

Nahrung als Medizin

Bedeutung und Chancen der Ernährungsmedizin

„Es ist unzweifelhaft, dass die Kunst der Heilung vorzüglich in der richtigen Gestaltung der Lebensweise und Ernährung ihre Erfüllung findet und dass neben diesem Haupt- und Grundmittel alle andere Therapie nur erst in zweiter Linie zu setzen ist. In allen schwierigen Fällen wendet sich der praktische Arzt an die diätetische Heilkunst und umso besser für den Kranken, je früher sich der Arzt an sie wendet und je eher der Kranke selbst erkennt, dass ihm hier in der scheinbar einfachsten Form die wertvollste Verordnung zuteil wird.“

Prof. Dr. med. Friedrich Albin Hoffmann (1843–1924)



Gesundheit und Ernährung zählen seit vielen Jahren zu den Themen, welche die Bevölkerung besonders interessieren. Eine in Deutschland durchgeführte Befragung hat gezeigt, dass der Großteil der Bevölkerung in der Art und Weise der Ernährung einen Schlüsselfaktor für die Gesundheit sieht. Die Frage nach der Beschaffenheit einer gesunden Ernährung wird sehr oft mit Schlagwörtern wie „viele frische Zutaten, Gemüse und Kräuter“, „viele natürliche Vitamine“, „viel Rohkost und Salate“, „reichlich Flüssigkeit“ und „viele Ballaststoffe“ beantwortet. Das Essen soll in erster Linie appetitlich und abwechslungsreich sein, gut schmecken und das Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Während das Bewusstsein um die Ernährung als wichtiger Faktor für die Aufrechterhaltung der Gesundheit weit verbreitet ist, ist es in der Allgemeinbevölkerung aber auch in medizinischen Kreisen viel zu wenig bekannt, dass eine entsprechend zusammengesetzte Ernährung bei zahlreichen Krankheiten entscheidend zur Besserung oder zur Heilung beitragen kann.

Die Bedeutung der Ernährung als Krankheitsursache

In einem von der WHO und FAO im Jahre 2003 veröffentlichten Report („Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases“) wurde die zentrale Rolle der

Ernährung für die Gesundheit und für das Entstehen chronischer Krankheiten aufgezeigt. Demzufolge sind die Ursachen der weltweit auftretenden chronischen Krankheiten im Wesentlichen auf die Veränderungen der Lebensweise in der zweiten Hälfte des 20. Jh. zurückzuführen. Neben mangelndem Bewegungsverhalten und erhöhtem Tabakkonsum werden die Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten an erster Stelle genannt: Die traditionelle, pflanzenbetonte Ernährung wurde von einer fettreichen, energiedichten Kost mit hohem Anteil tierischer Nahrungsmittel und stark verarbeiteter Produkte, geringem Gemüse- und Obstverzehr und niedriger Aufnahme komplexer Kohlenhydrate und Ballaststoffe verdrängt. In zahlreichen Entwicklungsländern, in denen sich Ernährungsweise und Lebensstil an jene in den Industrieländern annähern, nimmt das Auftreten von Herz-Kreislauf-Krankheiten und Diabetes kontinuierlich zu. Für das Jahr 2020 wird prognostiziert, dass drei Viertel aller Todesfälle weltweit die Folge von Leiden wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Hypertonie oder Krebs sein werden.

