



Foto: © shutterstock/Pikoso.kz

# Richtig(es) essen

Mit gezielten, typgerechten **ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN** angewandte Therapien optimal unterstützen

Gudrun Nebel

IN ALLEN ALTEN Gesundheitslehren ist die Ernährung eine der tragenden Säulen sowohl in der Therapie als auch zur Gesunderhaltung. Vor über 3000 Jahren beschrieben beispielsweise die ayurvedischen Lehrer die 3 Doshas Vata, Pitta und Kapha als unterschiedliche Energieformen im menschlichen Organismus. Je nach Konstitution oder Typus herrschen bei jedem Menschen 1 oder auch 2 Doshas vor. Damit der Mensch mit sich in Harmonie leben kann, empfehlen sie, diese vorherrschenden Doshas zu besänftigen. Eine der wichtigsten Methoden dazu war, und ist es heute noch, die Ernährung.

Auch Hippokrates von Kos (ca. 460–360 v. Chr.) wusste bereits um die Bedeutung der Ernährung und prägte den bekannten Satz „Lass Nahrung deine Medizin sein“. Verinnerlicht haben ihn heute jedoch nur noch wenige. Ganz im Gegenteil. Erkrankungen wie

Diabetes mellitus, Arteriosklerose oder Gicht sind eindeutig ernährungsbedingt verursacht. Das Problem ist dabei aber nicht die Ernährung an sich, wir alle müssen essen und trinken. Bewusst

*Bereits vor 3000 Jahren gab es allgemeine Ernährungsempfehlungen, die für alle Menschen galten. Doch auch für die verschiedenen Typen gab es damals schon spezielle.*

ungesund oder falsch ernährt sich ebenfalls fast niemand. Mit der Aussage „Sie sollten auf Ihre Ernährung achten“ gibt man Patienten daher auch keinen wirklich guten Rat mit auf den Weg. Das Problem ist, dass sich viele Menschen nicht richtig bzw. nicht gesund ernähren und sich dessen gar nicht bewusst sind. Doch tut sich da auch schon die nächste Frage auf: Was ist eigentlich richtige bzw. gesunde Ernährung?

Eines steht fest: Die richtige und gesunde Ernährung gibt es nicht. Jedenfalls ist es nicht für jeden dieselbe. Ernährung ist individuell unterschiedlich gesund – je nach bereits bestehender Krankheit und v.a. je nach Konstitutionstyp. Hinzu kommt, dass jeder Mensch Vorlieben und Abneigungen hat und jeder anders auf die aufgenommene Nahrung reagiert, sogar in veränderten Situationen. Ein Grund, warum manche Menschen von bestimmten Diäten tatsächlich ernsthaft krank werden. Gesunde und richtige Ernährung ist also für jeden Menschen eine andere. Das macht die Ernährungsberatung schwierig. Eine Orientierung für die richtigen Ernährungsempfehlungen können die verschiedenen Konstitutionstypen sein.

### Arbeiten mit der Typenlehre nach Kretschmer

Eine auf den jeweiligen Konstitutionstyp zugeschnittene Ernährung als Baustein in einen ganzheitlichen Behandlungsansatz einzubringen, ist immer ein Gewinn. In vielen Fällen sprechen angewandte Therapien deutlich schneller an und bringen einen rascheren Erfolg, wenn der Patient sich typgerecht ernährt. Der Einsatz der Ernährung kann sich also entscheidend auf die körperliche Verfassung und somit auf die Gesundheit eines Patienten auswirken. Ein Basiswissen über Lebensmittel, und natürlich die Typenlehre, sind dabei Grundvoraussetzung, um individuelle Ernährungsempfehlungen in Anlehnung an die Konstitutionstypen geben zu können.

