernährungsempfehlungen, eine zweite Gruppe mit personalisierten Empfehlungen aufgrund der aktuellen Ernährung, eine dritte Gruppe mit personalisierten Empfehlungen aufgrund der Ernährung sowie der Daten des Menschen (z. B. der Blutwerte) und eine vierte Gruppe, bei der man anhand von DNA-Proben auch die Gene berücksichtigte. Das Ergebnis zeigte: **Personalisierte Empfehlungen sind den pauschalen Regeln der ersten Kontrollgruppe überlegen.**

Um aber eine persönliche Ernährungsempfehlung zu bekommen, ist allerdings die Berücksichtigung des dem Individuum zugrunde liegenden Typs unerlässlich.

Typisierungen als Grundlage

So haben sich Typisierungen entwickelt – ein kurzer Rückblick

Die Beschreibung von Typen gibt es seit Jahrtausenden in fast allen Kulturkreisen. Eine der ersten Typologien ist die Vier-Säfte-Lehre, die Hippokrates von Kos zugeschrieben wird. Galenos von Pergamon hat diese Lehre mit den vier Temperamenten, also Gemütseigenschaften, verknüpft.

Die vier Temperamente

Basierend auf der Idee, dass die Körpersäfte schlecht gemischt sind (Humorallehre), wurden zunächst vier Typen beschrieben.

Die vier Temperamentstypen von Galen (131–201 n. Chr.), zugeordnet zu Körpersäften:

- Phlegmatiker – Schleim
- Sanguiniker – Blut
- Choleriker – gelbe Galle
- Melancholiker – schwarze Galle

Obwohl dieses Typmuster recht simpel ist, wurde es auch noch im Mittelalter verwendet; später hat man die vier Grundtypen mit Jahreszeiten, Sternzeichen, psychischen Aspekten und vielem anderen kombiniert – und Abhandlungen über diese Kombinationen füllen viele Bücher.

Durch individuelle Ernährungsmedizin

- **Alltagsbeschwerden lindern**
- **chronische Krankheiten vermeiden**
- **leichter abnehmen**

Schon Hippokrates empfahl, dass unsere Nahrung unser Heilmittel sein soll – und meinte damit keine Diät, sondern die persönliche, gesunde Speisenauswahl zur Vorbeugung gegen Krankheiten. Bekanntlich haben Diäten ebenso wie pauschale Essempfehlungen keine langfristige Wirkung, diese erreicht man nur durch ein individuelles Programm: Je besser unser Essen zu uns passt, desto gesünder ist es – ganz im Sinne von Hippokrates.

Der Selbsttest in diesem Buch sagt Ihnen, welcher Esstyp Sie sind.
Sie erfahren, welche Speisen Sie – diesem Esstyp entsprechend – nachhaltig gesund erhalten und finden dazu die passenden Empfehlungen.

Erstmals wird auch der Zusammenhang zwischen homöopathischen Arzneimitteln und Essverhalten thematisiert. Speisepläne, praktische Entscheidungshilfen zum heutigen Lebensmittelangebot sowie Küchentipps runden diesen umfangreichen Ratgeber ab.

Dr. Walter Glück ist Allgemeinmediziner mit eigener Praxis in Wien und Universitätslektor.
Der mehrfache Buchautor beschäftigt sich seit mehr als 30 Jahren mit den Verfahren der sanften Medizin.

978-3-7088-0687-7

9 783708 806877

www.kneippverlag.com

Walter Glück

Iss, was deinen Körper heilt

Individuelle Ernährungsmedizin - Mit Test: Welcher Esstyp bin ich?

176 pages, relié
publication 2016

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr