

26.04.2015

## **Gesundheitliche Bedeutung der Ernährung**

Menschen, die sich irgendwie anders ernähren, werden immer noch weithin belächelt. Seien es Vollwertköstler, Vegetarier, Veganer, Frugivoren oder Rohköstler. Wie brisant das Thema aber ist, zeigen folgende Zahlen.

Sterbefälle im Jahr in Deutschland (Zirka-Zahlen):

- an illegalen Drogen: 1.000 Tote
- an Alkohol: 40.000 Tote
- an Tabakrauch: 100.000 Tote
- an ernährungsbedingten Krankheiten  
(Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs...): 430.000 Tote

Wie wichtig es ist, sich illegale Drogen oder das Rauchen abzugewöhnen, ist allgemein bekannt und verbreitet. Dass der Alkohol ausgeklammert wird, ist äußerst merkwürdig. Es handelt sich um eine bewusstseins- und persönlichkeitsverändernde Droge, die schwerste gesundheitliche Folgen nach sich ziehen kann. Die allgemeine Akzeptanz dieser Droge hat etwas Verniedlichendes. Es handelt sich um ein Spiel mit dem Feuer. Es ist an der Zeit, dass sich Abstinenz als ein Weg in der Gesellschaft etabliert, der nicht nur dem Alkoholkranken offensteht, sondern der allein es gewährleisten kann, niemals alkoholkrank zu werden. Bis jetzt gehört noch eine gewisse Charakterstärke dazu, dem Alkohol ein „Nein!“ zu geben. Hier ist ein Umdenken erforderlich.

Wenn man sich die genannten Sterbefälle betrachtet, muss man sagen, das Thema der ernährungsbedingten Krankheiten geht alle an! Anstatt eine Aufklärungskampagne zu starten, wie es bei illegalen Drogen und Tabakrauch geschieht (bei Alkohol nur sehr rudimentär), behandeln die staatlichen Stellen und das „Gesundheitssystem“ das Thema weiterhin sehr stiefmütterlich.

Attila Hildmann, der sehr viel zur gegenwärtigen Vegan-Welle beigetragen hat, ist ausdrücklich ein Gesundheits-Veganer. Die großen Sender in Deutschland – auch die öffentlich-rechtlichen – wollen ihm trotz seiner großen Popularität keine eigene Koch-Show geben. Eine bereits angesetzte Sendung über die gesundheitlichen Vorteile der Vegan-Ernährung wurde vom ZDF zweimal aus fadenscheinigen Gründen kurzfristig abgesetzt.

Bereits in den 80er Jahren des vorigen Jahrhunderts hat Dr. Johann Georg Schnitzer einen Weg aufgezeigt, Diabetes und Bluthochdruck durch eine Umstellung auf

vegetarisch/vegane Ernährung zu heilen. Ein medizinischer Laie, Eckhard K. Fisseler, hat in den 90ern aus eigener Krankheitserfahrung heraus einen Weg gefunden, Arthrose durch die Umstellung auf vegetarisch/vegane Ernährung zu heilen. Er gründete eine Selbsthilfegruppe mit enormen Zulauf, die auch heute noch nach seinem Tod großen Zulauf hat. Die medizinische Fachwelt verhält sich dem gegenüber weitgehend verschlossen. Die angesprochenen Krankheiten gelten bei den meisten Ärzten weiterhin als unheilbar. Auf den Heilungsweg durch Ernährungsumstellung wird normalerweise nicht aufmerksam gemacht, was einer unterlassenen Hilfeleistung gleichkommt. Dass die Pharma-Firmen sich für diese Ideen nicht interessieren, ist nachvollziehbar. Doch zumindest der Staat, von dem man eine gewisse Fürsorge-Verantwortung für seine Bürger erwarten sollte, müsste diesen durch viele Erfahrungsberichten bestätigten Heilungsmöglichkeiten nachgehen: Forschungen in diese Richtung unterstützen, klinische Studien finanzieren, auf die Lehrpläne der medizinischen Fakultäten Einfluss nehmen. Der Staat tut es nicht.

Zum Glück leben wir in einem Informationszeitalter: Einen derart breiten und rasanten Zugang zu allen möglichen Informationen durch moderne Medien wie heute gab es noch nie! So liegt es am Einzelnen. Wer die Brisanz der Thematik erfasst hat, forscht selber nach. Er öffnet sich auch Ideen, die radikal oder abartig anmuten – nicht um sie kritiklos zu übernehmen, aber um sie zu prüfen und zum eigenen Weg zu finden.

