



## **Hinweise und Empfehlungen aus der Klosterheilkunde, die Heilkraft der Klosterernährung**

Auch in der Klosterheilkunde war es schon immer das zentrale Anliegen Körper, Geist und Seele gesund zu erhalten. Für die Nonnen und Mönche war der Schlüssel zur Prävention von Krankheiten

- eine richtige Ernährung und
- eine ideale Lebensweise.

Schon im mittelalterlichen Kloster kannte man die lebenspendenden Heilkräfte einer richtigen Ernährung.

Der Überfluss des heutigen Nahrungsangebotes führt wohl eher zu einer Geringschätzung des Werts ursprünglicher Nahrungsmittel.

Die Nahrung besteht heutzutage zum großen Teil aus den Erzeugnissen der Industrie und nicht mehr aus der Natur.

Die meisten Menschen greifen zu Fertigprodukten aus Zeitnot, aus Bequemlichkeit, aber auch aus Unwissenheit und Gedankenlosigkeit.

Die Folge sind Krankheiten, die durch eine falsche Ernährung und Lebensweise hervorgerufen werden.

## **Was haben Einschlafstörungen und Durchschlafstörungen mit dem Essen zu tun?**

Die Verdauung arbeitet nachts langsamer.

Das heißt zu schwere Mahlzeiten und auch zu späte Mahlzeiten stellen eine Belastung für unsere Leber dar.

Das Essen kommt nur halbverdaut in die tieferen Abschnitte unseres Darmes und es entstehen Gärungsgifte, die Folgen haben.

Zum Beispiel:

Durchschlafprobleme, Schweißausbrüche und auch Unruhezustände.

## **Was empfiehlt die Klosterheilkunde, bzw. Klosterernährung für die abendliche Mahlzeit?**

- Essen Sie abends nur leicht verdauliches Gemüse.  
Zum Beispiel:  
Gurke, Chicorée, Fenchel, Zucchini
- und auch nur leicht verdauliches Eiweiß.  
Zum Beispiel:  
Fisch (Zander, Forelle) Fleisch (Huhn)

## **Was ist Tryptophan und warum ist Tryptophan so wichtig?**

Tryptophan ist eine Aminosäure, die die Bildung des Schlafhormons Melatonin unterstützt. Bei Tryptophanmangel kann zu Einschlafstörungen kommen.

Welche Nahrungsmittel sind Tryptophanhaltig?

Neben Huhn auch Rind, Kalb, Eier, Käse,



Paranüsse, Cashewnüsse, Dinkel und Weizenkeime.

### **Lebensmittel mit viel Vitamin B haben eine beruhigende Wirkung.**

Zum Beispiel:

Hefe, Hafer, Bananen, Kartoffeln, Melisse.

### **Wie wirken Nahrungsmittel auf unsere Zähne?**

Eine vollwertige Ernährung bedeutet, wir nehmen eine

- vitaminreiche und ballaststoffreiche Nahrung zu uns.
- Das heißt auch u.a. viel Gemüse und Nüsse.

Das setzt jedoch auch gleichzeitig ein gründliches Kauen voraus.

So wird unser Speichelfluss angeregt, die Zähne werden gereinigt und auch die Säuren werden neutralisiert.

Eiweiße und Fette greifen übrigens nicht den Zahnschmelz an, anders hingegen einfache Kohlenhydrate, die durch Bakterien zu Säuren vergoren werden.

Zum Beispiel:

Weißbrot, Nudeln, Zucker. (Darum davon in Maßen verwenden)

### **Wie werden Zähne und Zahnfleisch durch Lebensmittel gestärkt?**

Lebensmittel mit Schwefelverbindungen als auch mit ätherischen Ölen bekämpfen Bakterien und wirken auch entzündungshemmend.

Dazu zählen auch die Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken (so kann sogar der Hering Entzündungen lindern.)

Wichtig ist:

- Auch Vitamin C, Vitamin E, Zink und Selen stärken Zähne und Zahnfleisch.
- Der Zahnschmelz wird durch Fluorid geschützt.
- Bei Zahnfleischwund brauchen wir Calcium.

Zum Regenerieren der Schleimhäute benötigen wir Vitamin D und Vitamin A, als auch Folsäure und Biotin.

Auch ätherische Öle in Kräutern und Gewürzen wirken antibakteriell.

Zum Beispiel:

Basilikum, Ingwer, Nelken, Knoblauch, Zwiebeln.

### **Unsere Zähne werden auch gestärkt durch:**

Milchprodukte, Käse, Möhren, Radieschen, Rettich, Nüsse, aber auch grüner Tee und schwarzer Tee, sowie Kaltwasserfische (Hering und Lachs. Sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren und Mineralstoffen).

### **Welche Nahrungsmittel helfen uns besonders bei Entzündungen der Atemwege?**

Die Stärkung des Immunsystems steht hier im Mittelpunkt.

Der Körper braucht bei einer Bronchitis oder einer Nasennebenhöhlenentzündung viel Zink.

- Mit Zink werden die Immunzellen geteilt und vermehrt.
- Mit Selen wird die Bildung von Antikörpern stimuliert.



- Die Aminosäuren Arginin und Glutamin unterstützen ebenfalls durch Teilung und Vermehrung der Immunzellen unser Immunsystem.
- Vitamin A unterstützt unsere Schleimhäute und die Vitamine C und E sind unsere Radikalfänger und sie aktivieren auch Helferzellen.

### Welche Nahrungsmittel sind besonders geeignet?

Huhn, Lamm, Käse und Eier

Erbsen und Linsen (zu den besten Zinklieferanten gehören die Hülsenfrüchte.)

Weiterhin: Vollkornweizen,  
Hasel -und Erdnüsse,  
Tomaten, Paprika, Möhren  
und Zitrusfrüchte.

