

ERNÄHRUNG VON KÖRPER UND GEIST

Und wenn Ernährung viel mehr als nur ein Kraftstoff wäre? Abseits der vorgefertigten Diätpläne bietet Sidonie Decourt*, Anhängerin der holistischen Ernährung, einen massgeschneiderten Ansatz, der auf dem Geschmack, der persönlichen Geschichte und den Gefühlen basiert. Interview.

Ein von Sabine Ferrand
geführtes Gespräch



Sidonie Decourt,
holistische
Ernährungsberaterin
www.nutrition-geneve.ch

Was ist holistische Ernährung?

Hierbei handelt es sich um einen ganzheitlichen oder anthropologischen Gesundheitsansatz, der die drei Aspekte des Menschen berücksichtigt: seine körperliche Gesundheit, seine Psyche und seine geistige Gesundheit. Diese drei Aspekte definieren die besondere Eigenart jedes menschlichen Wesens. Aus diesem Grund kann nicht jeder Mensch mit Übergewicht mit derselben Diät behandelt werden, genauso wie bei Menschen mit Depressionen. Die holistische Ernährung basiert auf der Ernährungs- und der persönlichen Geschichte des Patienten, und zwar seit seiner Geburt. Ihr Ziel ist die Umerziehung in puncto Ernährung und Verdauung, welche unumgänglich ist, um die Wirkung von Nahrungsmitteln zu verstehen und Krankheiten vorzubeugen. Sie setzt insbesondere auf natürliche und abwechslungsreiche Nahrungsmittel und befasst sich mit den Empfindungen, die sie hervorrufen, sowohl körperliche als auch psychische. Diese Therapie beinhaltet zudem eine tiefgreifende Arbeit an sich selbst und umfasst somit auch die persönliche Entwicklung.

Also geht Ihre Arbeit über die Ernährung hinaus?

Ja, ich verpflichte mich dazu, die Person zu führen, ihr zu helfen, sich über ihre körperlichen und psychischen Blockaden bewusst zu werden. Ich bin da, um sie zu unterstützen und zu begleiten, damit ihre Energie frei in ihrem Organismus zirkuliert.

Die Folge ist oft eine ausgeprägtere Dynamik. Es handelt sich um einen individuellen, positiven Ansatz, der eine aktive Mitwirkung seitens des Patienten erfordert. Ernährung betrifft nicht nur Nahrungsmittel. Auch eine Beziehung kann nahrhaft sein. Eine Arbeit kann ebenfalls nähren, „aufblähen“ oder stressen.

Worin besteht die Umerziehung in puncto Ernährung?

Zunächst wird die Rolle der Nahrungsmittel erläutert. Nahrung sollte man variieren, sowohl nach Kategorie als auch nach Familie, Textur, Gehalt an Mikronährstoffen, Geschmack und Farbe, um eine angemessene Nährstoffversorgung sicherzustellen. Ich bin kein Fan von Rohkost- oder Proteindiäten, da sie mir zu restriktiv und unausgeglichen erscheinen. Die Patienten werden auch über die Verdauung aufgeklärt, welche im Mund beginnt. Durch das Kauen wird das Amylase-Enzym produziert, welches hilft, Stärke zu verdauen. Es gibt auch eine Reihenfolge, die eingehalten werden muss, wenn man leichter verdauen möchte. Man beginnt mit Obst, am besten morgens auf nüchternen Magen oder nachmittags als kleine Zwischenmahlzeit. Danach kommen rohes Gemüse, dann gekochtes Gemüse, Getreide und stärkehaltige Nahrungsmittel, Hülsenfrüchte, die reich an pflanzlichem Eiweiss sind, gefolgt von tierischem Eiweiss in Form von Fisch, Eiern und weissem Fleisch. Am Ende der Kette stehen rotes Fleisch und

DAS GEHIRN BRAUCHT MINDESTENS ZWANZIG MINUTEN, UM EIN SÄTTIGUNGSGEFÜHL AN DEN ORGANISMUS ZU SENDEN.



**DIE HOLISTISCHE ERNÄHRUNG BEINHÄLTET EINE
TIEFGREIFENDE ARBEIT AN SICH SELBST UND UMFASST
SOMIT AUCH DIE PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG.**

frittierte Speisen. Wussten Sie, dass es zwei bis drei Tage dauern kann, bis eine Steak-Mahlzeit verdaut und ausgeschieden wird? Wenn man also nach einem Steak Obst oder Gemüse isst, was im Allgemeinen in weniger als zwölf Stunden ausgeschieden wird, dann muss es dennoch „warten“, bis das Steak ganz verdaut ist. Und in der Zwischenzeit fermentiert es, führt zu Blähungen, Müdigkeit und Stimmungsschwankungen infolge von Energieverlust.

Wie gehen Sie genau vor?