Professor Ernst Kretschmer (1888–1964) entwickelte die nach ihm benannte Konstitutionslehre ursprünglich, um Zusammenhänge zwischen Körperbaumerkmalen und psychischen Eigenschaften statistisch auszuwerten und belegen zu können. Die Typenlehre nach Kretschmer eignet sich für die Ernährungslehre deshalb so gut, weil es sich hier um bestimmte Grundtypen handelt, bei denen der Körperbau im Fokus der Betrachtung steht. Im Zuge der wissenschaftlichen Untersuchungen von Professor Kretschmer wurden später zusätzlich Unterschiede in den Stoffwechselfunktionen erkannt.

### Die Einteilung der Typen für die Ernährungstherapie

Die 3 Grundtypen des Ayurveda – Vata, Pitta und Kapha – werden u.a. von der Funktionsweise des Stoffwechsels abgeleitet. Es lässt sich bei einer genaueren Betrachtung eine Übereinstimmung der 3 Grundtypen aus der alten Lehre des Ayurveda und der modernen Konstitutionslehre nach Kretschmer erkennen: Im Kapha-Typ identifizieren wir den Pykniker, im Vata-Typ den Leptosomen und im Pitta-Typ den Athleten.

### KURZ GEFASST

- 1 *Therapien sprechen häufig deutlich schneller an und bringen einen rascheren Erfolg, wenn Patienten sich typgerecht ernähren.*
- 2 *Anhand der Typenlehre nach Kretschmer lassen sich Ernährungsempfehlungen für den pyknischen, den leptosomen und den athletischen Typen ableiten.*
- 3 *Die für die Typen passenden Lebensmittel werden je nach Vorlieben und Abneigungen zusammengestellt, und ein individueller Ernährungsplan wird ausgearbeitet.*

#### Pyknischer Typ

**Körperbau:** Der Pykniker ist gedrungen, hat einen kurzen, dicken Hals, sein Brustkorb ist gewölbt, die Oberarme sind fleischig, die Hüften breit, Ober- und Unterschenkel kräftig gebaut, die Beine kurz, die Fußsohlen weich. Oft ist am Bauch ein deutlicher Fettansatz zu sehen, der BMI ist meist zu hoch. Der hohe BMI kann aber auch ohne Ansätze zum Übergewicht auftreten.

**Typische Ernährungsgewohnheiten:** Der Pykniker isst den ganzen Tag über bis spät in die Nacht hinein üppige Mahlzeiten, die reichlich Kohlenhydrate und viel Fleisch enthalten und fettreich sein dürfen. Er braucht viele Zwischenmahlzeiten in Snackform und mag kalorienreiche Getränke.

#### Leptosomer Typ

**Körperbau:** Der Leptosom ist schmal, aufgeschossen, hat einen sehr schlanken Hals, schmale, oft abfallende Schultern, einen flachen Brustkorb und lange, dünne Extremitäten. Sein BMI ist meist zu niedrig. Der niedrige BMI muss aber nicht als Untergewicht sichtbar sein.

**Typische Ernährungsgewohnheiten:** Der Leptosom isst gerne Süßes, Salate und Suppen, er mag süße Getränke, verzichtet oft auf oder vergisst die Hauptmahlzeiten. Er bevorzugt karges Essen (was gerade da ist) und widersteht Fett.

#### Athletischer Typ

**Körperbau:** Der Athlet hat lange Muskeln, deutlich sichtbare Knochen, breite, gerade Schultern, sein Brustkorb ist gewölbt, er hat feste, harte Extremitäten, große Hände und Füße. Sein BMI ist normal bis erhöht (je nach Muskelmasse), den erhöhten BMI sieht man ihm i. d. R. nicht an.

**Typische Ernährungsgewohnheiten:** Der Athlet isst reichlich Milchprodukte, Eier, Fisch, mageres Fleisch, Gemüse, Salat, Obst, Getreidegerichte sowie mit Vitaminen und Mineralstoffen angereicherte Produkte. Er ist ein bewusster Esser, trinkt gerne Wasser, alkoholfreies Bier oder Saft.

