

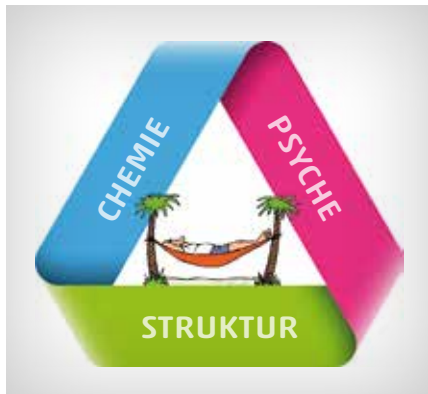
# Gesundheit – was ist das?

## Mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit

„Gesundheit!“, wünschen wir einander so oft. Aber was meinen wir eigentlich damit? Die Weltgesundheitsorganisation definiert Gesundheit als Zustand vollständigen körperlichen, geistigen, sozialen und seelischen Wohlbefindens. Das ist nach Meinung mancher Zeitgenossen eine Utopie, wenngleich keine schlechte. Manche geben sich mit ‚frei von Schmerzen‘ zufrieden.

### Gesundheit im Dreieck

Versuchen wir es mal mit einem Modell, das sich in meiner täglichen Praxis bewährt. Die Gesundheit des Menschen können wir als gleichseitiges Dreieck sehen. Eine Seite bildet die Struktur: Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen, innere Organe. Hierdurch werden unsere Haltung, unser aufrechter Gang und viele Bewegungsfunktionen bestimmt. Die zweite Seite stellt die Biochemie des Organismus dar: Eine Vielzahl chemischer Vorgänge bestimmt beispielsweise die Funktion des Immunsystems,



des Hormonsystems, des Stoffwechsels, des Nervensystems, der Verdauung. Die dritte Seite wird von der Psyche gebildet: Unsere Gefühle wie Ärger, Zorn, Sorge, Liebe, unsere Erfahrungen, zwischenmenschliche Beziehungen in der Familie oder am Arbeitsplatz, unsere Weltanschauung, unser Glaube gehen hier ein. Gesund sind wir, wenn alle drei Seiten im ausgewogenen Gleichgewicht stehen, wenn alle Teile des Menschen ausbalanciert sind. Dann sind wir nicht nur schmerzfrei, sondern können all unsere individuellen Ressourcen entfalten und voller Freude und Kraft ins Leben einbringen.

### Der Einfluss der Ernährung auf unsere Gesundheit

Sie sehen, wie komplex das Zusammenspiel unterschiedlicher Funktionssysteme unseres Organismus ist. Ein ganz wesentlicher Faktor, um Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten, ist die biochemische Seite unseres Gesundheitsdreiecks. Hierzu gehören beispielsweise das Immunsystem, die verschiedenen Hormondrüsen, Entgiftungsorgane wie Leber und Nieren, und, ganz zentral, die Verdauungsorgane, also Magen, Dünndarm, Dickdarm und ihre Anhangsgebilde. Haben Sie in Ihr Auto schon einmal Heizöl statt Super getankt? – Hoffentlich nicht! Genauso benötigen Ihre Zellen, Ihre Organe, Ihre Nerven, Muskeln, Ihr Immunsystem, Ihr Hormonsystem und all die anderen Funktionskreise in Ihrem Körper den richtigen ‚Sprit‘, um optimal zu funktionieren. So spielt die Ernährung eine ganz entscheidende Rolle für unsere Gesundheit. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Farbstoffe, Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate und vieles mehr benötigen Sie, um gesund und leistungsfähig bis ins hohe Alter zu bleiben und die komplexen biochemischen Abläufe im Körper am Laufen zu halten.

### Allgemein gültige Ernährungsregeln?

Allerdings kann in der täglichen Nahrungszufuhr auch eine der am schwierigsten zu durchschauenden Störquellen für unsere Gesundheit liegen. Allergien, Unverträglichkeiten, Aufnahme- und Verwertungsstörungen können Ursachen für Befindlichkeitsstörungen bis hin zu schwerwiegenden Erkrankungen

sein. Sie merken vielleicht schon: Eine Einheitsnahrung, die für alle Menschen gleichermaßen gut ist, ist schwierig herzustellen. Nach meiner Erfahrung gibt es keine festen Ernährungsregeln, die für alle Menschen gleichermaßen gelten. So wie Fahrzeuge unterschiedliche Treibstoffe und Antriebe benötigen, so benötigen unterschiedliche Menschen offenbar auch unterschiedliche Nahrung, um ihre biochemischen Prozesse optimal zu entfalten. Und wir Menschen sind doch deutlich komplexer gebaut als Maschinen. Wie sagt schon eine alte Volksweisheit: Die Kost des Schmiedes zerreißt den Schneider. Dennoch ist eine an die individuellen Bedürfnisse angepasste Nahrung eine ganz wesentliche Grundlage für die Gesundheit. Ob Sie mit Nährstoffen optimal versorgt sind, kann man durch entsprechende Analyseverfahren genau feststellen. Insbesondere eine Supplementierung mit Vitaminen und Mineralstoffen sollte, wenn überhaupt, nur nach individuellem Bedarf erfolgen. Natürlich hängen auch unsere mentalen und strukturellen Funktionen von einer optimalen Nährstoffzufuhr ab. Kein geringerer als Hippokrates rief bereits dazu auf: „Lasst Nahrung eure Medizin sein – und Medizin eure Nahrung!“ In diesem Sinne: Lassen Sie es sich schmecken!

#### DER AUTOR:

Dr. med. Michael Scheer  
Praxis für Gesundheitsvorsorge  
und ganzheitliche Medizin

#### PRAXISANSCHRIFT:

Im Quinhagen 1a · 33104 Paderborn  
info@doc-scheer.de · www.doc-scheer.de  
Tel. 05254 9305550