

Weg mit Diäten und Slim-Bim-Food

ERNÄHRUNG Auf Dauer gesund und schlank macht nur eine Ernährungsumstellung

VON RALPH RECK

Zwanzig Jahre beobachte und teste ich als „anonymer Diäcker“ den Ernährungsmarkt. Ich darf also in eigener Sache mit eigener Erfahrung gewisse Dinge beim Namen nennen. Diäten und hirnlöse Ern



Ralph Reck
Arzt für Naturheilverfahren
und Chinesische Medizin

BILD: SARAH-LENA STEFFENS

nährungskonzepte mit Fertigprodukten sind Mist! Und sie machen krank.

In der Sprechstunde sehe ich täglich ernährungsbedingt befeuerte Krankheiten. Es schmerzt zu sehen, in welche Sackgassen sich Menschen mit ihren Essgewohnheiten hinein manövrieren.

Wie sie ihrem Leben Leid zufügen und Jahre nehmen... Dick und krank machende Essgewohnheiten sind mit „gewusst wie“ veränderbar! Essstörungen hingegen sind oft seelisch begründet und gehören zunächst in therapeutische Hände. Im zweiten Schritt können sie dann ernährungsmedizinisch begleitet werden.

Maßgeschneiderte Mengen

In jeder Kultur verbinden Menschen mit Fasten seit jeher eine geistig-seelische Erfahrung verbunden mit der Entgiftung des Körpers. Es hat sich gezeigt, dass zweitägiges Fasten vor einer Chemotherapie die am wenigsten genutzte und am besten funktionierende Methode ist, gesunde

Körperzellen vor dem Gift der Therapie zu schützen. Das ist wissenschaftlich sehr gut belegt.*

Wie gut machbar die Maßnahme im Einzelfall ist, kann leicht herausgefunden werden. Wenig geeignet ist Fasten für eine dauerhafte Gewichtsregulation durch JoJo-Effekte.

Die Chinesische Medizin (TCM) hat sogar Fasten als Ernährungsoption faktisch abgeschafft.

In der TCM wird die Ernährung auf den Menschen und seinen Bedarf maßgeschneidert, sowohl bei Krankheiten als auch bei Gewichtsproblemen. Sie unterscheidet: Übermaß-Dicke, die einfach zu viel essen. Eine Mengenbegrenzung der falschen Nahrungsmittel nach Plan ist dort der Weg. Und die Mangel-Dicken. Diese züchten mit „leeren“ Lebensmitteln „schlechtes Fleisch“. Die Dicke der Bauchhautfalte und auch sonstiger Fettpolster sind dafür ein gutes Maß. Das Verhältnis Bauchumfang Hüftumfang desgleichen. Mehr vi-

tale, weniger leere Lebensmittel sind bei diesen Menschen die richtige Strategie.

Essentielle Inhaltsstoffe gegen den Mangel

Mit unseren heutigen biochemischen Erkenntnissen lassen sich diese beiden Strategien – die der Mengenbegrenzung und die des „richtigen“ Essens – gut belegen und mit einer Ernährungsumstellung umsetzen. Und es ist ganz einfach.

Es werden Lebensmittel, die essentielle Inhaltsstoffe be-

inhalten so in ihrer Menge zusammengestellt, dass kein Mangel auftritt. Dabei geht es um den Gehalt an Spurenelementen, Vitaminen, Amino- und Fettsäuren. Nötigenfalls wird ergänzt. „Leere“ Nahrung wie Zucker und Stärke werden konsequent in der Menge begrenzt.

Eine weitere Herausforderung unserer Zeit sind zunehmende Nahrungsmittelallergien.

Typ 2-Allergien setzen mit einer Latenz von 2 bis 72 Stunden ein und werden oft nicht in Beziehung zu Le-

Lesen Sie noch
mehr Fachartikel!

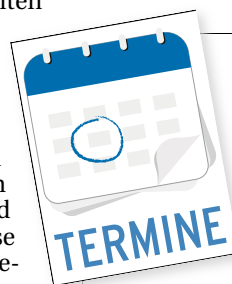


→ @ Mehr Infos unter
[guide.nwzonline.de/
themen/gesundheit](http://guide.nwzonline.de/themen/gesundheit)

bensmitteln gebracht. Typ 1-Allergien vom Sofort-Typ führen zu einer Sofortreaktion bis hin zum lebensbedrohlichen Schock. Jeder Betroffene kennt und fürchtet das Erlebnis.

Typ 1-Allergien werden routiniert bei den Fachärzten untersucht. Typ 2-Allergien hingegen bleiben häufig unberücksichtigt, unerwähnt, werden oft sogar verneint. Typ 2-Allergien führen über Histamin und Entzündungsbotenstoffe zu chronischen Entzündungen, zu Übergewicht und entzündlichen Gewebeeränderungen. Eine Reihe schmerzhafter weichteilrheumatischer Symptome und teils erhebliche Bindegewebsveränderungen bis hin zum Lipödem zählen dazu. Ein zeitlich begrenztes Meiden der Allergene führt oft zu Besserungen bis hin zum Verschwinden der Beschwerden.

