

Traditionelle Ernährung als Therapie

Empfehlungen für eine therapeutisch wirksame Ernährung

In unserer Gesellschaft sterben mehr als drei Viertel der Bevölkerung vorzeitig an den Folgen von chronischen Krankheiten (v. a. Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems und Krebserkrankungen). Hinzu kommt, dass die moderne Schulmedizin mit ihren Therapien dem Großteil chronisch kranker Menschen nicht helfen kann. Nur etwa 25% der Patienten werden erfolgreich behandelt. Dieser tragische Umstand wird heutzutage als normal angesehen und folglich kaum noch kritisch hinterfragt. Für den oberflächlichen Betrachter ist es deshalb auch unvorstellbar, dass sich der jetzige Zustand drastisch ändern könnte.

Es ist in der medizinisch-wissenschaftlichen Literatur umfangreich dokumentiert, dass es den großen Komplex sogenannter Zivilisationskrankheiten wie Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Herzinfarkt, Schlaganfall, Hypertonie, Rheuma, Karies und bestimmte Krebsarten bei Völkern mit traditioneller Lebens- und Ernährungsweise praktisch nicht gegeben hat. Überall dort, wo die Zivilisation und damit die Industrialisierung die ursprüngliche Kost verschiedener Völker noch nicht verändert hatte, waren die chronischen Wohlstandskrankheiten weitgehend unbekannt. So schreibt beispielsweise der irische Arzt

Sir Robert McCarrison (1878-1960) in seinem Buch "Studies in Deficiency Disease" (1921), dass das von ihm von 1905 bis 1912 betreute Bergvolk der Hunzas am Fuße des Himalajagebirges im Allgemeinen frei von Krankheiten war und eine außergewöhnlich lange Lebensspanne aufwies. Der US-amerikanische Zahnarzt Weston Price (1870-1948) fand bei seiner Weltreise in den 1920er und 1930er Jahren auf verschiedenen Kontinenten insgesamt 14 Völker vor, die abgeschnitten von der Zivilisation lebten und allesamt perfekte Zähne und exzellente Gesundheit hatten. Er konnte zudem beobachten, dass sich beides auf-



Nur noch ein ländliches Ritual – die Lebensmittel sind bereits industriell hergestellt.

fallend schnell verschlechterte, sobald der Kontakt mit der Zivilisation hergestellt und damit die traditionelle Ernährung aufgegeben wurde. Price gelangte zu der Erkenntnis, dass sich der Mensch von einem breiten Spektrum traditioneller Lebensmittel ernähren kann und dabei bis ins hohe Alter vital bleibt. Der entscheidende Faktor und gleichzeitig der gemeinsame Nenner dieser 14 traditionellen Ernährungsformen liegt im Verzehr frischer, naturbelassener, wenig verarbeiteter Lebensmittel pflanzlicher und tierischer Herkunft. Das Nahrungsangebot war durch Regionalität und Saisonalität strikt vorgegeben, d. h. es wurden konsequent keine industriell hergestellten, stark verarbeiteten Nahrungsmittel gegessen.



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



*Hippokrates
(ca. 460 bis
370 v. Chr.)*

Im Rahmen einer gesund erhaltenden, aber auch therapeutisch eingesetzten Ernährung ist es nicht nur wichtig, was man isst, sondern was man

konsequent nicht oder nur in sehr geringen Mengen isst; oder wie es der ehemalige Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung Helmut Erbersdobler formuliert hat: „Gesunde Ernährung bedeutet auch die Vermeidung des »Ungesunden«“.

Das therapeutische Potenzial traditioneller Ernährung

Je mehr die moderne Ernährungswissenschaft die Prinzipien einer präventiv wirksamen Ernährungsform entschlüsselt, desto mehr wird offenbar, dass diese mit den typischen Kennzeichen traditioneller Kostformen identisch sind.

Zudem kristallisiert sich unter Wissenschaftlern und Medizinern immer mehr die Erkenntnis heraus, dass jene für den Gesunden zur Prävention chronischer Krankheiten ausgesprochenen Ernährungsempfehlungen auch für den chronisch Kranken sinnvoll, d. h. therapeutisch wirksam sind.

