

# Ärzteinformation

## Ernährungsmedizin

**Die Art, der Umfang und die Beschaffenheit unserer Ernährung bestimmen zu einem großen Teil unsere Lebensqualität, denn mangelhafte Ernährung begünstigt die Entstehung und Chronifizierung von Störungen unseres gesundheitlichen Gleichgewichtes, sie ist ein häufig unterschätzter Faktor für das Erkranken eines Menschen.**

**Im Krankenhaus Lahnhöhe wird der medizinische Nutzen der Vollwerternährung in den Behandlungsplan eingebunden. Die Ernährungsmedizin stellt neben den psychotherapeutischen, den physikalischen, den naturheilerischen, den kunsttherapeutischen und den medikamentösen Maßnahmen einen Grundpfeiler des ganzheitlich-anthroposophischen Therapiekonzeptes dar. Für eine langfristige, über den Krankenhausaufenthalt fortgeführte vollwertige Ernährung vermitteln unsere Köche und Ernährungsberater den Patienten die Vollwertküche in Theorie und Praxis.**

### **Die Entwicklung der Vollwertkost**

Die Anfänge einer modernen, ganzheitlichen Betrachtung der Ernährungsfragen liegen in den wissenschaftlichen Arbeiten von Dr. Max Bircher-Benner (1867-1939). Er versuchte, die Einflüsse der in der Natur wirkenden Kräfte auf den therapeutischen Prozess zu ergründen und forderte eine Rückkehr zu naturbelassenen Lebensmitteln. Als einer der ersten erprobte Bircher-Benner die Frischkost und die vegetarische Gemüseküche unter klinischen Bedingungen. Werner Kollath (1892-1979) unterstützte die Arbeit Bircher-Benners, er unterschied zwischen industriell hergestellten Nahrungsmitteln, die vorrangig zur Ernährung genutzt wurden, und Lebensmitteln, die aufgrund ihrer möglichst ursprünglichen Form heilsame Kräfte entfalten. Als Naturwissenschaftler hat er die Bedeutung des Vollgetreides für die Ernährung eindeutig nachgewiesen.

Der Begründer des Krankenhauses Lahnhöhe, Dr. Max-Otto Bruker, hat die Ideen Bircher-Benners und Kollaths konsequent in eine Ernährungstherapie für seine Patienten umgesetzt. Er entwickelte ein Konzept, das die sogenannten denaturierten Nahrungsmittel durch naturbelassene Produkte ersetzte.

Der anthroposophische Ansatz fand durch die nachfolgende Generation, Dr. Rolf Bruker und Dr. Armin Bruker, Eingang in das Ernährungskonzept. Die Anthroposophie ermöglicht es dem Patienten, eine Erkenntnis zu entwickeln vom Wesen des Lebendigen – auch im Bereich der Nahrung – und zugleich in der Gestaltung seiner Kost zu berücksichtigen, dass er jenseits des Prinzips des Lebens auch seelische und geistige Elemente in sich trägt. Neue klinische Erfahrungen und einige Aussagen der Anthroposophie haben in den letzten Jahren im Krankenhaus Lahnhöhe einen Prozess initiiert, der – unter Beibehaltung der historisch gewachsenen Grundkonzeption – zu einigen Revisionen und Erweiterungen des Überkommenen führte.

### **Die Regeln der Vollwertkost**

Die Zubereitung der Vollwertkost basiert auf der Einhaltung von acht einfachen Regeln. Die restliche Ernährung kann der Patient frei gestalten.

1. Alle Teigwaren werden in Vollkornqualität genossen.
2. Ein Teil der täglichen Nahrung wird als Frischkost eingenommen (etwa ein Drittel).

3. Täglich steht ein aus rohem Getreide angesetzter Frischkornbrei auf dem Ernährungsplan.
4. Es werden nur naturbelassene Fette verwendet.

Von der Speisekarte gestrichen werden:

1. Auszugmehle
2. Industriezucker
3. Künstliche, denaturierte oder gehärtete Fette
4. Kompott und Säfte aufgrund der häufigen Unverträglichkeit bei Vollwerternährung.

### **Differenzierungen**

Die reine "Standardvollwertkost" wird im Krankenhaus Lahnhöhe je nach Diagnose in einigen Differenzierungen angeboten, so z.B. in einer Kostform ohne tierisches Eiweiß oder in der reinen Frischkost.

### **Vollwert heißt nicht fleischlos**

Grundsätzlich ist die Vollwertkost keine vegetarische Kost. Aus ernährungsphysiologischer Sicht stellt der Genuss von Fleisch kein Problem dar, da es durchaus verträglich ist, zumindest in gekochter Form. Viele Menschen unserer Zivilisation konsumieren allerdings zu viel Fleisch, in manchen Fällen ist der Begriff der Eiweißmast nicht abwegig. Dieser Überschuss an Eiweiß hat u.a. negative Auswirkungen auf die Gefäße, so dass eine fleischfreie Kost zumindest zeitweise sinnvoll ist.

### **Keine übertriebene Rohkosternährung**

Im Krankenhaus Lahnhöhe wird die reine Frischkost bei Krankheiten mit überschießenden Wärmeprozessen (z.B. bei Fettsucht, fiebrigen Erkrankungen oder Entzündungen) als eine Therapieform angeboten. Durch die Frischkost wird Wasser ausgeschwemmt, die körperliche Erwärmung reduziert, das Gewebe gestrafft und die Neigung zu Entzündungsprozessen gehemmt. Als ständiges Ernährungskonzept erscheint die reine Frischkost nicht sinnvoll, da bei dauerhafter Anwendung negative Auswirkungen auf den Körper und die Psyche möglich sind.

### **Fasten als innere Übung**

Durch das Fasten befreit sich der Mensch ein wenig von der Bindung an seinen Leib und erlebt damit eine Annäherung an das Geistige. Zugleich erfährt seine Leiblichkeit eine Entlastung von irdischer Stofflichkeit und kann sich intensiver heilenden Innenprozessen zuwenden.

Diese spezielle Ernährungsmedizin verlangt von dem Patienten ein hohes Maß an Motivation und die Erkenntnis, dass er sich nicht in eine Situation des Mangels begibt, sondern einen Reinigungsprozess durchläuft.

Indikationen für das Fasten sind z.B. Neurodermitis (Symptomlinderung) oder entzündlicher Gelenkrheumatismus (Entlastung des Stoffwechsels).

### **Dauerhaft gesund essen**

Die im Krankenhaus Lahnhöhe angebotene Vollwertkost ist nicht nur zur begleitenden Behandlung im Krankheitsfall gedacht. Bei dauerhafter Anwendung stellt sie eine wichtige Grundlage für einen gesunden Menschen dar. In unserer Lehrküche lernen die Patienten die Zubereitung der Vollwertspeisen, um langfristig ihre Gesundheit auch nach dem Klinikaufenthalt zu fördern.

**Das Brot ernährt dich nicht.**

**Was dich im Brote speist,**

**ist Gottes ewig's Wort,**

**ist Leben und ist Geist**

**Angelus Silesius**

*Herausgegeben von:*

*Krankenhaus Lahnhöhe*

*Überregionale Klinik für ganzheitliche Heilkunde*

*Postfach 2194, 56 107 Lahnhöhe*

*Telefon: 02621-915-554/548*

*E-Mail: [info@lahnhoehe-psychosomatik.de](mailto:info@lahnhoehe-psychosomatik.de)*

*[www.lahnhoehe-psychosomatik.de](http://www.lahnhoehe-psychosomatik.de)*