

Handeln tut not

Mit Mikronährstoffen und Nutraceuticals Zivilisationskrankheiten vorbeugen



Wie gewohnt fand vorgängig zur Mitgliederversammlung der NVS Naturärzte Vereinigung Schweiz ein Vortrag in zwei Teilen statt, diesmal gehalten von sogar zwei hochkarätigen Referenten, von Prof. Dr. Dr. Harms und von Prof. Dr. Dorothee Gänshirt. Sie sprachen zum Thema "Herausforderung Zivilisationskrankheiten – Relevanz organischer Mikronährstoffe und Nutraceuticals".



Im ersten Teil mit dem Titel "Herausforderungen chronische Erkrankungen. Oder, was passiert, wenn nichts passiert?" gab Professor Harms Zusammenhänge und Fakten zu bedenken, die höchst alarmierend sind. Er ist Präsidiumsmitglied der Europäischen Stiftung für Gesundheit in Zürich, Mitinhaber eines Unternehmens für Mikronährstoffe und Co-Leiter des Instituts für Versorgungsforschung und Präventive Medizin an der Sigmund Freud Universität in Wien.

Spitzenmedizin ist nicht die wahre Herausforderung

Seinen spannenden Vortrag leitete Professor Harms mit dem Beispiel eines Tierarztes in Australien ein, dem ein Krokodil den Unterarm abgebissen hatte. In einer 28stündigen Operation wurde dieser wieder angenäht, und nach drei Wochen konnte der Tierarzt ihn wieder benutzen. "Es ist absolut abenteuerlich, was wir in der Akutmedizin können", kommentierte Herr Harms diesen Erfolg, "die Frage ist lediglich, ob das unsere Herausforderung ist." Als er 1985 sein Studium begann, sei Übergewicht noch kein Thema gewesen; damals habe es diese Erkrankung noch nicht gegeben. Innerhalb nur einer Generation jedoch habe Übergewicht die Gesellschaft infiltriert wie ein Tumor den menschlichen Körper. Er veranschaulichte diese Aussage am Beispiel der USA. Wie einen Film präsentierte er Grafiken, auf denen sich – beginnend mit dem Jahr 1985 – die US-ameri-

kanischen Staaten jedes Jahr immer stärker einfärbten, abhängig vom jeweiligen Anteil der Übergewichtigen an der Gesamtbevölkerung. Am Ende waren viele Staaten tiefrot, weil sie zwischen 25 und 30 Prozent Adipöse, das heisst stark Übergewichtige aufwiesen.

Im Schlepptau des Übergewichts nahmen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2 geradezu epidemische Ausmasse an. Die USA benötigten heute nurmehr vier Jahre, um eine Stadt in der Grössenordnung von New York mit ihren rund 8.6 Millionen Einwohnern mit zusätzlichen Patienten mit Gefässerkrankungen und Diabetes vom Typ 2 zu füllen.

Heraufziehende Gesundheitskatastrophe

Aber nicht nur dort, auch in der Schweiz sei die Situation besorgniserregend. Wir benötigen hier sechs Jahre, bis wir eine Stadt wie Bern, in der 142'500 Menschen wohnen, mit zusätzlichen Gefäss- und Diabetes-Patienten gefüllt haben. Bereits sind auch bei uns rund 40 Prozent der Erwachsenen übergewichtig, und 20 Prozent der Jugendlichen.

Besonders akzentuiert stelle sich das Problem bei jungen Damen. Als Folge der "Kombination von Pommes und Pille" haben wir es geschafft, so Professor Harms, innerhalb von nur fünf Jahren die Zahl der adipösen Frauen zu verdoppeln. Voraussichtlich 80 Prozent von ihnen werden immer übergewichtig bleiben, und mindestens ein Drittel wird aufgrund der Nebenwirkungen des starken Übergewichts im

Alter von 30 bis 40 Jahren aus der Erwerbstätigkeit herausfallen. Schlimmer noch: "Es wächst hier derzeit die erste Generation in unserem wunderschönen Land heran, von der ein nicht unerheblicher Teil vor der Vorgängergeneration versterben wird."

