

des Lebens« bezeichnet. Es kommt am besten in folgender wohl wahren Begebenheit zum Ausdruck: »Gegen Ende des Zweiten Weltkrieges erfolgten die Fliegerangriffe in Köln so schnell, dass schon beim Alarm die Bomben fielen. Schäng saß gerade an einem stillen Örtchen und konnte nicht in den Luftschutzkeller flüchten. Eine Bombe riss das ganze Haus zusammen, in dem er sich befand; nur die Toilette blieb stehen, allerdings als Freiluftraum. Der Zufall wollte es, dass die Bomben in dem Augenblick fielen, in dem sich Schäng erleichterte. Ruhig erhob er sich, zog zum letzten Male das Wasser und sagte: ›*Isch hätt nit jedaach, dat dat su en Wirkung hätt.*‹ Dann musste er von der Feuerwehr gerettet werden.«



Empfehlungen

Schreiben Sie sich das Kölner Grundgesetz am besten ab und ergänzen Sie es mit Ihren persönlichen Gedanken. Lassen Sie Ihr Werk rahmen und hängen Sie es neben den Badezimmerspiegel. Versuchen Sie, wenigstens den einen oder anderen Artikel zu verinnerlichen und immer mal wieder hervorzukramen, wenn das Leben Sie aus der Bahn zu werfen droht. Es gelingt, denn ein bisschen kölsche Seele hat jeder in sich.

Stöbern Sie einmal am Ende des Buches unter den zehn Lühr'schen Regeln. Da heißt es unter Punkt 7: »Mindestens einmal am Tag lache ich herzlich.«

Ergänzend zum Kapitel »Zeitlos« darf ich hier noch die letzte Strophe des Stimmungshits »Viva Colonia« anführen: »*Mir lävve hück – nit morje, su schnell vergeiht die Zick. L.M.A.A., ihr Sorje, mir lävve der Aureblick ... und der is genau jetz!*« – »Wir leben heute – nicht morgen, so schnell vergeht die Zeit. L.M.A.A., ihr Sorgen, wir leben den Augenblick ... und der ist genau jetzt!«



Ernährt

Zwanzig Prozent unseres Energiebedarfs decken wir aus der Nahrung. Somit kommt einer optimalen Ernährung gerade im fortgeschrittenen Alter mit langsameren Stoffwechselfunktionen eine entscheidende Bedeutung zu. Wie gelingt es uns, die optimale Energie aus unserer Nahrung zu ziehen?



Während der menschliche Körper in der blühenden Jugend viele kleine Sünden verzeiht und den meisten Umwelteinflüssen eine hohe Toleranz entgegenhält, sinkt im Laufe des Lebens unsere Akzeptanzschwelle immer mehr. Wobei das Alter biologisch gesehen bereits in den frühen Zwanzigern zu suchen ist. Bis dreißig ist die menschliche Natur noch abgelenkt durch den Drang nach biologischer Reproduktion, die Vierziger bringen die ersten gesundheitlichen Einschlüge, gefolgt von den goldenen Fünfzigern. Sind die sechzig erst überschritten, finden gesellschaftliche Ereignisse des Öfteren in schwarzer Bekleidung statt, oder die freundschaftlichen Krankenbesuche häufen sich.

Erinnern Sie sich an das Kapitel »Schlank«. Eine der Kernaussagen dort lautete: Entweder Sie verdauen oder verfaulen. Eine junge Leber, ein junger Darm, zwei junge und gesunde Nieren können die anfallenden Giftstoffe noch ziemlich gut entsorgen. Aber auch diese kommen in die Jahre, und ihre Entgiftungstätigkeit lässt nach. Bei Ultraschallaufnahmen gerade der wichtigen Leber mit all ihren immunologischen, synthetisierenden und entgiftenden Tätigkeiten sieht man bei den meisten Patienten grobe Verfettungen. Die Ursache liegt in einer intensiven Entgiftungsleistung dieses bedeutenden Stoffwechselorgans, die zum Zerfall von Leberzellen führt. Der verbleibende Freiraum wird durch Fettzellen ersetzt.

Extremer Alkoholkonsum greift zuerst die Bauchspeicheldrüse an, die sich nach jedem noch so schönen Vollrausch kräftig entzündet. Langfristig führen diese Filmrissereignisse zu Enzymmangel wie Durchfall, Reizdarm oder Zuckererkrankungen. Die Leber lässt sich einige Jahre, wenn nicht Jahrzehnte Zeit, bis sie ihre ungewollte Funktionseinschränkung öffentlich zeigt. Ist es so weit, braucht der Körper oftmals zusätzliche Medikamente, zum Beispiel gegen hohen Blutdruck, die wiederum über die angegriffene Leber verstoffwechselt werden. Da wundert es medizinisch gesehen nicht, dass eigentlich hochwirksame Präparate nicht oder nur wenig wirken, da der im Körper notwendige Umbau des Wirkstoffs in ein körpereigenes Produkt nicht mehr funktioniert. Die Folge sind morgendliche Tabletteneinnahmen – in der Hoffnung auf die erwünschte

Wirkungsverstärkung verordnet der Hausarzt mehr und mehr Pillen –, die manche Patienten zu der Annahme verleiten, eigentlich bräuchten sie morgens gar kein Frühstück mehr.

