

# Krankheit, Gesundheit und Ernährung

Johannes Kingma

Gesundheit ist kein Zustand, den man erreichen kann. Sie ist kein Besitz, nicht einmal ein Ziel. Sie ist ein Entwicklungsweg, der sich eröffnet, wenn man ihn geht.

Der Weg zur Stärkung des Organismus und zur wirklichen Überwindung einer Krankheit ist je nach Situation ausgedehnt und erfordert unter Umständen jahrelange Anstrengung. Immer wieder gibt es kleine Rückfälle, aber auch Hoffnung machende Verbesserung. Auf diesem Weg kann die richtige Ernährung eine lenkende und ordnende Aufgabe erfüllen. Die übliche, schulmedizinische Auffassung über Diäten sollte dabei allerdings erweitert werden. Statt einer mehr oder weniger schmerzlichen Einschränkung der Normalkost kann die richtige Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel die Funktion der Verdauungs- und Stoffwechselorgane verbessern. Das steigert die Lebensfreude, die Leistungsfähigkeit und die Konzentration, fördert die Regeneration, verbessert die Fähigkeit, mit Spannungen umzugehen, und schafft somit gute Bedingungen für seelisches Wohlbefinden.

## Rettung und Heilung

Eine Krankheit behandeln und einen Menschen heilen sind zwei völlig unterschiedliche Vorgänge. Doch ist es möglich, das eine zu tun und das andere nicht zu unterlassen. In unserer modernen, von Geräten und Laboranalysen geprägten Medizin wird das Bemühen um Heilung zunehmend vernachlässigt, und der Fokus verschiebt sich immer mehr vom Heilen zum Behandeln. Es scheint so, als ob Heilen und Behandeln Gegensätze wären. In Wirklichkeit betrifft es komplementäre, d.h. sich ergänzende Elemente.

Anhand eines Beispiels können die grundsätzlichen Prinzipien deutlich gemacht werden: Ein Mensch, der nicht schwimmen kann, ist in tiefes Wasser gefallen und ruft angst-erfüllt um Hilfe. Ich stehe am Uferrand und überlege, wie ich am besten helfen kann. Der Gedanke, ihm das Schwimmen beizubringen, ist grundsätzlich richtig. Allerdings werde ich ihm zunächst das Leben retten müssen, damit ich ihm, nachdem er sich erholt hat, Schwimmunterricht erteilen kann. Nach einigen Monaten regelmäßigen und fleißigen Übens wird der Betroffene sich die Kunst des Schwimmens in Grundzügen angeeignet haben und vielleicht sogar an einer Situation, die vorher lebensbedrohlich war, Freude erleben. Die Lebensrettung muss schnell erfolgen, das Opfer bleibt passiv. Schwimmen zu lernen kostet viel Zeit, und das Vorhaben kann nur erfolgreich sein, wenn der Betroffene selber aktiv wird und geduldig übt.

