

Dr. Christian Harisch (Hrsg.)

LANSERHOF MEDICAL EXPERTS



DIE HEILENDE KRAFT DER
ERNÄHRUNG

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Elke Sieferer

Theorie-Text: Tanja Dusy

Reportagen: Alica Sievert

Lektorat: Karin Kerber

Bildredaktion: Nele Schneidewind

Innenlayout: independent Medien-Design, Horst Moser, München

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Behzad Terrah

 ISBN 978-3-8338-8174-9
1. Auflage 2021

Bildnachweis

Satz: Christopher Hammond

Repro: Longo AG, Bozen

Druck: aprinta, Wemding

Bindung: Conzella, Pfarrkirchen

Syndication: www.seasons.agency

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Anhand der Symbole bei den Rezepten können Sie auf einen Blick erkennen, ob das Gericht für Sie geeignet ist:

 laktosefrei

 glutenfrei

 vegetarisch

 vegan



Vorwort

Wie wir heute wissen, ist unsere Nahrung der Schlüssel zu einem langen, gesunden Leben. Doch nicht nur einzelne Nahrungsmittel können unsere Gesundheit positiv beeinflussen. Vor allem die Wahl der richtigen Lebensmittel, die schonende und frische Zubereitung, das achtsame und langsame Zerkauen der Nahrung und der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme sind für eine optimale Ernährung elementar. Dabei steht der Genuss der wertvollen Speisen

im Vordergrund. Die Freude am Essen ist eine der schönsten Freuden für Körper, Geist und Seele.

Seit 1984 befassen sich das Ärzteteam, die Köche, die Ernährungsspezialisten und die Sportwissenschaftler des Lanserhofs mit dem Darm als Zentrum unserer Gesundheit. In jahrzehntelanger Forschungs- und Entwicklungsarbeit entstand das einzigartige und wegweisende Lanserhof Concept: eine Symbiose aus Spitzenmedizin, Naturheilkunde, anerkannten Therapieverfahren und wissenschaftlichem Know-how. Besonders Zivilisationserkrankungen wie Bluthochdruck, Allergien, Schlafstörungen, Diabetes oder Übergewicht werden von unseren Experten wirksam behandelt. Der Ursprung dieser Krankheitsbilder liegt häufig in einer falschen Ernährungsweise.

Mit diesem Buch möchten wir Ihnen einen Einblick in die komplexen Verdauungsprozesse unseres Körpers geben. Wir möchten Ihnen aufzeigen, welche heilende Kräfte eine ausgewogene, gesundheitsstärkende, natürliche, geregelte und dabei alltägliche Ernährungsweise freisetzen kann. Die Aufnahme von Nahrungsmitteln zum optimalen Zeitpunkt kann die Regenerationsfähigkeit Ihres Körpers maßgeblich steigern. Sie wirken dadurch besonders entzündungsfördernd, stärken das Immunsystem und unterstützen den Stoffwechsel.

Wir nehmen Sie mit auf eine Reise zu Ihren inneren Selbstheilungskräften. Für nachhaltige Gesundheit und ein langes Leben.

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dr. Christian Harisch', written in a cursive style.

Dr. Christian Harisch
CEO Lanserhof Group

Kulinarische Medizin

Unsere Ernährung ist ein zentraler Bestandteil unseres Lebens. Sie ist zum einen unsere biologische Lebensgrundlage und Notwendigkeit, sie liefert uns Energie und versorgt unsere Organe und Zellen mit den notwendigen Nährstoffen. Ernährung ist aber auch Kultur, sie ist unverzichtbarer Teil von Gemeinschaft, Familienleben und Festen, sie ist Genuss, Gewohnheit und unter Umständen Sucht. Ungünstige und einseitige Ernährungsgewohnheiten sind inzwischen eine der Hauptursachen für die meisten chronischen Erkrankungen unserer Gesellschaft. Erkrankungen, die viele Beschwerden verursachen und die meist die Lebensqualität stark einschränken. Die Industrialisierung der Ernährung und das riesige Angebot an ungesunden Nahrungsmitteln sind eine große Herausforderung für unsere Gesundheit geworden. Die Liste der durch Fehlernährung bedingten Erkrankungen ist lang und reicht von Bluthochdruck, Arthrose, Diabetes Typ 2, Herzinfarkt, Darmentzündungen bis hin zu Schmerzsyndromen, Depression und Erschöpfungszuständen. Die moderne Medizin versucht diese Erkrankungen vor allem mit Medikamenten und Operationen zu behandeln, kann sie aber meist nicht heilen. Inzwischen zeigen uns aber immer mehr wissenschaftliche Studien und die ärztliche Erfahrung deutlich: Durch eine geeignete Ernährung und Perioden des Fastens ist es möglich, diese Erkrankungen und Beschwerden zu lindern und sogar oftmals zu heilen. Auch auf meinem eigenen beruflichen Weg haben mich die wissenschaftlichen Erkenntnisse und die Erfolge in der täglichen Behandlung dazu veranlasst, die Reihenfolge umzukehren: Zuerst sollten die hervorragenden Möglichkeiten der Ernährungstherapie und eines gesunden Lebensstiles genutzt werden, bevor der

