

27. Naturheilkunde (Urfassung)

Warum die Naturheilkunde die bessere Ernährungslehre bietet

Ganz einfach deswegen, weil die Ernährungslehre der Naturheilkunde als einzige die individuelle Verdauungsleistung in ihr Konzept mitintegriert und nicht nur die Nahrungsmittel auf dem Teller betrachtet. Besonders treffend drückt dies eine Formel der naturheilkundlichen Mayr-Medizin aus:

Ernährung = Nahrung x individuelle Verdauungskraft

Um ein mögliches Missverständnis gleich zu Anfang zu klären: Ich meine die Naturheilkunde, die sich als gemeinsamer Kern der großen Erfahrungsheilkunden versteht. Ich meine nicht die Naturheilbewegung, die sich aus den romantisierenden Naturvorstellungen der Lebensreform (Kapitel 20) entwickelt hat. Es ist eben nicht die äußere Natur -- etwa das Bächlein im Gebirge, die Blume auf der Alm oder das Murmeltier im Wald -- die heilt, sondern die Naturheilkunde möchte die Natur in uns unterstützen. Und das kann man bei einem zu phlegmatischen Menschen auch mit Videospiele erreichen oder bei einem unterforderten mit einem neuen Job.

Im Kern geht es darum: Bis vor 150 Jahren war die Medizin bei den allermeisten Erkrankungen und Unfällen machtlos. Die Operationstechniken der alten Ägypter waren zwar erstaunlich, jedoch trotzdem nicht mit denen der heutigen Zeit vergleichbar. Man musste vor allem auf die Selbstheilungskräfte der Patienten setzen. Die gibt es – selbstverständlich. Sekündlich arbeitet unser Immunsystem daran, Schädlinge und entartete Zellen zu finden und zu eliminieren. Nach einer Verletzung oder einer Infektion werden die körpereigenen Abwehrkräfte mobilisiert, ohne die auch die moderne Medizin machtlos wäre. Der Knochenbruch heilt nicht durch den Gips, der gibt zwar die Richtung vor, aber die Knochen wachsen wieder zusammen, weil der Körper ein Selbstheilungsprogramm in Gang setzt, welches genau dann seine Tätigkeit einstellt, wenn der zusammengewachsene Knochen eine ausreichende Stabilität erreicht hat. Ständig werden alte Zellen erneuert, schadhafte Botenstoffe aussortiert und durch neue ersetzt, und zwar jede Sekunde, milliardenfach. Das besondere Augenmerk gilt dabei der aktiven Auslese fehlerhaft gewordener Proteinmoleküle, die als Hauptbaustoffe unseres Lebens in einer Zahl von 500 Billionen pro Sekunde in jedem Körper gebildet werden und eine mittlere Lebensdauer von drei Tagen haben.

Das Hauptinteresse der alten Medizin bestand deshalb darin herauszufinden, wie man diese Selbstregulation des Einzelnen stärken kann. Und hier haben sich über tausende von Jahren zwei Hauptprinzipien herauskristallisiert.

1. Der Körper braucht Gegensätze für eine ausgewogene Balance

Unser Körper braucht Anregung, um zu funktionieren, aber auch Phasen von Ruhe, um diese Reize zu verarbeiten. Wir brauchen beides, Anregung und Ruhe. Nichts ist deshalb nur richtig oder nur falsch. Alles, was uns zunächst gut tut, wird sich irgendwann ins Gegenteil umkehren und uns schwächen.

Ein Beispiel: Sind wir urlaubsreif, werden wir die ersten Wochen des Urlaubs genießen, aber meistens nach drei Wochen anfangen, uns zu langweilen. Dann freuen wir uns wieder auf die Arbeit, so lange bis wir wieder urlaubsreif sind. Ist jemand überarbeitet, freut er sich über ein Wellnesswochenende. Ist jemand arbeitslos, braucht er für sein Gleichgewicht keine Wellnessmassagen, sondern eine Aufgabe. Arbeite ich 20 Jahre hart mit dem Ziel, danach ohne Sorgen in einem Haus in der Provence zu leben, dann werde ich vor lauter Entspannung, Ruhe und Idylle nach einem Monat dort Probleme bekommen.