Ein zweites Beispiel zeigt, dass die gleiche Gesetzmäßigkeit bei der Überwindung

und Heilung einer Krankheit vorliegt. Es betrifft die Infektionen mit Bakterien. Die Behandlung mit einem adäquaten Antibiotikum führt zu schnellem Erfolg. Die Mikroorganismen sind beseitigt und der Patient fühlt sich nach kurzer Zeit wieder »gesund«. Nach dem Absetzen des Mittels kommt es allerdings häufig zu erneuten Beschwerden. Häufige Antibiotika-Kuren haben zur Folge, dass die Immunität geschwächt wird und die Bakterien resistenter und aggressiver werden. Die Ansicht, dass die Beschwerden durch eine Infektion mit Bakterien hervorgerufen werden, ist irreführend. Eine Infektion tritt nur dann auf, wenn der Organismus dazu bereit ist. Noch nie haben Pilze, Bakterien oder Viren einen Menschen krank gemacht; es sei denn, der Mensch ist anfällig dafür. Es wird hier natürlich nicht bestritten, dass Bakterien entscheidend am Zustandekommen der Erkrankung beteiligt sind. Doch ist deren Rolle keine ursächliche, sondern nur eine auslösende. Wenn es gelingt, aus eigener Kraft, mittels eines den ganzen Menschen ansprechenden Therapieansatzes, die Infektion zu überwinden, dann ist das Immunsystem und der ganze Organismus nachhaltig stärker geworden. Dieser Weg braucht mehr Zeit und fordert mehr vom Patienten, und zwar zunächst Geduld (z.B. mit Fieber im Bett liegen) und dann vielleicht eine Fasten- oder Ausleitungskur und die Besinnung auf die Lebens- und Essgewohnheiten mit nachfolgender Lebensstiländerung. Der Begriff Patient bedeutet sogar Geduld, aber als heilende Kraft wird sie in unserer schnelllebigen Zeit, in der Patienten und Kostenträger immer kürzere Behandlungszeiten und schnellere medizinische Erfolge fordern, weitgehend vernachlässigt. Geduld kann nicht gefordert, sondern nur geübt werden, und es gehört zu der heute fast vergessenen Kunst des Heilens, dass der Arzt seinen Patienten durch Zuspruch und Anteilnahme dazu ermutigt, sich auf den Krankheits- und Heilungsprozess einzulassen. Eine Diätverordnung darf den Patienten deshalb auf Dauer nicht zu viel mit Verboten und Befürchtungen einengen oder belasten. Der Grund dafür ist völlig klar: Angst und Resignation schüren zwanghaftes Verhalten. Die chronische Furcht und die seelische Resignation wirken lähmend auf die Stoffwechselforgänge und die Immunität. Wenn jemand gekochte Kost und Milch für lebensbedrohlich hält, wird die Angst vor Verschlechterungen ihn dazu bringen, einer extremen Kostform nachzueifern, was nach meiner Erfahrung nicht selten in Fanatismus ausufert. Das richtige Maß zu finden und das Erlebnis, dass allmähliche kleine Änderungen im Lebensstil zu Verbesserungen der Lebensqualität und des Wohlbefindens führen, stärken das Vertrauen, den Lebensmut und indirekt alle Lebensfunktionen. Zeitlich begrenzte, eventuell sich wiederholende, intensive (Ernährungs-)Kuren können hierbei eine wichtige initiiierende Rolle spielen, sie sind jedoch nicht für eine Dauertherapie geeignet.

## Allergien

Ein drittes Beispiel betrifft die Allergien. Heute kommt häufig die Kuhmilcheiweiß-Allergie vor (nicht nur bei kleinen Kindern). Beschwerden wie Hautausschläge, Atmungsprobleme, Darmentzündungen mit Durchfall, Unruhe, aggressives Verhalten usw. können damit in Zusammenhang stehen. Eine kuhmilchfreie Ernährung kann die Beschwerden in der Regel schnell beheben und ist deshalb grundsätzlich zu empfehlen. Als einzige Maßnahme wäre sie allerdings verfehlt, weil sich im weiteren Verlauf häufig weitere

Überempfindlichkeiten entwickeln. Das eigentliche Problem ist die unzureichende Verdauung des Kuhmilchweißes, und die wegweisende Frage für die Therapie ist: Warum wird das Kuhmilchweiß unvollständig verdaut von der Darmwand aufgenommen, und wie ist das zu verbessern? Die Ursache hierfür ausschließlich bei der veränderten Qualität der Kuhmilch zu suchen, lenkt von der Tatsache ab, dass die Verdauungskraft des Menschen insgesamt schwächer geworden ist. Obwohl für diese Behauptung nur teilweise wissenschaftlich gesicherte Ergebnisse vorliegen (z.B. Zunahme von typischen Verdauungskrankheiten wie Morbus Crohn und Reizdarmsyndrom), werden viele langfristig praktizierende Ernährungsberater bestätigen, dass die Anzahl von Patienten mit Verdauungsstörungen zunimmt und dass die Menschen eine Kost mit hohem Anteil an Vollgetreide und Frischkost immer weniger gut vertragen.

