

# Ernährung



# Ernährung

---

## Unterstütze Dich mit guten Nahrungsmitteln

---

Eine gute nährstoffreiche Ernährung ist die Grundlage und eine **wichtige Präventionsmaßnahme**, um verletzungs- und beschwerdefrei und erfolgreich laufen zu können.

Im Dschungel der unzähligen Ernährungsempfehlungen ist es gar nicht so einfach, die individuell passende Form zu finden. Aus meiner Sicht führen zwei Dinge zur optimalen Ernährung. Zum einen gibt es ein paar **Grundregeln, die sich in allen sinnvollen Ernährungsrichtungen wiederfinden**.

Andererseits muss die Ernährung sich aber **an den individuellen Bedürfnissen des einzelnen Menschen orientieren** und diesen gerecht werden.

Zunächst sind hier einmal **die allgemein gültigen Kriterien, die unsere Nahrung auf jeden Fall erfüllen sollte**:

- ★ **Naturbelassene möglichst unverarbeitete Nahrungsmittel** werden bevorzugt.
- ★ **Nahrungsmittel aus biologischem Anbau, am besten Demeter zertifiziert**, bieten die beste Qualität, die zu bekommen ist, und sie leisten einen Beitrag für den achtsamen Umgang mit der Natur.

- ★ Die **Vielfalt des vorhandenen Nahrungsangebotes** ist zu **nutzen**, um eine einseitige Ernährung und einen daraus entstehenden Nährstoffmangel zu vermeiden.
- ★ **Regionale und saisonale Nahrungsmittel** sollten **bevorzugt** werden, da so ein unverhältnismäßig hoher Energieverbrauch und der Nährstoffverlust durch weite Transporte vermieden werden.
- ★ Mit der Verwendung von **Nahrungsmitteln aus fairer und menschengerechter Produktion** werden wir auch unserer ethischen Verantwortung gerecht.

Neben diesen allgemeinen Bedingungen, die eine gute Ernährung ausmachen, ist es wichtig, die für den einzelnen Menschen passende Mischung der Lebensmittel zu finden.

***Ernährung ist etwas ganz Individuelles.*** Jeder Mensch ist einzigartig und hat eigene Bedürfnisse und einen eigenen Stoffwechsel. Daher ist es aus meiner Sicht der falsche Weg, eine Ernährungsrichtung als die einzig richtige für alle Menschen zu erklären.

Ursprünglich hat sich der Mensch im Laufe der Evolution jeweils an die Rahmenbedingungen des Ortes angepasst, wo er lebte. Er nutzte die Nahrung, die er vorfand, beziehungsweise, die Menschen, die mit dem vorhandenen Angebot am besten zurechtkamen, haben sich weiter fortgepflanzt und diese Fähigkeit an ihre Nachkommen weitergegeben.

Die Art der Ernährung in wärmeren südlichen Ländern, wo es z.B. viele Früchte gibt, hat sich deutlich unterschieden von derjenigen in kargen Gegenden im Norden. Beide Richtungen haben einen Einfluss auf den Stoffwechsel des Menschen, der

sich daran angepasst hat. **Ein Stoffwechsel, der optimal an sehr kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie Früchte und Gemüse angepasst ist, hat Schwierigkeiten sehr eiweiß- und fettreiche Nahrung zu verarbeiten**, wie es z.B. die Eskimos können.

Leider wissen wir heute nicht mehr so genau, wo wir genetisch herkommen. Durch zahlreiche Völkerwanderungen und Kriege hat es vor allem in Mitteleuropa viele Mischungen gegeben. Da die Anpassungen des Stoffwechsels über viele Generationen gehen, reicht es nicht aus, sich an der Ernährung von Eltern und Großeltern zu orientieren.

