



Liebe Mitglieder unserer BIT-Ärztegesellschaft, liebe Anwender energetischer Therapieverfahren, liebe interessierte Leser!

Mangelernährung, Untergewicht oder Übergewicht Von gutem Eiweiß, Bewegung und Hormonen

Dr. med. Monika Wecker

*„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“
(Hippokrates von Kos, 460 bis 370 v.Chr.)*

Die Ursachen für Untergewicht (UG) sind nicht unbedingt schwere Krankheiten, Anorexie, Bulimie (extreme Diäten), Darmerkrankungen, Stress, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien. Manchmal ist ein niedriges Körpergewicht auch konstitutionell bedingt. Häufig werden auch Schilddrüsenhormone zu hoch dosiert.

Es gibt aber auch viele Menschen, die sich aus unterschiedlichsten Gründen „fehl“-ernähren, was zu Mangel an wichtigen Nährstoffen, vor allem Eiweiß, Fetten, aber auch Mineralien und Spurenelementen, also Mikronährstoffen, führen kann. Diese Vitalstoffe sind oftmals sehr reduziert, gerade auch bei älteren Menschen, die vielfach zu unterkalorisch essen.

Zu wenig zu essen bedeutet vor allem ein Mangel an wertvollen Fetten, vor allem Omega-3-Fettsäuren, an Eiweiß und komplexen Kohlenhydraten, wodurch die Energie fehlt. Aufgrund von Cholesterinmangel wegen schlechter Leberfunktion oder fehlender Zufuhr (z.B. Eier) werden nicht ausreichend Hormone gebildet, wodurch sich auch Depressionen einstellen können. Es entbehrt jeglicher Vernunft, zu behaupten, Eiweiß sei schädlich, z.B. für die Nieren, aber auch generell. Menschen der Blutgruppe A sollten sich allerdings mit tierischem Eiweiß etwas zurückhalten.

Hungern baut Viszeralfett auf

98% aller Menschen in Deutschland / Europa fehlt Eiweiß. Es sind „verhungerte“ Menschen, obwohl sie dick sind. Sie schaffen es nicht, diese Energie, die sie „gespeichert“ haben, in Antrieb umzusetzen. Das liegt an den Monoaminen, verschiedenen Substanzen, die Neurotransmitter genannt werden (z.B. Cortisol, Adrenalin). Ein Monoamin ist zum Beispiel das Dopamin (Doping – man fühlt sich wohl, es puscht auf).

Dopamin wird durch verschiedene Substanzen gebaut, die man „essen muss“. Zudem braucht es Aktivität, das heißt „man muss sich bewegen“.

Dopamin und Bewegung

Ohne die Stoffe, aus denen Dopamin gebaut wird, habe ich keine Lust, mich zu bewegen. Bewegung, Hüpfen und Springen wirken aber auch auf die Nebennieren, die dann Dopamin ausschütten. Dies kann aber nur gebildet werden, wenn bestimmte essentielle Bausteine vorhanden sind. DOPA braucht Tyrosin, eine der wichtigsten Aminosäuren (AS).

Tyrosin ist die Haupt-AS für den Bau von DOPA und Thyroxin (Schilddrüsenhormon)

Sowohl die Nebenniere als auch die Schilddrüse (SD) greifen also auf den Baustein Tyrosin zurück. Dieses wird dadurch quasi „zerrissen“ für die Bildung von DOPA (Antriebshormon) und für Thyroxin, das SD-Hormon. Übergewichtige werden also ohne SD-Hormone kaum abnehmen.

Bewegung, sprich Muskelaktivität, verbrennt Eiweiß (Aminosäuren), also auch Tyrosin.

Nährstoffmangel führt zu Schlaflosigkeit

DOPA ist das „Wachhormon“. Geht man hungrig zu Bett, sinkt der Blutzucker und die Herzfrequenz steigt. Der Schlafende wird unruhig, weil der Blutzucker zu niedrig ist. Der Körper will aber Hormone „bauen“, z.B. Melatonin und Serotonin. Der Betroffene schläft unruhig oder gar nicht, der Körper kann nicht regenerieren und produziert Cortisol (Stresshormon) mit Unruhe und Hitzewallungen.

Ohne Nährstoffe, vor allem Eiweiße, gibt es eine schlaflose Nacht.

