



Claudia Nichterl

Integrative Ernährung

Ein ganzheitliches Konzept
zur Prävention und Ernährungs-
therapie

 Springer

Integrative Ernährung

Claudia Nichterl

Integrative Ernährung

Ein ganzheitliches Konzept
zur Prävention und Ernährungstherapie

Mit über 121 farbigen Fotos

 Springer

Claudia Nichterl
Akademie für integrative Ernährung
Wien, Österreich

ISBN 978-3-662-62443-2 ISBN 978-3-662-62444-9 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-62444-9>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: © Alexander Raths, Adobe Stock
Zeichnungen: © Michaela von Aichberger, Coburg

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Vorweg eine wichtige Frage an Sie: Wie wäre es, wenn Sie ein klar verständliches Konzept zum Thema Ernährung hätten? Ein Konzept, das in sich schlüssig, leicht verständlich, gut umsetzbar und vor allem praxistauglich wäre? Wenn es dann auch noch wissenschaftlich fundierte Grundlagen und neueste Erkenntnisse gut aufbereitet beinhaltet, die sich leicht umsetzen und weitervermitteln lassen, gespickt mit viel Erfahrung einer Ernährungswissenschaftlerin, die seit zwei Jahrzehnten nichts anderes tut, als Menschen bei der Umstellung ihrer Ernährung zu betreuen – erfolgreich und nachhaltig?

Dann ist dieses Buch genau richtig für Sie! Es zeigt Ihnen einen Weg durch den Ernährungsdschungel, der voll ist von Fehlinformationen, unnötigen Einschränkungen und Missverständnissen. Mit dem Wissen um die integrative Ernährung wird es leicht, eigene Gesundheitsziele zu erreichen. Und es ist leicht, dieses Wissen weiterzugeben, als Arzt/Ärztin, HeilpraktikerIn, Fachkraft im Gesundheitsberuf oder TherapeutIn, punktgenau aufbereitet für Kunden, Patientinnen, Klienten. Ich bin überzeugt davon, dass die tägliche Ernährung und Lebensstilmaßnahmen einen wertvollen Beitrag zum Therapieerfolg und zur Gesundheit leisten. Nutzen Sie das Potenzial von Ernährung für einen besseren Therapieerfolg, für mehr Gesundheit und Lebensfreude – bei sich selbst und anderen!

Mein Wunsch ist – und vielleicht ist es ab sofort auch Ihrer –, dass Essen endlich wieder „normal“ ist. Wir müssen essen, mehrmals am Tag. Essen versorgt uns mit Energie, es wärmt uns, es hält uns gesund, es versorgt unsere Zellen ... und deshalb soll Essen normal und einfach sein. Das Verständnis für integrative Ernährung ist so einfach, dass es fast schon erschreckend ist. Fast erfüllt sich das alte Sprichwort: Warum einfach, wenn es auch kompliziert geht? Das Einfache hat in unserer komplexen Welt keinen Wert mehr. Und wir sehen vor lauter Wald die Bäume nicht mehr. Das ändern wir jetzt, sofort. Kommen Sie mit auf eine Reise, die Ihnen den ganzheitlichen Blick schärft. Befreien Sie sich von unbewussten Überzeugungen und Ernährungsregeln, die den Essalltag belasten und keinen Mehrwert haben. Lernen Sie, wieder auf Ihren Körper zu hören, den Blick aufs Detail und individuelle Bedürfnisse zu schärfen. Das Buch wird Ihnen die Augen öffnen, manchmal glaube

ich sogar, dass in der Einfachheit eine Revolution im Gesundheitswesen liegt. Machen wir es wieder einfach, logisch und praxistauglich – aber einzigartig wegen der individuellen Herangehensweise.

Integrative Ernährung – das Beste aus Ernährungswissenschaft, TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), Medizin und Psychologie.

Wien
27. August 2021

Claudia Nichterl

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Wer spricht hier über integrative Ernährung?	2
1.2	Warum integrative Ernährung?	7
1.3	Einfach essen, leichter leben!	9
1.4	Integrative Ernährung – eine Definition.	13
1.5	Integrative Ernährung ist evidenzbasiert	17
	Literatur.	20
2	Ernährungswissenschaft und TCM – Gemeinsamkeiten und Widersprüche	21
2.1	Charakteristika der westlichen Ernährungswissenschaft und der chinesischen Diätetik	21
2.2	TCM und Yang Sheng (nach Wühr und Nichterl 2015)	22
2.3	Fernöstliche Weisheit – das TCM-Weltbild und wichtige Grundlagen	23
2.4	Die Bedeutung der Ernährung in der TCM	48
2.5	TCM und Ernährungswissenschaft – ein Widerspruch?	59
2.6	Das Frühstück – der gesunde Start in den Tag.	67
	Literatur.	104
3	Integrative Ernährung für das Wohlfühlgewicht	105
3.1	Die Ursachen von Übergewicht	106
3.2	Mit integrativer Ernährung zum Wohlfühlgewicht	116
3.3	Säuren und Basen im Gleichgewicht	130
3.4	Getreide und Co. – eine differenzierte Betrachtung	142
3.5	Mit Freude zum Wohlfühlgewicht	144
3.6	„Nudging“ – Anreize für eine gesündere Ernährung	148
3.7	Entgiften und Entschlacken	149
3.8	Das Beste aus Ost und West – erfolgreich zum Wunschgewicht ..	164
	Literatur.	172

4	Integrative Ernährung für das Herz-Kreislauf-System	175
4.1	Das Herz als Lebensmotor	175
4.2	Was sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen?	178
4.3	Integrative Ernährung bei Bluthochdruck	183
4.4	Frauenherzen schlagen anders	188
4.5	Fit und aktiv bleiben mit Bewegung	190
4.6	Das Herz und die Seele	190
4.7	Cholesterin natürlich senken	191
4.8	Kräuter und Gewürze für ein gesundes Herz.	201
4.9	Kochen fürs Herz	206
	Literatur.	216
5	Das Beste aus Ost und West	217
5.1	Gesunder Darm – gesunder Mensch	217
5.2	Ganzheitlicher Therapieansatz	249
5.3	Rezepte für ein gutes Bauchgefühl	264
	Literatur.	275
	Stichwortverzeichnis	277



Inhaltsverzeichnis

1.1 Wer spricht hier über integrative Ernährung?.....	2
1.2 Warum integrative Ernährung?.....	7
1.3 Einfach essen, leichter leben!.....	9
1.4 Integrative Ernährung – eine Definition.....	13
1.5 Integrative Ernährung ist evidenzbasiert.....	17
Literatur.....	20

Wussten Sie, dass wir uns in einer ernsthaften Gesundheitskrise befinden? Weltweit steigt die Zahl an ernährungsabhängigen Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen und mehr als 2 Milliarden Menschen gelten als übergewichtig. Solche Zahlen bringen mich zum Nachdenken... Sie vermutlich auch. Vielleicht haben Sie deshalb dieses Buch gekauft? Sie interessieren sich für Ernährung und Gesundheit?

Vielleicht geht es Ihnen wie mir? Menschen zu helfen, als Arzt/Ärztin oder TherapeutIn ist auch Ihnen ein Anliegen? Dann freue ich mich noch viel mehr, dass dieses Buch Sie gefunden hat.

Bevor wir starten, eine wichtige Info vorab: Wenn das tägliche Essen bisher schwierig war, Diäten und andere Maßnahmen keinen Erfolg brachten, dann liegt das nicht an Ihnen oder Ihren Patienten/Kunden, die sich nicht an die gängigen Empfehlung halten. Es gibt am Markt unzählige Theorien, Empfehlungen und Philosophien, wie die „richtige Ernährung“ aussehen soll. Es ist kein Wunder, wenn man da die Übersicht verliert, Verunsicherung sich breit macht und oft ein „Nutz alles nichts, eh schon egal“-Gefühl auftritt.

Vielleicht ist es anfangs eine Herausforderung, zu akzeptieren, dass es nicht den einen, richtigen Weg gibt, der für alle passt und funktioniert. Wir suchen *die* Ernährung, die alles heilt und für jeden passt, die Diät, die bei allen die Kilos purzeln lässt. Diese „Zauberformel“ gibt es leider nicht. Jeder Mensch, jeder Körper, jeder Stoffwechsel ist anders und braucht eine andere Herangehensweise. Idealerweise bereits bei gesunden

Menschen in der Prävention, noch viel wichtiger, sobald Auffälligkeiten wie Verdauungsstörungen, Übergewicht, Stoffwechselerkrankungen, Allergien, Unverträglichkeiten etc. auftreten. Viele Grundzüge sind ähnlich – auch bei einer individuellen Betreuung –, und dieses Buch erklärt Ihnen die wichtigsten Zusammenhänge.

