

ESS

EN

Was und wie wir täglich essen, ist ein existenzieller Ausdruck dafür, wie gut wir uns um uns selbst kümmern. Nahrung, die alle wahren Bedürfnisse des Körpers stillt, ist durch nichts auf der Welt zu ersetzen. Fehlernährung lässt sich nicht durch andere Faktoren ausgleichen. Unverfälschte, vollwertige Nahrung (»real food«) ist die Grundlage für Gesundheit. Ich habe noch keine langfristige Veränderung beobachtet, die auf Verboten und Hungern beruhte. Der erste Schritt ist immer Güte. Gehen Sie gütig und liebevoll mit sich um – auch über die Nahrung, die Sie essen.

Unsere Nahrung

MEHR ALS KALORIEN

Haben Sie sich je bewusst gemacht, dass das, was Sie essen, am Ende tatsächlich ein Teil Ihres Körpers wird? Nahrung ist weit mehr als lediglich eine Quelle für Kalorien. Sie kann heilende Kräfte entfalten oder uns aktiv unsere Gesundheit rauben. Eine nährstoffreiche Ernährung lässt sich durch nichts auf der Welt ersetzen. Sie können noch so viel Sport treiben, Ernährungsfehler lassen sich damit nicht ausbügeln. Denn am Ende sind es die Nährstoffe, die uns am Leben erhalten.

NÄHRSTOFFE

Obwohl es die Nährstoffe sind, die uns überhaupt erst das Leben ermöglichen, haben die meisten Menschen – meiner Ansicht nach – keine Vorstellung von ihrer Bedeutung. Der Körper eines Erwachsenen besteht aus über 50 Billionen Zellen. Das ist eine unvorstellbar große Zahl. Um diese Zahl zu verdeutlichen, möchte ich auf einen Vergleich zurückgreifen: Eine Million Sekunden sind zwölf Tage. Eine Milliarde Sekunden entsprechen 32 Jahren. Eine Billion Sekunden entsprechen 32.000 Jahren.

Nun stellen Sie sich bitte vor, dass Sie aus 50 Billionen winzigen Kügelchen bestehen, die alle miteinander reden wollen, und diese Kommunikation ist nur möglich, wenn gewisse Nährstoffe vorliegen. Und jetzt stellen Sie sich vor, was geschieht, wenn Menschen für bestimmte grundlegende Prozesse nicht ausreichend Nährstoffe bekommen – ganz zu schweigen von dem, was meiner Meinung nach für eine optimale Gesundheit erforderlich wäre.



Unsere Körperzellen sind nicht unsterblich, sondern unterliegen einem fortwährenden Zyklus aus Teilung, Reparatur und Zelltod. Einige Zellen – zum Beispiel Augenzellen – teilen sich rascher, bei anderen – zum Beispiel Knochenzellen – dauert es länger. Die gesamte Hautoberfläche erneuert sich alle 28 Tage. Die Gesundheit der nächsten Zellgeneration ist jedoch von den Informationen abhängig, die in ihrer Umgebung vorliegen. Und was gibt es dort? Entweder ein breites Nährstoffangebot oder Nährstoffmangel. Zusätzlich sind Hormone am Werk, die wir an dieser Stelle der Einfachheit halber den Kategorien Liebe und Angst zuordnen. Manche Hormone werden bei liebevollen, wertschätzenden Empfindungen aktiviert, andere, wenn wir uns fürchten. Solche Informationen haben starken Einfluss auf die Gesundheit und Qualität jeder neuen Zelle.

Während meines Grundstudiums in den Fächern Ernährung und Diätetik sowie während meiner Doktorandenzeit habe ich die biochemischen Signalwege des menschlichen Körpers auf großen Bögen notiert und damit das ganze Zimmer tapeziert. Nur so konnte ich mir das alles einprägen. Diese Komplexität ist zutiefst beeindruckend. In jeder Sekunde laufen Milliarden biochemischer Reaktionen in uns ab – das heißt, Substanz X muss in Substanz Y verwandelt werden und dazu brauchen Sie vielleicht gerade Magnesium und Vitamin B₆. Wenn einer dieser beiden Nährstoffe fehlt, kann die Reaktion nicht reibungslos ablaufen, sodass die Menge der Substanz X steigt und zugleich Substanz Y fehlt. Wenn sich immer mehr von der Substanz X ansammelt, kann sie irgendwann zum Problem werden – zu einem Giftstoff, den der Körper gern loswerden möchte. Gleichzeitig bräuchten Sie vielleicht die Substanz Y, um tief und fest zu schlafen oder Hormone zu erzeugen, die zu Glücksgefühlen beitragen oder es dem Körper ermöglichen, zur Energiegewinnung auf Fett zurückzugreifen.