Jeden Tag werden Herzkreislaufkrankungen und Diabetes Typ 2 in der Schweiz, Deutschland und Österreich insgesamt bei 2'000 Personen neu diagnostiziert. Die Behandlungskosten allein dieser beiden Krankheiten werden in den drei Ländern im Jahr 2035 so hoch sein, wie es heute die gesamten Gesundheitskosten sind! Schon jetzt weist die Schweiz nach den USA die zweithöchsten Gesundheitskosten der Welt auf. In zwanzig Jahren werde sie sich in der gleichen Lage befinden wie Florida, das die Amerikaner mittlerweile als Wartezimmer Gottes bezeichnen.

Problemfeld Fastfood

Als Hamburger liebe er das direkte Wort, meinte Professor Harms. An einem grossen Diabetes-Symposium in Boston, zu dem er kürzlich eingeladen war, habe er in den Raum gestellt, dass wir im Jahr davor in Deutschland aufgrund von Gefässerkrankungen genauso vielen Menschen die Gliedmassen amputiert haben wie im letzten Jahr des Zweiten Weltkriegs.

"Ich habe dann hinzugefügt, dass zurzeit McDonald's und Burgerking genauso effizient arbeiten wie vor 70 Jahren die Rote Armee und die

Wehrmacht. Damit kam McDonald's noch klar. Aber als ich dann gesagt habe, heute überhole McDonald's die Rote Armee auf der rechten Seite, fanden sie das nicht mehr ganz witzig." Wie Spiegel Online berichtete, riet dieses Unternehmen später auf seiner Intranet-Seite immerhin den eigenen Mitarbeitern davon ab, Fastfood wie Burger und Pommes zu konsumieren, denn das könne dazu führen, dass Leute übergewichtig werden. Allerdings war die betreffende Seite nur während vier Minuten online und wurde danach sogleich wieder geschlossen.

Schlüsselfaktor Mikrogefässe

Im Klinikalltag hätten sie sich als Ärzte immer wieder über Patientinnen und Patienten gewundert, die sie als vollkommen gesund entlassen hatten, die aber ein halbes Jahr später mit einem Infarkt wiederkamen. Heute wüssten sie, die Probleme beginnen immer im Kleinen, in den Mikrogefässen, die 75 Prozent des gesamten Gefässsystems ausmachen, aber auf einer üblichen Angiografie, einer Abbildung der Blutgefässe, nicht sichtbar sind. Denn Mikrogefässe sind so klein, dass 400 von ihnen in einem einzigen menschlichen Haar Platz haben.

In dem Moment, in dem jemand in seinen Mikrogefässen genügend Infarkte angesammelt hat, sei es eine reine Frage der Zeit, bis auch das grosse Gefässsystem kollabiert. Sogar bei immer mehr relativ jungen Menschen sei dies leider der Fall. Jeder zweite Schweizer um die 50 hat bereits ein Gefässleiden.

Was die Sache erschwert, ist der Umstand, dass die kleinen Gefässe keine Rezeptoren für sämtliche Medikamente wie Blutdrucksenker, Cholesterinsenker oder Betablocker haben, die bisher entwickelt wurden. "Das heisst, ich kann in einen Patienten soviel von ihnen hineinkippen wie ich will, es hat keinen Effekt auf die Mikrogefässe.

"Das, was allerdings einen riesigen Effekt hat, denn das System wurde über Millionen von Jahren perfektioniert, sind Mikronährstoffe." Wichtig ist hier auch die holistische Sicht der Alternativ- und Komplementärmedizin, was Professor Harms im Verlauf seines Vortrags mehrfach betonte. Viele seiner Arztkollegen dächten organbezogen, Mikrogefässe jedoch seien überall im Körper vorhanden.



Firmen-Webseite: McDonald's rät Mitarbeitern von Fast Food ab



Big Mac, big problem: McDonald's rät Mitarbeitern von Fast Food ab

"Fast Food kann dazu führen, dass Leute übergewichtig werden." Auf einer Internetseite für Mitarbeiter warnt McDonald's vor ungesundem Essen wie Burgern und Pommes. Die Serviceseite ist mittlerweile geschlossen - als Eingeständnis will der Konzern das jedoch nicht verstanden wissen.

Auf der firmeneigenen Intranetseite riet Mc Donald's den Mitarbeitenden kurzzeitig davon ab, die eigenen Produkte zu konsumieren.