Griff zum Rezept erfolgt oder gar eine Operation notwendig wird.

Zahllos sind die Ernährungstrends und Diäten, die sich in immer schnellerer Geschwindigkeit ablösen. Aber was hält uns wirklich gesund? Und was können wir mit unserer Ernährung selbst beitragen, um ein möglichst langes und gesundes Leben führen zu können? Mit dem Lanserhof Concept wurde ein Weg realisiert, der in idealer Weise die Erkenntnisse aus moderner Wissenschaft, ärztlicher Erfahrung und klassischer Naturheilkunde zusammenfügt. Dabei wird deutlich, dass es drei Säulen sind, auf denen eine nachhaltige Ernährungsmedizin aufbaut:

- Auf vollwertiger, möglichst wenig verarbeiteter Nahrung. Essenziell sind Gemüse, Hülsenfrüchte, hochwertige und vollwertige Getreide, Obst, Beeren, Nüsse und Gewürze. Der Kern der Ernährung ist pflanzenbasiert oder laktovegetarisch, also durch ausgesuchte hochwertige Milchprodukte ergänzt. Eine pflanzenbasierte Ernährung ist für den Menschen und für das Klima auf unserer Erde die am meisten zu empfehlende Kostform. So können wir durch die Reduzierung der CO₂- und Methan-Erzeugung sowie des Wasserverbrauches auch zur Gesundheit der Erde beitragen. Wissenschaftler prägten hier zuletzt den Begriff »One Health«-Gesundheit für Mensch und Planet. Wer aber nicht ganz auf Fleisch und Fisch verzichten möchte, der sollte auf Nachhaltigkeit, Regionalität und Tierwohl achten, eine Philosophie, die im Lanserhof Concept vollständig umgesetzt wird und sich in den ausgesuchten Rezepten und den Reportagen widerspiegelt.

- Auf einer Nahrung, die individuell verträglich und bekömmlich ist und die Darmgesundheit berücksichtigt. Jeder Mensch macht die Erfahrung, dass individuell große Unterschiede bei der Verdaulichkeit und Bekömmlichkeit von

Nahrung bestehen und sich dies auch im Laufe des Lebens und bei Erkrankungen ändern kann. Bei dieser Säule kommt nun die umfangreiche medizinische und ärztliche Erfahrung des Lanserhofs ins Spiel. Schon lange hatte die Naturheilkunde erkannt, dass es nicht nur darauf ankommt, was auf dem Teller ist, sondern auch, wie unser Körper die Nahrung verdaut. Im Lanserhof Concept wird dieser Aspekt, die Verträglichkeit und Darmgesundheit, präzise therapeutisch genutzt. Nahrungsmittel werden nicht nur nach ihrem Gehalt an Protein oder Mikronährstoffen betrachtet, sondern auch, ob sie gut verdaulich sind und zur Situation des Körpers und seiner Biologie passen. Dabei unterstützen Kauschule, Beachtung von Essensrhythmen und die Berücksichtigung des Zusammenspiels von Nahrung und Verdauung das gesundheitsfördernde Potenzial guter Nahrung. Die neuesten Forschungen zum Mikrobiom des Darmes belegen auf faszinierende Weise hier das tradierte ärztliche Wissen.