Das bestätigt u. a. die 2007 publizierte zweite Auflage des wichtigsten wissenschaftlichen Berichts zum Thema „Ernährung und Krebs“, herausgegeben vom World Cancer Research Fund und dem American Institute for Cancer Research. Darin wird von wissenschaftlich höchster Ebene erstmals eine spezielle

Neukönigsförder Mineraltabletten® NE

**Kalium • Calcium • Phosphor • Eisen
Magnesium • Zink • Mangan • Kupfer**

In Ihrer Apotheke!

- *ausgewogen kombiniert*
- *mineralspezifische Freisetzung*

www.desma-pharma.com

Empfehlung für Krebsbetroffene ausgesprochen. Demnach sollten sich diese gemäß den Empfehlungen für den Gesunden zur Krebsprävention ernähren.

Was in der Naturheilkunde in den letzten 100 Jahren von vielen diätetisch arbeitenden Ärzten umfangreich dokumentiert wurde, nämlich das erstaunlich große Heilpotenzial der Ernährungstherapie bei Krankheiten, beginnt die moderne Ernährungsmedizin gerade in seiner Bedeutung zu erfassen und in seiner tiefen Dimension zu begreifen: „Eine gesundheitsfördernde Kost hat nicht nur den bekannten vorbeugenden Nutzen. Wir entdecken immer mehr, dass wir mit Ernährungsänderungen auch den Verlauf von Krankheiten beeinflussen können.“ (Prof. Dr. med. Hans Hauer, Zentrum für Ernährungsmedizin der TU München)

Der Aborigine in uns

Anfang der 1980er Jahre führte die Medizinerin Kerin O’Dea von der University of South Australia ein aufgrund seiner Einfachheit geniales und gleichzeitig auch für die Heilkunde (Medizin) wegweisendes Experiment durch, welches eindrucksvoll das therapeutische Potenzial einer traditionellen Lebens- und v. a. Ernährungsweise belegt. Ausgangspunkt



für diese Studie war die Fragestellung, ob sich eine vorübergehende Aufgabe des westlichen Lebensstils positiv auf die dadurch verursachten Zivilisationskrankheiten auswirkt. Das Versuchskollektiv von O’Dea umfasste 10 übergewichtige, diabetische Aborigines mittleren Alters, welche in Westaustralien lebten. Im Rahmen der Studie kehrten diese Aborigines im Sommer 1982 in ihre traditionelle Heimat, einer abgeschiedenen Gegend in Nordwestaustralien, zurück und praktizierten dort 7 Wochen lang eine traditionelle Lebensweise, so wie es deren Vorfahren über viele Generationen hinweg getan haben. Die Aborigines mussten sich nun ihre Nahrung durch Jagen und Sammeln selbst beschaffen. Während die Ernährung vorher überwiegend von Weißmehl, Zucker, Bier, Wein und fettem Fleisch geprägt war, standen nun Vögel, Kängurus, Wurzeln, Feigen und Buschhonig auf dem Speisezettel. Nach 7 Wochen nahm O’Dea Blutproben, um den Zustand des Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsels festzustellen.

Auf den meisten Wochenmärkten werden noch unverfälschte Lebensmittel verkauft.

Sie stellte bei allen 10 Personen auffallende Besserungen fest. Alle Versuchspersonen hatten an Gewicht verloren (durchschnittlich fast 8 kg), was sich durch die niedrige Energiezufuhr von ca. 1.200 kcal pro Tag erklärt. Die zuvor krankhaft erhöhten Blutdruck- und Triglyceridwerte waren wieder normal, obwohl tierische Lebensmittel 64% der gesamten Energiezufuhr ausmachten. Dennoch lag die Fettzufuhr nur bei 13%, was der niedrige Fettgehalt wild lebender Tiere erklärt. Die Blutzucker- und Insulinwerte waren erstaunlich gebessert. Die Ergebnisse dieses Experiments kommentiert O’Dea wie folgt: „Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich bei einer Gruppe von Aborigines durch eine relativ kurzfristige Umkehrung der westlichen Lebensweise alle wesentlichen Stoffwechselstörungen des Typ-2-Diabetes entweder im großen Maße besserten oder vollständig normalisierten.“ Diesen hervorragenden therapeutischen Effekt führt sie auf den Gewichtsverlust, die niedrige Fettzufuhr und die vermehrte körperliche Aktivität zurück. Diese Studie belegt, wie einfach eine chronische Krankheit ohne jegliche Verwendung eines Medikaments geheilt werden kann und in welch relativ kurzem Zeitraum die schädlichen Auswirkungen der üb-

