

DR. JAMES A. DUKE  
Heilende Nahrungsmittel





Dr. James A. Duke

# Heilende Nahrungsmittel

Wie Sie Erkrankungen mit Gemüse,  
Kräutern und Samen weg-essen

Aus dem Englischen von Andrea Panster

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2008 unter dem Titel »The Green Pharmacy. Guide to Healing Foods. Proven Natural Remedies to Treat and Prevent More Than 80 Common Health Concerns«  
bei Rodale Inc., Emmaus, PA, USA.

Die hier vorgestellten Informationen und Heilmethoden sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft, dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen oder Heilmethoden ergeben.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

14. Auflage

Deutsche Erstausgabe September 2010

© 2010 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Neumarkter Straße 28, 81673 München

© 2008 by James A. Duke. All rights reserved.

Published by arrangement with Rodale Inc., Emmaus, PA, USA.

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Envision/Corbis

Redaktion: Claudia Göbel

SB · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germerring

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-21919-3

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*Den engagierten Heilern dieser Welt – besonders jenen,  
die niemandem schaden, und jenen, die immer dann mit Nahrung heilen,  
wenn es angemessen ist.*

*Den wahren Forschern dieser Welt, die gewissenhaft  
die nötigen Studien unternehmen, damit wir Autoren sie begierig  
verdauen und wiederkäuen können.*

*Den Mitarbeitern von Rodale Books, die mich in unserem  
Bemühen, besonders vielversprechende Heilnahrungsmittel auszuwählen,  
auf zahlreiche neue Ideen brachten.*

*Meiner Familie, meinen Freunden, meinen Mitarbeitern  
und meinen Studenten, die mich umso reizbarer erleben mussten,  
je näher der Abgabetermin für das Manuskript rückte.*

*Und Ihnen, meinen Lesern. Möge dieses Buch Sie zu neuen  
Heilentscheidungen führen, die Ihnen den Einsatz kostspieligerer  
und beunruhigender Arzneimittel ersparen.*

## **Editorische Hinweise**

Die Namen von Wirkstoffen in Nahrungsmitteln werden in diesem Buch so geschrieben, wie sie auf den Zutatenlisten von verpackten Lebensmitteln üblicherweise zu finden sind. Daraus ergeben sich in einigen Fällen Unterschiede zwischen der Schreibung des Pflanzennamens und jener der Wirkstoffbezeichnung, zum Beispiel bei »Kurkuma« und »Curcumin«.

Bei der Mengenangabe »Tasse« ist eine Tasse mit einem Fassungsvermögen von etwa 230 Millilitern gemeint, also eher eine etwas größere als die klassische Teetasse.

# Inhalt

Vorwort .....	9
---------------	---

## Nahrung als Medizin

Wie Nahrung heilt.....	15
Ernährung für eine optimale Gesundheit .....	27
Dukes Dutzend .....	36
So holen Sie das Beste aus dem heraus, was Sie essen .....	58

## Heilnahrung, die hilft

Angina pectoris .....	71	Durchfall .....	163
Aphthen .....	73	Erektionsstörungen.....	168
Arthrose .....	77	Erkältungen und Grippe-	
Asthma .....	87	erkrankungen .....	174
Blähungen.....	97	Erschöpfung.....	186
Blasenentzündung.....	102	Falten .....	191
Blaue Flecken (Hämatome).....	108	Fibromyalgie .....	198
Bluthochdruck.....	113	Fußpilz .....	206
Bronchitis.....	120	Gallen- und Nierensteine ...	210
Cholesterinerhöhung .....	130	Gedächtnisverlust .....	219
Depressionen .....	136	Gicht .....	227
Diabetes .....	145	Grauer Star (Katarakt) .....	237
Divertikulitis .....	156	Grüner Star (Glaukom) .....	242
		Gürtelrose.....	245

Halsschmerzen und	Prämenstruelles Syndrom
Kehlkopfentzündung .....	(PMS) .....
Hämorrhoiden.....	248      411
Hautprobleme .....	254      416
Hefepilzinfektionen	265      423
(Kandidose) .....	270      426
Herpes simplex .....	276      429
Herzerkrankungen .....	281      432
Heuschnupfen .....	291      435
Höhenkrankheit .....	299      438
Hühneraugen.....	304      441
Husten.....	308      444
Insektenbisse und	316      447
-stiche .....	316      450
Karpaltunnelsyndrom.....	323      453
Kater .....	331      456
Kopfschmerzen .....	336      459
Körpergeruch.....	343      462
Krampfadern .....	347      465
Lungenentzündung.....	352      468
Magengeschwüre.....	359      471
Makuladegeneration.....	366      474
Mundgeruch.....	369      477
Mundtrockenheit.....	375      480
Nahrungsmittelallergien.....	379      483
Nasennebenhöhlen-	383      486
-entzündung .....	383      489
Nesselsucht (Urtikaria).....	388      492
Ohrenschmerzen .....	391      495
Osteoporose .....	394      498
Pilzinfektionen.....	406      501
Prämenstruelles Syndrom	
(PMS) .....	411
Prostatavergrößerung .....	416
Regelschmerzen.....	423
Reizdarmsyndrom.....	426
Rheumatoide Arthritis	
(chronische Polyarthritis) ..	435
Rückenschmerzen .....	444
Schaufensterkrankheit	
(Claudicatio intermittens)	452
Scheidenentzündung	
(Vaginitis).....	457
Schlaflosigkeit .....	462
Schleimbeutelentzündung	
(Bursitis).....	466
Schnitt- und Schürfwunden..	474
Schuppen .....	480
Schuppenflechte (Psoriasis) ..	484
Sodbrennen .....	491
Sonnenbrand .....	497
Tinnitus.....	504
Übelkeit.....	507
Übergewicht.....	514
Verbrennungen .....	519
Verdauungsstörungen.....	527
Verstopfung .....	533
Warzen .....	545
Wechseljahre (Menopause) ..	550
Zahnfleischentzündung	
(Gingivitis).....	558
Zahnschmerzen.....	561
Register .....	567

# Vorwort

## *Ein Denkanstoß zum Thema Ernährung*

Mehr als zehn Jahre sind vergangen, seit ich das Buch *Die Grüne Apotheke* schrieb. In dieser Zeit hat sich viel verändert – vor allem in der öffentlichen Meinung zum Thema Heilpflanzen. Damals war es ein Novum und gehörte zu den Randgebieten von Schulmedizin und Wissenschaft. Heute genießt es fast schon die Akzeptanz der breiten Masse. Medizinisch wirksame Verbindungen aus Heilpflanzen finden sich in den verschiedensten Produkten von Hustentropfen bis hin zu Energydrinks.

Zur wachsenden Beliebtheit der Heilpflanzen trägt gewiss bei, dass immer mehr offizielle Studien deren Wirkung belegen. Einer der häufigsten Einwände lautet, die Wirkung von Heilpflanzen sei nicht wissenschaftlich bewiesen – und das, obwohl sie oft seit Jahrhunderten, wenn nicht gar Jahrtausenden verwendet werden. Sowohl staatliche Gesundheitsbehörden als auch private Einrichtungen finanzieren Untersuchungen zur Erforschung der Pflanzen und ihrer Heilwirkung. Bei einigen sind die Ergebnisse eher gemischt, andere Pflanzen schlagen sich recht wacker und können sich sogar gegen verschreibungspflichtige und freiverkäufliche Medikamente behaupten.

Ich selbst greife grundsätzlich lieber zu einer Pflanze als zu einer Tabelle. Im Apothekergarten hinter meinem Haus wachsen Dutzende dieser natürlichen Heilmittel. Sie sind nach Krankheiten in Gruppen zusammengefasst. Ich kann die Pflanzen vom Frühling an den ganzen Sommer über bis in den Herbst je nach Bedarf ernten – zum Beispiel, um Insektenstiche zu behandeln oder Gichtanfälle zu verhindern, wenn ich einmal leichtsinnig war.