Solche Gegensätze bestimmen unser Leben, Tag und Nacht, Freude und Trauer, Feste und Alltag, Wärme und Kälte. Manchmal fällt es schwer, dies zu akzeptieren, aber Menschen, die nicht erlebt haben, wie sich Leid anfühlt, werden ihr Glück in einer sorgenfreien Lebenssituation nicht voll empfinden können. Vorstellungen, die einen Zustand anstreben, in dem, wie im Paradies, alles vollkommen ist, entsprechen nicht dem menschlichen Wesen und helfen uns nicht, unseren Weg zu finden. In der Ruhe brauchen wir irgendwann Reize, durchaus auch als Irritation oder Schreck, damit wir uns weiterentwickeln, genauso wie wir danach wieder die Ruhe brauchen, um das Erlebte zu verarbeiten. Erkenntnisse, wie sie auch die moderne Neurobiologie bestätigt. Die Anregungen und Reize, die unserem Organismus weiterhelfen, können verschiedenste Lebensbereiche betreffen: Temperatur, Klima, Massagen, Schmerzen, Bewegung, aber auch Gespräche, Aufgaben, mentale Herausforderungen oder -- Ernährung. An dieser Stelle darf ich einmal eine Lanze für den Stress brechen, nachdem er in diesem Buch für vieles Negative verantwortlich gemacht wurde. Er kann – im richtigen Moment und in der richtigen Stärke – auch ein Lebenselixier sein, das dazu motiviert, neuere, bessere Lösungen zu finden und uns weiterzuentwickeln. Ohne ihn wäre es schlicht langweilig.

Ein Symbol, welches diese Ambivalenz unseres Lebens in wunderbarer Weise ausdrückt, ist das chinesische Zeichen für Yin und Yang. Yin steht unter anderem für Dunkelheit, Substanz, Ruhe und Yang für Aktivität, Veränderung, Licht. Dieses Zeichen verdeutlicht die Zusammengehörigkeit der Gegensätze und vor allem relativiert es sogar die klare Trennung dieser Gegensätze, indem in jedem Yang auch ein kleines bisschen Yin steckt und umgekehrt. Nichts ist absolut: Wenn ein Mensch 1,90 Meter misst, gilt er normalerweise als groß. Ist er Basketballprofi, gehört er schon zu den Kleinen. Die Nacht ist Yin, der Mond aber Yang, im Vergleich zur Sonne aber wieder Yin. Die Dinge sind also relativ, und eine Bewertung ist immer nur aus der Situation des Einzelnen möglich. Aber selbst derselbe Mensch kann die Dinge in einer anderen Lebenssituation völlig anders sehen. Die deutsche Version des Yin-Yang-Prinzips lautet demzufolge: „Es kommt drauf an.“

2. Jeder braucht etwas anders

Welche Dinge die Selbstregulierung unterstützen und in welchem Maß die Gegensätze zueinander stehen sollen, dies herauszufinden war die Kunst der alten Ärzte in den großen Erfahrungsheilkunden. Dabei wurde ihnen schnell klar, dass jeder Patient etwas anderes braucht: Der eine mehr Bewegung, der andere mehr Ruhe. Der eine mehr Spannendes im Leben, der andere mehr Besinnung. Der eine wird durch Kälteanwendungen gestärkt, der andere durch warme Fußbäder. Das richtige Maß hängt von der Ausgangssituation des Einzelnen ab, die auf der einen Seite von seiner Veranlagung und auf der anderen von seiner aktuellen Lebenssituation bestimmt wird.

Um den ersten Zugang zum Patienten zu erleichtern, hat man bestimmte Veranlagungen als „Typen“ bezeichnet und daraus entsprechende naturheilkundliche Konstitutionslehren entwickelt, so wie sie in Kapitel 1 aufgeführt sind. Um das richtige Maß zu finden, gilt in der Naturheilkunde die Arndt-Schulz'sche Regel:

- Schwache Reize sind wirkungslos
- Mittlere Reize stärken
- Zu starke Reize schwächen

