



## STOFFWECHSEL & ERNÄHRUNG JEDER IS(S)T ANDERS!

DASS DIE ERNÄHRUNG BEIM THEMA GESUNDHEIT EINE ABSOLUTE SCHLÜSSELSTELLUNG EINNIMMT, IST DEN MEISTEN MENSCHEN EIGENTLICH BEKANNT. INSBESONDERE **BEI CHRONISCHEN KRANKHEITSBILDERN GEHEN EXPERTEN DAVON AUS, DASS MINDESTENS 60 PROZENT LINDERUNG ALLEIN DURCH EINE ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG MÖGLICH IST.**

WAS „GESUNDE ERNÄHRUNG“ JEDOCH TATSÄCHLICH IST, DAS WISSEN NUR WENIGE - UND „DR. GOOGLE“ WEISS ES AM ALLERWENIGSTEN, DENN UNSERE DARMFLORE UND UNSER INDIVIDUELLER STOFFWECHSEL SIND SO INDIVIDUELL WIE UNSER FINGERABDRUCK.

**O**b etwas gesund für Sie ist, entscheidet allein Ihr Stoffwechsel, nicht das Nahrungsmittel. Auch wie Sie die Nahrungsmittel verstoffwechseln, hängt von Ihrem Stoffwechselverbrennungstyp ab.

Wir sprechen mit Melissa Lohner, Heilpraktikerin und ausgebildete Intensivkrankenschwester darüber, wie man sich entweder krank oder gesund essen kann.

**Frau Lohner, in kaum einem Gebiet gibt es soviel „fundiertes Halbwissen“ wie im Bereich der gesunden Ernährung. Was sind Ihre Erfahrungen auf diesem Gebiet?**

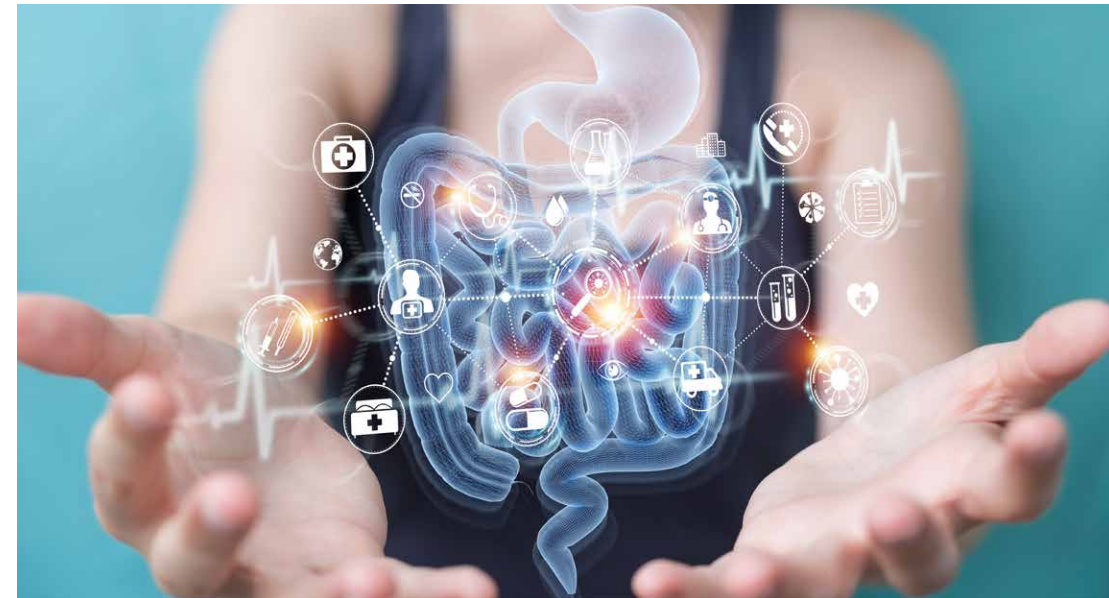
**Melissa Lohner:** Es gibt kaum etwas individuelleres, als den menschlichen Stoffwechsel. Der Eine ist ein Schnell- der Andere ein Langsam- und der andere Mensch ein Gleichmäßig-Verbrenner.