Ihr Gewinn: Sie bekommen Ihr ganz persönliches Erfolgsrezept, mit dem Sie sich langfristig gesund und wohl fühlen. Und als Extra-Bonus: Sobald Sie die Prinzipien von integrativer Ernährung für sich selbst verstanden haben und das Konzept leicht umsetzbar ist, dann geht es fast von selbst, dieses Wissen weiterzugeben. Jeder Mensch, der das Potential von Ernährung für präventive Maßnahmen nutzt, ist wichtig. Chronische Erkrankungen belasten das Gesundheitssystem, zeitlich und finanziell, eine Änderung der Lebensstil-Maßnahmen leistet einen wertvollen Beitrag zur Entlastung. Zusätzlich bekommen Sie vorgefertigte Info- und Rezeptblätter in meinem Online-Kurs „IE-AUFTAKT“, den ich Ihnen gratis zur Verfügung stelle; den Link dazu finden Sie in Abschn. 1.1. Werden Sie BotschafterIn für Gesundheit und Lebensfreude – verändern wir gemeinsam die Welt durch die integrative Ernährungsrevolution.

1.1 Wer spricht hier über integrative Ernährung?

Sie fragen sich vielleicht, wer Ihnen das Wissen um integrative Ernährung näherbringt. In Zeiten, in denen unzählige selbsternannte Ernährungsexperten in diversen Medien und Kanälen präsent sind, ist diese Frage mehr als berechtigt. Wem soll man da noch vertrauen?

Deshalb stelle ich mich kurz bei Ihnen vor: Ich bin Dr. Claudia Nichterl, Ernährungswissenschaftlerin und Expertin für integrative Ernährung (Abb. 1.1). Seit 30 Jahren beschäftige ich mich fast ausschließlich mit Ernährung, und Tausende von Kunden erreichten durch meine Hilfe mehr Gesundheit und Lebensfreude. Das ist ein schönes Gefühl!

Wie so oft im Leben führten mich eigene gesundheitliche Herausforderungen zuerst zum Studium der Ernährungswissenschaften und dann zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Letztere hat mir die Augen geöffnet, warum ich noch so viel Rohkost, Vollkorn und Joghurt essen konnte, meine Gewichtspro-

Abb. 1.1 Claudia Nichterl
(© Klaus Ranger
Fotografie)



bleme bekam ich dadurch nicht in den Griff – im Gegenteil. Meine Studienaufenthalte in Mexiko brachten mich auf die Spur, dass Ernährung mehr ist als Nährstoffe oder Kalorien. Mein Interesse für traditionelles Heilwissen war geweckt, und die TCM wurde mein Spezialgebiet. Von Anfang an war mir die Kombination wichtig – modernste wissenschaftliche Erkenntnisse und der Erfahrungsschatz unserer Vorfahren –, das machte mich erfolgreich. Laufende Fortbildungen zu Themen wie Ernährungsmedizin, Stoffwechselltypen, Metabolic Balance, Systemisches Coaching, Psychologie, Pädagogik etc. stärkten meinen ganzheitlichen Zugang. Nach ersten Widerständen – manche fragten sich, was macht die da „Esoterisches“ – stieg das Interesse an meiner Methode.

Die TCM-Ernährungslehre liebe ich deshalb, weil sie abseits von Kalorien, Nährstoffen und Vitaminen klare, einfache Bilder vermittelt. Ziel ist ein Gleichgewicht von Yin und Yang, ein freier Energiefluss und eine gute Transformation und Umwandlung der aufgenommenen Nahrung. Die Analogien, Bilder und Geschichten dazu sind so anders als die „Mainstream“-Ernährungsinformationen, dass sie sofort Interesse wecken und ein tiefes Verständnis für die Zusammenhänge beim Betroffenen auslösen. Wer weiß, worum es geht und wie die Dinge zusammenhängen, ist häufig motiviert, es zu ändern. Vor allem wird klar, wo die Schaltstellen sind. Kombiniert mit einfachen, schnellen Rezepten und alltagstauglichen Tipps, wo Vielfalt statt Einschränkungen und Motivation statt Verbote im Vordergrund stehen, ist der Weg zur positiven Veränderung vorgegeben. So macht es beiden Freude – dem Betroffenen, der binnen weniger Tage Verbesserung spürt, und der betreuenden Therapeutin, die sich über Kunden freut, die voller Freude von ihren Erfolgen und Esserlebnissen berichten. Ernährung, die Spaß macht, genussvoll und freudvoll die Gesundheit verbessert – gibt's was Schöneres? Ja, genau deshalb liebe ich meine Arbeit, und sie macht mir nach so vielen Jahren noch immer Freude. *Jetzt* möchte ich diese Freude an Sie weitergeben, damit wir gemeinsam die Gesundheit vieler Menschen verbessern.

Ein großer Vorteil ist auch, dass ich Gelerntes sofort bei meinen Kunden in die Praxis umsetze, Erkenntnisse vertiefe, Methoden zur alltagstauglichen Umsetzung entwickle. In der Kombination mit lösungsorientierter und klientenzentrierter Kommunikation, einer Begegnung auf Augenhöhe – ohne Fach-Kauderwelsch – wird Ernährungsberatung *greifbar* und *erlebbar*. Der Erfolg durch die Umsetzung ergibt sich dann fast von selbst.

Mein großes Anliegen ist es, Menschen auf ihrem Weg individuell und ganzheitlich zu begleiten. Mit gezielter Fragetechnik analysiere ich rasch die Problematik und konzentriere mich auf das Wesentliche. „Kleiner Aufwand, große Wirkung“, so lautet mein Motto. Ernährungskonzepte funktionieren dann, wenn sie einfach, klar, verständlich und logisch sind – und sie müssen rasch Wirkung zeigen. Mich faszinieren immer wieder Kunden, die nach dubiosen Tests und Verfahren sich seit acht Monaten glutenfrei ernähren, aber noch immer dieselben Beschwerden wie vorher haben. Mein Ziel ist, unnötige Einschränkungen zu ersparen. Maßnahmen, die nach ein bis zwei Wochen keine positive Wirkung zeigen, sind erfahrungsgemäß nicht wirksam, dann braucht es eine Anpassung.

Dank dem Team vom Springer Verlag bekam ich die Möglichkeit, mein Wissen und meine fast 20-jährige Erfahrung in diesem Buch weiterzugeben. Ich liebe es,

mein Wissen zu teilen, mich auszutauschen und alles, was ich weiß, anderen zur Verfügung zu stellen, damit idealerweise noch mehr Menschen davon profitieren.

Dieses Buch soll die integrative Ernährungstherapie als ganzheitliches Konzept zur Prävention und Gesunderhaltung, aber auch als komplementäre Unterstützung zur Behandlung von Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Allergien und/oder Unverträglichkeiten, Reizdarm, chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, Autoimmunerkrankungen u. ä. vorstellen.

Ernährungswissen zu vermitteln hat im klassischen Kontext seine Grenzen. Oft heißt es: Die Menschen setzen es nicht um, sie tun dies und das nicht, Ernährungsprogramme funktionieren nicht... Mein Ansatz ist pragmatisch: Ich habe intelligente Kunden. Wenn ich ihnen Zusammenhänge schlüssig, nachvollziehbar und verständlich erkläre, dann fällt es ihnen leichter, etwas umzusetzen. Vor allem dann, wenn die Ergebnisse bereits nach wenigen Tagen spürbar sind. Das motiviert und regt an weiterzumachen. Es entsteht ein Sog nach „mehr davon“ – wie im modernen Marketing. Erfolgreich ist ein Produkt, wenn Menschen es wollen – statt gedrängt zu werden oder von Angst getrieben. Gesunde Ernährung funktioniert – mit der richtigen Kommunikation, Wertschätzung und Beratungstechnik. Natürlich nur, wenn die Basis auch stimmt. Einseitige Konzepte sind nie lange durchzuhalten, Verbote und Regeln scheitern im Alltag.

Integrative Ernährung geht andere Wege. Ernährung ist individuell, und von Anfang an vertrete ich den Ansatz: Ernährung soll zu Ihnen passen, wie ein gut geschnittenes Kleidungsstück – sie sollte nicht einengen, sondern Ihre Persönlichkeit unterstreichen. Hilfreich ist, wenn Sie wissen, was Ihnen guttut: Ernährung soll Sie unterstützen, Ihnen Kraft geben, im Winter wärmen und im Sommer kühlen, Ihre Konzentration fördern, die Figur schlank halten (oder schlank machen), vor Krankheit schützen und Sie gesund erhalten. Im Idealfall ist Ihre tägliche Ernährung auf Sie und Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt. Integrative Ernährung, die ganzheitliche Sicht – das ist individuell und nachhaltig. Und wie das geht, das bringe ich Ihnen bei!