Lester Breslow, emeritierter Professor der School of Public Health in Los Angeles, konnte anhand umfangreicher wissenschaftlicher Untersuchungen bereits in den 1970er Jahren zeigen, dass sich die Lebensweise maßgeblich auf Gesundheit und Lebenserwartung auswirkt. Breslow beobachtete fast 7000 Personen in Alameda County in Kalifornien über einen Zeitraum von 9½ Jahren. Seine Studie brachte als wesentliches Ergebnis, dass es 7 Gesundheitspraktiken gibt (siehe Tabelle 1). Je mehr dieser Gesundheitspraktiken von den Befragten angegeben wurden, desto besser war deren Gesundheitszustand und

desto höher war deren Lebenserwartung. Ein 45-jähriger Mann, der sechs oder sieben Gesundheitspraktiken aufweist, hat demzufolge eine um mehr als 11 Jahre höhere durchschnittliche Lebenserwartung als jemand mit weniger als vier. Bei Frauen betrug der Unterschied 7 Jahre. Breslows Studie zeigt, dass vier der sieben Gesundheitspraktiken mit dem Ernährungsverhalten zusammenhängen, wobei dem Alkoholkonsum und dem Halten des geeigneten Körpergewichts die größte Bedeutung zukommt.

Der Ernährungsepidemiologe Walter Willett, Professor an der Harvard School of Public Health in Boston, schätzt, dass mithilfe einer gesunden Ernährung, regelmäßiger Bewegung und Nichtrauchen 80 % der Herzkrankheiten und 70 % einiger Krebsarten verhindert werden können. Er empfiehlt neben täglicher körperlicher Bewegung und Halten des normalen Körpergewichtes vor allem den Verzehr von Vollkornprodukten, Pflanzenölen, Früchten (2–3 mal täglich) und reichlich Gemüse. Die präventive Wirkung des Gemüseverzehrs konnte in einer großen Studie von Prof. Takeshi Hirayama nachgewiesen werden. Dieser untersuchte an mehr als 265 000 Japanern über einen Zeitraum von 17 Jahren den Zusammenhang zwischen Lebensweise und Sterblichkeit. Er stellte fest, dass Nichtrauchen und der tägliche Verzehr von grün-gelbem Gemüse effektiv vor Krebs und Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie frühzeitigem Altern schützen.

Ein reichlicher Verzehr von Gemüse hatte auch ein deutlich reduziertes Auftreten von Müdigkeit und Stresssymptomen wie Schlaflosigkeit und Nervosität zur Folge. Zum grün-gelben Gemüse zählen jene Gemüsesorten mit einem Gehalt von mehr als 0,6 mg β -Carotin pro 100 g essbarem Teil (z.B. Möhren, Paprika, Brokkoli, Tomaten, grüner Salat, Schnittlauch, Lauch, grüner Spargel, Chicorée und Petersilie). Aufgrund der Ergebnisse seiner umfangreichen Studie hat Hirayama für eine gesunde Lebensweise den Slogan „Carotin statt Nikotin“ formuliert.

Die Schutzwirkung von Gemüse ist besonders hoch, wenn dieses in roher Form verzehrt wird.

Der Stellenwert der Diätetik in der modernen Medizin

Aus der Feststellung der Ernährung als wesentliche Krankheitsursache ergibt sich mit zwingender Notwendigkeit die Schlussfolgerung, dass auch zur Behebung von krankhaften Störungen und zur Wiedererlangung der Gesundheit die Ernährung im weitesten Umfang herangezogen werden muss. Diese plausibel erscheinende Schlussfolgerung findet aber sowohl in der medizinisch-wissenschaftlichen Literatur der letzten Jahrzehnte als auch in der ärztlichen Praxis kaum Beachtung.

Während es über viele Jahrhunderte bis Ende des 19. Jh. unter Ärzten üblich war, dem Kranken konkrete Anweisungen für eine zweckmäßige Lebensweise und Ernährung zu geben, wurde die allgemeine Diätetik (Ordnung der Lebens- und Essensgewohnheiten) bzw. die spezielle Diätetik (Ernährung des Kranken)

„Die Heilkunst besteht im Zusetzen und im Wegnehmen, in der Wegnahme des Überschüssigen und im Zusetzen des Fehlenden.“