#### Dysplastischer Typ

**Körperbau:** Bei einem Dysplastischen Typ ist eine Körperregion besonders stark oder besonders schwach entwickelt, der übrige Körperbau ist regelrecht. Beispielsweise kann bei einem normal ausgebildeten Unterkörper der Brustkorb extrem flach und schmal sein und die Arme sehr dünn. Im Gesamten gesehen ist der Körper unförmig.

**Typische Ernährungsgewohnheiten:** Diese sind sehr unterschiedlich und angelehnt an den Grundtypus.

## Die Ernährungsanamnese

1. Was ist Ihr Lieblingsgericht?
2. Welches Lebensmittel wählen Sie, wenn Sie sich eines aussuchen dürfen?
3. Was essen Sie, wenn Sie sich ärgern, gestresst sind, Ihnen langweilig ist?
4. Gegen welche Nahrungsmittel haben Sie eine Abneigung?
5. Gegen welche Lebensmittel haben Sie eine Allergie / welche vertragen Sie nicht?
6. Was sind Ihrer Meinung nach gesunde, was ungesunde Lebensmittel?
7. Was haben Sie in Ihrem Kühlschrank?
8. Welche Lebensmittel haben Sie als Vorrat zu Hause?
9. Welche Nahrungsmittel haben Sie bei Ihrem letzten Einkauf gekauft?

Die Antworten geben Aufschluss über die Wertigkeit verschiedener Lebensmittel und Getränke, über Vorlieben und Abneigungen, und natürlich auch das beim Patienten vorhandene Ernährungswissen.

### Die richtige Ernährung empfehlen

Alle Vorlieben und Abneigungen sollten in einem individuellen und somit umsetzbaren Ernährungsplan unbedingt Beachtung finden. Die individuellen Ernährungsgewohnheiten eines Patienten lernt man am besten kennen, wenn man ihn bittet, Fragen dazu schon vor dem Anamnesegespräch zu Hause zu notieren (s.o.). Der Patient kann sich dann Gedanken machen und die Fragen gründlich beantworten. So erhält man auch wichtige Informationen über die Art, die Menge und die Zeiten der Nahrungsaufnahme.

### Empfehlungen für die Erstellung eines typgerechten Ernährungsplans

Typenunabhängig gibt es grundsätzliche Ernährungsempfehlungen, die immer mit auf den Weg gegeben werden sollten:

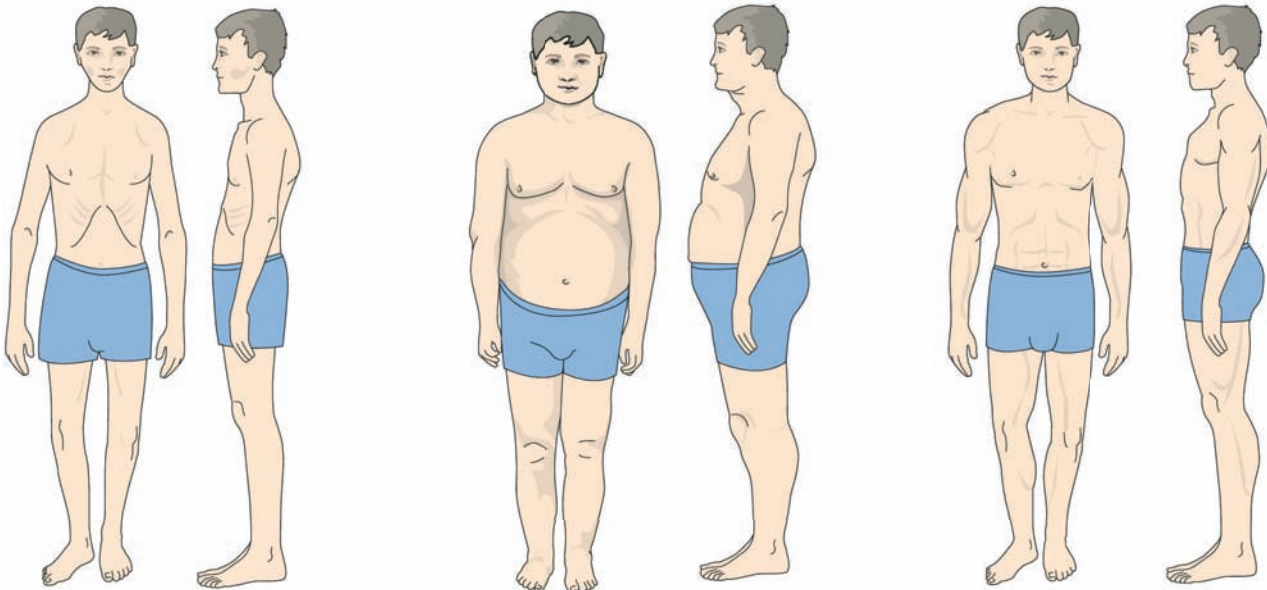
- Lebensmittel sollten hochwertig, regional, frisch, nicht bestrahlt, frei von Gentechnik und Zusatzstoffen sein und aus biologischem und /oder ökologischem Anbau stammen.
- Auszugsmehl sollte so wenig wie möglich verwendet werden. Immer Vollkornmehl verwenden. Optimal ist frisch gemahlene Getreide.
- Zucker und Zuckerersatzstoffe so gut es geht minimieren. Bei Fertigprodukten auf die Zutatenliste achten, Zucker kann auch deklariert sein unter den Begriffen: Glukose, Fruktose, Laktose (= Milchzucker /Dextrose), Farin, Galaktose, Hexose, Invert, Maissirup, Maltose, Raffinose, Saccharose oder Sirup.
- Das richtige Fett verwenden. Keine kühl-schrankfesten Öle einsetzen. Auf Margarine und andere synthetischen Fette verzichten. Kaltgepresste Öle aus Ölsaaten und Ölfrüchten verwenden, z. B. Oliven, Sesamsaat, Sonnenblumenkerne, Leinsamen. Butter oder Ghee als festes Fett verwenden.

Wichtig ist es zudem, die allgemeinen Ernährungsregeln einzuhalten:

- Nur bei Hunger essen.
- Wenn möglich die Hauptmahlzeit mittags essen.
- Alles schonend zubereiten.
- Vielseitig kochen und essen.
- Sich für das Essen die nötige Ruhe nehmen.
- Genussmittel einschränken oder vermeiden.

### Ernährungsempfehlungen für den Pyknischen Typ

Der Pykniker darf auf keinen Fall hungern, er benötigt eine ausreichende Nahrungszufuhr. Allerdings muss er lernen, nur 3-mal am Tag zu essen, dafür dann aber gerne mehrere Gänge und bis zur Zufriedenheit. Er benötigt yang-betonte Lebensmittel. Man kombiniert dabei verschiedene Geschmacksrichtungen, um das Essen abwechslungsreich zu gestalten.



Der leptosome Typus

Der pyknische Typus

Der athletische Typus

**Yang-betonte Lebensmittel****Obst:** Äpfel, Aprikosen, Kirschen, Pfirsiche, Zwetschgen**Gemüse und Salate:** Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Feldsalat, Fenchel, Karotten, Lauch, Radieschen, Rettich, Sellerie, Spinat, Zwiebeln**Fleisch:** Wild, Rind, Lamm, Geflügel**Fisch:** Hecht, Hering, Lachs, Thunfisch**Milchprodukte:** Quark, Ziegenkäse**Fett:** Pflanzenöle**Sonstiges:** Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Keimlinge**Getränke:** Grüner Tee, Kräutertee, Getreidekaffee**Ernährungsempfehlungen für den Leptosomen Typ**

Beim Leptosom muss die Dominanz des süßen Geschmacks in der Ernährung minimiert werden. Nur so erreicht man, dass er sie ernstnimmt. Er kann zusätzlich zu den Hauptmahlzeiten bis zu 2 Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen. Wichtig ist eine Balance zwischen yin- und yang-betonten Lebensmitteln.

