

Grafische Darstellung eines Eicosapentaensäure-Moleküls (EPA)
© StudioMolekul - shutterstock.com - #138172487

GENUSS, DER NÄHRT –

Wie bewusste Ernährung mit Omega-3 unsere Zellgesundheit stärkt

Text: Daniela Braunsteiner

In einer Welt voller Reize, in der Genuss oft mit Übermaß verwechselt wird, ist es an der Zeit, diesen Begriff neu zu definieren - im Sinne von Achtsamkeit, Balance und nährnder Verbindung zu unserem Körper. Genuss ist nicht bloß ein Moment der Gaumenfreude. Er ist ein Ausdruck unserer inneren Harmonie - und beginnt auf Zellebene.

In der Kinesiologie betrachten wir den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Wenn wir essen, nähren wir nicht nur unseren Körper, sondern auch unser energetisches System. Dabei geht es nicht um strikte Regeln oder Diäten, sondern um die Frage: Was tut mir wirklich gut? Ein zentrales Element in dieser Frage ist die Qualität der Fette, die wir zu uns nehmen - insbesondere die Omega-3-Fettsäuren.

OMEGA-3 - SCHLÜSSEL ZUR ZELLGESUNDHEIT

Unsere Zellmembranen bestehen zu einem großen Teil aus Fettsäuren. Sie sind die „Tore“ zur Außenwelt jeder Zelle und regulieren den Stoffaustausch sowie die Zellkommunikation. Omega-3-Fettsäuren - insbesondere EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) - sind essenziell für die Elastizität und Durchlässigkeit dieser Membranen.

Ein Mangel an Omega-3, wie er heute häufig vorherrscht durch zu wenig Fischverzehr und ein Übermaß an Omega-6-Fettsäuren, führt zu starren Zellwänden, entzündlichen Prozessen und einer gestörten Zellkommunikation.

Die Folgen können vielfältig sein: von entzündlichen Prozessen über Konzentrationsstörungen bis hin zu emotionaler Instabilität.

NÄHRSTOFFARM TROTZ FÜLLE - DAS MODERNE ERNÄHRUNGSDILEMMA

Ein weiterer Aspekt, der unsere Zellgesundheit beeinträchtigt, ist die verminderte Nährstoffversorgung durch unsere Lebensmittel. Auch wenn unsere Supermarktregele voll sind wie nie zuvor, ist der tatsächliche Nährstoffgehalt vieler Produkte dramatisch gesunken.

Monokulturen, ausgelaugte Böden, lange Transportwege, unreif geerntete Früchte und industrielle Verarbeitungsprozesse führen dazu, dass Obst, Gemüse und Getreide längst nicht mehr die Vitalstoffe enthalten, die unser Körper benötigt. Es gibt mittlerweile viele Studien, die zeigen, dass der Gehalt an Magnesium, Vitamin C oder sekundären Pflanzenstoffen in den letzten Jahrzehnten stark abgenommen hat. Ein Apfel heute liefert oft nur noch einen Bruchteil dessen, was er vor 50 Jahren enthielt.

Diese „versteckte Mangelernährung“ wirkt sich direkt auf unsere Zellen aus - sie hungern, selbst wenn wir uns satt fühlen. In der Kinesiologie beobachten wir dann Symptome wie chronische Müdigkeit, Nervosität, Konzentrationsprobleme oder eine erhöhte Anfälligkeit für Stress - alles Zeichen, dass der Organismus auf Zellebene aus dem Gleichgewicht geraten ist.

DIE ZELLE ALS SPEICHER - KINESIOLOGISCHE ARBEIT AUF TIEFSTER EBENE

In der kinesiologischen Praxis zeigt sich immer wieder: Die Zelle ist nicht nur ein biologisches Element - sie ist ein Speicher. In ihr sind Informationen abgelegt: körperliche Belastungen, emotionale Schocks, mentale Glaubenssätze. Nur wenn die Zelle in einem guten energetischen und biochemischen Zustand ist, können solche gespeicherten Themen gelöst werden.

Ein ausbalancierter Nährstoffhaushalt - insbesondere eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren, Vitalstoffen und Antioxidantien - schafft die Grundlage für zelluläre Regeneration und emotionale Verarbeitung. Erst wenn die Zelle „durchlässig“ wird, kann auch das Energiesystem freier fließen. Dann können alte Muster losgelassen werden, belastende Themen aufgelöst werden und neue Handlungsspielräume erschlossen werden.

Kinesiologische Balancen, die nicht nur auf energetische Blockaden, sondern auch auf die Zellversorgung wirken, sind sehr effektiv. Durch Muskeltestung lassen sich individuelle Belastungen erkennen, Nährstoffbedarfe austesten und energetische Verbindungen zwischen körperlichen Symptomen und inneren Themen sichtbar machen.

DIE STILLE IMBALANCE - WENN GENUSS AUS DEM GLEICHGEWICHT GERÄT

Viele Menschen greifen zu stark verarbeiteten Lebensmitteln als Kompensation für Stress oder emotionale Leere. Dieser „Genuss“ im Übermaß kann die innere Balance stören - sowohl auf körperlicher als auch auf energetischer Ebene. Kinesiologisch gesehen schwächt übermäßiger Zucker-, Alkohol- oder Transfettkonsum das Energiesystem. Die Leber wird überfordert, Entgiftungsprozesse stagnieren, und die Zellregeneration verlangsamt sich.