Die Arbeit mit meinen Kunden lehrte mich die Schwachstellen der klassischen Ernährungsempfehlungen. Ich bin dankbar für jedes einzelne Gespräch, in dem ich lernen durfte, was im Alltag die gängigsten Herausforderungen sind. Als Ernährungsberaterin hatte ich mit jedem Kunden Zeit, viel Zeit, oft 12–15 Stunden, in der wir über individuelle Bedürfnisse und praxistaugliche Empfehlungen sprachen, Für und Wider diskutierten. Ich lernte viel, was funktioniert und was nicht. Oftmals war ich tief betroffen über Schicksale von Menschen, die seit Jahren von einer Untersuchung zur anderen geschickt wurden, sie kamen mit einem großen Stapel an Befunden und – ich konnte es kaum glauben: Niemand hat mit diesen Menschen, die seit Jahren Beschwerden und einen enormen Leidensdruck hatten, die manchmal über Wochen nicht arbeitsfähig waren, über Ernährung gesprochen! Das schulmedizinische System hat andere Vorteile, es fehlt schlicht die Zeit für die Auseinandersetzung mit dem Ernährungsalltag von Betroffenen.

Zwei Jahrzehnte mit über 8000 Ernährungsberatungen, über 1000 Kochkursen und 15 Jahren Dozententätigkeit, 30 veröffentlichte Kochbücher und Ratgeber, das ist die Basis meiner Arbeit, und mit diesem Buch erhalten Sie die Zusammenfas-

sung meiner Erkenntnisse. Heute sage ich selbstbewusst und mit Stolz: Integrative Ernährung ist der Schlüssel zu Gesundheit und Lebensfreude – individuell, ausgewogen, nachhaltig, einfach und praxistauglich!

Wie ich später noch im Detail ausführen werde: Ich habe integrative Ernährung nicht erfunden, ich bin kein Guru, und ich will niemanden missionieren. Wenn Sie möchten, dann bringe ich Ihnen bei, auf welche Zeichen Sie achten sollten, wie Sie Signale Ihres Körpers richtig interpretieren, und ich ermutige Sie, selbstbewusst eigene Entscheidungen für Ihre Ernährung zu treffen – unabhängig von gängigen Empfehlungen. Bitte hören Sie nicht auf mich, sondern lernen Sie, (wieder) auf sich und Ihren Körper zu hören. Dort liegt die wahre Kraft, wenn Sie eigenverantwortlich und kompetent über Ihr tägliches Essen über Wohlbefinden und Gesundheit entscheiden. Werden Sie ExpertIn für Ihr Essen und machen Sie sich frei von Regeln und Verboten.

Integrative Ernährung vereint modernste Erkenntnisse mit traditionellem Wissen, wertschätzender Kommunikation, Psychologie und einer Prise Marketing. Inzwischen durfte ich viele ÄrztInnen, HeilpraktikerInnen, Diätologen, Psychologen, PsychotherapeutInnen und andere Gesundheitsfachkräfte ausbilden, die meine Methode erfolgreich weitergeben. Und jetzt sind Sie hier und lesen dieses Buch. Welche Freude – eine Person mehr, der ich mein Wissen weitergeben darf. Danke, dass Sie sich dafür interessieren!

Als promovierte Ernährungswissenschaftlerin ist mir ein Punkt noch wichtig: Ich fühle mich der Wissenschaft verpflichtet, und am liebsten wäre mir, eine hoch wissenschaftliche Arbeit zum Thema integrative Ernährung abzuliefern. Ich liebe es zu forschen, Zusammenhänge aufzubereiten, zu recherchieren... Der Erfolg meiner Arbeit beruht aber darauf, dass ich die Gabe habe, komplexe Zusammenhänge zu vereinfachen, mit Geschichten und Bildern auszuschnücken und so zum Ausprobieren anzuregen. Ich lade meine Kunden – und jetzt auch Sie – ein, das Experiment zu machen. Es geht um Essen, um etwas, was Sie jederzeit verfügbar haben. Bevor Sie alles „zerdenken“, kritisch hinterfragen, mangels fundierter Studien vielleicht sogar ablehnen, springen Sie über Ihren Schatten und probieren Sie es aus – und entscheiden Sie bitte erst dann, ob Sie das Wissen annehmen können oder nicht. Rein wissenschaftliche Studien bleiben meist im „Elfenbeinturm“ und bewirken wenig. Ich brenne dafür, Menschen zu unterstützen, die wirklich etwas verändern möchten. Diese lesen keine komplizierten Studien. Dieses Buch hat das Ziel, zu *wirken*, ganz bodenständig und praxisnah, damit Sie Erfolg haben. Ich bitte um Nachsicht, dass der medizinisch-wissenschaftliche Anspruch etwas hintangestellt wurde, um das Buch verständlich und einfach lesbar zu halten. Der Fokus liegt auf Lesefluss, Umsetzbarkeit und Motivation. Wo es passt, sind Verweise auf wissenschaftliche Studien oder Fachartikel eingefügt. Ich möchte mit gendergerechter Gesundheitskommunikation Gewohnheiten aufbrechen, Selbstwahrnehmung, Selbstfürsorge und Eigenverantwortung fördern und praxistaugliche Lösungen anbieten, die nachhaltige Veränderungen initiieren und gut in den Alltag integriert werden können.

Ich möchte Sie mit einfachen Rezepten „zum Kochen bringen“ – egal in welcher Lebenssituation Sie stecken. Es ist immer möglich, etwas für sich zu tun. Egal, ob der stressige Alltag herausfordernd ist, Sie sich vegetarische/vegan ernähren oder Sie von einer Allergie/Unverträglichkeit geplagt werden. Das Wissen um integra-

Abb. 1.2 Kochen und Essen mit Freude und Genuss! (© Klaus Ranger Fotografie)



tive Ernährung liefert leicht umsetzbare Anhaltspunkte – für mehr Wohlbefinden. Gleichzeitig stärken wir Ihre Beratungskompetenz mit wertschätzender Kommunikation, Offenheit und Neugierde – motivieren statt verurteilen. Lust und Genuss statt Überforderung und Frust (Abb. 1.2)!

Bevor es losgeht, noch eine kleine Gedankenreise und Rechenbeispiel: Wenn es mir gelingt, mindestens 1000 Menschen in meiner Methode auszubilden und dafür zu begeistern, und wenn diese Menschen das Wissen weitertragen, im Idealfall als TherapeutIn oder Gesundheitsfachkraft, gerne auch im persönlichen Umfeld, in den Familien, mit dem neuen Wissen ebenfalls 1000 Menschen beeinflusst werden ... 1000×1000 ... das ergibt eine Million. Machen wir gemeinsam mindestens eine Million Menschen gesünder! Das ist meine Vision, für die ich brenne und für die ich täglich mein Bestes gebe.

Also legen wir los! Ich bringe Ihnen alles bei, was ich weiß. Zusätzlich habe ich unter www.integrative-ernaehrung.com/auftakt einen Online-Kurs vorbereitet, in dem Sie ergänzende Infos finden, inklusive fertiger Infoblätter und Rezepte, auch zum Weitergeben an Menschen in Ihrem Umfeld.

Holen Sie sich den ONLINE Kurs AUFTAKT in die integrative Ernährung GRATIS www.integrative-ernaehrung.com/auftakt-beim Bestellvorgang einfach Gutscheincode IE-AUFTAKT eingeben und der Preis von € 47,- wird auf 0,- gestellt.

ONLINE bedeutet, Sie können jederzeit und überall flexibel lernen. Im Kurs finden Sie einen umfangreichen Praxisteil mit Infoblättern, Tipps und Rezepten – eine wertvolle Unterstützung im stressigen Alltag. Authentisch geben Sie dann Ihr Wissen weiter – das bringt einen Mehrwert für Ihre Kunden und Sie positionieren sich erfolgreich am Markt.

Jede einzelne gesündere Person reduziert die drohenden finanziellen Belastungen im Gesundheitssystem. Gemeinsam generieren wir einen Domino-Effekt, der sich nach und nach positiv ausbreitet. Menschen, die besser essen, kaufen frische Lebensmittel, unterstützen eine regionale und saisonale Landwirtschaft, sie ernähren ihre Familien besser, was vor allem den Kindern zu Gute kommt.

