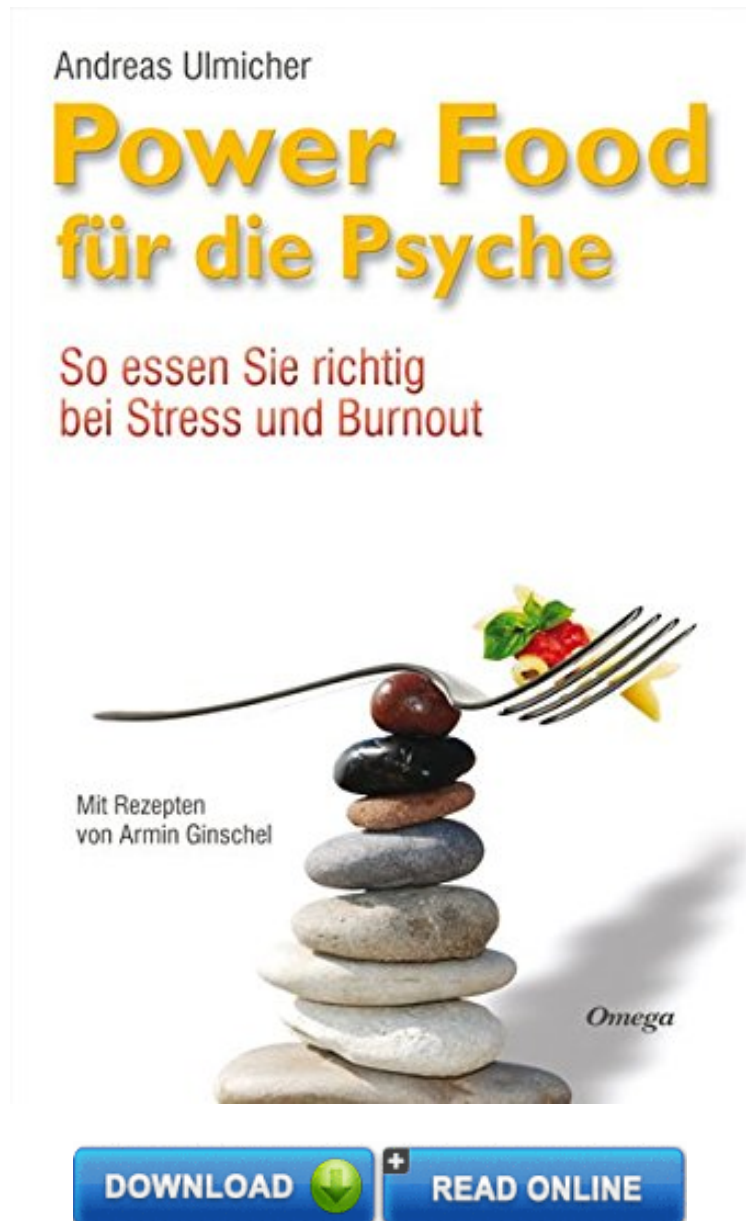


[Free read ebook] Powerfood fr die Psyche: So essen Sie richtig bei Stre und Burnout

Powerfood fr die Psyche: So essen Sie richtig bei Stre und Burnout

Von *Andreas Ulmicher, Armin Ginschel*

**Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks*



Produktinformation -Verkaufsrank: #607036 in BcherVerffentlicht am: 2009-08-01Abmessungen: 7.83 x .98b x 5.47l, Einband: Gebundene Ausgabe304 Seiten | File size: 34.Mb

Von Andreas Ulmicher, Armin Ginschel : Powerfood fr die Psyche: So essen Sie richtig bei Stre und Burnout before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Powerfood fr die Psyche: So essen Sie richtig bei Stre und Burnout:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Fr Vegetarier ungeeignetVon butterflyIn diesem Buch stellt der Autor 3 Stress-Typen vor: Den Reiztyp, den Anpassungstyp und den Erschpfungstyp.Anhand eines Fragebogens kann man seinen Typ ermitteln.Zu jedem Typ gibt es dann kurze Ernhrungsempfehlungen.Die letzten 150 Seiten sind Rezepte.Erste Kritik abgesehen vom Inhalt: Das

