

RATGEBER GESUNDHEIT

BERNHARD BÜHR | EVA-MARIA ENGL

ERNÄHRUNG FÜR HOCHSENSIBLE



GU

THEORIE

EIN WORT VORAB	5
LEBEN MIT EINER BESONDEREN GABE	7
Hochsensibilität – was ist das?	8
Kleiner Wegweiser durch das Begriffsgestrüpp	9
Angrenzende Phänomene	10
Trauma oder sozialer Schonraum	12
Wie entsteht Hochsensibilität?	13
Das Aktivierungs-Sensitivierungs- Modell	16
Extra: Hochsensible Esskultur	19
Neuroendokriner Stress und Hochsensibilität	20
Gestörte Kommunikation in unserem Körper	21
Gluten & Milcheiweiß	22
Koffein, Alkohol & andere Alltags- drogen	29
Die neuroendokrinen Stressoren meistern	33
Histamin und biogene Amine	36
Histaminintoleranz (HIT)	38
10-Punkte-Plan bei Histamin- empfindlichkeit	40
Häufige Fragen	43
Extra: Allergien – Histaminintoleranz – und andere Intoleranzen	44

PRAXIS

HOCHSENSIBLE KOSTBEDÜRFNISSE	47
Gebrauchsanleitung für den hochsensiblen Darm	48
Grundlinien der Kost für Hochsensible	49
Hochsensible Kost als Sammlerkost	50
Gutes Essen hält Leib und Seele zusammen	51



Klar erkennbare Aromen	54
Wie viel wovon?	57
Extra: Die Aroma-Orgel	58
Kleine Nothelfer für die Hausapotheke	60
Beeren, Blüten, Kräuter	62
Gesundheitliche Aspekte der Wildnahrung	63
Lust auf Wildnis	64
Einfach dufte – Blüten in der Küche	68
Endlich ankommen mit dem Essen	72
Der Bauch und die Erdung	73
Als Feinschmecker geboren ...	74
Geschmackslernen	76
Essbiografie und Gewicht	78
Der große Hunger im Schlaraffen- land	79
Vom Esstrauma zum Traumessen	83
Extra: Anleitung für eine Selbstreflexion	86
Mit Elfen zu Tisch	88
Besondere Essrituale	89
Reizüberladung beim Essen	91
Traumatisierungen und Glaubenssätze	93
Essen in Gemeinschaft	97
Ernähren Sie sich noch ...	100
Die Arbeit mit dem Ernährungs- tagebuch	102
Das Wichtigste in Kürze	103
Unklare Beschwerden aufklären	105
Muster finden und Kostversuch starten	110
Extra: Zuordnung von Mustern bei Unverträglichkeiten	113
KLEINES KÜCHENBREVIER	117
Bernhards Küchentipps für mehr Bekömmlichkeit	118
Kleine Geheimnisse	119
Kochen für Eilige	126
Selbstgemachtes für den Vorrat	128
Rezepte für den hochsensiblen Gaumen	130

SERVICE

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	140
Sachregister	141
Rezeptregister	142
Impressum, Leserservice, Garantie	143



HOCHSENSIBILITÄT – WAS IST DAS?

Hochsensibilität bezeichnet eine genetisch bedingte Besonderheit, durch die es zu einer stärkeren und anhaltenderen Aktivierung und einer überdauernden Sensitivierung kommt. Betroffene nehmen ihre Lebenswelt deutlich detailreicher wahr als normalsensible Menschen und auch schwächere Umweltreize werden bewusst erfasst. Die Gewöhnung an Umweltreize ist geringer und entsprechend

werden sie als penetranter oder auch berührender erlebt. Dieses Mehr an Wahrnehmung verlangt nach einer komplexeren Verarbeitung. Daraus entwickelt sich oft ein Lebensgefühl, wie es im Werk impressionistischer Maler oder auch bei Dichtern wie Rainer Maria Rilke oder Khalil Gibran durchscheint – pastellig, poetisch, natursuchend, feinfühlernd, suchend nach Ästhetik und Ganzheit.

KLEINER WEGWEISER DURCH DAS BEGRIFFSGESTRÜPP

Neben dem von der amerikanischen Psychologin Elaine Aron geprägten Begriff der Hochsensibilität (engl. *High Processing Sensitivity*, kurz HSP) kursieren diverse Bezeichnungen, die teils synonym gebraucht werden. Häufig zu hören sind vor allem die Begriffe Hochsensitivität und Hypersensibilität.

High Processing Sensitivity

Wir gebrauchen den Begriff der Hochsensibilität im Sinne der High Processing Sensitivity, wie sie von Elaine Aron erforscht und beschrieben wurde.