- Auf dem Fasten und dem zeitweisen Nahrungsverzicht als die stärkste biologische Regenerationsmethode, die wir kennen. Es ist eines der faszinierendsten Kapitel der jüngeren medizinischen Wissenschaftsgeschichte, wie renommierte internationale Wissenschaftler auf der Suche nach dem Geheimnis des langen Lebens und einer lebenslangen Gesundheit (dem wirklichen Anti-Aging) nicht die Wunderpille fanden, stattdessen aber eine traditionelle naturheilkundliche Methode als Schlüssel wiederentdeckten: das Fasten. Inzwischen haben zahllose Experimente belegt, dass alle Lebewesen dieser Erde durch zeitweiligen Verzicht auf Nahrung offenbar Krankheiten vorbeugen können und eine längere, gesündere Lebensspanne erzielen. Fasten kurbelt in einzigartiger Weise die Zellreinigung, die Autophagie an, es führt zur Normalisierung, zum »Reset« übersteuerter Stoffwechselsysteme in unserem Körper und fördert den Aufbau einer gesunden Darmschleimhaut. Und

das Fasten unterstützt ebenso die für das Immunsystem wichtige Diversität unseres Darmmikrobioms.

Diese drei Säulen sind in der Verbindung aus Tradition und moderner Wissenschaft einschließlich einer hochwertigen Diagnostik im Lanserhof Concept in schlüssiger Weise kombiniert. Alle drei Elemente sind in ein fein abgestimmtes mehrstufiges Konzept integriert -- mit definierten Therapie- und Kurstufen. Hierdurch können ein umfassender entzündungshemmender Heileffekt und eine Optimierung der Vitalität, der »Lebenskraft«, wie es in der Naturheilkunde heißt, erzielt werden. Das Resultat ist eine kulinarische Medizin, die »LANS Energy Cuisine«, die Essen und Fasten gleichzeitig zu wirksamer Medizin und Genuss macht. »Energy Cuisine« ist hier kein Slogan, sondern ein im Lanserhof Concept tatsächlich umgesetzter Anspruch.

Das vorliegende Buch gibt einen Einblick in das moderne und erfolgreiche Ernährungskonzept des Lanserhofs, in das Zusammenspiel von Ernährung und Gesundheit auf der Grundlage moderner Wissenschaft. Die Zusammenstellung der Rezepte zeigt, wie sich in der Praxis der Anspruch wirksamer Ernährungsmedizin mit achtsamem Genuss vereinen lässt. Mit diesem kombinierten medizinischen Ansatz, der nachhaltig gesunden pflanzenbasierten Ernährung, der Fastentherapie und der Beachtung der Darmgesundheit können wir für unseren Teil das Beste tun, um mehr Gesundheit und ein möglichst gesundes langes Leben zu erreichen.

Ihr

A handwritten signature in black ink, reading "Andreas Michalsen". The signature is written in a cursive, flowing style.

Univ.-Prof. Dr. med. Andreas Michalsen, Berlin



Lanserhof Concept

Für die Ärzte und Ernährungsexperten vom Lanserhof sind Lebensmittel die Basis für unsere Gesundheit und damit im wahrsten Wortsinn »Mittel zum Leben«. Das Lanserhof Concept und die LANS Energy Cuisine helfen dabei, den eigenen Körper wieder in Balance zu bringen.



Einleitung: Was uns nährt

Im Grunde ist es ganz einfach: Lebensmittel sind Mittel zum Leben. Sie versorgen uns mit Energie, sodass wir uns wach, aktiv und leistungsstark fühlen, das Gehirn auf Hochtouren läuft und das Immunsystem gestärkt ist. Lebensmittel spenden Kraft und Vitalität und schaffen die Voraussetzungen für ein langes, gesundes Leben. Natürlich gehört auch der Genuss dazu: Essen bedeutet, sich auf besonders sinnliche Weise mit der Natur zu verbinden, die

Fülle des Daseins zu spüren und sie sich im wahrsten Sinne des Wortes dem Organismus einzuverleiben.

So weit das Ideal. Die Realität sieht meist anders aus. Was uns nähren und erfüllen sollte, wird häufig als Mittel zum Zweck behandelt. Hauptsache, der Körper arbeitet zuverlässig und die Leistung stimmt. Doch die Seele leidet und der Organismus rebelliert: Immer häufiger wird Fehlernährung als Ursache chronischer Leiden identifiziert, darunter auch solche, die auf den ersten Blick kaum mit dem Essverhalten in Verbindung zu stehen scheinen. Im Zuge der Globalisierung und ihrer Tendenz zur Angleichung der Lebensstile sind ernährungsbedingte Beschwerden und krankhaftes Übergewicht in allen Erdteilen zum Problem geworden.

