

Die Ernährungsbedürfnisse des Körpers entdecken



Thomas Frankenbach leitet den Fachbereich Ernährung und Bewegung einer der traditionsreichsten Kliniken für Rehabilitationsmedizin in Deutschland. Weltweit führende Spitzensportler und Führungskräfte nutzen erfolgreich seine Kompetenz und sein Fachwissen für ihr Weiterkommen und ihre positive Entwicklung. Im Koha-Verlag erschien von Thomas Frankenbach auch das Buch »Warum Läufer beharrlich sind und Surfer das Leben genießen«.

.....
Anstatt auf die individuelle Bekömmlichkeit dessen zu achten, was wir essen, vertrauen viele Menschen den oft verallgemeinernden Empfehlungen offizieller und inoffizieller Ernährungsaufklärung. Dabei mehren sich die Zeichen dafür, dass sich selbst bei gesunden Menschen die Ernährungsbedürfnisse individuell deutlich voneinander unterscheiden können. Diesem Anspruch kann aber eine allgemeine und in die Breite gerichtete Aufklärung niemals Rechnung tragen.
.....

Dass zum Beispiel Vegetarismus und Veganismus immer stärkeren Zulauf bekommen, ist unbestritten. Dies zeigt lediglich, wie stark sich mittlerweile die Verbraucher in Deutschland mit gesunder und qualitativ hochwertiger Ernährung auseinandersetzen.

Schon seit Langem spielen Diäten und Abnehmprogramme für die Menschen eine bedeutende Rolle, was der wachsenden Zahl übergewichtiger Menschen geschuldet ist. Dass unsere Gesundheit maßgeblich auch davon abhängt, wie wir uns ernähren, ist längst eine Binsenweisheit.

Verschiedene Formen von Intelligenz

Nun kommt jüngst eine Sicht auf unsere Ernährung ins Spiel, die bisher nahezu keine bzw. nur eine untergeordnete Rolle gespielt hat: Unser Körper sagt uns exakt, was er braucht. Es liegt also an jedem Einzelnen, auf die Bedürfnisse seines Körpers zu hören und individuell seine Ernährung darauf auszurichten. Thomas Frankenbach, Leiter des Fachbereichs Ernährung und Bewegung an der Reha-Klinik Dr. Wüsthofen in Bad Salzschlirf, setzt

sich seit Jahren mit der »Somatischen Intelligenz« auseinander, so der Titel des Buches, das im Koha-Verlag erschienen ist. Er unterscheidet vier verschiedene Formen von Intelligenz: die rational-kognitive Intelligenz, die biologische Programmintelligenz, die intuitive Intelligenz und schließlich die somatische Intelligenz. Die somatische Intelligenz steuert den Organismus vegetativ, das heißt, ohne Zutun des Bewusstseins mit dem Ziel, die Organe und Funktionssysteme des Organismus durch Anpassungsleistungen möglichst harmonisch miteinander arbeiten zu lassen. Auch bei der Nahrungsaufnahme und bei der Nahrungsbeurteilung sei die somatische Intelligenz beteiligt, so Frankenbach. Jeder Mensch habe eine somatische Intelligenz, doch nicht jeder nutze sie gleich gut. Wir können sie aber trainieren und sie dadurch besser wahrnehmen.

Ernährung nach unseren individuellen Bedürfnissen

Frankenbach belegt nicht nur mit sehr gut nachvollziehbaren Beispielen seine Theorie, er bietet auch jede Menge Übungen an, die es dem Leser erleichtern, seiner individuellen somatischen

Intelligenz nachzuspüren, für die Botschaft der somatischen Intelligenz empfänglicher zu werden und daraus die richtigen Konsequenzen und Schlüsse zu ziehen. Letztendlich dient es unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit, wenn wir uns unseren Bedürfnissen entsprechend ernähren und nicht blind den Ernährungsrichtlinien irgendwelcher Institutionen vertrauen. »Wenn wir unserer somatischen Intelligenz achtsamer begegnen, hilft uns dies, das rechte Maß zu finden und entsprechend zu leben«, so Frankenbach.

Die »typisch deutsche« Vollwertkost

Äußerst aufschlussreich ist in diesem Zusammenhang auch die Frage, wieso ausgerechnet bei uns die Alternativ- und Naturkostbewegung eine derart bedeutende Rolle spielt. Dabei braucht man nur einige Jahrzehnte zurück in die Zeit des Nationalsozialismus zu gehen, und schon zeigt sich eine unglaubliche Ernährungsideologie: »Im Nationalsozialismus wurde die naturbelassene, vollwertige Kost als typisch deutsche, angeblich traditionell germanische Ernährungsform propagiert, weil man sich damit von der traditionell jüdisch-ritualisierten Art zu essen abgrenzen konnte.« Für Frankenbach

entspricht die Ernährungsideologie dem Motto: »Zäh wie Leder, hart wie Kruppstahl, flink wie ein Windhund«, da man den Menschen glauben machen wollte, dass eine naturbelassene, grobschlächtig-kernige Kost besonders robuste, kräftige Soldaten und fruchtbare Mütter hervorbringe.

Vielleicht erleichtern solche Gedanken auch den Abschied von eingefahrenen Ernährungsgewohnheiten, die – meist unreflektiert oder unbewusst – ohnedies zu Befindlichkeitsstörungen und Fehlernährungssymptomen führen. Warum also nicht verstärkt auf das Bauchgefühl, auf die somatische Intelligenz hören und so allmählich zu einer individuellen und wohltuenden Ernährungskompetenz kommen? Frankenbach dazu: »Es geht darum, die Signale des Körpers wahrzunehmen, egal ob sie sich auf die Ernährung, die Bewegung, die Entspannung oder den Schlaf beziehen. Dann können wir immer mehr auf unreflektierte Regeln und Vorschriften verzichten und mehr den Signalen unseres Körpers für bewusstes Genießen vertrauen.«

Josef K. Pöllath

BUCHTIPP:



THOMAS FRANKENBACH
Somatische Intelligenz
Hören, was der Körper braucht

Koha-Verlag
207 Seiten, gebunden
14,95 €
ISBN 978-3-86728-249-9