Hippokrates

in der Medizin im Laufe des 20. Jh. zunehmend vernachlässigt. Die neuen Erkenntnisse in der Biochemie beherrschten immer mehr die Lehre von den krankhaften Lebensvorgängen und gestörten Funktionen im Organismus und somit die Klinik und die Therapie. Für eine allgemeine Behandlung und die lange Beobachtung einer Ernährungstherapie blieb kaum noch Zeit und Lust. Mithilfe der Antibiotika-, Hormon- und Pharmakotherapie konnten nun kurzzeitige, von baldigem sichtbarem Erfolg begleitete Wirkungen erzielt werden. Deshalb erschien die in der Regel langfristig angelegte Ernährungstherapie mit ihren sich allmählich zeigenden und oft kurzfristig nicht voraussehbaren Wirkungen vielen Mediziner als zu mühsam und langweilig. Der vorherrschende Zeitgeist, nach dem ärztliches Handeln und Heilung rasch ablaufen sollen, ließ zudem keinen Freiraum mehr für das Erlernen und Ausüben der Kunst der Diätetik. So wurde die ursprünglich von den pythagoreischen Ärzten und Hippokrates entwickelte Diätetik, die einfache und unspektakuläre Behandlung von Krankheiten durch Ernährung, zum Stiefkind der modernen Medizin.

Mit der Ernährungsmedizin hat sich in den letzten Jahren ein Wissenschaftszweig

Tabelle 1:

Die sieben Gesundheitspraktiken nach Prof. Lester Breslow

Niemals Zigaretten rauchen

Regelmäßige körperliche Bewegung

Moderater oder kein Konsum von Alkohol

7 bis 8 Stunden Schlaf täglich

Vermeiden von Übergewicht

Regelmäßiges Frühstück

Nicht zwischen den Mahlzeiten essen



etabliert, dessen Forschungsergebnisse eine umfassende Renaissance der Diätetik rechtfertigen, zumal die wissenschaftliche Medizin mit ihren therapeutischen Ansätzen bislang nicht imstande war, grundlegende Probleme zu lösen. Nach Prof. Bernard Lown, weltweit renommierter Kardiologe, hat die moderne Medizin in den letzten Jahrzehnten trotz aller beeindruckenden technischen Fortschritte (z.B. auf dem Gebiet der Diagnose und Chirurgie) das Entscheidende verloren, nämlich die Kunst des Heilens. Die wissenschaftliche Medizin hat laut Lown immer noch keine klaren Lösungen für die meisten chronischen Leiden wie Rheuma, Herzkrankheiten, neurodegenerative Störungen, Autoimmunerkrankungen und die meisten Krebserkrankungen. In vielen Fällen ist die orthodoxe Medizin nicht imstande, Linderung der Beschwerden zu verschaffen, weshalb immer mehr Kranke alternative Therapeuten statt konventionelle Ärzte aufsuchen.

Aufgaben und Ziele der Ernährungsmedizin

Die Ernährungsmedizin beschäftigt sich mit den Zusammenhängen zwischen Ernährung, Gesundheit und Krankheit und versucht, den Einfluss der Ernährung auf den gesunden und kranken Menschen wissenschaftlich aufzuklären. Ihre Aufgabe liegt in der Aufrechterhaltung, Verbes-

serung und Wiederherstellung der Gesundheit durch geeignete Ernährung (und gegebenenfalls zusätzliche Nährstoffe). Die beiden Tätigkeitsschwerpunkte der Ernährungsmedizin sind die Prävention und Therapie ernährungsabhängiger Krankheiten und ernährungsbedingter Mangelernährung. Neben der Beschäftigung mit präventiven Aspekten der Ernährung muss die Ernährungsmedizin also auch das Ziel verfolgen, jedem Patienten die bestmögliche krankheitsbezogene Ernährung zukommen zu lassen und der Ernährung als solcher die ihr zustehende Bedeutung im Gesamtkonzept therapeutischer Maßnahmen zu verschaffen.