Ein unausgeglichenes Omega-6-zu-Omega-3-Verhältnis (idealerweise 3:1 oder weniger, realistisch jedoch oft bei 15:1 oder höher) verstärkt diese Disharmonie und führt zur sogenannten „stillen Entzündung“ - eine Entzündungsreaktion, die oft als Grundlage vieler moderner Zivilisationskrankheiten gilt.

Wahrer Genuss beginnt mit Bewusstsein. Wenn wir achtsam essen, spüren

wir, was unser Körper wirklich braucht. Kinesiologische Arbeit und Ernährungstraining kann begleiten, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, energetische Blockaden und Nährstoffmängel zu erkennen.

Durch den gezielten Einsatz hochwertiger Omega-3-Quellen - wie Leinöl, Walnüsse, Algenöl oder hochwertiges Fischöl - lässt sich die Zellgesundheit fördern, entzündliche Prozesse regulieren und das emotionale Gleichgewicht unterstützen. Ebenso wichtig ist der Fokus auf naturbelassene, möglichst regionale und saisonale Lebensmittel, die noch Vitalität in sich tragen. Auch die Ergänzung durch hochwertige Mikronährstoffe kann sinnvoll sein, um Defizite auszugleichen. Die Zelle blüht auf - und mit ihr unser gesamtes System.

FAZIT:

Zellnahrung ist Seelennahrung. In der Kinesiologie verstehen wir Wohlbefinden als Ausdruck von Energiefluss und innerer Ordnung. Genussvolle Ernährung ist ein Weg, diesen Fluss zu harmonisieren - nicht durch Verzicht, sondern durch achtsame Wahl.

Wenn die Zelle versorgt ist, ist sie offen - für Regeneration, für Transformation, für Veränderung. Erst dann lassen sich tief sitzende Themen auf allen Ebenen - körperlich, emotional, mental - wirklich lösen. Wenn wir unser Essen nicht nur schmecken, sondern spüren, wird jede Mahlzeit zu einer Möglichkeit, uns selbst zu begegnen - in Liebe, Respekt und Gesundheit.

MEIN TIPP:

Lassen Sie Ihre Fettsäure- und Mikronährstoffwerte regelmäßig testen. Ein einfacher Bluttest kann Aufschluss darüber geben, ob Ihr Körper ausreichend versorgt ist - und was er wirklich braucht, um in Balance zu kommen. In den letzten 3,5 Jahren durfte ich viele Menschen begleiten, die ihre Zellgesundheit unterstützen und somit viele Prozesse im Körper zum Positiven verbessert haben. Wer gerne mehr Informationen zu diesem Thema haben möchte, kann mich gerne kontaktieren.



Daniela Braunsteiner

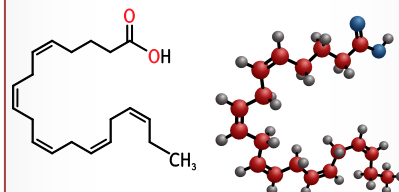
Dipl. Kinesiologin, Zert. Ernährungstrainerin, Instruktorin für Hyperton-X® & Brain Gym®, Tfh-Instruktorin, Vorstandsmitglied des ÖBK

Hauptplatz 14, 2070 Retz T: 0650 911 10 19

E: kinesiologin@danielabraunsteiner.at

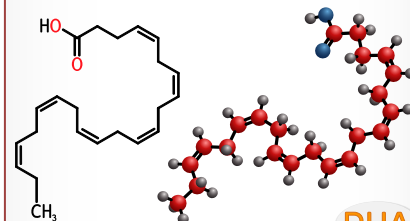
www.danielabraunsteiner.at

Eicosapentaensäure



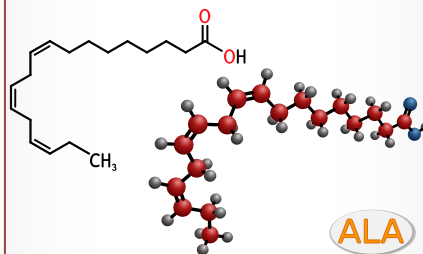
EPA

Docosahexaensäure



DHA

Alpha-Linolensäure



ALA

Kurzkettige und langkettige Omega-3-Fettsäuren unterscheiden sich in ihrer Struktur und ihren gesundheitlichen Auswirkungen. Kurzkettige Omega-3-Fettsäuren, wie ALA (Alpha-Linolensäure), werden in pflanzlichen Quellen wie Leinöl und Nüssen gefunden. Sie dienen als Vorstufe für die langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure), die primär in Fischölen und Algenölen vorkommen.

Der Körper kann nur einen geringen Teil der ALA in EPA und DHA umwandeln, daher ist eine direkte Aufnahme langkettiger Omega-3-Fettsäuren vorteilhafter. EPA und DHA sind für die Zellmembranstruktur, die Gehirnfunktion, die Herzgesundheit und die Entzündungsregulation wichtig.

Grafik: Bacsica - shutterstock.com - # 1907140129