

Damit Nahrung Vitalität und nicht Krankheit wachsen lässt!

Gesundheit

Von Dr. Albert Wunsch



Haben sie schon einmal als preisbewusster Autofahrer ihren Benziner an der Dieselpumpe betankt? Oder vielleicht gibt ihnen ihr 'grünes Gewissen' den Tip, es mit Rapsöl zu probieren? Jedenfalls sind diese Treibstoffe erheblich preiswerter. Dies böte für die Urlaubsreise ein willkommenes Einsparpotential. Schließlich laufen doch recht viele Fahrzeugmotoren ganz gut damit, dann wird dies meinem Stadtfliker doch nicht schaden können. Verbrennungsmotor ist Verbrennungsmotor und Kraftstoff hat Kraftstoff zu sein! - Um es vorweg zu sagen, der Motor würde kräftig protestieren bzw. seinen Geist aufgeben und ein solches Experiment könnte schnell zu einer nie in Vergessenheit geratenden 'Vor-Urlaubserfahrung' führen.

Dieses Beispiel aus dem Bereich der Kraftstoffversorgung von Automobilen lässt sich leicht auf die Versorgung unseres Körpers mit Nahrungsmitteln übertragen. In beiden Fällen reicht nicht irgendein Kraftstoff, sondern die entsprechende Verwertbarkeit muss garantiert sein, soll der Funktionsprozess nicht gestört werden, weder beim Kraftfahrzeug, noch beim Menschen. Wenn keine adäquate Verbrennung möglich ist, wird auch die benötigte Energie zu Fortbewegung und Wachstum ausbleiben.

Bekommen Kinder oder Jugendliche beispielsweise anstelle von lebenswichtigen Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen überwiegend fette und süße Gerichte, hat der Körper soviel mit der Verarbeitung und Entsorgung dieser Substanzen zu tun, dass ihm einerseits die benötigte Energie für das Leistungsspensum des Tages fehlt und er andererseits dauernd neue Ecken im Körper suchen muss, um die überschüssigen Fette und sonstigen Schadstoffe abzulagern. Irgendwann fängt der Verdauungsapparat zu streiken an, gibt es massive Funktionsstörungen. Das dabei meist entstehende Übergewicht wird spätestens beim Betreten einer Waage ins Auge springen. Die übrigen Folgen solcher Fehlernährung entwickeln sich eher im Verborgenen. Werden diese Auswirkungen offenkundig, sind in der Regel einige Jahre verstrichen und es ist fast zu spät für die notwendige Wende.

Die Folgen falscher Ernährung

Leider reagiert der menschliche Körper nicht so schnell und eindeutig wie ein KFZ-Motor, wenn ihm anstelle kraftgebender Stoffe nicht Verwertbares zugeführt wird. Hier ein Einblick in die häufigsten Folgen krankmachender Essgewohnheiten: Antriebsmangel, Kraftlosigkeit, reduzierte Denkleistungen, eine selbst produzierte Diabetes, Magengeschwüre und Verdauungsstörungen, Kreislaufprobleme, Übergewichtigkeit mit der Folge erhöhtem Gelenkverschleiß, ein rasant steigendes Infarkt-Risiko. Nicht selten erwachsen aus diesen Beeinträchtigungen starke psychische Störungen.

Darunter haben aber nicht nur die direkt Betroffenen zu leiden. Nein, dem persönlichen Umfeld werden die daraus resultierenden Beeinträchtigungen ebenso aufgebürdet wie der Gesamtgesellschaft. Denn diese werden an den Kosten des unsozialen Verhaltens dieser 'Fehlsteuerung oder Unmäßigkeit' über die Sozialversicherungen zwangsbeteiligt. So leben wir in einer Gesellschaft, wo wegen der Gefahren bei der Entsorgung von Atommüll kräftig gestritten und protestiert wird und gleichzeitig recht unbeachtet immer mehr Menschen zu - mehr oder weniger strahlenden - Endlagerstätten eines brisanten Gemisches aus Fett, Zucker, Teer und ähnlichen Schadstoffen mutieren.

Richtige Ernährung von Kindheit an

Zur Vergegenwärtigung: Die Ernährung hat das Ziel, die notwendigen Substanzen für unsere Energieversorgung bereitzustellen. Damit wird die Basis für den Kräfteinsatz unseres Nachwuchses in Familie, Schule, Beruf und Freizeit geschaffen. Wer jedoch zu stark auf bestimmte Geschmacksbevorzugungen setzt, die Lust am Essen ins Zentrum stellt, handelt gegen seine Natur und Leistungsfähigkeit. Ein Ignorieren dieser Wirkzusammenhänge produziert die oben beschriebenen Probleme.

Die Übergewichtigkeit ist ein besonders auffälliges Symptom dieser Entwicklung. Sie entsteht in der Regel durch zuviel oder/und falsche Ernährung. In der Kombination mit starkem Bewegungsmangel wird diese Fehlentwicklung direkt potenziert. Für alle, die hier blitzschnell genetische Veranlagung als Begründung heranzuziehen suchen: Dicke Menschen sind in erster Linie ein Produkt von Wohlstandsgesellschaften. Menschen in Ländern unterhalb der Armutsgrenze haben mit Hunger und Unterernährung zu kämpfen. Dort scheinen diese vermeintlichen Gene nicht zu wirken.