Behandlung (Rettung)	Heilung
geht schnell	braucht Zeit und Geduld
Schonkost (Verträglichkeit)	Heilkost
Aktivität nimmt ab, Patient bleibt passiv	Patient wird selber aktiv
Auf Dauer Schwächung	Auf Dauer Stärkung

## Training statt Schlabberdiätetik

Moderne ernährungsmedizinische Maßnahmen beschränken sich zunehmend auf die Frage der Verträglichkeit. Bei Bluthochdruck wird Salz gemieden, bei Verdauungsbeschwerden schwer verdauliche Speisen, bei Glutenüberempfindlichkeit glutenhaltige Getreide, bei Laktoseintoleranz Milchzucker, bei Hyperaktivität Zucker und Phosphat, und bei Störungen des Fettstoffwechsels wie Übergewicht und Koronarsklerose wird geraten, den Gesamtfettgehalt der Nahrung und die Aufnahme von Fetten mit einem überwiegend gesättigten Fettsäuremuster (vor allem tierische Fette) zu reduzieren usw. Obwohl der Begriff Schonkost in Fachkreisen nicht mehr üblich ist und seine Verwendung sogar als Zeichen von Dilettantismus gewertet wird, trifft es allerdings genau die Vorgehensweise der modernen Schuldiätetik. Die heute üblichen Diäten entlasten und schonen gezielt bestimmte Verdauungs- und Stoffwechselfunktionen. Die Ernährung wird an eine Schwäche angepasst. Das gilt auch z.B. für die so genannte Trennkost und die Blutgruppendiät. Als vorübergehende Maßnahmen, gezielt eingesetzt, sind es ausgezeichnete und wirkungsvolle Diätformen. Auf Dauer bewirken sie allerdings eine weitere Schwächung. Schonung kann notwendig und hilfreich sein, aber jede Art der Entlastung und Anpassung an eine Einseitigkeit bewirkt auf Dauer eine weitere Schwächung. Wenn ein Mensch seine Muskeln wenig benutzt, werden diese schwächer, und wenn er seine Kaufunktion, seine Leber-Galle- und seine Immunfunktion weniger betätigt, weil er über Jahre hinweg nur noch leicht verdauliche »Schlabberdiätetik« zu sich nimmt, werden diese Orga-

ne auch immer schwächer. Max Otto Bruker hat ein Buch geschrieben mit dem Titel »Wer Diät isst, wird krank«. <sup>1</sup> Damit hat er völlig Recht, solange die Wirkung einer Diät sich auf die Entlastung des Stoffwechsels beschränkt. Richtiger wäre aber: »Wer Diät isst, wird auf Dauer krank«. Jeder weiß, dass er langsam steigernd trainieren und regelmäßig üben muss, um seine Muskeln zu stärken. Das Gleiche gilt für die Verdauungs- und Stoffwechselorgane. Eine Heilkost sollte deshalb so aufgebaut werden, dass sie den Stoffwechsel in seinen Funktionen in der richtigen Weise fördert und fordert. Dabei zeigt sich das diätetische Fingerspitzengefühl darin, dass der Patient nicht unterfordert (geschont), aber auch nicht überfordert wird. In der Praxis bedeutet dies beim Aufbau einer Ernährungstherapie ein schrittweises, individuelles Vorgehen.

## Mythos Nahrungsergänzungen

Sehr viel Vollkorn, Rohkost und Obst zu essen oder sogar gezielt Vitamine, Minerale, antioxidativ wirkende Substanzen, langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Fischöl), Pflanzensterine und -östrogene usw. zu sich zu nehmen, ist lediglich kurzfristig zu empfehlen. Was im Prinzip richtig ist, ist in Wirklichkeit eine Täuschung. Nach Absetzen des Supplements treten die Beschwerden in der Regel wieder in Erscheinung, und es zeigt sich, dass der Stoffwechsel nicht nachhaltig gestärkt oder eine wirkliche Heilung eingetreten ist. Im Gegenteil: Der Stoffwechsel hat sich möglicherweise sogar daran gewöhnt und sich davon abhängig gemacht, große Mengen biologisch aktiver Substanzen zugeführt zu bekommen. Wie gesagt, Nahrungsergänzungsmittel können sich, nach sorgfältiger therapeutischer Überlegung und zeitlich begrenzt, als sinnvoll, ja sogar manchmal als lebensrettend erweisen. Sie können bewirken, dass ein aus dem Gleichgewicht geratener und geschwächter Stoffwechsel wieder aufgebaut wird und besser ausgleichen kann. Als Dauertherapie sind sie allerdings ungeeignet, weil sie den Organismus in seiner Eigentätigkeit schwächen.