In der modernen Ernährungsmedizin wurden bisher vorwiegend Studien zur Prävention von Krankheiten durchgeführt. Dabei stand besonders die Aufklärung der Wirkmechanismen einzelner Substanzen (z.B. Fettsäuren, Vitamine) im Vordergrund. Bislang kaum erforscht ist jedoch die Frage, wie sich bestimmte alternative Ernährungsformen auf den Verlauf von Krankheiten auswirken. Einige Studien mit vegetarischer Ernährung bei Rheuma und Herz-Kreislauf-Krankheiten haben vielversprechende Ergebnisse gebracht. Zu den übrigen alternativen Kostformen wurden bislang aber kaum klinische Studien durchgeführt.

Therapeutische Erfahrungen mit alternativen Ernährungsformen

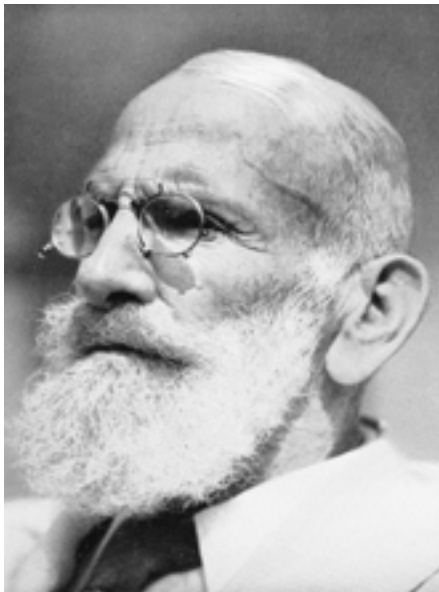
Bei gründlicher Beschäftigung mit alternativen Ernährungsformen (z.B. vegeta-

rische Ernährung, Haysche Trennkost, makrobiotische Ernährung, Ernährung im Ayurveda, Rohkost-Ernährung) zeigt sich, dass ein beachtlicher Teil derjenigen, die sich alternativ ernähren, krankheitsbedingt die Ernährung umgestellt und damit eine deutliche Besserung bis Wiederherstellung der Gesundheit erreicht hat. Das bestätigen zahlreiche Erfahrungsberichte aus ärztlicher bzw. klinischer Praxis sowie auch außerhalb davon. Besonders Hauterkrankungen, rheumatische Leiden, Adipositas, Diabetes Typ II, Kopfschmerzen/Migräne und Herz-Kreislauf-Krankheiten sprechen demzufolge gut auf diätetische Maßnahmen an.

Da mit den unterschiedlichsten alternativen Ernährungsformen Erfolge bei Krankheiten dokumentiert sind, stellt sich die Frage nach deren gemeinsamen Wirkprinzip. Nahezu alle alternativen Ernährungsformen stellen eine vollwertige Kostform dar, d.h. stark verarbeitete Nahrungsmittel (z.B. Zucker, Auszugsmehl, Konserven) und Genussmittel (z.B. Kaffee, Alkohol) werden konsequent gemieden. Die Lebensmittel werden in der Regel möglichst naturbelassen oder schonend zubereitet verzehrt. Es spricht vieles dafür, dass in dem Meiden bestimmter Nahrungsmittel der allgemein üblichen Ernährung ein wesentliches therapeutisches Wirkprinzip alternativer Ernährungsformen liegt. Die allgemein übliche Ernährung schwächt langfristig gesehen den Organismus und verzögert oder verhindert bei Krankheit den Heilungsprozess.