Meine Mission ist es, mit integrativer Ernährung die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Ich suche Botschafterinnen für Gesundheit und Lebensfreude, die mein wertvolles Wissen nehmen und weitertragen. Als integrative Ernährungsexpertin spielen Sie eine wichtige Rolle im Gesundheitswesen, finden mehr Erfüllung bei Ihrer Arbeit und sichern sich ein regelmäßiges Einkommen mit einer sinnvollen Tätigkeit. Die Menschen brauchen Sie und Ihr Wissen - JETZT.

Hier geht's zu AUFTAKT in die integrative Ernährung www.integrative-ernaehrung.com/auftakt

Gutschein-Code IE-AUFTAKT und Sie erhalten den Online Kurs GRATIS

Werden Sie BotschafterIn für Gesundheit und Lebensfreude, tragen Sie das Wissen um die integrative Ernährung weiter, und vermitteln Sie typgerechtes, aktuelles, kompetentes Ernährungswissen. Individuelle Betreuung statt altbekanntem Einheitsbrei für mehr Erfolg und Freude in Ihrem Leben!

1.2 Warum integrative Ernährung?

„Integrative Ernährung? Was ist denn das schon wieder für eine neue Diät?“, werden Sie sich vielleicht fragen. Integrative Ernährung ist nichts Neues, und ich habe sie auch nicht erfunden. Die Wurzeln der integrativen Ernährung hat jemand gelegt, der viel schlauer ist als ich. Auch wenn wir technisch heute viele Möglichkeiten haben, die Natur hat gewisse Grundlagen. Und das Wissen über Ihre Ernährung liegt in Ihrem eigenen Körper. Ja, Sie haben richtig gelesen: Der, der schlauer ist als ich, ist Ihr eigener Körper. Der Schlüssel für nachhaltige, ausgewogene, gesunde Ernährung liegt in Ihnen und in der Zusammenarbeit mit Ihrem eigenen Körper. Alles, was es dazu braucht, haben Sie immer bei sich. Es ist von Geburt an festgelegt, und wir müssten nur darauf hören. Mit ein wenig Übung werden Sie dieses Verständnis und diese Kommunikation wieder stärken. Sobald Sie es schaffen, die wahren Bedürfnisse Ihres Körpers wieder wahrzunehmen, brauchen Sie keine neuen Regeln, Diäten oder Vorschriften. Integrative Ernährung ist der Schlüssel, um die Kommunikation zwischen Bauch und Kopf zu stärken. Sie selbst sind dann der Experte/die Expertin für Ihre eigene Ernährung. Als ExpertIn treffen Sie dann gute und richtige Entscheidungen für Ihr Essen. Weil es dann leichtfällt und Ihr Körpergefühl ein anderes ist. Motivation durch positive Erlebnisse anstelle von Kampf, Einschränkungen und Verboten. Ihr Körper wird es Ihnen danken, mit mehr Energie, Ihrem Wohlfühlgewicht, besserem Schlaf, mehr Konzentration und vielem mehr.

TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), (Ernährungs-)Medizin, Ernährungswissenschaft, Psychologie und Gesundheit sind eng miteinander verwoben. Die un-

terschiedlichen Disziplinen haben verschiedene Herangehensweisen. Das gemeinsame Ziel ist die Gesunderhaltung des Körpers. „Du bist, was du isst“, sagte einst Feuerbach. Die TCM geht einen Schritt weiter: „Du bist, was du verdauen kannst.“ Lebensmittel und Nahrung, die gut vom Körper verwertet werden, leisten einen enormen Beitrag zur Gesunderhaltung und unterstützen ganzheitlich Heilungsprozesse. Das Wissen über Ernährung ist in der modernen Zeit kompliziert und komplex geworden. Unzählige Diäten und Ernährungsvorschriften verunsichern den Konsumenten. Gleichzeitig nehmen Zivilisationskrankheiten und Folgeerkrankungen von zu viel Zucker, Fett und Kalorien zu. Selbst Kinder und Jugendliche sind bereits von Diabetes, Fettleber, Übergewicht und Essstörungen betroffen. Immer wichtiger wird es, mit einfachen Tipps und praxistauglichen Empfehlungen den Auswirkungen der Überernährung gegenzusteuern.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin liegt der Fokus auf der individuell passenden Ernährung, dem Tages- und Jahresrhythmus sowie auf gesundheitsfördernden Ritualen, Kräutern und der sanften Reinigung (z. B. von Schleim und Feuchtigkeit, damit die Verdauungsorgane und damit der Stoffwechsel wieder gut arbeiten). So komplex Ernährungswissenschaft und TCM sind, so einfach sind die wichtigsten Tipps und Maßnahmen. Komplexe Zusammenhänge vereinfachen, das ist das Ziel. Gleichzeitig abgesichert und laufend ergänzt durch ernährungsmedizinische Studien, evidenzbasiert, praxiserprobt für die Umsetzung.

Im stressigen Alltag und durch die Fülle an kostenlosen Ernährungsinfos im Internet wissen die Menschen bereits viel, aber sie setzen es nicht um. Mit punktgenauen Kurzcoachings, die sich auf das Wesentliche konzentrieren und den *einen* Tipp zur Umsetzung mitgeben – knapp, klar und kompetent –, steigt die Chance zur nachhaltigen Verhaltensänderung. Anstupsen oder „Nudging“ heißt das im Fachjargon. Konzentration auf positive Veränderungen, leicht und einfach. Kleiner Aufwand, maximale Wirkung, so lautet das Ziel!

Integrative Ernährung schließt eine Lücke und fasst relevantes Ernährungswissen zusammen. Der ganzheitliche, integrative Ansatz beschleunigt Therapieerfolge durch individuelle Betreuung, die allgemein die Nährstoffaufnahme verbessert und Ungleichgewichte ausgleicht. Ausgewogene Ernährung, einfach, schnell und punktgenau. Gezielte Fragen zeigen rasch die Priorität der notwendigen Ernährungsmaßnahmen und Interventionen. Praxiserprobte Rezepte, Fallstudien, bildhafte Vergleiche und ein genussvoller, spielerischer Zugang wecken Interesse und machen Lust aufs Ausprobieren. Kurz, knapp, kompetent und effizient.

Die 5 Elemente der integrativen Ernährungstherapie

1. Ganzheitliche Sicht auf den Menschen – Kombination von TCM, Ernährungswissenschaft, Medizin und Psychologie
2. Berücksichtigung individueller Faktoren und Konstitution
3. Natürliche (Bio-)Lebensmittel und Methoden
4. Praxiserprobte, effiziente Beratungstechnik
5. Regelmäßige Evaluation von Nutzen und Ergebnis

1.3 Einfach essen, leichter leben!

Anders als in anderen Fachbüchern finden Sie hier bereits ab dem ersten Kapitel viele Anregungen, um die Informationen in Ihren Alltag zu integrieren. Es gibt klare Aufgabenstellungen, damit Sie integrative Ernährung ausprobieren können. Schritt-für-Schritt-Anleitungen, erprobte Rezepte und konkrete Antworten auf häufige Fragen bringen Sie sofort in die Umsetzung. Die einfachen Tipps und Rezepte unterstützen im hektischen Berufsalltag mit mehr Energie und ausgewogener Nährstoffrelation. So können Sie zuerst ausprobieren und – wenn Sie möchten – persönliche Erfahrungen authentisch, ehrlich und einfach weitergeben.

Die Ernährung bestimmt die menschliche Gesundheit wesentlich mit. Von der Haut bis hin zur Körperbeschaffenheit werden die Auswirkungen einer unpassenden Ernährung schnell sichtbar. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist daher wesentlich für ein gesundes Leben.

Kaum jemand weiß heute noch, was Ernährung, das tägliche Essen, im Körper bewirkt. Vieles an traditionellem Wissen ist verloren gegangen. Hinzu kommt, dass die Medien voll sind mit Pseudoinformationen, was denn gesunde Ernährung sei, diverse Ernährungstrends tun das Ihrige dazu. Alles rund um richtige und effiziente Ernährung boomt wie nie zuvor. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf kalorienarmer Kost, diversen Diäten oder Ernährungstrends, die meist unrealistische Heilsversprechen abgeben.

Dass der individuelle Körper oft nicht mit den offenbar allgemein gültigen Ernährungsvorschriften der selbst erklärten ExpertInnen mithalten kann, wird dabei nicht bedacht. Gleichzeitig nehmen ernährungsbedingte (Zivilisations-)Krankheiten, Allergien, Unverträglichkeiten, Autoimmunerkrankungen und Übergewicht von Jahr zu Jahr zu. Die Patienten werden auch immer jünger (Abb. 1.3).

