

3. Tag - Welche Nahrung passt zu uns?

Wenn wir uns einmal anschauen, welche Nahrung unsere Vorfahren seit etwa **2,5 Mill. Jahren** gegessen haben und wie wir uns heute, seit ca. **170 Jahren**, ernähren, ist allein hier ein bedeutender Unterschied zu erkennen.



Wir wissen heute auch, dass die Anpassung eines Organismus an veränderte Umweltbedingungen mehrere tausend Generationen benötigt.

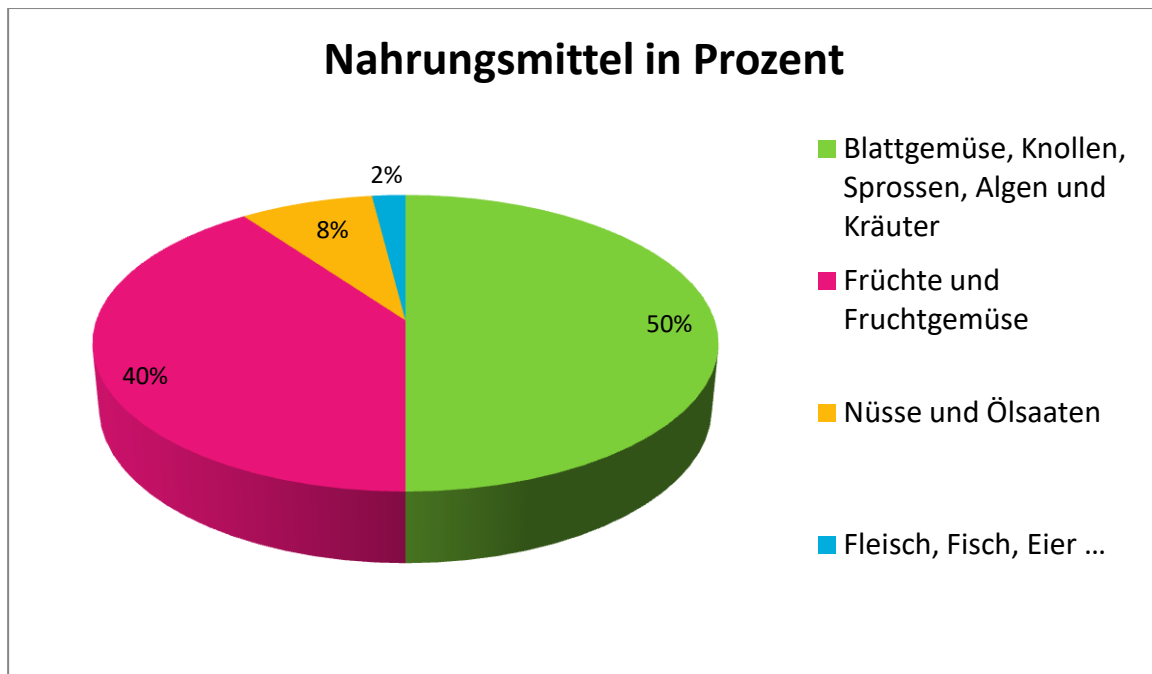
Pflanzliche Nahrung war in den längsten Phasen unserer Entwicklung dominierend

Aus der Entwicklungsgeschichte der Ernährung des Menschen ist erkennbar, dass der Mensch, wie auch seine Vorfahren als Allesesser, als Omnivore eingestuft werden kann. Die pflanzliche Nahrung war jedoch in den längsten Phasen dieser Entwicklung dominierend.

Unser Körper gibt alles, um mit unseren Veränderungen Schritt zu halten. Doch wenn er sich unserem Leben anpassen soll, müssen wir zunächst verstehen, wie unser Körper tickt.