Mit dem **System von Metabolic Typing** gibt es eine **Möglichkeit, sehr viel über den eigenen Stoffwechsel und die Nahrungsmittelverbrennung im Körper herauszufinden**. Entweder mit einem mehr oder weniger umfangreichen Fragebogen oder mit Hilfe eines Messgerätes werden dabei bis zu 10 Systeme des Körpers analysiert. Daraus kann dann **der eigene Stoffwechseltyp** bestimmt werden.

Grob erfolgt die Einteilung in **einen Kohlenhydrat-, einen Eiweiß- und einen Balancierten Typ**. Wenn dies nötig ist, kann die Zusammensetzung der Mahlzeiten jedoch individuell noch sehr viel genauer angegeben werden.

Ziel ist es, dass **der Körper genau die Nahrungsmittel erhält, die er braucht**. Je nach Stoffwechseltyp ist z.B. der Anteil an Kohlenhydraten auf dem Teller größer oder kleiner.

Zurzeit ist eine eher eiweißbetonte und kohlenhydratarme Ernährung sehr beliebt. Es kann sinnvoll sein, herauszufinden, ob damit der eigene Körper wirklich optimal versorgt wird. Eventuell passt dies gar nicht, weil er etwas anderes braucht.

Ein Kohlenhydrattyp kommt mit einer zu eiweißlastigen Nahrungszusammenstellung z.B. nicht so gut zurecht.

**Das Wissen um den eigenen Stoffwechselltyp ist eine wichtige Grundlage, um die perfekte individuelle Ernährungsform zu finden.** Darauf aufbauend bietet die aus der chinesischen Medizin stammende **5-Elemente-Ernährung noch feinere Anpassungsmöglichkeiten an den momentanen Bedarf.** Alle Lebensmittel werden dabei gemäß ihren energetischen Qualitäten in verschiedene Gruppen geordnet. Durch eine Einteilung z.B. in wärmende oder kühlende Lebensmittel kann man unterschiedlichen Bedürfnissen sehr gut gerecht werden und für jeden Zeitpunkt bedarfsgerecht die geeigneten Lebensmittel auswählen.

Während Metabolic Typing sehr stark die verschiedenen am Stoffwechsel beteiligten physiologischen Systeme im Körper berücksichtigt, legt die 5-Elemente-Ernährung ihren **Schwerpunkt auf die energetischen Zusammenhänge.** Beide ergänzen sich auf diese Weise sehr gut. Da bei beiden Systemen sehr stark an den individuellen Gegebenheiten angeknüpft wird, kann auf dieser Basis für jeden Menschen die persönlich optimale Ernährungsform gefunden werden.

Weitere sehr gute Ansätze bieten die **Paleo-, Rohkost- und die vegetarische bzw. vegane Ernährung.** Gemeinsam ist ihnen, dass Nahrung im Urzustand oder nur wenig verarbeitet bevorzugt wird, weil unsere Erbmasse darauf nach wie vor noch programmiert ist. Es ist aber **immer der individuelle Stoffwechselltyp zu berücksichtigen.** Nicht jeder Stoffwechselltyp kann seinen persönlichen Bedürfnissen mit jeder der an sich guten Ernährungsformen gleich gut gerecht werden.

Die **Paleo-Ernährung** orientiert sich an der **Ernährung des Steinzeitmenschen** und ist mehr **eiweißbetont**. Für einen Kohlenhydrattyp ist dies eher schwierig. Ein Eiweißtyp dagegen ist mit der Paleo-Ernährung sicherlich sehr gut versorgt. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass seine Ernährungsgenetik genau dieses Muster gespeichert hat.

Eine **Rohkost-Ernährung** wäre eigentlich die optimale Ernährung, da die Nahrung in natürlicher Form aufgenommen wird. Die Natur hat Nährstoffe perfekt kombiniert, so dass wir davon gut profitieren könnten. Es kommt jedoch nicht jeder mit reiner Rohkost gut zurecht. Es ist zumindest ein sorgfältiger und allmählicher Aufbau nötig. Unser Körper muss die guten Nährstoffe ja auch aufnehmen können. Wenn dazu unser Verdauungsapparat (noch) nicht in der Lage ist, nützt die beste Nährstoffkombination nichts. Daher empfiehlt es sich, **mit einer kleineren Menge Rohkost zu beginnen, die gut vertragen wird, und diese allmählich zu vergrößern**.