Da sollte es nicht überraschen, dass ich auch in diesem neuen Buch den Einsatz von Heilpflanzen bei geringfügigeren Beschwerden sowie ernsteren chronischen Erkrankungen befürworte, bei denen oft auch eine schulmedizinische Behandlung angezeigt oder nötig ist. In diesen Fällen können die Pflanzen die Genesung unterstützen und möglicherweise sogar die Notwendigkeit einer Einnahme von Arzneimitteln verringern. (Trotzdem möchte ich Ihnen dringend ans Herz legen, eine medikamentöse Behandlung nie ohne vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt abzuändern.)

In diesem Werk dehne ich meine bisherige Definition, nach der Heilpflanzen eben Heilkräuter sind, auf alle pflanzlichen Nahrungsmittel aus: auf Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse und Samen. Diese Heilmittel sind meist problemlos im Lebensmittelgeschäft oder auf dem Bauernmarkt erhältlich. Oft sind sie bereits aus anderen Gründen in der Küche vorrätig. Ich gebe zu, dass ich gelegentlich auch Exoten wie Camu-Camu erwähne. Dabei handelt es sich um eine Frucht, die ich auf einer meiner vielen Amazonasexpeditionen kennengelernt habe und die als Vitamin-C-Lieferant unübertroffen ist. Im Augenblick ist Camu-Camu in den Vereinigten Staaten und Europa nur in Pulver- oder Kapselform erhältlich. Da die ganze Frucht viele weitere medizinisch wirksame Verbindungen enthält, ist sie meiner Ansicht nach jedoch die bessere Wahl.

Dies bringt mich zu einem wichtigen Punkt: Obwohl bestimmte Stoffe normalerweise wegen ihrer heilenden Wirkung aus Nahrungsmitteln isoliert werden, kann mich dieser Ansatz nicht restlos überzeugen. Ja, der menschliche Körper benötigt eine ausreichende Menge bestimmter Vitamine und Mineralstoffe – der sogenannten essenziellen Nährstoffe –, um seine biochemischen Grundfunktionen erfüllen zu können. Ein Nährstoffmangel kann bestimmte Krankheiten begünstigen. Abgesehen davon bin ich der festen Ansicht, dass Nährstoffe niemals isoliert wirken. Lebensmittel erhalten ihre Heilkraft durch das Zusammenspiel der Nährstoffe mit anderen Verbindungen, vor allem den sekundären Pflanzenstoffen. Deshalb sind echte Lebensmittel fast immer besser als Nahrungsergänzungsmittel und frische, vollwertige Nahrung ist wohltuender, als es industriell verarbeitete Produkte sein könnten.

Ich habe mich beim Verfassen dieses Buches auf sogenannte Multiple Activity Menus (MAMs) gestützt. Sie sind aus der Datenbank für sekundäre Pflanzenstoffe hervorgegangen, die ich im Rahmen meiner Tätigkeit für das US-Landwirtschaftsministerium (USDA) entwickelt habe. Kurz gesagt identifiziert ein MAM die in einer Heilpflanze enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe sowie ihre Heilwirkung und erzeugt aus diesen Informationen einen Synergiewert. Er verrät, wie gut eine bestimmte Pflanze verglichen mit anderen bei der Vorbeugung oder Behandlung einer Krankheit abschneidet. Die MAMs sind nicht der »Goldstandard« der Forschung. Aber sie können uns auf Pflanzen und pflanzliche Nahrungsmittel aufmerksam machen, die wir andernfalls vielleicht übersehen hätten, weil sie keine größeren Mengen essenzieller Vitamine und Mineralstoffe enthalten.

In diesem Buch werden Sie überwiegend pflanzliche Heilnahrung, aber auch einige tierische Produkte finden, vor allem Fisch und Milcherzeugnisse. Pflanzen sind immer meine erste Wahl, hauptsächlich deshalb, weil sie über die entscheidenden sekundären Pflanzenstoffe verfügen, die den tierischen Produkten fehlen. Trotzdem ließ ich mich von meinem Lektorat und meinen wissenschaftlichen Mitarbeitern dazu bewegen, auch Tierprodukte aufzunehmen, da sie gelegentlich die beste verfügbare Nährstoffquelle sind. Ein gutes Beispiel ist das Calcium. Annehmbare Mengen davon sind unter anderem in dunkelgrünem Blattgemüse enthalten. Trotzdem ist ihr Gehalt nicht mit dem der Milchprodukte zu vergleichen. Im Allgemeinen versuche ich, pflanzliche Alternativen zu tierischen Heilmitteln aufzuzeigen. So können Sie selbst entscheiden, was für Sie das Beste ist.

Sicher würden Sie am liebsten sofort den zweiten Teil dieses Buches mit dem Verzeichnis der einzelnen Krankheiten und den entsprechenden Heilmitteln aufschlagen. Das können Sie natürlich gern tun. Trotzdem möchte ich Ihnen raten, auch den ersten Teil zu lesen. Er liefert hilfreiche Informationen zu den wissenschaftlichen Grundlagen einer gesunden Ernährung sowie Vorschläge, wie Sie den Nährstoffgehalt Ihrer Kost maximieren können. Darüber hinaus werden Sie »Dukes Dutzend« kennenlernen – die zwölf Lebensmittel, die meiner Ansicht nach aufgrund der enthaltenen Nährstoffe und sekundären Pflanzenstoffe bei der Krankheitsbekämpfung besonders nützlich sind.

In den Kapiteln zu den einzelnen Beschwerden werden Sie sehen, dass ich jedes Heilmittel mit bis zu drei Sternen bewertet habe. Diese Punktzahl ergibt sich aus den Ergebnissen der wissenschaftlichen Forschung, aus Einzelberichten und meiner persönlichen Erfahrung mit einem bestimmten Nahrungsmittel. Der Wert ist ganz und gar subjektiv. Ich hoffe jedoch, dass er Ihnen hilft, bei Ihrer Entscheidung Prioritäten zu setzen, da Sie in den meisten Fällen aus einer ganzen Reihe heilender Nahrungsmittel wählen können.

Bitte beachten Sie auch diese drei warnenden Hinweise:

1. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie etwas Neues ausprobieren – vor allem, wenn bereits Nahrungsmittelallergien oder Überempfindlichkeiten bekannt sind. Ja, Lebensmittel sind etwas Natürliches und im Allgemeinen ungefährlich. Trotzdem können sie manchen Menschen Schwierigkeiten bereiten. Stellen Sie bei den geringsten Anzeichen von Nebenwirkungen umgehend den Verzehr des betreffenden Nahrungsmittels ein und gehen Sie so schnell wie möglich zum Arzt.
2. Ich habe diesen Punkt bereits erwähnt. Da er so wichtig ist, wiederhole ich ihn an dieser Stelle noch einmal: Bitte ändern Sie einen verordneten Behandlungsplan niemals ohne vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt ab. Wenn Sie die Dosis eines Medikaments ohne kompetente Beratung verändern, kann dies schwerwiegende Folgen haben. Gehen Sie lieber auf Nummer sicher.
3. Geben Sie dem Heilmittel Ihrer Wahl ausreichend Zeit zu wirken. Bei einigen Nahrungsmitteln werden Sie schnell Resultate sehen. Bei anderen dauert es möglicherweise Wochen, bis sich eine Wirkung zeigt. Außerdem reagiert jeder Mensch anders. Wenn ein Mittel bei Ihnen nicht wirkt und selbst nach, sagen wir, sechs Wochen nicht anschlägt, können Sie gern etwas anderes versuchen. Vielleicht müssen Sie ein wenig experimentieren, bis Sie das richtige Mittel finden.

Sind Sie bereit? Gut. Dann lassen Sie uns gemeinsam die erstaunliche Fülle der heilenden Gaben der Natur erforschen.