Erklärungsansätze für die Wirkungen der Ernährungstherapie

Der Einsatz der Nahrung als Therapeutikum bei Krankheiten ist ein weitgehend unerforschtes Gebiet in der medizinischen Wissenschaft. Die bereits von Dr. med. **Max Bircher-Benner (1867–1939)** formulierte Behauptung, dass die Pflanzennahrung ein „pharmakologisches Arsenal“ darstellt, hat sich durch die Forschungen auf dem Gebiet der bioaktiven Substanzen bestätigt. Von wissenschaftlicher Seite gibt es einige Erklärungsansätze für die krankheitspräventiven Mechanismen von Gemüse, Obst und ihren Inhaltsstoffen (siehe Tabelle 2). Diesen als präventiv wirksam erkannten Mechanismen von Gemüse und Obst kommt auch in unterschiedlichem Maße eine therapeutische Bedeutung zu. Es deutet vieles darauf hin,



Der Schweizer Arzt Max Bircher-Benner erkannte früh, dass pflanzliche Lebensmittel eine Fülle gesundheitsfördernder Substanzen enthalten.

dass es sich beim Einfluss der Nahrung auf den kranken Organismus und seinen Stoffwechsel um ein äußerst komplexes Zusammenspiel vieler Faktoren handelt, das bislang kaum verstanden wird. Die Gesamtwirkung der Ernährung ist das Ergebnis von Interaktionen und Synergismen aller in der Nahrung vorkommenden Inhaltsstoffe und muss deshalb immer ganzheitlich als Auswirkung aller Nährstoffe gesehen werden.

Die Wirkungen der Ernährungstherapie lassen sich basierend auf der in der Naturheilkunde formulierten Krankheitslehre erklären. Demzufolge wirkt im kranken Organismus eine Heilkraft der Natur, die aktiv Heilungsbestrebungen entwickelt. Beim Naturheilverfahren wird es versucht, diese Bestrebungen zu unterstützen und zu fördern. Es werden Bedingungen hergestellt und natürliche Reize ausgeübt, mit welchen eine Gesundung des Organismus aus sich selbst heraus möglich wird. Der Ernährungstherapie liegen drei Heilungsprinzipien zugrunde:

1. Entlastung,
 2. Korrektur durch Zufuhr besonderer oder Mehrzufuhr gewöhnlicher Nahrungssubstanzen,
 3. Umstimmung.
- Bei der Entlastung geht es um eine Reini-

Tabelle 2:

Potentielle krankheitspräventive Mechanismen von Gemüse und Obst und ihren Inhaltsstoffen

Antioxidative Aktivität
Modulation entgiftender Enzyme
Stimulation des Immunsystems
Verminderung der Blutplättchenaggregation
Veränderung des Cholesterinstoffwechsels
Modulation der Steroidhormonkonzentrationen
Modulation des Hormonstoffwechsels
Reduktion des Blutdrucks
Antibakterielle und antivirale Aktivität

gung bzw. Entgiftung des kranken Organismus. Damit ist die Ausscheidung von vorrangig im Bindegewebe gespeicherten „Stoffwechselschlacken“ gemeint. Die bei akuter Krankheit gesteigerte Ausscheidung wird nach Ansicht naturheilkundlich orientierter Ärzte u.a. durch diätetische Maßnahmen sehr gut unterstützt, wobei die Fasten- und Rohkosttherapie erfahrungsgemäß am intensivsten wirken.

Was heißt „Entschlackung“?

Der Begriff „Entschlackung“ ist umstritten. Von wissenschaftlicher Seite wird damit argumentiert, dass im Körper keine Schlacken nachzuweisen seien. Dieser Standpunkt lässt sich teilweise dadurch erklären, dass der Begriff „Schlacken“ beim Mediziner in der Regel falsche Vorstellungen erweckt. Mit Entschlackung ist die vermehrte Ausscheidung von primär im Bindegewebe gespeicherten Stoffen gemeint, wobei in erster Linie Säurevalenzen und Protein gemeint sind. Für die

„Jede Krankheit hat ihren besonderen Sinn, denn jede Krankheit ist eine Reinigung; man muss nur herausbekommen, wovon.“

Christian Morgenstern (1871-1914)

Richtigkeit dieser Annahme gibt es wissenschaftliche Indizien. Mehrere Studien haben gezeigt, dass die übliche Ernährung auf Dauer zu einer erheblichen Säurebelastung des Organismus und somit zu Störungen des Säure-Basen-Gleichgewichts führt („Latente Azidose“). Diese Störungen werden mittlerweile als Risikofaktor für das Entstehen chronischer Krankheiten angesehen. In mehreren Untersuchungen wurde nachgewiesen, dass es beim er-



Die 12 Salze des Lebens ...