Demnach kann ein objektiv gleicher Reiz, zum Beispiel eine Akupunkturstimulation, eine Massage, ein Nahrungsmittel oder ein Bad, auf unterschiedliche Menschen unterschiedliche Wirkung ausüben. Er kann für den einen zu schwach, für den anderen genau richtig und für den dritten schädigend sein. Der alte Spruch „Was dem Schmied bekommt, zerreißt den Schneider“ drückt genau das aus. Gemessen wird die richtige therapeutische Reizstärke daran, ob nach einiger Zeit eine Stärkung zu sehen ist. Auch das passiert bei manchen

sofort und braucht bei anderen Geduld. Spätestens jetzt wird klar, warum sich Naturheilkunde nicht in ein statistisches Regelwerk mit Normwerten pressen lässt und nur die ganz individuelle Behandlungssituation über den Erfolg entscheidet.

Was bedeutet dies für die Ernährung?

Die Naturheilkunde teilt im Falle der Verdauungsmöglichkeiten in unterschiedliche Konstitutionstypen ein, auf die Unterschiede von leptosom und pyknisch sind wir schon ausführlich eingegangen. Ein leptosomer Körperbau wird in der traditionellen indischen Medizin (Ayurveda) Vatatyp genannt, bei den Chinesen (TCM) würde man von einem Leeretyp sprechen. Einen pyknischen Körperbau bezeichnen die Inder als Kaphatyp, die Chinesen als Fülletyp. Ein Leptosomer besitzt wenig thermische Energie (friert leicht) und ein schwaches Verdauungsfeuer, ein Pykniker verfügt über viel thermische Energie (schwitzt leicht) und ein starkes Verdauungsfeuer. Leptosomen haben große Schwierigkeiten mit vollwertiger Ernährung. Pykniker, wie zum Beispiel der Rohkostpionier Max Otto Bruker, können mit ihrem robusten Verdauungstrakt sogar Frischkornbrei einigermaßen verdauen. Weil pyknische Menschen effektiver und besser verdauen können, sind sie grundsätzlich fülliger als leptosomen und dies ist Ausdruck ihrer Gesundheit. Wenn sich ein pyknisch veranlagter Mensch mit einem BMI von 31 auf einen BMI von 27 herunterhungert, dann freut sich der moderne Internist. Ein TCM- Therapeut oder Ayurveda-Arzt findet dies gar nicht gut und diagnostiziert einen Energieverlust, fahlen Teint und verhärmte Ausstrahlung, wie man es zuweilen bei Moderatoren oder Schauspielern nach einer Gewaltdiät beobachten kann. An welcher Stelle zwischen diesen beiden Polen Sie selbst sich befinden, können Sie im anschließenden Workshopteil einschätzen. Grundsätzlich gilt: Je älter, kränker, erschöpfter jemand ist, desto mehr sollte er sich an den Bedürfnissen eines Leptosomen orientieren.

Viele Erfahrungsheilkunden teilen Nahrungsmittel nach ihrer thermischen Wirkung ein. Dabei geht es jedoch nicht um die objektiv gemessene Temperatur, sondern um die angenommene Energiewirkung auf den Körper. Als sehr kalt gelten zum Beispiel Meeresfrüchte, während Lammfleisch als sehr warm eingestuft wird. Hier gibt es zwischen den Kulturen durchaus Widersprüche: Während Hildegard von Bingen (1098-1179) Birnen beispielsweise als „warm“ empfiehlt, beurteilen der berühmte arabische Arzt Ibn Butlan (11 Jhd.) und der nicht minder berühmte römische Arzt Galen (129- ca. 216) die Birne als kaltes Nahrungsmittel. Daneben muss man genetische Unterschiede in den Kulturen berücksichtigen. Wenn die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) Milch etwa verteufelt und sie als kalt und verschleimend einstuft, dann liegt dies an dem in Asien weit verbreiteten Laktasemangel. In Deutschland muss ein TCM-Therapeut Milch anders bewerten.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gibt es eine überaus detaillierte Einteilung verschiedenster Lebensmittel, die zusätzlich noch den fünf Elementen zugeordnet werden. Damit ist ihre thermische Wirkung auf verschiedene Organkreise gemeint. Aufgrund mancher Widersprüche und der faszinierenden, aber auch komplizierten Einteilung der TCM habe ich den Eindruck, dass man sich nur aus akademischen Interesse in den Tiefen dieses Denkens verlieren sollte. In der praktischen Anwendung verwirrt es eher und man muss aufpassen, dass die Kalorientabelle nicht von der 5-Elemente-Tabelle abgelöst wird, die ebenfalls nur schwer einzuhalten ist, was wiederum Stress und Schuldgefühle erzeugen kann. Ähnliches gilt für die Einteilung der Lebensmittel anhand ihrer rein spekulativen Säure-Basen-Wirkung. Häufig liest man die Empfehlung, zwei Drittel basische und nur ein Drittel saure Nahrungsmittel zu verwenden. Erfahrungsheilkunde kennt solche Dogmen nicht.