Allerdings erweitern wir den Begriff dahingehend, dass wir Hochsensibilität als ein gesamtkörperliches Phänomen auffassen. Die damit verbundenen körperlichen Erscheinungen, wie zum Beispiel eine erhöhte Empfindsamkeit gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln und synthetischen Stoffen im Allgemeinen, werden bislang nur recht allgemein als eine Art Reizoffenheit beschrieben, obwohl jeder Hochsensible sie in irgendeiner Form kennt. Wir betrachten sie jedoch als integralen Teil der Hochsensibilität.

Hochsensitivität

Hochsensitivität lehnt sich zwar an das englische *High Sensitivity* an, wird inzwischen jedoch mehr und mehr im Sinne einer medialen und empathischen Begabung verstanden, so beispielsweise von der Autorin und Thera-

peutin Anne Heintze, die sich auf das Coaching von hochsensiblen und hochbegabten Menschen spezialisiert hat.

Zwar überschneiden sich Hochsensibilität und Medialität, doch sind sie eher verwandte Phänomene, die ebenso einzeln auftreten. Unter Medialität versteht man die Fähigkeit, Dinge wahrzunehmen, die allgemein als nicht wahrnehmbar gelten, und so zu Wissen zu gelangen, das nicht durch normale Wahrnehmung oder Nachdenken erlangt werden kann. Dazu gehören Hellsehen, Hellfühlen und ähnliche Begabungen.

Hypersensibilität

Den Begriff Hypersensibilität lehnen wir generell ab, suggeriert er doch, dass man ZU sensibel sei, also ein Defizit habe. Der Begriff führt damit eine weitverbreitete Diskriminierung fort, nach der Hochsensible bereits von Kindesbeinen an als zu empfindlich kritisiert werden. Fast alle Betroffenen kennen das. Im Gegenzug könnte man Normalsensiblen Abstumpfung vorhalten. Eine hohe Sensibilität ist jedoch zunächst wertvoll und keineswegs defizitär oder krankhaft. Wie Augenfarbe oder Haarfarbe ist sie schlicht eine Ausprägung menschlicher Verschiedenartigkeit. So wenig wie es Normalsensiblen gelingt, ihr stärkeres Verschmelzen der Sinneseindrücke auf Dauer abzustellen, so wenig können Hochsensible ihr detailreicheres Wahrnehmen zurücknehmen, ohne sich zu überlasten.

anregenden Wirkungen dieser Stoffe durchaus willkommen. Doch was für Normalsensible angenehm ist, führt bei Hochsensiblen zur Übersteuerung. Zu diesen dopaminaktivierenden Substanzen (Dopaminagonisten) gehören neben Medikamenten und Drogen auch Koffein, Alkohol, Nikotin sowie Gluten und Milcheiweiß.

STRESS FÜR DAS DOPAMINSYSTEM

Folgende Faktoren setzen unser Dopaminsystem unter Stress:

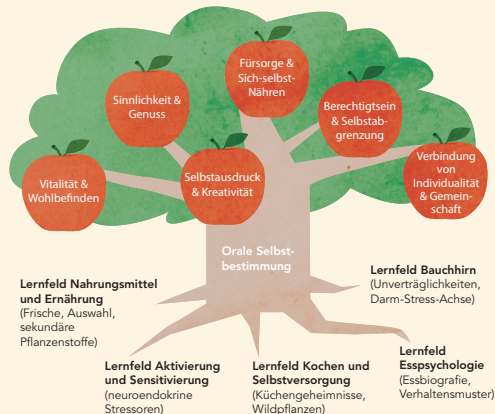
- **Mangel an Sonnenlicht** – UV-Licht (ultraviolettes Licht) ist offenbar wichtig für die Freisetzung von Dopamin im gesamten Körper. Auch das durch Sonnenlicht im Körper freigesetzte Vitamin D wirkt auf das Dopaminsystem. Sonnenschutzmittel sind in diesem Zusammenhang unzweckmäßig, da sie den wichtigen UVB-Anteil des Sonnenlichts ausfiltern.
- **Licht mit hohem Blauanteil** – LEDs, Monitore und Kaltlichtlampen erhöhen den Verbrauch von DHA, einem Co-Faktor des Dopaminsystems, und stören den Schlaf.
- **Schlafmangel** – Das Schlafhormon Melatonin ist ein Gegenspieler des Dopamins und Schlaf ist unverzichtbar für die Regeneration des Dopaminsystems.
- **Berührungsverarmung** – Berührung erdet. Der Schweizer Coach und Veranstalter von HSP-Kongressen Martin Bertsch spricht davon, dass Hochsensible zu »ätherisch« sein und in die Materie kommen müssten.