Preis-Leistungsverhältnis ist hier überhaupt nicht gegeben. Es handelt sich um ein gebundenes, dünnes Buchlein mit großer Schrift und "normalem" Papier. Für Fleischesser mögen die Ernährungsempfehlungen aus dem Buch hilfreich sein, auch wenn Ulmicher vielerlei Fakten mit eigener Meinung mischt - da der Autor sich fleischlos ernährende Menschen nicht berücksichtigt, konnte ich es nicht ausprobieren: "Das ist wichtig, wenn Sie Vegetarier sind. Mir ist bewusst, dass viele unter meinen Lesern Vegetarier sind... Vielleicht gilt das auch für Sie. Sie sind ein spiritueller Mensch und haben moralische und ökologische Bedenken gegen das Fleischessen. Wenn diese Gründe für Sie hier angesiedelt sind, als Ihre körperliche und geistige Gesundheit, sollten Sie dennoch versuchen, sich soweit wie möglich an meinen Empfehlungen zu orientieren..." S. 124 Für Vegetarier empfiehlt Ulmicher also, wieder Fleisch zu essen, und, falls diese das nicht wollen, vermehrt Milchprodukte und Eier zu konsumieren - was auch nicht das Wahre ist. Die meisten (Ovo-Lacto-) Vegetarier ersetzen Fleisch-Gelüste ohnehin schon durch den vermehrten Konsum von Eiern, Käse, und anderen Milchprodukten - da braucht man nicht noch extra dazu auffordern. Ein Zuviel von allem ist ungesund - weil es auf Kosten der Ausgewogenheit geht. Herrn Ulmichers Ernährungsempfehlungen für einen "Fasten-Monat" ist für alle Ernährungsformen geeignet. Wer sich dran hält, wird sicher davon profitieren. Bei Beschwerden, die mit der Ernährung zusammenhängen (konnten) einfach mal einen Monat lang auf Produkte aus Weizen(-mehl), (raffinierten) Zucker, industriell verarbeitete "Lebensmittel" verzichten und solche mit irgendwelchen Zusatzstoffen und auf Koffein - bei den meisten bessert sich das psychische + körperliche Empfinden nach den ersten drei Wochen (wenn auch eventuelle Entzugserscheinungen vom z.B. Koffein überwunden sind). Andere Bücher zum Thema (Auch für Vegetarier geeignet): "Die optimale Ernährung für die Psyche" / "Optimum Nutrition for the Mind" von Patrick Holford (deutscher Titel meist vergriffen) "Seelische Beschwerden - körperliche Ursachen" von Dr. Sonia Reitz, "MoodFood" von Dr. Andrea Flemmer oder auch "Stressfood" von Dr. Wolfgang Lalouschek und Dr. Ingrid Kiefer