Jeder einzelne Verfaulungsprozess produziert allerdings selbst hochtoxische Stoffe. Nur, was passiert denn bei dem pathologischen Gegenteil von Verdauung? Wenn der Körper nicht in der Lage ist, die zugeführte Nahrung mit Hilfe seiner Enzyme in kleinste Stücke zu zerteilen, und die dann freigesetzten Nährstoffe über die Darmwand nicht aufnehmen kann, ruft er verzweifelt um Hilfe. Seit Menschengedenken treu dienend, eilen nun zersetzende Bakterien und verfaulende Pilze an den Ort des Geschehens, und ein Vergärungsprozess setzt sich in Gang. Dabei entstehen CO₂ (Gase) und Alkohole. Die Gase vermischen sich, sofern ausreichend unverdauliche Proteine (Eiweiße) im Darm sind, mit dem daraus freigesetzten Schwefel und entweichen als belästigende Gerüche dem geschundenen Körper.

Die gebildeten Alkohole verdienen eine nähere Betrachtung. Es handelt sich hier nämlich um hochgiftige Vertreter, die in ihrer schädigenden Wirkung selbstgebrannten russischen Wodka bei Weitem übertreffen. Nun lösen diese Verbindungen sich nicht einfach in Luft auf, sondern wandern über die Blutbahn direkt in die Leber. Oftmals ist dieses geniale Organ dann allerdings ebenfalls überlastet und filtert bei der ersten Passage nicht alles aus dem giftigen Blutstrom heraus. Sie brauchen also noch nicht einmal viel Bier zu trinken, sondern können mit einer unangepassten Ernährung den gleichen Zustand erzeugen. Einer meiner Lehrer nannte dieses Phänomen einmal »drunkless drunk«. Darmpilzerkrankungen, die sich oftmals sehr belastend auswirken, behandelt man somit am besten nicht mit Tabletten, sondern mit einer Ernährungsumstellung. Übrigens: Leberwerte im Normbereich geben im Allgemeinen keine Entwarnung.

Wenn Sie Ihren aktuellen Leberzustand per Blutentnahme einmal beurteilen wollen, lassen Sie die sogenannte Alkalische Phosphatase (AP) bestimmen. Vor Jahren lernte ich ein amerikanisches Internistengeheimnis kennen: Vom gemessenen Wert zieht man zehn ab und erhält so das



aktuelle Leberalter (zum Beispiel 78 minus 10 = 68). Bei fehlernährten jungen Patienten habe ich des Öfteren einen Wert ermittelt, der das aktuelle Alter um zwanzig bis vierzig Jahre überstieg.

Ist der neun Meter lange Darm erst einmal entzündet, stellen sich leicht unspezifische und ungeliebte Fernwirkungen ein: chronische Müdigkeit, Allergien, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen und – extrem häufig – Rückenschmerzen. Wenn der bemühte Physiotherapeut dann nicht zum ersehnten Erfolg kommt, lässt er gern einen Satz fallen wie: »Der Rücken hat auch eine Vorderseite.« Richtig, und was liegt da? Der geschundene Darm. Oftmals in seiner überschrittenen Belastbarkeitsgrenze nicht direkt erkennbar, sendet er quer durch seine Wände und die umgebenden Bindegewebsstrukturen seine Entzündungsstoffe in die benachbarten Gewebe. Und da liegt eben die Lendenwirbelsäule. Auch deshalb berichten die Patienten häufig über Kreuzschmerzen und Durchfall bei einem Magen-Darm-Infekt.

Dummer- oder lobenswerterweise gehören zu diesen Entzündungsvermittlern auch die schmerzhaften Prostaglandine E₂. Die sollen dem restlichen Immunsystem mitteilen, dass in der betroffenen Gegend wichtige Arbeiten auf ihre Verrichtung warten. Aber diese Prostaglandine schmerzen. Bei einer fiebrigen Grippe haben Sie häufig bereits Erfahrung mit den E₂s gemacht. Plötzlich schmerzt der ganze Körper, der Kopf, die Gelenke. Wenn's nun den Rücken betrifft, greift der Arzt zum Schmerzrezept. ASS, Diclophenac, Grippe-Schmerzmittelkombinationen oder Kortison nehmen zwar den Schmerz, belasten aber wiederum Darm und Leber. Ein Teufelskreis, aus dem Sie nicht entkommen können?

Natürlich (!) lautet die Antwort: »Nein.« Doch zum besseren Verständnis erst einmal ein kurzer Ausflug in die Automobiltechnik: Ein Ottomotor benötigt bestimmte Brennstoffe, die als Benzin gehandelt werden. Zusammen mit gereinigter Luft wird dieses Gemisch im Verbrennungsraum über die Zündkerzen zur Explosion gebracht. Die sich ausdehnende Luft treibt den Kolben nach unten, der über die Kurbelwelle seine Energie direkt auf die Antriebsräder lenkt. Der Dieselmotor benötigt keine Zündkerzen, das Gemisch entzündet sich selbst. Und

Dieselmotorkraftstoff ist ja bekanntlich günstiger und deshalb in den letzten Jahren immer beliebter geworden.