Buch-Tipp aus dem Kneipp-Verlag



Lebensmittel

M. Pollan

Ein Plädoyer gegen synthetische Nahrung und das Geschäft mit Ergänzungsstoffen.

Best.-Nr. A1923

7,95 €

Nutzen Sie unseren Bestellcoupon auf Seite 412 bzw. bestellen Sie einfach via Internet unter www.kneippverlag.de/shop

„Im gesamten Bereich der Medizin finden sich diverse Krankheitsbilder, bei denen der ursächliche Einfluss der Ernährung bekannt ist und bei denen diätetische Maßnahmen zur Heilung beitragen können.“

Prof. Dr. med. Karsten Münstedt
Klinikum der Justus-Liebig-Universität
Gießen

Reguliert Cholesterin- und Blutfettwerte!



NATURARZNEI

mit der **GANZEN KRAFT** der frischen Pflanze!

Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Artischocke

- verbessert die Fettverdauung
- hilft bei Völlegefühl und Blähungen



Schoenenberger naturreiner Heilpflanzensaft Artischocke: Traditionell angewendet zur Unterstützung der Verdauungsfunktion. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Erhältlich in Reformhäusern
und Apotheken!**

Gratis-Coupon:

Bitte schicken Sie mir zum Kennenlernen den **Gesundheitsratgeber „Schoenenberger Pflanzensäfte“**.

Name: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Einverständnis in Werbung

Ich erkläre mich einverstanden, dass die von mir angegebenen, sowie die durch Nutzung entstandenen Daten durch Schoenenberger gespeichert und weiter genutzt werden, für an mich gerichtete Werbung (z. B. Informationen über Produkte, Sonderangebote, Rabattaktionen) per Post, Fax oder E-Mail.

Hier ankreuzen, falls die Einwilligung erteilt wird.

Bitte senden an: Walther Schoenenberger Pflanzensaftwerk GmbH & Co. KG, Marketing & Werbung, Postfach 1180, 83044 Bruckmühl
www.schoenenberger.com

Ein Unternehmen der Salus-Gruppe

Der Natur verbunden.
Der Gesundheit verpflichtet.

KJ/1210



von chronischen Krankheiten. Der therapeutische Hauptwirkmechanismus traditioneller Ernährung liegt im Weglassen von stark verarbeiteten Nahrungsmitteln. Dadurch werden im Körper Bedingungen hergestellt, welche die Selbstheilungskräfte optimal zur Entfaltung bringen.

Effektive Heilmethoden unerwünscht?

Die Aborigine-Studie von Kerin O´Dea hätte zum Umdenken in der Medizin und v. a. in der Diabetologie führen müssen – so möchte man bei oberflächlicher Betrachtung der Dinge meinen. Man findet diese jedoch nirgendwo in den dicken Lehrbüchern der Diabetologie entsprechend gewürdigt; genauso wenig wie man auch das Lebenswerk vieler mit Ernährungs- und Fastentherapie erfolgreich arbeitender Ärzte in den Standardwerken der Ernährungsmedizin wiederfindet. Stattdessen liest man darin Bemerkungen wie folgende: „Die Rolle der Ernährung in der Therapie von (chronischen) Krankheiten wurde aber bisher wenig berücksichtigt.“

Warum ist das so? Warum wird die Ernährungstherapie nicht in Universitätskliniken und Krankenhäusern zur Behandlung von chronischen Krankheiten eingesetzt, obwohl deren Nutzen sehr umfangreich und sehr sorgfältig dokumentiert ist?