Integrative Ernährung, die Verbindung von TCM (Traditionell Chinesischer Medizin), Ernährungswissenschaft, (Ernährungs-)Medizin und Psychologie, bietet ein seriöses Fundament für individuelle Ernährungsempfehlungen, die praxisnah

Abb. 1.3 Zivilisationskrankheiten (© Dr. Claudia Nichterl – Akademie für integrative Ernährung/www.integrative-ernaehrung.com)



und nachhaltig sind. Ziel ist, ein Verständnis für ganzheitliche Zusammenhänge zu schaffen. Wer Hintergründe – einfach und verständlich aufbereitet – versteht und nachvollziehen kann, ist in der Regel motiviert, die individuell abgestimmten Empfehlungen umzusetzen. Vor allem dann, wenn Erfolge rasch spürbar sind. Eine Reduktion von Beschwerden, mehr Vitalität, ein besseres Energieniveau und Leistungsfähigkeit machen Lust auf mehr. Nicht der erhobene Zeigefinger von Arzt und Therapeut, sondern schlicht die Machbarkeit und Umsetzung von logischen, verständlichen und spürbar wirksamen Ernährungsmaßnahmen sind der Antrieb und sichern eine langfristige ausgewogene Ernährungsumstellung.

Im Gegensatz zu den westlichen Ernährungsprinzipien, die auf analytischen und quantitativen Beschreibungen von Lebensmitteln beruhen, hat es sich die TCM zum Ziel gesetzt, den Menschen aus einer ganzheitlichen Perspektive zu betrachten. Einer ihrer therapeutischen Eckpfeiler, die Ernährungslehre oder Diätetik, schreibt dahingehend keine Ernährungsweisen vor, sondern erstellt Empfehlungen, die der individuellen Konstitution entsprechen. Dabei wird vor allem auf die Natur der Lebensmittel, ihre Zubereitung und die jeweiligen Kochmethoden Wert gelegt. Mit einer integrativen Betrachtungsweise ermöglicht sie Betroffenen, mit prophylaktischen sowie heiltherapeutischen Ernährungsempfehlungen nachhaltig Verbesserungen im Gesundheitszustand zu erreichen.

Häufig kommt es durch die integrative Betrachtungsweise zu einem kompletten Bruch mit der bisherigen Vorstellung von gesunder Ernährung. Ein Beispiel: Nicht jeder verträgt Vollkorn und Rohkost – die TCM setzt mehrheitlich auf gekochte Nahrung, die ebenfalls reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist, aber in bekömmlicher Form. Für viele ein „Aha-Erlebnis“ und binnen Tagen die Erlösung nach jahrelangen Magen-Darm-Beschwerden (Abb. 1.4).

Abb. 1.4 Integrative Ernährung verändert den Blickwinkel
(© CrazyCloud/stock.adobe.com)



Das Buch hat drei Schwerpunkte. Der erste Teil (Kap. 2) behandelt die Grundlagen und die wesentlichen Prinzipien der TCM im Vergleich zur klassischen Ernährungswissenschaft und Ernährungsmedizin mit ihrer analytisch-medizinisch Beschreibung des menschlichen Organismus, vor allem im Hinblick auf mögliche Krankheitsursachen wie auch auf gängige diagnostische und therapeutische Verfahren. Ess-Entscheidungen hängen von vielen Faktoren ab. Stress, Erziehung, Meinungen, Ängste, ethische Vorstellungen und vieles mehr beeinflussen die Auswahl von Lebensmitteln bzw. die Tagesstruktur, die für eine regelmäßige Nahrungsaufnahme entscheidend ist. Deshalb gilt es, verhaltenstherapeutische und andere Bereiche der (Ernährungs-)Psychologie ebenfalls – zumindest ansatzweise – zu berücksichtigen. Dieser Überblick und die Diskussion bilden die theoretische Grundlage für den zweiten Teil des Buches.

Im zweiten Teil (Kap. 3) werden die Vorteile der integrativen Ernährung anhand von häufigen Beschwerde- und Krankheitsbildern wie Übergewicht, Stoffwechselerkrankungen und Verdauungsstörungen beleuchtet, ergänzt durch konkrete Fallbeispiele (anonymisiert) und eine Rezeptsammlung. Beschrieben wird ein integrativer Therapieansatz unter Berücksichtigung der individuellen Stoffwechseltypen und verhaltenstherapeutischer Maßnahmen (Einbeziehen der Ernährungspsychologie). In Anbetracht der steigenden Zahlen von Allergien und Milch/Laktose-Unverträglichkeiten ist die ganzheitliche Betrachtung ebenfalls Schwerpunkt des Buches. Trendthemen wie vegetarische/vegane Ernährung und die wichtigsten Empfehlungen dazu fließen ebenfalls ein, weil klimafreundliche Ernährung immer wichtiger wird und die Reduktion von tierischen Produkten bei manchen Beschwerdebildern Vorteil bringt. In diesem zweiten Teil werden die unterschiedlichen Blickwinkel einer gesunden, ausgewogenen Ernährung aus dem westlichen und östlichen medizinischen Blickwinkel erläutert. Hierbei werden vor allem die unterschiedlichen Meinungen aus westlicher und östlicher Medizin kurz diskutiert und zu einem integrativen Ernährungsansatz kombiniert.

Der Rolle von Lebensmitteln als Arzneimittel kommt hierbei eine besonders große Bedeutung zu: Die Klassifikation der Nahrungsmittel anhand ihres Temperaturverhaltens, ihres Geschmacks und ihrer Wirkrichtung wird detailliert erklärt, da sie in der chinesischen Diätetik – ähnlich wie im Ayurveda oder in der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) – eine sehr wichtige Komponente darstellt. Ebenso sollen die Rolle einer disharmonischen Ernährungsweise und die Auswirkungen auf den Körper kurz erläutert werden.

Im dritten und letzten Teil (Kap. 4 und 5) wird ein Ausblick auf die Einsatzmöglichkeiten der integrativen Ernährung zusammengefasst.

Viel Freude beim Lesen dieses Buches, beim Ausprobieren und Weitergeben!

Die Wiederentdeckung der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM)

„Die TEM, die Traditionelle Europäische Medizin, ist seit einigen Jahren wieder präsent. Das alte Wissen unser Vorfahren, Rezepturen aus Klöstern und Apotheken, die Lehre über Heilkräuter fördert das Wohlbefinden und betrachtet dabei den Menschen individuell, in seiner Ganzheitlichkeit, mit seinen europäischen Wurzeln und in seinem aktuellen Lebensumfeld.“ Dieser Satz von Michaela Hauptmann (Hauptmann 2020) fasst das Wesen der TEM zusammen. Hier die wichtigsten Grundzüge:

- T steht für „traditionell“, für die Weitergabe von Verhaltensweisen, Rezepten, Wissen und vielem mehr – von Generation zu Generation, doch immer mit Bedacht auf das Jetzt.
- E steht für „europäisch“. Hier dürfen wir den Blickwinkel öffnen und die jetzigen Grenzen Europas verlassen. Durch die großen europäischen Weltreisenden und die Völkerwanderung schließt die TEM die Kulturen Ägyptens, Bagdads, Persiens und Tibets mit ein. Geschichtlich betrachtet waren diese Kulturen zutiefst prägend für unser europäisches Medizin- und Heilsystem.
- M steht für „Medizin“ – die Wissenschaft der Vorbeugung, Erkennung und Behandlung von Krankheiten bzw. Verletzungen bei Mensch und Tier. Diese aktuell gültige strenge Definition beendete mit der Zellulärpathologie die Ära der TEM als universitärer Medizin, die sich seither verstärkt auf die Prävention von Krankheiten fokussiert.

Die TEM beruht auf über Tausende von Jahren empirisch zusammengetragenen und bewerteten wissenschaftlichen Erkenntnissen und war bis zum Ende des 19. Jahrhunderts ein fester Bestandteil des Gesundheitssystems. Ur-Feuer als Energiequelle und Ur-Eis als Materie sind die philosophische Grundlage für Leben in der TEM. Auf der energiebringenden, lebenswerten Verbindung basiert und passiert Leben – ein Ur-Prinzip, das in der isländischen Mythologie und auch in anderen alten Kosmologien den Grundgedanken der Weltentstehung und der Entstehung von Leben beschreibt.