Kurzbeschreibung Power Food für die Psyche ist dazu konzipiert, sich bei chronischer Erschöpfung und/oder Depressionen das verlorene innere Gleichgewicht wiederanzuwenden und dabei Lebensenergie und Stressresistenz zu gewinnen. Dies ist ein Buch für Menschen, die unter Stress, Depressionen oder Burnout-Syndrom leiden oder von innerer Unruhe getrieben sind. Für sie hat der Heilpraktiker Andreas Ulmicher ein vom amerikanischen Metabolic Typing abgeleitetes Ernährungsprogramm entwickelt, das Ungleichgewichte im Stoffwechsel und dessen Auswirkungen auf die physische und psychische Verfassung abmildern oder ausgleichen kann. Es dient der Gewinnung von geistiger Klarheit, Konzentrationskraft, mentaler Ausdauer, Nervenstärke und Gelassenheit. Detaillierte Tests ermitteln den individuellen Stresstyp, für den der Autor ausgiebige Ernährungstipps gibt, ergänzt durch den Rezeptteil, den der leidenschaftliche Hobby-Koch Armin Ginschel zusammengestellt hat. Vorgestellt werden auch Gerichte für Eilige, die sich schnell zubereiten lassen und dabei gesund sind. Über den Autor und weitere Mitwirkende Andreas Ulmicher, Jahrgang 1970, studierte Physik und Naturwissenschaften, ehe er Heilpraktiker wurde. Selbst von der Darmerkrankung Morbus Crohn betroffen, entwickelte er eine Therapie, mit der er sich selbst heilte und die er in seinem ersten Buch beschrieben hat. Sein Hauptaugenmerk gilt dem Zusammenspiel von Körper und Geist in Bezug auf Krankheit und Genesung. Seit geraumer Zeit beschäftigt er sich mit dem Ernährungssystem Metabolic Typing sowie den Auswirkungen von Ernährung auf das mentale und emotionale Befinden. Andreas Ulmicher ist Inhaber zweier Naturheilpraxen mit den Schwerpunkten Homopathie, Ernährungsberatung, Dorn-Therapie, Entgiftung und Bach-Blütentherapie. Darüber hinaus ist er Chefredakteur von Gesundheits-Brief. Er führt in seinen Praxen auch Stoffwechseltests zur Bestimmung der individuell richtigen Ernährung durch. In seiner Freizeit beschäftigt er sich intensiv mit der Kampfkunst Kung Fu. Vom selben Autor erschien im Omega-Verlag Das Kaktus-Prinzip. Die Wissenschaft vom dicken Fell Armin Ginschel, Jahrgang 1965, gelernter Brauer und Mälzer, studierte Brauereiwesen und Betriebswirtschaft, ehe er EDV-Dozent und Webdesigner wurde. Seine Liebe zum Kochen und gutem Essen zeigte sich nicht nur am heimischen Herd, sondern auch in Restaurantküchen, im Catering-Bereich und im Vertrieb selbstgemachter Barbecue- und Chilisaucen. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Power Food für die Psyche! Wenn Sie an einem herrlich heißen Augusttag bei 27°C Schattentemperatur im Freibad Ihres Vertrauens oder beim Stadtbummel Gelüste auf die neueste Eiskreation bei Luigi berfallen, denken Sie, das wäre schlimm? Nun, der Monat August hat weder 365 Tage im Jahr, noch beträgt die Jahresdurchschnittstemperatur in unseren Breiten 27°C und wenn Sie mal ein Eis verzehren, das kann nicht so schlimm sein! Ist es auch nicht. Die maximal sechs bis sieben Gelegenheiten, die Sie in einem durchschnittlichen mitteleuropäischen Jahr bekommen, die herrlich zartschmelzende Mischung aus viel Zucker und Fett auf Ihrer Zunge zergehen zu lassen, werden Ihre Gesundheit sicherlich nicht trüben. Wenn Sie ansonsten das Richtige im rechten Maß verzehren. Das Problem, das wir heute mit Ernährung und dazu zählen Essen und Trinken! haben, ist ein ganz anderes als eine genussvolle Muestunde Erdbeer / Joghurt / Amarena im Café im Schatten der Platanen. Die allermeisten von uns vertrauen täglich oder fast täglich auf Dinge, die sie stimulieren, reizen, wach machen, dämpfen, beruhigen und besser einschlafen lassen. Und beziehen diese Dinge wie selbstverständlich auch in die Freizeit ein. Und zumindest die Freizeit sollte ja auch dem Körper, dem Stoffwechsel Raum geben, sich zu erholen. Nicht nur vom stressigen Job und dem nervigen Feierabendverkehr, sondern auch von

