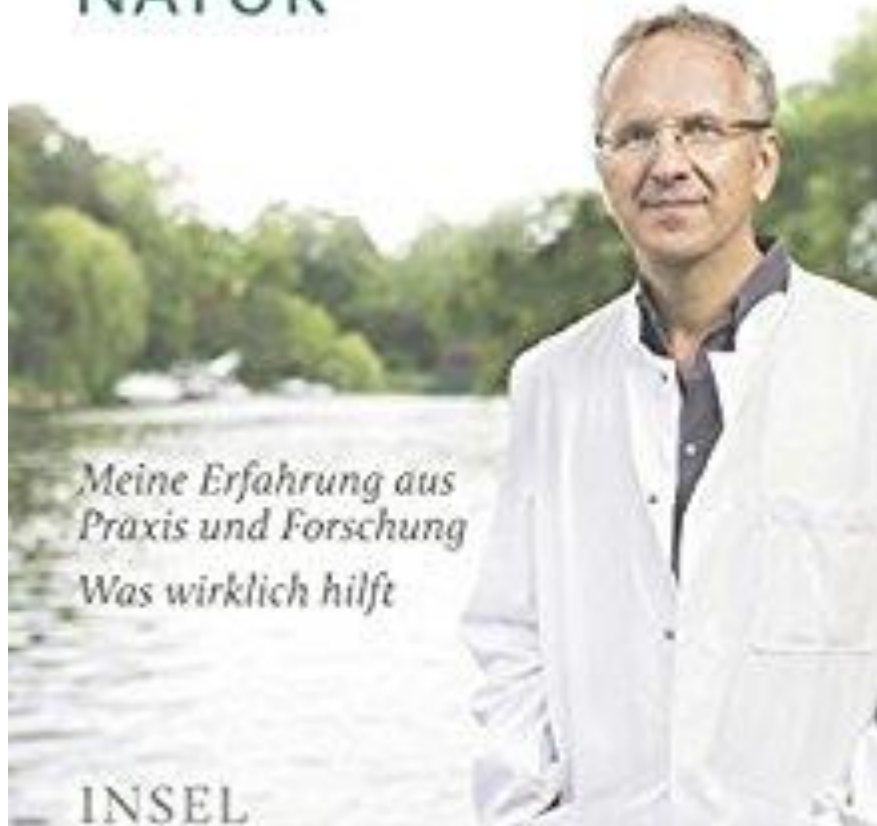


PROF. DR.
ANDREAS MICHALSEN
HEILEN
MIT DER KRAFT DER
NATUR



Teil 2: Ernährung

Heilen mit der Kraft der Natur

Andreas Michalsen,

Inselverlag 2017

Teil 2: Ernährung

Übersicht

- Essen ist Medizin
- Was macht eine gesunde Ernährung aus? (3')
 - Vegetarische oder vegane Lebensart?
- Die Darmbakterien – eine Welt voller Rätsel (13')
- Regelmäßig fasten – gesünder und länger leben (8')
- Heilerfolge bei Diabetes

Essen ist Medizin (1)

- Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass etwa 50 bis 70 Prozent der chronischen Erkrankungen ernährungsabhängig sind – eine unglaubliche Zahl.
- Kaum ein anderer Bereich unseres Lebens ist so zentral für die Gesundheit, aber die Medizin ist gerade hier professionell sehr schlecht aufgestellt.

Essen ist Medizin (2)

- Ärzte haben sich jahrelang überhaupt nicht für Ernährung interessiert; Studierende lernen nichts darüber.
- **Fertigprodukte möglichst meiden**
- Die Neurobiologie hat uns gezeigt, dass der reichliche Verzehr von Fettigem und Süßem dazu führt, dass das Gehirn Belohnungsstoffe ausschüttet, die ähnlich **süchtig machen** wie harte Drogen.
- (Neuroadaption. Essen als Suchtkrankheit, K. Chaudhary: Ayurveda Wie neu geboren)

»Eure Nahrung soll eure Medizin sein«,

- soll der Urvater der Medizin, der Grieche Hippokrates, gefordert haben.
- Was ist so gesund an der Mittelmeerkost?
- Das gemeinsame Gesunde, das die Menschen dieser unterschiedlichen Regionen, Ethnien und Kulturen verbindet, ist:
Sie alle essen sehr viel Gemüse, Obst, Gewürze, Nüsse, Samen und Vollkorngetreide.