Sobald man diese Zusammenhänge schwarz auf weiß sieht, weiß man nicht nur die wichtige Rolle der Nährstoffe für die Gesundheit wirklich zu schätzen, sondern auch das Wunder des eigenen Lebens.

IHRE AUFGABE

Dank der unglaublichen Fortschritte der westlichen Medizin leben wir immer länger. Wir sind heute in der glücklichen Lage, dass wir auf eine fantastische Notfallmedizin zurückgreifen können. Aber ist unser Leben nicht dennoch zu kurz, dauert unser Sterben nicht zu lange? Das sind wichtige Fragen, denn mir geht es um die Lebensqualität. Schließlich wollen Sie sich heute und in Zukunft noch bücken und selbst Ihre Schuhe binden können. Oder wollen Sie sich dafür auf andere Menschen verlassen müssen? Wie würde sich dieser Verzicht auf Ihre Unabhängigkeit anfühlen? Wollen Sie wirklich, dass Ihr Bauch so rund wird, dass Sie nicht mehr an Ihre Füße herankommen und sich irgendwann wünschen, Sie hätten rechtzeitig die Ernährung umgestellt? Vielleicht erreichen Sie die eigenen Füße auch nicht mehr, weil Ihre Wirbelsäule durch das viele Sitzen unflexibel geworden ist. Auch das mag sich keiner vorstellen. Wie wir heute essen, trinken, uns bewegen, schlafen, denken, atmen, wahrnehmen oder glauben, hat nicht nur Einfluss darauf, wie wir uns jetzt fühlen, wie wir aussehen und wie wir funktionieren; es beeinflusst auch, wie wir uns in Zukunft fühlen und wie wir später aussehen und funktionieren. Sie allein haben die Macht, dies alles zu ändern. Lassen Sie sich von dieser Erkenntnis beflügeln.

Die persönliche Ernährungsweise ist die grundlegendste Form der Selbstfürsorge. Schluss mit Diäten und Kalorienzählen – fangen Sie an, Ihren Körper gut zu ernähren. Wenn Sie etwas zählen möchten, dann zählen Sie Nährstoffe und gönnen Sie sich mehr davon; zählen Sie synthetische Substanzen und lassen Sie davon nichts mehr in Ihren Körper. Warum das wichtig ist und wie das geht, erfahren Sie in diesem Buch. Prägen Sie sich gut ein: Es sind die Nährstoffe, die uns am Leben erhalten.



Bio? Logisch!

AUF DIE QUALITÄT KOMMT ES AN

Bioprodukte mit Gütesiegeln werden ohne möglicherweise schädliche chemische Substanzen wie Düngemittel, Pestizide, Insektizide, Wachstumshormone und Antibiotika erzeugt und abgepackt. Auch gentechnisch veränderte Organismen (GMO) dürfen nicht unter Biosiegeln laufen. Mit dem Kauf von Bioprodukten unterstützt man nicht nur die Gesundheit der eigenen Körpersysteme, Signalwege und Immunabwehr, sondern auch die Gesundheit der ganzen Familie, des Erdreichs und des ganzen Planeten. Am Ende profitieren also alle.

DIE GUTE NACHRICHT

Wer sicher sein will, biologisch erzeugte Nahrung zu essen, baut diese am besten selbst an. Wenn das nicht möglich ist, führt der nächste Weg auf den Wochenmarkt. Manche Höfe liefern ihre Bioprodukte direkt ins Haus. Selbst auf den kleinsten Balkonen ist Platz für ein paar Kräutertöpfchen. In größeren Städten gibt es häufig Schrebergartenkolonien oder andere »Urban-Gardening«-Projekte mit Pachtgärten, wo auch Stadtbewohner ihr Fleckchen Erde bestellen können. Manche Kooperativen bauen gezielt das Gemüse an, das ihre Vertragspartner sich wünschen, und am Wochenende geht man selbst zum Ernten. Auch von solchen Modellen profitieren alle Beteiligten.

DIE SCHLECHTE NACHRICHT

Weltweit wird heftig über die Auswirkungen der konventionellen Landwirtschaft auf die Bodenfruchtbarkeit diskutiert. Das ist vernünftig, denn viele Menschen nehmen die Warnungen der Umweltschützer vor dem Einfluss ausgelaugter Böden auf das Leben insgesamt inzwischen ernst. Wir begreifen zunehmend, wie wichtig die Erhaltung der Bodenfruchtbarkeit für die nachhaltige Lebensmittelversorgung ist.