Auch das unüberschaubare Angebot an modernen Diätansätzen vermag diese fast pandemische Bedrohung der Volksgesundheit bislang nicht zu bannen. Immer wieder neue Appelle zum strengen Verzicht oder zur radikalen Neugewichtung bestimmter Nahrungsbestandteile verunsichern. Während im regelmäßigen Turnus andere Nährstoffgruppen in den Fokus der Aufmerksamkeit rücken, neue Sündenböcke identifiziert und Allheilmittel propagiert werden, scheint ein gesundes Gleichgewicht für die Betroffenen in immer weitere Ferne zu rücken. Monokausale Lösungsansätze wie »No Fat« oder »Low Carb« verstellen nicht nur den Blick fürs Ganze. Sie liefern auch die Rechtfertigung für einseitige Diäten, die langfristig fast immer zu Ungleichgewichten, Anfälligkeiten und Mangelerscheinungen führen.



Mit ihrem tiefen Ernährungswissen, einer großen Leidenschaft für gute Produkte aus der Region und schonenden Zubereitungsmethoden setzen die Lanserhof-Köche – hier Dietmar Priewe im Garten – das bewährte Ernährungskonzept um.

ESSEN IN BALANCE

Der Lanserhof geht hier andere Wege. Seit mehr als 35 Jahren befasst sich ein Team mit zahlreichen spezialisierten Ärzten, Therapeuten, Ernährungswissenschaftlern und Köchen mit dem Thema gesunde Ernährung. Die international geschulten Experten an den derzeit drei Standorten des Lanserhofs – in Lans in Tirol, am Tegernsee sowie in List auf Sylt – verbinden den aktuellen medizinischen Wissensstand und modernste Diagnoseverfahren mit ihrer breiten Erfahrung aus Naturheilkunde und neuesten integrativen Methoden. Breite wissenschaftliche Kompetenz wird ergänzt um den an

unzähligen Gästen geschulten Blick für die spezifische Situation des Individuums und seiner Bedürfnisse. Der Erfolg der renommierten Gesundheitsresorts spricht für sich: Mehr als tausend Gästen jährlich – unter ihnen viele Leistungsträger und Prominente des öffentlichen Lebens – gelingt es mithilfe des Lanserhof Concepts, in kürzester Zeit ihr körperliches wie seelisches Gleichgewicht wiederzufinden und wirksam zu regenerieren. Einen wesentlichen Bestandteil des Lanserhof Concepts stellt die LANS Energy Cuisine dar, das im Haus etablierte, sich im Laufe der Jahrzehnte fortwährend weiterentwickelte Ernährungskonzept des Lanserhofs. Im Anschluss an eine Fastenphase leitet diese Diät den schrittweisen Wiederaufbau des nun wieder weitgehend ausgeglichenen Stoffwechsels ein. Das Prinzip der LANS Energy Cuisine beruht auf der sorgsam ausgewählten individuell abgestimmten, gesundheitsfördernden Nahrungsmitteln. Vielfalt, Abwechslung, Maß und Geschmack bilden die Voraussetzungen für diese Diät der Balance: Erst wenn die Bedürfnisse des Körpers erfüllt, die Kräfte zum Ausgleich gebracht und die aufgenommenen Stoffe zur harmonischen Einheit gelangen können, wird der Organismus jene Elastizität und Resilienz aufbauen, die ihm in der hektischen Gegenwart täglich abverlangt werden. Mit Rücksicht auf die Verdauungszyklen und die Regeneration des Darms werden am Lanserhof optimal nährstoffreiche Produkte schonend zubereitet und nach festen Zeitrhythmen gereicht. Regelmäßige Ruhe- und Fastenphasen für den Darm bilden ein zentrales Element der Diät. Darüber hinaus spielt der bewusste und konzentrierte Verzehr der Mahlzeiten eine wichtige Rolle: Nicht weniger ausschlaggebend als das Was des Essens ist dessen Wann und das Wie für den Heilungserfolg. Nur so können die Organe wieder ins Gleichgewicht finden und ihre Funktionen optimal erfüllen. Das Wissen um ihren Einsatz zum richtigen Zeitpunkt macht Lebensmittel im Wortsinn wieder zu Mitteln zum Leben!

