

# Ernährungsumstellung

- Ein Zwischenbericht -

Wir schreiben den Winter 2013/2014. Ich konnte meinen Kadaver kaum noch zum Fels hieven. Das Antreten auf hohen Tritten verursachte Schmerzen in den Hüftgelenken. Zurück zum Auto ging es nur noch wie auf Krücken. Die Laune sank auf einen Tiefpunkt.

## Change!

Es musste sich also schleunigst was ändern! Die Bestandsaufnahme und die ersten Schritte habe ich ja in meinem Artikel „Orthopädisch Klettern“ bereits beschrieben. Wer möchte, kann dies in der Ausgabe 3/2014 noch mal nachlesen.

Mittlerweile ist ein Jahr vergangen. Was sich in der Zwischenzeit so ereignete, veränderte mein Leben. Doch alles schön der Reihe nach.

## Glauben heißt nicht wissen!

Grundsätzlich hatten wir uns nicht schlecht ernährt, so dachten wir. Ein „gutes“ Frühstück bestehend aus Cappuccino, Brot mit Frischkäse und Marmelade, manchmal Müsli. Einmal am Tag etwas Obst. Abends mehr Gemüse als Fleisch. Kaum Fastfood, wenig Schoki und nur geringe Mengen Alkohol. Das konnte doch eigentlich gar nicht so schlecht sein. Darüber hinaus treiben wir doch mehr als genug Sport, dehnen und kräftigen. Soweit meine und die Meinung vieler anderer.

## Ernährungsumstellung – wir sind alle zu sauer!

Im Internet stieß ich auf Artikel einer Arthrose-Selbsthilfegruppe, die mit einer gravierenden Ernährungsumstellung und gezielter Bewegungstherapie ihre Schmerzen in den Griff bekamen. „**Basische Ernährung**“. Das machte mich neugierig. Das Gute: Der Versuch kostete nichts und hatte keinerlei Risiken und Nebenwirkungen. Es konnte also entweder nur besser werden oder alles so bleiben, wie es war.

## Arthrose ist eine Stoffwechselkrankheit

Arthrose ist gemäß den Erkenntnissen der Selbsthilfegruppe nicht primär eine Gelenkdegeneration sondern vielmehr eine Eiweißspeicher- und Stoffwechselkrankheit. Wir alle nehmen mit der als normal geltenden Ernährung zu viel Eiweiß auf, das nicht vollständig abgebaut werden kann und sich so vermehrt in den Gelenken einlagert und dann zur Schädigung der Knorpel führt.

## Aller Anfang ist schwer

Doch nun zur eigentlichen Umstellungsphase. Die ersten Tage waren der Horror! Nach meinem Obstfrühstück hatte ich gleich wieder Hunger. Oder zumindest ein Hungergefühl. Im Nachhinein betrachtet kam das wahrscheinlich eher durch die Umstellung auf die „ungewohnten“ Lebensmittel zustande. Von nun an kaum noch Milchprodukte, kein Kaffee, kein Alkohol, keine Schoki, kaum noch Fleisch und schon gar kein Fastfood mehr. Was soll man da noch essen? So konnte man nicht an Leistung beim Klettern denken. Vor einem Klettertag schob ich also vorsichtshalber noch mal ein paar Brote ein. Dieses Hin und Her belastete den Körper und mein persönliches Wohlbefinden zunächst doch recht stark. Erste Zweifel kamen auf.

## Quäl dich, du Sau!

Im selben Zeitraum beackerte mich mein Physiotherapeut vier lange Wochen. Die Besserung war nur marginal. Mehr ein Wunschdenken. Als letzte Hoffnung machte ich mich auf den Weg zu einer Osteopathin. Ich bezeichne solche Leute gerne als Wunderheiler. Es kam was kommen musste: ein, zwei falsche Handgriffe und schon war's passiert. Ich konnte mich über zwei Wochen kaum noch rühren. Was für ein Rückschlag, nachdem bereits eine leichte Besserung eingesetzt hatte. Viel hilft eben nicht immer viel. Der Bergsommer stand ante portas, und ich lag heulend wie ein Häufchen Elend am Boden. Noch nie im Leben hatte ich mich so schlecht gefühlt! Die Perspektiven ernüchternd. Sollte das Kletterleben mit 45 Jahren vorbei sein?

Nicht für einen Kämpfer! Wer schwere Touren klettern will, muss ehrgeizig sein. Es konnte nicht sein, was nicht sein durfte. Also Mund abputzen, aufstehen und weiter.

