

Gesundheit geht durch den Magen

Da die grossen Seuchen wie Pest, Cholera, Typhus in früheren Zeiten die Haupttodesursachen darstellten und die Betroffenen meist in verhältnismässig jungem Alter starben, hört man heute oft aus medizinisch-politischen Kreisen, der Gesundheitszustand der zivilisierten Völker sei noch nie so gut gewesen wie jetzt. Als Beweis dafür wird die steigende Lebenserwartung angeführt. Diese besagt, dass das Durchschnittsalter des Menschen früher niedriger lag als heute. Diese Statistik gibt leider keinerlei Aufschluss über die Krankheitshäufigkeit und vermittelt daher den irreführenden Eindruck einer zunehmenden Verbesserung der Gesundheit. Misst man den Gesundheitszustand der Bevölkerung auf Grund der Krankheitsstatistik, so ergibt sich ein anderes Bild. In den westlichen Ländern erkrankt der Durchschnitt der Bevölkerung schon etwa 25 Jahre vor dem Tod an einem ernährungsbedingten Zivilisationsleiden, das dann oft später zur Todesursache wird.

«Noch nie war die Gesundheit so schlecht wie heute» (Dr. Bruker)

Der unerträgliche Massstab für den Grad der Zivilisation ist der Gebissverfall, wie Karies und Parodontose, dessen Ursache zweifelsohne fehlerhafte Ernährung ist. 98% der 10-jährigen Schüler haben Karies, während vor hundert Jahren die meisten 80-jährigen Greise sämtliche Zähne mit ins Grab nahmen.

Jeder zweite Erwachsene leidet an Erkrankungen der Verdauungsorgane, was früher nach älteren Arztberichten nicht der Fall war. "Wir leben im Zeitalter der Verstopfung", sagt der Ernährungsforscher Dr. Kollatz, weil der überwiegende Teil der Bevölkerung, ob Jugendliche oder Erwachsene, an dieser "Erkrankung" leidet. In Deutschland errechnete man 240.000 Tonnen Übergewicht bei 74,5 Millio-

nen Übergewichtigen (ungefähr 16,5 kg Übergewicht pro Person).

Die Liste der ernährungsbedingten Zivilisationskrankungen kann man beliebig verlängern: Gallensteine, Stoffwechselstörungen, Rheuma, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Thrombosen, bestimmte Erkrankungen des Nervensystems, Dickdarmkrebs...

Eine peinliche Frage: Warum erkranken trotz des reichlichen Nahrungsangebotes in der westlichen Welt immer mehr Menschen an ernährungsbedingten Krankheiten?

Vergiftet der Mensch sich selbst?

Dr. Stephan behauptet, dass es keine Krankheiten, sondern nur schlechte Lebensgewohnheiten gibt.

1. Die ungekauften oder schlecht gekauten Brocken gären und erzeugen Fäulnis im Verdauungskanal, wodurch die Darmschleimhäute mit der Zeit geschädigt werden und degenerieren. Das wiederum bedingt die Ansiedlung einer falschen Flora im Darm. Schlechter Atem, übler Mundgeruch, Müdigkeit und Abgeschlagenheit sind die ersten Anzeichen.