EINES FÜR ALLE?

Frau oder Mann, jung oder alt, körperlich aktiv oder dauerhaft an den Schreibtisch gekettet: Jeder Mensch lebt und isst anders. Unterschiedliche klimatische Gegebenheiten, ethnische Wurzeln und soziale Kontexte prägen das individuelle Essverhalten ebenso sehr wie die kulinarischen Traditionen oder auch die Erziehung in der Familie. Pauschale Ernährungsempfehlungen sollten sich so gesehen eigentlich verbieten: Je nach Lebenssituation droht die Ernährungsbalance des Einzelnen aus sehr unterschiedlichen Gründen und an immer anderen Stellen gestört zu werden. Ein dauerhafter Ausgleich wäre demnach nur individuell entwickelbar, er müsste im Grunde stets personalisiert sein. Zum Glück jedoch ist der Körper unterschiedlicher Individuen innerhalb der Spezies dann doch ziemlich baugleich. Die allermeisten Vorgänge des Organismus sind so allgemeiner Natur, dass große Schnittmengen überpersönlich wirksamer Mechanismen zu beobachten sind. »Alle glücklichen Familien gleichen einander. Jede unglückliche Familie ist auf ihre eigene Art unglücklich.« Tolstois berühmte Diagnose aus »Anna Karenina« lässt sich auf den Stoffwechsel übertragen: Mögen Dysfunktionen auch mannigfaltige Ursachen haben – wie eine optimale Funktion aussieht, lässt sich relativ präzise beschreiben.

Wer gewisse Wirkmechanismen des Stoffwechsels versteht und die Herausforderung des modernen Alltags mit ihnen in Beziehung setzen kann, wird relativ bald auf eine Fülle stabiler Grundprinzipien stoßen. Nicht alle ernährungsbedingten Störungen haben individuelle Gründe. Persönlich und unverwechselbar ist einzig die Konstellation, in der sie auftreten: ihr Zusammenhang mit der Gesamtdisposition des Menschen, seinem Lebensstil oder den individuellen psychischen Voraussetzungen. Welche Art von Ernährung dem Menschen grundsätzlich gut tut, scheint

auf der Hand zu liegen: Wir sollten »ausgewogen« essen, sollten uns möglichst viele frische Zutaten wie Gemüse und Obst gönnen und dazu auf das eine oder andere verzichten. Natürlich sind Süßigkeiten im Prinzip tabu, und auch zu viel Fleisch oder fette Wurst sind mit Vorsicht zu genießen. Ganz so einfach ist es dann aber doch nicht. Zum einen, weil der hektische Alltag ein bewusstes Steuern der Ernährungsgewohnheiten nicht immer zulässt. Wann und wo wir etwas zu uns nehmen, und worauf dann letztendlich die Wahl fällt, darüber können wir im Terminstress nicht immer bewusst entscheiden. Nicht zu den verlässlich getakteten Mahlzeiten wird dann der Hunger gestillt, sondern mit mehr oder minder unkontrollierten Snacks zwischendurch. Die Nahrungsmittelindustrie spielt diesem Missstand in die Hände: Angeboten wird ein Übermaß an Produkten aus komplett verarbeiteten beziehungsweise prozessierten Inhaltsstoffen, deren hohe Energiedichte uns eine schnelle Sättigung verspricht. Dabei überschreitet die dadurch zugeführte Energie zumeist das sinnvolle Quantum – gemessen vor allem an den modernen Lebensgewohnheiten mit ihrem weitverbreiteten Bewegungsmangel. Übergewicht ist die beinahe zwangsläufige Folge.

»

Ein täglicher Denkprozess unter Einbeziehung der Ganzheitlichkeit eines Menschen und dessen Lebensumstände können auf Grundlage fundierten Wissens zum individuell richtigen Ernährungsweg führen.