Aber selbst wenn eine genetische Veranlagungen existieren sollte, weshalb wird diese dann als Begründung bzw. Entschuldigung für Untätigkeit zu nutzen gesucht? Würden verantwortliche Eltern, bei deren Kind beispielsweise in den ersten Lebensmonaten eine deutlich erkennbare körperliche Fehlfunktion festgestellt wurde, nicht ganz anders reagieren? Oder haben sie schon einmal im Umgang mit einer angeborenen Sehstörung gehört, dass dieses Handicap so hinzunehmen sei, weil es sich ja dabei nachgewiesenermaßen um eine genetische Veranlagung handle.

Übergewichtige Kinder kommen nicht als solche auf die Welt, sondern nehmen durch ein falsches Trink- und Essverhalten täglich an Fülle zu, meist in Kombination mit einem mangelhaften Bewegungsverhalten. Der Körper braucht - will er sich nicht selbst ramponieren - neben einer gesunden und variantenreichen Nahrung viel Wasser, naturbelassene Obstsäfte und Milch. Zu kalorienhaltiges und schadstoffreiches Essen sowie total überzuckerte und coffeinhaltigen 'Modegetränke' dagegen sind Feinde eines gesunden Lebens und entwickeln sich auf Dauer zu Selbstzerstörungs-Sprengsätzen.

Falsche Ernährung führt zu Lethargie

Wer zuviel oder falsches zu sich nimmt, leidet an Energiemangel. Wer Muskeln ihre Funktion nimmt, wird sie bald abschreiben können. Wer nicht für eine gute Durchblutung des ganzen Körpers sorgt, sollte mit gravierenden Störungen rechnen. Immer mehr Kinder und Jugendliche zeigen deutliche Spuren wohlstandsbedingter Blessuren. Hier ist anzusetzen, schon alleine deshalb, weil körperliche Schläffheit mit geistiger Interessenlosigkeit und ganzheitlicher Lustlosigkeit einhergeht. Selbst bei kleinen Bewegungsabläufen oder anderen Alltagserfordernissen geht blitzschnell die Puste aus.

Wenn hier kein Umdenken einsetzt, wird die 'Null-Bock-auf-Alles' Mentalität in Ausbildung, Beruf und Familie noch deutlicher um sich greifen. Daher sind die Zusammenhänge 'Essen - Bewegung - Motivation - Leistung' neu in den Blick zunehmen. Denn jede körperliche Anstrengung trainiert den Bewegungsapparat, regt die Hirntätigkeit an, ermöglicht soziale Erfahrung, fördert den Stoffwechsel und lässt einen kräftigen Appetit - eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Essverhalten - entstehen.

Jegliche Form von Bewegung, besonders wenn sie in frischer Luft und möglichst mit anderen Menschen ausgeübt wird, unterstützt den Abbau von Stresshormonen und reduziert gleichzeitig die Stressanfälligkeit. Körperliche und geistige Beweglichkeit wirkt sich positiv auf das Selbstwertgefühl aus, weil so Selbstvertrauen erzeugt wird. Lernvorgänge, ob eher geistiger oder funktionaler Art, werden unbeschwerter als Gesamt-Erfahrung kennen gelernt. Sich selbst spüren, das eigene Umfeld mit allen Sinnen erfahren, ermöglicht eine Welt-Aneignung, welche durch einen zu häufigen Einsatz moderner Kommunikationsmedien vereitelt wird. Eine Uralt-Weisheit wird neu ins Blickfeld gerückt: 'Körper Geist und Seele bilden eine Einheit'. Je ausgewogener Kinder und Jugendliche dazu herausgefordert werden, sich in Bewegung zu halten, umso gesünder werden diese auch als 'Körper-Geist-Seele-Einheit' wachsen.

Damit wird auch deutlich unterstrichen, dass es bei jeglicher Nahrungsaufnahme nicht in erster Linie um das Frönen von 'Lustgefühlen' geht. Wer nach der Devise lebt, 'noch 'ne Limo', jetzt hab ich halt 'Bock auf Essen', bei dieser 'süßen Nascherei für Zwischendurch' kann ich nicht anders, das 'voluminöse Verlangen mit dem opulenten Kik' muß sein', öffnet jeglicher Selbstschädigung Tür und Tor.

Die entsprechenden Statistiken von Krankenkassen und Gesundheitsämtern belegen: trotz aller Aufklärungsaktionen leben immer mehr Menschen ständig ungesünder.

Dadurch wird nicht nur die Vitalität eines Volkes reduziert, sondern auch seine wirtschaftliche Stabilität minimiert. Ein monetärer Kollaps in Verbindung mit einem sozialen Desaster rückt immer näher.

www.erziehungstrends.de - www.erziehungstrends.de - www.erziehungstrends.de – www.erziehungstrends.de

Zur Person des Verfassers:

Dr. Albert Wunsch ist Diplom Sozialpädagoge, Kunst- und Werklehrer, Diplom Pädagoge, Psychologe und Supervisor (DGSv). Seit 2004 ist er als Erziehungswissenschaftler an der Katholischen Fachhochschule in Köln tätig. Vorher leitete er über viele Jahre das Katholische Jugendamt in Neuss. Außerdem hat er Lehraufträge an der Philosophischen Fakultät der Uni-Düsseldorf und an der Philosophisch-Theologischen Hochschule Vallendar. - Er ist Vater von zwei erwachsenen Söhnen (3 Enkelkinder) sowie Autor der Erfolgsbücher: **Die Verwöhnungsfälle** (mittlerweile auch in Korea und China erschienen) und **Abschied von der Spaßpädagogik** sowie zahlreicher Fach-Publikationen. Weitere Infos: www.albert-wunsch.de