

Fleisch oder Nicht-Fleisch? Stoffwechselltypen?

von Maria Wölflingseder (2013)

Ich war nie eine große Fleischesserin. Am Großfamiliäntisch gab's eher wenig Fleisch und Wurst. Es schmeckte mir aber alles, was Muttern uns kredenzte. Ein Großteil der Nahrung bestand aus Roggenbrot und aus Weizengerichten: Nudeln, Nockerl, Knödel, Buchteln, Palatschinken, Kaiserschmarrn, Grießkoch, Grießsuppe und Grießnockerlsuppe. Auch Milch und Milchprodukte verzehrten wir, und viel selbst gemachte Marmelade und Fruchtsäfte. – In den 80er Jahren wurde auch ich von der Müsli-Welle mitgerissen. Man lebte gesund. Aß Vollkornbrot, reichlich Milchprodukte, viel Obst und Gemüse – am besten roh. Und wenig oder gar kein Fleisch. Also im Großen und Ganzen gemäß den offiziellen Empfehlungen, die auf der viel beschworenen Ernährungspyramide der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung beruhen. Pumperlg'sund müsste ich also gewesen sein. Fehlanzeige! Mit 30 Jahren merkte ich, dass das gesunde Essen meine Beschwerden sogar noch verschlimmerte. So alt musste ich werden, bis ich anfang, mich meiner Gesundheit zu widmen. Davor war ja alles andere viel wichtiger. Man ist jung und der Körper steckt vielerlei „Malträtiierungen“ locker weg. Man hat zwar viel gelernt und viel studiert, aber was Brauchbares über Gesundheit war nicht dabei.

Was folgte, war eine zwei Jahrzehnte lange(!) Odyssee in millimetergroßen Schritten. So langsam ging es mit den Erkenntnissen voran. Da meine Verdauung und mein ganzer Stoffwechsel nicht in Ordnung waren, vermutete ich eine Krankheit als Ursache. Aber niemand der zahlreichen konsultierten Ärzte und Ärztinnen konnte mir weiterhelfen. Die Probleme hatten natürlich schon in der Kindheit angefangen: mit oftmaligem Sodbrennen, Karies und arg zerklüfteten eitrigen Mandeln. Beim Laufen bekam ich oft Seitenstechen. Es folgten unreine Haut und chronische Darmentzündung – ständig zwischen Verstopfung und Durchfall. Ich hatte eine hohe Belastung mit Candida-Pilzen, aber oft keinerlei Coli-Bakterien. Mein Bindegewebe war sehr schwach, genauso wie meine Nerven. Die Gelenke taten weh, und die Lymphe staute sich im Gesicht. Nach dem Essen hatte ich stets ein Völlegefühl und war ziemlich müde. Morgens hatte ich meist einen bitteren Geschmack im Mund. Generell wechselten einander große Aktivität und große Erschöpfung ab. In Händen und Füßen fror ich immerzu. Oft hatte ich starke Verkühlungen oder Harnwegsinfekte und manchmal gar die Grippe. Mit 43 bekam ich recht arge Neurodermitis. Außerdem war mein Blutbild überhaupt nicht mehr okay: großer Eisen- und Mineralstoffmangel, Anämie, stark erhöhte Thrombozyten, erhöhte Blutsenkung, sicher auch Vitaminmängel, die aber nie getestet wurden.

Mit 50 stieß ich auf das kurz zuvor erschienene Buch „Was den Einen nährt, macht den Anderen krank“ der Wiener Ernährungsberaterinnen **Karin Stalzer** und Christina Schnitzler (fünfte überarbeitete Auflage 2013). Ihre Sicht ist so einfach wie einleuchtend: **Menschen haben einen ganz unterschiedlichen Stoffwechsel** und brauchen daher ganz unterschiedliche Nahrung. Die einen mehr Kohlenhydrate bzw.

nur weißes Fleisch, die anderen viel rotes Fleisch, Fisch und (tierisches) Fett – Kohlenhydrate in großen Mengen bekommen ihnen nicht, und die dritten sind mit ausgewogener Ernährung am besten versorgt. Überdies vertragen auch in unseren Breiten wesentlich mehr Menschen genetisch bedingt Laktose nicht, als die Schulmedizin behauptet. Außerdem haben heute viele mit Gluten (Klebereiweiß des Getreides) und mit Fructose große Probleme. Laktose und Gluten schädigen auch mich stark. (>Leaky Gut)

Die Ursache meiner Beschwerden war also keine Krankheit, sondern „nur“ die **ungeeignete Nahrung!** Leider haben nicht alle auf das für sie Bekömmliche Appetit. Ich könnte mich gut und gerne auch nur von Lebensmittel ernähren, die hauptsächlich aus Kohlenhydraten bestehen, obwohl ich ein ausgesprochener Rotfleisch-und-Fett-Typ (genannt Glyko) bin. Mir war es auch nicht möglich, alle unverträglichen Lebensmittel selbst herauszufinden, weil diese in meinem Stoffwechselfall – quasi der extremste, der sich seit Urururzeiten kaum weiterentwickelt hat – sehr viele sind. Dazu gehört zum Beispiel auch Obst mit hohem Säureanteil und Gemüse mit hohem Kohlenhydratanteil.