Mit ihren Wurzeln im antiken Griechenland, im alten Rom und Ägypten greift die TEM auch auf germanische, keltische und slawische Impulse zurück. Tätowierungen an „Ötzi“, der bekanntesten und am besten erforschten Eis-Mumie, zeigen, dass die Ursprünge der europäischen Medizin noch weiter zurückliegen als vermutet. Die Behandlungsmethoden basieren auf einer Energielehre, die mehr als 5000 Jahre zurückreicht. Viele Anwendungen leben noch heute in der Volksmedizin weiter. Dieses Wissen wurde allerdings nicht verschriftlicht, sondern von Generation zu Generation weitergegeben. Es lohnt sich daher, auch Märchen und Mythen zu interpretieren. Schriftliche Aufzeichnungen belegen, dass die TEM seit mehr als 3000 Jahren in der Gesundheitspflege gelebt und stetig weiterentwickelt wird. Die wichtigsten Vertreter der TEM sind Hippokrates und Galen als Begründer der Humoralpathologie: Der griechische Arzt Galen (Galenos von Pergamon, ca. 129–215

n. Chr.) vereinfachte die Vier-Säfte-Lehre von Hippokrates, des wohl bekanntesten Arztes des Altertums (um 460 v. Chr.), und begründete die Temperamentenlehre. Diese Lehre bezieht die menschlichen Grundwesenszüge, Funktionen und Wirkungen von Klima, Krankheit, Medikamenten und zeitlichen Konstellationen mit ein. Ein wichtiger Weiterentwickler der TEM ist der persische Arzt Avicenna (Ibn Sina, ca. 980–1037 n. Chr.), er prägte mit seinem fünfteiligen „Kanon der Medizin“ die europäische Medizin bis in die Neuzeit. Außerdem sind Hildegard von Bingen mit ihren Schriften, aber auch der Arzt und Philosoph Paracelsus, Samuel Hahnemann, Rudolf Steiner und Pfarrer Sebastian Kneipp Vertreter und Weiterentwickler der TEM.

Die Ernährung ist in der TEM eine wesentliche Säule zur Gesunderhaltung. Es gilt, das Grundtemperament – Sanguiniker, Cholерiker, Melancholiker oder Phlegmatiker – zu stützen und, wenn erforderlich, gegebene Schwächen auszugleichen. Ziel der Vier-Temperamente-Ernährung ist es, die drei zentralen Lebensgeister (Spiritus animalis, vitalis und naturalis) in Schwung und Balance zu halten. „Du bist, was du verdaut hast“, ist der Leitsatz. Es ist notwendig, die Nahrung bestmöglich zu verwerten. Die Verdauung nimmt daher eine zentrale Rolle in der TEM-Diätetik ein. Zur Unterstützung dienen die vier Elemente – Luft, Feuer, Erde und Wasser –, die wiederum die vier Primärqualitäten, die in der Natur verankert sind, verbinden. Feucht, warm, trocken und kalt – diese Qualitäten sind mit unterschiedlicher Ausprägung im Menschen und in den Lebensmitteln vorhanden. Je nach körperlicher Verfassung benötigt man zu unterschiedlichen Tageszeiten, im Jahresverlauf und Lebenszyklus unterschiedliche Ernährung. Für Wohlbefinden in hitzigen und trockenen Phasen sorgt beispielsweise kühle und befeuchtende Ernährung. Doch neben der Art der Lebensmittel haben auch die Art der Zubereitung und die Umgebungsfaktoren einen wesentlichen Einfluss auf die Verdauung. Von dieser Umsetzung, der Verstoffwechslung, hängt wiederum das Energiepotenzial ab. Die Nahrung muss individuell nähren, Energie bringen und die Lebenskraft stärken.

- ▶ Der Mund ist das Tor zur Gesundheit. Jeden Tag aufs Neue.

1.4 Integrative Ernährung – eine Definition

Integrative Ernährung ist im deutschsprachigen Raum als Definition sehr neu und bisher nicht einheitlich definiert. Im angloamerikanischen Raum findet sich „integrative nutrition“ bereits seit vielen Jahren. Integrative Ernährung wird dort als ganzheitliche Herangehensweise zu Wohlbefinden und Gesundheit beschrieben, weil erkannt wurde, dass Gesundheit und das Ausheilen von Krankheiten eng mit Ernährung und den individuellen Bedürfnissen einer Person inkl. Lebensstil zusammenhängen. Pionierarbeit leistet dazu das Institute for Integrative Nutrition in New York (www.iin.com), welches 1992 von Joshua Rosenthal gegründet wurde.

Integrative Ernährung versteht sich in Anlehnung an den Begriff „Integrative Medizin“, der sich mehr und mehr durchsetzt und sich klar vom Begriff der Alternativmedizin abgrenzt. Integrative Medizin und damit auch die integrative Ernährung sieht komplementärmedizinische Methoden als Ergänzung zur konventionellen Medizin.

Die Ausbildung von integrativen Ernährungsexperten beinhaltet das Beste aus Ost und West, aus Schulmedizin und Erfahrungsmedizin wie Ernährungswissenschaft, (Ernährungs-)Medizin, Gesundheits- und Ernährungspsychologie und ganzheitlichen Methoden wie TCM und TEM. Es geht um die sinnvolle Ergänzung der Disziplinen unter Berücksichtigung individueller Bedürfnisse der Betroffenen. Integrative Ernährung stellt somit einen Teilbereich der integrativen Medizin dar.

Integrative Ernährung ist idealerweise eine Kombination aus konventionellen, evidenzbasierten, wissenschaftlich abgesicherten Erkenntnissen und Methoden aus Ernährungswissenschaft und (Ernährungs-)Medizin, ergänzt durch das praktische und bewährte Erfahrungswissen aus traditionellem Ernährungswissen. Letzteres birgt ein großes Potenzial zur Reaktivierung von soziokulturellen Herangehensweisen in der Alltagsernährung, was die Compliance der Betroffenen erhöht. Ein Beispiel kann die klassische, stärkende Hühnersuppe in der Rekonvaleszenz sein, die oft mit positiven Kindheitserinnerungen verbunden, bekannt und inzwischen auch wissenschaftlich untersucht ist; so ist mittlerweile z. B. erwiesen, dass der hohe Zinkgehalt die Wundheilung unterstützt bzw. enthaltene Vitamine und Mineralien das Immunsystem unterstützen. Ziel der integrativen Ernährungstherapie ist die individuell beste Therapie für Betroffene, die im Alltag umsetzbar ist, Vitalität und Gesundheit fördert und vor allem bei chronischen Erkrankungen den Heilungserfolg – gemeinsam mit klassischen, konventionellen Therapien – unterstützt. Ihre Stärke entfaltet integrative Ernährung oftmals da, wo die konventionellen Ansätze an ihre Grenzen stoßen, weil z. B. Ernährungsempfehlungen zu wenig individuell abgestimmt sind oder betreuenden Therapeuten die Erfahrung zur Unterstützung im Alltag fehlt (z. B. Kochpraxis, Organisation des Alltags für die Nahrungszubereitung, Bekömmlichkeit etc.).

Der multimodale Behandlungsansatz der integrativen Ernährung erfolgt idealerweise in interdisziplinären Teams mit enger berufsgruppenübergreifender Zusammenarbeit z. B. von Arzt, Ernährungstherapeut, TCM-Therapeut, Psychologen/ Psychotherapeuten/Coach etc. Gegenseitiger Respekt und Wertschätzung des fachlichen Zugangs werden als selbstverständlich vorausgesetzt. Integrative Ernährung wird zusätzlich als klienten-/patientenzentrierte und ressourcenorientierte Gesundheitsversorgung verstanden. Individuelle Präferenzen und Ressourcen sind eine wichtige Säule der evidenzbasierten Medizin, wo Betroffene als aktive Partner in Prävention und therapeutische Prozesse einbezogen werden.

Komplementärmedizinische Verfahren umfassen im Raum Deutschland, Österreich und Schweiz (DACH) ein breites Spektrum – von der in Deutschland begründeten Naturheilkunde über Phytotherapie, anthroposophische Medizin und Homöopathie bis hin zu fernöstlichen Formen traditioneller Medizin wie der Ayurveda-Medizin, der Tibetischen Medizin, der Traditionellen Chinesischen Medizin oder der Kampo-Medizin (eine in Japan praktizierte traditionelle Ostasiatische Arzneipflanzentherapie) und etablierten Verfahren wie Osteopathie und Mind-Body-Medizin.



Abb. 1.5 Individualität (© Peter Atkins/[stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com))

Die Herangehensweisen der komplementären Methoden sind sich sehr ähnlich. Im Gegensatz zur klassischen Schulmedizin, wo gegen die Krankheit gerichtete Interventionen im Vordergrund stehen, stimulieren komplementäre Verfahren (Selbst-) Heilungsvorgänge im Körper. Die individuellen Bedürfnisse und Ressourcen der Betroffenen stehen im Fokus (Abb. 1.5).

