

Tipps vom lachenden Teller März 2019

Thema: Wieso du alles essen kannst, wenn du die entsprechenden Gegenspieler kennst

„Man kann alles essen, wenn man die entsprechenden Gegenspieler kennt und zur Verfügung hat und damit ausgleichen kann.“

Heinrich Tönnies (Heilpraktiker und Ernährungswissenschaftler, 1936 – 2006)

ABER WAS IST GENAU EIN GEGENSPIELER?

Wenn man durch einseitige Ernährung von einem Stoff zu viel gegessen hat, dann kann sich mit der Zeit ein Mangel am natürlichen Gegenspieler zeigen. Denn der Stoff blockiert die Aufnahme des Gegenspielers. Der Mangel an einem Stoff kann sich durch Unwohlsein und durch physische und psychische Symptome äussern. Wird der Mangel nicht behoben, kann es mit der Zeit zu Krankheiten kommen.

Jeder Stoff hat mehrere Gegenspieler. Heute schauen wir uns Niacin und Leuzin als Beispiel an:

Isst und trinkt man einseitig viele Lebensmittel mit einem hohen Leuzingehalt (z.B. Mais, Hafer, Hirse, Roggen, Weizen), und nichts niacinhaltiges (z.B. Champignons, Fisch, Kartoffeln, Fenchel, Butter, Rahm, Bananen), kann dies mit der Zeit zu einem Mangel an Niacin und zu einem Überschuss an Leuzin führen.

Niacin (= Vitamin B3) hat diverse wichtige Funktionen, es unterstützt die Leber in der Entgiftungsarbeit, ist wichtig für die Verwertung von Magnesium und Vitamin A, es fördert die Ideenbildung, es ermöglicht komplexe Zusammenhänge zu überschauen, und macht humorvoll, gesellig und fröhlich.

Mangel an Niacin: Bei einem Mangel an Niacin sind nicht nur mangelnde Ideen und fehlende Begeisterung zu erkennen. Sondern es kann auch zu diversen körperlichen Symptomen kommen, wie zum Beispiel Entzündungen der Schleimhäute (After-, Scheide-, Magen), Schmerzen in den Handgelenken, Unverträglichkeit von Sonne, Leberstörungen, Unverträglichkeit von Alkohol, Vollgetreide und Hülsenfrüchten.

Überschuss an Niacin: Bei einem Überschuss an Niacin läuft ohne Druck nichts, besonders ab dem Nachmittag. Es fällt einem schwer die geplanten Arbeiten auszuführen oder zum Beispiel das Daheim oder Büro aufzuräumen.

Leuzin ist eine Aminosäure, welche anregend wirkt. Sie ist unter anderem wichtig für die Wärmebildung und für die Insulinproduktion. Ein Leuzinmangel ist heute selten anzutreffen.

Überschuss an Leuzin: Ein Überschuss an Leuzin führt unter anderem zu Übersäuerung und Engstirnigkeit, und kann alle Symptome eines Niacinmangels auslösen, denn wie bereits gesehen kann ein Leuzin-Überschuss einen Niacin-Mangel verursachen.

Fazit: Es ist wichtig, durch eine ausgewogene Ernährung – von allem etwas – ein Gleichgewicht zu halten und allfällige Mängel und Überschüsse immer wieder auszugleichen.

Übrigens, Ausnahmen machen nicht gesund oder krank, bedeutend sind die regelmässigen Gewohnheiten und Verhaltensmuster.

(Verfasst von Anna Hirsiger - www.annahirsiger.ch)

Jeder Leser ist für sein Handeln selbst verantwortlich. Der Verein kann in keinem Fall haftbar gemacht werden.
Verein für Bedarfsorientierte Ernährung – basierend und aufbauend auf den Grundlagen von H. Tönnies.

© www.boe-verein.ch