Ich benutze einen Fragebogen, der auf der Symptomatologie des Patienten basiert und mir hilft, seine Unausgewogenheiten, seine Beschwerden oder Symptome zu identifizieren, die eines Tages zu Krankheiten werden können. Ich bitte ihn auch, mir ein Ernährungstagebuch zu übergeben, in dem ich jeder Nahrungsmittelgruppe eine Farbe zuordne. Diese Methode hilft dem Patienten, sich darüber bewusst zu werden, von welchen Nahrungsmitteln er zu viel isst und welche Nahrungsmittel ihm fehlen. Was den psychischen Aspekt anbelangt, erforschen wir gemeinsam unter Berücksichtigung dessen, was der Patient erlebt hat, seiner Entwicklung und seiner geistigen Verfassung die seelischen Unausgewogenheiten. Der Patient muss auch auf seine Gedanken und Gefühle achten. Fühlt er sich für seine Beschwerden verantwortlich oder betrachtet er sich als Opfer? Auf geistiger Ebene muss der Patient dazu bereit sein, sich zu öffnen, auf sich zu hören und sich zu hinterfragen.

Handelt es sich also um einen psychischen Ernährungsansatz?

Ja. Ich versuche, gemeinsam mit dem Patienten die Quelle seiner Unausgewo-

genheit, den „Auslöser“, herauszufinden, um ihn dann durch gesunde und personalisierte Ernährung, aber auch mit Hilfe dieser persönlichen Arbeit zu beseitigen. Unausgewogenheiten wie Übergewicht, schlechte Verdauung oder sogar eine Allergie können mit einem traumatischen Ereignis in Verbindung stehen. Manche Patienten kennen bereits ihren Auslöser, andere suchen ihn und finden ihn schliesslich, wenn sie hartnäckig dranbleiben. Eine meiner Patientinnen, 40 Jahre alt, litt seit mehreren Jahren an unerwartetem Durchfall. Eines Tages hat sie verstanden, dass der Durchfall nicht zu irgendeinem Zeitpunkt kommt, wie sie zu Beginn dachte. Er kam, wenn sie mit ihrer Schwester telefonieren musste oder wenn sie sich gerade mit ihr unterhalten hatte. In ihrer persönlichen Geschichte hatte ihre Schwester ihre Mutter nach deren Tod ersetzt, mit nicht unbedingt glücklichen Konsequenzen.

Ist diese Therapie für jeden geeignet?

Ja, wenn man alte Blockaden entwirren möchte, was nicht immer der Fall ist. Diese Therapie ist vergleichbar mit einer Untersuchungstätigkeit, die zu zweit durchgeführt wird und anhand welcher der Patient herausfindet, ob seine Essensweise, seine Arbeit, seine Beziehungen oder einfach nur ein Nahrungsmittel in Verbindung mit einem Gefühl für ihn geeignet sind. Nicht ich habe die Antwort, sondern der Patient findet die Lösung und ich helfe ihm dabei. Es handelt sich um einen individuellen, positiven Ansatz, der die aktive Mitwirkung des Patienten erfordert, welcher für seine ganzheitliche Behandlung offen sein muss. Für eine erfolgreiche Therapie ist es wichtig, dass er dazu gewillt ist, sich zu

öffnen und seine Ansichten zu ändern, um die Lösungen zu erkennen. Durch diese individuelle Einsicht kann er geheilt werden. Das ist zwar nicht ganz einfach, verändert jedoch sein Leben.

Was kann man mit holistischer Ernährung behandeln?

Viele Krankheiten. Manche Patienten kommen zu mir, weil sie immer müde oder traurig sind oder weil sie Allergien, Gelenkschmerzen oder einfach nur Blähungen haben. Im Allgemeinen haben sie bereits alles versucht – ausser, die Ernährung zu ändern. Wenn sie alles aufschreiben, was sie essen, und auf ihre Gefühle, ihren Energiepegel und ihre Gemütslagen achten, werden sie sich im weiteren Sinne über ihre Lebensgewohnheiten bewusst. Zum Beispiel war einer meiner Patientinnen nie bewusst gewesen, wie sehr ihre Ernährung beschränkt war. Sie wollte dreissig Kilo abnehmen und hatte bereits fünfzehn Kilo Gewicht verloren, indem sie sich nur von Wackelpudding ernährt hat, da dies das einzige kalorienarme Nahrungsmittel war, das sie mochte. Als sie zu mir in die Sprechstunde kam, ernährte sie sich nur von zehn Nahrungsmitteln, darunter nur eine Gemüsesorte, und hatte Angst davor, etwas anderes zu probieren. Es war für sie sogar ein Problem, einen unbekanntem Tee zu trinken. Also haben wir an der Diversifizierung der Nahrung gearbeitet und weil sie zu einer Veränderung bereit war, konnte sie die letzten fünfzehn Kilo loswerden und gleichzeitig ihre Nahrungsmittelauswahl beträchtlich erweitern sowie eine sportliche Aktivität einbeziehen.