Nichts leistet dies unmittelbarer als Körperberührungen und besonders Kuscheln. Dies beruhigt und reduziert über die Oxytocinfreisetzung auch den Dopaminverbrauch. In Zeiten, in denen kein Partner zum Kuscheln da ist, können Massagen, Kuscheltreffs, Tanzen oder auch Kneipp-Anwendungen und Bäder das Konto unserer Streicheleinheiten aufbessern.

- **Dopaminagonisten** – Grundsätzlich haben alle Substanzen, die das Dopaminsystem aktivieren, auch Stresspotenzial. Die Menge macht dabei das Gift und diese Menge ist für Hochsensible wesentlich niedriger als für Normalsensible. Zu den Dopaminagonisten gehören Alkohol, Koffein, diverse Zusatzstoffe und Umweltschadstoffe, Drogen sowie eine Anzahl von Medikamenten. Auch Gluten und Milcheiweiß sind Dopaminagonisten.
- **Unzureichende Aminosäureversorgung** – Unser Körper braucht Aminosäuren wie Tyrosin, Phenylalanin (für die Dopaminbildung), Glycin (beruhigender Neurotransmitter) und Glutamin (für die Bildung von Glutamat und GABA). Eine gute Versorgung kann über Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Ölsaaten und Insekten erreicht werden.
- **Mangel an Vitalstoffen** – Neben einer guten Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen sind besonders die sekundären Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel bedeutsam. Wir setzen auf Wildkräuter und -früchte sowie essbare Blüten als natürliche Quellen.

HOCHSENSIBLE ESSKULTUR

Dieser Baum der hochsensiblen Esskultur gibt Ihnen einen Überblick über die Lernfelder des Essens und die Früchte, die Ihre Bemühungen tragen werden, wenn Sie sich auf die Auseinandersetzung mit den Themen dieser Lernfelder einlassen. Der Schlüssel auf diesem Weg ist die orale Selbstbestimmung (siehe Seite 83), die Ihnen die nötige Stärke und Orientierung verleiht, damit aus Ihrem Kampf mit dem Essen ein gedeihlicher Genuss wird.



DIE AROMA-ORDEL

Die folgende Tabelle ist inspiriert von den Duftkategorien der Parfümerie. Sie hilft Ihnen, Alternativen zu finden für unverträgliche oder nicht verfügbare Kräuter und Gewürze.

Anhand der Aroma-Ordel können Sie Ihre ganz eigenen Aromakompositionen zusammenstellen. Wenn Sie also beispielsweise vegetarisch leben, dann finden Sie in der Kategorie »erdig, pilzig, umami« neben der Knochenbouillon auch Würzpilze, Miso und Tamari als Alternativen mit vergleichbaren Aromen. Jeder Mensch nimmt Aromen ein wenig anders wahr und die Übergänge sind

tatsächlich sehr fließend. So könnte man Sternanis ebenso gut bei »holzig« wie bei »herb bitter, aromatisch« einreihen. Wir haben die Kategorien so angeordnet, dass auch die jeweils benachbarten Kategorien ähnliche Aromen beinhalten. Dies gibt Ihnen zusätzliche Möglichkeiten, einfach einen geeigneten Ersatz für Ihre Komposition zu finden oder Bewährtes harmonisch zu ergänzen.



Perfektes Zusammenspiel: Komponieren Sie Ihre eigenen Gewürz- und Kräutermischungen mit einer ausgewogenen Harmonie der Aromen, die zu Ihren individuellen Kost- und Geschmacksbedürfnissen passen.

