

Naturheilkundlicher Newsletter der Habichtswald-Klinik Kassel
ISSN 1611-3624

Ausgabe März 2010

Thema: Gesunde Ernährung: wichtig, aber machbar?

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik,

hier erscheint nun der 86. naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann.

Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand auch auf die harmloseste Pflanze eine allergische Reaktion entwickeln – um nur ein Beispiel zu nennen. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.

Wenn Patienten nach ihrer Ernährung gefragt werden, erhält man meist die Antwort „ausgewogen“. Dieser mittlerweile geflügelte Begriff sagt aber alles und nichts aus. Wenn nahezu jeder für sich die „richtige und ausgewogene Ernährung“ in Anspruch nimmt, Ernährungsgesellschaften aber regelmäßig zu dem Ergebnis gelangen, die durchschnittliche deutsche Kost sei zu energiereich, zu fett, zu salzig, zu süß und zu ballaststoffarm, dann kann irgendetwas nicht stimmen.

Wissenschaftlich nachgewiesen: Die bundesdeutsche Durchschnittskost ist eine Mangelernährung

Die Nationale Verzehrsstudie untersuchte vor einigen Jahren das Essverhalten mehrerer tausend Bundesbürger. Diese füllten eine zeitlang Ernährungsprotokolle aus, in denen jedes Getränk und jede Nahrungsaufnahme genau dokumentiert wurde. Mit Hilfe von computergestützten Programmen wurde dann die Zufuhr bestimmter Nährstoffe mit den Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) verglichen. Das erschreckende Ergebnis: große Teile der Bevölkerung erfüllen bezüglich wichtiger Nährstoffe nicht die nach Ansicht vieler orthomolekularer Mediziner ohnehin bescheidenen Vorgaben der DGE. So erreichten 60% der jungen erwachsenen Frauen (19-35 Jahre) nicht die Zufuhrempfehlung von täglich 200 IE für Vitamin D. Wir wissen, dass die Frau bis zum 35. Lebensjahr ihre peak bone mass, ihre „Spitzenknochenmasse“, aufbauen muss. Danach geht es mit der Knochendichte ohnehin bergab. Der wichtigste Nährstoff für die Knochen (neben, vermutlich aber sogar vor dem Kalzium) ist das Vitamin D. Wenn es hier einen Mangel gibt, ist ein rascherer Abfall der Knochendichte nahezu sicher.

Nur etwa die Hälfte aller jungen Männer führen die empfohlene Menge an Vitamin C zu (zum Zeitpunkt der Untersuchung lag dieser Wert sogar nur bei bescheidenen 75 mg, inzwischen wurde die Mindest(!)zufuhrempfehlung auf 100 mg angehoben). Offensichtlich halten viele junge Männer das Salatblatt im Hamburger für eine ausreichende Gemüsezufuhr und weiteres Gemüse oder Obst für überflüssig. Mit einer einzigen Kiwi oder mit einer kleinen Portion Rosenkohl wäre die Mindestzufuhr von Vitamin C bereits zu gewährleisten.

Geradezu katastrophal ist die Situation jedoch bei der Folsäure. An der Bedeutung der Folsäure für das ungeborene Kind im ersten Trimenon gibt es mittlerweile keinen Zweifel

mehr. Alle gynäkologischen und Ernährungsgesellschaften empfehlen eine an Folsäure reiche Ernährung in den ersten Schwangerschaftsmonaten, besser noch bereits bei bestehendem Kinderwunsch. Die real existierende Ernährungssituation bescheinigt den gebärfähigen Frauen jedoch, dass 99% (!) die Mindestzufuhrempfehlung für Folsäure nicht erreichen.

Diese Liste ließe sich für zahlreiche weitere Nährstoffe und verschiedene Altersgruppen locker fortsetzen. Merkwürdigerweise sind die sensationellen und erschreckenden Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie bisher kaum bekannt geworden. Vielleicht liegt es an den Konsequenzen, von denen es eigentlich nur zwei gibt: Entweder müsste sich die Bevölkerung von ihrer durchschnittlichen „ausgewogenen“ Ernährung zugunsten einer vollwertigeren Kost verabschieden, was gravierende Eingriffe in die Lebensgewohnheiten sowie die Landwirtschaft und Lebensmittelindustrie zur Folge hätte. Oder die meisten Menschen müssten „Pillen“ mit den problematischen Nährstoffen (z. B. Vitamin D, Zink, Folsäure) schlucken. Beides ist derzeit politisch nicht gewünscht. Wir sollten zumindest darüber diskutieren, was aber bisher nicht ausreichend geschieht.