Der Arzt als Gesundheitscoach

Im Grunde ist das Gesundheitswesen und mit ihr die Medizin nicht kompliziert, sondern gnadenlos einfach, gab Professor Harms zu bedenken, denn rund 75 Prozent der gesamten Kosten und 80 Prozent der ärztlichen Tätigkeit entfallen auf lediglich vier Krankheiten: Herzkreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Lungenerkrankungen, vor allem als Folge von Rauchen, sowie Depressionen. Und sie werden nicht, wie früher angenommen, zu 50 Prozent, sondern lediglich zu 5 Prozent durch erblich bedingte Faktoren bestimmt. Es handelt sich somit zur Hauptsache um Lebensstil-Erkrankungen, bei denen die Patientinnen und Patienten mit einem Anteil von bis zu 90 Prozent für den Erfolg der eigenen Therapie selbst verantwortlich sind.



Was unter der Wasseroberfläche liegt, macht auch im Gesundheitswesen den Hauptteil des Eisbergs aus und hat in erster Linie mit dem Verhalten der Patientinnen und Patienten zu tun.

Wichtig sei somit aus gesundheitspolitischer Sicht, "nicht die Spitze des Eisberges zu polieren", sondern auf das zu schauen, was unter der Wasseroberfläche liegt. Das aber setzt ein neues Rollenverständnis des Arztes und aller anderen Gesundheitsfachleute voraus: Sie müssen sich in erster Linie als Coach verstehen, der die Patienten dahingehend begleitet, selbst aktiv ihre eigene Gesundheit zu fördern.

Patientinnen und Patienten, die von Professor Harms ein Diabetesmedikament haben wollen, würden ihn jeweils entsetzt anschauen, wenn er ihnen "Labrador" auf den Zettel schreibe. Er gebe ihnen dann zur Antwort, sie könnten sich auch einen Dackel kaufen. "Das beste Medikament, das wir derzeit haben, ist nicht einmal so effizient wie 1'000 Schritte am Tag." Das höre

die Pharmaindustrie zwar nicht gerne, sei aber leider so.

Die Patienten wirksam miteinbeziehen

"Wir Ärzte haben den grossen Vorteil", so Professor Harms, "dass die Bevölkerung anders als zu den Politikern viel Vertrauen in uns hat, was die Gesundheit anbelangt." Zu 94% Prozent erwartet sie zudem, dass Arzt und Patient Entscheidungen gemeinsam treffen. Das verschafft dem Arzt eine gute Ausgangsposition. Er muss jedoch "ein Gefühl dafür entwickeln, wie es ist, auf der anderen Seite des Tisches zu sitzen", und gelernt haben, das Patientengespräch so zu führen, dass ihn sein Gegenüber versteht. Vom LDL-HDL-Koeffizienten zu sprechen, bewirke nicht viel.

Um den Patienten zu motivieren, selbst aktiv zu werden, müsse man ihn im Gegenteil herausfordern. Er habe an seinen Schreibtisch eine Skala von 1 bis 10 genagelt. 1 steht für "weitermachen wie bisher", 10 für "ich möchte meine Enkelkinder kennenlernen". "Zeigen die Patienten nicht mindestens eine 7, vergessen Sie das. Die werden ohnehin nicht das tun, was Sie ihnen empfehlen." Den andern reiche er bisweilen einen Bierdeckel, mit der Aufforderung, das darauf zu schreiben, was sie selbst zu tun gedenken. Wenn ihm dann jemand verdutzt antworte: "He, Sie sind der Arzt!", dann entgegne er: "Und Sie sind der Diabetiker."

Mit Bezug auf eine grossangelegte Kampagne, die derzeit in den Vereinigten Staaten läuft und in der schematisch aufgezeigt wird, wie sich eine Arteriosklerose entwickelt, stellte Herr Harms die Frage: "Glauben Sie wirklich, wenn Sie einem Patienten so einen Schlauch zeigen, mit etwas Gekritzel, dass der dann nicht mehr zu McDonald's geht?" Eine weit wirksamere Methode sei zum Beispiel, ihm in der Praxis einfach diejenige Menge Cholesterin über die Hand zu giessen, die er im Verlauf eines Jahres in Form von Fastfood zu sich genommen hat. Das wolle der Patient dort nicht haben und schon gar nicht in seinen Gefässen.