den ganzen Stimulanzen. Als Beispiel möchte ich den viel zitierten Kaffee anführen. Wenn Sie unter der Woche zwei Tassen Kaffee brauchen, um morgens einigermaßen in die Gänge zu kommen, aber dennoch am Sonntag, an dem Sie niemand zwingt, in die Gänge zu kommen, eher aus Gewohnheit denn genussvoll zwei Tassen Kaffee schlürfen, kann irgendetwas nicht stimmen. Und natürlich funktioniert dieses Dilemma nicht nur mit Kaffee, sondern auch mit den ganzen zuckerreichen Zwischenmahlzeiten, den Energy-Drinks, dem Feierabendbier, sogar mit dem alten (und im Vergleich zu den anderen recht harmlosen) Hausmittel warme Milch mit Honig, wenn Sie Einschlafprobleme haben. Die meisten schnellen Fitmacher und Entspanner haken bei diesen Problemen ein: Einschlafprobleme. Konzentrationsprobleme. Entspannungsprobleme. Leistungsprobleme. Probleme, richtig wach und voll da zu sein. Als intelligenter, vernetzt denkender Mensch bleibt die Frage nach dem Ursprung all dieser Probleme. Die Antwort ist naheliegend: unser moderner Lebensstil hat all diese Probleme, kein hohes Niveau im Bezug auf Energie, Ausgeglichenheit, mentale und körperliche Fitness und einen gesunden Schlaf (mehr) zu erreichen, erst entstehen lassen. Und zwar durch? Richtig, chronischen Stress. Dies ist ein Grund, warum sie keinen Gedanken des Bedauerns an unsere Altvorderen verschwenden sollten, dass die so gute Sachen wie Kaffee, Energydrinks, Stimulanzen und Softdrinks gar nicht gekannt haben sie haben sie nämlich auch nicht vermisst. Sie denken, es sei ein Normalzustand, morgens zum richtig wach werden einen Kaffee zu brauchen, vormittags und zwischendurch, wenn die Frühstückspause einmal ausfällt, zwei Stück Traubenzucker (oder einen Schokoriegel) zur Hand zu haben, um durchzuhalten, oder abends, wenn es des Wochenendes in die Verlängerung geht, mittels eines Energydrinks die Nacht zum Spätnachmittag werden zu lassen. Oder mit einem (zwei, drei oder noch mehr?) Bier abends Stress abzubauen, wie es so schön heißt. Sie glauben also, es sei normal, sich beständig anregen, aufputschen, entspannen zu müssen. Menschen, die keinen Kaffee trinken, gelten ja schon fast als Sonderlinge und werden unglücklich bestaunt. Der Zustand, sich tagsüber irgendwie im Bezug auf Stimmung und Verfassung manipulieren zu müssen, nur um irgendwie durchzuhalten, ist in unserer heutigen Zeit sicherlich genauso normal wie der, spätestens ab dem 50. Lebensjahr chronisch krank zu sein und ohne die Segnungen der Pharmaindustrie gar nicht mehr auskommen zu können. Oder sagen wir besser, genau so gesund. Bitte verstehen Sie mich nicht falsch. Ich kenne die Abgründe der menschlichen Psyche und weiß, was Sie nach den vorangegangenen drei Abzügen über mich denken: Ha, schon wieder so ein Gesundheitsfanatiker, der mir die Vorteile einer äußerst restriktiven Ernährungsweise schmackhaft machen will! Nicht mit mir! Nein, dem ist durchaus nicht so. Wenn ich sage, dass es in der heutigen Zeit genauso normal ist, nicht mehr ohne die oben erwähnten kleinen Helferlein auszukommen, wie das letzte Lebensdrittel grundstzlich mit Leid und chronischer Krankheit zu verbringen, heißt das zwar, dass hier ein Zusammenhang besteht zwischen unserer