Ermutigen Sie Ihre Patienten dazu, Sport zu treiben?

Ja, natürlich, regelmässige körperliche Betätigung ist Bestandteil der Therapie. Und auch wenn man nicht sportlich ist, kann man mit Walken oder Schwimmen beginnen. Laufen ist schwieriger, aber es gibt heute auch Methoden, mit denen man das Laufen lernen kann. Zum Beispiel kann man abwechselnd eine Minute laufen und eine Minute walken, danach zwei Minuten laufen und so weiter, und das dreissig Minuten lang. Ich ermutige meine Patienten auch dazu, eine Sportart zu treiben, die sie schon immer machen wollten, zu der sie aber nie Zeit hatten. Und schliesslich ist das Arbeitsleben auch ein wichtiger Faktor, der berück-

**ÜBERGEWICHT, SCHLECHTE
VERDAUUNG ODER SOGAR EINE
ALLERGIE KÖNNEN MIT EINEM
TRAUMATISCHEN EREIGNIS IN
VERBINDUNG STEHEN.**

sichtigt werden muss. Mag ich meine Arbeit, meine Kollegen? Für mich spielt diese Frage eine sehr bedeutende Rolle.

Warum essen wir oft zu viel?

Sobald wir mit dem Essen beginnen, braucht das Gehirn mindestens zwanzig Minuten, um ein Sättigungsgefühl an den Organismus zu senden. Wenn man zwei Teller Nudeln in fünfzehn Minuten verschlingt, hat das Sättigungsgefühl keine Zeit, vor dem Ende der Mahlzeit anzukommen. Die Nahrungsmittelaufnahme ist also zu gross im Verhältnis zum Bedarf und somit fühlt man sich nach zwanzig Minuten nicht einfach nur satt, sondern eher schwerfällig, mit dem nur allzu gut bekannten „Blähbauch-Gefühl“. Die empfohlene Mindestzeit für eine Mahlzeit sind dreissig Minuten.

Was sollten wir über Fruchtsäfte wissen?

Zu mir kam jemand in die Sprechstunde, der viel abgepackten Fruchtsaft getrunken hat, da er angeblich viele Vitamine enthält. Ohne es zu wissen, schüttete er jeden Tag eine grosse Menge Zucker in sich hinein, genau genommen sechzehn Stück Zucker. Also habe ich diese Zuckerstücke in eine Schale gelegt und das zeigte sofort seine Wirkung! Fast alle kommerziellen Fruchtsäfte, auch wenn sie biologisch sind, wurden bei hoher Temperatur pasteurisiert, wodurch die meisten Vitamine zerstört oder beeinträchtigt werden. Zudem enthalten diese

Säfte fast keine Fasern mehr und unterstützen somit nicht die Verdauung. Was bleibt also übrig? Zucker, und oft auch Konservierungsmittel!

Im Idealfall sollte man eine Zentrifuge verwenden, die einen nährstoffreichen Saft extrahiert, der leicht verdaut werden kann. Er kann sogar als Nahrungsergänzung verwendet werden.

Behandeln Sie auch Lebensmittelunverträglichkeiten?

Ja. Diese Therapie ist ideal für die Behandlung von Unverträglichkeiten, auch wenn meine Patienten manchmal nicht wissen, dass sie eines ihrer Lieblingsnahrungsmittel nicht vertragen. Einer meiner Patienten litt seit sieben Jahren an anhaltendem Husten, aufgrund dessen er nicht mehr gut schlafen konnte. Er kam erschöpft, kurzatmig, mit Sodbrennen, laufender Nase und roten Augen mit Ringen darunter zu mir in die Sprechstunde. Nach ein paar Sitzungen haben wir das Problem identifiziert: Er hatte eine Unverträglichkeit gegen Milchprodukte und Schokolade! Durch das Weglassen dieser Nahrungsmittel hat er binnen ein paar Wochen zu husten aufgehört, konnte wieder schlafen und hat die Energie wiedergefunden, die er seit Jahren verloren hatte. Seine Augen waren nicht mehr rot und der Säuregehalt in seinem Magen hat sich verringert. Er hat auch acht Kilo abgenommen! Oft ist das, was man am meisten mag, der Übeltäter. ■

* www.nutrition-geneve.ch

Sidonie Decourt wurde an der Canadian School of Natural Nutrition (CSNN) in Toronto, Kanada, und an der École de Nutrition Holistique (Schule für holistische Ernährung) in Genf ausgebildet. Sie ist von der Stiftung ASCA und vom Verband VSNS anerkannt.

Weitere Informationen:

www.ecole-de-nutrition-holistique.ch

MANCHMAL WEISS MAN NICHT, DASS MAN EIN LIEBLINGSNAHRUNGSMITTEL NICHT VERTRÄGT.



Ein Fruchtsaft kann den Zuckergehalt von vier Zuckerstücken enthalten.