Viel wichtiger ist die grundsätzliche Empfehlung in allen alten Erfahrungsheilkunden, sämtliche Nahrungsmittel zu verarbeiten, also nicht roh zu verzehren. Ausnahmen gibt es nur bei manchen Obstsorten, aber nur wenn sie sehr reif sind. Die thermische Wirkung der Zubereitung spielt ebenfalls eine Rolle: Langsames, langes Köcheln, also „Totkochen“, bringt viel Energie in die Speisen, während kurzes Garen oder Blanchieren die thermisch kalte Wirkung der Nahrung unterstützt. Das extreme Kühlen aller Getränke mit Eiswürfeln, wie in den USA üblich, würde man in der Naturheilkunde als starke Schwächung des Verdauungsfeuers beurteilen und besonders Leptosomen nicht empfehlen. Die indische Ayurveda beispielsweise empfiehlt Verdauungskranken, morgens ein Glas Wasser zu trinken, das vorher zehn Minuten geköchelt hat.

Das Prinzip überzeugt: Zuerst das individuelle Verdauungspotenzial des Patienten und seinen thermischen Bedarf einschätzen und dann entsprechend kühlende oder wärmende Nahrungsmittel empfehlen. Anschließend den Verarbeitungsgrad der Nahrung auf die Verdauungsmöglichkeiten abstimmen. Sicher gibt es noch individuelle Besonderheiten, aber bereits mit diesem einfachen Prinzip lassen sich bei vielen Patienten Besserungen erreichen.

Die Traditionelle Chinesische Medizin empfiehlt, einer Frau, die bei der Geburt viel Schleim und Energie verloren hat, als erste Mahlzeit einen Brei zu geben, der aus Reis und Hühnerfleisch besteht und mehrere Tage vor sich hin geköchelt hat. Dieser liefert maximale Energie und belastet den Verdauungsapparat so gut wie nicht. Wöchnerinnen sollen diesen Brei regelmäßig mit gierigem Appetit verschlingen. Menschen mit rotem Kopf, starker Schwitzneigung und hohem Blutdruck dagegen brauchen „kühle Nahrung“. Hier würde man einen höheren pflanzlichen Anteil empfehlen, eingelegt oder kurz gegart. So muss die Verdauung mehr arbeiten und überschüssige Energie kann abgeleitet werden. Aber auch

hier gilt: Es kommt darauf an. Ist es Sommer oder Winter, ist der Mensch fit oder erschöpft, gesund oder krank? Da nur die Wenigsten extrem leptosom oder pyknisch sind, entscheiden oft Jahreszeit oder Erschöpfungsgrad, ob man seinem Verdauungsapparat etwas zumuten kann oder lieber bekömmlich und energetisch warm essen sollte. Wie sehr sich diese Erfahrungen von der heutigen Sichtweise unterscheiden zeigt folgendes Beispiel: Wenn Großmütter ihren erkrankten blassen Enkeln eine ordentliche Brühe oder einen milden Brei zur Kräftigung (im traditionellen Sinne „warm“) verabreichten, berücksichtigten sie unbewusst das „schwache Verdauungsfeuer“. Heutige „gesundheitsbewußte“ Mütter belasten dagegen mit Rohkost und frisch gepressten Obstsaften („kalt“) die Verdauung solcher Kinder, deren Gesundheit dann verzögert wird.