* (www.arte.tv/de/videos/043980-000-A/fasten-und-heilen)



Donnerstag, 24. Januar VORTRAG: So werden Sie richtig fit!

Aktuelle Erkenntnisse und hilfreiche Maßnahmen erläutert Ralph Reck am Donnerstag, 24. Januar, ab 18.30 Uhr in seinem Patienten-vortrag „Weg mit Diäten und dem Slim-Bim-Food“. Veranstaltungsort ist seine Praxis: Gartenstraße 4. Um Anmeldung wird gebeten unter der Telefonnummer 0441 – 25 8 44.

AKUPUNKTUR

Praxis	Adresse	Telefon, E-Mail	Sprechstunde
Ralph Reck, Arzt Krampfaderverödung, Ozontherapie für Gelenke, Bindegewebe u. Blut, Chinesische Medizin, Akupunktur	Gartenstraße 4 26122 Oldenburg	0441-25844 0441-2488165; tcm-praxis@ralph-reck.de; www.ralph-reck.de	Mo.-Do. 9.00-12.00 Uhr und 15.00-17.00 Uhr nach Vereinbarung

ALLGEMEINMEDIZIN

Praxis	Adresse	Telefon, E-Mail	Sprechstunde
Dr. med. Gudrun Radenz Allgemeinmedizin, Betriebsmedizin, Naturheilverfahren Dr. med. Mariam Sachse Innere Medizin, Akupunktur, Ernährungsmedizin	Staulinie 21 26122 Oldenburg	0441/ 26692 www.praxis-radenz.de	Mo-Fr 8-12:00, Mo 14-16:00, Di, Do 17-18:00 und nach Vereinbarung

CHIROTHERAPIE

Praxis	Adresse	Telefon, E-Mail	Sprechstunde
Heiko H. Hanfeld, Facharzt für Allgemeinmedizin, Fachgebiet: Chirotherapie, Osteopathische Medizin für Kinder und Erwachsene	Weskampstr. 11 26121 Oldenburg	Tel. 0441/98336122 Internet: www.heikohanfeld.de	Sprechzeiten nach Vereinbarung E-Mail: info@heikohanfeld.de
Dr. Nicole Gorris-Vollmer Allgemeinmedizin-Chirotherapie	Waffenplatz 1 26122 Oldenburg	0441-25419 0441-26896	Mo-Fr 8:00-14:00 Uhr, Mo/Di/Do 16:00-18:00 Uhr
Hilke Lüder, Ärztin Manuelle Medizin /Chirotherapie Osteopathische Verfahren, Atlastherapie f. Erw., Kinder, Säuglinge Praxisgemeinschaft mit PT Praxis PfG Brown/Behnsen	Scheideweg 278 26127 Oldenburg	0441 / 361 48 48 4 0441 / 361 48 48 6	nach Vereinbarung www.maomed-lueder.de

CHIRURGIE

Praxis	Adresse	Telefon, E-Mail	Sprechstunde
W. Stöver Facharzt f. Chirurgie / Unfallchirurgie	Zwischenbrücken 17 27793 Wildeshausen	04431-918555 / Amb. OP (z.B. auch in Vollnarkose), Röntgen, handchir. OP	falls mögl. bitte telefon. Terminabsprache

HNO-HEILKUNDE

Praxis	Adresse	Telefon, E-Mail	Sprechstunde
Dres. med Carola Walter-Leirich, Sebastian Walter, Jan-Dirk Geerken, Carola Willamson, Fachärzte f. HNO- Heilkunde, Naturheil-verfahren, Akupunktur, ambul. OPs, Schnarchdiagnostik, Allergologie	Neue Donnerschweer Str. 30 Im Zentrum Gesundheit	0441/95079919	Nach Vereinbarung www.HNOoldenburg.de
Reinhard Dirks, Dr. Maren Rodenberg Facharzt für HNO-Heilkunde, belegärztl. Operationen, ambulante Lasertherapie	Hauptstr. 46a 26215 Wiefelstede	04402-60863 info@hno-dirks.de	Termine nach telefonischer Vereinbarung

