

Äußere Wahrnehmung und innere Verdauungsprozesse

Bei Verdauung denken wir oft zunächst an unseren Magen und den Darmtrakt. Doch Verdauung ist wesentlich mehr und sie fängt vor allem schon früher an, als wir es oft vermuten. Schon die reine Wahrnehmung unserer Nahrung mit den Sinnen, u.a. den Augen, dem Geruchs-, Geschmacks- oder Hörsinn, hat einen wesentlichen Einfluss auf den Verdauungsprozess und die Aufnahme der Inhaltsstoffe.

Unsere Verdauung dient dazu, dem Körper die notwendigen Substanzen und Energien für die Aufrechterhaltung des Lebens zur Verfügung zu stellen. Hierfür muss die Nahrung, ob pflanzlich oder tierisch, zunächst soweit zerlegt werden, dass die ursprünglichen ätherischen Qualitäten verloren gehen und ihre bisherigen Eigenschaften verlieren. Die so zerlegte Nahrung wird dann durch die eigenen Ätherkräfte wieder belebt und steht dem Körper zur Verfügung, zum Aufbau von körpereigenen Substanzen und für Wärme.

Damit wir gesund bleiben, muss die Nahrung gewisse Qualitäten haben. Sie wird deshalb von unseren Sinnen auf-

bauend auf Erfahrungswerten geprüft, bevor sie unseren inneren Prozessen, der Verdauung, zugeführt wird. Letztendlich sind deshalb bei der Nahrungsaufnahme und Verdauung

gleich mehrere unserer Sinne eingebunden. Dies ist wichtig, weil die Verdauung sehr energieintensiv ist. So brauchen wir etwa 10 % unserer Energie dafür, der Nahrung Energie zu entnehmen. Für den Organismus scheint es deshalb von großer Bedeutung zu sein, die Sinneswahrnehmung auch dazu zu nutzen, Energie möglichst effizient und bedarfsgerecht zu gewinnen.

Die Wahrnehmung aktiviert Verdauungsprozesse

Die reine Wahrnehmung der Nahrung aktiviert bereits Verdauungsprozesse. So wird z.B. durch das Sehen, aber auch das Schmecken, die Leber darauf vorbereitet, die Nahrung verwerten zu können. Interessant ist, dass bei Menschen, die ihren Geruchssinn verloren haben, oft eine Gewichtsabnahme festzustellen ist. Nun kann es natürlich daran liegen, dass das Essen einfach weniger genossen und damit auch weniger gegessen wird. Aber ein anderer Aspekt kann ebenfalls eine Rolle spielen.

Der Geruchssinn des Menschen ist im



Farbenfrohe Brotmahlzeit Foto: AKE

Tagesverlauf unterschiedlich stark ausgeprägt. So ist davon auszugehen, dass wir besser riechen, wenn wir hungrig sind und mit dem Essen der Geruchssinn schwächer wird. Dieses Phänomen ist bei Säugetieren zu beobachten, die dadurch bei der Nahrungssuche Vorteile haben. Dieser Zusammenhang würde dann bedeuten, dass ein schlechteres Riechen mit einer aktivierten Verdauung einhergehen würde. Hierdurch werden die zugeführten Kalorien oder mögliche Reserven verbrannt. Dies kann ein Grund für eine Gewichtsreduktion sein.

Das komplexe Zusammenspiel der Sinne mit der Verdauung zeigt, dass eine reine Kalorienbetrachtung für die Energieversorgung nicht unbedingt ausreichend ist. Der Verbrauch ist individuell und er ist auch abhängig, wie, in welcher Art und Weise und in welchem Umfeld wir uns ernähren.

Das Essen mit allen Sinnen erfassen

Sich Zeit geben beim Essen, die Nahrung mit allen Sinnen erfassen, auf die Signale des Körpers achten: all dies erscheint bei der Sinneseinbindung in die Verdauung von besonderer Bedeutung

Autorennotiz: Dr. Sönke Knop ist Volkswirt und selbständig im Bereich Finanzkommunikation tätig. Er ist leidenschaftlicher Hobby-Imker und hat die AKE Fortbildung mit dem Zertifikat abgeschlossen. Email: sknop@edicto.de

zu sein. Hierdurch lässt sich mit regulieren, wie viel wir essen und in welcher Qualität. Künstliche Aromastoffe, Farbzusätze, auch stark verarbeitete Lebensmittel oder Ersatzstoffe dürften dabei ebenfalls nicht nur auf die Wahrnehmung des Essens, sondern auf die Verdauung einen Einfluss haben.

Ein Gebet vor dem Essen und die gemeinsame Mahlzeit können durch die Sinneserfahrungen positiv wirken. Da die Verdauung über den Stoffwechsel-Verbrennungsprozess durch die Wärme auch auf den seelischen und den geistigen Bereich wirkt, hat die Art unserer Ernährung letztendlich einen Einfluss auf den ganzen Menschen. Gesundheit durch den Darm. Wenn der Körper, die Seele und der Geist im Gleichgewicht sind, ist in der Regel auch die Verdauung problemfrei und vice versa.

Weiterführende Information:

Max-Planck-Institut für Stoffwechselforschung, www.sf.mpg.de

University of California, Berkeley,
<https://news.berkeley.edu/2017/07/05/smelling-your-food-makes-you-fat/>