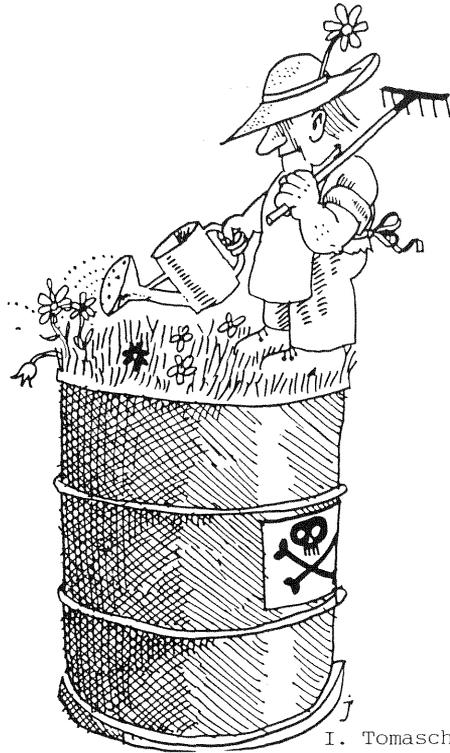
2. Der moderne Nahrungsbrei aus Fleisch, Industriezucker, gekochtem Gemüse und Salz braucht bis zu 200 Stunden, um den Darm zu passieren, während die normale Durchgangszeit 18-24 Stunden beträgt. Dass hierbei ein giftiges Milieu entsteht, kann man sich leicht vorstellen. Diese sogenannte Auto-intoxikation (Selbstvergiftung) spielt eine wichtige Rolle in der Genese von Krankheiten.

Wandel der Nahrung

Schon in der medizinischen Literatur des alten China kann man lesen, dass alle Krankheiten im "Bauch" beginnen. Ungeeignete Nahrung kann krank machen, geeignete gesund.

Aber die wissenschaftliche Ernährungslehre des 19. und 20. Jahrhunderts zerlegte die Nahrung in seine Bestandteile und bestimmte die Stoffe, die zur Ernährung des Menschen notwendig sind. Drei Grundnährstoffe wurden bestimmt: Fett, Eiweiss und Kohlenhydrate. Da diese Stoffe hauptsächlich Energie liefern, wurden die restlichen Bestandteile der Nahrung als wertlos abgetan, weil sie anscheinend den Körper belasten. Diese Stoffe nannte man Ballaststoffe. Die Auswertung dieser Kalorienlehre führte zur Schaffung möglichst kalorienreicher Nahrungsmittel: z.B. vom Vollkorngetreide wurde hauptsächlich der stärkehaltige Kern verwendet und Auszugsmehle geschaffen. Die wichtigsten Lebensmittel sind zwar ungefähr dieselben geblieben: Brot, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Fleisch, Milch, Käse und Eier. Doch vor hundert Jahren haben die Menschen fast ausschliesslich natürliche Lebensmittel genossen. Die Produkte wurden ohne industrielle Verarbeitung auf den Tisch gebracht. Anders liegen die Verhältnisse heute. Wie schon erwähnt, wird besonders das Mehl, aus dem Brot und Teigwaren hergestellt werden, nicht mehr voll ausgemahlen. Ausserdem ist der Verbrauch an Nahrungsmitteln, die mit Fabrikzucker hergestellt werden, unheimlich gestiegen, Milch wird pasteurisiert, Öl auf chemische Weise gewonnen.

So wie die alte Ernährungslehre mit den Kalorien eine Wertskala aufgestellt hatte, an der der Nährwert der einzelnen Nahrungsmittel abgelesen



I. Tomaschoff

werden konnte, so hat die neue Ernährungslehre ein System aufgestellt, an dem der biologische Wert zu erkennen ist.

Nicht der Kaloriengehalt allein, sondern auch der Gehalt an Ballaststoffen und Vitalstoffen bestimmt die Wertigkeit der Nahrung. Zu den Vitalstoffen zählen Vitamine, Spurenelemente, Enzyme, ungesättigte Fettsäuren und Aromastoffe.

In dem Buch "Die Ordnung unserer Nahrung" unterscheidet Prof. Kollath lebendige und tote Nahrung.

Die Lebensmittel sind lebendige Nahrung, die entweder noch ganz naturbelassen (Samen, Früchte, Gemüse), nur mechanisch verändert (kaltgepresste Öle) oder fermentiv durch Hefe verändert ist. Sie enthalten noch die Vitalstoffe in der von der Natur vorgesehenen Menge und in harmonischem Verhältnis.