In der konventionellen Landwirtschaft werden Böden wieder und wieder genutzt, ohne wirklich alle Nährstoffe in ausreichender Menge nachzuliefern. Jede Pflanze entzieht der Erde beim Wachsen Nährstoffe und speichert sie in sich selbst. Die Pflanze benötigt diese Nährstoffe für ihr Wachstum, und wenn wir die Pflanzenteile verzehren, werden wir zum Nutznießer. Wenn die Nährstoffe jedoch nicht ersetzt werden oder der Boden sich nicht durch geschickte Fruchtfolge erholen kann, geht der Mineralstoffgehalt zurück. Ab diesem Zeitpunkt reichern Landwirte ihre Felder mit chemischen Düngemitteln an. Ich bezeichne diese Düngemittel aus vielerlei Gründen als »unnatürlich«, unter anderem, weil sie nicht alle lebenswichtigen Nährstoffe abdecken. Sie bestehen in erster Linie aus drei Nährstoffen: Stickstoff, Phosphor und Kalium. Das bedeutet, dass viele andere Nährstoffe fehlen.

Die konventionelle Landwirtschaft hat leider noch weitere ungünstige Auswirkungen. Auf Böden, die nicht rundum gesund sind, wachsen keine gesunden Pflanzen, und wenn Pflanzen sich nicht mehr gegen Ungeziefer wehren können, sind sie Schädlingen schutzlos ausgeliefert. Und schon braucht man auch Pestizide, Herbizide und Fungizide. Das ist einer der Gründe, wie Pflanzenschutzmittel in unsere Nahrung gelangen. Am Anfang steht die Gesundheit des Bodens. Ein ungesunder Boden kann keine gesunden Pflanzen nähren. So kommt es dazu, dass Lebensmittel am Ende mit Substanzen verunreinigt sind, die der Gesundheit des Menschen schaden können, und dass sie gleichzeitig weniger Nährstoffe enthalten. Und dann leidet der Körper sowohl unter der chemischen Belastung als auch unter dem Nährstoffmangel.

Mit dem Kauf von Bioprodukten unterstützt man nicht nur die Gesundheit der eigenen Körpersysteme, sondern auch die Gesundheit der ganzen Familie, des Erdreichs und des gesamten Planeten.

Kurzfristig führen Nährstoffmängel zu Antriebsarmut, Schmerzzuständen, Gelenkschmerzen, Sehschwäche und diversen Beschwerden, die gemeinhin als Teil der normalen Alterung eingestuft werden. Langfristig tragen sie zur Entstehung schwerer Krankheiten wie zum Beispiel zahlreicher Krebsarten, Herzerkrankungen und Typ-2-Diabetes bei.

WOHIN FÜHRT DER WEG?

Die weltbekannte Biologin Rachel Carson fasste diese Einsicht schon 1962 in Worte: »Wenn wir so eng mit diesen Chemikalien zusammenleben ..., sie bis in unser Knochenmark vordringen lassen ..., dann sollten wir über ihr Wesen und ihre Macht lieber etwas wissen.« Über 50 Jahre später wissen wir mehr über ihre Macht, aber es gibt nach wie vor viel zu lernen. Es ist an der Zeit, aus dem Kreislauf der Resistenzen auszubrechen, der die Bauern zwingt, immer mehr zu spritzen, damit sie sich von potenziell gesundheitsschädlichen Herbiziden lösen können.

Manchmal ist eine gesundheitliche Krise der Weckruf, der einen dazu veranlasst, neue Entscheidungen zu treffen oder sie zumindest zu erwägen. Meiner Beobachtung nach achten immer mehr Menschen darauf, ob sie potenziell problematischen Substanzen ausgesetzt sind. Dabei denke ich in erster Linie an Pflanzenschutzmittel, aber auch an synthetische Haushaltsreiniger, Waschmittel und Hautpflegeprodukte. Zum Glück leben wir in einer Welt, die auch Alternativen zu bieten hat.

Am 20. März 2015 verabschiedeten Wissenschaftler aus elf Nationen, die auf Einladung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zusammengekommen waren, ihre einstimmigen Einschätzungen zu Glyphosat, dem weltweit am meisten verwendeten Unkrautvernichtungsmittel. In einer Stellungnahme, die anschließend in der renommierten Fachzeitschrift »The Lancet Oncology« erschien, stuften die Experten das Mittel als »wahrscheinlich krebserregend für Menschen« ein. Ja, richtig gelesen: Das verbreitetste Herbizid der Welt erzeugt beim Menschen wahrscheinlich Krebs. Während es bis 1992 in den USA kaum verwendet wurde, kamen 2012 allein dort etwa