

---

# Integrative Ernährung

---

Claudia Nichterl

# Integrative Ernährung

Ein ganzheitliches Konzept  
zur Prävention und Ernährungstherapie

Mit über 121 farbigen Fotos

 Springer

Claudia Nichterl  
Akademie für integrative Ernährung  
Wien, Österreich

ISBN 978-3-662-62443-2                      ISBN 978-3-662-62444-9 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-62444-9>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: © Alexander Raths, Adobe Stock  
Zeichnungen: © Michaela von Aichberger, Coburg

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

---

## Vorwort

Vorweg eine wichtige Frage an Sie: Wie wäre es, wenn Sie ein klar verständliches Konzept zum Thema Ernährung hätten? Ein Konzept, das in sich schlüssig, leicht verständlich, gut umsetzbar und vor allem praxistauglich wäre? Wenn es dann auch noch wissenschaftlich fundierte Grundlagen und neueste Erkenntnisse gut aufbereitet beinhaltet, die sich leicht umsetzen und weitervermitteln lassen, gespickt mit viel Erfahrung einer Ernährungswissenschaftlerin, die seit zwei Jahrzehnten nichts anderes tut, als Menschen bei der Umstellung ihrer Ernährung zu betreuen – erfolgreich und nachhaltig?

Dann ist dieses Buch genau richtig für Sie! Es zeigt Ihnen einen Weg durch den Ernährungsdschungel, der voll ist von Fehlinformationen, unnötigen Einschränkungen und Missverständnissen. Mit dem Wissen um die integrative Ernährung wird es leicht, eigene Gesundheitsziele zu erreichen. Und es ist leicht, dieses Wissen weiterzugeben, als Arzt/Ärztin, HeilpraktikerIn, Fachkraft im Gesundheitsberuf oder TherapeutIn, punktgenau aufbereitet für Kunden, Patientinnen, Klienten. Ich bin überzeugt davon, dass die tägliche Ernährung und Lebensstilmaßnahmen einen wertvollen Beitrag zum Therapieerfolg und zur Gesundheit leisten. Nutzen Sie das Potenzial von Ernährung für einen besseren Therapieerfolg, für mehr Gesundheit und Lebensfreude – bei sich selbst und anderen!

Mein Wunsch ist – und vielleicht ist es ab sofort auch Ihrer –, dass Essen endlich wieder „normal“ ist. Wir müssen essen, mehrmals am Tag. Essen versorgt uns mit Energie, es wärmt uns, es hält uns gesund, es versorgt unsere Zellen ... und deshalb soll Essen normal und einfach sein. Das Verständnis für integrative Ernährung ist so einfach, dass es fast schon erschreckend ist. Fast erfüllt sich das alte Sprichwort: Warum einfach, wenn es auch kompliziert geht? Das Einfache hat in unserer komplexen Welt keinen Wert mehr. Und wir sehen vor lauter Wald die Bäume nicht mehr. Das ändern wir jetzt, sofort. Kommen Sie mit auf eine Reise, die Ihnen den ganzheitlichen Blick schärft. Befreien Sie sich von unbewussten Überzeugungen und Ernährungsregeln, die den Essalltag belasten und keinen Mehrwert haben. Lernen Sie, wieder auf Ihren Körper zu hören, den Blick aufs Detail und individuelle Bedürfnisse zu schärfen. Das Buch wird Ihnen die Augen öffnen, manchmal glaube

ich sogar, dass in der Einfachheit eine Revolution im Gesundheitswesen liegt. Machen wir es wieder einfach, logisch und praxistauglich – aber einzigartig wegen der individuellen Herangehensweise.

Integrative Ernährung – das Beste aus Ernährungswissenschaft, TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), Medizin und Psychologie.

Wien  
27. August 2021

Claudia Nichterl

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	1
1.1	Wer spricht hier über integrative Ernährung? .....	2
1.2	Warum integrative Ernährung? .....	7
1.3	Einfach essen, leichter leben! .....	9
1.4	Integrative Ernährung – eine Definition. ....	13
1.5	Integrative Ernährung ist evidenzbasiert .....	17
	Literatur. ....	20
<b>2</b>	<b>Ernährungswissenschaft und TCM – Gemeinsamkeiten und Widersprüche</b> .....	21
2.1	Charakteristika der westlichen Ernährungswissenschaft und der chinesischen Diätetik .....	21
2.2	TCM und Yang Sheng (nach Wühr und Niecherl 2015) .....	22
2.3	Fernöstliche Weisheit – das TCM-Weltbild und wichtige Grundlagen .....	23
2.4	Die Bedeutung der Ernährung in der TCM .....	48
2.5	TCM und Ernährungswissenschaft – ein Widerspruch? .....	59
2.6	Das Frühstück – der gesunde Start in den Tag. ....	67
	Literatur. ....	104
<b>3</b>	<b>Integrative Ernährung für das Wohlfühlgewicht</b> .....	105
3.1	Die Ursachen von Übergewicht .....	106
3.2	Mit integrativer Ernährung zum Wohlfühlgewicht .....	116
3.3	Säuren und Basen im Gleichgewicht .....	130
3.4	Getreide und Co. – eine differenzierte Betrachtung .....	142
3.5	Mit Freude zum Wohlfühlgewicht .....	144
3.6	„Nudging“ – Anreize für eine gesündere Ernährung .....	148
3.7	Entgiften und Entschlacken .....	149
3.8	Das Beste aus Ost und West – erfolgreich zum Wunschgewicht ..	164
	Literatur. ....	172

---

<b>4</b>	<b>Integrative Ernährung für das Herz-Kreislauf-System</b> . . . . .	175
4.1	Das Herz als Lebensmotor . . . . .	175
4.2	Was sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen? . . . . .	178
4.3	Integrative Ernährung bei Bluthochdruck . . . . .	183
4.4	Frauenherzen schlagen anders . . . . .	188
4.5	Fit und aktiv bleiben mit Bewegung . . . . .	190
4.6	Das Herz und die Seele . . . . .	190
4.7	Cholesterin natürlich senken . . . . .	191
4.8	Kräuter und Gewürze für ein gesundes Herz. . . . .	201
4.9	Kochen fürs Herz . . . . .	206
	Literatur. . . . .	216
<b>5</b>	<b>Das Beste aus Ost und West</b> . . . . .	217
5.1	Gesunder Darm – gesunder Mensch . . . . .	217
5.2	Ganzheitlicher Therapieansatz . . . . .	249
5.3	Rezepte für ein gutes Bauchgefühl . . . . .	264
	Literatur. . . . .	275
	<b>Stichwortverzeichnis</b> . . . . .	277