

## **Projektbeschreibung „Der Einfluss der Ernährung auf unsere Gesundheit“**

### **Teil 1 „Zucker-notwendige Nahrung für das Gehirn“**

Personen, die an Depression erkranken, leiden oft an Begleiterscheinungen, wie zum Beispiel an verminderter Aufmerksamkeit sowie Konzentration und an Appetitsstörungen.

Da diese Begleiterscheinungen zusätzlich das Allgemeinbefinden negativ beeinflussen, setzte sich unsere Gruppe auch in diesem Jahr wieder mit Alternativen, die das Selbsthilfepotential erhöhen, auseinander.

Am 27.04.2011 fand die Veranstaltung „Zucker-notwendige Nahrung für das Gehirn“ in den Räumlichkeiten des Begegnungszentrums im Grünen statt.

Die Dozentin, Frau Marx, erklärte uns im ersten Teil ihres Vortrages, dass in natürlichen Kohlenhydraten alle Vitalstoffe vorhanden sind, die der Körper braucht, um diese zu verstoffwechseln. Im Rahmen der Verdauung werden die Kohlenhydrate in verschiedenen Etappen zu Einfachzucker abgebaut, welcher dann allmählich zur Versorgung des Körpers und zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen genutzt wird.

Im Gegensatz dazu handelt es sich bei Zucker um isolierte Kohlenhydrate, bei welchen im Rahmen der industriellen Herstellung alle Vitalstoffe herausgelöst werden. Die Verwendung von Zucker im Rahmen der Ernährung führt zur totalen Überforderung der Organe, weil durch die Isolation keine allmähliche Verstoffwechslung stattfindet. Die rasche Aufnahme der isolierten Kohlenhydrate bewirkt, dass u.a. der Blutzuckerspiegel sprunghaft ansteigt. Als Folge daraus wird vermehrt Insulin, welches den erhöhten Blutzuckerspiegel normalisieren soll, ausgeschüttet. Leider wird oft so viel ins Blut gegeben, dass letztendlich der Blutzuckerspiegel wieder rapide absinkt. Diese Prozesse behindern nicht nur die Arbeit der Organe, sondern führen zu Störungen verschiedener Körperfunktionen. Körperliches Unwohlsein ist oft das Resultat und kann die o.g. Begleiterscheinungen einer Depression verschlimmern.

Um diesen Prozessen entgegenzuwirken, ist es sinnvoll die Ernährung, zu überdenken und entsprechend umzustellen. Ein reibungsloser Ablauf des Stoffwechsels führt letztendlich zur Verbesserung des Allgemeinbefindens.

Im zweiten Teil des Vortrages stellte uns Frau Marx Alternativen zum Zucker im Bezug auf die Ernährung vor. Die beste Alternative ist die Verwendung der Süße von reifem Obst. Weiterhin können Ahornsirup, Dicksäfte, Trockenfrüchte sowie Honig als Äquivalent zum Zucker genutzt werden.

Im letzten Teil der Veranstaltung fand eine Verkostung statt. Wir hatten die Möglichkeit, die genannten Alternativen zu probieren. Frau Marx hatte dazu u.a. einen Rührkuchen gebacken, Obstmus mit Sahne hergestellt und eine Schokocreme als Brotaufstrich vorgestellt. Alle diese Nahrungsmittel schmeckten süß, obwohl kein Zucker zum Einsatz kam.

Ein zum Schluss durchgeführtes Zuckerquiz gab Auskunft darüber, wie viel Zucker in verschiedenen, auf dem Markt erhältlichen Lebensmitteln, ist.

Jeder Teilnehmer erhielt außerdem ein Script, in welchem auch die Rezepte der Verkostung aufgeführt waren.

Es war eine sehr informative Veranstaltung, die ein Umdenken in der Wahl der Lebensmittel und im Konsum von industriellem Zucker sensibilisiert hat.