Man weiß, dass bereits die Blutgrup-

pe den Stoffwechsel in bestimmten Bereichen determiniert, denn nicht bei jedem Menschen sind alle Verdauungsenzyme in gleicher Zusammenstellung und Menge verfügbar. Ein Lebensmittel, das für den Einen „gesund“, also förderlich für den optimalen Stoffwechsel ist, kann den Anderen buchstäblich krank machen. Ich benutze gern ein Beispiel: manche von uns haben Dieselmotoren, andere haben einen normalen Motor, wieder andere fahren elektrisch. Wenn jeder davon Superbenzin tankt, was glauben Sie, passiert dann?

Unser Stoffwechsel funktioniert eigentlich noch wie in der Steinzeit und wird durch unsere heutige industriell verarbeiteten Lebensmittel vor große Herausforderungen gestellt.

**Das erklärt natürlich, warum manche Menschen mit einer bestimmten Ernährungsweise sehr gut zurecht**



**kommen, andere wiederum gar nicht. Doch wie findet man heraus, was richtig ist?**

**Melissa Lohner:** Fast alle chronischen Erkrankungen sind Stoffwechselerkrankungen. Durch das Verzehren von so genannten Antinährstoffen, die in manchen Obst- und Gemüsesorten, Hülsenfrüchten und Getreide enthalten sind, wird Ihr Darm geschädigt und es entstehen niedrig-gradige Entzündungen. Diese können schwerwiegende Erkrankungen zur Folge haben, die oft nicht mit Ihren Symptomen in Verbindung gebracht werden. Im Darm liegen ja ca. 80% unseres Immunsystems. Wenn Sie also weiterhin die falschen Nahrungsmittel zu sich nehmen, nutzt die beste Behandlung auf Dauer nichts. Der

Darm sollte unser Heiligtum sein und wir sollten ihn so gut behandeln, wie möglich. Ich habe noch nie einen chronisch kranken Patienten kennen gelernt, dessen Darm in Ordnung gewesen wäre. Der bessere Weg ist die strategische Laboranalyse. Eine Säule der Untersuchung ist unser so genanntes „Großes Stoffwechselprofil“. Wenn wir an eine chronische Erkrankung heran gehen, dann ermitteln wir grundsätzlich 43 bis 70 unterschiedliche Laborwerte von Blut und Verdauungsapparat. Dazu kommt eine Body-Impedanz-Messung (BIA) und ein großer körperlicher Check-Up. Die richtige Ernährung ist kein Lotteriespiel, sondern unser analytisches Handwerk.

**Gibt es denn Grundregeln, an denen man sich orientieren kann?**

**Melissa Lohner:** Ja, natürlich. Gifte vermeiden, das hilft schon mal. Unsere industriell hergestellten Lebensmittel enthalten zahllose Substanzen wie E-Stoffe, Chemikalien und Zusatzstoffe, die auf dem Teller eigentlich nichts zu suchen haben. Gluten ist ein weiteres Thema. Praktisch niemand verträgt es wirklich gut - auch wenn es nicht jeder sofort spürt. Essen „to go“, also Essen unter Stress und Zeitdruck ist extrem schlecht. Man kann viel verbessern, wenn man möchte. Aber man muss irgendwann damit anfangen. Wir helfen den Menschen gerne auf den Weg zur „chronischen Gesundheit“...

**Vielen Dank für das Gespräch!**

**Ursachensucherin  
Melissa Lohner,  
Tittling**



THERAPIEERFOLG  
DURCH DIALOG

Information von:  
Gesundzentrum Bavaria  
Passauer Straße 20 | Tittling  
Tel. 0 85 04 / 96 99 049  
info@gesundzentrumbavaria.de

**TANZEN** bei uns  
ist Urlaub für die Seele!

**AB IN DEN URLAUB**  
dahoam

Tanzschule  
Sommer  
Steps