## Die sieben hungrigen Tibeter

Zu diesem Zeitpunkt hatte ich bereits über 5 kg abgenommen. Das sind fast 8% meines Körpergewichts. Übrigens ein ganz normaler Vorgang und kein schlechter Zusatznutzen für einen Sportkletterer! Die Speicher werden entleert und die überflüssigen Kalorien bleiben im Supermarktregal zurück.

Das morgendliche Hungergefühl hatte sich nun auch etwas gelegt. Und der Körper sich anscheinend an die neue Situation gewöhnt.

Konsequent machte ich nun fortan jeden Morgen nach dem Frühstück und nachmittags nach den sportlichen Aktivitäten meine „sieben

Tibeter“ für mehr Beweglichkeit und zur Kräftigung der vernachlässigten Muskulatur. Im übrigen sei erwähnt, dass nur eine gut gelockerte Muskulatur die volle Leistung erbringen kann.

### Auf Entzug!

In der „Entgiftungsphase“ verzichtete ich außerdem auf meinen geliebten Nachmittagskaffee und das abendliche Kellerbier. Allerdings sollte man wissen, dass sich selbst bei geringem Kaffeekonsum Entzugserscheinungen in Form von Kopfschmerzen breit machen. Das gab mir schon etwas zu denken! Nachdem auf den Alpenhütten alkoholische Getränke für uns sowieso unbezahlbar sind, war es ein leichtes, darauf zu verzichten. Das Stimmungsbarometer stieg von Tag zu Tag. Die Kletterleistungen ebenfalls wieder.

### Ich kann wieder gehen...

Nach drei bis vier Monaten hatte sich alles soweit eingependelt, dass wieder an ein „normales“ nahezu schmerzfreies Leben zu denken war. Treppenstufen waren kein Problem mehr. Bald konnte ich sogar wieder zwei auf einmal nehmen! Mich ohne Schmerzen bücken und meine Schuhe anziehen. Bergablaufen geht zusehends besser. Hoch antreten und über das Knie auf den Tritt schieben beim Klettern – kein Problem mehr!

### Ein fröhlicher Mensch dank Obst & Gemüse

Mittlerweile, und das ist unter klettertechnischen Gesichtspunkten der positivste Effekt: Sowohl was die Physis als auch die Psyche anbelangt, habe ich noch nie so locker und so schnell schwere Touren gezogen wie zur Zeit. Zur Zeit gelingt einfach alles! Zumindest im Rahmen meiner Möglichkeiten. Das geringere Gewicht spielt dabei natürlich auch eine Rolle. Gewicht runter ohne Fasten! Traumhaft! Du kannst soviel essen, wie du magst. Nur halt das Richtige! Dank Obst, Salat und Gemüse bin ich wieder ein fröhlicherer und zuversichtlicherer Mensch geworden.

### Mein Essenstagebuch

Zum **Frühstück** als erstes eine Tasse grünen Jasmintee. Angeblich der gesündeste! Danach verschiedene Obstsorten. Als besonderes Leckerli gönnen wir uns dazu immer etwas Exotisches wie Mango, Ananas, Kiwi oder eine Melone. Ansonsten eben, was zur Zeit gerade so wächst. Wer einen Garten hat, ist hier deutlich im Vorteil. Denn heimische Beersorten wie Johannisbeeren, Stachelbeeren, Him- und Brombeeren sind „Vitamin- und Mineralstoffbomben“. Im Sommer gibt's Heidelbeeren und im Herbst ist alles in Hülle und Fülle frisch vorhanden. Wer mal wieder einen heimischen unbehandelten Apfel, eine Birne oder Zwetschge isst, bekommt vermutlich ein

Geschmackserlebnis aus längst vergangenen Zeiten. Und wer auf dem Land wohnt, holt sich die frischen Früchtchen von Bäumen, die von ihren Besitzern, wenn sie denn noch leben, nicht abgeerntet werden. Davon gibt es mittlerweile mehr als genug.

Kommt Hunger auf, geht's mit Obst weiter. Esst, soviel ihr wollt und könnt.

Nur wenn ich zum Klettern gehe, schiebe ich sicherheitshalber noch ein Vollkornbrot mit Frischkäse und hausgemachtem Fruchtaufstrich ein. Oder nehme zumindest beim Sportklettern zusätzlich etwas Obst mit. Bei Alpintouren wird es da etwas schwieriger.

Zum **Mittagessen** gibt es einen frischen Kopfsalat mit viel Olivenöl und wenig Essig. Denn der wird sauer verstoffwechselt. Zur Abwechslung mal Gurken, Tomaten oder geriebene Karotten mit Apfel und Kürbiskernöl. Dazu immer eine Handvoll Sonnenblumenkerne. Zur Herbstzeit gibt's dann viel Weißkohl und Karotten.

