

Bedarfsorientierte Ernährung

von Dr. Wibke Bein-Wierzbinski

Möchte man den Einfluss von Ernährung auf ein Tinnitus-Geschehen näher beleuchten, kann man nur auf eine sehr geringe Anzahl an Studien zurückgreifen, was sicherlich zum einen an der Multi-kausalität von Tinnitus liegt und zum anderen an den sehr differenten Ansichten, was eigentlich eine gesunde Ernährung ausmacht. Mit dem Ansatz der Bedarfsorientierten Ernährung sind individuelle Ernährungsempfehlungen möglich, die den Ernährungszustand, das Antlitz und die Begleitumstände einbeziehen und so den Betroffenen beim Selbstheilungsprozess unterstützen, wie die Erziehungswissenschaftlerin Dr. Wibke Bein-Wierzbinski im folgenden Beitrag darstellt. Dr. Wibke Bein-Wierzbinski ist Beirat im CMD Dachverband e. V. und Vorstand der Internationalen PÄPKi® Gesellschaft e. V. (Pädagogische Praxis für Kindesentwicklung).

Die eine Ernährungsempfehlung gibt es nicht

Schön wäre es ja, wenn man pauschal eine Ernährungsempfehlung oder ein Kombipräparat mit Nahrungsergänzungssubstanzen empfehlen könnte, die sich ohne Wenn und Aber positiv auf ein Tinnitus-Geschehen auswirken würden. Entsprechende Präparate lassen sich hierzu in ausreichendem Maße finden. Retrospektive Studien zeigen jedoch, dass die bloße Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sowie von Antioxidanzien sich als wenig sinnvoll bei der Behandlung von Tinnitus erwiesen hat. In der Studie von Coelho et al. mit 1788 Probanden, in der die Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln auf Tinnitus untersucht wurde, sowie in der Studie von Polanski und Mitarbeitern mit 58 Probanden zu Antioxidanzien-Gaben bei Tinnitus kommen beide zu dem Schluss, dass keine signifikanten Verbesserungen zu nennen sind. Im Gegenteil weisen sogar beide Autorengruppen darauf hin, dass nachteilige Nebenwirkungen zu bedenken sind.

Die Beeinflussbarkeit von Tinnitus durch alltägliche Ernährung belegen der Autorin zufolge die Ergebnisse aus dem amerikanischen Gesundheitssurvey von Spankovich et al. (2017), bei dem von 2167 Erwachsenen im Alter von 20 bis 69 Jahren der Gesundheits- und Ernährungszustand in den Vereinigten Staaten untersucht wurde, unter anderem in Bezug auf Tinnitus. 21,1 Prozent der Probanden berichteten von einem Tinnitus innerhalb des letzten Jahres und 11,7 Prozent gaben an, unter einem chronischen Tinnitus zu leiden.

Im Vergleich zu den Untersuchungsitems wie Alter, Geschlecht, Diabetes, Lärmbelastung und Raucherstatus stellten die Forscher der Autorin zufolge fest, dass insbesondere bei gesünderer Ernährungsweise die Wahrscheinlichkeit eines anhaltenden Tinnitus geringer war.

Bei der Bedarfsorientierten Ernährung geht es – wie es der Name schon ausdrückt – um ein Ernährungskonzept, das den individuellen Bedarf eines Patienten ermittelt. Resultierend werden gezielt Ernährungsempfehlungen zum Heilen von physischen und psychischen Erschöpfungszuständen und zum Aufhalten von Erkrankungen eingesetzt. Die Nahrungsempfehlungen bei Tinnitus orientieren sich an der Konstitution des Patienten, seinen Vor- und Begleiterkrankungen, dem empfundenen Auslöser und der Dauer des Tinnitus-Geschehens.