Motivierendes Internetportal

Um die Patientinnen und Patienten dafür zu sensibilisieren, ihre Gesundheit zu fördern und selbst aktiv zur Genesung beizutragen, hätten sie in der Stiftung für Gesundheit gemeinsam



Cholesterin über die Hand eines Patienten zu giessen, kann diesen auf drastische Weise dazu bringen, seine eigenen Ernährungsgewohnheiten zu überdenken.

das kostenfreie Internetportal www.patientenfuchs.ch zu wichtigen Erkrankungen aufgebaut, mit 150 Kurzfilmen und gut verständlichen Informationen. Das Portal habe mittlerweile 30'000 Besucher pro Tag, die Hälfte davon Angehörige. Wie eine eigens durchgeführte Studie zeigte, habe damit ohne direkte ärztliche Intervention der Blutzuckerwert bei Diabetikern so gesenkt werden können, dass 40 Prozent weniger Dialysen, 40 Prozent weniger Erblindung und 40 Prozent weniger Amputationen resultierten.

Dieses Ergebnis habe zudem ohne Medikamente erreicht werden können, die ihrerseits oft problematische Auswirkungen haben, vor allem, weil sie zu einem massiven Verlust der lebenswichtigen Mikronährstoffe führen. Die Folgen seien eine gestörte Funktion der Mitochondrien – der Kraftwerke in unseren Zellen – sowie des Immunsystems und damit im Zusammenhang mehr Depressionen, mehr Herzinfarkte, mehr Schlaganfälle und mehr Krebs – zum Glück lese kaum jemand die Primärliteratur. Um dieser verhängnisvollen Entwicklung gegenzusteuern, müssten wir uns ein Gesundheitswesen zum Ziel setzen mit ganz viel Qualität, ganz viel Empathie und ganz viel gesundem Menschenverstand, betonte Professor Harms am Schluss seines aufrüttelnden Referats.

Enttäuschte Heilserwartungen

Im zweiten Teil der Veranstaltung nahm Professor Dorothee Gänshirt diese Vorgaben mit

ihrem Vortrag zum Thema "Medikamente als Mikronährstoffräuber: Lösungsansatz Nutraceuticals und organische Mikronährstoffe" auf und vertiefte und verdeutlichte sie. Sie leitet zusammen mit Professor Harms das Institut für Versorgungsforschung und Präventive Medizin an der Sigmund Freud Universität in Wien und eröffnete ihren Vortrag mit dem bekannten, 2'500 Jahre alten Zitat von Hippokrates: "Lasst euer Essen eure Medizin sein und eure Medizin euer Essen."

Auch Frau Gänshirt betonte einleitend, wir hätten uns in der Medizin lange vorgemacht, dass a) die Genetik vieles von dem bestimme, was uns hinterher krank mache und dass b) die konventionelle Medizin mit ihren synthetischen Medikamenten dagegen werde ankämpfen können, dass somit "diese Kombination eigentlich die Lösung all unserer Probleme ist". In den letzten Jahrzehnten hätten wir dann jedoch auf leidvolle Weise gemerkt, dass die Medizin zwar eine ganze Menge von Problemen lösen konnte und moderne Medikamente sicherlich einen Beitrag dazu leisteten, aber letztlich lassen sich damit bei chronischen Krankheiten lediglich die Symptome bekämpfen. Wir können damit nicht heilen und müssen gleichzeitig mehr oder minder schwere Nebenwirkungen in Kauf nehmen, die als Begleiterscheinungen gerade die chronischen Patientinnen und Patienten ein Leben lang betreffen.

Dank guter Ernährung gesünder und länger leben

Im positiven Sinn sind wir jedoch in den vergangenen rund 20 Jahren zur Erkenntnis gelangt, dass die Ernährung zu ungefähr 40 Prozent ausmacht, "wie gesund wir bleiben, wie alt wir werden und wie gesund wir alt werden. Unsere Ernährung ist bei weitem der allergrösste Faktor, wie gesund wir sind und wie lange wir leben." Es gibt bei dem, was wir als Nahrung zu uns nehmen, zwei entscheidende Faktoren: zum einen die Vitamine und Mineralien und zum anderen die sogenannten Nutraceuticals, eine ganz neue Gruppe von Therapeutika.