Schlechter Ernährungszustand trotz Schlaraffenland

Was sind nun die Ursachen dafür, dass sich die Mehrzahl aller Deutschen nicht so gesund ernährt, wie sie es eigentlich sollte (und auch könnte). Wir leben ernährungsmäßig seit einigen Jahren im Paradies. Ein genereller Mangel an Nahrung ist seit Jahrzehnten nicht mehr gegeben. Selbst Mitglieder der Unterschicht leiden keinen Hunger. Die Zufuhr an Energie ist gesichert. Gerade in der sozialen Unterschicht werden in der Regel sogar weit mehr Kalorien zugeführt als dies wünschenswert ist. Aber auch qualitativ lässt unsere Versorgung mit Nahrungsmitteln fast keine Wünsche offen. Wir müssen heute noch nicht einmal mehr abgelegene Biobauernhöfe oder Reformhäuser aufsuchen, um uns mit gesunden Lebensmitteln zu versorgen. In jedem Supermarkt gibt es eine Vielfalt an Nahrungsmitteln aus aller Welt. In keinem Supermarkt fehlt heute die „Bio-Abteilung“, die Lebensmittel zwar zu höheren Preisen vorhält, wobei selbst diese aber immer erschwinglicher und die Preisdifferenzen zwischen konventioneller und Öko-Kost immer geringer werden. Gemüse, Obst (und das zu allen Jahreszeiten), frisch oder eingefroren, eine weltweit einmalige Auswahl verschiedener Brotsorten einschließlich Vollkornbrot, Fleisch aller möglicher Tiere von Schwein bis Känguru, Fische aus allen Weltmeeren und eine kaum aufzählende Auswahl an industriell hergestellten Fertigprodukten vom „Energieriegel“ bis zur kompletten Mahlzeit in einer Packung sind überall erhältlich.

Der Konsument kann sich heute nahezu problemlos konsequent glutenfrei, laktosefrei, vegetarisch, vegan oder ökologisch einwandfrei ernähren – wenn er dies möchte. Er kann aber auch seinen gesamten Energiebedarf mit Fertigprodukten wie Tiefkühlpizza, Kola, Kartoffelchips und Süßigkeiten decken (und dabei meist sogar deutlich überschreiten). Jeder hat es selbst in der Hand (oder besser im Mund). Das Problem ist dabei nicht das nötige Ernährungswissen. Auch in Ernährungsfragen nicht besonders gut vorgebildete Menschen wissen sehr gut, dass ein leckerer Apfel oder ein Gemüseauflauf aus frischen Zutaten einen höheren gesundheitlichen Wert als ein Candyriegel oder eine Currywurst mit Pommes rotweiß haben. Die Gründe dafür, dass sich viele Menschen nicht so gesund ernähren wie sie es sollten, müssen also eher psychologischer Natur sein. Entsprechende Studien (z. B. des Göttinger Professors Volker Pudiel) haben u. a. ergeben, dass Menschen sehr wohl zwischen Ernährung und Nahrung differenzieren. Sie wissen ganz genau, was gesunde Ernährung ist, ihre eigene Nahrung unterscheidet sich davon jedoch meist enorm. Über das, was wir essen, entscheidet eben meist nicht der Kopf (der Verstand), sondern im wahrsten Sinne des Wortes der Bauch (das Gefühl).

Emotio ist wichtiger als Ratio

Die Gewohnheit spielt dabei eine große Rolle. Erlerntes Verhalten – ob in Familie oder der Peergroup bei Jugendlichen – beeinflusst uns mehr als wissenschaftliche Broschüren über die gesundheitliche Wirkung bestimmter Lebensmittel. Wer hat schon den Mut, sich in der Gaststätte anstelle einer Schweinshaxe einen Salatteller zu bestellen und von seinen Freunden als Grasfresser beschimpfen zu lassen. Jeder „Öko“ (heute Gott sei Dank kaum noch eine Beleidigung) ist am Frühstücksbüfett schon einmal als Körnerfresser tituliert worden, wenn er sich anstelle von Weißmehlbrötchen mit Marmelade für einen Frischkornbrei mit Früchten entschieden hat.