**Yin-betonte Lebensmittel****Obst:** Ananas, Bananen, Melonen, Feigen, Papaya, Orangen, Trauben**Gemüse und Salate:** Artischocken, Auberginen, Gurken, Kopfsalat, Mais, Kartoffeln**Milchprodukte:** Joghurt**Fett:** Sahne, Butter**Sonstiges:** Nüsse, Honig**Ernährungsempfehlungen für den Athletischen Typ**

Der Athlet muss an Kohlenhydrate herangeführt werden. Hier eignen sich anfangs Gemüse, z. B. Süßkartoffeln, Knollensellerie und Kürbis. Im nächsten Schritt können dann kleine Mengen Kartoffeln oder Vollkornreis zu einer Mahlzeit gereicht werden. Somit reduziert sich die Menge an tierischem Eiweiß in der Ernährung automatisch. Statt tierischem sollte der Athlet mehr pflanz-

liches Eiweiß aufnehmen, geeignet sind insbesondere alle Hülsenfrüchte (auch gekeimte) und Meeressalggerichte wie Algenspaghetti oder Algensalate.

Der Athletische Typ sollte nur bei Bedarf Zwischenmahlzeiten in Form von Obst, Nüssen und Mandeln zu sich nehmen, z. B. an den Tagen, an denen er Sport treibt.

**Beispiel für einen typgerechten Ernährungsplan**

Michael Z., 16, ist im letzten Jahr 35 cm gewachsen. Er misst jetzt 188 cm und wiegt 68 kg. Seine Extremitäten sind lang und dünn, die Muskulatur ist unterentwickelt. Michael treibt gerne Sport, er ist ein begeisterter und sehr guter Fußballspieler. Er kann schnell rennen, dribbeln und Tore schießen.

Vor einem halben Jahr zog sich Michael 2-mal kurz hintereinander eine schmerzhafte Schulterluxation zu. Ein Orthopäde stellte die Schulter mit einer Schiene einige Wochen ruhig. Kurz danach kam es dann bei einem Torschuss zu einer schmerzhaften Muskelzerrung im Oberschenkel. Der behandelnde Arzt empfahl Michael eine Ernährungsberatung, um mit der richtigen Ernährung Muskeln und Sehnen zu stärken. Michael sollte zudem seine Muskeln im Fitnessstudio weiter aufbauen.

**Typanalyse: Der klassische Leptosom**

Michael hat den klassischen Körperbau eines Leptosomen: schmal, flacher Brustkorb, feingliedrig, magere Arme, schlanke Beine. Er wirkt scheu und empfindsam. Seinem Vater gegenüber reagiert er etwas zynisch.

**Derzeitige Ernährungssituation**

Michael isst unregelmäßig und zu kleine Portionen. Oft ernährt er sich von Fastfood, er nascht viel Schokolade und trinkt gerne Limonaden. Die Hauptmahlzeiten ersetzt er öfter durch Snacks oder lässt sie ausfallen.

TABELLE 1

### Ernährungsplan für Tage ohne Kraftsport

Morgens	Frischkorngericht aus geschrotetem Getreide wie Dinkel oder einer Mischung aus Dinkel, Roggen, Gerste und Hirse, über Nacht mit Wasser eingeweicht, am Morgen mit Sahne, Nüssen und Obst genaußfein gemacht. Alternativ: Vollkornbrot mit Butter und Honig
Vormittags	Obst, Nüsse, Mandeln, Vollkornbrot mit Aufstrich
Mittags	Frischkostsalat; Vollkornnudeln mit Soße/Pesto oder Kartoffeln mit Butter oder Vollkornreis bzw. Vollkornbrot mit Aufstrich (vollwertige Kohlenhydrate)
Nachmittags	Obst, Nüsse und Mandeln
Abends	Frischkostsalat, bei Bedarf nochmals vollwertige Kohlenhydrate (siehe Mittag)
Zusätzlich	Trinken: Wasser; Saft mit Wasser verdünnt; Tee

TABELLE 2

### Ernährungsplan für Tage mit Kraftsport (2-mal pro Woche)

Am Sporttag gibt es sowohl mittags als auch abends eine vollwertige Hauptmahlzeit. Abends enthält sie mehr Eiweiß.