Zur **vegetarischen und veganen Ernährung** führt häufig der Beweggrund, das Leiden der Tiere, die für den Konsum von Fleisch, Milch und Eiern unter teilweise sehr schlechten Lebensbedingungen gezüchtet werden, nicht zu unterstützen. Auch mit einer vegetarischen und veganen Ernährung ist eine sehr abwechslungsreiche Ernährungsweise möglich. Für Fleischesser ist es oft nicht vorstellbar, wie groß die Auswahl an Lebensmitteln auch ohne Fleisch oder allenfalls vollständig ohne tierische Produkte immer noch ist.

Eine gute vegetarische oder vegane Ernährung heißt jedoch nicht, einfach nur das Fleisch wegzulassen. Damit Mahlzeiten auch ohne tierische Produkte genug Eiweiß und alle benötigten

Nährstoffe enthalten, ist die ***Auseinandersetzung mit den Inhaltsstoffen von Lebensmitteln wichtig.***

Für den Kohlenhydrattyp ist vegetarische und vegane Ernährung sehr gut möglich. Der Eiweißbedarf lässt sich leicht auch mit pflanzlichen Lebensmitteln decken. Beim Eiweißtyp kann dies eventuell etwas schwieriger sein. Aber einen Versuch ist es wert, auch den höheren Eiweißbedarf rein pflanzlich abzudecken. In verschiedenen Sportarten zeigen Beispiele, dass Sportler, die vegan leben, sehr erfolgreich sein können. Es gibt zahlreiche Hinweise und auch eigene Erfahrungen, die zeigen, dass ***Pflanzenpower die Leistungsfähigkeit fördert und die Regeneration beschleunigt.***

Die ***individuell passende Ernährung*** lässt sich also in drei Schritten auf der Basis der fünf genannten allgemein gültigen Regeln für die Auswahl von Nahrungsmitteln bestimmen:

- 1. Finden des individuellen Stoffwechseltyps**
- 2. Feinabstimmung des persönlichen Bedarfs durch die 5-Elemente-Ernährung**
- 3. Auswahl einer geeigneten Ernährungsform mit natürlichen Lebensmitteln auf der Basis des eigenen Stoffwechseltyps**

Damit erhält unser Körper **den besten Treibstoff für seine optimale Leistungsfähigkeit.** Ein gut mit Nährstoffen versorgter Körper ist auch ***weniger anfällig für Verletzungen, da die natürlichen Mechanismen zur Reparatur gut funktionieren können und allenfalls Schäden schnell ausbessern.***

Bei Beschwerden oder Verletzungen können darüber hinaus bestimmte Nährstoffe wie **Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente den Heilungsprozess unterstützen**. Diese habe ich bei den einzelnen Läuferproblemen angegeben. Es lohnt sich, Nahrungsmittel, die die entsprechenden z.B. Mineralstoffe in großer Menge enthalten, vorübergehend vermehrt in seine Ernährung einzubeziehen. Alle Nährstoffe sind **in ihrem natürlichen Zusammenhang für unseren Körper immer besser zu verwerten als isolierte und künstlich hergestellte Nahrungsergänzungsmittel**. Daher bevorzuge ich auch bei einem erhöhten Bedarf von bestimmten Nährstoffen so lange es geht „normale“ Lebensmittel. Erst wenn dies alles ausgeschöpft ist und der Bedarf nicht gedeckt werden kann, sind eventuell die zahlreich angebotenen Nahrungsergänzungsmittel eine Option.

Noch eine besondere Bedeutung haben für Sportler die **Antioxidantien**, da sie die Zellen schützen und das körpereigene Abwehrsystem unterstützen. Aus diesem Grund möchte ich darauf noch kurz eingehen.

