



STUDENTENFUTTER

oder was Studenten „futtern“ sollten

Das ist die Situation der meisten Studenten:

ständig mehr Lern- und Prüfungsstress, neue Umgebung, neue Herausforderungen, wenig Geld. Dafür müssen sie aber hohe Ansprüche des Umfeldes befriedigen. All das erfordert täglich viel Energie, und die bekommt man nicht geschenkt. Deshalb sollten alle mit der eigenen Energie haushalten und dafür sorgen, dass immer genügend da ist, wenn man sie braucht. Leider haben wir das nie professionell gelernt. Dabei könnte alles sehr einfach sein, wenn man die wesentlichen Regeln des „Energie-Spiels“ einhält. Gleichgültig welcher Essens- oder Diätempfehlung man gerne folgt, sie wird nicht funktionieren, wenn man nicht vier wichtige Grundregeln befolgt:

1. Dünndarmgerecht essen.
2. Sich dem persönlichen Verdauungstyp entsprechend ernähren.
3. Die Lebensmittel weglassen, die man nicht verträgt.
4. Energiereich essen und trinken.

Was heißt nun dünndarmgerecht essen?

Bei 80% der Europäer funktioniert die Verdauung im Dünndarm nicht perfekt. Das ist nur deshalb nicht bekannt, weil die meisten Ärzte dieses Organ nicht untersuchen. Der Dünndarm ist aber das Energie-Organ Nr. 1! Dort wird der Grundstein gelegt für Ihren körperlichen und geistigen Energievorrat. Wer nun bei dieser Ausgangssituation isst, was ihm gerade so vor den Mund kommt, der wird mit großer Sicherheit seine Verdauungssituation schrittweise weiter verschlechtern. Denn ein geschwächter Dünndarm kann z. B. ein rosa Steak, junk food, aber auch die vermeintlich gesunde Rohkost nicht so verdauen, dass nicht schädliche Fehlverdauungsprodukte im Darm entstehen. Diese stören seine Funktion immer noch mehr. Ein Teufelskreis wird gestartet, der viel Energie kostet!

Was ist dann zu tun?

Ganz einfach! Für einen Zeitraum von 1-3 Monaten leichte verdauliche Kost zu sich nehmen: Gekochtes Müsli an Stelle von rohem Müsli, fein gemahlenes Brot anstatt Vollkorn, gedünsteten Fisch anstatt rohen Fleisches, gedünstetes Gemüse an Stelle von rohem Gemüse und Salat. Das verwundert viele, aber es ist das Erfolgskonzept – erprobt an Tausenden.
Try it – you will like it!

Wenn Sie genauer wissen wollen, wie gut Ihr Dünndarm funktioniert, machen Sie den Test bei www.docweingart.de

Was heißt verdauungstyp-spezifisch ernähren?

Schwierige Frage, könnte man meinen. Aber nicht, wenn man komplizierte Körperprozesse auf den einfachsten Nenner bringt. Vieles wird einfacher, wenn man drei unterschiedliche Verdauungstypen unterscheidet:

1. Der Eiweißtyp – er ist auf Eiweißverdauung spezialisiert. Man könnte ihn auch als den „Fleischfresser“ bezeichnen. Er lädt seinen Energiehaushalt mit eiweißhaltigen Lebensmitteln auf. Das sind Fleisch, Fisch, Käse, Soja. Am eiweißreichsten unter den Pflanzen sind die Algen. Der Eiweißtyp ist meist von athletischem, muskelbetontem Körperbau.

2. Der Kohlenhydrattyp - er ist auf Kohlenhydratverdauung spezialisiert. Ihn könnte man als „Pflanzenfresser“ bezeichnen. Er generiert Energie am leichtesten aus Nudelgerichten, Reis, Brot, Kartoffeln. Der Kohlenhydrattyp ist eher schlank und haltungsschwach. Isst er zuviel oder das Falsche, nimmt er rasch an Gewicht zu.

3. Der Mischtyp - er fährt am besten mit einem ausgewogenen Mischungsverhältnis von Kohlenhydraten und Eiweiß.

Zum Verständnis: Ernährt sich der Eiweißtyp kohlenhydrat-lastig (Nudeln, Reis, Brot, Kartoffeln), lebt er unter seinem Energieniveau, nimmt in aller Regel Gewicht zu und belastet sein Verdauungssystem mit Substanzen, die er nur mit Mühe verdauen kann.