Die Antwort hierauf ist vielfältig und würde den Rahmen dieses Beitrages sprengen. Der US-amerikanische Journalist Michael Pollan liefert zumindest eine Teilantwort: „Die Medizin lernt, Menschen am Leben zu erhalten, welche die westliche Ernährung krank gemacht hat. Die Ärzte sind wirklich gut darin geworden, Herzkrankte am Leben zu halten, und jetzt arbeiten sie intensiv an Fettleibigkeit und Diabetes. Als sehr viel anpassungsfähiger als der menschliche Körper hat sich tatsächlich der Kapitalismus erwiesen: Er verwandelt die von ihm geschaffenen Probleme in neue Chancen zum Geschäftemachen: Diätpillen, Bypassoperationen, Insulinpumpen, Adipositas-Chirurgie. [...] Offenbar ist es einfacher – oder zumindest sehr viel profitabler – eine Zivilisationskrankheit in

lichen Ernährung wieder behoben werden können. O´Dea hat die Ergebnisse ihres Experiments 1984 in dem wissenschaftlichen Journal „Diabetes“ publiziert.

Therapeutisches Wirkprinzip traditioneller Ernährung

Die jeweilige traditionelle Ernährungsform ist in vielen Teilen der Erde sehr unterschiedlich. In manchen Kulturkreisen werden z.B. vermehrt pflanzliche Lebensmittel verzehrt, in anderen wiederum vermehrt tierische Lebensmittel. So gibt es in vielen Ländern auch typische Lebensmittel, welche in der traditionellen Esskultur den Status eines Grundnahrungsmittels eingenommen haben. Ein gutes Beispiel für ein traditionelles Lebensmittel in Deutschland ist die Kartoffel. Vor 100 Jahren verzehrte jeder Deutsche durchschnittlich 270 kg Kartoffeln pro Jahr, heute sind es nur noch 65 kg. Das wesentliche Merkmal traditioneller Kostformen ist der Verzehr von Lebensmitteln, die regional und saisonal zur Verfügung stehen. D. h. Kollaths Ernährungsmaxime „Esst nach Jahreszeiten!“ spielt eine fundamental wichtige Rolle. Zudem werden die Lebensmittel nur soweit verarbeitet, wie es für den Verzehr notwendig ist. Die allgemein übliche Ernährung mit einem hohen Anteil stark verarbeiteter Nahrungsmittel schwächt den Organismus auf Dauer und fördert somit das Entstehen

einen Lebensstil zu verwandeln, als die Essgewohnheiten dieser Zivilisation zu verändern.“

Empfehlungen für eine präventiv und therapeutisch wirksame Ernährung

Wir leben heute in einer Zeit, welche es uns ermöglicht, die gesundheitsschädigende westliche Ernährung aufzugeben, ohne dabei gleichzeitig der Zivilisation entfliehen zu müssen. Eine Erneuerung unseres Ernährungssystems kann nur beim Einzelnen beginnen, der sich informiert und das heutzutage jedem zugängliche Ernährungswissen ernst nimmt und entsprechende praktische Konsequenzen daraus zieht.

Die folgenden Tipps sind dem Buch „Lebens-Mittel“ von Michael Pollan entnommen und wurden teilweise modifiziert. Sie können als eine echte Starthilfe in eine neue Ernährungsweise dienen, sowohl für den Gesunden, als auch für den Kranken:

- „Essen Sie frische, intakte Lebens-Mittel statt stark verarbeiteter Nahrungsmittel (‘fake foods’).“ oder „Essen Sie nichts, was Ihre Urgroßmutter nicht als Lebens-Mittel erkennen würde.“
- „Halten Sie Ihr Körpergewicht im Normalbereich durch möglichst naturbelassene Ernährung und tägliche körperliche Aktivität (mind. 30 bis 45 min).“