Nach naturheilkundlichem Verständnis sollten wir unseren Körper aber nicht nur schonen, sondern auch fordern. Der richtige Reiz stärkt die Eigenregulation, und das gilt auch für die Ernährung. Nur Schonkost und hypochondrisches In-sich-Hineinhören, ob sich nicht doch vielleicht ein paar Blähungen bilden, ist nicht im Sinne der Naturheilkunde. Man soll ruhig auch über die Stränge schlagen, wenn einem danach ist, anschließend der Verdauung aber die Ruhe geben, um diesen Reiz zu verarbeiten. Man könnte dies aus heutiger medizinsicher Sicht durchaus als Immuntraining ansehen. Gerade im Erkrankungsfall oder wenn man tief erschöpft ist, ist die Verdauungskraft jedoch stark eingeschränkt. Hier sind Herausforderungen fehl am Platz. Schwerkranke sollten wie reine Leptosome ernährt werden: alles totgekocht und kleine, häufige Portionen.

„Der Darm, die Wurzel der Pflanze Mensch“

Der Darm als zu behandelndes Organ spielt in der Erfahrungsheilkunde eine übergeordnete Rolle. Aus der Beobachtung heraus stellte man nämlich fest, dass sich über die Verbesserung der Darmgesundheit viele weitere Beschwerden, wie zum Beispiel Gelenkschmerzen, Rückenbeschwerden, Hauterkrankungen und vieles andere mehr positiv beeinflussen lassen. Der römische Historiker und Schriftsteller Plinius der Ältere (um 23-79 n. Chr.) berichtet über die Vorstellung der ägyptischen Medizin, dass die meisten inneren Krankheiten eine Reaktion des Magen-Darm-Traktes auf unverdaute Speisereste seien. Da sind wir heute mit unseren Erkenntnissen über Gärungs- und Fäulnisprozesse (intestinaler Autointoxikation), Leaky-Gut-Syndrom (Darmdurchlässigkeit), Nahrungsunverträglichkeiten und Immunreaktionen gar nicht so weit entfernt.

Viele Patienten klagen über einen dicken, angespannten Bauch, mit dem sie sich sehr unwohl fühlen. Oft sagen sie auch „Ich fühle mich zu dick“ und wollen abnehmen. Was sie aber eigentlich meinen, ist nicht ihr Gewicht, sondern der belastete Zustand ihrer Verdauung.

Sie möchten, dass ihr Bauchumfang abnimmt und sie sich wieder wohler fühlen. Dies hat jedoch nichts mit Fett, sondern mit Entzündung und Gasbildung zu tun. Das lässt sich durch Abtasten des Bauches leicht feststellen (anhand aufgedunsener Bauchdecken und typischer druckschmerzhafter Stellen). Diese Patienten brauchen keine Abnehmdiät, sondern eine Ernährung, die den Darm entlastet und seine Selbstheilungskräfte mobilisiert.

Übrigens empfehlen Erfahrungsheilkunden auch, nicht jeden Tag literweise Wasser zu trinken. Manche Heilkunden raten ab, viel Flüssigkeit zum Essen zu trinken, weil so die „Verdauungssäfte“ zu stark verdünnt werden. Man sollte demnach eher zwischen den Mahlzeiten trinken. Ich empfehle gestressten Menschen, die manchmal tagsüber vergessen zu trinken, am Vormittag und Nachmittag ein Glas Wasser zu sich zu nehmen. Ansonsten vertrauen Sie ruhig Ihrem Durst. Wie auch beim Appetit kann ein gesunder Körper über den Durst ganz gut selbst bestimmen, welche Flüssigkeitsmenge für ihn die richtige ist.

Heildiäten

Massive Gasbildung deutet auf eine zu starke Belastung mit Kohlenhydraten hin, und hier wundert nicht, dass Diäten, die auf eine Kohlenhydratreduktion setzen, anfangs sehr erfolgreich sind (Atkins, Low Carb, Montignanc, Metabolics, Schaubkost etc.). Sie reduzieren die gasbildenden Zucker und sorgen dabei für ein Abschwollen der Bauchdecken, das führt zu einer Abnahme der Aufgedunsenheit und zu einem angenehmeren, weichen Bauchgefühl. Gerade eher pyknisch veranlagte Menschen verlieren dadurch durchaus bemerkenswert Gewicht.