»Günstig« scheint auch das Schlagwort in der Ernährung zu sein. Allerdings bezieht sich das in diesem Fall nur auf den Preis. Wer käme aber bitte schön auf die Idee, bewusst in einen Benzinmotor Diesel zu füllen? Der Motor würde ja alsbald seinen Geist aufgeben. Bei der heutigen Ernährung in den Industrieländern hat man ebenso bisweilen das Gefühl, dass auf andere Art »der Geist aufgegeben« wurde. Schaut man sich die detaillierten Zusammensetzungen von Wurst-, Käse- oder Fischzubereitungen, Grillsaucen oder Fertiggerichten an, müsste in meinen Augen jedes Mal ein langer Beipackzettel mit Neben- und Wechselwirkungen beigelegt sein. In klarer Kenntnis dieser Tatsache werden allerdings die ungünstigen Inhaltsstoffe als E-Nummern verschleiert, teilweise sogar explizit erwähnt mit den namentlichen Chemikalien. Nur wissen die wenigsten noch so belesenen Verbraucher, was der einzelne Zusatzstoff bewirkt. Geschweige denn, welche Wechselwirkungen die Kombination verschiedener kennzeichnungspflichtiger Inhaltsstoffe auslöst.

Unser Körper ist schlicht genial. Jedes Auto bekäme sofort einen Kolbenfresser oder was auch immer, würde es solche Spritpanscherei verarbeiten müssen. Nicht so das göttliche Wunderwerk, von dem wir jeden Tag Höchstleistungen erwarten. Irgendwie schafft der Organismus es immer wieder, solche chemischen Keulen zu verarbeiten. Wenn ein Gast nach einem feudalen Essen, das selbst in manchen höherpreisigen Restaurants mit viel Zucker oder Geschmacksverstärkern zubereitet wird, für eine Woche ausfallen und mit Schmerzen das Bett hüten müsste, wären diese unnatürlichen »Multigeschmacksspielereien« schnell vom Markt.

Dem Menschen wurde ein vergleichsweise beachtliches Gehirnver-

*»Die Wahrheit
triumphiert nie,
ihre Gegner sterben
nur aus.«*

Max Planck (1858–1947),
deutscher Physiker und Nobelpreisträger



mögen gegeben, mit dem er jeden Tag, ja, jede Minute seine eigene Wahl treffen kann. Häufig wird über das Essen aber gar nicht kritisch nachgedacht. Was und wie im kindlichen Zuhause gekocht wurde, daran ist der Erwachsene gewöhnt. Ehepartner werden darum auch gern ob ihrer Kochgewohnheiten geheiratet: Schmeckt es ähnlich wie bei Mama, und man versteht sich auch sonst ganz prima, können die ersten Hochzeitspläne ja schon einmal geschmiedet werden ...

Mein leises Anliegen mit diesem Kapitel ist, Ihr fantastisches Gehirn wieder auf das Was, Woher und Wie auszurichten. Die Zeiten ändern sich schneller als je zuvor, und es ist für viele dringend an der Zeit, auch im Bereich Ernährung ein paar wichtige Änderungen vorzunehmen. Von der Industrie, von den Ärzten und von unseren Politikern dürfen wir hierbei keine Hilfe erwarten. Wenn sie kommt, haben Sie und ich, Ihre und meine Familie, Ihre und meine Freunde, Ihre und meine Bekannten schon längst angefangen, den jetzigen Nahrungsmittelmarkt zu verändern. Denn wenn wir uns mit dem einfachen, dem geraden Weg in unserem grandiosen Leben beschäftigen wollen, kommen wir an unserer sinnvollen Energieversorgung, unserem richtigen »Tanken«, nicht vorbei.

Stellen wir nun die wesentlichen Anforderungen an unser tägliches Essen und Trinken zusammen:

- ◆ Die Ernährung soll uns die optimale Energie zuführen.
- ◆ Sie soll unsere Verdauungsorgane so wenig wie möglich belasten.
- ◆ Sie soll unserer Gesundheit dienen.
- ◆ Sie soll die Umwelt so gering wie möglich belasten.
- ◆ Die Getränke sollen natürlich sein.
- ◆ Sie sollen dazu dienen, uns wichtige Nährstoffe zuzuführen.
- ◆ Die Getränke sollen so beschaffen sein, dass Sie alle anfallenden Nebenprodukte des Stoffwechsels, die wieder ausgeschieden werden müssen, ausschwemmen können.

So einfach könnte man es zusammenfassen – die sieben Gebote für ein Leben ohne Reue. Und jetzt liegt es schon wieder an Ihnen. Es ist Ihre Wahl: Springen Sie zum nächsten Kapitel, weil Sie sich mit solchen Nebensächlichkeiten nicht beschäftigen möchten, oder nutzen Sie die jetzt aufkeimende Chance, Ihre gesundheitliche Zukunft in die eigenen Hände zu nehmen?

