

## Minimal-Diät: wenn weniger mehr ist

**Im letzten Jahrhundert entwickelte der Mensch eine starke Neigung für sehr würzige und scharfe Lebensmittel. Viele Menschen greifen heute zu ungesundem Fastfood, um ihre überreizten Geschmacksinne zu befriedigen. Neben der ungesunden Zubereitungsweise und den schädlichen Inhaltstoffen essen die meisten Menschen zuviel davon auf einmal. Dieses Zuviel kann sich auf Körper, Geist und Seele niederschlagen: Der Körper wird schwächer, die geistige Leistungsfähigkeit verringert sich. Eine Minimal Diät entlastet den Körper und das Verdauungssystem, nach neueren Forschungen kann sie sogar das Leben verlängern. Die Natur ist auf minimal günstige Verhältnisse eingestellt.**

### **Was überschüssige Nahrung in unserem Körper anstellt**

Durch Expansion und Kontraktion der Verdauungsorgane, wird die verzehrte Nahrung durch die verschiedenen Phasen der Nährstoffverwertung im Körper vorwärts bewegt. Zu viel Essen auf einmal, das dazu viel zu schnell verschlungen wird, hinterlässt Rückstände im System. So wird die Effektivität des Verdauungstraktes enorm verringert, die Verdauungssäfte und Verdauungssäuren reichen nicht aus, um die großen Mengen an Nahrung samt aller Rückstände in ihre Bestandteile zu zerlegen. Dies kann zur Übersäuerung des Körpers und zu Verstopfung führen.

Unverdautes Essen, das im Magen liegen bleibt, kann körperliche Beschwerden erzeugen und sogar Krankheiten auslösen. Im Ayurveda, der indischen Heilmedizin, sagt man der Minimal-Diät viele positive Eigenschaften nach; die Minimal-Diät fördert die Verdauung, so wird der Körper besser genährt und ist somit auch gesünder und vitaler. Nach Meinung des amerikanischen Arzt und Gesundheitsexperten Dr. Gabriel Cousens sorgt die Minimal-Diät für eine gute Balance im Energiehaushalt des Körpers.

### **Weniger Essen hält die Körperfunktionen in Schuss**

Im Alter macht die Minimal-Diät besonders Sinn, da so wichtige Energien konserviert und die Verdauungsorgane unterstützt bzw. entlastet werden können. Sofern wir Nahrungsmittel mit hohem Vitalstoffgehalt verzehren, z.B. biologisches Obst und Gemüse, Superfoods, gesunde Öle und Fette, kann unter Einhaltung einer Minimal-Diät die körperliche Stärke lange erhalten bleiben: Eine Studie über die Ernährungsgewohnheiten von über 70 jährigen belegt, dass die Minimal-Diät die Verdauung bei Senioren erleichtern und deren Vitalität erhöhen kann. Durch den Verzehr von weniger Nahrung, wird der Verstand wacher, manche Menschen fühlen sich so besser mit sich selbst verbunden.

### **Weniger Essen erhöht die Lernfähigkeit**

Wissenschaftler wissen schon lange um diesem Phänomen der Kalorienreduktion, waren sich bisher aber nicht so ganz über die zugehörigen, innerkörperlichen Vorgänge klar. Die Forschungen von Giovambattista Pani an CREB1, einem Protein, das bei Erinnerung und Lernverhalten eine wichtige Rolle spielt, liefern eine mögliche Erklärung. In Experimenten an Mäusen wurde deutlich, dass sich bei Wegnahme von Kalorien das Lernverhalten von Mäusen deutlich verbessert. In gleichen Forschungen zeigte sich auch, dass eine Kalorienreduktion die Anzahl der CREB1 Proteine im Gehirn ansteigen lässt. Einer neuen Studie zufolge, publiziert im " National Academy of Sciences journal", kann CREB1 auch Langlebigkeitsgene aktivieren. Nach Meinung der Forscher, kann ein zuviel an Nahrung Gehirnschwund voran treiben und das Risiko an altersbedingten Krankheiten wie Parkinson oder Alzheimer zu erkranken, erhöhen.

### **Weniger Essen, länger Leben?**

Im Allgemeinen gibt es viele Vorteile der Minimal-Diät, einer davon betrifft die Verlängerung der Lebensspanne. Viele alte Menschen, die 90, 100 oder älter werden, neigen zu schlanken Körpern. Über-

dies haben sie oft über ihr Leben hinweg eher zurückhaltend gegessen. Bei einem schmalen Körper lagert sich weniger Fett in und um die vitalen Organe wie dem Herzen an. Neben der Prävention von Herzkrankheiten haben Menschen die weniger essen, oft einen niedrigeren Cholesterinspiegel, bewegen sich leichter und sind agiler.

### **Wie also essen wir richtig?**

Neben einer gesunden, vitalstoffreichen Ernährung, sollten wir nur soviel Essen wie unser Körper auch wirklich braucht. Man sollte nicht zu viel einmal essen oder schlucken. Besser kleine Bissen machen, diese ordentlich durchkauen und gut einspeicheln. Stark verarbeitete und industriell hergestellte Lebensmittel sind besser zu vermeiden, ebenso raffiniertes Zucker und frittierte Speisen einschließlich Fastfood. Wenn möglich sollten die Lebensmittel biologisch und möglichst naturbelassen sein. Besonders empfehlen sich vitalstoffreiche Nahrungsmittel, die nicht nur Energie liefern, sondern ebenso eine Fülle von Schutz- und Reparaturstoffen.

Mit der Zeit können wir lernen, unseren eigenen Urinstinkten mehr Vertrauen zu schenken. Unser Körper kann uns signalisieren, welche Menge an Nahrung die richtige für uns ist, sofern wir den Draht zu ihm wiederherstellen.

In diesem Sinne bleiben Sie gesund und wohlgeant.

Geschrieben von [Michael](#) am Donnerstag, 26. Januar 2012 um 17:10 in [Gesundheitsnews](#)