Natürlich erfolgreich abnehmen

Die Nahrung unserer Ahnen



Unsere Gene haben sich nicht verändert

Gene bestimmen nicht nur unser Geschlecht, unser Aussehen und unsere Körpergröße. Sie kümmern sich darum,

- dass immer wieder neue Zellen entstehen
- dass Wunden heilen
- Haare wachsen
- sich Muskeln bilden
- und genügend Hormone, Enzyme oder Antikörper gebildet werden.

Gene sind die Gebrauchsanweisung des jeweiligen Menschen. In ihnen steht, wie der Mensch funktioniert. Der Inhalt dieser Gebrauchsanweisung bzw. der Gene ist unveränderlich.

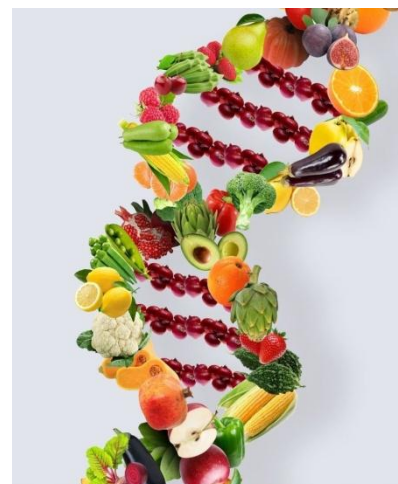
Natürlich erfolgreich abnehmen

- Darin werden alle Funktionen erklärt, die im Menschen schlummern – solche die aktiv sind, aber auch solche, die inaktiv sind.
- Viele Gene lassen sich ein- und ausschalten. Während eine gesunde Ernährung bestimmte gesundheitsfördernde Gene aktivieren kann, bleiben diese mit der heute üblichen Ernährungsweise einfach ausgeschaltet.
- Sind nicht mehr alle Gene aktiv, weil ihnen die vertrauten äußeren Reize fehlen, gerät die Homöostase des Körpers aus dem Gleichgewicht.
- Nun könnten aber die inaktiven Gene aktiviert werden, beispielsweise, damit das Immunsystem neuen Herausforderungen besser gewachsen ist.
- Zu diesem Zweck können die inaktiven Gene eingeschaltet werden – und zwar von äußeren Einflüssen, wie z. B. von der Ernährung.

Wie genau kann die Ernährungsweise eines Menschen die Gene beeinflussen?

Die Ernährung nimmt dabei einen kleinen Umweg, nämlich über die Darmflora, denn sie kommuniziert mit den Zellen des Menschen.

Seit einiger Zeit ist bekannt, dass die Ernährung die Zusammensetzung unserer Bakterienflora im Körper beeinflusst. Dabei geht es nicht nur um die Bakterien im Darm, sondern auch um die Bakterien in der Scheide (Scheidenflora), die Bakterien im Mund- und Rachenraum (Mundflora) und die Bakterien, die auf der Haut leben (Hautflora).



Natürlich erfolgreich abnehmen

- Die Bakterien kommunizieren mit ihrem Besitzer – dem Menschen – über bestimmte Botenstoffe. Diese Botenstoffe wiederum wirken auf jene Stoffe, die die Gene ein- und ausschalten können.
- Das bedeutet: Die Bakterienflora eines Menschen kann über den Einfluss jener Botenstoffe die Gene des Menschen und somit seinen Gesundheitszustand beeinflussen.
- Folglich entwickeln sich bei einer gesunden pflanzenbasierten Ernährung auch verstärkt jene Botenstoffe, die auf die Aktivierung der Gene wirken können.

Aktiviere deine Gene mit gesunder Ernährung

Fazit: Eine gesunde pflanzenbasierte Ernährung aus viel Obst und Gemüse beeinflusst unsere Darmflora, dass diese bestimmte Botenstoffe produzieren kann, die zu genetischen Veränderungen führen. Diese Veränderungen wiederum können uns helfen, dass wir uns besser an die aktuellen Umweltbedingungen anzupassen, gesund bleiben und letztlich zu unserem Wunschgewicht zurück finden.