Die nachhaltige Stärkung der Lebensfunktionen erfordert dahingegen eine Heilkost. Heilung bedeutet, dass der Organismus lernt, mit einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Normalkost ohne größere Beschränkungen oder Ergänzungen zurechtzukommen und dabei eine stabile, kräftige Stoffwechsellage aufrecht zu erhalten.

## Heilkost

Es würde den Umfang dieses Beitrags sprengen, die menschenkundlichen Hintergründe darzustellen und die vollständige Beschreibung einer ganzheitlichen Ernährungstherapie zu liefern. Das folgende Fallbeispiel illustriert deshalb nur ersatzweise, wie manchmal sehr einfache Ernährungsmaßnahmen einen entscheidenden Einfluss auf den Krankheitsverlauf nehmen können.

Jan war ein damals noch junger Mann und litt an Morbus Gilbert, eine relativ seltene Lebererkrankung, bei der der Abfluss der Galle, insbesondere der des Bilirubins behindert ist. Die Beschwerden traten schubweise auf. Obwohl es sich hier um eine organische Krankheit handelte, wurden die Frequenz und die Stärke der Schübe eindeutig von see-

lischen Elementen wie Ärger, Angst, Stress usw. mitbestimmt. Jan wurde von heftigem Juckreiz, starken Depressionen und Antriebslosigkeit geplagt. Eine adäquate schulmedizinische Behandlung gab es nicht, und die Diätassistentin hatte ihm lediglich ein Merkblatt »Leichte Vollkost« in die Hand gedrückt. Ich habe mich intensiv mit der Frage beschäftigt, welche Einflüsse den Gallenfluss anregen oder behindern. Dabei fand ich in einer medizinischen Darstellung<sup>2</sup> den Hinweis, dass Saures und Bitteres galleanregend bzw. gallelockend wirkt. Und mehrmals wurde die gelbe Grapefruit genannt. Ich verordnete Jan über vier Wochen täglich eine gelbe Grapefruit auf nüchternen Magen. Bereits nach drei Tagen fragte er mich, warum denn die Ärzte so etwas Einfaches nicht wissen. Bei ihm hatte ich mit der Grapefruit den Nagel auf den Kopf getroffen. Dennoch wird diese Therapie sicherlich in ähnlichen Fälle weniger wirksam sein, da eine Behandlung immer sehr individuell ist. Eine weitere Maßnahme bestand in einer Lebensstiländerung im Rahmen des so genannten Leber-Galle-Rhythmus, den Jan nach und nach für sich umsetzen konnte.