Wichtig ist noch zu erwähnen, dass es sich bei der Bedarfsorientierten Ernährung um einen erfahrungsmedizinischen Ansatz handelt, der nur in Ansätzen evaluiert ist. Er wurde vom Heilpraktiker Heinrich Tönnies (1936–2006) entwickelt. Die PÄPKi®-Arbeitsgruppe (PÄPKi – Pädagogische Praxis für Kindesentwicklung) hat sich zur Aufgabe gemacht, das sehr detaillierte Fachwissen auszuprobieren, aufzuarbeiten und praxisrelevante Ernährungsempfehlungen auszuarbeiten. Nicht immer gelingt es, die von Tönnies gemachten Beobachtungen und Sachverhalte mit aktuellen, wissenschaftlichen Studien zu belegen. Dennoch werden einige dieser Zusammenhänge hier beschrie-

ben. Die positiven Erfahrungen, die Betroffene mit Tinnitus mit den Ernährungstipps machen, rechtfertigt nach Auffassung der Autorin die Weitergabe auch ohne Belege durch wissenschaftliche Studien. Trotzdem sei darauf hingewiesen, dass durch die Ernährungstipps das Konsultieren eines Mediziners bei gesundheitlichen Beschwerden auf keinen Fall ersetzt werden kann.

Mit der Bedarfsorientierten Ernährungsweise kann es gelingen, die alltägliche Ernährung so zu gestalten, dass der Körper sich besser erholen und regenerieren kann. Nahrungsmittel werden gezielt eingesetzt, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu unterstützen. Mit dem Wissen der Bedarfsorientierten Ernährung kann es gelingen, sich seiner Ernährung bewusst zu werden und mithilfe von Lebensmitteln sich wieder in ein emotionales und körperliches Gleichgewicht zu bringen.

Auf die Regeneration kommt es an

Unter dem Begriff Regeneration werden Prozesse zusammengefasst, die zur Erholung beziehungsweise zur Erneuerung verbrauchter Energiereserven und zur Wiederherstellung eines physiologischen Gleichgewichtszustandes im Körper führen. Die Regeneration hat eine (wieder-)versorgende Funktion und ist maßgeblich an unserer körperlichen und geistigen Fitness beteiligt. Nach einer Phase der Aktivität, in der Stoffwechselprodukte wie Laktat (durch anaerobe Zuckerverwertung im Muskel) oder Ammoniak (bei der Eiweißverwertung) gebildet werden, benötigt der

Körper eine Phase der Erholung, in der er die Stoffwechselprodukte vom Ort der Bildung abtransportieren und abbauen kann, zum Beispiel in der Leber, oder auch über die Niere oder Lunge ausschleusen kann.

Bei einer eingeschränkten Regeneration kommt es nur zu einer unzureichenden Wiederherstellung des physiologisch ausgeglichenen Zustands. In diesem Fall ist der Elektrolyte-Haushalt nicht vollständig ausgeglichen, Pufferkapazitäten werden reduziert, Metabolite werden zwischengelagert und nicht in vollem Umfang ausgeschieden und verbrauchte Energiereserven werden nicht ausreichend aufgebaut. Der Körper zeigt Stressreaktionen, die anhand folgender Anzeichen deutlich werden können:

- Antlitzdiagnostisch: Gesichtshaut meist stark gerötet, zum Teil mit aufgeplatzten Kapillaren im Wangenbereich, grobporig, unreine Haut im Mittelgesicht und auf der Stirn;
- nach dem Schlaf ist keine Erholung zu spüren, Betroffene fühlen sich müder und erschöpfter als am Abend zuvor;
- am Morgen wirkt das Gesicht aufgedunsen, Augenlider sind geschwollen und das Augenweiß ist gerötet;
- beim morgendlichen Aufstehen: Kopfschmerzen unter dem Schädeldach und im Stirnbereich als Folge von zu geringer Sauerstoffverwertung (zu verbessern durch Vitamin B2- und Kupfer-Zufuhr);
- schmerzende Gelenke beim morgendlichen Aufstehen, Finger und Zehen sind geschwollen;
- eingeschränkte Leistungsfähigkeit am Tage, Konzentrationsmangel bis zu Gedächtnisstörungen;
- permanent wiederkehrende Ohrgeräusche;
- Lärmempfindlichkeit;
- Druckempfindlichkeit und Schmerzen bei Berührung und Verschiebung der Haut;
- erhöhte Entzündungsbereitschaft, starke Sonnenempfindlichkeit;
- starke Histaminausschüttung bei Insektenstichen;
- Blähungen und saurer, weicher Stuhlgang bei schlechter Eiweißverdauung;
- permanent kalte Füße und Hände.

