

# Die Energiezeit des Jahres

Ernährung im Sommer und Ernährungsbasics:  
Die Ansätze von Ulla Monika Panz aus Althütte  
und Daniela Floegel aus Backnang

Es ist nicht einfach, sich im Ernährungsdschungel zurechtzufinden: Auf dem Ernährungssektor gibt es unzählige Empfehlungen, was für den Menschen gut sein soll. Oft widersprechen sich diese. Wir befinden uns mittendrin in diesem Wirrwarr an Anleitungen und lassen uns vielleicht auch einmal in eine Richtung (ver)leiten, die uns gar nicht guttut. Wir wollten deshalb wissen: Was sagen Menschen, die sich beruflich intensiv mit Ernährung befassen, dazu? Und welches sind gerade im Sommer die Lebensmittel, zu denen wir vor allem greifen sollten?



VON INGRID KNACK

**BACKNANG.** „In keiner anderen Jahreszeit kann der Mensch mehr Energie aufnehmen als im Sommer. Als Energiequelle dient hier im doppelten Sinne das Licht, einmal direkt über die Haut aufgenommen, aber ebenso auch über natürliche und frische Nahrungsmittel“, sagt Ulla Monika Panz aus Althütte. Den Sommer bezeichnet sie als die Energiezeit des Jahres.

„Jeder spürt im Sommer mehr Fitness, mehr gute Laune und mehr Unternehmungsgeist. Hier nehmen wir beispielsweise Vitamin D vermehrt über die Haut auf.“ Aber auch die Nahrung liefere speziell im Sommer besonders viel Energie. Deshalb sei es in dieser Jahreszeit extrem wichtig, „über alle Kanäle“ viel Energie aufzunehmen. Wissenschaftlich sei bestätigt: Je frischer die Nahrung, desto höher der Biophotonengehalt, also die Lichtenergie der Sonne in der Nahrung, desto besser die Ernährung unserer Zellen. Umgekehrt sei der Energielevel eines Menschen auch über sein „Eigenlicht“ in den Zellen messbar. Ulla Monika Panz: „Speziell im Sommer bietet sich die Vielfalt von Obst, zum Beispiel Beeren, Salaten und Gemüse an.“ Interessant sei: Sommernahrung besitze natürliche Inhaltsstoffe, die beispielsweise Körperfunktionen über Ernährung von innen regulieren könnten. So Sorge etwa eine Wassermelone oder eine Gurke für eine kühle Erfrischung. Zudem liefern sie noch jede Menge Flüssigkeit. Scharfe Gewürze dagegen wie Chili dienten der Stoffwechselaktivierung und führten zu einer vermehrten Produktion von Körperwärme.

## Der Energiecode und die Verarbeitung von Nahrungsmitteln

Grundsätzlich profitiere jeder von der „Sommernahrung“, die allerdings für einige Menschen besonders wichtig sei. Es gebe Personen, die mehr als andere auf Energie angewiesen seien. Ein niedriger Energielevel, den es aus-

zugleich gelte, könne etwa altersbedingt sein oder auch von einer Überbelastung herrühren. „Nehmen diese Menschen speziell im Sommer aus dem vielfältigen Angebot nicht genügend Energie auf, haben sie vermehrt in anderen Jahreszeiten ‚energetisch‘ zu kämpfen“, so Panz.

Ulla Monika Panz beschäftigt sich schon seit Jahrzehnten mit dem Thema Ernährung und arbeitet auch viel mit Ärzten zusammen. Durch ihre Forschungen weiß sie: „Unabhängig von den besonderen Gegebenheiten im Sommer besitzt jeder Mensch zusätzlich einen eigenen, genetisch bedingten Energielevel. Je nach diesem Energiecode verarbeiten Menschen bestimmte Nahrungsmittel unterschiedlich.“ Aus diesem Grund setzt sie auf individuelle Ernährungskonzepte (je nach Energiecode), in Kombination mit Energieprogrammen über Biofarbersonanz. Wer nicht so tief in die Materie eintauchen wolle, sei jedenfalls mit saisonalen und regionalen Produkten gut beraten. Und ein Gespür dafür, welche davon einem besonders guttun, könne man auch wieder erlernen, falls dies verloren gegangen sei.

„Die Basis muss immer stimmen“, sagt Diplom-Oecotrophologin Daniela Floegel von gesund+ in Backnang. „Dann funktionieren alle Körperfunktionen, alle Stoffwechselprozesse.“ Deshalb macht sie auch zwischen Ernährung im Sommer und Ernährung im Winter keine großen Unterschiede. Selbstverständlich sei allerdings, dass man den Körper insbesondere bei Hitze nicht mit schwerer Nahrung belasten sollte.

Unter Basis versteht Daniela Floegel Grundregeln, auf die man aufbauen kann: ausgewogen, abwechslungsreich, nährstoffreich. Eine abwechslungsreiche Kombination verschiedener Lebensmittel sei deshalb wichtig, weil man nur so die Versorgung mit den essenziellen Nährstoffen wie Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen sowie Omega-3-Fettsäuren erreichen könne. Wichtig sind

auch Ballaststoffe. „Das kann man noch mal splitten“, ergänzt die Ernährungsberaterin. Zu bevorzugen sind nach ihren Worten regionale, saisonale und hochqualitative Produkte – so unterscheidet sich die Ernährung im Sommer von der im Winter ganz von selbst.