Der Buchmarkt bietet eine Fülle an lesenswerten Ratgebern, daher möchte ich hier nur auf die medizinischen Kernpunkte eingehen.

Die Ernährung soll uns wie gesagt die optimale Energie zuführen. Energie brauchen wir zum Leben wie die Fische das Wasser. Achten Sie daher darauf, nur solche Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, die in Ihrem Körper in ihre Einzelbestandteile aufgespalten werden können. Denn ein Ei beispielsweise wird ja nicht gleich in Muskelmasse umgesetzt. Es muss ordentlich zerkaut, dabei mit Enzymen aus unseren täglichen vier-einhalb Litern Speichel angereichert, von der Magensäure zersetzt und weiter von den Verdauungsenzymen aus Leber/Galle, Dünndarm und Bauchspeicheldrüse aufgespalten werden, bis es in kleinsten Bestandteilen die Darmwand passieren kann. Das nährstoffreiche Blut gelangt dann in die Leber, die schon eine Syntheseliste parat hat. Das Herz benötigt bestimmte Eiweißbestandteile, sogenannte Aminosäuren, das Gehirn schreit nach Kohlenhydraten, insbesondere Zucker, und die Beinmuskulatur hätte gern mehr Magnesium und Fettsäuren.

Wie Sie herausfinden können, welche Lebensmittel Ihr eigener Körper gut und welche er weniger gut vertragen kann, habe ich bereits im Kapitel »Schlank« angesprochen.

Die Ernährung soll unsere Verdauungsorgane so wenig wie möglich belasten. Dazu muss die Nahrungszusammenstellung, der »Sprit« für unseren Körper, mit der Art unseres Verbrennungsmotors übereinstimmen, also möglichst natürlich und unverfremdet sein (wir sprachen schon beispielsweise über die Blutgruppendiät). Nun sollten wir uns noch Gedanken darüber machen, ob die zugeführten Lebensmittel sich in einem biologischen (vom griechischen *bíos*, »das Leben«) oder eher chemischen Zustand befinden (vom griechischen *cheméia*, *chyméia*, »die Kunst der



Metallverwandlung« im Sinne von »Umwandlung«). Erst seit wenigen Jahrzehnten überschwemmt immer mehr nichtbiologische Nahrung unsere Supermärkte, Großhandelsketten und sogar Wochenmärkte. Im emsigen Bestreben, die angebotene Ware noch bunter, noch attraktiver, noch verlockender zu präsentieren, werden in hohen Mengen giftige Düngemittel in die Felder gepumpt und danach beispielsweise die eigentlich nahrhafte Schale des Apfels mit unnatürlichen Wachsschichten überzogen. Und so ist gerade dieser gesunde Apfel inzwischen zum weitverbreiteten Allergen mutiert. Jeder zehnte Bundesbürger kann Äpfel nicht mehr vertragen. Die unterhaltsame Farce bei der Geschichte ist auch noch, dass dem Verbraucher die Topkategorisierung »Handelsklasse A« verkauft wird. Alle Äpfel sehen fast gleich aus und passen vor allem in die für sie vorgefertigten Plastikschälchen. Wie lange mag es wohl noch dauern, bis wir auch im benachbarten Supermarkt wieder Obst und Gemüse kaufen können, das auf unsere Bedürfnisse zugeschnitten, also mit der »Verbraucherklasse A«, gekennzeichnet ist?

Ein weiterer wichtiger Punkt bei biologisch wertvollem Essen ist ein höchst unleidliches Thema: Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier. Eier waren lange wegen ihrer cholesterin- und damit gefäßverkalkungsfördernden Wirkung verpönt. Heute ist bekannt, dass sie nur das ungünstige Cholesterin erhöhen können, wenn sie im Darm entzündliche Reaktionen auslösen. Das ist allerdings bei der Mehrzahl aller Menschen der Fall. Kuhmilch und Kuhmilchprodukte stehen bei allen immunologisch bedenklichen Körperreaktionen an erster Stelle. Das leider weitverbreitete Märchen von Milch als gesundheitsförderndem Lebensmittel ist seit Jahren widerlegt (auch ich musste mein Denken in dieser Hinsicht ändern). Im Gegenteil: Die eigentlich für die jungen Stillkälber vorgesehene Kuhmilch kann von einem menschlichen Wesen, das älter ist als sechs Monate, nur noch in sehr kleinen Mengen toleriert werden.³⁹ Jede größere Menge initiiert im Darm Abwehrvorgänge, die unnötig sind und sich belastend auf den Organismus auswirken.