# Nahrung als Medizin





# Wie Nahrung heilt

## *Gesunde Ernährung im Wandel der Zeit*

In meinem ersten Buch, *Die Grüne Apotheke*, widmete ich mich vor einigen Jahren ganz der Kraft der Heilkräuter. Deren Wirkung liegt mir immer noch sehr am Herzen, doch die Forschungen der letzten Jahrzehnte haben der Idee der Grünen Apotheke eine neue und interessante Wendung gegeben. Sie führt aus dem Reformhaus oder Naturkostladen direkt in den Supermarkt.

Immer mehr Studien deuten darauf hin, dass bestimmte pflanzliche Nahrungsmittel – Obst, Gemüse, Gewürze und sogar Getränke – zum Teil die gleiche Wirkung erzielen wie Heilkräuter. Allerdings haben diese Lebensmittel einen deutlichen Vorteil gegenüber ihren Verwandten, den Kräutern: Man ist nicht auf Kapseln, Tinkturen und Tees angewiesen, sondern kann schmackhafte, ja köstliche Mahlzeiten daraus zubereiten, die sowohl sättigen als auch heilen.

Natürlich wissen wir alle, dass Obst und Gemüse gesund sind. Allerdings lernen wir gerade erst, wie gesund sie wirklich sind. Sie enthalten viele Ballaststoffe, wenig Kalorien und keine oder kaum schädliche Fette. Doch damit nicht genug. Meist finden sich noch Hunderte, wenn nicht gar Tausende medizinisch wirksame Verbindungen, die allesamt eine bestimmte Wirkung auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden haben. Folglich können Sie bestimmte Beschwerden dadurch behandeln, dass Sie diverse pflanzliche Nahrungsmittel auf den Speisezettel setzen. Ich selbst esse fast täglich Stangensellerie, um schmerzliche Gichtanfälle zu verhindern. Auch Knoblauch gehört auf meinen Speiseplan, weil ich weiß, dass er mein

Herz unterstützen und möglicherweise sogar dazu beitragen kann, meine chronische Lyme-Borreliose-Erkrankung in Schach zu halten.

Auf den nächsten Seiten werde ich Ihnen etwas Hintergrundwissen vermitteln und erklären, wie Pflanzen heilen. Auf diese Weise werden Sie besser verstehen, welche Rolle sie für Ihre Gesundheit spielen. In den folgenden Kapiteln unterstütze ich Sie dabei, Ihren ganz persönlichen Ernährungsplan zusammenzustellen, und zeige Ihnen, welche Erkrankungen mit welchen Nahrungsmitteln behandelt werden können.

## Nahrung – ein historisches Heilmittel

Die Idee, dass Nahrung auch Medizin darstellt, ist nicht neu. Wenn man bedenkt, dass der Mensch früher nicht über die technischen Möglichkeiten der modernen Chemie verfügte, ist nur allzu verständlich, dass seine Medizin direkt aus der Natur kam.

Die Beweise, dass Nahrungsmittel zu Heilzwecken eingesetzt wurden, reichen viele Tausend Jahre zurück. Ein wunderbares Beispiel dafür ist die traditionelle indische Heilkunst Ayurveda. Viele ayurvedische Vorstellungen sind aus dem Hinduismus entlehnt, und die indische Heilkunst umfasst zahlreiche Behandlungsmethoden, zum Beispiel Kräuter-, Massage- und Meditationstherapien. Gelegentlich verordnen Ayurvedatherapeuten sogar eine Ernährungsumstellung, um bestimmten Erkrankungen vorzubeugen oder sie zu behandeln. Ein ayurvedisches Heilmittel dürfte Ihnen bereits bekannt sein: die Kurkumawurzel, auch Gelbwurz genannt. Sie wird in der asiatischen Küche häufig als Gewürz verwendet und hat nicht nur einen außergewöhnlichen Geschmack, sondern kann bei Arthritis, Alzheimer und bestimmten Krebserkrankungen hilfreich sein. Die Forschung konnte dies zwar noch nicht zweifelsfrei bestätigen, aber ihre bisherigen Ergebnisse weisen stark darauf hin, und auch ich habe mit der entzündungshemmenden Wirkung der Kurkuma sehr gute Erfahrungen gemacht. (Weitere Informationen zur Kurkumawurzel finden Sie auf Seite 55 f.)

Ayurveda wird gemeinhin als Traditionelle Indische Medizin oder Traditionelle Ayurvedische Medizin (TAM) bezeichnet. Dass der Ernäh-

rung im Ayurveda eine große Bedeutung zukommt, hat sie mit einer weiteren uralten Behandlungsmethode, der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), gemeinsam. Sie beruht auf den Vorstellungen von Yin und Yang, die in der uralten chinesischen Philosophie die beiden fundamentalen Kräfte des Universums verkörpern – die aggressive, heiße, aktive Kraft (Yang) und die passive Kraft des Zurücklehnen und Entspannens (Yin). Wenn diese Kräfte in Ihrem Körper aus dem Gleichgewicht geraten, werden Sie krank.

Inzwischen fragen Sie sich möglicherweise, was all dies mit unserer Ernährung zu tun hat. In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden den Nahrungsmitteln Eigenschaften des Yin (kühlend und befeuchtend) und des Yang (wärmend und trocknend) zugeschrieben. Je nach Erkrankung wird Ihr Therapeut Ihnen bei der Auswahl von Lebensmitteln helfen, die das Gleichgewicht zwischen diesen beiden Kräften wiederherstellen. Wenn Sie zum Beispiel infolge einer Erkältung Husten mit Schleimbildung haben, ist das Gleichgewicht in Richtung Yin verschoben. Sie sollten die Symptome deshalb mit Nahrungsmitteln wie Ingwertee und heißen Gemüsesuppen behandeln, die wärmen und Feuchtigkeit ausleiten. Wie Sie sehen, haben wir einige unserer Vorstellungen, wie man bestimmte Krankheiten behandelt, von den Chinesen entlehnt – ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.

## Besser leben mit Chemie?

In dieser Beziehung sind ayurvedische und die chinesische Medizin weit von der westlichen Medizin entfernt, die Lebensmittel lediglich als Nahrungsquellen betrachtet und ihre heilende Wirkung fast völlig ignoriert. Damit will ich nicht sagen, die westliche Sicht der Ernährung – das Streben nach einem Gleichgewicht aus Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten – hätte keinen Sinn. Den hat sie. Doch er ist begrenzt, äußerst begrenzt.

Im Grunde gehen sowohl der chinesische als auch der indische Ansatz davon aus, dass manche Nahrungsmittel eine bestimmte Reaktion im Körper auslösen. Schließlich haben wir uns im Laufe unserer Entwick-

lungsgeschichte gemeinsam mit den Pflanzen in unserer Umgebung entwickelt und sie genutzt. Da leuchtet es ein, dass wir zu einigen davon eine ganz besondere Beziehung entwickelt haben, genau wie zu manchen Angehörigen des Tierreichs. Vergleichen Sie dies nun mit der schulmedizinischen Vorstellung, die ich gern in dem Spruch zusammenfasse: »Besser leben mit Chemie.« Die meisten synthetisch hergestellten Arzneimittel sind erst seit wenigen Jahrzehnten und nicht schon seit Jahrtausenden in Gebrauch. Daher ist der menschliche Körper einfach nicht im gleichen Maß daran gewöhnt.

Darüber hinaus enthalten die meisten Pflanzen Tausende an bioaktiven Verbindungen, und jede davon spielt eine einzigartige Rolle im Körper. Die moderne Medizin sucht im Gegensatz dazu stets nach der »Wunderwaffe«, dem sogenannten Arzneistoff. Alle anderen nützlichen Verbindungen der Pflanze werden verworfen und vergessen.

