

Information

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. Prof. Werner Kollath (1892-1970) untermauerte die Arbeit Bircher-Benners durch seine Forschungstätigkeit. Er stellte die Bedeutung der lebendigen Eiweißstoffe in den Mittelpunkt. Lebensmittel entfalten aufgrund ihrer möglichst ursprünglichen Form heilsame Kräfte. 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 fabrikatorisch hergestellten 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 Frischkorngericht aus unerhitztem Getreide auf dem Ernährungsplan.
4. Es werden nur naturbelassene Fette, wie sogenannte kaltgepresste Öle, Butter und Sahne verwendet.

Folgende Produkte kommen nicht zum Einsatz:

1. Auszugmehle wie Weißmehl oder Graumehl
2. Fabrikzucker in jeder Form
3. Fabrikfette wie gewöhnliche Margarine, gehärtete Fette, raffinierte Öle
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 oder vegane Kost. Allerdings führt der steigende Konsum an tierieweißhaltigen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Fisch und Molkereiprodukte bei vielen Menschen zu einer „Eiweißmast“.

Dieser Überschuss an Tierieweiß hat u.a. negative Auswirkungen auf unsere Gefäße und unser Immunsystem. Bei sogenannten Allergien und Unverträglichkeiten, bei rheumatischen Entzündungen und Bluthochdruck ist eine tierieweißfreie Kost angezeigt und wird im Krankenhaus Lahnhöhe angeboten.

Rohkost ist Heilkost

Im Rahmen des anlaufenden Gesundungsprozesses stehen die frischen, unerhitzten Lebensmittel in Form von Rohkostsalaten und Frischkorngericht im Vordergrund. Damit erreicht man eine Steigerung der Lebensenergie, Gewichtsregulierung und einen Ausgleich des Wärmehaushaltes.

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

**Eure Lebensmittel sollen Heilmittel
und Eure Heilmittel Lebensmittel sein.**

Paracelsus

Herausgegeben von:

Krankenhaus Lahnhöhe

Überregionale Klinik für ganzheitliche Heilkunde

Postfach 2194, 56 107 Lahnhöhe

Telefon: 02621/915-548

E-Mail: info@lahnhoehe-psycho-somatik.de

www.lahnhoehe-psycho-somatik.de