Was Früchte und Gemüse anbelangt, so wissen wir schon seit längerem, wie gesund und wertvoll fünf Portionen pro Tag sind. Eine neuere englische Studie hat nun gezeigt, dass 10 Portionen täglich sogar einen noch viel grösseren



Früchte und Gemüse sind die wichtigsten Lieferanten lebenswichtiger Mikronährstoffe.

positiven Einfluss haben: 24 Prozent weniger Herz-Kreislauf-erkrankungen, 33 Prozent weniger Schlaganfälle, 28 Prozent weniger Herzinfarkte, 13 Prozent weniger Krebsfälle und 31 Prozent weniger vorzeitige Todesfälle. Heute noch ernährt sich aber der weit überwiegende Teil der Bevölkerung nicht vollwertig und nimmt häufig wenig Vitalstoffe zu sich. Als Folge leidet ein sehr hoher Prozentsatz der Menschen hierzulande an Vitaminmangel.

Medikamente als "Mikronährstoffräuber"

Aber nicht nur diese Mangelernährung, sondern auch chronische Krankheiten, die mit Vitaminmangel einhergehen können, sowie die Schwangerschafts- oder Stillphase sind wichtige Ursachen für fehlende Mikronährstoffe – und nicht zu vergessen Medikamente: In einer Gesellschaft, in der viele Menschen ein halbes Leben lang chronisch Kranke sind und durchgehend entsprechende Medikamente bekommen, führt das dazu, "dass die verschiedensten Mikronährstoffe in den Keller gehen". Das

beginnt bei der Antibaby-Pille und geht über Säureblocker, Blutdrucksenker, Cholesterinsenker, Abführmittel, Schmerzmittel, Cortisonpräparate bis hin zu Antidepressiva. Sie alle können zu verschiedensten Mangelercheinungen an Vitaminen und Mineralstoffen führen.

Die Gründe dafür sind vielfältig: Medikamente können die Synthese von Mikronährstoffen beeinträchtigen, ihre Aufnahme und Verwertung hemmen, ihren Abbau beschleunigen oder sogar zur Folge haben, dass sie ungenutzt ausgeschieden werden. Das wiederum führt aber im Sinne eines Teufelskreises zu einer Begünstigung und auch zu einem rascheren Fortschreiten chronischer Erkrankungen.

Umso wichtiger ist es gemäss Frau Professor Gänshirt, gerade chronisch Kranke ausreichend mit Mikronährstoffen zu versorgen. Viele Ärzte seien sich jedoch dieser Thematik noch viel zu wenig bewusst, legten den Fokus nur auf die Medikamente und vernachlässigten die gezielte Versorgung ihrer Patientinnen und Patienten mit Mikronährstoffen. Der Naturheilkunde, die der Thematik gegenüber traditionellerweise sehr viel aufgeschlossener sei, komme deshalb die wichtige Rolle zu, voranzugehen und die entsprechenden Akzente zu setzen.

Synthetische Vitamine können natürliche nicht ersetzen

Nicht getan ist es allerdings damit, die fehlenden Vitamine und Mineralstoffe durch künstlich hergestellte zu ersetzen. Im Gegenteil, weil solche Produkte anders aufgebaut, strukturiert und zusammengesetzt sind als Vitamine und Mineralien aus natürlichen Quellen, richte das im Organismus mit hoher Wahrscheinlichkeit mitunter eher zusätzlichen Schaden an, als dass es Nutzen stiftet.

Beunruhigend ist, dass mehr als 95 Prozent der Vitamine, die heute verkauft oder mit denen Lebensmittel angereichert werden, synthetischen Ursprungs sind. Der Grund liegt darin, dass solche künstlichen Mikronährstoffe seit dem Zweiten Weltkrieg auf billige Weise zum Beispiel aus Teer, Kohle, Ammoniak, Aceton, Formaldehyd oder Zuckerderivaten hergestellt werden, oft in Ländern wie China oder Indien. "Obwohl sie das Wort Vita = Leben in sich tragen, haben sie niemals irgendein Leben gesehen."

Wenn zum Beispiel auf der Verpackung "Folsäure" steht, dann weiss man bereits, dass es sich dabei um ein synthetisches Vitamin handelt, denn die natürliche Variante ist das "Folat". Dieses sei jedoch aus den verschiedensten Gründen fast nicht als Nahrungsmittelergänzung erhältlich. Die synthetische Form von Vitamin B12 trägt die Bezeichnung Cyanocobalamin und enthält giftiges Cyanid, das dann über die Leber abgebaut werden muss. Methylcobalamin ist demgegenüber die natürliche Form des Vitamins B12; es ist allerdings 100mal teurer als das synthetische Cyanocobalamin und zudem viel weniger lang haltbar.