Damit möchte ich keineswegs behaupten, Medikamente seien grundsätzlich schlecht, ganz im Gegenteil: Sie retten vielen Menschen das Leben. Aber mit Zahlen lässt sich schlecht streiten: Soweit wir wissen, kamen in den USA im Jahr 2005 mindestens 140 000 Menschen durch Pharmazeutika ums Leben. Möglicherweise liegen die Zahlen sogar noch höher. Die renommierte medizinische Fachzeitschrift *Journal of the American Medical Association* erkannte das Problem bereits im Jahr 2002 und bezeichnete die Nebenwirkungen von Medikamenten als »eine führende Todesursache in den Vereinigten Staaten«. Die Zahlen liegen in Europa proportional ähnlich hoch.

Vergleichen wir dies nun mit Heilkräutern und Nahrungsergänzungsmitteln, die 2005 in den USA insgesamt 29 Todesfälle verursachten. Die Zahlen sprechen für sich.

Dieses Buch soll Sie nicht von der Einnahme Ihrer Medikamente abhalten. Schließlich muss auch ich von Zeit zu Zeit Pharmazeutika nehmen. Ich hoffe vielmehr, dass Sie über den Rand Ihrer Pillendose hinausblicken und erkennen können, dass sich mit einer anderen Einstellung zur Ernährung viele Erkrankungen – und die Einnahme der zu ihrer Behandlung nötigen Medikamente – vielleicht sogar ganz verhindern lassen.

## Die Nahrungsergänzungsmittel-Panik

Nahrungsergänzungsmittel sind zwar erwiesenermaßen sicherer als Pharmazeutika. Trotzdem sind auch Vitaminpräparate nicht zwangsläufig über jede Kritik erhaben. In den letzten Jahren wird ihre Wirkung immer häufiger infrage gestellt – vor allem die der »großen drei«, der Antioxidanzen Vitamin A, C und E.

Die »Heart Outcomes Prevention Evaluation« (HOPE) ist eine der größten Untersuchungen, bei der neue Möglichkeiten für die Vorbeugung von Herz- und Gefäßerkrankungen geprüft werden. In ihrem Rahmen verabreichte man über 10 000 Herzpatienten sechs Jahre lang täglich entweder 400 Internationale Einheiten (IE; dies ist die Maßeinheit für biochemisch wirksame Substanzen) Vitamin E oder ein Placebo. Am Ende der Testphase kamen die Forscher zu dem Schluss, dass das Vitamin E negative Folgen von Herzerkrankungen bis hin zum Tod kaum besser verhindern kann als ein Placebo.

Gemeinhin gilt Vitamin C auch in hohen Dosen als harmlos (obwohl so mancher bei einer Gabe von mehr als 1200 Milligramm Vitamin C Durchfall bekommt). Vor einiger Zeit geriet aber auch die Effektivität von »Megadosen« Vitamin C bei Erkrankungen wie Erkältungen und Grippe in die Kritik. Laut den National Institutes of Health (NIH), einer dem US-Gesundheitsamt unterstellten Behörde, wurde die Wirksamkeit von Vitamin C bei der Erkältungsabwehr in über drei klinischen Studien mit über 10 000 Teilnehmern untersucht. Dabei konnte allerdings kein deutlicher Rückgang festgestellt werden. Unter Umständen kann die Einnahme von Vitamin C aber die Erkältungsdauer verkürzen.

Man untersuchte auch Präparate mit Vitamin A, die bei einigen Erkrankungen durchaus eine gewisse Wirkung zeigen. Vitamin A kommt in der Nahrung in Form von Provitamin A beziehungsweise Beta-Carotin vor. Die Beweise legen allerdings auch nahe, dass man von der Einnahme reinen Beta-Carotins absehen sollte, wenn man raucht oder Alkohol trinkt, da dies das Risiko von Lungenschäden oder gar Lungenkrebs erhöhen kann.

Auch dieser Abschnitt soll Sie nicht davon abhalten, Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Ganz im Gegenteil. Ich selbst nehme eine gan-

ze Reihe davon und halte Multivitaminpräparate für eine wunderbare Möglichkeit, kostengünstig an das volle Spektrum gesunder Nährstoffe zu kommen. Eines finde ich dennoch bemerkenswert: Wenn eine bioaktive Verbindung in einem Arznei- oder einem Nahrungsergänzungsmittel isoliert wird, ist das Ergebnis stets weniger spektakulär als erwartet. Dies liegt daran, dass die betreffende Verbindung, so wie sie in der Natur vorkommt, ihren gesundheitlichen Nutzen für den Körper zusammen mit vielen weiteren Stoffen entfaltet. Und diese Kombination findet man nur in vollwertigen Nahrungsmitteln.

## Die Renaissance der Nahrungsmittel

Vielleicht ist Ihnen aufgefallen, dass in der Berichterstattung über die Ernährung in letzter Zeit nicht mehr so oft von bekannten Nährstoffen wie den Vitaminen A, C und E und dafür häufiger von Exoten wie Lycopin, Quercetin und Resveratrol die Rede ist, um nur ein paar davon zu nennen. Aus einem einfachen Grund: Die Forschung beginnt allmählich, sich nicht mehr ausschließlich mit den Makronährstoffen zu beschäftigen, und entdeckt auch die Mikronährstoffe und die sekundären Pflanzenstoffe.

Der Nutzen dieser Verbindungen beruht zum Teil auf ihrer antioxidativen Wirkung. Grob vereinfachend dargestellt helfen Antioxidanzien dem Körper, indem sie freie Radikale neutralisieren. Dies sind instabile Sauerstoffmoleküle, die im Übermaß im Körper produziert werden, wenn man toxischen Substanzen wie Zigarettenrauch oder Umweltgiften ausgesetzt war oder etwas Ungesundes gegessen hat. Darüber hinaus helfen viele Pflanzenverbindungen, bestimmte Körperteile gesund zu erhalten. Beta-Carotin, Lutein und Cryptoxanthin sind gut für die Augen. Phytoöstrogene bekämpfen Krebs. Capsaicin lindert Arthroseschmerzen. Die Liste ließe sich beliebig fortsetzen.

Der praktische Nutzen dieser neuen Forschungsergebnisse liegt auf der Hand: Der Schwerpunkt verlagert sich wieder hin zu einer Ernährung mit vielen gesunden, vollwertigen Lebensmitteln, vor allem Obst und Gemü-

se. Ich sagte ja bereits, dass man meiner Ansicht nach mit einer präzise abgestimmten Ernährung die Symptome vieler Krankheiten reduzieren oder sogar ihr Auftreten verhindern kann. Dies gilt für harmlose Be- schwerden wie Schuppen bis hin zu schweren Erkrankungen wie dem Herzinfarkt.

In den folgenden Kapiteln werden wir viel Zeit haben, die entspre- chenden Nahrungsmittel sowie die Erkrankungen durchzuarbeiten, die man damit behandeln kann. Aber werfen wir zunächst einen Blick auf einige der »Schwergewichte« in der Welt der Ernährung und verschaffen uns einen Überblick über einige der Heilmittel, die gerade erst entdeckt wurden.

### Nahrungsmittel versus Arznei

Wenn Sie denken, Pharmazeutika seien bei Krankheiten durch die Bank wirkungsvoller als die in der Nahrung enthaltenen Stoffe, steht Ihnen eine Überraschung bevor. In allen Studien zur Reisekrankheit ist Ingwer dem inzwischen aus dem Handel genommenen Medika- ment Dramamine überlegen. Ein Granatapfel enthält so viele Phyto- östrogene, dass bereits die halbe Frucht der Tagesdosis im Rahmen einer Hormonersatztherapie gegen Wechseljahresbeschwerden ent- spricht (obwohl ich noch nicht so weit gehen würde, den Granatap- fel anstelle einer solchen Behandlung zu empfehlen). In klinischen Studien senkte das in Heidelbeeren – den etwas größeren mit hell- grünem Fruchtfleisch – enthaltene Pterostilben den Cholesterin- spiegel ebenso erfolgreich wie der im Handel erhältliche Wirkstoff Ciprofibrat (zum Beispiel in dem Arzneimittel Hyperlipen). Außer- dem kenne ich Menschen, bei denen die Currywurzel Kurkuma auf- grund ihres hohen Anteils an COX-2-Hemmern Arthroseschmer- zen wirksamer bekämpft als Celecoxib (Celebrex). Capsaicin verleiht Chilischoten ihre Schärfe. Gleichzeitig ist es ein besserer COX- 2-Hemmer als das inzwischen vom Markt genommene Medikament Vioxx.