«

DR. MED. UNIV. ELKE BENEDETTO-REISCH, LANSERHOF TEGERNSEE

DER DARM ALS SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT

Anspruchsvoll ist das Erlangen einer langfristig stabilen Balance des Stoffwechsels aber auch, weil dessen optimale Funktion vom harmonischen Zusammenspiel zahlreicher Faktoren und Organe abhängig ist. Die Korrektur eines Mangels oder Überschusses an einzelnen Stoffen ist mitunter relativ rasch zu bewerkstelligen. Im Gegensatz dazu erfordert der Ausgleich eines vieldimensionalen Systems wie der Verdauungsorgane, insbesondere des Darms, die Regulierung sehr vieler Komponenten zugleich. Erst die jüngere medizinische Forschung hat quantitativ belegt, in welchem Maß der Darm als Steuerungsinstanz des Organismus fungiert – mit fundamentalen Auswirkungen nicht nur auf das physische Wohlbefinden, sondern auch auf komplexe Schutzsysteme wie die Immunabwehr und sogar auf die psychische Stabilität des Menschen. Obwohl noch längst nicht alle chemischen und neuronalen Vorgänge des sogenannten Mikrobioms restlos entschlüsselt sind, trifft das Wort vom Darm als dem »zweiten Gehirn« des Menschen seine Bedeutung ziemlich exakt. Dass man im Interesse der Gesundheit häufiger »auf den Bauch hören« solle, mag eine alte Redensart sein – der Lanserhof folgt diesem Prinzip seit jeher. Inzwischen lässt sich mit naturwissenschaftlicher Exaktheit zeigen, wie viel Wahrheit in ihm steckt.

In Begleitung der Spezialisten des Lanserhofs mit seinen hoch entwickelten diagnostischen Methoden kann das Einstellen der geeigneten Maßnahmen für einen gesunden Darm ganz gezielt erfolgen. In der eigenverantwortlichen privaten Anwendung hingegen steht zunächst die schrittweise Sensibilisierung für ein angemessenes Ernährungsverhalten im Vordergrund. Wahre Balance ist bekanntlich das Resultat eines Ausgleichs widerstrebender Kräfte und Impulse – und dieser Ausgleich braucht Zeit. Zeit und Rhythmus sind ohnehin zwei wichtige Schlüssel zum Erfolg: Das Lanserhof Concept gehört daher nicht zu jenen Diätansätzen, die sofortige und mühelose Erfolge versprechen, sondern es ist langfristig und nachhaltig

angelegt. Nicht die kurzfristige Symptomlinderung ist das Ziel des Konzepts, sondern eine tiefgreifende Transformation des Verhaltens im Alltag. Schließlich geht es dabei um nicht weniger als um die Grundlagen eines neuen Lebensstils.

»

Mit der richtigen Ernährung können wir Symptome lindern und auch Krankheiten heilen.

«

ERNÄHRUNGSBERATERIN SALLA SCHMILEWSKI, LANSERHOF
TEGERNSEE



An den Lanserhof-Resorts arbeiten Ärzte, Ernährungsexperten und Köche eng zusammen und finden so für jeden Gast den bestmöglichen und einen individuellen Ernährungsweg für ein Leben in Balance.

IM VORDERGRUND STEHT GENUSS

Umso beruhigender insofern, dass die Rezepte der drei Lanserhof-Köche (s. >) für eine ausgesprochen sinnliche und aromatische, vor allem aber enorm variable und abwechslungsreiche Küche stehen. Karsten Wolf, Claus Jenewein und Dietmar Priewe, sie alle haben ihre charakteristische kulinarische Linie entwickelt, jeder von ihnen hat im Laufe seiner Laufbahn einen unverwechselbar eigenen Stil ausgeprägt. Was diese Stile verbindet, ist das strenge Augenmerk auf natürliche und frische Zutaten höchster Qualität, vor allem auf solche, deren optimaler Nährstoffgehalt in den Rezepten auch wirklich ihre volle Wirkung entfalten können. Dies ist nicht allein eine Frage ihrer Auswahl und Zusammenstellung, sondern auch der exakt gewählten, möglichst produktschonenden Zubereitungsmethoden. Die LANS Energy Cuisine predigt keinen Verzicht, nicht das Weglassen oder Kürzertreten steht im Vordergrund. Jedes Rezept dieses Buches steht für Genuss – für die Freude am Kochen und am Essen. Alles ist erlaubt, alles ist vertreten, vom Salat über die Vorspeise bis zum Dessert. Selbst eine Pizza ist möglich – wenn sie mit den passenden Zutaten im Sinne der LANS Energy Cuisine zubereitet wird.