Wenn aber der entlastende Effekt der Kohlenhydratreduktion vorbei ist und der Darm sich regenerieren konnte, führt eine Fortsetzung der Diät ins andere Extrem.

Kohlenhydratreduktion bedeutet automatisch eine Erhöhung des Fettanteils, und dazu wird ein hoher Eiweißanteil an der Ernährung empfohlen. Durch eine eiweißlastige Kost, mit großen Mengen an Fleisch-, Ei- und Milchprodukten, kann es aber zu einer Überlastung der Eiweißverdauung kommen. Die Folge sind Fäulnisreaktionen im Darm. Ähnlich wie man bei vollwertiger Ernährung Fuselalkoholbildung beobachtet, kann man bei eiweißlastiger Ernährung im Blut Fäulnisstoffe wie Indol, Phenol, Kresol, Skatol und biogene Amine nachweisen. Solche Stoffe entstehen im Darm durch die bakterielle Zersetzung von essenziellen aromatischen Aminosäuren wie Tyrosin, Tryptophan und Phenylalanin. Solche Patienten haben ebenfalls Verdauungsschwierigkeiten, jedoch eher Mundgeruch und schneller Verstopfungssymptome. Es fehlt die Gasbildung.

Dies waren die klassischen Patienten, bei denen die Empfehlungen der Vollwertpioniere, viel Rohkost, Vollkorn und wenig Fleisch zu essen, tatsächlich zu einer Besserung führte. Vor hundert Jahren hat man die Ballaststoffe noch an die Schweine verfüttert, und modernes Fruktoseüberangebot war unbekannt. Deshalb kann ich mir vorstellen, dass bei Verdauungsproblemen damals nicht der Gärungsbauch, sondern die Eiweißfäulnis im Vordergrund stand. Die von Vollwertkost verursachten Gase und Durchfälle befreiten den Darm zunächst zwar von den Fäulnisresten, aber dann wurden sie selbst zum Problem, es entwickelte sich die Gärungssymptomatik.

Man kann also durch eine Diät, die nicht auf Kalorienreduktion setzt, sondern lediglich die Anteile zwischen Fett, Kohlenhydraten und Eiweiß verschiebt, durchaus Heilungserfolge erzielen, aber es sind keine Empfehlungen für eine dauerhafte Ernährung. Entsprechend oft meldet sich dann auch der Appetit, der die reduzierten Stoffe einfordert und der Körper bringt sich selbst wieder ins Lot. Wenn Sie eine solche Diät nicht durchgehalten haben, liegt es wieder einmal nicht am inneren Scheinehund, sondern daran, dass sich diese Diät langfristig gegen Ihren Stoffwechselbedürfnisse richtet.

Warum Fasten keine Diät ist

Besser ist es ganz allgemein, bei Darmbelastungen auf Schonung zu setzen. Leptosomen Patienten empfehle ich ein Vorgehen, welches den Empfehlungen in Kapitel 22 entspricht. Zusätzlich viel Ruhe, warme Bauchwickel und möglichst viel Zeit für die Mahlzeiten. Fasten dürfen sie nicht, weil der Reiz zu stark wäre.

Eher pyknischen Menschen kann man etwas mehr zumuten. Ihnen empfehle ich oft, eine ärztlich geleitete Fastenkur durchzuführen, ganz selten jedoch ein Nullfasten. Warum ist Fasten aber etwas anderes als eine kalorienreduzierte Diät? Eine Fastenkur hat eine ganz andere Zielsetzung als eine moderne Diät. Nämlich nicht das Abschmelzen von Fettpolstern, sondern die Eigenheilung des Verdauungsapparates. Es geht also nicht ums Abnehmen, wenn überhaupt dann ums Abschwellen und ein besseres Bauchgefühl. Man gibt der Verdauung nichts oder sehr wenig zu tun und setzt voll auf die Selbstheilungskräfte, die den Darm dann wieder in Schuß bringen. Das gelingt aber nur, wenn der Körper seine Selbstregulation in dieser extremen Situation voll einsetzen kann und dazu braucht es -- viel Ruhe! Man kann nicht gestresst fasten, dann hungert man nämlich. Fasten gelingt nur dann, wenn man keinen Hunger hat und sich in einem tiefen Ruhezustand befindet. Wenn Sie Fasten interessiert, dann probieren Sie es bitte nicht selbstständig aus. Lassen Sie sich erst von einem erfahrenen Fastenarzt beraten, ganz besonders dann, wenn Sie eine chronische Erkrankung haben. Ein erfahrenerer Fastenarzt wird einem Fasteninteressierten oft sogar

abraten, weil die Konstitution oder der Erschöpfungsgrad eine solch einschneidende Maßnahme nicht ratsam erscheinen lassen. Der Reiz könnte zu stark sein und würde dann schaden.