Was ist so gesund an der Mittelmeerkost?

- Als **Fett** werden meist gesunde pflanzliche Öle wie Olivenöl oder Nussfette verwendet.
- **Fleisch und Wurst** werden entweder gar nicht gegessen oder, wie es früher auch mal bei uns eine Gepflogenheit war, nur an Fest- oder Sonntagen.

Was macht **gesunde Ernährung** aus? (1)

- Wenn man diese umfassenden Ernährungsstudien zusammenfasst, ist die Frage, was gesunde Ernährung ausmacht, leicht und eindeutig zu beantworten:
- Wir sollten **sehr viel Gemüse** essen (leider stehen Deutsche im europäischen Vergleich eher am Ende der Skala),
- **Obst** (das ist allerdings nicht ganz so wichtig wie Gemüse) und
- **sehr viel gesundes Fett aus Olivenöl, Rapsöl, Nüssen** (vor allem Walnüssen),
- Avocados, Lein- und anderen Samen zu uns nehmen.

Was macht gesunde Ernährung aus? (2)

- Weniger wichtig als ursprünglich gedacht ist der **Fisch**. Die wissenschaftlichen Daten belegen hierfür keine spezielle gesundheitsfördernde Wirkung.
- Und was die gesunden Ernährungsformen noch eint: **Fleisch und Wurst kommen kaum oder gar nicht vor.**
- **Der Verzehr von Milchprodukten und Eiern ist gering.**

Zucker verändert die Hirnleistung (1)

- Und fallen Sie nicht auf die Fruchtzucker-Masche rein. Auf vielen Produkten steht inzwischen »mit natürlicher Süße« oder »nur mit Fruchtzucker«.
- Das Wort »Frucht« soll uns glauben machen, der Inhalt sei gesund. Das ist leider nicht so.
- Fruchtzucker fördert die Fettsynthese in der Leber und führt kaum zu Sättigungsgefühl.

Zucker verändert die Hirnleistung (2)

- **Jahrelang wurde Fruktose Diabetikern empfohlen**, weil dieser Fruchtzucker nicht dazu führt, dass Insulin ausgeschüttet wird.
- Dadurch kommt es jedoch nicht zu einem Sättigungssignal im Gehirn – der Hunger bleibt.
- In **Obst** ist Fruchtzucker nicht so ein großes Problem, da Ballast- und Nährstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe für eine gesunde Balance sorgen.
- Auch Honig enthält Fruktose, aber auch viele wertvolle Inhaltsstoffe.

Der Stand der Ernährungsweise in Deutschland ⁽¹⁾

- Die OECD-Daten, die 2016 veröffentlicht wurden, lassen Deutschland in einem besonders schlechten Licht dastehen:
- Gerade 40 Prozent der Männer und 57 Prozent der Frauen essen einmal täglich **Obst**, also im Schnitt gerade mal die Hälfte.
- Beim **Gemüse**verzehr nimmt Deutschland **Platz 26** ein – achtundzwanzig Plätze gibt es.

Der Stand der Ernährungsweise in Deutschland (2)

- Nur 42 Prozent der Frauen und weniger als ein Viertel der Männer, nämlich 24 Prozent, essen täglich eine Portion Gemüse.
- Die Fachgesellschaften empfehlen aber viel mehr – nämlich eine Menge, die **sieben Portionen** entspricht.

Welche Ernährung ist denn nun wirklich gesund? (1)

- Dem Körper schadet vor allem der Nahrungsüberfluss
- So hervorragend der Körper aber – aufgrund dieser langen Anpassung – mit Hunger und Fastenzeiten umgehen kann, so wenig ist er imstande, das Überangebot an Nahrung zu verkraften, an das sich unsere Gene noch nicht adaptiert haben.