## Aktuelle Nahrungsmitteltrends

Was die Stars der Lebensmittelszene angeht, ist es amüsant zu beobachten, wie gewisse Nährstoffe mit scheinbar schöner Regelmäßigkeit in Mode kommen und wieder in der Versenkung verschwinden. Eine Weile drehte sich alles um die Vitamine A, C und E. Inzwischen gilt die Aufmerksamkeit ausschließlich den Omega-3-Fettsäuren, Lycopin und Vitamin D. Und im nächsten Monat kann schon wieder etwas anderes aktuell sein.

Wenn ein Nährstoff aus dem Rampenlicht verschwindet, heißt dies allerdings noch lange nicht, dass er auch für die Gesundheit nicht mehr von Bedeutung wäre. Werfen wir einen schnellen Blick auf einige der wichtigsten Nährstoffe – von den Klassikern bis hin zu den neuesten Bühnentheiten.

### *Die Klassiker*

Obwohl ihr Ruf ein wenig angekratzt ist, sollte jede Diskussion über heilende Nahrungsmittel mit den »großen drei« beginnen – den Antioxidanzien Vitamin A, C und E.

Am bekanntesten dürfte wohl das Vitamin C sein, das im Überfluss in Obst und Gemüse wie Paprikaschoten, Papayas, Erdbeeren und Orangen sowie anderen Zitrusfrüchten zu finden ist. Exotische Früchte wie Acerola, Camu-Camu und Amalaki (die Indische Stachelbeere) haben einen noch höheren Vitamin-C-Gehalt, sind in amerikanischen oder europäischen Supermärkten aber nicht leicht zu finden. Studien bestätigen einen Zusammenhang zwischen dem Zuführen von Vitamin C und der Vorbeugung vieler Krankheiten – vor allem von Herzerkrankungen, aber auch einigen Krebsarten. Die Datenbank des US-Landwirtschaftsministeriums für sekundäre Pflanzenstoffe nennt fast 100 verschiedene Wirkungsweisen von Vitamin C. Würde ich ein paar Minuten im Internet surfen, könnte ich diese Zahl vermutlich verdoppeln. Die Forschung zeigt, dass Vitamin C schneller arbeitet als andere Antioxidanzien und die freien Radikale bereits blockiert, noch ehe die anderen vor Ort sind.

Eine große Hilfe für das Herz ist auch Vitamin E, das einigen Studien zufolge das Herzerkrankungsrisiko senken kann. Es ist in Pflanzenöl, Sonnenblumenkernen, Nüssen und Süßkartoffeln enthalten. Darüber hinaus kann es bei der Abwehr von Lungen- und Prostatakrebs hilfreich sein. Weitere Hinweise legen nahe, dass sich seine Wirkung durch den gemeinsamen Verzehr mit Vitamin C noch verstärkt. Dies würde den Grundsatz bestätigen, dass man möglichst viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten verzehren sollte.

Zu guter Letzt dürfen wir auch das Vitamin A nicht vergessen. Es hat in den vergangenen Jahren eine ziemlich schlechte Presse bekommen und wurde in einigen Studien sogar mit einem erhöhten Risiko für Herz- und Krebserkrankungen in Verbindung gebracht. Dabei darf man nicht vergessen, dass in diesen Untersuchungen mit sehr hohen Vitamin-A-Dosen in Form von Nahrungsergänzungsmitteln gearbeitet wurde. In der Nahrung liegt dieses Antioxidans als Beta-Carotin vor, das vom Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Lässt man es bei den Beta-Carotin-Mengen bewenden, die in orangefarbenen und gelben Nahrungsmitteln wie Karotten, Kürbissen, Cantaloupe-Melonen und Süßkartoffeln vorkommen, ist dieses Antioxidans recht gesund.

Dies sind natürlich noch lange nicht alle wichtigen Nährstoffe, und ich richte meinen persönlichen Speiseplan auch nicht ausschließlich nach ihnen aus. Das Antioxidans Selen ist etwas weniger bekannt, aber ebenso wichtig (und schon drei Paranüsse liefern unglaubliche 200 Mikrogramm davon). Alle B-Vitamine können dazu beitragen, die Symptome der Neuropathie, einer häufigen Nervenerkrankung, abzustellen. Zudem lassen einige Studien vermuten, dass sie auch Prävention und Behandlung der Alzheimerkrankheit unterstützen können. Ferner bemühe ich mich, reichlich Magnesium zu mir zu nehmen, damit ich nachts keine Beinkrämpfe bekomme.

Dies deutet erneut darauf hin, dass man sich um eine abwechslungsreiche Ernährung bemühen sollte, um mit allen wichtigen Nährstoffen in einem ausgewogenen Verhältnis versorgt zu sein. Eine europäische Datenbank über Nährstoffe befindet sich im Aufbau ([www.eurofir.net](http://www.eurofir.net)). Sie können aber auch die Datenbank des US-Landwirtschaftsministeriums

([www.pl.barc.usda.gov](http://www.pl.barc.usda.gov)) nutzen, um die besten Quellen für unzählige Nährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe ausfindig zu machen.

### *Die richtigen Fette*

Abgesehen von der Fülle an Antioxidanzien spricht für die pflanzlichen Nahrungsmittel, dass sie so gut wie frei von den Fetten sind, die in rotem Fleisch und in Milchprodukten vorkommen und dem Herzen schaden können. Manchmal enthalten sie sogar hilfreiche Fette. So tragen zum Beispiel bestimmte Nussarten, Olivenöl und Avocados einfach ungesättigte Fettsäuren in sich, die das »gute« HDL-Cholesterin, das Lipoprotein hoher Dichte (High-Density-Lipoprotein, HDL) anheben, während sie das »schlechte« Cholesterin, das Lipoprotein niedriger Dichte (Low-Density-Lipoprotein-Cholesterin, LDL) und das Gesamtcholesterin unbeeinflusst lassen.

Derzeit steht eine weitere Gruppe gesunder Fette im Licht der Öffentlichkeit: die Omega-3-Fettsäuren. Oft werden fette Fischsorten wie Lachs oder Thunfisch als beste Quelle genannt. In deren Fleisch sammeln sie sich allerdings nur deshalb an, weil diese Tiere primitive Pflanzen wie zum Beispiel Algen fressen, die diese Fettsäuren produzieren.

Für eine Omega-3-Fettsäure namens Alpha-Linolensäure (ALA) gibt es auch eine Handvoll guter pflanzlicher Quellen. Sie bietet einen Teil, meist aber nicht das volle Spektrum der gesundheitlichen Vorteile der »fischigen« Omega-3-Fettsäuren. Lein- und Hanfsamen enthalten viele Omega-3-Fettsäuren, vor allem Alpha-Linolensäure, aber eine noch schmackhaftere Alternative ist die Walnuss. (Weitere Informationen zur Walnuss finden Sie auf S. 56 f.)

Vor einiger Zeit erfuhr ich, dass der Anteil an Alpha-Linolensäure in Chiasamen – die Sprossen erlangten als Begründung von Tonfiguren Berühmtheit – sogar noch höher ist. Im Augenblick lasse ich ein Mitbringsel aus dem Amazonas, die sogenannte Inkanuss (*Plukenetia volubilis*, nicht verwandt mit der echten Erdnuss, *Arachis hypogaea*), auf ihren Gehalt untersuchen. Und in meinem Apothekergarten wächst eine Pflanze,

die viele Asiaten mit ihrem Sushi verzehren. Sie heißt Perilla und enthält mehr Alpha-Linolensäure als der bekanntere Leinsamen.