Entdecken Sie jetzt die 12 Mineralsalze nach Dr. Schüßler und ihre natürliche Anwendung für ein gesundes Leben.

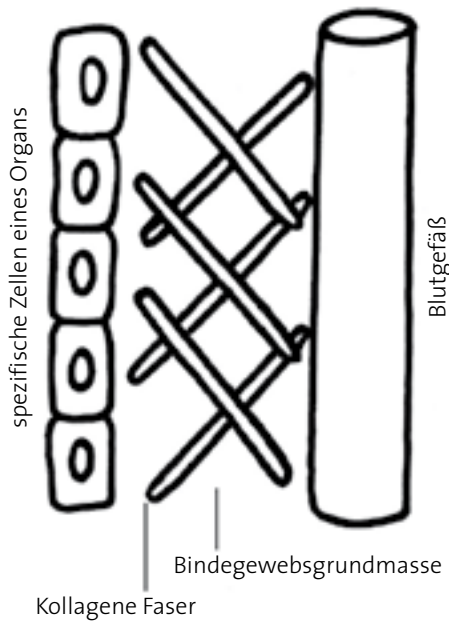
Denn viele Krankheiten beruhen auf Störungen im Mineralstoffhaushalt der Zellen.

Informationen, wie Sie mit den Schüßler-Salzen gesund bleiben oder wieder gesund werden, erhalten Sie telefonisch (0721/40 93-181), im Internet (www.dhu.de) oder fragen Sie Ihren Apotheker oder Therapeuten.

Kennen Sie schon die Salben Nr. 1-12?

Dr. Schüßler Salze
BIOCHEMISCHE MITTEL ORIGINAL DHU

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich. Biochemische Funktionsmittel 1–12, Biochemische Ergänzungsmittel 13–24 und Biochemische Salben N 1–12 Deutsche Homöopathie-Union, Postfach 41 02 80, 76202 Karlsruhe www.dhu.de



Vereinfachtes Schema des „Dreikammersystems“ nach Prof. Heinrich Schade

wachsenen Menschen unter proteinreicher Ernährung zur Speicherung von erheblichen Mengen an Stickstoff und somit Protein im Körper kommt. Das heute noch weitgehend in der Medizin und Wissenschaft aufrecht erhaltene Dogma, dass Protein nicht gespeichert werden kann, ist eindeutig widerlegt. Das überschüssig aufgenommene Protein kann nur als Gewebeprotein im Körper gespeichert werden, wobei das von wissenschaftlicher Seite bislang vernachlässigte Bindegewebe ein wichtiger Zielort sein dürfte.

Prof. Heinrich Schade (1876–1935) von der Universität Kiel hat in zahlreichen Arbeiten auf die zentrale Rolle des Bindegewebes im Stoffwechsel und dessen Bedeutung für das Entstehen von Krankheiten hingewiesen. An keiner Stelle des Körpers stehen die Blutgefäße in direktem Kontakt mit den Organzellen. Der Stofftransport von den Organzellen zum Blut und umgekehrt muss überall zunächst eine Schicht Bindegewebe passieren. Das Bindegewebe ist an allen Austauschvorgängen beteiligt. Schade prägte deshalb den Begriff „Dreikammersystem“ (siehe Abbildung oben).

Die Bindegewebsgrundmasse (Grundsubstanz) besteht aus einem Netzwerk von verschiedenen komplexen Zucker-Protein-Strukturen und kann quasi als ein den Zellen vorgeschaltetes Molekularsieb angesehen werden.