Nachdem die Ernährungsberaterin mich getestet und ich meine Ernährung umgestellt hatte, verschwanden meine Beschwerden, und mein Blutbild ist heute mit 55 so passabel wie noch nie. Nach 50 Jahren „Selbstbeschädigung“ braucht es allerdings einiges an Geduld und Erholungszeit. Natürlich sind nicht bei allen die Auswirkungen unpassender Ernährung so spektakulär wie bei mir. Trotzdem sind viele ernährungsbedingt schlecht versorgt, was unter anderem ein Grund für die Entstehung von lebensbedrohlichen Krankheiten sein kann. – Auf Kaiserschmarrn und Co. muss ich aber nicht gänzlich verzichten. Wie immer macht die Dosis das Gift. Kostverächterin bin ich keine geworden. Aber meinem Alter entsprechend: man wird anspruchsvoller. In jeder Hinsicht. – Ein weiterer großer Vorteil: Wer das Passende isst, isst viel weniger. Weil der Körper satt wird, anstatt ständig hungrig – nach dem endlich Passenden. So ist mein Einkaufskorb nur mehr halb so voll wie früher.

Dass „richtige“ Ernährung für die Gesundheit unabdingbar ist, hat auch die **Schulmedizin** erkannt. Allerdings propagiert sie **nur eine Variante für alle** – diese ist jedoch nur für einen von sechs Stoffwechselftypen bekömmlich. Für alle anderen sind die offiziellen Empfehlungen unzureichend oder gar eine regelrechte ernährungsphysiologische Misshandlung. (Wäre das nicht ein Fall für Schmerzensgeld?) – Heute verursachen mir „nur“ noch Bauchweh all die falschen Gesundheitsregeln, die uns permanent vorgebetet werden. Wer sich nicht gründlich damit befasst hat, kann sich in diesem – oft widersprüchlichen – Dschungel kaum zurechtfinden. Was ist wesentlich und was schlichter Nonsens? Darüber habe ich auf meiner langen Entdeckungsreise viel erfahren – es würde bereits ein Buch füllen. Dass Fleisch ungesund und ein hoher Cholesterinspiegel bedrohlich ist, gehört zum größten Schwachsinn. Es gibt historisch betrachtet auch keinerlei Bevölkerung (außer kleine Gruppen in Indien), die je ohne Fleisch gelebt hätte (Vegetarismus hat sich nie und nirgends bewährt).

Während die einen mit geringen Mengen an weißem Fleisch gut versorgt sind (und von rotem Gicht bekommen können), ist für andere rotes Fleisch und Fett das Wichtigste (für diese hingegen kann Fructose zur Gicht-Gefahr werden, also zu viel der verschiedenen Zuckerzusätze in Lebensmitteln, bei denen das Wort Sirup angehängt ist – Maissirup, Invertzuckersirup etc. – bzw. auch zu viel Getreide und Alkohol). Gänzlich ohne Fleisch kommt nur ein Stoffwechsellyp gut zurecht, wenn er genug anderes Eiweiß zu sich nimmt (Proteine aus Pflanzen). Und die – wie so vieles von Pharma-Multis in die Welt gesetzte – „Cholesterin-Lüge“ (vgl. das gleichnamige Buch) hat der Münchner Herzspezialist Walter Hartenbach längst entlarvt. Wichtig ist vielmehr ein hoher HDL-Cholesterin-Spiegel (genügend Omega3-Fettsäure v.a. durch Fischgenuss oder durch Leinöl – je nach Stoffwechsellyp) und ein niedriger Triglyceride-Spiegel.

Fleisch oder Nicht-Fleisch? Die Frage ist, welches und wie viel dein persönlicher Stoffwechsel verlangt.

Neumeister, Ulrich "Veggiewahn: Eine Aufarbeitung der Irrtümer und Missverständnisse des Vegetarismus" 312 Seiten; Freya: 2016; ISBN: 978-3990252451 (Zusammenfassung von Mythen und Lügen über gesunde Ernährung)

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

http://josef-stocker.de/stoffw_tischler_wollcott.pdf

<http://josef-stocker.de/blut5.htm>

Diese Seite: http://josef-stocker.de/stoffw_woelflingseder