Lebensweise und dem großen Elend des fortgeschrittenen Lebensalters. Es heißt indes nicht, dass Kaffee, ein Bier oder Schokolade und Traubenzucker per se ungesund und generell abzulehnen sind. Das sind sie in der Tat nicht! Das einzig Ungesunde an all diesen Dingen ist vielmehr die Tatsache, dass wir offensichtlich nicht mehr in der Lage sind, ohne auszukommen. Warum? Nun, ich denke, das eigentliche Problem, ist die Tatsache, dass uns die heutigen Umstände offensichtlich dazu nötigen, unseren körperlichen und geistigen Zustand fortwährend den Umständen anzupassen. Wir haben gleich ein Meeting Magen und Kopf sind leer, also muss Traubenzucker her, damit wir klar denken können. Der Feierabendverkehr war stressig, und wir hatten beinahe einen Unfall. Um uns entspannen zu können, brauchen wir ein Bier. Nach dem Arbeitstag sind wir zum Squash verabredet. Eigentlich sind wir hundemüde, können aber nicht absagen. Also muss ein Powerriegel mit Koffein und Guarana-Extrakten her. Und so weiter. Wenn wir das aber tun, unseren Körper, unseren Geist, unserer Leistungsfähigkeit und Stimmung, selbst mit harmlosen Mitteln beständig den Umständen anzupassen, berauben wir ihn seiner natürlichen Reaktionen. Als meine Heilpraktikerkarriere gerade begann, hörte ich einmal einen sehr weisen Spruch von einem erfahrenen Kollegen: Auf den Fachfortbildungen erzählen sie dir immer, morgens zwei Tassen Kaffee und zwei Marmeladenbrötchen seien ungesund. Das stimmt ganz einfach nicht. Ungesund ist nur, wenn Sie das 20 Jahre lang jeden Tag so halten! da ist eine Menge dran, wie ich finde. Sie manipulieren Ihre Stimmung, passen sich den Umständen an. Und das mit Substanzen wie Zucker, Koffein, Alkohol (und natürlich auch Tabak man beobachtet Menschen, die gerade das Rauchen aufgeben!). Und jedes Mal, wenn Sie das tun, greifen Sie in Ihren natürlichen Zustand ein. Sie sind müde und abgespannt aber es ist Ihr natürlicher Zustand. Sie sind gestresst, würden am liebsten jemanden anschreien nicht erwünscht, aber ein natürlicher Impuls ihres Geist-Körper-Wirkkomplexes (s. mein Buch das Kaktusprinzip die Wissenschaft vom dicken Fell). Ihre Stimmung und Ihr Zustand passen nicht in die gegebene Situation. Dennoch signalisiert Ihr Körper ihnen nur damit, was er jetzt eigentlich wirklich bräuchte: 2 Stunden mehr Schlaf, einen Urlaub oder eine schnelle Runde um die Aschenbahn zum Abreagieren. Da Ihr Körper (und Ihr Gemüt) das aber nicht dürfen, abzuschlafen, auszurasen, abzuschweifen oder was auch immer, bringen Sie ihn mit den oben erwähnten Substanzen wieder auf Linie. Und der weise Spruch meines Kollegen passt auch an dieser Stelle: ungesund ist nicht, wenn Sie das einmal tun. ungesund ist, wenn es zur Gewohnheit wird. Und das ist, um noch mal auf das Beispiel mit dem Kaffee am Anfang zurückzukommen, bei sehr vielen von uns der Fall. Dann ist eben auch ein Genussmittel kein Genussmittel mehr, sondern eher ein Gewohnheitsmittel. Und diese Gewohnheiten sind wie ein Konto auf der Bank. Sie bringen Zinsen. Allerdings negative. Sie bemerken das erste Mal, dass etwas nicht stimmt, wenn ihnen die Gewohnheitsmittel nicht mehr weiterhelfen. Wenn Sie sich trotz Kaffee müde und zerschlagen...