Was dabei zu gewinnen ist? Die moderne Medizin hat die positiven Auswirkungen eines gesunden Darms und funktionierenden Stoffwechsels auf das Gewicht, auf die Cholesterin-, Blut- und Zuckerwerte, auf die allgemeine Energie und Fitness sowie die Qualität des Schlafs ebenso belegt wie die unmittelbaren Auswirkungen des Mikrobioms auf die Funktion der Immunabwehr und damit auf den Schutz vor schwerwiegenden Krankheiten. Ein gesundes und langes Leben ist ein Glück, doch kein einzelner Faktor kann es so begünstigen wie eine gute Ernährung. Andere Erfolgserlebnisse stellen sich sehr viel schneller ein: Wer regelmäßig selbst kocht und bewusst isst, wird bald erfahren, wie schön es sein kann, das eigene Wohlergehen

aktiv in die Hand zu nehmen – und dabei womöglich auch noch anderen eine Freude zu bereiten.

Die Lanserhof-Expertinnen



**DR. MED. UNIV. KATHARINA SANDTNER, ÄRZTLICHE
DIREKTORIN AM LANSERHOF LANS**

Dr. med. univ. Katharina Sandtner ist nicht nur in Lans aufgewachsen, sondern hat dort auch seit vielen Jahren beruflich ihr Zuhause. Nach ihrer Promotion in Humanmedizin an der Medizinischen Universität Innsbruck begann für sie zunächst eine wertvolle Lehrzeit in der Praxis von Dr. Andreas Pfretschner in Innsbruck, der sie in die Ganzheitsmedizin (u. a. Fastenmedizin) einführte. Nach

weiteren Ausbildungsjahren im BKH Hall und der Universitätsklinik Innsbruck begann sie ihren Berufsweg als Ärztin für Allgemeinmedizin am Lanserhof. Seit 2018 leitet die Medizinerin das Gesundheitsressort.



**DR. MED. UNIV. ELKE BENEDETTO-REISCH, ÄRZTLICHE
DIREKTORIN AM LANSERHOF TEGERNSEE**

Dr. med. univ. Elke Benedetto-Reisch ist nicht nur eine der renommiertesten Ärztinnen der modernen Fastenmedizin, sondern auch eine Ärztin, die auf ihre Ausbildung und Erfahrungen in der Komplementärmedizin baut.

1982 promovierte die gebürtige Kitzbühelerin an der

Leopold-Franzens-Universität in Innsbruck, schloss die Ausbildung zur Fachärztin für Allgemeinmedizin am Landeskrankenhaus St. Johann an und arbeitet als Ärztin in St. Anton und Kitzbühel. Seit 2010 ist sie für den Lanserhof tätig, hat das Lanserhof Concept maßgeblich mit aufgebaut und ist eine wichtige Säule für dessen Weiterentwicklung.



**DR. MED. CHRISTIANE MAY-ROPERS, FACHÄRZTIN AM
LANSERHOF TEGERNSEE**

Dr. med. Christiane May-Ropers, gebürtige Kreutherin, war viele Jahre als leitende Ärztin und Geschäftsführerin in einer traditionsreichen Privatklinik für integrative Medizin am

Tegernsee tätig. Heute arbeitet sie als Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin und Allgemeinmedizin in ihrer Privatpraxis und am Lanserhof Tegernsee mit den Schwerpunkten Naturheilkunde, Ernährungsmedizin, Traumatherapie und Informationsmedizin. Sie leitet das internationale NOWO BALANCE Institut, in dem sie Seminare für Bewegung, Trauma und Klangheilung anbietet.



SALLA SCHMILEWSKI, ÖKOTROPHOLOGIN AM
LANSERHOF TEGERNSEE

Salla Schmilewski startete ihre berufliche Laufbahn mit einer Ausbildung zur Diätassistentin in Weimar, ehe sie Ökotrophologie an der Uni Kiel studierte. Nach dem Abschluss ihres Studiums war sie jahrelang als Ökotrophologin in einer Schwerpunktpraxis für Ernährungsmedizin und Diabetologie in Hamburg tätig und übernahm dort später die Leitung der Ernährungstherapie. Seit Ende 2018 arbeitet Salla Schmilewski am Lanserhof Tegernsee. Mit Leidenschaft gibt sie dort in Beratungen und in Vorträgen ihr Wissen an die Gäste weiter. Sie ist Ansprechpartnerin in Ernährungsfragen und hat die Umsetzung der ketogenen Kurstufen mitverantwortet.