

Nicht krank, aber auch nicht topfit? «Mangelnde Vitalität hat ihren Grund vor allem in der Vitalstofflücke», sagt Sigrid Gruppe. In einem Interview mit Vista erläutert die Ärztin wichtige Grundlagen ihres BodyBasics-Konzepts.

Manuel Lüthy

Vitalität

Lebensgeister wollen geweckt werden



Sigrid Gruppe, ist Ärztin und Psychotherapeutin mit den Praxis-schwerpunkten Immunmedizin, Toxikologie und Ernährungsmedizin.

Im Vergleich zu unseren Grosseltern führen die meisten von uns ein Leben voller Annehmlichkeiten. Dennoch fühlen sich immer mehr Menschen tagsüber müde, wenig leistungsfähig, und abends fehlt es ihnen an Energie, die freien Stunden kreativ und nutzbringend zu gestalten. «Die Betroffenen leiden an Erschöpfungszuständen», erklärt die Ärztin Sigrid Gruppe. «Als Folge dieses Ausgelaugtseins wird auch ihre Seele traurig.» Ursachen des Verlustes an Vitalität – an Lebensfreude – seien nicht nur die vermehrten Belastungen, denen wir ausgesetzt sind. Es läge auch daran, dass unser Körper mit der gigantischen Entwicklung der letzten einhundert Jahre nicht mitgekommen sei.

Wenn mangelnde Vitalität sich bemerkbar macht

«Die Vitalität lässt sich als Kurve darstellen, die von Geburt an in einem sanften bogenförmigen Verlauf abnimmt. Verlassen wir diese optimale Vitalitätskurve, machen sich Befindlichkeitsstörungen bemerkbar», sagt die Ärztin. Als Beispiele nennt sie unter anderem Leistungsschwäche, Erschöpfungszustände, Anfälligkeit für Infektionskrankheiten, Konzentrationsstörungen, Bauchschmerzen, Schulterverspannungen.

«Für die westliche Medizin sind solche Befindensstörungen noch kein Grund, in das Geschehen einzugreifen, da noch kein Organ geschädigt ist. Die Betroffenen fühlen sich halb gesund bzw. halb

krank. Eine der Ursachen ist das gestörte Verhältnis zu unserem Körper, dass wir ihn wie eine Maschine wahrnehmen und behandeln.» Im Gegensatz zur westlichen «Reparaturmedizin» lägen die Stärken anderer Medizinsysteme auf dem präventiven Ansatz; dies sei in der traditionell indischen (Ayurveda), chinesischen (TCM) oder tibetischen (TTM) Medizin der Fall.

120 Jahre alt werden

«Gelänge es uns, die optimale Vitalität zeitlebens zu erhalten, könnten wir 120 Jahre alt werden. Dies haben Biochemiker anhand von Enzymaktivitäten berechnet», erklärt die Ärztin. Doch wie kann Vitalität bestimmt werden?

Einen guten Anhaltspunkt über den Zustand der eigenen Vitalität lasse sich anhand von gezielten Fragen ermitteln, sagt Sigrid Gruppe, beispielsweise anhand jener von «Vitalcheck» und «Befindungsbogen» (herunterladbar auf www.bodybasics.ch > Info > Arbeitsblätter), die anhand internationaler Fragebögen und der Erfahrung in eigener Praxis zusammengestellt worden seien. «Das wichtigste Zeichen für Vitalität ist, dass wir am Ende des Tages Kraft übrig haben. Für einen Steinzeitmenschen waren es die Energiereserven, die es ihnen erlaubten, sich vor einer Gefahr in Sicherheit bringen. Für uns bedeutet dies, abends nicht abgeschlafft zu sein, sondern die Freizeit geniessen zu können.»



Eisengehalt ausgewählter Nahrungsmittel

	Eisen mg/100 g
Blutwurst	29,8
Schweineleber, roh	18,0
Weizenkleie	16,0
Mandel	14,0
Hirseflocken, Vollkorn	9,0
Linsen, getrocknet	8,0
Tofu	5,4
Haferflocken	3,7
Spinat	2,7
Fisch (Durchschnitt)	0,6

Quelle: naehrwertdaten.ch

Mit gezielter Auswahl der Nahrungsmittel kann die Eisenaufnahme stark beeinflusst werden.

armut vor und bestehen Krankheiten und Probleme, die die Eisenaufnahme direkt tangieren, kann das Mineral auch intravenös gegeben werden; das wirkt schneller als orales Eisen.

«Werden Eisenpräparate eingenommen, ist entscheidend, diese auf nüchternen Magen einzunehmen. Nüchtern heisst», betont Dr. Krayenbühl, «auf leeren Magen, also auch ohne Kaffee oder Milch. Ich empfehle zudem, das Eisen nicht zu hoch zu dosieren, damit keine Neben-

wirkungen wie Übelkeit und Schwindel auftreten.»

Einem Eisenmangel vorbeugen

Um einem Eisenmangel vorzubeugen, sei es wichtig, sich ausgewogen zu ernähren. «Eisen aus tierischen Quellen liegt in einer Form vor, die vom Körper besser aufgenommen wird als Eisen aus pflanzlichen Quellen. Wichtig zu wissen ist auch, dass die Aufnahme des wichtigen Minerals durch Vitamin C gefördert wird.»