Starke Asthmatiker, die in einer großangelegten Studie ein Jahr lang auf alle Kuhmilchprodukte verzichteten, konnten in dieser Zeit fast vollstän-

dig ihre Medikamente absetzen und waren in der Mehrzahl beschwerdefrei. Aber muss es einen erst so schwer treffen, bis man sein tägliches Handeln ändert? Ist es nicht sinnvoller, direkt nach Alternativen zu suchen, die ohne gravierende Einschränkungen des sinnlichen Genusses am Essen präventiv wirken und Krankheiten verhindern? Auch Leser, die meinen: »Aber auf meinen Käse kann ich nicht verzichten«, werden schnell umsetzbare Alternativen finden. Und die vermitteln – nach einer gewissen Umgewöhnungszeit – oft sogar eindrucksvollere Geschmackserlebnisse als die Favoriten vergangener Zeiten.

»Fisch ist gesund!« Sorry, aber auch diese Zeiten sind vorbei. Ebenso wie heute keiner mehr an einer Schreibmaschine arbeitet, wird Ihnen kein wissender Ernährungsberater diese Aussage bestätigen. Wir in unseren modernen Industrienationen haben selbst dafür gesorgt, dass die Weltmeere, wirklich alle Weltmeere, mit Cadmium, Blei, Quecksilber und sonstigen giftigen Elementen überladen sind. Vor Jahren waren wir auf Teneriffa, das ja bekanntlich im weiten Atlantik liegt, mit einem Regierungsangestellten essen. Der berichtete uns, dass sein oberster Chef, der das Agrarministerium erst kurz zuvor übernommen hatte, wegen bedenklich hoher Schwermetallwerte in den Fischfängen die EU-Kommission in Brüssel alarmierte. Dort war das Problem bekannt. Zwar existieren Richtwerte für zulässige Höchstmengen an potenziell toxischen Inhaltsstoffen, diese werden in den Ländern der Europäischen Union allerdings häufig bis zum Fünftausendfachen überschritten. Der hohe Regierungsbeamte solle doch bitte seine Entscheidung selbst treffen, ob er sämtliche Lagerhäuser abschaffen oder seinen Bürgern weiter ein sicheres Einkommen garantieren wolle. Sofern ich informiert bin, wird auf den Kanaren weiterhin Fisch gefangen, konsumiert und exportiert.

Und nun zum leidigen Thema Fleisch. Wurden vor Jahren die blassen Vegetarier (essen kein Fleisch) und erst recht die krank aussehenden Veganer (essen weder Fleisch noch Fisch oder Milchprodukte, also nichts vom Tier) noch als meist einsame Vertreter einer Gattung Kostverächter belächelt, wandelt sich auch hier das tägliche Bild. Da werden von praktizierenden Veganern Triathlonwettbewerbe gewonnen, und der Vege-



tariet Paavo Nurmi, der »fliegende Finne«, stellte im Langstreckenlauf zwanzig Weltrekorde auf und gewann neun olympische Medaillen. Aber auch im Schwimmen, Bodybuilding, Skifahren und Karate beweisen immer mehr überzeugte Fleisch- und Milchverächter, dass die Aussage »Fleisch gibt Kraft« zumindest überdacht werden darf. Zwei meiner fleißigsten Helferinnen sind Vegetarierin beziehungsweise Veganerin. Auch wenn ich selbst – noch – ein moderater Biofleisch- und Fischesser bin, hat mich die stabile Gesundheit der beiden von der Richtigkeit dieser

Ernährungsweise überzeugt. Ökologisch und ernährungsphysiologisch sind die Anhänger einer fleisch- und kuhmilchfreien Kost in jedem Falle näher an der universellen Erkenntnis »Wir sind alle eins« als die Mehrzahl der Bevölkerung.

Darüber hinaus werden in der industriellen Herstellung der inzwischen immens hochproduktiven Fleisch-, Fisch- und Milchindustrie so viele Medikamente für das kostbare Tier eingesetzt, dass man die armen Veterinäre bedauern muss. Sie werden von unternehmerisch tätigen Bauern und Verbänden zu dieser Injektion und jener Futterbeimengung gedrängt, dass einem nicht nur die arme Leber der Tiere leidtun kann. Natürlich

lagert sich diese unnatürliche Medikamentengabe und Mast auch in dem Gewebe ab, das auf unsere Speiseteller kommt. Umweltgifte, Antibiotika und fremde Hormone sind – trotz Verbote – in der modernen Ernährung keineswegs gänzlich obsolet. Wenn ich schon Medikamente

»Die Einsicht, dass man nicht nur Opfer der Verhältnisse, sondern selbst seines Glückes oder Unglückes Schmied ist, eröffnet zumindest theoretisch Verfügbarkeiten und Handlungsoptionen.«

Stephan Grünewald (*1960),
deutscher Psychologe und Buchautor

benötige, nehme ich sie doch gezielt als Arznei zu mir und nicht obligatorisch mit der täglichen Ernährung, oder? Ein Spruch unter Medizinstudenten lautet mittlerweile: »Iss doch einfach eine gute Portion Scampi, wenn du erkältet bist. Dann geht's schneller vorbei.« Scampi sind oft antibiotikabelastet.