Integrative Ernährung wird im allgemeinen Sprachgebrauch als ganzheitlicher Ernährungsansatz verstanden. Laut Duden bedeutet integrativ „eine Integration darstellend, eine Integration herbeiführend“, und Integration wiederum „Einbeziehung, Eingliederung in ein größeres Ganzes oder (Wieder)Herstellung einer Einheit, Vervollständigung“. In Bezug auf Ernährung bedeutet integrative Ernährung eine Integration verschiedener Disziplinen, ergänzt durch Erfahrungsschatz und Erfahrungswissen, in größerem Zusammenhang das kollektive Ernährungswissen der Menschheit, welches bis vor etwa 150 Jahren bereits ohne Ernährungswissenschaft oder Ernährungsmedizin existiert hat. TCM, TEM, Ayurveda und Tibetische Medizin stellen seit vielen Jahren auch im Westen eine zusätzliche Säule für die Behandlung von ernährungsabhängigen Erkrankungen dar – durch Integration in moderne Herangehensweisen wie Ernährungsmedizin, Epigenetik, soziopsychologische Faktoren und klassische Ernährungswissenschaft. Wertvolles Wissen aus Kräuterheilkunde und Körpertherapien wie Yoga, Qigong, Tuina, Akupunktur etc. können im weitesten Sinne einer integrativen Therapie zugeordnet werden.

Integrative Ernährung legt zusätzlich den Schwerpunkt auf Änderungen des Lebensstils mit Ernährung, Struktur im Alltag und Stressreduktion. Eine Empfehlung für Bewegung im Alltag erfolgt in der Regel zusätzlich bzw. mit dem Hinweis, je nach Ausgangssituation mit einem Spezialisten ein Bewegungsprogramm zu erarbeiten. Diese ganzheitliche Herangehensweise und intensive Einbeziehung der Betroffenen ist besonders bei chronischen Erkrankungen wie z. B. Übergewicht von zentraler Bedeutung. Aus verhaltenstherapeutischer und psychologischer Sicht ist die Stärkung der Handlungskompetenz und Selbstwirksamkeit ein wesentlicher Einflussfaktor für einen nachhaltigen Erfolg.

Die besondere Stärke von integrativer Ernährungstherapie liegen in der Prävention und in der Behandlung chronischer Erkrankungen wie Übergewicht und Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Hypercholesterinämie, Hypertonie, Allergien, Unverträglichkeiten, Verdauungsstörungen und Wechseljahresbeschwerden bzw. Osteoporose. Der langfristige Erfolg liegt in der engen Begleitung der Betroffenen

bei der Umsetzung mit einfachen und machbaren Tipps in der Praxis, damit eine Ernährungsumstellung langfristig und nachhaltig gelingt.

Integrative Ernährung hat den Anspruch, basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen das zum Teil jahrtausendealte Erfahrungswissen über Ernährung und komplementärmedizinische Methoden laufend weiterzuentwickeln. Die wissenschaftliche Aufarbeitung in qualitativ hochwertigen Studien und Evaluationen unterstützt die Weiterentwicklung und zeigt Möglichkeiten und Grenzen der integrativen Ernährung. Integrative Medizin beschreibt die Kombination von konventionellen und komplementärmedizinischen Therapieverfahren und setzt den Fokus auf ganzheitliche biologische, psychologische, soziale und spirituelle Aspekte von Körper und Gesundheit. Integrativ bedeutet auch die Einbeziehung der betroffenen Personen mit einem modernen Coaching-Ansatz, dh. die Personen zu informieren und zu schulen, wie sie Hilfe zur Selbsthilfe leisten können - mit Ernährungs- und Lebensstilmaßnahmen. Integrative Medizin Aspekte der integrativen Ernährung sind:

- Integration von naturwissenschaftlich fundierter Ernährungswissenschaft, (Ernährungs-)Medizin und komplementärmedizinischen Methoden sowie Erfahrungsheilkunde
- Nutzung eines modernen und ressourcen-orientierten Coachingansatzes zur Integration der Betroffenen, damit sie individuelle Ernährungs- und Lebensstil-Maßnahmen nachhaltig in den Alltag integrieren können (Hilfe zur Selbsthilfe, Erkennen von Möglichkeiten und Potentialen, Training und Umsetzung)
- Berücksichtigung individueller psychischer, sozialer und geistiger Aspekte
- Verbindung von Empirie und Theorie sowie von Theorie und Praxis
- Einbindung von Gesundheit und Krankheit in die Anforderungen der Umwelt
- Anerkennung der Tatsache, dass der Mensch nicht aus voneinander unabhängigen Teilen besteht, sondern aus funktioneller Sicht als emergentes, komplexes System zu betrachten ist (Abb. 1.6)

(Modifiziert nach einer Publikation der Hufelandgesellschaft e.V. über eine Definition von integrativer Medizin)

Das National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM) in den USA spricht von „Integrativer Medizin“, wenn konventionelle sowie komplementäre und alternativmedizinische (CAM) Anwendungen in Kombination eingesetzt werden. Dabei wird betont, dass es sich um Formen der CAM handelt, deren Wirksamkeit

Abb. 1.6 Der Mensch ist ein komplexes System
(© fizkes/stock.adobe.com)



und Sicherheit nach wissenschaftlichen Kriterien erwiesen ist. Der Begriff „Integrative Medizin“ geht also weiter als der Begriff „Komplementärmedizin“ – der ja auch eine gemeinsame Verwendung meint –, weil er den Prozess der Integration in die konventionelle Biomedizin beschreibt und den Aspekt der Wirksamkeit und Sicherheit betont. Die Verwendung dieses Begriffes soll daher bereits eine Anerkennung bestimmter vormalig nicht anerkannter komplementärmedizinischer Verfahren und Mittel nahelegen. Die Bezeichnung ist eng an die wissenschaftliche Forschungstätigkeit in dem Bereich gebunden und sollte nicht auf Praktiken und Mittel, deren Wirksamkeit und Sicherheit nicht nach wissenschaftlichen Kriterien nachgewiesen ist, ausgeweitet werden oder die Bezeichnungen „alternative oder komplementäre Medizin/Verfahren“ einfach ersetzen (<http://www.bmg.gv.at>, <https://www.gamed.or.at/de/Ganzheitsmedizin-BegriffeDefinitionen-IntegrativeMedizin>).

Die Psychotherapie versteht den integrativen Ansatz wie folgt: „Als Integrativer Ansatz wird ein Therapieansatz bezeichnet, der sich an den humanistischen Verfahren der Integrativen Therapie oder der Integrativen Gestalttherapie orientiert. Dieser methodische Zugang integriert Elemente der Psychoanalyse, der Gestaltpsychologie, des Existentialismus, der Körperpsychotherapie, des Sensory Awareness, der Phänomenologie und östlicher Philosophien. Im Mittelpunkt des Integrativen Ansatzes steht der Mensch mit seinen Ressourcen und Fähigkeiten in Abgrenzung von defizitorientierten Psychotherapiemethoden. PsychotherapeutInnen, die mit dem integrativen Ansatz arbeiten, verbinden in ihrer Arbeit Elemente der Psychoanalyse, der Gestaltpsychologie, des Existentialismus, der Körperpsychotherapie, des Sensory Awareness, der Phänomenologie und östlicher Philosophien. Im Mittelpunkt steht der Mensch mit seinen Ressourcen und Fähigkeiten“ (<https://www.psyonline.at/methode/418/integrativer-ansatz> Abfrage).

1.5 Integrative Ernährung ist evidenzbasiert

Die evidenzbasierte Medizin hat drei Säulen:

- die ernährungswissenschaftliche/ernährungsmedizinische Erfahrung (individuelle Expertise oder interne Evidenz),
- die individuellen Werte und Wünsche der Betroffenen (Klienten-/Patientenpräferenz) und
- den aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschung (beste verfügbare externe Evidenz).

Unter **ernährungswissenschaftlicher/ernährungsmedizinischer Erfahrung** werden das Können und die Urteilskraft verstanden, welche ErnährungswissenschaftlerInnen/DiätologInnen/Integrative ErnährungsexpertInnen/ÄrztInnen durch ihre Ausbildung und Praxis und die damit verbundene Erfahrung erwerben.