Auch bei den Mineralstoffen bestehen grundlegende Unterschiede. Die natürlichen liegen in der Natur als organische Salze vor, die synthetischen als anorganische. Im Körper passiert zum Beispiel mit dem anorganischen Kalzium nicht dasselbe wie mit dem organischen Kalzium, das wir über unsere Ernährung zu uns nehmen. Es ist sogar nachgewiesen worden, dass synthetisches Kalzium das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen um 30 Prozent erhöht.

Fehlende Begleitsubstanzen

Die veränderte chemische Struktur synthetischer Vitamine und Mineralstoffe hat im Organismus Einfluss auf die Absorption, das heisst auf die Art und Weise, wie etwas aufgenommen wird, auf den Transport im Blut, auf die Speicherung, auf die Bioverfügbarkeit und überhaupt auf die Gesamtheit der Wirkungen.

Das ist auch dadurch bedingt, dass synthetischen Mikronährstoffen die natürlichen Begleitstoffe fehlen. Synthetisches Vitamin C zum Beispiel, das wir in der Apotheke oder im Supermarkt kaufen, ist nichts anderes als Ascorbinsäure. Das stehe auch so auf der Verpackung. Organisches Vitamin C jedoch ist viel mehr: Zum einen handelt es sich ebenfalls um Ascorbinsäure. Dann aber sind auch noch ein Bioflavonoid-Komplex, P-, K- und J-Faktoren sowie Tyrosinase als wichtige Begleitstoffe mit enthalten. Das sind sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, die gemeinsam mit der Ascorbinsäure als Komplex ihre Aufgabe im Organismus erfüllen und die antioxidative Wirkung von Vitamin C mit wichtigen gesundheitsrelevanten Wirkungen vervollständigen.

Gesundheitliche Bedeutung der Co-Faktoren

<u>Tyrosinase</u>	Immunreaktion
P Faktoren	Elastizität der Gefäße
K Faktoren	Blutgerinnung
J Faktoren	Sauerstofftransport
<u>Bioflavonoid Komplex</u>	<u>Entzündungshemmer</u>

Nur im Zusammenspiel mit natürlichen Begleitsubstanzen kann zum Beispiel Vitamin C seine gesundheitsfördernde Wirkung entfalten.

Die Ascorbinsäure allein könne das nicht. Gebe ich nur die Ascorbinsäure, dann wird der Organismus versuchen, die anderen, fehlenden Bestandteile aus dem Körper zusammenzuklauben, wo es in der Folge zu einem Mangel kommt. Statt im Körper freie Radikale zu binden, hat synthetisches Vitamin C den gegenteiligen Effekt: Es erhöht – gerade auch bei Sportlern – den oxidativen Stress in der Muskulatur. Gute Trainer wüssten das und rieten dazu, statt künstlichem Vitamin C besser eine Frucht zu sich zu nehmen.

Die drei Musketiere

Placebo-kontrollierte Studien mit mehr als 400'000 Probanden haben gemäss Frau Gänschirt gezeigt, dass synthetische Vitamine gesundheitsgefährdend sein können. Sie können sowohl das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko, das Krebsrisiko als auch die allgemeine Sterblichkeit erhöhen – auch bei gesunden Menschen, die solche Präparate regelmässig einnehmen.

Das habe manche sehr nachdenklich gestimmt und viele Ärzte dazu geführt, sich zu sagen: "Ich bin vorsichtig mit der Vitaminsubstitution und weiss eigentlich überhaupt nicht mehr, wie ich es machen soll." Dass man bei vielen Menschen Vitamine und Mineralstoffe substituieren *muss*, sei klar. "Wie man es machen soll, ist meines Erachtens auch klar, nämlich genau mit *den* Vitaminen, die unser Körper sonst über die Ernährung bekommt."

Vitamine und Mineralien wirken nur in ihrer vollständigen organischen Form, in einer Triade von Vitaminen, Mineralien und sekundären

Pflanzenstoffen als Kofaktoren, den "drei Musketieren". Nur organische Vitamine und Mineralien enthalten die wichtigen pflanzlichen Kofaktoren.

Sekundäre Pflanzenstoffe haben eine grosse gesundheitliche Bedeutung und bewirken enorm viel: Sie wirken als Antioxidantien, zudem antibiotisch und fungizid, sie unterstützen das Immunsystem und fördern die Verdauung, sie wirken cholesterinsenkend, sie stärken die Knochen und schützen vor Thrombosen, vor Herz-Kreislaufkrankungen und vor Krebs. Deshalb sollte man Vitamine nur in ihrer originalen Form zu sich nehmen, denn so sind sie vollständig, optimal bioverfügbar und wirksam, und so sind sie sicher.