### *Die neuen Stars*

Diese Informationen über Vitamin C, Vitamin E und Omega-3-Fettsäuren sind vielen von Ihnen nicht neu. Aber was wissen Sie über Lutein? Quercetin? Resveratrol? Falls Sie auch damit vertraut sind, dürfen Sie sich auf die Schulter klopfen – Sie sind über die Ergebnisse der Ernährungsforschung bestens im Bilde. Und dies sind beileibe nicht die einzigen neuen Sternchen am Firmament einer gesunden Ernährung. Besonders viel Aufhebens wird derzeit um die Flavonoide gemacht.

Dabei handelt es sich um eine Gruppe bioaktiver Verbindungen. Bislang wurden über 4000 Flavonoide identifiziert, was möglicherweise nur die Spitze des sprichwörtlichen Eisbergs ist (und damit meine ich keinesfalls den Eisbergsalat, in dem sie lange nicht so reichlich vorhanden sind wie in den rustikaleren Blattsalaten). Bei vielen dieser Verbindungen wurde sowohl eine antioxidative als auch eine entzündungshemmende Funktion nachgewiesen.

Da so viele wirksame Flavonoide bekannt sind, kann ich sie unmöglich alle erwähnen. Aber möglicherweise haben Sie schon einmal von Resveratrol gehört – einem Stoff, der in den Schalen und Blättern der Trauben, in Erdnüssen, Maulbeeren und einigen weniger schmackhaften Kräutern vorkommt. Möglicherweise kann es die Bildung von Blutgerinnseln hemmen. Einige Forscher behaupten sogar, es könne auf Zellebene den Alterungsprozess verzögern.

Auch Quercetin gehört zu den Flavonoiden. Es ist in Zwiebeln sowie in grünem und schwarzem Tee enthalten und könnte durchaus eine wichtige Rolle bei der Krebsvorbeugung spielen.

Das Beta-Carotin mag der Star der Familie sein, aber inzwischen schenkt man auch den anderen Carotinoiden wie Lycopin, Lutein und Zeaxanthin immer mehr Aufmerksamkeit. Lycopin ist in Tomatenprodukten enthalten, und interessanterweise ist seine Konzentration in To-

matensoßen und -säften höher als in der frischen Frucht. Es ist vor allem für seine vorbeugende Wirkung bei Prostatakrebs bekannt, obwohl jüngste Forschungen seine schützende Wirkung infrage stellen. Lutein und Zeaxanthin finden sich in grünem Blattgemüse und sind offenbar Superstars, wenn es darum geht, die Augen vor Makuladegeneration zu schützen – einer Krankheit, von der viele Erwachsene fortgeschrittenen Alters betroffen sind.

Dies ist ein kleiner Vorgeschmack auf die vielen wunderbaren Produkte, die sich in der Obst- und Gemüseabteilung Ihres Supermarktes verstauen. Wollen Sie mehr darüber erfahren? Dann lesen Sie weiter.

# Ernährung für eine optimale Gesundheit

*Raus aus der faden »weißen« Ernährungswelt*

Es kann eine große Herausforderung sein, Menschen dazu zu bringen, heilende Lebensmittel auf den Speiseplan zu setzen. Die minderwertigen Nahrungsmittel, die man meist in den Supermärkten bekommt, machen diese Aufgabe nicht leichter.

Ich habe mir das Hirn zermartet, um eine feinfühlige Formulierung zu finden, aber ich komme einfach nicht darum herum: Die Ernährung der meisten Menschen in den westlichen Industrieländern ist derzeit in einem jämmerlichen Zustand. Man könnte durchaus sagen, dass unsere kulinarischen Entscheidungen einer der wichtigsten Gründe sind, weshalb so viele Menschen fettleibig sind. Noch beängstigender aber ist, dass unsere Kinder für unsere schlechten Essgewohnheiten bezahlen müssen, denn viele von ihnen sind bereits ebenfalls übergewichtig. Bei einem großen Teil von ihnen besteht die Gefahr, dass sie im Laufe ihres Lebens an Typ-2-Diabetes erkranken.

All dies weist klar darauf hin, dass unser Essen uns krank macht. Lesen Sie weiter und erfahren Sie, warum das so ist und was Sie dagegen tun können.

## Das Problem mit der westlichen Ernährung

Bedenken Sie: Fast alle Nahrungsmittel, die wir kaufen, sind mit einem Etikett versehen, das verrät, ob es sich um ein verarbeitetes Nahrungsmittel handelt, was sehr häufig der Fall ist. In diesem Zusammenhang gilt meist: je stärker verarbeitet, desto ungesünder. Wir sind von ungesunder Nahrung umgeben. In unseren Supermärkten sind diese Produkte sogar so verbreitet, dass man ihnen oft nur schwer entkommt, wenn man nicht gerade auf dem Bauernhof lebt – so wie ich.

Das erste Problem mit Fertigprodukten läuft auf einen Vergleich zwischen einfachen und komplexen Kohlenhydraten hinaus. Die industriell hergestellten Brotwaren und Snacks, die im Rahmen der westlichen Kost verzehrt werden, bestehen meist aus einfachen Kohlenhydraten. Dies ist oft schon an der Farbe zu erkennen: weiß. Weißes Brot, weißer Reis, weiße Kekse, weiße Kuchen. Das macht sie angenehm im Verzehr, leicht verdaulich und führt dazu, dass sie sich sofort auf den Blutzuckerspiegel des Körpers auswirken. Bei den komplexen Kohlenhydraten in Obst, Gemüse und dem vollen Korn dauert das Kauen und Schlucken meist länger. Deshalb isst man meist auch weniger davon. Im Körper werden sie langsamer und weniger effizient verdaut und verstoffwechselt. Aus diesem Grund wirken sie sich nicht so schnell auf den Blutzuckerspiegel aus, so dass dieser nicht plötzlich in die Höhe schießt.

Die Wahl der richtigen Kohlenhydrate wird durch ein relativ neues Hilfsmittel, den sogenannten glykämischen Index, erheblich erleichtert. Hier werden die Lebensmittel danach beurteilt, wie stark sie den Blutzuckerspiegel beeinflussen. Normalerweise sind Nahrungsmittel mit einem niedrigen glykämischen Index die bessere Wahl gegenüber jenen mit einem höheren glykämischen Index. Wie es scheint, nutzen die Europäer dieses Instrument häufiger als die Amerikaner. Ich für meinen Teil finde es durchaus nützlich.

Die Kohlenhydrate sind natürlich nicht das einzige Problem verarbeiteter Nahrung, die oft auch viele ungesunde Fette enthält. Es ist nicht von der Hand zu weisen, dass einige vollwertige Lebensmittel wie rotes Fleisch und Milchprodukte gesättigte Fette enthalten, die den Cholesterinspiegel

erhöhen. In Fertigprodukten finden sich allerdings künstliche Transfettsäuren. Sie entstehen durch die sogenannte Härtung oder Hydrierung, bei der den Pflanzenölen Wasserstoff zugesetzt wird. Auf den Etiketten werden diese Fette oft als »teilgehärtet« bezeichnet.

Transfettsäuren erhöhen im Körper wie die gesättigten Fette die Menge des »schlechten« LDL-Cholesterins und damit auch das Risiko einer Herzerkrankung. Einige Studien deuten sogar an, dass Transfettsäuren das »gute« HDL-Cholesterin im Blut senken und dafür sorgen, dass die LDL-Partikel kleiner werden, was das Risiko weiter erhöht.