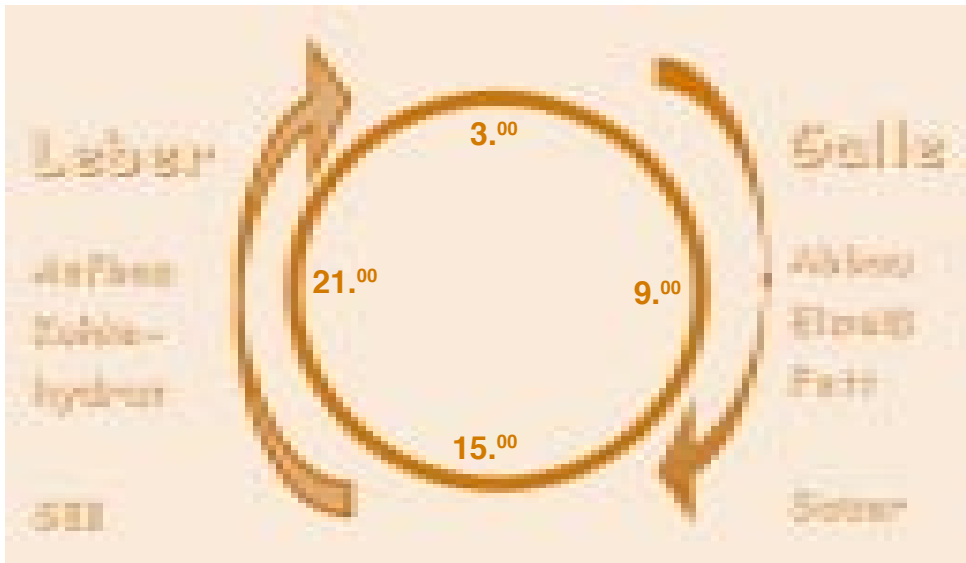
Einen weiteren Hinweis fand ich darin, dass entschiedenes, tatkräftiges Handeln und selbstbewusste Äußerungen die Entleerung der Galleblase ähnlich fördern wie Traurigkeit die Entleerung der Tränendrüsen. Dieser Hinweis war von entscheidender Bedeutung für Jan. In mehreren intensiven Gesprächen wurde allmählich deutlich, in welcher Weise er seine Lebensgewohnheiten ändern sollte. Er selber hat sich entsprechende Übungen vorgenommen und sie durchgeführt. Bei der Frage, was dies mit der Ernährung zu tun hat, ist zu bedenken, dass die »Diaita« in ihrer altgriechischen Bedeutung alle Lebensbereiche umfasste, nicht nur das Essen.

## Der Leber-Galle-Rhythmus

Das Einpendeln der Ernährung und der Lebensgewohnheiten auf den Leber-Galle-Rhythmus ist eine der wirksamsten ernährungsmedizinischen Möglichkeiten, die Leber-Galle-Funktion und damit die gesamte Verdauung und den Stoffwechsel nachhaltig zu stärken. Dies kann bei vielen chronischen Erkrankungen wie beispielsweise Allergien, chronischen Darmentzündungen, rheumatischen Erkrankungen und Krebserkrankungen hilfreich sein.

Leber und Galle sind zwar ununterbrochen tätig, zeigen jedoch zeitliche Höhe- und Tiefpunkte in ihrer Wirkungsintensität. Vormittags und um die Mittagsstunde wird mehr Galle gebildet als am Abend und in der Nacht. Das bedeutet, dass vormittags und um die Mittagsstunde am besten verdaut werden kann, während später am Tag die Verdauungsaktivität zurückgeht. Dafür kümmert sich die Leber in der Nacht mehr um den Aufbau der Körpersubstanzen. Selbstverständlich können junge, gesunde Menschen auch noch spät am Abend üppig essen, ohne Verdauungsbeschwerden zu bekommen. Ältere, geschwächte oder leberkranke Menschen wissen, dass ihnen die üppige Spätmahlzeit nicht bekommt, denn der Leber-Galle-Rhythmus verläuft weitgehend unabhängig von den Mahlzeiten und den Lebensgewohnheiten.

Die volkstümlichen Sprichwörter sind sehr aufschlussreich in Bezug auf die Eingliederung der Mahlzeiten in den Tagesrhythmus: »Käse«, so heißt es, »ist am Morgen Gold,



### *Der Leber-Galle-Rhythmus*

am Mittag Silber und am Abend Blei«. Denn »morgens isst man am besten wie ein König, mittags wie ein Edelmann und abends wie ein Bettler« oder »Kurzes Abendbrot macht lange Lebenszeit« und »Langes Abendbrot macht dem Magen große Not«.