Nun mag jeder sich sein eigenes Urteil bilden. Und um einen gerechten Schiedsspruch zu fällen, sollten wie bei einem Gerichtsprozess beide Seiten gehört werden. Die eine Seite kennen wir bereits. Sie wurde uns von den Eltern beigebracht, von unserer gesamten Umwelt gelebt und wird täglich in Werbesendungen und Zeitschriften beworben. Die andere Seite ist für mich am eindrucksvollsten in dem millionenfach verkauften und bereits 1995 ins Deutsche übersetzten Bestseller *Ernährung für ein neues Jahrtausend*⁴⁰ beschrieben. Wenn Sie wirklich Interesse daran haben, die tägliche Belastung Ihres einzigartigen Körpers mit Umweltgiften und Lebensmittelzusatzstoffen zu reduzieren oder ganz einzudämmen, werden Sie große Vorteile aus der Literatur dieses oder ähnlicher Bücher ziehen können.

Die Ernährung soll unserer Gesundheit dienen. Angenommen, auf der Speisekarte im Restaurant stünde ein Vermerk darüber, ob das ausgewählte Gericht Ihrer Gesundheit dienlich oder abträglich ist. Im Supermarkt das Gleiche, und die freundliche Verkäuferin auf dem Wochenmarkt füllte schon ohne Aufforderung Ihre Tüte mit wohltuenden Lebensmitteln. Sie riete Ihnen auch von einzelnen Produkten ab, weil die Ihren speziellen Stoffwechsel überforderten. Ein Traum? Sicher. Zumindest noch. Doch wer hätte sich schon vor zwanzig Jahren vorstellen können, dass wir heute mit einem Mobiltelefon googeln könnten? Vielleicht wird auch in der Zukunft ein solches Szenario Wirklichkeit. Bis dahin bleibt Ihnen und mir nichts anderes übrig, als die folgende Grundregel zu beachten: »So unbehandelt, so biologisch, so verträglich, so saisonal und regional, so bunt und so abwechslungsreich wie möglich.«

Die Ernährung soll die Umwelt möglichst wenig belasten. Wir haben nur diese eine Welt. Und wir haben Kinder. Eine alte Weisheit besagt, dass wir unsere Welt nicht von unseren Eltern ererbt, sondern von unse-



ren Kindern geliehen haben. Aber manche gehen mit dem Planeten um, als hätten wir noch einen zweiten im Kofferraum. Nur ein Beispiel, und wir sind wieder bei den eigentlich bewundernswerten »Kostverächtern«. Um ein Kilo Fleisch zu produzieren, werden durchschnittlich sieben bis sechzehn Kilo pflanzliche Futtermittel benötigt. Und damit – die Literatur ist hier leider uneindeutig – die unglaublich hohe Menge von zehn- bis zwanzigtausend Litern Wasser. Dieser hohe Bedarf führt zu einer ungünstigen Umweltveränderung, die in den Generationen vor uns nur mit Kopfschütteln beantwortet worden wäre. Heute exportieren Entwicklungsländer tonnenweise Getreide an die Industrieländer, während in Afrika oder anderen Ländern Tausende Kinder verhungern oder verdursten müssen. Und zwar jeden Tag.

Ein beachtenswerter Ansatz stammt von Paul McCartney: Weil das in der Massentierhaltung in großen Mengen anfallende Methan eine exponentiell höhere Schadstoffwirkung auf unsere Atmosphäre hat als CO₂, fordert er einen weltweiten fleischfreien Montag. Immerhin sollen die aus der globalen Fleisch- und Milchproduktion freigesetzten Emissionen bereits für 51 Prozent des anthropogenen Treibhauseffekts⁴¹ verantwortlich sein. Selbst unsere Politik wacht auf: Unlängst forderte die Bundesverbraucherministerin Ilse Aigner, den Fleischkonsum um die Hälfte zu reduzieren. Das wäre der wichtigste Beitrag eines jeden zum Erhalt unserer Erdatmosphäre.

Es sei mir die Bemerkung gestattet, dass wir als aufgeklärte Menschen vor diesen globalen, unfassbaren Nebenwirkungen nicht mehr die Augen verschließen dürfen. Wir sind informiert und können unser Verbraucherverhalten den wachsenden Bedürfnissen eines nach Harmonie strebenden Planeten anpassen. Würde global nur zehn Prozent weniger Fleisch gegessen, könnte man den Welthunger allein dadurch abschaffen. Sie sehen, man muss ja nicht gleich auf alles Schöne und Liebgewonnene verzichten, um seinen eigenen ökologischen Beitrag zum gesunden Fortbestand dieser wundervollen Erde zu leisten.