Abgesehen von den wissenschaftlichen Fakten gibt es natürlich einen ganz einfachen Grund, weshalb die vielen verarbeiteten Nahrungsmittel Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden schaden: Sie nehmen den Platz auf Ihrem Teller ein, der eigentlich gesunden, wohltuenden Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte gebührt.

Es ist eine einfache Entscheidung: Wenn Sie das Richtige essen, können Sie Krankheiten vorbeugen. Essen Sie das Falsche, leisten Sie ihnen sogar Vorschub.

## Was Sie nicht essen sollten

Es ist offensichtlich, dass das Überangebot ungesunder Nahrungsmittel zum verbreiteten Problem des Übergewichts beiträgt. Da überrascht es nicht, dass wir an allen Ecken und Enden mit Diäten konfrontiert werden, die dramatische Veränderungen versprechen und behaupten, uns über Nacht zu neuen, dünneren Menschen machen zu können. Viele dieser Ernährungspläne haben durchaus ihre guten Seiten, aber gerade die populären Diäten sind alles andere als perfekt.

Die kohlenhydratreduzierte Ernährung wie zum Beispiel im Rahmen der Atkins-Diät gewann an Zugkraft, da die Menschen mit ihrer Hilfe sehr viel abnahmen. Ihre Gegner dagegen kritisieren den hohen Gehalt ungesunder gesättigter Fette. In diesem Zusammenhang sollte man erwähnen, dass Kohlenhydrate nicht grundsätzlich schlecht sind – sie sind ein wichtiger Bestandteil jeder gesunden Ernährung. Allerdings kommt

es darauf an, dass man die richtigen Kohlenhydrate wählt, statt sie gänzlich auszuklammern (Obst, Gemüse und Vollkorn anstelle von verarbeiteten und raffinierten Produkten).

Im Gegensatz zur kohlenhydratarmen Ernährung bewährt sich die fettarme schon länger. Fett hat viele Kalorien. Da scheint es logisch, dass eine Einschränkung der Fettzufuhr die Gewichtsabnahme unterstützt. Aber auch hier steckt mehr dahinter, als man auf den ersten Blick vermuten würde. Wie bei den Kohlenhydraten kann es für die Gesundheit einen großen Unterschied machen, welche Fette man verzehrt. Aus diesem Grund empfiehlt die American Heart Association, den Fettanteil der Nahrung auf etwa 30 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr zu beschränken. Einfach ungesättigte Fette (in Nüssen, Samen, Oliven und Avocados) sollten 15 Prozent, gesättigte Fette (in rotem Fleisch und Milchprodukten) sollten zwischen 7 und 10 Prozent der Gesamtkalorien ausmachen.

Darüber hinaus sollten Sie die »fettarmen« Produkte im Supermarkt mit Skepsis betrachten. Obwohl sie bisweilen besser sind als Produkte mit vollem Fettgehalt, sind sie oft ein schlechter Ersatz für gesündere Alternativen wie Obst, Gemüse, Nüsse und Vollkorn. Außerdem enthalten sie meist sehr viel Zucker.

Weil ich beruflich in der Pflanzenforschung beheimatet bin, denken Sie vielleicht, ich würde zu einer vegetarischen Ernährung tendieren. Tatsächlich spielt pflanzliche Kost bei mir eine wichtige Rolle. Ich muss allerdings einräumen, dass ich kein strenger Vegetarier bin.

Studien zeigen, dass eine sorgfältig geplante vegetarische Ernährung erstaunliche gesundheitliche Vorteile haben und unter anderem das Risiko von Krebs- und Herzerkrankungen deutlich senken kann. Leider berücksichtigen diese Studien nicht, wie schwer es für den Normalbürger ist, einen streng vegetarischen oder veganen Lebensstil beizzuhalten. Wenn jemand geschickt die richtigen Nahrungsmittel wählt, kann die vegetarische Ernährung selbstverständlich eine der gesündesten Lebensweisen überhaupt sein. Leider treffen viele Vegetarier keineswegs die richtigen Entscheidungen und leiden deshalb nicht selten an einem gefährlichem Vitamin-B<sub>12</sub>- und Eiweißmangel.

Andererseits ist es auch keinesfalls meine Absicht, den Fleischverzehr anzukurbeln. Ich habe jedoch einen besonderen vegetarischen Ansatz, den ich weiter unten ausführlicher darstellen werde.

## Wie man heute essen sollte

Mäßigung in allen Dingen. Es mag sein, dass Mäßigung ein Klischee ist – trotzdem gibt es keine bessere Ernährungsmaxime, wenn man gesund und ohne Krankheiten leben will.

Die folgenden Seiten sind ein Schatzkästlein voller Informationen zu besonderen Nahrungsmitteln, mit denen sich viele Krankheiten verhindern und sogar therapieren lassen. Doch zunächst ist es hilfreich, verschiedene Ansätze kennenzulernen, die Ihnen helfen, diese gesunden Lebensmittel stärker in Ihren Alltag einzubinden. Und das geht so.

**Essen Sie wie Ihre Vorfahren.** Interessanterweise zog keine der Modediäten, die in den letzten Jahren kamen und gingen, so viel Kritik auf sich wie die von Dr. Peter J. D'Adamo entwickelte Blutgruppendiät. Der Autor vertritt die These, die unterschiedlichen Blutgruppen seien die Folge davon, ob unsere unmittelbaren Vorfahren Jäger, Sammler oder Bauern waren oder eine andere Rolle in der primitiven Gesellschaft spielten.

Ich kann die Blutgruppen-Theorie nicht bestätigen. Ich glaube aber, dass es durchaus etwas für sich hat, sich wie seine Vorfahren zu ernähren – nach einer »Steinzeitdiät«, wenn man so will. Die Zulus in Afrika leben gesund, obwohl sie sich fast ausschließlich von tierischen Produkten ernähren. Sogar Kräuter nehmen sie als Milchtinktur zu sich. Andere Stammesvölker ernähren sich fast rein pflanzlich, und das schon seit geraumer Zeit.

Dies scheint darauf hinzudeuten, dass jeder Mensch andere Bedürfnisse hat. Wenn dem so ist, dürfte Ihr eigener Körper Ihnen die Frage, was Sie essen sollen, am besten beantworten können. Für den Normalbürger bedeutet das: Schränken Sie Ihren Konsum von Fleisch nicht ein, wenn es Sie danach gelüstet. Machen Sie das Fleisch vielmehr zum Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung mit einer guten Mischung aus Obst, Gemüse und gesundem Vollkorn.

**Werden Sie ein Vegetarier nach dem Vorbild Präsident Jeffersons.** Wie gesagt bin ich kein strenger Vegetarier. Allerdings ist Fleisch auch kein Hauptbestandteil meiner Kost. Ich betrachte mich vielmehr als Vegetarier nach dem Vorbild Thomas Jeffersons.

Der dritte US-Präsident war kein strenger Vegetarier. Dennoch ist wo hldokumentiert, dass er Gemüse dem Fleisch vorzog und im Jahr 1819 dazu äußerte: »Ich lebe mäßig und esse kaum Tierprodukte, die weniger Grundnahrungsmittel sind als vielmehr Würze für das Gemüse, das die Grundlage meiner Mahlzeiten bildet.«

Auch ich versuche, mich nach diesem Prinzip zu ernähren und Fleisch nicht als Hauptgericht, sondern als Geschmacksträger zu betrachten. Wenn Sie Ihren Fleischkonsum zugunsten des Gemüses einschränken möchten, halte ich diese jahrhundertealte Vorgehensweise für eine großartige Möglichkeit.