ZAHNMEDIZIN

Praxis	Adresse	Telefon, E-Mail	Sprechstunde
Juventus Tagesklinik Dr. Michael Wrobel Plastische und Ästhetische Chirurgie Andreas H. Raßloff Zahnheilkunde, Implantologie	Dragoner Str. 1 26135 Oldenburg www.juventus.de	Tel. 0441-2182446 Fax 04408-970930 info@juventus.de	Individuelle Termine nach Ihren Bedürfnissen
Zahnarzt Dietrich Restemeyer Direkte Keramikversorgung mit Cerecverfahren	Mittellinie 77c 26160 Bad Zwischenahn/ Petersfehn	04486/ 92880	Mo-Do 8-13 Uhr, Mo, Die, Do 15-18 Uhr, Fr 8-14.30 Uhr
Dr. Andreas Hein MSc* und Partner, *Master of Science Implantologie Praxis für Zahnheilkunde Implantologie, Prophylaxe, Zahnästhetik, BhdI. unter Vollnarkose	Parkstraße 44 27798 Hude www.zahnarzt-dr- hein.de	Tel. 04408-970900 Fax 04408-970930 Email: praxis@zahnarzt- dr-hein.de	Montag bis Samstag nach Vereinbarung
die-oldenburger-zahnärzte*, Andreas H. Raßloff und Partner, Ästh. Zahnheilkunde, Implantologie mit 3 D Diagnostik, Zahnfl.-u. WurzelkanalbhdI., Kinderzahnheilk. Gesamt- sanierung u. Vollnarkose, LachgasbhdI., Prof. Prophylaxe, Kiefergelenksdiagnostik (CMD), hochw. Zahnersatz von deutsch. Meisterlabor	Osternburg: Dragoner Str. 1 26135 Oldenburg Bürgerfelde An der Südbäke 1 26127 Oldenburg	Tel. 0441/25225 info@praxis- osternburg.de 0441/63053 info@praxis- buergerfelde.de	Mo. – Do. 8 – 19 Uhr, Fr. 8 – 17 Uhr und nach Vereinbarung www.die-oldenburger- zahnarzt.de
Praxis für moderne Zahnheilkunde M. Pradel, L. Roßner, A. Sernau, V. Nagel u. Dr. A. Mahnken Implantologie, SOLO Prophylaxe, Parodontologie, Kinderzahnheilkunde, Mundgeruchssprechstunde, Zahnästhetik	Bloherfelder Straße 17 26129 Oldenburg	04 41 / 5 84 52	Mo.-Do. 7.30 – 20.00 Uhr Fr. 7.30 – 18.00 Uhr, www.zahnheilkunde-ol.de
Praxisgemeinschaft Dr. Joachim Buck Dr. Dagmar Weyers Zahnärzte Kiefergelenktherapie (CMD), Ästhetik SOLO -Prophylaxe, ganzheitliche Amalgamentfernung, Schnarchen	Prinzessinweg 40 26122 Oldenburg	0441 - 77177	Montag bis Freitag nach Vereinbarung
see u smile ZahnarztZentrum Oldenburg Dres. Claudia & Andreas Dmoch & Kollegen, CMD-Sprechstunde, ganzheitl. Zahnheilkunde, Implantologie, Endodontologie, Prophylaxe	Poststraße 1 26122 Oldenburg	0441/ 9 55 58 40 www.see-u-smile- oldenburg.de	Mo-Fr. ab 8.00 Uhr nach Vereinbarung Früh- u. Abendsprechstunde
Zahnärzte am Haarenufer Dr. N. Stanko, Dr. H.-D. Reimus Prophylaxe, prof. Zahnreinigung, Praxislabor, metallfreier Zahnersatz, Ganzheitliche Zahnmedizin	Haarenufer 31 26122 Oldenburg	Tel. 0441/776079 info@zahnarzt- haarenufer.de	Sprechstunde: Montag bis Freitag nach Vereinbarung
Zahnärzte Dr. Matthias Brüntjen und Partner Implantologie, Kieferorthopädie, Narkosebehandlung, ästhetische Zahn- heilkunde, hochwertiger Zahnersatz Prophylaxe, Kinderzahnheilkunde	Paul-Tantzen- Strasse 6-8 26125 Oldenburg	T. 0441-602070 F. 0441-602017	Montag-Freitag 8.00-18.00
Zahnarztpraxis Dr. Heinrich Meiners und Partner Soloprophyllaxe, Cerec, Implantologie, Kinderzahnheilkunde, Kieferorthopädie	Bremer Heerstr. 127 26135 Oldenburg	0441-20892 0441-20798	Montag bis Freitag nach Vereinbarung
Zahnarztpraxis Dr. Christian von Mulert & Dr. Andre Siemer* Tätigkeitsschwerpunkt: Ästhetische Zahnheilkunde, festsitzender Zahnersatz *Spezialist für Prothetik & qualifiziert fortgebildeter Gutachter (DGPro)	Industriestrasse 4a 26121 Oldenburg	Tel. 0441/7781200 Internet: www.zahnarzt- mulert-siemer.de	Sprechzeiten: Mo.-Do. 8:00-18:30 Uhr Fr. 8:00-13:30 Uhr E-Mail: info@zahnarzt- mulertsiemer.de