Wenn Sie es genauer wissen wollen, machen Sie den Test bei www.docweingart.de

Welche Lebensmittel weglassen, welche nicht?

Jeder ist in der Lage von seinem Körper zu erfahren, was ihm gut tut und was nicht. Beim Alkoholkonsum sendet der Körper eindeutige Signale: Kopfschmerz am Tag danach versteht jeder. Wieso wollen wir nicht die Botschaften von bestimmten Lebensmitteln verstehen, die Durchfall, dünnen Stuhl, Aufgeblätheit, Völlegefühl oder „Winde“ oder gar übel riechende Flatulenz produzieren? Natürlich kann man da einen der angepriesenen Blutallergietests oder Metabolic-Lebensmitteltests machen. Das Problem dieser Tests ist nur, dass sie nicht in jedem Fall wiederholbare Ergebnisse produzieren und dass sie sich, abhängig von dem was wir essen, im Ergebnis ändern. Wieso dann nicht die verlässlichere, natürliche Methode wählen und den Körper selbst fragen, in ihn hinein hören? Sie werden sehr schnell analysieren, was energetisch nach oben führt und was nach unten.

Wie kann man energiereich essen und trinken?

Von vielen Experten wird diese Frage kontrovers diskutiert. Wir haben diese Problematik über ein Jahrzehnt im Leistungssport und bei extremen Business-Belastungen analysiert. Der Vitamin- und Mineralstoffbedarf ist bei hohem Stressniveau höher, wie viele Experten sagen. Dabei hört man immer wieder, dass eine ausgewogene Ernährung ausreichen würde. Doch nimmt die Konzentration von wichtigen „Antistress-Substanzen“ in den Lebensmitteln

ständig ab. Früchte und Gemüse dürfen nicht mehr richtig reif werden, obwohl sie gerade in der Reifephase die wertvollen Vitamine und Biostoffe bilden. Sie müssen immer schneller und unreifer auf den Markt, weil sie dann leichter und länger in den Regalen halten. Der Verlust an wertvollen Substanzen wird aber verschleiert.

Wir haben die Erfolge bei hoher Gabe von „Antistress-Substanzen“ gesehen. Und Studenten sind nun mal in einer extremen Belastungssituation – gleichgültig ob das nun schon einhellige Meinung ist oder nicht. Fakt ist, dass Stress leichter verarbeitbar wird durch hohe Gaben von B Vitaminen, von „Turbowirkstoffen“ für das Hirn wie Magnesium, Ginseng und Ginkgo, von Antioxidantien wie Zink, Selen und Vitamin C und E. Entscheidend ist die zeitnahe Versorgung. Das haben wir von den Hochleistungssportlern und den Hochleistungsmanagern gelernt, die wir betreuen. Was für diese Leistungsklasse gut ist, das ist es auch für die wichtigste Gesellschaftsgruppe unserer Zukunft – die Studenten.

Gesunde, naturbelassene Ernährung ist die Basis. Das Tüpfelchen auf dem i ist aber nach unserer Erfahrung die zusätzliche Gabe von geistigen „Turbowirkstoffen“.

Das sind Gewürze, Vitamine, Bioflavonoide (in allen Pflanzen enthalten) und bestimmte Mineralien.

Die wichtigsten Tipps, um das Energieniveau zu verbessern und dem Dünndarm zu helfen:

- 1. Langsam und oft kauen – jeden Bissen 30 mal, das wäre ideal.**
- 2. Lebensmittel so naturbelassen wie möglich essen. Fertiggerichte reduzieren.**
- 3. Fast Food und Soft Drinks reduzieren. Durch Fruchtsäfte und Naturdrinks ersetzen.**
- 4. Bei Dünndarmstörungen auf Rohkost ab 15.00 Uhr verzichten bis sich der Dünndarm erholt hat.**
- 5. Täglich mindestens 15 Minuten an der frischen Luft Sport machen oder sich zumindest sportlich bewegen.**

Wir wünschen den Studentinnen und Studenten eine perfekte Gesundheit und immer genügend Energie.

Dr. Johannes Weingart und das Team von DOC WEINGART



DOC WEINGART®

DOC WEINGART VERTRIEBS GMBH & CO. KG

LINDAUER STRASSE 108/1 | D-88046 FRIEDRICHSHAFEN

TEL: +49 (0) 7541 - 3740-222 | FAX: +49 (0) 75 41 - 3740-269

E-MAIL: info@docweingart.com | www.docweingart.com