→ Dr. med. Monika Wecker

Ärztin für Allgemeinmedizin mit Zusatzausbildung in Homöopathie, Naturheilverfahren, Akupunktur und Kinesiologie sowie biophysikalischen Therapieverfahren. Vorstandsmitglied der BIT-Ärztegesellschaft.

Sie war ausbildungsberechtigte Ärztin für die Weiterbildung in Homöopathie und Naturheilverfahren sowie zeitweise Lehrbeauftragte für Homöopathie an der Universität Witten-Herdecke.

Kontakt: familiewecker@gmx.de

In der Nacht, also in der Ruhe, kann der Körper reparieren, heilen, produzieren, also regenerieren. Schläft man nicht, ist dies Stress für den Körper. Er schüttet Cortisol aus, welches zu Wassereinlagerung, Fettspeicherung, schlechter Stimmung und aggressivem Verhalten führt. Dauerhaft zu viel Cortisol macht aggressiv.

Mikrobiom-Forschung

Übrigens zeigt die aktuelle Mikrobiom Forschung, dass auch einige Mikrobiota über die Darm-Hirn-Achse direkten Einfluss haben auf unser psychisches Wohlbefinden. Du bist nicht nur, was du isst, sondern was dein Mikrobiom dir aus der Nahrung aufbereiten kann.

Viel Angst, viel Stress und wenig Schlaf führen zu hoher Cortisol-Ausschüttung und machen langfristig aggressiv.

Gutes Eiweiß

Viele Menschen trainieren ihre Muskeln, vergessen aber, gute AS (Eiweiße) zu essen. Beim Training werden dann die letzten Reste der AS Tyrosin verbraucht, die Motivation lässt nach, der Stoffwechsel sinkt ab und das Sofa „winkt“.

Ohne AS kommt man also schnell in eine Schilddrüsenunterfunktion mit u.a. Antriebslosigkeit. Aber das schnelle Auffüllen mit SD-Hormon, z.B. L-Thyroxin, schafft ja noch keinen Ausgleich der AS Tyrosin, und damit fehlt Dopamin = Lebensfreude. Ohne Eiweiß, problematisch ist v.a. eine vegane Ernährung, landet man langfristig in einer depressiven Stimmungslage. Dopamin puscht auf, man fühlt sich wohl.

Eiweiß (AS) ist wichtig für das SD-Hormon Thyroxin + Dopamin. Fehlt es an AS, kommt es zu mangelnder Motivation, sich zu bewegen. Gute Laune und Energie sinken.

Low-Fat

Als Anfang der 1980er-Jahre die Butter wegen des angeblich schlechten Cholesterins verpönt wurde, glich dies einer Katastrophe. Denn alle Hormone fußen auf dem „Grundmutterboden“ Cholesterin. Mangelt es an diesem, sinken unter anderem die Sexualhormone. Sex macht keinen Spaß mehr, die Menschen liegen auf der Couch. Vielen Menschen fehlt auch die Zufriedenheit, weil ihnen ein Mono-Amin als Voraussetzung fehlt: das Serotonin, das auch Zufriedenheits- und Glückshormon genannt wird. Haupteiweißbestandteil von Serotonin ist die essentielle AS Tryptophan, aber auch Mikronährstoffe wie Eisen Zink, Selen und B-Vitamine werden zur Synthese von Serotonin benötigt. Gute Fette, wie Leinöl, Kokosfett und Krillöl, sind wertvolle Stoffe für jeden Organismus.

Die „richtigen“ Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße in Begleitung von Mikronährstoffen sind lebensnotwendig und beeinflussen u.a. unsere Psyche mehr als wir ahnen.

Fazit

Zu den klassischen Naturheilverfahren zählen nicht nur die Phytotherapie, Balneotherapie, Klimatherapie und Ordnungstherapie etc., sondern auch die Ernährungstherapie. Ohne diese ist eine Gesundung kaum möglich.

Als Therapeuten sind wir unbedingt gefragt, uns diesem Thema insbesondere bei chronischen Krankheitsproblemen zuzuwenden. Denken wir in diesem Zusammenhang auch an die geniale Idee der sogenannten Öl-Eiweißkost von Dr. Johanna Budwig. Es spricht nichts dagegen, diese auch als gesunder Mensch in seine Ernährung mit einzubauen – und nicht erst im schlimmen Fall der Krebserkrankung.

Jede noch so gute Therapie ist auf das Vorhandensein der lebenswichtigen Bausteine angewiesen – auch die Informationsübertragung mit unserer BIT.