Die 2'500 Jahre zurückliegenden Erkenntnisse von Hippokrates fangen nun an, auch in der Schulmedizin wieder Fuss zu fassen. Es werde jetzt wieder klar, welche ungeheure Potenz in der Natur und in der Kraft dieser Pflanzenstoffe und bioaktiven Substanzen liegt – auch deshalb, weil man verzweifelt nach Mitteln suche, um den Patientinnen und Patienten, die ein Leben lang sehr starke Medikamente einnehmen müssen, das Leben irgendwie zu erleichtern, ihre Schmerzen zu lindern und ihre Lebensqualität zu verbessern.

Nutraceuticals mit positiven Wirkungen

Noch gebe es allerdings nicht viele Unternehmen, die Produkte mit natürlichen Vitaminen und Mineralien anbieten. Einzelne haben begonnen, sogenannte Nutraceuticals zu entwickeln. Das sind Pflanzenextrakte mit einer besonders eindrücklichen Wirkung. Es sind "Lebensmittel oder deren Bestandteile, die einen medizinischen oder gesundheitsfördernden Benefit haben zur Prävention und zur Behandlung von Erkrankungen".

Nutraceuticals basieren zum einen auf sekundären Pflanzenstoffen wie Curcumin, Grüntee-polyphenolen, Resveratrol, Lycopin oder Astaxanthin, und sie sind zum anderen auch tierischen Ursprungs, wie zum Beispiel Omega-3 Fettsäuren, Hyaluronsäure, Chondroitin, Kollagen oder Keratin. Sie haben therapeutische Indikationen bei fast allen Erkrankungen: bei Krebs, Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Osteoporose, Rheuma, Arthrose, Demenz, Alz-

heimer, Magen-Darmerkrankungen, Asthma usw.

Sie alle haben zum einen eine starke primär-präventive Wirkung, das heisst sie können Krankheiten vorbeugen oder zumindest deren Ausbruch nach hinten verschieben. Zum anderen können sie den Verlauf von Krankheiten günstig beeinflussen und das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen. Zudem ermöglichen sie, Medikamente zu reduzieren, zum Beispiel Schmerzmittel bei Arthrose. Sie können aber auch Nebenwirkungen von Medikamenten verringern und Medikamentenwirkungen verbessern.

Gesunde Ernährung als A und O

Wichtig ist somit, sich bewusst vitamin- und mineralstoffreich zu ernähren, auf der Basis von möglichst naturbelassenen Lebensmitteln vor allem pflanzlichen Ursprungs, und dabei einige Tricks zu beachten. Das krebsvorbeugende Lycopin zum Beispiel ist nur in sonnen gereiften Tomaten, aber auch in Tomatenmark ausreichend vorhanden und in gekochter Form weit besser verfügbar. Sulphoraphan, das gegen Tumorstammzellen wirkt, ist umgekehrt sehr hitzeempfindlich und in Broccoli und Broccolisprossen enthalten. Es empfiehlt sich deshalb, Broccoli auch mal roh zu essen oder nur kurz zu blanchieren. Curcumin, das in Curcuma enthalten ist, wirkt stark entzündungshemmend und hat zusammen mit Pfeffer und etwas Fett eine gute Bioverfügbarkeit und auch eine längere Wirkung. Ab und zu indisch zu kochen, ist folglich eine gute Alternative.

Sie können aber solche wichtigen Stoffe, zu denen im Übrigen auch Omega 3-Fettsäuren am besten aus Krill-Öl gehören, zusätzlich auch in Form von Nahrungsergänzungsmitteln aufnehmen. Achten Sie jedoch darauf, dass diese aus natürlichen Quellen stammen und nicht synthetisch hergestellt sind, was Sie daran erkennen, dass auf der Verpackung die Pflanzen oder Tiere angegeben sind, von denen sie stammen. "Der beste Arzt ist die Natur, denn sie heilt nicht nur viele Leiden, sondern spricht auch nie schlecht von ihren Kollegen." Mit diesem Zitat von Louis Pasteur (1822-1895) beendete Frau Professor Gänshirt ihren wichtigen und informativen Vortrag.

Dr. Hans-Peter Studer