

Alternative Ernährungsformen

Teil I

Mag. rer. nat. Eddie Semler, Dipl. oec. troph. Markus H. Keller



Das Interesse der Bevölkerung an Alternativen Ernährungsformen hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Laufende Neuerscheinungen und hohe Auflagenzahlen vorwiegend von Laien geschriebener Bücher sowie zunehmende Berichterstattung in den Medien spiegeln diesen Trend wider. Die Vielzahl der sich teilweise widersprechenden Ernährungsempfehlungen trägt wesentlich zur allgemeinen Verwirrung in Ernährungsfragen bei. Der interessierte Laie vermag meist nicht zu beurteilen, wieweit die sehr überzeugt vorgebrachten Argumente und Behauptungen der Wahrheit entsprechen. Schließlich wird ihm ein in sich geschlossenes und deshalb sehr plausibel erscheinendes Ernährungskonzept präsentiert, das indirekt oder direkt alle anderen Kostformen für unzureichend bis untauglich erklärt.

Als Ernährungswissenschaftler stellt man sich die Frage, wieweit sich bestimmte Autoren eigentlich ihrer Verantwortung bewusst sind, wenn sie ernährungsbezogene Aussagen verbreiten, für deren Richtigkeit es keinerlei wissenschaftliche Indizien gibt oder welche gar schlichtweg falsch sind. In diesem Zusammenhang erhebt sich auch die Frage, warum es einige Verlage gerade auf diesem Gebiet mit der Wahrheit nicht so genau nehmen und bestimmte Bücher überhaupt verlegen. Geht es in erster Linie tatsächlich darum, mit sensationell und reißerisch aufgemachten Büchern hohe Verkaufszahlen zu erzielen? Sollten Verlage bei solch einem wichtigen Thema wie der Ernährung – im Interesse des Lesers und dessen Gesundheit – nicht vielmehr um eine fundierte und sachlich richtige Aufklärung bemüht sein? – Inzwischen beklagen 90% der Deutschen, dass die Ernährungsinformationen widersprüchlich, einseitig oder unverständlich sind; 45% der Bevölkerung sind auf der Suche nach Orientierung in der Ernährung.

Was sind „Alternative Ernährungsformen“?

Die eigentliche Bedeutung des Wortes „alternativ“ ist „Wahl zwischen zwei

Möglichkeiten“ bzw. „eine andere Möglichkeit“. In den letzten Jahrzehnten hat sich die Bedeutung von „alternativ“ unter dem Einfluss des amerikanischen Englischen zu „konkurrierend mit den bestehenden Normen“ entwickelt. Diese neue Wortbedeutung prägt auch den Umgang der Wissenschaft mit Alternativen zur allgemein praktizierten und offiziell empfohlenen Ernährungsweise. Die lange Zeit übliche Bezeichnung alternativer Kostformen als „Außenseiterdiäten“, „Ernährungsregimes“ usw. zeugt von einer Einstellung, die mit echter Wissenschaft und wahren Forschergeist wenig zu tun hat.

Als „Alternative Ernährungsformen“ werden heute all jene als Dauerernährung konzipierten Kostformen bezeichnet, die von der derzeit üblichen Ernährungsweise mehr oder weniger stark abweichen. Ernährungsformen, die als Kur oder zwecks Gewichtsreduktion durchgeführt werden, zählen nicht dazu. Bei neueren Ernährungskonzepten (z. B. Low Carb, Glyx-Diät, Blutgruppendiät) ist abzuwarten, wieweit diese von einem Teil der Bevölkerung langfristig praktiziert werden oder nur vorübergehende Modeerscheinungen sind.