Die Nahrungsmittel reichen zur Erhaltung der Gesundheit nicht aus. Bei der Bearbeitung der Nahrungsmittel durch Erhitzen, Konservieren und Präparieren kommt es zur Verschiebung des Verhältnisses der einzelnen Stoffe untereinander. Diese Verschiebung spielt eine wesentliche Rolle bei der Entstehung der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten.

Trotz der neuesten Erkenntnisse halten sich verschiedene Auffassungen hartnäckig. Weit verbreitet ist noch immer die Meinung, dass Weissbrot essen vornehm ist, und dass Vollkornprodukte und Rohkost schwer verdaulich sind.

Es soll auch kurz darauf hingewiesen werden, dass chemische Veränderungen der Luft und des Wassers, und die Veränderung des Bodens durch Düngung einen Einfluss auf die Zusammensetzung der Nahrung haben, der sich meist negativ auf die Gesundheit auswirkt.

Ausserdem entstehen viele Gesundheitsschäden durch Genussmittel wie Alkohol, Tabak, Kaffee und

Tee, die zwar keine Nahrungsmittel im eigentlichen Sinne sind, die man sich aber trotzdem einverleibt.

Unsere Nahrung, unser Schicksal

ZUCKER

Im modernen Leben hält sich die Kalorienlehre sehr gut. In Westdeutschland werden nach Angaben der Zuckerindustrie 2,23 Millionen Tonnen Zucker jährlich verbraucht. In England ist der Durchschnittsverbrauch pro Kopf 55 kg im Jahr (0,151 g täglich). Früher hätte ein Mensch 4,5 Pfund Zuckerrüben essen müssen, um sich diese Menge Zucker zuzuführen.

Dabei weiss jeder, dass Zucker schädlich für die Zähne, das Herz, die Figur oder die Gesundheit im allgemeinen ist.

Physiologisch gesehen hat der Körper nicht den geringsten Bedarf an Industriezucker. Den gesamten Bedarf an Kohlenhydraten (50-58% des Energiegesamtbedarfes) lässt sich decken, ohne einen einzigen Löffel Kristallzucker oder braunen Zucker zu nehmen. Leider werden oft falsche Essgewohnheiten in der Jugend geprägt, denn Kinder mögen süsse Kost. Die Gier nach Süßem ist ein Symptom dafür, dass dem Kind etwas fehlt. Allerdings ist es nicht der Fabrikzucker, der fehlt, sondern andere Zusatzstoffe, vor allem Vitamin B1. Der Fabrikzucker wird in der modernen Ernährungslehre als Vitamin-B-Räuber bezeichnet. Nehmen wir an, die Nahrung enthalte durch Verwendung von Auszugsmehlen nur kleinste Mengen an Vitamin B1 und der Mensch geniesse ausserdem grössere Mengen Fabrikzucker, so wird bei dem Abbau des Zuckers im Körper das Vitamin B4 verbraucht. Dieses steht somit nicht für wichtige Stoffwechselfunktionen vor allem des Nervensystems zur Verfügung.

Moderne Ernährungsforscher (Schnitzer, Bruker, Kollatz) stellen fest, dass es ohne Vollkornbrot und Vollkornprodukte keine ausreichende Versorgung mit Vitamin B1 gibt. Kein anderes Lebensmittel enthält auf kleinstem Raum so viel Vitamin B1 wie der Getreidekeim. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) gibt den täglichen Mindestbedarf des Menschen an Vitamin B1 mit 1,5 mg pro Tag an, russische Forscher nennen 3 mg. Bei der Errechnung des Durchschnittsgehaltes in der Nahrung des Menschen vor 100 Jahren kommt man auf 5 mg. Die Durchschnittszahlen in der heutigen westlichen Welt liegen bei 0,8 mg Vitamin B1. Diese Unterversorgung mit Vitamin B führt allgemein zu Stoffwechselschwierigkeiten, die sich durch Müdigkeit, Leistungsabfall und nervöse Störungen bemerkbar machen. Vitamin-B-Mangel und der reichliche Genuss von Industriezucker bringen mit sich, dass Menschen vollwertige Lebensmittel, die sie zur Errei-

chung oder Erhaltung ihrer Gesundheit benötigen, nicht mehr ertragen.