- „Essen Sie wie ein Allesfresser, besser: wie ein Flexitarier (Fastvegetarier) oder wie ein Ovo-Lacto-Vegetarier.“
- „Essen Sie vorwiegend pflanzliche Lebensmittel. Werden Sie ein Gemüse-Gourmet.“
- „Meiden Sie Nahrungsmittel mit 1. Ihnen unbekanntem Zutaten, 2. zugesetztem Zucker, 3. gesundheitsbezogenen Aussagen. Betrachten Sie nicht-traditionelle Lebensmittel mit Skepsis.“
- „Essen Sie nicht zu viel. Fasten Sie gelegentlich einen Tag pro Woche (gilt v. a. für Stubenhocker) und zwei- bis dreimal jährlich eine Woche lang.“
- „Essen Sie langsam. Praktizieren Sie eine Esskultur des bewussten Genießens.“
- „Verzichten Sie auf den Nachschlag beim Essen und auf Zwischenmahlzeiten. Achten Sie auf zwei bis drei Mahlzeiten pro Tag.“
- „Entwickeln Sie ein echtes Hungergefühl durch lange Essenspausen und körperliche Aktivität. Schulen Sie Ihr Hungergefühl.“

Fazit & Empfehlung

Mit dem Aufkommen des Industrie- und Wissenschaftszeitalters wurde überliefertes Erfahrungswissen zunehmend als minderwertig eingestuft. Die ausschließlich wissenschaftliche Herangehensweise hat jedoch bei vielen Proble-

men der Ernährungswissenschaft und Medizin in eine Sackgasse geführt.

Eine abgerundete, vollständige Vorstellung davon, wie eine gesund erhaltende und therapeutisch wirksame Ernährung aussieht, ist auf rein naturwissenschaftlichem Wege nicht zu realisieren. Erst die Synthese mit traditionellen Esskulturen und damit die Einbindung von sinnlichen Qualitäten, emotionalen Bindungen, vielfach bewährtem Erfahrungswissen und alten Weisheiten führt zu fruchtbaren Ergebnissen.

Um im Dschungel der verwirrenden Ernährungslehren zurechtzukommen, brauchen wir keine Ernährungspyramiden oder Ernährungstabellen, sondern klare, einfache Botschaften, wie z. B. die „Uroma-Regel“ von Pollan: „Essen Sie nichts, was Ihre Urgroßmutter nicht als Lebens-Mittel erkennen würde.“

Literaturempfehlung:

- Pollan Michael: Lebens-Mittel. Eine Verteidigung gegen die industrielle Nahrung und den Diätenwahn. Goldmann Verlag, München, 1. Auflage, 266 Seiten, 2009*
- Haller von Albert: Gefährdete Menschheit: Ursachen und Verhütung der Degeneration. Hippokrates, Stuttgart, 10. Auflage, 172 Seiten, 2004*

Dr. oec. troph. Edmund Semler

Coupon zur Direktbestellung



Tel.: 0 82 47/30 02-212
 Fax.: 0 82 47/30 02-199
 www.kneippverlag.de/shop
 E-mail: versand.kneippverlag@kneippbund.de

Diesen Coupon bitte einsenden an:

Kneipp-Verlag GmbH
Produkte und Bücher für gesundheitsbewusstes Leben
 Adolf-Scholz-Allee 6-8
 86825 Bad Wörishofen

Ja, bitte senden Sie mir per Rechnung

Stück	Best.-Nr.	Artikel / Titel / Paket-Nr.	Preis/€

Versandkosten: 4,70 €, Buchsendungen bis 1000 g 2,90 €, ab Bestellwert € 75,- frei Haus (gültig nur für Inlandsendungen)

Vorname, Name _____
 Straße, Hausnummer _____
 PLZ, Ort _____
 E-Mail _____ Datum, Unterschrift _____ KJ 12/2010

Tipps aus dem Kneipp-Verlag

Kalender Mit den Yoga-Kühen durchs Jahr 2011

Klaus Puths Yoga-Kühe verraten gestressten Zweibeinern, wie sie sich auch jenseits von „Stall und Weide“ entspannen können. Einfach köstlich! Beispielsweise bei „Das Idealgewicht halten“ oder „Die eigene Schönheit erkennen“

Größe: 31 x 45 cm
Best.-Nr. A1931

12,95 €