Aromakategorie	Vertreter (Auswahl)
herb scharf	Frischer Thymian, Gewürznelke, Ingwer, Kalmus
bitter scharf	Galgant, Szechuan-Pfeffer, Piment
scharf	Pfeffer, grüner Pfeffer, Langpfeffer, Chili
lauch- bis knoblauch-artig	Knoblauch, Bärlauch, Winterheckezwiebel, Schnittlauch und andere Allium-Arten, Aloe, Thulbaghia, Knoblauchsrauke
kresse- bis senfartig	Brunnenkresse, Gartenkresse, andere Kressen, Senf, Rettichkraut, Ackersenf, Rucola, Nachtkerzenwurzel, Wiesenschaukraut, Kapuzinerkresse
moschusartig	Koriandergrün, Schwarzkümmel, Kreuzkümmel, Currykraut, Muskat, Safran, Macis (Muskatblüte), Fenchel
herb, bitter, aromatisch	Salbei, getrockneter Thymian, Oregano, Ysop, Ajowan, Beifuß, Wermut, andere Artemisien, Weinraute, Liebstöckel, Piment, getrocknetes Basilikum, Tulasi
holzig, harzig	Sternanis, Zimt, Koniferenharz, Wacholderbeeren
anis- und lakritzartig	Anis, Anisagastache, Kerbel, Süßdolden, Süßholz, Stevia, Wiesenkönigin
vanillig süß	Vanille, Tonkabohne, Kardamom, Zimt, Banane
pudding blumig	Veilchenblüte, Lavendelblüte, Jasmin, Holunderblüte, Orangenblüte, Pflaumenblüte
herb blumig bis herb fruchtig	Salbeiblüte, Rosenblüte, Rosengeranie und andere Duftgeranien, Berberitze
zitrus	Melisse, Zitronenverbene, Zitronengras, Zitruschale, Zitronengeranie, Quendel
minzig	Pfefferminze, andere Minzen, Koreanische Minze
herb, bitter, krautig	Löwenzahn, Gänsedistel, Klette, Artischocke
heuartig bis grasig	Waldmeister, Echtes Labkraut, Matcha, Sencha (Grüntee)
salzig, algig, aquatisch	Queller, Wakame, Nori, Kombu und andere Algen, naturbelassenes Meersalz
erdig, pilzig, umami	diverse Würzpilze, Tamari, Sojasauce, Miso, Bouillon von Knochen
fermentiert	Käse, Tempeh, (Miso)



REZEPTE FÜR DEN HOCHSENSIBLEN GAUMEN

Alle Rezepte in diesem Kapitel sind frei von Milcheiweiß und Gluten. Sie sind meist für zwei Personen berechnet und so konzipiert, dass Sie sie problemlos individuell anpassen können. Einige unserer Backvorschläge wie die Kräutercracker von Seite 135 oder die Amarantriegel von Seite 134 sind auch ideal für die Vorratshaltung, sodass Sie immer einen Snack griffbereit haben. Dazu stellen wir

zu den meisten Rezepten Varianten der Zubereitung oder alternative Zutaten vor. So ist beispielsweise der Teig für den Buchweizenfladen von Seite 137 als Grundrezept zu verstehen, aus dem Sie verschiedene komplette Mahlzeiten zaubern können. Backen Sie auch einmal eine Quiche mit dem Teig und variieren Sie die Zutaten ganz nach Ihren persönlichen Vorlieben und Bedürfnissen.

WILDKRÄUTERSALAT

BUNTER VITAMINMIX

200 g milde Wildkräuter (z. B. Vogelmiere, Veilchenblätter, junger Giersch) • 3 Tomaten • 2 EL Olivenöl • 50 g Sonnenblumenkerne

Für das Dressing: 1 EL Tamari (glutenfreie Sojasauce) • 2 EL Obstessig • 1 TL Dijonsenf nach Belieben

Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 270 kcal, 11 g E, 17 g F, 14 g KH

1. Die Wildkräuter verlesen, waschen, abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Salatschüssel geben.
2. Die Tomaten waschen, in Spalten schneiden und dabei die Stielansätze ausschneiden. Die Tomatenspalten zu den Kräutern geben. Das Olivenöl dazugeben und alles gut mischen. Alle Zutaten sollen von einem dünnen Ölfilm umhüllt sein.
3. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett tosten. Dann abkühlen lassen.

4. Aus Tamari, Essig und nach Belieben Senf das Dressing zubereiten und den Salat unmittelbar vor dem Servieren damit übergießen. Die Sonnenblumenkerne getrennt dazu servieren.

VARIANTEN

Je nach Geschmack kann die Hälfte der Kräuter auch durch Blattsalate ersetzt werden. Im Winter passen statt nicht verfügbarer Wildkräuter auch Gartenkräuter, Rucola, Radieschengrün, Sprossen, Winterportulak oder Mizuna in diesen Salat. Feine Streifen Ingwer, Topinambur oder Nachtkerzenwurzel sowie Orangenwürfel oder Wildbeeren setzen zusätzliche Aromaakzente. Mit French Dressing (siehe Seite 132) wird die Komposition üppiger, schmeckt zugleich aber auch milder.

Den Wildkräutersalat können Sie auch gut für unterwegs mitnehmen. Der Ölfilm brems die Oxidation. Das Dressing sollten Sie dann separat transportieren.



GENUSSVOLL GENÄHRT STATT EINFACH NUR SATT



Alles Wissenswerte über die spezifischen Ernährungsbedürfnisse hochsensibler Menschen auf Grundlage neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und langjähriger praktischer Erfahrung.

Zahlreiche Küchentipps für die Zubereitung bekömmlicher Gerichte auch bei Unverträglichkeiten.

Gluten- und milcheiweißfreie Rezepte mit vielen Vorschlägen für individuelle Varianten.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-6834-4



9 783833 868344



www.gu.de