Einteilung und Entstehung Alternativer Ernährungsformen

Zum einen handelt es sich um Ernährungsformen mit vorrangig gesundheitlicher Orientierung. Wichtigstes Prinzip ist die Auswahl gesundheitsfördernder Lebensmittel. Diese Kostformen sind größtenteils im Zuge der Reformbewegung gegen Ende des 19. Jahrhunderts in Mitteleuropa und in den USA, andere im Laufe des 20. Jahrhunderts entstanden. Hierzu zählen:

- Ernährung in der Natural Hygiene/ Fit for life
- Haysche Trennkost
- Rohkost-Ernährung
- Evers-Diät
- Waerland-Kost
- Vitalstoffreiche Vollwertkost
- Kohlenhydratarme Ernährung (nach Dr. Lutz)

„Während die naturwissenschaftliche Ernährungslehre eine biologische Norm – auf Grund von chemisch-physikalischen, physiologischen und statistischen Untersuchungen – anstrebt, sind andere Ernährungslehren – durch besondere Erlebnisse der jeweiligen Begründer und Anhänger – an verschiedenen weltanschaulichen, ethischen, ästhetischen oder religiösen Normen orientiert. Dieser Gegensatz ist aber kein solcher von nicht-weltanschaulich und weltanschaulich, da nämlich der Naturwissenschaft – trotz aller gegenteiligen Behauptungen – auch eine bestimmte Weltanschauung, und zwar diejenige des Naturalismus oder des Materialismus zugrunde liegt.“

Dr. med. Dr. phil. Eugen Heun

- Schnitzer-Kost
- Vollwert-Ernährung.

Zum anderen gibt es Ernährungsformen, die in erster Linie ganzheitlich und weltanschaulich geprägt sind. Manche davon bestehen bereits seit mehreren Jahrtausenden und sind Teil einer umfassenden Lebensphilosophie bzw. eines Gesundheitssystems mit altasiatischen oder antiken Wurzeln. Die Ernährungsprinzipien beruhen vor allem auf Erfahrungswerten sowie ethischer und religiöser Weltanschauung, weshalb sie sich in einigen Punkten der Möglichkeit einer wissenschaftlichen Beurteilung entziehen. Ihre praktische Ausgestaltung, insbesondere die empfohlene Lebensmittelauswahl, lässt sich hingegen ohne weiteres wissenschaftlich bewerten. Zu dieser Gruppe zählen:

- Vegetarische Ernährung
- Vegane Ernährung
- Ernährung im Ayurveda
- Ernährung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)/ Fünf Elemente-Ernährung
- Anthroposophisch orientierte Ernährung
- Makrobiotische Ernährung
- Mazdaznan-Ernährung.

Gemeinsamkeiten

Obwohl jede der Alternativen Ernährungsformen bestimmte Schwerpunkte hat, zeigen sich viele Übereinstimmungen. So ist der Großteil der Kostformen vorwiegend bis ausschließlich vegetarisch orientiert. Zudem spielt die Qualität der Lebensmittel eine wichtige Rolle, wozu auch die schonende Zubereitung zählt. Die meisten Alternativen Ernährungsformen sind ganzheitlich konzipiert, d.h. neben gesundheitlichen Aspekten spielen auch ethische, soziale und ökologische eine Rolle. Manche Ernährungsweisen legen auch besonderen Wert auf die Berücksichtigung individueller Unterschiede (Konstitutionstypen, Verdauungskraft, Verträglichkeiten usw.).

Beweggründe und Verbreitung

Der wesentliche Grund für das wachsende Interesse an Alternativen Ernährungsformen liegt neben ethisch-philosophischen und ökologischen Überlegungen sowie der Unzufriedenheit mit der Qualität konventionell erzeugter Lebensmittel im zunehmenden Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung. Viele Menschen sind enttäuscht von der modernen Medizin. Sie suchen auch in der

Ernährung nach alternativen Wegen in der Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten. Mittlerweile werden die Kosten der durch falsche Ernährung verursachten Erkrankungen in Deutschland auf über 70 Milliarden Euro jährlich geschätzt.

Die genaue Zahl der Personen, die sich alternativ ernähren, ist aufgrund fehlender statistischer Erhebungen unbekannt, wird aber in den nächsten Jahren sehr wahrscheinlich zunehmen. Schätzungsweise praktizieren mittlerweile rund fünf Millionen Menschen in Deutschland eine vegetarische Ernährung.