### Was löst besonders den Schleim?

Nahrungsmittel mit hohem Cysteinanteil,

Zum Beispiel: Geflügel, Rinderfilet,  
Garnelen und  
Sojabohnen.

### Was lindert Entzündungen?

Zu entzündungshemmenden Botenstoffen werden die Omega-3-Fettsäuren umgewandelt.

Zum Beispiel:

Kaltwasserfische, Lachs und Hering  
Walnussöl, Leinöl, Rapsöl.

Auch der Einsatz von ätherischen Ölen(nur 100% reines Pflanzenöl) sind sehr hilfreich bei Erkrankungen der oberen Luftwege.

### Welche Lebensmittel wirken einer Gefäßverkalkung entgegen?

Hier spielen der Cholesteringehalt und der Insulinspiegel eine große Rolle.

- Eine ballaststoffreiche Kost ist wichtig, weil so der Insulinspiegel niedrig gehalten wird, als auch
- die Blutzuckerwerte und der Cholesteringehalt.

Da die Omega-3-Fettsäuren sich auch positiv auf den Cholesteringehalt auswirken, sind auch hier Kaltwasserfische zum Verzehr empfehlenswert.

Weiterhin:

Leinöl, Rapsöl, auch Äpfel, Kohl und Artischocken.



### Wie können wir unsere Gefäße schützen?

Unsere Gefäße werden durch Gifte angegriffen.

#### Gifte sind:

- Alkohol, Pestizide, Röststoffe, aber auch stark erhitztes Fett. Sie bilden freie Radikale, die unsere Gefäße angreifen. (Besonders gefährlich sind gehärtete Fette. Sie kommen in der Natur nicht vor und schädigen schon in geringen Mengen Herz, Gefäße und die Leber. Wir finden gehärtete Fette u.a. in industriell hergestellten Keksen, Kuchen, Pommes Frites, Fastfood, Nahrungsergänzungsmitteln, Margarine).
- Ebenso ist zu schnelles Essen ungesund, denn dabei wird meistens auch zu viel gegessen.

Das wiederum führt zu einer Überlastung des Darmes, weil die Nahrung unverdaut in tiefere Darmabschnitte gelangt.

So entstehen Fäulnisprodukte und Gärungsprodukte im Darm.

Das irritiert den Darm und die Darmbakterien können ins Blut gelangen.

Die Folge sind Gefäßschäden, die durch Entzündungen hervorgerufen werden.

### Gefäßschützende Eigenschaften haben die Lebensmittel:

Weizenkeime, Weizenkeimöl und auch Blattsalat.

### Wie verdünne ich das Blut und wie erweitere ich die Blutgefäße?

Das Blut wird dünnflüssiger durch viel Flüssigkeitszufuhr und durch eiweißarme Kost, da das Blut nicht so schnell verklumpen kann, da weniger Fibrinogen gebildet werden kann.

(Fibrinogen ist eine Gerinnungssubstanz).

Gefäßerweiternd wirkt Magnesium.

### Was können wir bei einer Entzündung der Magenschleimhaut beachten, bzw. anwenden?

Wichtig ist, eine Übersäuerung zu verhindern.

Das heißt, Lebensmittel zu meiden, die die Magensaftproduktion anregen und zu einer Übersäuerung führen.

### Zum Beispiel kann Folgendes zur Übersäuerung führen:

Süße Lebensmittel, Kaffee, Alkohol, zu scharfe, zu fette Nahrung, auch Milchprodukte, auch Rohkost am Abend.

#### Empfehlenswert:

Schleimhaltige Nahrungsmittel kleiden den Magen aus und schützen so entzündete Stellen vor weiteren Schäden.

Zink unterstützt die Regeneration der Magenschleimhäute.

### Unterstützende Lebensmittel sind



zum Beispiel:

Kartoffeln, Möhren, Reis, Hafer, Spinat, Rote Beete, Leinsamen, Lamm und Kalbsleber. Entzündungen werden gelindert, durch Omega-3-Fettsäuren, Leinöl, Rapsöl, Kaltwasserfische.

Ätherische Öle bestimmter Gewürze können durch die antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung die Behandlung unterstützen.

Zum Beispiel:

Salbei, auch Thymian, Oregano, Majoran.

Die Klosterernährung hat erstaunliche Gemeinsamkeiten mit der traditionellen chinesischen Medizin als auch mit der ayurvedischen Ernährungslehre.

Fest steht:

Eine gesunde Ernährungsweise, eine gute Nahrung kann so manches Medikament ersetzen.

„Die Ernährungsweise prägt wesentlich unsere Lebensqualität“, sagt Pater Kilian Saum aus dem Orden des heiligen Benedikt.

Er hat auch zusammen mit dem Würzburger Medizinhistoriker Dr. Johannes Gottfried Mayer und dem österreichischen Arzt Dr. Alex Witasek das alte Wissen um die Heilwirkung einzelner Nahrungsmittel zusammengetragen und mit modernen wissenschaftlichen Wissen vereint.

Die Grundlagen meiner Ausführungen basiert auf dem Buch **„Heilkraft der Klosterernährung“**.

Jahrhunderte altes Wissen, verbunden mit unserer heutigen Zeit bedeutet, sich dieses Wissen wieder anzueignen, den Wert einer gesunden, einer richtigen Ernährungsweise wieder neu zu entdecken und damit auf natürliche Weise,

- die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern und
- die eigene Gesunderhaltung zu stärken,
- das bedeutet auch sich selbst wieder neu kennen zu lernen,
- mit den natürlichen Gesetzen zu leben, da wir in die natürlichen Prozesse eingebunden sind und erworbenes Wissen besonders an die hilfsbedürftigen Menschen weiterzugeben.