Aber es kommt auch das psychische Wohlbefinden an, und so gönnen wir uns mittlerweile wieder einen Nachmittagskaffee und ein kleines Stück hausgemachten Kuchen. Der kann auch aus Vollkornmehl mit wenig Zucker und wenig Butter bedarfsgerecht hergestellt werden.

Die „schlechten“ oder besser gesagt nicht basischen Lebensmittel sollten nach der „Entgiftungsphase“ bei gesunden Menschen 20% nicht übersteigen. Das heißt: Ein kleines Stück Käse, Fleisch als „Beilage“ für den Geschmack, oder mal ein Glas Wein sind sicher kein Problem.

Als Zwischenmahlzeit dient sehr oft eine zerdrückte Banane mit 2-3 Teelöffeln Brauhirsemehl. Noch schmackhafter: fein gemahlenes Cora-Korn aus Indien. Ein wahres Wundermittel!!!

Unsere **Hauptmahlzeit** nehmen wir **am Abend** ein. Soll angeblich nicht so gut sein, aber für mich ist dies der krönende Abschluss des Tages. Es kehrt Ruhe ein! Und eine Umstellung wäre beim Klettern schwierig.

Schon seit Jahrzehnten gibt es bei uns zwei bis dreimal die Woche etwas Asiatisches mit viel kurz angebratenem Gemüse, um die Vitamine nicht durch die Dunsthaube zu heizen. Dazu pro Person maximal 60-80 Gramm bestes Filet vom Schwein, Rind oder Tiefseefisch. Keinesfalls aus der Aquakultur! Auf Geflügel verzichten wir schon seit vielen Jahren. Wer nachvollziehen möchte warum, besorgt sich am besten mal ein freilaufendes und „normal“ aufgewachsenes Huhn vom Bauern. Wenn Euch überhaupt jemand eins verkauft, dann sicher nicht unter 20 EUR. Qualität hat eben ihren Preis! Richtig so! Und so kann man auch verstehen, warum zu Großmutterzeiten nur am Sonntag Fleisch auf den Tisch kam.

Unsere Kartoffelgerichte haben wir etwas aufgestockt. Denn leider sind sie (vor allem als Pellkartoffeln) die einzige echte „basische Beilage“. Reis und insbesondere Nudeln sollten reduziert bzw. durch Vollkornprodukte ersetzt werden.

Insgesamt gesehen, kommt bei uns – von ganz wenigen Ausnahmen mal abgesehen – kein Industriefood mehr auf den Teller.

Und bei Bier nur das, was nach dem bayerischen Reinheitsgebot gebraut wurde.

Wenn Rotwein, dann nur der Beste direkt vom spanischen Erzeuger.

Interessanterweise ging der Appetit auf Schokolade komplett zurück. Nur für die „einfache“ Energiebereitstellung im Notfall während einer größeren Tour habe ich immer einen „Joker“ dabei. Allerdings ersetzen wir den mehr und mehr durch Trockenfrüchte, Bananenchips und vor allem durch zuckersüße Datteln (ohne Glukose!), die wir zusammen mit Mandelkernen essen.

Als Ergänzung, wie schon beschrieben, die „sieben Tibeter“, Stretching und Kräftigungsübungen 2 x 20 Min., jeden Tag!!!

### **Umstellen! Heute noch!**

Wer Probleme hat, kann schon mal anfangen, darüber nachzudenken. Wenn der Leidensdruck dann größer wird, kann man es ja mal versuchen und die geplante Operation verschieben. Wer clever ist und es erst gar nicht so weit kommen lassen möchte, stellt gleich um. Nicht morgen, nicht übermorgen – am besten heute noch! Haut die Chips, das Eis, die Lebensmittel mit den vielen „E's“ und die Fertigpizza sofort in die Tonne!

### **Das muss einem die Gesundheit wert sein!**

Viele andere Gesundheitsvorteile gibt es gratis dazu. Ohne Milchprodukte gehen die Allergien zurück. Ohne Fleisch und mit weniger Salz tauchen Herz- und Kreislaufbeschwerden erst gar nicht auf. Das Krebsrisiko sinkt. Die Erkältungen bleiben aus. Usw.

Was folgt, ist der Start in ein neues Leben!

Betzenstein, Winter 2014/15.

Volker Roth

© topoguide.de 2015 – alle Rechte vorbehalten.

Eine Vervielfältigung – auch auszugsweise – ist nur mit unserer schriftlichen Zustimmung erlaubt.