



**VERBAND DER KÖCHE DEUTSCHLANDS E. V.**

Berufsfachverband

- Fachausschuss Ernährung und Gesundheit -



## Konstitution und Instinkt

-was hat Homöopathie mit Ernährung zu tun-

In der Naturheilkunde wird gesunde Ernährung als Prävention vor chronischen Krankheiten gesehen.

Nach Hippokrates besteht der Ursprung der Heilkunde darin, dass der Kranke instinktmäßig zwischen herkömmlicher, bekömmlicher und unbekömmlicher Nahrung unterscheiden lässt. Wir stellen den Instinkt über den Intellekt und es relativieren sich alle Beurteilungen von Lebensmitteln deren gesundheitlichen Nutzen betreffen. Beobachten und Lernen wir an dieser Stelle von Tieren in der freien Natur, die noch über einen unverdorbenen Instinkt verfügen.

Sie fressen nur Pflanzen die für sie gut sind. Bei einer Erkrankung suchen sie nach Kräutern, die für sie heilsam sind. Haustiere verfügen über diesen Instinkt nur in sehr abgeschwächter Form. Ein Hauskaninchen würde das Gift des Sternkrautes nicht mehr erkennen und daran sterben. Wir ähneln vielfach diesen domestizierten Wesen, die den Kontakt zur Natur weitestgehend verloren haben.

Tieren ist das optimale Essverhalten einprogrammiert, eine Katze oder ein Hund ernährt sich anders als eine Kuh oder ein Schwein. Bei uns Menschen herrscht die fehlerhafte Meinung vor, dass ein Nahrungsmittel für alle gleich gesund sein soll. Durch die Standardisierung unserer Küchen und Industrialisierung unserer Verpflegung ist dies in vielen Fällen zum Dogma erhoben worden. Verstößt jemand dagegen, meldet sich das schlechte Gewissen. Alle behaupten es ist gesund, warum vertrage ich es nicht.

Die Konstitution wahrnehmen, denn auch bei uns Menschen ist das Essverhalten vorprogrammiert. Dieses Essverhalten ist Teil unserer Konstitution – der Summe aller unserer geistigen und körperlichen Merkmale und Phänomene. Die Konstitution ist so individuell wie unser Fingerabdruck. Sie bestimmt im wesentlichen wie gesund wir bleiben, wie alt wir werden und ist unser Lebenskapital. Sündigen wir gegen dieses Programm, wehrt sich der Körper. Die richtige, gesunde Speisenauswahl ist diejenige, die der eigenen Konstitution am besten entspricht. Schnüffeln entscheidet, ob interessant oder nicht, dies ist auch beim Menschen so. Je jünger oder kleiner, umso mehr. Geruch und Geschmack sind entscheidend ob es gefällt oder abgelehnt wird. Werden unverträgliche Speisen aufgenommen, so führt dies zu Abwehrreaktionen des Körpers in Form von Erbrechen, Durchfall oder Hautausschlägen. Denn, der Körper möchte schädliches schnell loswerden.

Am Anfang unseres Lebens haben wir natürlich die Muttermilch oder Milchnahrung einprogrammiert. Hier gibt es schon konstitutionell, dass Milch nicht toleriert wird. Die erste Erweiterung des Speiseplans sind Getreide- und Gemüsesorten. Bei unseren Vorfahren wurden die Vorläufer des Schnullers, Leinenbeutel mit einem speziellen Weizenmilchbrot gefüllt. Der Säugling hat durch das Auslutschen die wertvollen Stoffe mit dem Speichel vorverdaut. Diese Speisepalette besteht aus Getreide- und Gemüsesorten, wie traditionell die Karottensuppe. Dem Baby genügen diese leichten, milden Gemüsesuppen für relativ lange Zeit. Es handelt sich ausschließlich um selbsthergestellte Speisen, weil sie sind gesundheitsfördernder und bekömmlicher als Fertigprodukte.

In alten Gesundheitsbüchern findet man oft die Empfehlung, vor dem vierten Lebensjahr kein Fleisch anzubieten. Der Instinkt wird verdorben wenn dem Baby zu früh vom Tisch der Eltern zugefüttert wird, nur weil das Kind aus Neugierde alles probieren möchte. Hier kommt es schon früh zur Vergewaltigung und Schädigung des Instinkts und des konstitutionellen Essprogrammes der kleinen Persönlichkeit.

In den letzten Jahren haben die ernährungsbedingten Gesundheitsstörungen und Krankheiten gewaltig zugenommen. Die ernährungsbedingten Krankheiten unserer Gesellschaft steigern

- Übergewicht
- Diabetes mellitus
- rheumatische Erkrankungen
- Magen-Darm-Störungen
- Bluthochdruck
- Karies
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Krebserkrankungen
- Allergien
- zu hoher Alkoholkonsum

Die Ernährungsfehler wirken schleichend über Jahre. Aus diesem Grunde wird die Ursache für eine chronische Krankheit, nicht in der Ernährung und im eigenen Verhalten gesucht. Umgekehrt benötigt die gesunde Ernährung viele Jahre um einen vorgeschädigten Körper regenerieren zu können.

"Verbotene" Nahrungsmittel in der Homöopathie

Homöopathische Mittel wirken aufgrund des Ähnlichkeitsprinzips, das von dem deutschen Arzt Samuel Hahnemann erforscht und formuliert wurde. Sie werden deshalb nur von Medikamenten gestört, die ebenfalls den menschlichen Körper aufgrund des Ähnlichkeitsprinzips angreifen. Kaffee stört deshalb nur, wenn Kaffee auch gleichzeitig ein mögliches heilsames Medikamente wäre. - also meistens nicht. Also nicht verunsichern lassen - Arzt fragen, ob Kaffee wirklich in einer Ähnlichkeitsbeziehung zum Mittel steht - und dann entscheiden. Was noch zur Konstitution gehört, ist das Bewegungsprogramm, Der Faktor Bewegung ist eine Konstante die durch kein noch so gesundes, wie gutes Ernährungsprogramm ersetzt werden kann. Ideal ist einmal täglich zu schwitzen oder ein regelmäßiges Fitnessprogramm in seinen Zeitplan einzubauen. Kalorien können nur durch deren Verbrennung verbraucht werden, dies geschieht alleine durch Körperertüchtigung. Sonst setzen die überschüssigen Kalorien gnadenlos an. Wobei es konstitutionelles Pech ist wenn ein guter Futterverwerter ist und leicht zunimmt.

Wir verarmen innerlich an lebensnotwendigen Stoffen wenn wir regelmäßig folgendes essen:

- lange gelagerte Lebensmittel
- durch langes kochen ausgelaugte oder mit Mikrowelle zubereitete Speisen
- Fast Food – zu viel Fett zu wenig Vitamine und Spurenelemente
- Konservierte, denaturierte, chemisch behandelte oder bestrahlte Speisen
- Süßigkeiten und zu viele Genussmittel
- Insgesamt zu große Mengen

Ludwig Gäng

Küchenmeister –diätetisch geschult DGE-