Die Rolle der Wissenschaft und Medizin

Ein beachtlicher Teil derjenigen, die sich alternativ ernähren, hat krankheitsbedingt die Ernährung umgestellt und damit eine deutliche Besserung bis Wiederherstellung der Gesundheit erreicht. Zahlreiche Erfahrungsberichte aus ärztlicher bzw. klinischer Praxis sowie auch außerhalb davon belegen dies. Das therapeutische Potential Alternativer Ernährungsformen wird aber erstaunlicherweise weder von der Wissenschaft und Medizin erforscht noch von den Medien thematisiert.

Stattdessen stürzen sich diese immer wieder auf einzelne Fälle, in welchen eine völlig falsch praktizierte Ernährungsweise zu massiven Gesundheitsstörungen bis hin zu frühzeitigem Tod geführt hat (z.B. Kindestod bei veganer oder makrobiotischer Ernährung). Hierbei wird aber übersehen, dass in unserer Gesellschaft deutlich mehr Menschen an den Folgen der üblichen Ernährung erkranken und frühzeitig sterben als an den Folgen Alternativer Ernährungsformen. Deshalb müsste noch eindringlicher auf die Risiken der allgemein praktizierten Ernährung hingewiesen werden, anstatt einzelne unglückliche Fälle aus der alternativen Ernährungsszene breitzutreten und überzubewerten. Damit soll nicht verschwiegen werden, dass bestimmte alternative Kostformen, vor allem jene mit besonders restriktiver Lebensmittelauswahl, Schwachpunkte haben. Kritisiert wird hier lediglich die einseitige Berichterstattung, die am Wesentlichen vorbeigeht.

Viele Fachleute aus Ernährungswissenschaft und Medizin haben leider keinerlei Erfahrungen mit Alternativen Ernährungsformen und können deshalb auch keine qualifizierte Bewertung abgeben. Die Diskussion ist oft von

Bircher-Benner-Diät

fördert aktiv die Heilung,
stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte,
beschleunigt den Heilprozess



Genaueste Anleitungen geben Ihnen die Bircher-Benner-Handbücher aus der Bircher-Benner-Klinik, Zürich.

- 1 Leber und Galle
- 2 Magen- und Darmkrankte
- 3 Arteriosklerose- und Bluthochdruckkrankte
- 6 Frischsäfte, Rohkost und Früchtespeisen
- 8 Rheuma- und Arthritiskrankte
- 14 Diabetiker
- 15 Kopfschmerzen und Migräne



Auch bei schwersten Fällen überzeugende Therapieerfolge

- | | |
|------------------|---------|
| Band 1+8 je | 10,20 € |
| Band 2,3,6,14 je | 9,70 € |
| Band 15 | 11,70 € |

REFORM-RUNDSCHAU Buchversand · Friedrichsdorf/Ts.

Buchempfehlung



Prof. Dr. med. Werner Zabel

Die interne Krebstherapie und die Ernährung des Krebskranken

Auf der Grundlage einer mehr als 30-jährigen Erfahrung berichtet der Verfasser über die Möglichkeiten der internen Krebsbehandlung und ihre Durchführung. Die interne Krebstherapie sollte in jedem Falle vor und nach der Operation und vor, während und nach

der Bestrahlungsbehandlung Anwendung finden, um die inneren Abwehrkräfte zu stärken und so die Heilungsaussichten zu verbessern.

Dieses Buch ist für jeden Krebskranken lebenswichtig.