FLEISCH

Auch der unbestritten überaus grosse Fleischkonsum der Industrieländer geht mit der radikalen Änderung unserer Essgewohnheiten einher. Seit 1840 ist der Fleischkonsum um das 4,5fache gestiegen. Es ist erwiesen, dass zuviel Fleisch, besonders Nieren, Leber und Hirn, sehr viele Purine enthalten, die im Körper zu Harnsäure umgewandelt werden. Diese Übersäuerung kann unter anderem zu Gicht und Oxalsteinen führen. Die künstlich gezüchtete Angst, dass man den Eiweissbedarf mit Pflanzennahrung nicht decken kann, ist unberechtigt. Alle Eiweissarten, ob tierischer oder pflanzlicher Herkunft, die die 12 wichtigsten und unentbehrlichen (essentiellen) Aminosäuren enthalten, sind vollwertig. Allerdings wird der Eiweissbedarf (10-12% des Gesamtenergiebedarfes) oft überschätzt und kann problemlos mit wenig Fleisch oder Fisch und Vollkornprodukten gedeckt werden.

FETTE

Sollte man Butter, oder lieber Margarine essen? Da tierische Fette Cholesterin enthalten, wurde ihnen fälschlicherweise die Schuld an den Ablagerungen von Cholesterin bei Gefässverengungen zugeschoben. Fette (30-50% des Gesamtenergieverbrauchs) sind aber unerlässlich für die Gesundheit, da sie fettlösliche Vitamine (A, D, E, F) enthalten. Man hat herausgefunden, dass der Gehalt an ungesättigten Fettsäuren für die Gesundheit ausschlaggebend ist. Nur einfach, zweifach oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren können im Körper des Menschen mit Eiweissstoffen eine Verbindung eingehen, die für den richtigen Ablauf der Stoffwechselfvorgänge von Bedeutung ist. Gesättigte Fette, tierischer oder pflanzlicher Herkunft, sind mitverantwortlich für Fettleibigkeit, Herz- und Gefässerkrankungen, Herzinfarkt, Lähmungen oder Lebererkrankungen. Hinzu kommt, dass der Fettverzehr bis Ende des vergangenen Jahrhunderts in deutschen Grosstädten täglich 50-70 g betrug, während es heute 125-130 g sind.

SALZ

Eine weitere Tatsache ist, dass wir heute dabei sind, unsere Gesundheit zu versalzen. Zwar ist Salz für den menschlichen Körper lebensnotwendig. Dafür genügen 3-5 Gramm pro Tag. Dabei liegt der Salzverzehr bei 12-16 g täglich, so dass Wissenschaftler von einer schleichenden Kochsalzvergiftung sprechen. Bluthochdruck ist das erste Warnzeichen für Folgekrankheiten: Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenversagen.

Mafalda
par Quino



"JEDES DING IST EIN GIFT, ALLEIN DIE DOSIS MACHT, DASS EIN DING KEIN GIFT IST" (PARACELIUS)

Es wird von vielen Ernährungsforschern als sicher angenommen, dass die zur Zeit in den zivilisierten Ländern übliche Ernährung mit zuviel Zucker, Fleisch, Fett und Salz die bedeutendste Ursache der Krebserkrankungen ist. Wie das amerikanische Krebsinstitut mitteilt, sind 41% aller Krebserkrankungen bei Männern und 60% bei Frauen auf Ernährungsfehler zurückzuführen. Ausserdem tritt Krebs in Hungerzeiten selten auf.