Die Getränke sollen natürlich sein. Manch einer mag nun sagen: »Ich trinke jeden Morgen zum Frühstück ein großes Glas Orangensaft. Das

hält mich fit.« Entschuldigung, was für einen Orangensaft denn? Den aus der Tüte, der aus vermutlich umweltbelasteten Tropenregionen in Südamerika stammt und hier handelsgerecht aufbereitet wurde? Oder den selbstgepressten Saft aus ungespritzten Orangen, die garantiert ökologisch-kontrolliert wachsen? Bei Letzterem hätte ich weniger Bedenken. Wobei man sagen muss, dass fast alle Flüssigkeiten außer Tee, Kaffee und Wasser, also alle Säfte, keine Getränke, sondern Nahrungsmittel sind. Und die müssen bekanntermaßen länger im Mund verweilen, um von den Speichelenzymen aufgespalten zu werden. Fragen Sie sich auch einfach, ob das, was Sie Ihrem sensiblen Körper zuführen, natürlichen Ursprungs ist oder chemisch umgewandelt wurde. Quellwasser, also stilles Wasser, war jahrtausendlang in der Menschheitsgeschichte das Hauptgetränk. Jeder gesunde Körper lechzt danach, und sein Stoffwechsel ist entwicklungsgeschichtlich gesehen seit langer Zeit daran gewöhnt. H₂O, das Element, aus dem Leben ent- und besteht, versorgt uns nicht nur mit energetisch hochwirksamem Wasserstoff, es gibt uns neben der Atmung viel wertvollen Sauerstoff. Da wir Sauerstoff aufnehmen und Kohlendioxid (CO₂) abatmen, sollte Wasser auch nur in der Ausnahme mit Sprudel versetzt sein. Sonst könnten wir ja gleich Abwasser trinken. Vertrauen Sie mir: Meine eigene Umstellung von kohlenensäurehaltigem auf das langweiligere stille Wasser hat nur sieben Tage gedauert. Und ein paar Wochen, um eine wirklich wohlschmeckende Sorte zu finden. Heute genieße ich zu einem schönen Essen oder in heißen Urlauben im Süden auch manchmal ein prickelndes, mineralreiches Wasser. Aber es ist die Ausnahme geworden, nicht die Regel. Und die Umstellung war – im Nachhinein betrachtet – wirklich einfach.

Das menschliche Gehirn ist ja immer wieder verblüffend. Es lehnt alles ab, was neu und unbekannt ist. Genau wie eine Computerfestplatte. Die macht auch nur das, was einmal einprogrammiert ist. Auch wenn unser Körper und erst recht unsere neugierige Seele noch so laut nach Veränderung schreien, müssen die beiden erst einmal an unserer Festplatte vorbei. Das geht nur durch Probieren. Und dabei bitte beachten:



Ohren zu! Dieses genial listige Gehirn versucht, uns in den ersten Tagen minütlich weiszumachen, hier läge ein grober Irrtum vor. Es wehrt sich gegen Veränderung wie der Teufel gegen das Weihwasser. Seien Sie stark. Nach ein paar Tagen oder Wochen ist die neue Information in Ihren hochaktiven Gehirnzellen, und dann wird die Veränderung als tägliche Normalität angesehen.

Die Getränke sollen dazu dienen, wichtige Nährstoffe zuzuführen. Ein Espresso nach dem Essen, ein großes Glas zimmerwarmes Mineralwasser nach dem Aufstehen, ein Glas Kräutertee mit Rum an kalten Winterabenden? Herzlichen Glückwunsch, so einfach ist das gesunde Leben. Anderthalb bis zwei Liter Wasser pro Tag, an heißen Tagen gern auch mehr, dazu ein paar Leckereien wie biologische Säfte oder Genussmittel wie Kaffee oder Tee, und schon sind Körper, Geist und Seele zufrieden. Der wichtigste Nährstoff in Getränken ist und bleibt H_2O .

Die Getränke sollen so beschaffen sein, dass Sie alle anfallenden Stoffwechsel-Nebenprodukte, die wieder ausgeschieden werden müssen, auschwemmen können. Genau aus diesem Grund ist ein gutes, wohlschmeckendes und gesundes stilles Wasser als hauptsächliche Flüssigkeitsquelle so geeignet. Je weniger chemische Bindungsstellen ein großes, aus etwa vierhundert H_2O -Molekülen bestehendes Wassermolekül frei hat, desto mehr ausscheidungspflichtige Substanzen kann es binden und über die Nieren ausleiten. Das ist wie beim Putzen: Je mehr reines Wasser Sie für den Boden verwenden, desto mehr Dreck wird entfernt, und desto mehr strahlt er nachher. Bei stark mineralhaltigen Wässern, bei Säften, Tee und Kaffee ist ein Teil dieser wichtigen Bindungsstellen schon besetzt. Mit Mineralien, Geschmacks- und Nährstoffen oder auch mehr oder weniger gesundheitsfördernden Wirk- und Farbstoffen. Das ist nicht weiter schlimm, aber genau so wenig zum Putzen geeignet wie trübes Wasser. Es ist also wieder wichtig, die Waage zu halten: Zum einen benötigt der Körper Wassernebenstoffe wie Calcium, Natrium oder Chlorid (das sind die wichtigen Nährstoffe in natürlichem Mineralwasser), zum anderen verwendet er die Wassermoleküle, um angefallene Gift- oder Stoffwechselelemente auszuschcheiden. Sollten Sie also einmal richtig entgiften wol-

len, um im übertragenen Sinne Boden, Möbel und Lampen dreck- und staubfrei zu machen, achten Sie auf mineralarmes stilles Wasser. Diese Wasser erhalten Sie im guten Getränkehandel oder Biomarkt unter dem Beinamen »leichtes Wasser«.