15. Auflage, 132 Seiten, Bircher-Benner Verlag, € 11,70

LIEFERUNG GEGEN RECHNUNG!
Versandkosten:
1 Exemplar 1 €,
ab 2 Exempl. 2 €

reformrundschau Buchversand

Bestelltelefon 06172 77 89 72, Bestellfax 06172 77 89 77

Vorurteilen, mangelnder Sachkenntnis und Polemik geprägt, was allerdings auch teilweise auf die alternative Ernährungsszene zutrifft. Wissenschaftler scheinen oft zu übersehen, dass bestimmte alternative Kostformen seit langem Aspekte enthalten, die zum Teil erst vor kurzem von der

„Alternative Ernährungsformen stehen auffallend häufig durchaus in Einklang mit den jüngsten Empfehlungen der modernen Ernährungswissenschaft, d.h. sie sich in den letzten Jahren zunehmend in ihren Empfehlungen diesen alten und zum Teil antiken Ernährungsweisen angenähert.“

Prof. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann

offiziellen Ernährungswissenschaft in ihrer Bedeutung erkannt und schließlich akzeptiert wurden. Beispiele dafür sind die gesundheitsfördernde Wirkung von Ballaststoffen, pflanzlicher Rohkost und Vollkornprodukten, Hinweise auf gesundheitliche Nachteile durch hohen Fleisch- und Zuckerkonsum sowie der Einfluss der Ernährung auf den Säure-Basen-Haushalt. Hier offenbart sich einmal mehr ein in der Geschichte der Wissenschaft und Medizin gut bekannter Mechanismus: zuerst belächeln, dann bekämpfen und schließlich übernehmen.

Fazit

Angesichts der Krankheitsnot und um neue, alte Wege zur Prävention und Heilung zu finden, drängt sich die Notwendigkeit einer unabhängigen wissenschaftlichen Institution auf, die vorurteilsfrei und fundiert die Grundsätze sowie die Vor- und Nachteile alternativer Ernährungsformen kontinuierlich und systematisch untersucht und die Ergebnisse der Öffentlichkeit (d.h. Wissenschaft und Bevölkerung) darlegt. Eine derartige Institution sollte der bislang stiefmütterlichen Behandlung alternativer Kostformen seitens der Wissenschaft entgegenwirken und dem großen Interesse der Bevölkerung an dieser Thematik gerecht werden. Einen ersten Schritt in diese Richtung machten die Verfasser, indem sie in Zusammenarbeit mit Prof. Claus Leitzmann am Institut für Ernährungswissenschaft der Universität Gießen einen „Arbeitskreis Alternative Ernährungsformen“ gründeten (siehe www.uni-giessen.de/ak-alternative-ernaehrungsformen/). In den nachfolgenden Artikeln werden verschiedene Alternative Ernährungsformen vorgestellt und wissenschaftlich bewertet.

Literaturempfehlungen:

Leitzmann C., Keller M., Hahn A.: Alternative Ernährungsformen. Hippokrates, Stuttgart, 261 S., 2005

Groeneveld M.: Alternative Wege bewusster Ernährung. aid, Bonn, 51 S., 2000

Eine Zusammenfassung über die klassischen Rohkostvertreter mit einer ausführlichen Einleitung ist ab sofort beim **reformrundschau Buchversand** zum Preis von Euro 6,- inkl. **Versand** – gegen Rechnung – erhältlich.

Bestell-Telefon: 06172/778972, Bestell-Fax: 06172/778977.

AKTUELL

Veganer und Vegetarier – die besten Freunde der Tiere!

„Wenn wir Tieren (schon) nicht helfen können, müssen wir versuchen, ihnen (wenigstens) nicht zu schaden.“ (Dalai-Lama)
Tiere aus schrecklicher Haltung oder aus Schlachthäusern zu befreien, ist dem Einzelnen nur selten möglich. Hilflos steht man vor all den Greueltaten, die Tieren angetan werden.

Je nach Region und Kultur verzehrt ein Mensch im Laufe seines Lebens etwa 7 Rinder, 20 Schafe, 22 Schweine, 7 Kaninchen und über 1700 Hühner, Truthähne, Enten und etwa 500 Fische (à 1000 g). Doch jeder kann auf unspektakuläre Weise Tierleben retten – und nebenbei auch seiner eigenen Gesundheit etwas Gutes tun: Durch eine vegetarische oder vegane Ernährungsweise – mit Nahrungsmitteln, wie in Ihrem Reformhaus angeboten!

U. Dittmann, Arbeitskreis für humanen Tierschutz und gegen Tierversuche e. V.