Dr. Schnitzer versucht, die Wirkungsmechanismen, die zu Krebs disponieren, zu erklären:

- eine schlechte Ernährung führt zum unvollkommenen Abbau der Kohlenhydrate und damit zu einer Übersäuerung
- die Durchlässigkeit der Blutgefässe wird vermindert, wodurch die Sauerstoffübertragung und der Abtransport giftiger Stoffe gestört wird
- die allgemeine Verstopfung (siehe Dr. Stephan) führt zur Dauerproduktion von krebserregenden Nitrosaminen. Diese Eigenproduktion der Giftstoffe übertrifft als Krebsursache alle anderen an Bedeutung
- grosser Fleischkonsum verdrängt Ballaststoffe wie Zellulose, die im Darm krebsfördernde Substanzen neutralisieren können.

In dem übersäuerten Milieu können sich Krebszellen, deren Auftreten durch das Vorhandensein von körpereigenen Giftstoffen gefördert wird, gut vermehren, während die Körperzellen nicht mehr zur Abwehr fähig sind.

Die Schulmedizin muß umdenken

Ernährung sollte ein wichtiger Aspekt der heilkundlichen Praxis sein. Erfahrungen haben gezeigt, dass es Kranken besser geht, wenn sie richtig essen. Allerdings ist die übliche Krankenhauskost wenig auf die Kranken abgestimmt. Dr. Bruker sagt, dass die üblichen vitalstoffarmen Schondiäten sogar die Heilung verhindern.

Zwar werden akute Krankheiten durch die modernen Arzneimittel schneller bekämpft, aber oft werden sie nicht ausgeheilt, sondern zu chronischen Erkrankungen.

Es findet meist eine symptomatische, wenig sinnvolle Behandlung statt, weil die Anerkennung der Ursachen (oft falsche Ernährung) unbequem ist. Zum Beispiel das Abführmittel als augenblickliche Linderung hilft nur einen Tag. Nimmt der Kranke das Mittel nicht, so sieht er, dass die Verstopfung noch besteht. Ausserdem verlieren die einge-

nommenen Abführmittel durch Gewöhnung an Wirkung, und die Dosis muss gesteigert werden. 1974 entdeckten australische Ärzte, dass häufig Müdigkeit, unterbrochen von ängstlichen Erregungszuständen, Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen, auf wismuthaltige Abführmittel zurückzuführen sei. Das Problem der Stuhlverstopfung löst sich in 98% der Fälle, wenn eine richtige Ernährung angewandt wird (siehe Schnitzer, Bruker). Folgeerscheinungen von Verstopfung wie Müdigkeit, Lustlosigkeit und Leistungsabfall verschwinden ebenfalls.

Hippokrates lehrte: Nahrung gehört zu den besten Heilmitteln. So sollte auch heute immer eine gesunde, vollwertige Ernährung als Basistherapie eingesetzt werden.

Der Mensch muß umdenken

Jeder muss die Verantwortung für seine Gesundheit selbst übernehmen. Dr. Bruker stellt fest, dass einer der wichtigsten Heilerfolge bei chronischen Krankheiten die Mitarbeit des Patienten ist. Jeder leidende Mensch sollte sich mit dem Verhalten auseinandersetzen, das für seine Krankheit mitverantwortlich ist. Er kann eine vollwertige Ernährung als Heilmittel einsetzen und seine Gesundheit zurückgewinnen oder die Krankheit zum Stillstand bringen. Allerdings ist die salzlose Kost für Nierenkranke oft fad, weil man den Eigengeschmack der Nahrungsmittel nicht durch passende Gewürze unterstreicht.