Den therapeutischen Effekt, dass neben einer Darmreinigung auch weitere Verbesserungen zum Beispiel an den Gelenken oder der Haut möglich sind, habe ich selbst oft beobachtet. Eine wissenschaftliche Erklärung gibt es dafür nicht. Vielleicht werden durch die Reinigung und die Heilung der Darmschleimhaut die Darmdurchlässigkeit (Leaky-Gut-Syndrom) gemindert und Immunprozesse im Körper günstig beeinflusst. Man kann auch darüber spekulieren, ob eine Darmreinigung eine allgemeine „Körperentschlackung“ ermöglicht. Auffallend ist, dass der größte Gewichtsverlust in den ersten Tagen eintritt, und dies kann kein Fett sein, sondern nur Wasser. Inwieweit dies vielleicht mit einem entgiftenden Effekt zusammenhängt, der es dem Körper ermöglicht, Wasser freizugeben, welches er vorher zur Verdünnung eingelagert hat, kann man nicht wissenschaftlich begründen. Jedoch fällt auf, dass jemand, der erfolgreich eine Fastentherapie durchgeführt hat, nicht nur einen weicheren Bauch bekommt, sondern auch seine allgemeine Aufgedunsenheit verliert.

Nichtsdestoweniger kommt es auch beim Fasten zum Jojo-Effekt, und erfahrene Fastenpatienten, die einmal jährlich drei Wochen fasten, berichten, dass der Körper irgendwann anfängt, vermehrt Fettpölsterchen zuzulegen, als Vorrat für die nächste Kur. Aber diese Patienten vertragen das Fasten gut, sie fühlen sich das Jahr hindurch sehr wohl oder haben so sogar ernste Beschwerden im Griff. Daher nehmen sie die zusätzlichen Pölsterchen gerne in Kauf. Der Fastenerfolg wird nicht anhand der Gewichtsabnahme gemessen, sondern am weicheren Bauch und am verbesserten Wohlbefinden.

Gibt es wissenschaftliche Nachweise?

Für alle hier beschriebenen Zusammenhänge gibt es kaum wissenschaftliche Studien, und da Naturheilkunde sehr individuell arbeitet, sind solche Studien methodisch auch schwer durchzuführen, gleichwohl aber möglich. Dies ist aber kein Argument gegen Naturheilkunde. Wenn nämlich eine neue Theorie, wie sie die Ernährungswissenschaft entwickelt hat, trotz unzähliger Studien keine Belege für deren Nutzen auf den Tisch legen kann und ich als behandelnder Arzt merke, dass sie den allermeisten Menschen in der Praxis auch nicht gut tut, dann orientiere ich mich doch lieber an altem Erfahrungswissen, mit dem ich in der Sprechstunde bei vielen Patienten gute Ergebnisse erziele.

Fazit

Die naturheilkundliche Ernährungslehre ist allein schon deshalb der modernen Ernährungslehre überlegen, weil sie ganz individuell untersucht, berät und dabei keine Dogmen kennt. Vor allem bezieht sie den Zustand des individuellen Verdauungstraktes in die Empfehlung mit ein, was die moderne Ernährungslehre ebenfalls nicht tut. Mit Augenmaß und Sachverstand kann man mit ihren Denkansätzen und Methoden in der Praxis gute Behandlungserfolge erzielen.

Quellen Kapitel 30 Naturheilkunde

Karl Pirlet „Naturheilkunde ist Naturwissenschaft“ Karger Verlag, 2004

K. Pirlet „Zur Problematik der Vollwerternährung“ Erfahrungsheilkunde Band 41, Heft 5 , 1992