Unter **besten verfügbaren externen Evidenzen** wird die Einbeziehung von aktuellen Studien und der wissenschaftlichen Erfahrung verstanden. Integrative Ernährung versteht sich als interdisziplinär, d. h. die Einbeziehung von Forschungsergebnissen aus (Ernährungs-)Medizin, Ernährungswissenschaft, Pharmazie und

Tab. 1.1 Evidenzklassen

Klasse		Anforderung an die Studie
1	a	Evidenz aufgrund einer systematischen Übersichtsarbeit randomisierter kontrollierter Studien (evtl. mit Metaanalyse)
	b	Evidenz aufgrund mindestens einer hoch qualitativen randomisierten kontrollierten Studie
2	a	Evidenz aufgrund mindestens einer gut angelegten kontrollierten Studie ohne Randomisierung
	b	Evidenz aufgrund einer gut angelegten quasi-experimentellen Studie
3		Evidenz aufgrund mindestens einer gut angelegten nicht experimentellen deskriptiven Studie
4		Evidenz aufgrund von Berichten/Meinungen von Expertenkreisen, Konsensuskonferenzen und/oder klinischen Erfahrungen anerkannter Autoritäten

Pharmakologie (vor allem im Hinblick auf Kräuter und Gewürze), und Psychologie ist eine wichtige und notwendige Voraussetzung. Die Grundlagenforschung und insbesondere patientenorientierte Forschung zur Wirksamkeit von Therapien, Interventionen und Anwendungen sowie Studien zur Aussagekraft prognostischer Faktoren und Implementierung als präventive Maßnahme sind unabdingbar, um integrative Ernährung gut im wissenschaftlichen Bereich zu verankern.

Von großer Bedeutung ist darüber hinaus die Berücksichtigung der dritten Säule der evidenzbasierten Medizin, die **individuellen Präferenzen, Werte, Wünsche und Rechte der Betroffenen** (Patienten/Klienten) für die Entscheidungsfindung/Implementierung bei/von Ernährungsmaßnahmen im Zuge der Behandlung und Betreuung.

In der Gesundheitspolitik und im Gesundheitswesen wird unter evidenzbasierter Medizin meist ausschließlich die externe Evidenz verstanden, die dann auf die Evidenzklasse 1 a/b verkürzt wird und entsprechende Folgen und Auswirkungen bei Gesetzgebung und Erstattungsregelungen hat. Der Vollständigkeit halber werden die Evidenzklassen in Tab. 1.1 kurz dargestellt.¹

Nach einer Bewertung der Hufelandgesellschaft e.V., dem Ärztlichen Dachverband für Naturheilkunde, komplementäre und integrative Medizin, steht dabei „in Bezug auf die konventionelle Medizin hier in erster Linie die Pharmakotherapie mit ausschließlich neuen Medikamenten im Focus. Allgemein wird davon ausgegangen, dass die etablierten konventionellen Arzneimittel und Therapien eine Evidenz Klasse 1 haben. Dem ist nicht so. Nur 11 % der Therapien bei Herz-Kreislaufkrankungen können der Evidenzklasse 1 zugeordnet werden (Tricoci et al. 2009). In der Onkologie sind es gerade einmal 6 % (Poonacha und Go 2011). Alle anderen Fachgebiete haben Evidenzen, die noch darunter liegen.“

Randomisierte kontrollierte Studien (RCTs) sind der Goldstandard mit oft sehr engen Einschlusskriterien (z. B. keine weiteren Begleiterkrankungen), die erst nach der Marktzulassung von neuen Medikamenten oft die volle Breite der Nebenwir-

¹Hintergrundpapier Integrative Medizin, Hufelandgesellschaft e.V., Ärztlicher Dachverband für Naturheilkunde, komplementäre und integrative Medizin, https://www.hufelandgesellschaft.de/fileadmin/Dokumente/Hufelandgesellschaft_Hintergrundpapier_Integrative_Medizin.pdf. Zugriffen am 06.11.2020.

kungen zeigen, weshalb selbst exzellente Forschung für das einzelne Individuum aufgrund der Stichprobenverzerrung (Selektionsbias) nachteilig sein kann. Präferenzen, Werte und Wünsche der Betroffenen spielen in der Evidenzklasse 1 keine Rolle. Integrativ tätige TherapeutInnen und ÄrztInnen beziehen zusätzlich immer die Individualität und Gesamtheit sowie die Wünsche und Vorstellungen der Betroffenen mit ein.

Die integrative Ernährung als Verbindung von klassischer, konventioneller Ernährungswissenschaft und (Ernährungs-)Medizin und traditionellen komplementärmedizinischen Heilmethoden ist evidenzbasiert, da sie sich auf alle drei Bereiche der Evidenz stützt und vor allem die Wünsche, Werte und Präferenzen des Patienten/Klienten mit einbezieht.

Ein Beispiel für integrative Ernährungstherapie: Rheumatische Erkrankung

Chronisch-entzündliche rheumatische Erkrankungen sind meist Systemerkrankungen. Die ganzheitlichen Behandlungsansätze unterscheiden verschiedenen Rheumaformen mit unterschiedlichen Ursachen. Integrative Ernährungstherapie orientiert sich individuell am allgemeinen Gesundheits- und Ernährungszustand, am Alter, an den auftretenden Beschwerden und den Begleiterkrankungen.

Gute Studien gibt es zu seit Jahrzehnten erfolgreich angewendeten Ernährungsmaßnahmen wie anti-entzündlicher Ernährung, Heilfasten oder Ernährungstherapie nach TCM. Unterstützend werden Akupunktur, Arzneimittel aus der Pflanzenheilkunde, Kräuter-Dekokte, Darmsanierungsmaßnahmen (z. B. mit Probiotika), Bewegungstherapie, Kneipp-Anwendungen etc. eingesetzt. Der interdisziplinäre multimodale Therapieansatz kann dazu beitragen, den Bedarf an Analgetika, nichtsteroidalen Antirheumatika, Cortison etc. gering zu halten (Abb. 1.7).

Abb. 1.7 Integrative Ernährungstherapie bei Rheuma (© sdecoret/stock.adobe.com)



Literatur

- Hauptmann M (2020) *Temperamentvoll Essen – Ernährung nach der Traditionellen Europäischen Medizin*. Verlag Ennsthaler, Steyr
- Poonacha TK, Go RS (2011) Level of scientific evidence underlying recommendations arising from the national comprehensive cancer network clinical practice guidelines. *J Clin Oncol* 29(2):186–191
- Tricoci P, Allen JM, Kramer JM, Califf RM, Smith SC Jr (2009) Scientific evidence underlying the ACC/AHA clinical practice guidelines. *JAMA* 301(8):831–841



Ernährungswissenschaft und TCM – Gemeinsamkeiten und Widersprüche

2

Inhaltsverzeichnis

2.1	Charakteristika der westlichen Ernährungswissenschaft und der chinesischen Diätetik...	21
2.2	TCM und Yang Sheng (nach Wühr und Nichterl 2015).....	22
2.3	Fernöstliche Weisheit – das TCM-Weltbild und wichtige Grundlagen.....	23
2.4	Die Bedeutung der Ernährung in der TCM.....	48
2.5	TCM und Ernährungswissenschaft – ein Widerspruch?.....	59
2.6	Das Frühstück – der gesunde Start in den Tag.....	67
	Literatur.....	104

2.1 Charakteristika der westlichen Ernährungswissenschaft und der chinesischen Diätetik

Auf den ersten Blick scheinen zwischen der westlichen Ernährungswissenschaft und Ernährungsmedizin und der chinesischen Ernährung und Diätetik große Gegensätze und Widersprüche im Verständnis und in der Anwendung zu bestehen. Betrachtet man die heute im Westen üblichen Nährstoffanalysen von Lebensmitteln, so sind diese vor allem quantitativ geprägt und biochemisch aufgeschlüsselt (Abb. 2.1). Rezepte werden mit exakten Angaben zum Kalorien-, Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratgehalt, den Vitamin-, Mineralien- und Spurenelementmengen, Ballaststoffen und bioaktiven sekundären Pflanzenstoffen versehen. Essen beschränkt sich „westlich“ auf die Zufuhr von Nährstoffen. Krankheiten und pathologische Störungen sollen vermieden werden, indem Normbereiche und Normwerte aufrechterhalten oder wiederhergestellt werden. Verbraucher werden über Tabellen und Broschüren informiert, was gesunde und ungesunde bzw. gute und schlechte Lebensmittel sind, oder über deren entsprechende Inhaltsstoffe. Bleibt bei einer derart strukturierten und standardisierten Ernährung die erwartete Wirkung aus oder werden bestimmte Normwerte trotz befolgtter Anweisung nicht erzielt, wundert sich der Anwender oder Patient, wo doch alles zunächst so logisch erscheint. Es dominiert