In der zweiten Hälfte des 20. Jh. war es besonders der österreichische Histologe Prof. Alfred Pischinger (1899–1983), der die



Das von Prof. Alfred Pischinger beschriebene System der Grundregulation spielt in der Naturheilkunde eine grundlegende Rolle.

Arbeit von Schade weiterentwickelte. Das von ihm definierte und in zahlreichen wissenschaftlichen Arbeiten beschriebene System der Grundregulation spielt in der Alternativmedizin eine zentrale Rolle und gilt als Angriffspunkt zahlreicher unspezifischer wirkender Naturheilverfahren, wozu auch die Ernährungstherapie zählt. Das System der Grundregulation nach Pischinger stellt ein vielversprechendes Konzept zum Verständnis der Entstehung und Heilung chronischer Krankheiten dar und sollte besonders hinsichtlich der positiven und negativen Beeinflussung ihrer Funktionen durch die Ernährung gründlich erforscht werden.

Fazit

Bei aller Anerkennung für die Leistungen der wissenschaftlichen Medizin in den letzten 100 Jahren ist es deprimierend zu sehen, dass einfache diätetische, empirisch bewährte Maßnahmen zur Behandlung von Krankheiten kaum in der ärztlichen Praxis angewendet werden. Die Erfahrungen zahlreicher Ärzte mit alternativen Kostformen weisen darauf hin, dass eine möglichst naturbelassene, vorwiegend lakto-vegetabil ausgerichtete Ernährung bei Krankheit intensive therapeutische Wirkungen entfalten und somit den Heilungsprozess entscheidend fördern kann.

Trotz jahrzehntelanger intensiver Forschungsbemühungen zeichnet sich in der Medizin nach wie vor nicht der ersehnte

Durchbruch in der Behandlung von Krankheiten wie Rheuma, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes Typ II und Krebs ab. Es spricht alles dafür, dass die wissenschaftlich ausgerichtete Medizin ihre Vorstellungen zur Entstehung und Heilung von Krankheiten überdenken und vermehrt die Ernährungsmedizin und damit auch das Erfahrungswissen diätetisch arbeitender Ärzte in ihren Überlegungen einbeziehen sollte. Eine kausale Therapie der Zivilisationskrankheiten ist nur dann möglich, wenn die Medizin zukünftig den Fokus auf die mit Eigenverantwortlichkeit und Selbstkontrolle des Patienten verbundene allgemeine Diätetik als zentrale Therapie richtet, bei der die Umstellung der Ernährung eine wichtige, sehr oft sogar die wichtigste Rolle spielt.

Mag. rer. nat. Edmund Semler
Doktorand am Institut für Ernährungswissenschaften der Justus-Liebig-Universität Gießen

Literatur zum Thema kann bei der Redaktion erfragt werden.

Buch-Tipps aus dem Kneipp-Verlag

Power-Ernährung

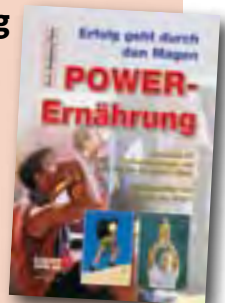
Die 3 Wege zum Wohlfühlen!

- Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten!
- Machen Sie mehr Bewegung
- Ändern Sie Ihre mentale Einstellung und horchen Sie mehr in sich hinein!

Mit Trainingsplänen und leckeren Rezepten.

Best.-Nr. A1313

14,90 €



Vollwertküche für Genießer

Vollwertig und lecker!

Wer sich vollwertig ernährt, der entscheidet sich für eine gesunde, naturverbundene, abwechslungsreiche und schmackhafte Küche. Das beweisen diese 250 Rezepte!

Best.-Nr. A0033

12,50 €



Nutzen Sie unseren Bestellcoupon auf Seite 383