### - **Ein Ansatz für gesunde Ernährung**

Nach meiner persönlichen Auffassung handelt es sich beim Ernährungsweg um einen Prozess: Es gibt nicht „die“ Idealnahrung, sondern jeder Einzelne hat durch seinen persönlichen Prozess und durch seine persönliche Lebenssituation andere Bedürfnisse. Eine gute Orientierung habe ich für mich in der Formel gefunden:

#### **Eighty-Ten-Ten / Raw till Four.**

Hier geht es um eine kohlenhydratbetonte vegane Ernährung mit hohem Rohkost-Anteil.

80% Kohlenhydrate stehen je 10% Eiweiß und Fetten gegenüber. Der Anteil der Kohlenhydrate beträgt hierbei mindestens 80%, so dass die anderen Anteile noch geringer ausfallen können. Die an sich richtige Erkenntnis des „LowCarb-HighFat“-Ansatzes zieht die falschen Schlüsse: Die dick- und krankmachende Wirkung der Kohlenhydrate bezieht sich auf raffinierten Zucker und erhitzte Weizenstärke. Sogar in einem Lehrbuch dieser Richtung – „Köstliche Revolution“ von Dr. Andreas Eenfeldt – findet sich das Beispiel vom stärkereichen Blumenkohl, welcher zu großen gesundheitlichen Verbesserungen führte. Es geht also gar nicht um die

Kohlenhydrate an sich, sondern um die Frage, woher der Mensch seine Kohlenhydrate bezieht. Von unserem Gebiss her sind wir Früchteesser, und zuckerhaltige Früchte sind die beste Kohlenhydrat-Quelle, die es gibt. Deshalb halte ich sehr viel von einer fruchtebetonten Rohkost. Um jedoch das Bedürfnis nach konzentrierter erhitzter Stärke nicht zu unterdrücken, beziehe ich „ab vier“ erhitzte Stärke mit ein: Kohlgemüse, Kartoffeln, basisch wirkende Körner wie Buchweizen und Hirse.

Der tägliche Bio-Rhythmus des Körpers gliedert sich in übereinstimmender Darstellung von Harey und Marilyn Diamond („Fit fürs Leben“) und Are Waerland („Befreiung aus dem Hexenkessel der Krankheiten“) in drei Phasen.

- 12 bis 20 Uhr: Nahrungsaufnahme
- 20 bis 4 Uhr: Nahrungsverarbeitung (beste Zeit für Schlaf)
- 4 bis 12 Uhr: Entgiftung  
(nicht nur des Darmes, sondern auch auf zellulärer Ebene)

Rohkost unterstützt die Entgiftung. Deshalb habe ich viele Jahre zum Frühstück nur rohes wasserhaltiges Obst gegessen. Nun weite ich die Entgiftungs-Phase aus und esse auch zum Mittag nur roh: Salate, Avocados, Bananen. Erst zum Abendbrot esse ich warm: Gedämpfte Gemüse mit Kartoffeln oder den angesprochenen Körnerfrüchten. Hiermit habe ich bereits schwere Migräne und schwere Müdigkeitserscheinungen überwinden können. Das allein würde es mir lohnen. Die Leistungsfähigkeit steigt, damit die Freude an der Arbeit und am Leben überhaupt. Alkohol, Kaffee und Nikotin haben für mich in dieser Lebensweise keinen Platz, ich trinke jedoch gerne noch verschiedene Tees – Grüne Tees, aber auch Schwarztee. Insgesamt meine ich, man sollte nicht zu streng mit sich sein und Ausnahmen durchaus zulassen. Durch meine bisherigen Erfahrungen fühle ich mich bestätigt: Die Ausnahmen, die ich mir noch vor zehn Jahren gegönnt habe, reizen mich heute gar nicht mehr: Marzipankartoffeln, Milchreis und andere Dinge. Der Mensch, der sich ganzheitlich weiterentwickelt, verfeinert sich allmählich von alleine. Obwohl ich also einen Weg gehe, wo ich mir alles gönne und wo ich mir desöfteren wie ein Schlemmer vorkomme, bekomme ich oft von meiner Umwelt die Rückmeldung, wie streng ich doch wäre. „Wie kann ich das nur aushalten?“ – Falsche Denkweise! Es geht gar nicht darum, eine vermeintlich gesunde Lebensweise „auszuhalten“, sondern sich allmählich zu transformieren. Die Orientierung sollte sein: Welche Ernährung ist naturgemäß? Finden wir allmählich zu unserer ursprünglichen Natur zurück, so ist dieser Zustand für uns nicht mehr „extrem“, sondern „natürlich“.