## Schonende Verfahren und keine Zwischensnacks

Diese bestechen nicht nur durch ihren hohen Nährstoffgehalt, sondern auch durch eine gute Ökobilanz und Bioqualität. Naturbelassene Lebensmittel seien immer eine gute Wahl, bearbeitete Produkte sollten wegen versteckter Zutaten wie Zucker, Salz, gehärteten Fetten und unnötigen Zusatzstoffen so wenig wie möglich in den Speiseplan integriert werden.

Zu Daniela Floegels allgemeinen Empfehlungen zum bewussten Essen gehört, Mahlzeiten schonend zuzubereiten. Schonende Verfahren sind Dünsten, Dämpfen oder Blanchieren. Auch rät sie zu drei bewusst zusammengestellten Mahlzeiten. „Zwischensnacks“ sollte vermieden werden. Wichtig ist der Backnangerin dabei eine vernünftige Mahlzeitenzusammensetzung für ausreichende Sättigung. „Häufige Snacks und gesüßte Getränke lassen den Blutzuckerspiegel Achterbahn fahren und fördern in der Regel das Hungergefühl.“ Zur Ausgewogenheit gehört für Daniela Floegel auch: „Nur so viel Energie zuführen, wie der Körper verbraucht.“ Bei gelegentlichen Ausnahmen drückt Floegel aber gerne ein Auge zu: „Genuss gehört zur Lebensqualität.“ Von generellen Verzicht oder Verboten hält sie nicht viel.

Das sind allerdings nur die Basics. Es gibt noch vieles zu sagen zu diesem Thema. Beispielsweise weist Daniela Floegel darauf hin,

dass Nahrungsmittel richtig kombiniert sein sollten. In diesem Zusammenhang erwähnt sie die Ernährungspyramide der Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET). Wenn eine Ernährungsumstellung dringend angezeigt ist, geht das damit einher, Routinen zu durchbrechen. Ein Umstellungsprozess dauert vier bis sechs Wochen, weiß die Ernährungsberaterin. Um herauszufinden, was für einen richtig ist, sollte man auf sein Körpergefühl hören. „Der Körper gibt schon Signale.“

## Zur Person:



**Daniela Floegel** hat in Gießen Oecotrophologie studiert.

In Backnang bietet sie in ihrem Unternehmen gesund+ individuelle Ernährungstherapie und Ernährungsberatung an, auch in Kooperation mit Ärzten.

## FET-Ernährungspyramide

- **Stufe 1:** Möglichst täglich sollten zwei bis drei Portionen Gemüse („vor allem im Sommer auch mal kalt als Salat“) und eine bis zwei Portionen Obst auf dem Speiseplan stehen. Obst ist deshalb weniger günstig als Gemüse, weil es wegen des Fruchtzuckers den Blutzucker belastet, so Diplom-Oecotrophologin Daniela Floegel. Wenn der Blutzuckerspiegel abfällt, kommen wir schnell in ein Leistungstief. Gemüse liefert überdies viele Ballaststoffe. Genauso wie Hülsenfrüchte, die zudem als pflanzliche Eiweißlieferanten wichtig sind. Bei den Fetten sind Rapsöl, Olivenöl sowie Omega-3-reiche Nussöle zu bevorzugen. „Auch Leinöl“, ergänzt Floegel. Ein bis zwei Liter zuckerfreie Getränke am Tag sollten zu sich genommen werden. Und dies über den Tag verteilt und nicht erst abends, weil man das Trinken im hektischen Büroalltag vergessen hat, erklärt Daniela Floegel.
- **Stufe 2:** Etwa drei- bis viermal wöchentlich können gerne naturbelassene Milch und Milchprodukte mit natürlichem

Fettgehalt verzehrt werden, wobei man zu Produkten aus Freiland- beziehungsweise Weide-/Biohaltung greifen sollte. Brote und Brötchen sollten am besten auf Sauerteigbasis beruhen, bei Getreide ist man auf der sicheren Seite, wenn man Vollkornvarianten wählt. Auch eine Handvoll Nüsse findet sich bei Stufe 2 der Ernährungspyramide.

- **Stufe 3:** Wenn zweimal wöchentlich fetter Seefisch auf dem Teller landet, ist dies kein Fehler. Bei Fleischprodukten nimmt man am besten solche aus Bio-/Weidehaltung. Mit Weißmehlprodukten und verarbeiteten Fleischwaren wie Wurst sollte man sparsam umgehen.
- **Stufe 4:** Light-Produkte und Waren mit Süßstoffen kann man sich reinen Gewissens höchstens einmal in der Woche erlauben. Fertig- und Dosengerichte sowie Fastfood am besten auf Ausnahmen beschränken.
- **Stufe 5:** Nur selten sollte man sich Genussmittel wie Alkohol, zuckerhaltige Getränke, Süßwaren und herzhafte Knabberien gönnen.

## Zur Person:



**Ulla Monika Panz**

- Diplom der Homöopathie
- Ausbildungen unter anderem bei Dr. Max Otto Bruker
- Entwicklung individueller Ernährungsprogramme auf der Grundlage der Genetik
- Naturwissenschaftliche Tätigkeiten unter anderem im VDU (Verband Deutscher Unternehmerinnen)
- Entwicklung Biofarbersonanzgeräte zur Energie- und Leistungssteigerung (CCO-Beauty, Althütte)
- Geräteinsatz: Kliniken, Ärzte und Therapeuten, Wellness- und Beautybereich
- Zahlreiche TV-Auftritte und Veröffentlichungen in Printmedien