Die Bequemlichkeit ist ein weiterer Hemmschuh auf dem Weg zu einem gesunden Ernährungsverhalten. Einen Rohkostsalat zu verzehren bedeutet schlicht mehr Arbeit als einen angeblich gesunden Joghurt mit probiotischen Keimen praktisch ohne eigene Kautätigkeit hinunterzuschlingen. Ein Vollkornbrot mit ganzen Körnern zu kauen ist nicht so leicht wie ein Sandwich mit Weißbrot zu verzehren.

Die Palette chemischer Zusatzstoffe hat in den letzten Jahrzehnten das Geschmacksempfinden nahezu der gesamten Bevölkerung, vor allem aber der jungen Generation verändert (oder besser verdorben). Von klein auf werden wir mit Geschmacksverbessern und künstlichen oder „naturidentischen“ Aromastoffen traktiert. Versuchspersonen beurteilen den Geschmack eines Joghurts mit einer Fruchtzubereitung aus frischen Erdbeeren im Durchschnitt schlechter als den eines Joghurts mit künstlichem Erdbeeraroma, welches in vielen chemischen Schritten aus Sägemehl produziert wurde. Dazu kommt, dass Gemüse und Obst durch überdüngten konventionellen Anbau tatsächlich nicht mehr die Geschmacksintensität haben wie dies beim biologischen Anbau oft noch der Fall ist. Wer je eine holländische Gewächshaustomate mit einer selbst angebauten Tomate verglichen hat, weiß wovon ich rede.

Die Lebensmittelindustrie hat ein großes Interesse daran unsere Vorlieben und Ernährungsgewohnheiten so zu beeinflussen, dass langfristig ihre verarbeiteten, mit vielen Zusatzstoffen angereicherten und vor allem profitträchtigeren Produkte bevorzugt verzehrt werden.

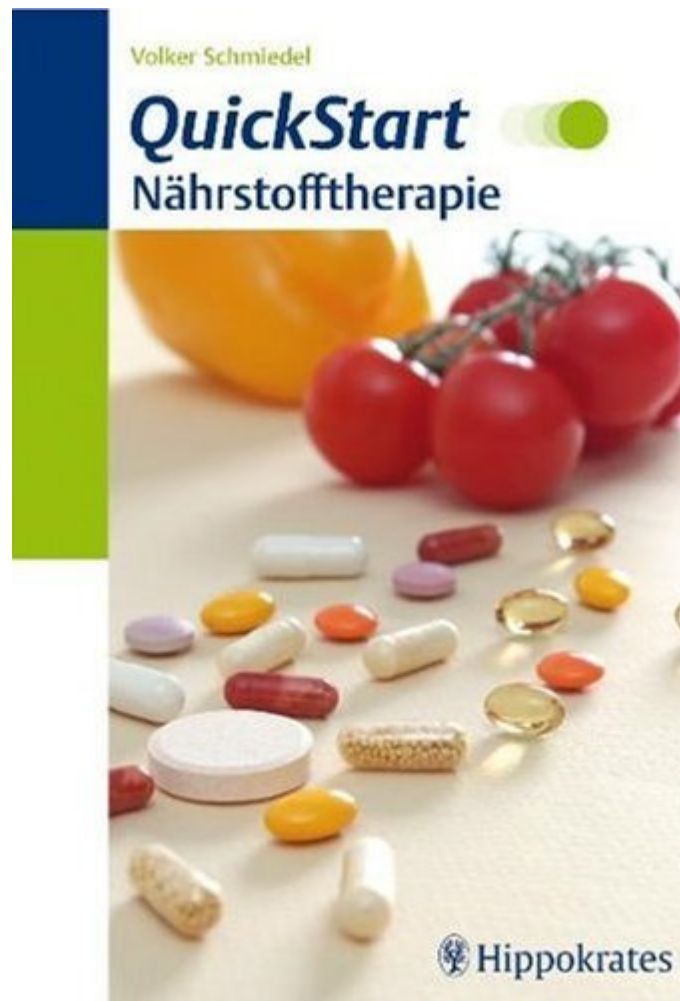
Die Werbeindustrie manipuliert unser Essverhalten

Eine große Marketingindustrie lebt in Eintracht mit der besagten Lebensmittelindustrie auch nicht schlecht davon, Konsumentenverhalten im Sinne ihrer gut zahlenden Kunden zu manipulieren. Wer wollte es ihr auch verdenken? Einige Beispiele:

- „Fleisch ist ein Stück Lebenskraft“ stellt einen genialen Slogan dar. Obwohl wissenschaftlich längst bewiesen ist, dass eine vegetarische Kost gegenüber einer fleischhaltigen Nahrung keine Nachteile, aber viele Vorteile aufweist, ist der Mythos der Lebensnotwendigkeit von Fleisch in der Ernährung kaum auszurotten.
- „Die Milch macht's“ stammt ebenfalls aus der Marketingabteilung der CMA (Centrale Marketinggesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft), die mit einem Millionenetat den Absatz der Produkte der deutschen Bauern fördern soll. Der Irrglaube, nur bei genügender Zufuhr von Milchprodukten sei eine Osteoporose zu vermeiden, wird auch auf ärztlichen Fortbildungen gezielt geschürt, obwohl in Populationen ohne Milchwirtschaft die Inzidenz der Osteoporose merkwürdigerweise viel niedriger ist.
- Wenn selbst Spitzensportler wie Boris Becker oder die deutsche Fußballnationalmannschaft Werbung für einen süßen und viel zu fetten Nuss-Nougat-Aufstrich machen, dann kann dieser doch nicht so schlecht für die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit sein.

Der Verbraucher macht allein dann schon sehr vieles richtig, wenn er keine Lebensmittel zu sich nimmt, für die Werbung betrieben wird. Weitere Hinweise zu einer gesunden und vollwertigen Kost erfahren Sie im Buch „Quickstart Nährstofftherapie“ von mir, welches Ende

März 2010 erscheint. Dieser Newsletter ist das erste Kapitel des Buches, welches hier mit freundlicher Genehmigung des Hippokrates Verlages Stuttgart genehmigt wird.



Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Dr. Volker Schmiedel
Chefarzt der Inneren Abteilung
FA für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Naturheilverfahren, Homöopathie
Dozent für Biologische Medizin (Univ. Mailand).

Zur Klärung weiterer medizinischer Fragen und Behandlungs- bzw. Therapiemöglichkeiten stehe ich Ihnen im persönlichen Gespräch gerne zur Verfügung. Bitte vereinbaren Sie zuvor einen Termin in der naturkundlichen Privatambulanz.

Alle notwendigen Laboruntersuchungen können in der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik oder der Naturheilkundlichen Privatambulanz durchgeführt werden.

Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung:

http://www.habichtswaldklinik.de/Die_Abteilung_Innere_Medizin.html

Informationen über ambulante Diagnostik und Therapie:

http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilk_Ambulanz.html

Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps:

<http://www.gesundheitstipps.wicker-kliniken.de/>

Die aktuellen und archivierten Naturheilkundlichen Newsletter finden Sie hier:

http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher_Newsletter.html

Sie möchten wieder fit für den Alltag werden? Profitieren Sie von unserem speziellen **Gesundheitsangebot** für Selbstzahler, Privatversicherte und Beihilfeberechtigte. Oder nutzen sie unsere speziellen Angebote bei **Bauchbeschwerden**, **Herzinsuffizienz**, **Herzrhythmusstörungen** oder einer **koronaren Herzkrankheit**.

Zu allen Angeboten der Inneren Abteilung für Selbstzahler ohne Kostenübernahme eines offiziellen Kostenträgers für einen stationären Aufenthalt (z. B. Beihilfe und/oder PKV oder andere Kostenträger) bieten wir zusätzlich äußerst attraktive **Rabatte**.

Wir behandeln keine Krankheiten, wir behandeln Menschen

Vorträge von Herrn Dr. Schmiedel im April 2010:

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

01.04.2010 „Cholesterin – 99 verblüffende Tatsachen“

08.04.2010 „Diabetes Typ II – Heilung ist möglich“

15.04.2010 „Wenn die Knochen schwinden – schulmedizinische und naturheilkundliche Therapie der Osteoporose“

22.04.2010 „Volkskrankheit Rheuma – was bringen Ernährung, Weihrauch etc.?“

29.04.2010 „Wenn nichts mehr geht – Diagnostik und Therapie bei Burn out“

Vorträge der Inneren Abteilung im April 2010:

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

09.04.2010 „Stress und Stressbewältigung“

Referentin: Frau Nelli Bukmaier

16.04.2010 „Fit und gesund mit Vitalstoffen“

Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

23.04.2010 „Visualisierung – die Bedeutung der Vorstellungskraft für Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden“

Referentin: Frau Anna Wilpert

Achtung Raumänderung:

30.04.2010 „Aquarell – eine Maltechnik zur Entdeckung eigener kreativer Möglichkeiten“

Referentin: Frau Marina Lange

Kreativraum (Erdgeschoss Alte Villa)