Die Ernährungsdocs, 04.04.2018, Ausschnitt achtsame Ernährung (Arthrose) (3')

Welche Ernährung ist denn nun wirklich gesund? (2)

- Jährlich steigt die Anzahl der Übergewichtigen (vor allem der Männer), nehmen die schweren chronischen Erkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck zu, auch Krebs und Arthrose.
- Und nicht nur, weil wir älter werden.

Welche Ernährung ist denn nun wirklich gesund? (3)

- Trotz aller punktuellen Erfolge in der Kardiologie und Bluthochdrucktherapie – die Prävention auf diesem Sektor ist eine Geschichte des Scheiterns.
- 90 Prozent der Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten könnten wir ausschließen, wenn wir uns richtig ernähren, viel bewegen und unseren hektischen Lebensstil vermeiden.

Milch – kein gesundes Lebensmittel

- Die Bewertung der Milch hat sich durch diese Erkenntnisse total gewandelt.
- Lange dachte man, dass sie durch ihren Kalziumgehalt den Knochen schützt.
- Heute wissen wir, dass es genau umgekehrt ist: Aufgrund der Säure, die Milch im Körper erzeugt, übersteigt der Kalziumabfluss bei Weitem das Kalzium, das man zuführt.
- Milchprodukte haben also eine negative Kalziumbilanz und sind **keine Osteoporosetherapie**.

Vegetarische Lebensart

- Ersetzt man nur 3 der 14 Prozent des tierischen Eiweißes durch pflanzliches, sinkt das frühe Sterberisiko deutlich ab.
- Besonders erkennbar ist dieser Effekt, wenn Wurst und anderweitig verarbeitetes rotes Fleisch durch Pflanzenproteine substituiert werden – minus 34 Prozent.

Vegetarische Lebensart (2)

- An zweiter Stelle folgt der Nutzen durch einen **Verzicht auf Eier** – minus 19 Prozent.
- Der **Austausch von unverarbeitetem rotem Fleisch durch pflanzliches Eiweiß** bringt immer noch ein Minus von zwölf Prozent.
- Besonders gravierend wirkt sich **tierisches Eiweiß auf das Diabetes-Risiko** aus.

Sollten wir alle Vegetarier werden? (1)

- Wenn man all diese Aspekte berücksichtigt und auch die ethische Probleme der Massentierhaltung, die Umweltschäden und den Energieverbrauch mit berücksichtigt, kann man diese Frage nur mit **Ja** beantworten.
- Viele Menschen können sich ein Leben als Vegetarier jedoch nur schwer vorstellen.
- Derzeit essen Männer hierzulande im Schnitt 1,2 Kilogramm Fleisch pro Woche, Frauen 600 bis 700 Gramm.

Sollten wir alle Vegetarier werden? (2)

- Dabei hat Fleisch kaum Nährwert, wie Sie gleich sehen werden, dafür jede Menge **Risikofaktoren**:
- gesättigte Fette, tierisches Eiweiß, Antibiotikarückstände, Hormone, Viren, persistente organische Schadstoffe (als Dickmacher verdächtigt).
- Darüber hinaus entstehen die ungesunden polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffe beim Grillen, Braten und Räuchern.

Vegetarisch oder vegan? (1)

- **Laktovegetarisch** mit überschaubaren Mengen von Bio-Milchprodukten ist eine hervorragende gesunde Ernährungsweise.
- **Vegan ist nicht zwingend gesünder**, aber für einige inzwischen vor **allem aus ethischen Gründen** die bevorzugte Wahl.

Vegetarisch oder vegan? (2)

- Wichtig für Veganer ist die Substitution von Vitamin B12, denn ein Mangel an B12 kann zu ernsthaften neurologischen Erkrankungen oder Blutbildstörungen führen.
- Eier sind nicht gesund
- Gesicherte Erkenntnis ist, dass zumindest Diabetiker, die Eier essen, ein erhöhtes Risiko für Herzerkrankungen und einen Schlaganfall haben.

Vegetarisch oder vegan? (3)

- Eine Ernährung, die auf tierische Produkte verzichtet, ist jedoch keineswegs automatisch gesund.
- Auch vegetarische oder vegane Kost kann sehr ungesund sein, wenn sie überwiegend aus Nudeln, Süßspeisen und Fertigprodukten besteht.