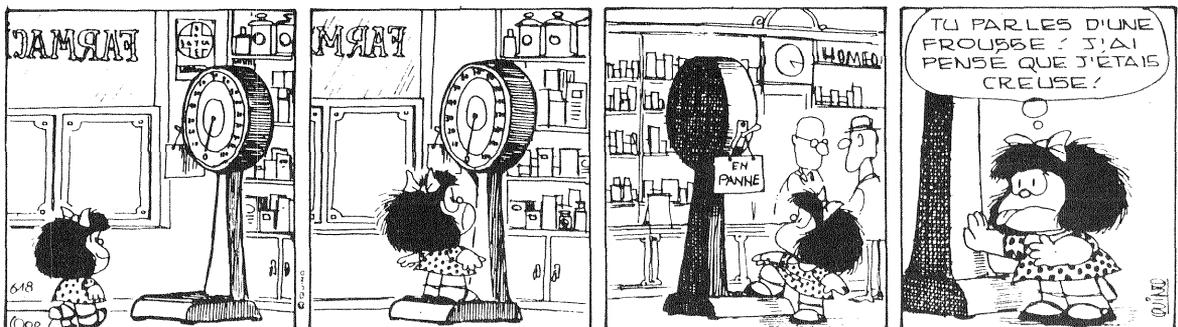
Je mehr die Vorbeugung versäumt wurde und je später eine Heilbehandlung einsetzt, desto mehr muss man sich mit Linderung begnügen. Die gefährlichen Erkrankungen verlaufen oft lange Zeit ohne Beschwerden, bis es zur Heilung zu spät ist. Besonders heimtückisch ist die Gruppe von Herz- und Kreislauferkrankungen, die im Jahre 1982 immerhin 46,8% der Todesursachen in Luxemburg darstellten. Gerade der Herzinfarkt tritt aus "heiterem Himmel" ein. Vorangegangen sind immerhin 20 Jahre falscher Ernährung. Nicht nur Gesundheit, sondern die Gesunderhaltung sollte angestrebt werden. Jeder noch gesunde Mensch soll, bevor er von einer der ihn statistisch erwartenden Erkrankungen befallen wird, die Ursachen ausschalten.

Einige allgemeine Richtlinien zur Vorbeugung ernährungsbedingter Krankheiten:

- An Stelle von Nahrungsmitteln aus Auszugsmehlen treten Vollkornprodukte aus frisch gemahlenem Korn;
- Einmal täglich sollte man einen Frischkornbrei mit Obst, Milch, Nüssen aus 2-3 Esslöffeln frisch gemahlenem eventuell gekeimtem Getreide essen (Rezept nach Bircher-Benner);
- Die tägliche Rohkost sollte nur mit kaltgepres-

Mafalda

par Quino



ten Oelen zubereitet werden;

- Gemüse, Salat, Obst sollten aus giftfreiem Anbau stammen;
- Genussmittel sollten eingeschränkt werden;
- Im allgemeinen sollte man es vermeiden, zu viel, zu süß, zu fett, zu salzig zu essen. Das Problem ist nicht neu, denn ein altägyptisches Papyrus stellt fest: Das meiste von dem was wir essen, ist überflüssig. Wir können nur ein Viertel verbrauchen, von den übrigen drei Vierteln leben die Ärzte.

Auch wenn die Lebenserwartung nicht erhöht wird, so ist es doch eine Tatsache, dass die Lebensqualität verbessert wird.

Liliane Schroeder

BIBLIOGRAPHIE

=====

- Arens Günther, Ernährungslehre, Schroedel Verlag
Dr.M.O. Bruker, Gesund durch richtiges Essen, Econ
Dr.M.O. Bruker, Krank durch Zucker, Helfer Verlag
Dr.M.O. Bruker, Unsere Nahrung unser Schicksal, bioverlag Gesundleben
- Eva Rittlinger, Das biologische Vollwertkochbuch, Gräfe und Unzer
- Dr.Karl Stephan, Heilung über Magen und Darm, Schnitzer Verlag
- Dr.J.G. Schnitzer, Das Kursbuch der gesunden Ernährung, Schnitzer Verlag
- Dr.J.G. Schnitzer, Schnitzer Intensiv-Kost, Schnitzer-Normalkost, Schnitzer Verlag
- John Yudkin, Süß aber gefährlich, bioverlag Gesundleben
- Dr.J.G. Schnitzer, Kostumstellung zur Krebsprophylaxe, Schnitzer Verlag.