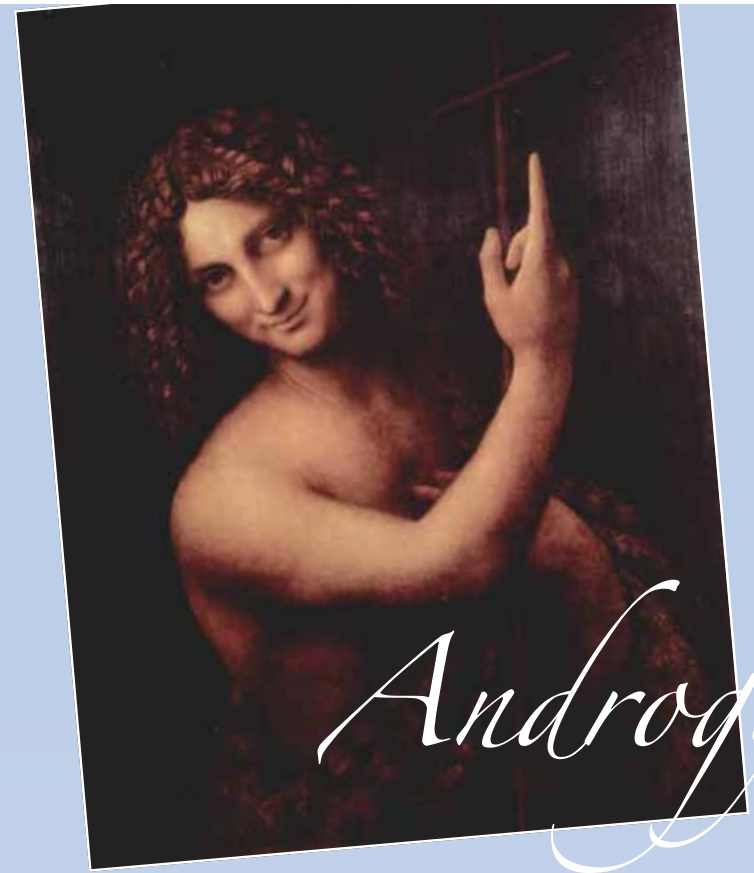


Empfehlungen

Was bleibt mir nach diesen relativ umfangreichen Ausführungen noch zu sagen? Übernehmen Sie Verantwortung. Für sich, Ihre Familie, Ihre Kinder und unsere Erde. Gewöhnen Sie sich bitte an den Gedanken, dass Vergangenes vergangen ist und wir unsere Zukunft, sowohl ökologisch als auch gesundheitlich, in unseren eigenen Händen halten. Gehen Sie einmal, am besten mit der ganzen Familie, in einen Ökomarkt, schnappen Sie sich eine versierte Verkaufskraft und quetschen Sie sie aus. Was für Alternativen zu Kuhmilch gibt es im Angebot? Wie sind Hafer-, Reis- oder Sojamilch zu bewerten? Wie kann ich Eier beim Backen ersetzen? Woher kommt das attraktive Fleisch, das dort in der Kühltheke liegt? Was schmeckt am besten von den pflanzlichen Brotaufstrichen? Kann ich damit – vom ernährungsbiologischen Standpunkt aus gesehen – wirklich den üblichen Aufschnitt ersetzen?

Es geht nicht darum, zu verurteilen. Was wirklich zählt, ist, dass wir an den unhaltbaren Zuständen in unserem Körper und auf dieser Welt etwas ändern können. Wir sind genau in dieser Zeit auf diesen Planeten gekommen, um künftigen Generationen eine lebenswerte Umwelt zu hinterlassen. Warten Sie nicht darauf, dass sich etwas ändert. Ändern Sie es selbst, denn nur dann profitieren Sie von den unsagbaren Glücksgefühlen, wenn wieder einmal eine positive Nachricht über unsere Fernsehschirme flimmert und nicht eine ökologische Katastrophe der anderen folgt.

Und bedenken Sie immer eins: Ausnahmen bestätigen die Regel. Genießen Sie alles, womit Sie sich ernähren. Auch hin und wieder diese wunderbaren holländischen Kekse, von denen man nicht genug bekommen kann. Oder das saftige Steak aus biologischer Landwirtschaft, wenn Ihre Sinne danach verlangen. Oder diesen wunderbaren französischen Rohmilchkäse, mit Baguette und einem leckeren Rotwein angesichts dieses herrlichen Blicks auf die Côte d'Azur in der Abenddämmerung. Eine gewisse Toleranzschwelle hat unsere faszinierende Maschine Körper ja. Allein die Dosis macht das Gift. Und wer will schon bewusst krank oder gar als schwermetallbelastete Masse beerdigt werden?



Betrachten wir nun eines der ältesten Phänomene der Welt: das Zusammenleben von Mann und Frau. Will man es wirklich beherrschen, sollte man sich mit dem eher selten verwendeten Wort »Androgynie« beschäftigen. Es bezeichnet die Vereinigung von weiblichen und männlichen Eigenschaften in einer Person.