Vor allem bei größerer sportlicher Belastung entstehen **„Freie Radikale“**. Dies sind sauerstoffhaltige Moleküle, denen in ihrer chemischen Struktur ein Elektron fehlt. Um dieses Ungleichgewicht zu beseitigen, nehmen sich „Freie Radikale“ das fehlende Elektron aus anderen intakten Molekülen der Zellmembran, aus Proteinen oder sogar aus der DNA. Die so bestohlenen Moleküle werden dann ebenfalls zu „Freien Radikalen“ und versuchen nun auch, das ihnen fehlende Elektron zu ersetzen.

Wird ein gewisses Mass dieser Oxidationen überschritten, kann es im Körper zu massiven Schäden kommen. Diese

reichen von einer eingeschränkten Zellfunktion bis zu DNA-Schäden, der Inaktivierung von wichtigen Enzymen oder der Verminderung der Bildung körpereigener Eiweiße. Zahlreiche Krankheiten sind die Folge.

Um dies zu verhindern, sind **Antioxidantien** sehr wichtig und wertvoll. Wie es der Name sagt, **wirken** sie **der Oxidation entgegen**. Um die Zellen zu schützen geben sie freiwillig Elektronen ab und werden danach auch nicht selber zu freien Radikalen. Sie regenerieren sich vielmehr schnell und kommen wiederum in ihre antioxidative Form, um erneut „Freie Radikale“ zu neutralisieren.

Da wir heute auch unabhängig von sportlichen Leistungen sehr vielen „Freien Radikalen“ ausgesetzt sind, ist es um so wichtiger, **unserem Körper regelmäßig genügend Antioxidantien zur Verfügung zu stellen**.

Zu den wirkungsvollsten Antioxidantien gehören

- \* Vitamin C
- \* Vitamin E
- \* Selen
- \* Eisen
- \* Zink
- \* OPC (Oligomere Proanthocyanidine)
- \* Anthocyane (blaue und violette natürliche Farbstoffe)
- \* Glutathion (Tripeptid, Anti-Aging- Mittel)
- \* Allicin (schwefelhaltiger sekundärer Pflanzenstoff)
- \* Carotinoide (Beta-Carotin, Lutein, Zeaxanthin, Lycopin, Astaxanthin)

\* Flavonoide

\* Phenolsäuren (vor allem Ellagsäure)

\* Sulforaphan (aktiviert körpereigene Entgiftungsprozesse in der Leber)

Lebensmittel mit hohen Mengen an Antioxidantien solltest Du auf jeden Fall bewusst in Deine Ernährung einbeziehen. Für Sportler bedeutet der Zellschutz durch die Antioxidantien letztendlich

- ➔ **eine höhere Belastbarkeit der Muskulatur**
- ➔ **eine höhere Belastbarkeit der Sehnen und Bänder**
- ➔ **ein stabiles Immunsystem**
- ➔ **eine schnellere Regeneration**
- ➔ **eine beschleunigte Erholung nach Verletzungen**
- ➔ **eine beschleunigte Erholung nach Infekten**

## Anwendungsempfehlungen

Neben einer guten individuell passenden Grundernährung, solltest Du den Antioxidantien besondere Aufmerksamkeit widmen.

In der Checkliste zur Ernährung findest Du **den einzelnen Antioxidantien-Arten zugeordnete Lebensmittel**. Ich empfehle Dir, diese auf jeden Fall bereits in Deiner Alltagsernährung ausreichend zu berücksichtigen.

Da bestimmte **Mineralien, Spurenelemente und Vitamine Heilungsprozesse besonders wirkungsvoll unterstützen** können, ist es sinnvoll, wenn Du bei Beschwerden und Verletzungen Lebensmittel mit hohem Gehalt der entsprechenden Wirkstoffe in größeren Mengen in Deine Ernährung integrierst. Bei den einzelnen Beschwerdebildern sind entsprechende Vorschläge angegeben.