Morgens	Vollkorngerichte aus grob gemahlenem Hafer. Dieser wird kurz in Wasser eingeweicht und kann bei Bedarf etwas erwärmt werden. Einen Schuss Sahne dazugeben, gemahlene Walnüsse und nach Belieben Obst. Alternativ: Vollkornbrot mit Butter, Honig, Aufstrich
Vormittags	Obst, Nüsse, Mandeln, Vollkornbrot mit Aufstrich oder Butter und Gurke, Paprika
Mittags	Frischkostsalat, anschließend vollwertige Kohlenhydrate (z. B. Kartoffeln, Vollkornreis, Vollkornnudeln, gekochte Hirse) oder auch nur Gemüse
Nachmittags	Direkt nach dem Kraftsport: Quark mit Leinsamen und Öl (z. B. Leinöl oder Walnussöl) mit Obst
Abends	Frischkostsalat, Fleisch oder Fisch, Eierspeisen evtl. mit Gemüse; wenige oder keine Kohlenhydrate
Zusätzlich	Trinken: Wasser; Saft mit Wasser verdünnt; Tee

### Ernährungsanamnese

1. Lieblingsgericht: Spaghetti
2. Lebensmittel: Käse
3. Essen bei Ärger: nichts
4. Essen bei Stress: nichts
5. Essen bei Langeweile: Schokolade
6. Abneigung gegen: Innereien
7. Allergien: keine bekannt
8. Gesunde Lebensmittel sind: Brot, Butter, Obst, Tomaten, Salat, Fleisch
9. Ungesunde Lebensmittel sind: Zucker, Schokolade, Cola, andere Limonaden
10. Vorräte: Milch, Joghurt, Quark, Käse, Marmelade, Nudeln, Soßen, Chips, Schokolade
11. Einkauf: Die Mutter kauft ein.

### Ernährungsplan für Michael

Michael möchte 2-mal in der Woche zusätzlich zum Fußballtraining Kraftsport machen. Er benötigt daher einen Ernährungsplan für Tage, an denen er Kraftsport betreibt und einen für die anderen.

Als Zwischenmahlzeit kann Michael bei Bedarf Naturjoghurt mit natürlichem Fettanteil (3,8%) und Obst (mit Honig gesüßt), gekeimte Gemüsesaaten wie Radieschen oder Brokkoli bzw. gekeimte Hülsenfrüchten essen. Alternativ auch rohe Schokolade (Row Chocolate, z. B. von Lovechock) und selbstgemachte Aufstriche.

### 4 Monaten später

Michael hat sich bis auf wenige Ausnahmen konsequent an den Ernährungsplan gehalten. Seine Familie unterstützt ihn tatkräftig. Er hat 5 kg an Körpergewicht zugenommen, durch seine sportlichen Aktivitäten hat er Muskeln ausgebildet. Bisher ist weder erneut eine Muskelzerrung noch eine Schulterluxation aufgetreten.

Dieser Artikel ist online zu finden:  
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0035-1564861>



### HP Gudrun Nebel

Graseckstr. 28  
 82431 Kochel am See  
 E-Mail: [praxis@gudrunnebel.de](mailto:praxis@gudrunnebel.de)  
 Internet: [www.gudrunnebel.de](http://www.gudrunnebel.de)

Seit über 25 Jahren beschäftigt sich Gudrun Nebel mit Ernährung. Diese ist auch die Basistherapie in ihrer Vitalpraxis. Schwerpunkte sind Essstörungen, Frauenheilkunde und Anti-Aging. Gudrun Nebel ist Dozentin für Ernährung und Bach-Blüten-Therapie an der Heilpraktikerschule Isolde Richter.