So unterstützt auch die Einstellung der Ernährungs- und Schlafgewohnheiten auf den 24-Stunden-Rhythmus von Lebertätigkeit und Gallensekretion den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel. Daraus ergibt sich folgende Mahlzeitenverteilung:

Morgens und frühmittags werden die üppigeren, herzhaften Mahlzeiten verzehrt, d. h. fett- und eiweißreich:

*Frühstück* zum Beispiel:

- Müsli (nur sehr wenig Getreide und viel Sauermilch, Quark, Nüsse und saures Obst)
- Budwigcreme: 2-3 Esslöffel Quark intensiv mischen (Rührgerät) mit 3 Esslöffeln frischem Leinöl und ca. 2 Esslöffeln Milch. Eventuell einen feingeriebenen Apfel oder anderes saures Obst unterrühren
- eine dünne Scheibe Brot oder Knäckebrot mit reichlich Butter und Käse, Nussmuß, Kräuterquark (also vormittags nichts Süßes!)
- saures Obst (Grapefruit, Apfel, schwarze Johannisbeeren usw.) oder eine
- Salatplatte (auch Wildkräuter, vor allem Löwenzahn) mit Öldressing und reichlich Käse
- Warme ungebundene Gemüsesuppe (speziell wenn Sie morgens leicht frieren)
- Bittertees (Tausendgüldenkraut, Mariendistel, Löwenzahnwurzel, Eberraute, Schafgarbe, Schizandra-Beeren, Papayablätter)

*Mittagessen:* Suppe, Salat und Getreidegericht mit Käse, Quark oder Fleisch, dazu reichlich Gemüse. Kein Dessert.

*Nachmittags bis abends* sollte eiweiß-, fettarm und kohlehydratreich gegessen werden, zum Beispiel:

- leichtes Brot mit Fruchtaufstrich oder ein wenig Quark oder vegetarischen Aufstrich (ohne Hefe, ohne Hülsenfrüchte und Soja)
- leichte Getreidesuppe
- Getreidebrei mit Obst oder ungesüßtem Kompott
- Pellkartoffeln mit gedämpftem Gemüse
- leichte Blattsalate mit Dressing auf Basis von Milchsäure (kein Essig, keine Zitrone), z.B. Kwass, Brottrunk, Sauermolke, Sauerkrautsaft oder milchsaures Gemüse.

*Am Abend* also kein Fleisch und keinen Käse.

Die Hauptmahlzeit sollte zu Mittag eingenommen werden. Für manche Menschen sind 5 bis 6 kleinere Mahlzeiten günstiger als drei große, wobei die Zwischenmahlzeiten aber Kleinigkeiten bleiben sollten, z.B. einen Apfel, ein Schälchen Joghurt mit ein wenig Schlehen- oder Sanddornelixier oder ein Knäckebrot mit Aufstrich.

Was die Regelmäßigkeit der Mahlzeiten anbelangt, so hat eine Gießener Studie mit hochbetagten Menschen herausgefunden, dass sich diese Regelmäßigkeit positiv auf den Stoffwechsel auswirkt. Natürliche Biorhythmen sorgen anscheinend für einen regelmäßigen Stoffwechsel. Ist man einmal auf diesen Rhythmus eingestellt, wird auch ein flexiblerer Umgang nicht so schnell zu Verschlechterungen führen.

### Anmerkungen:

1 Max Otto Bruker: Wer Diät isst, wird krank, Lahnstein <sup>2</sup>1992

2 Friedrich Husemann / Otto Wolff: Der Mensch als Grundlage der Heilkunst, Band 3, Stuttgart <sup>4</sup>1993

**Zum Autor:** Johannes Kingma, geb. 1958 in Soest, Niederlande. Diplomstudium (FH) der Ernährung und Diätetik in Nimwegen. Von 1985 bis 1987 Küchen- und Seminarleiter im »Studiecentrum Kraaybeekerhof« in Driebergen. Ab 1988 zuständig für die diätetische Betreuung der Patienten in der Willem-Zeylmans-van-Emmichhoven-Klinik in Bilthoven. Von 1989 bis 1992 Mitarbeiter im Arbeitskreis für Ernährungsforschung in Bad Liebenzell. Seit 1993 selbstständig tätig. Vortrags- und Kurstätigkeit im Bereich Ernährung, Diätetik und Gemeinschaftsverpflegung. Großküchenberatung, Diätmittelforschung und -entwicklung. Mitgründer der »Initiative Freies Seminar für Ernährung und Diätetik«. Seit 1995 Kursleiter und Dozent im Rahmen der Ausbildung für anthroposophisch orientierte Ernährungs- und Diätberatung.