Voraussetzungen für eine gute Regeneration

Viele der Patienten mit Zeichen einer zu geringen Regenerationsleistung und sichtba-

ren Stressreaktionen ernähren sich prinzipiell nicht ungesund. Sie achten auf ihre Nahrung. Was jedoch auffällt, sind die häufigen außerhäusigen Mahlzeiten mit Kantinenspeisen und Fastfood. Andere fallen durch die zum Teil übertriebenen Ansichten bezüglich einer vermeintlich gesunden Ernährungsweise auf, wie sie von Low-Carb-Verfechtern oder auch von Veganern praktiziert wird. Bei den einen wird zu viel Eiweiß insbesondere auch am Abend konsumiert, was zu einem deutlichen Ammoniakanstieg und einer Leberbelastung führen kann. Und bei den anderen enthält die Nahrung zu wenig Eiweiß beziehungsweise es gibt einen „Engpass“ in Bezug auf die Versorgung mit empfindlichen oder besonders in tierischen Lebensmitteln vorkommenden Aminosäuren, wie Tryptophan und Lysin. Da diese beiden Aminosäuren auch durch Tiefkühlung, lange Lagerung oder durch starke Hitzezufuhr, wie in einer Fritteuse, verderblich sind, sind hierzulande viele von einer latenten Unterversorgung an Tryptophan und Lysin betroffen.

Insbesondere Tryptophan ist wichtig für die Regenerationsleistung in der Zelle. Zusammen mit Folsäure, Vitamin B12 und Jod kann Tryptophan in die Zelle eingebaut werden, wo es dann die basisch wirkenden Mineralstoffe Magnesium und Kalium bindet und somit maßgeblich am Ausgleich des Säure-Basen-Verhältnisses in der Zelle beiträgt. Dieser Stoffwechselfvorgang ist Grundvoraussetzung, um den physiologischen Ruhezustand einer Zelle nach getaner (Muskel-)Arbeit wiederherzustellen.

Die intrazelluläre Kaliumspeicherung wiederum ist wichtig für die Zuckerspeicherung und für die Entgiftungsfunktion der Leber. Langkettige Zuckermoleküle aus Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten verbessern die Regenerationsleistung in der Nacht. Zudem kann die Zelle ohne Zucker (zum Beispiel aus Getreide und Hülsenfrüchten) kein Magnesium aufnehmen.

Möchte man den Regenerationsprozess mit der Ernährung gezielt unterstützen, ist Folgendes zu beachten:

Morgens: herzhaftes Frühstück mit etwa Vollkornbrot und einer guten Portion Eiweiß aus Ei, Kochschinken, Kalbsbratenaufschnitt oder Hähnchen, eventuell kurz gegarte Linsen, dazu ein Glas frische Buttermilch, etwas frische Orange und frisch gebrühter Kaffee,

wenn möglich Espresso (Tryptophan und Lysin, Vitamin B12 und Folsäure).

Ausreichend vollwertiges Eiweiß sollte am Morgen oder spätestens zum Mittagessen zu sich genommen werden, damit es gut verdaut und aufgenommen werden kann und nachts für die Regeneration zur Verfügung steht.

Abends: Langkettige und vollwertige Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, zusammen mit kurz gegartem oder gesäuertem Gemüse. Hülsenfrüchte stellen recht gute Argininquellen dar. Arginin wird für die Ammoniakentgiftung im Harnstoffzyklus (in der Leber) benötigt sowie für den Transport von Stickstoffmonoxid in die Muskulatur. Arginin entspannt die Muskulatur, fördert die Durchblutung durch Weiten der Gefäße.

Verschiedene Ernährungsungleichgewichte

Unterschiedliche Beeinträchtigungen könnten der Autorin zufolge aus naturheilkundlicher Sicht mit verschiedenen Mangelzuständen assoziiert werden und durch eine Reihe von Nahrungsmitteln unterstützt werden, nachzulesen in „DEN JAHREN TROTZEN – Erholung und Regeneration mit bedarfsorientierter Ernährung“ (Bein-Wierzbinski, W. (2015), 1. Auflage, Lehmanns Media (Verlag)).

Kontakt zur Autorin:



Dr. phil. Wibke Bein-Wierzbinski
Beirat im CMD Dachverband e. V.
Vorstand der Internationalen PÄPKI®
Gesellschaft e. V.
Schanzengrund 42
21149 Hamburg
Telefon: 040 2194761
E-Mail: paepki@gmx.de
www.paepki.de