### Wie wäre es mit der Amazonasdiät?

Viele beliebte Diäten orientieren sich an einer bestimmten Region, zum Beispiel der des Mittelmeers, und vielleicht sollten wir es jetzt einmal mit der Amazonasdiät versuchen. Nirgendwo auf der Welt gibt es eine größere Vielfalt an Arten, von denen viele noch nicht einmal wissenschaftlich erfasst sind, oder mehr Heilnahrungsmittel – Avocados, Chilischoten, Erdnüsse, Kakaobohnen, Paranüsse, Süßkartoffeln. Die Liste ließe sich beliebig fortsetzen. Inzwischen werden viele Amazonaspflanzen auch bequem außerhalb der Tropen angebaut.

Ich bin mir sicher, wenn wir Amerikaner stärker auf gesunde Nahrungsmittel aus dem Amazonas und weniger auf ungesundes Fleisch und Fertigprodukte setzen würden, wäre diese Form der Ernährung mindestens ebenso wohltuend wie die Mittelmeerdia t oder die Gerichte anderer Landstriche. Die Amazonasdiät ist keineswegs so exotisch, wie sie sich an hört. Viele der genannten Amazonasnahrungsmittel werden inzwischen gar nicht mehr so weit von uns entfernt ebenfalls angebaut.

**Halten Sie sich an die drei S.** Meine Interpretation der »Jefferson-Diät« bringt mich zu meinem nächsten Ernährungstipp: Halten Sie sich an die drei S: Suppen, Stews/Eintöpfe und Salate. Alle drei eignen sich wunderbar, um so viel gesundes Obst, Gemüse und Kräuter wie möglich zu einer köstlichen, sättigenden Mahlzeit zusammenzustellen. Wenn Sie Appetit auf Fleisch haben, können Sie Jeffersons Ansatz mit diesen Gerichten problemlos umsetzen. Das Fleisch ist nicht mehr Hauptgang, sondern dient in kleineren Mengen dazu, der Mahlzeit Geschmack zu verleihen.

**Grasen Sie – im wörtlichen und im übertragenen Sinn.** Mein letzter Tipp für eine gesunde Ernährung, das »Grazing« oder »Grasen«, gewinnt in Ernährungskreisen immer breitere Akzeptanz. Es kann mit anderen Worten besser sein, im Laufe des Tages fünf oder sechs kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen, als sich an die traditionellen drei zu halten. Studien scheinen zu bestätigen, dass dieses Vorgehen tatsächlich zu einer geringeren Gesamtnahrungsaufnahme führt.

Dies war die eine Definition von »Grasen«, die ich empfehle. Aber es gibt noch eine andere: Begeisterte Sammler wild wachsender Pflanzen verstehen unter Grasen den ausgiebigen Verzehr wild wachsender Obst- und Gemüsesorten. Vielen meiner Leser fehlt die Erfahrung und sie wissen nicht, welche Wildpflanzen harmlos und welche gefährlich sind. Ich glaube aber, bei uns menschlichen Grasern in diesem letzten, engeren Sinn ist – genau wie bei den Weidetieren – die Wahrscheinlichkeit höher, dass die Ernährung den richtigen Anteil gesunder Fette enthält.

Ich erfreue mich an beiden Formen des Grasens. Ich baue gesundes Obst, Gemüse und Nüsse in meinen Speiseplan ein und knabbere sie im Laufe des Tages. Mit gesunden Kräutertees mache ich es ebenso und trinke im Laufe der Zeit nicht nur Pfefferminz- und Ingwertee, sondern unzählige verschiedene Sorten. Natürlich unterstützt mich meine Frau dabei. Sie sorgt dafür, dass statt Keksen und Crackern stets Nüsse und Trockenobst im Haus sind, und wenn mich der Appetit übermannt, stehen mir nur gesunde Naschalternativen zur Verfügung.

Wenn ich durch Garten und Wald spaziere, fröne ich der zweiten Form des Grasens. Ich esse viele seltsame wilde Gewächse, die meine Vorfahren,

nicht aber meine Eltern verzehrt haben – wilde Weinblätter und -ranken, grüne Dornenranken, Dutzende essbare (und mal mehr, mal weniger schmackhafte) Kräuter und etwas wildes Obst.

## Ein üppig gedeckter Tisch

Angesichts der Hektik und des Drucks eines modernen Lebens mag es lobenswert, aber unrealistisch anmuten, wenn man sich die Zeit nehmen möchte, gesunde Mahlzeiten zuzubereiten und zu essen. Wir sind von Fertigprodukten umgeben und speisen oft in Restaurants, deren Angebot wir nicht beeinflussen können. Nun, ich bin hier, um Ihnen zu versichern, dass Sie sehr wohl ein gewisses Maß an Kontrolle haben. Wenn man einfallsreich und entschlossen ist, bekommt man meiner Erfahrung nach fast überall eine gesunde Mahlzeit.

Wenn meine Frau und ich unterwegs sind und im Restaurant essen, entscheide ich mich – falls möglich – für das Frühstücksbuffet und verkoste einen großen Teil des Obst-, Müsli- und Joghurtangebots und dazu winzige Mengen Fleisch und Eier. Zum Abendessen gehen wir gelegentlich auch in Restaurants, in denen man im Sitzen speist und à la carte bestellt. Dort entscheide ich mich meist für Suppe und Salat. Ich selbst bevorzuge kostengünstige Buffets mit verschiedenen Fleischgerichten, einer herrlichen Auswahl an Salat-, Obst-, und Gemüsebuffets, zwei oder drei Suppen und vielen verschiedenen Desserts – ein Problem für alle, die da nicht widerstehen können. Da lässt es sich gut grasen. Ich nehme kleine Portionen der meisten Salate und mische manchmal sogar die Dressings. Ich folge dem Beispiel Thomas Jeffersons und wähle winzige Fleischstücke sowie kleine Portionen der meisten Gemüse. Auf diese Weise verschaffe ich mir einen ersten kulinarischen Eindruck. Anschließend hole ich mir einen Nachschlag der leckersten Gerichte, wenn ich noch Appetit habe. Aber oft sättigen mich meine Probierportionen so sehr, dass ich die zweite Runde ausfallen lasse. Bei dieser Art des Grasens dürfte ich Dutzende verschiedener Obst- und Gemüsesorten in kleinen Portionen zu mir nehmen.

Bitte bedenken Sie: Jede der 50 oder 60 von mir verkosteten Pflanzen kann bis zu 5000 identifizierbare Substanzen enthalten, die allesamt biologisch aktiv sind. Viele davon haben sich parallel zu meinen Genen entwickelt. Daher behaupte ich: So wie ich mir von dem Buffet nehme, was ich will, wählt auch unser Körper aus den Tausenden von Substanzen, was er benötigt. Wenn ich das Buffet abgrase, stelle ich meinem Körper unzählige sanfte, natürliche Verbindungen zur Verfügung, von denen ihn viele wieder in sein natürliches Gleichgewicht bringen. Ich bezeichne dies gelegentlich als »Duke'sche Vielfältigkeitsdiät«.

Wenn Sie also von den Umständen gezwungen oder der Gelegenheit verführt werden, in einem Restaurant zu essen, sollten Sie nach Möglichkeit Lokale mit einer guten Salatbar oder einem ansprechenden Buffet wählen. Sie bieten eine wunderbare Gelegenheit, gesund zu speisen.

# Dukes Dutzend

## *Die zwölf besten krankheitsbekämpfenden Lebensmittel*

Bei so vielen wunderbaren heilenden Lebensmitteln war es keine leichte Aufgabe, die zwölf besten auszuwählen (eine »Top-Ten-Liste« wäre einfach zu kurz gewesen). Nach sorgfältigem Nachdenken bin ich zu der bescheidenen Meinung gelangt, dass Sie bei den folgenden zwölf Lebensmitteln die beste Nährstoffqualität für Ihr Geld bekommen.

Dieses Dutzend enthält auch viele Lebensmittel, die bei gängigen Leiden von Nutzen sein können: bei Alzheimer, Arthrose, Krebs, Erkältung und Grippe, Gicht, Herzerkrankungen, Wechseljahrsbeschwerden, Reisekrankheit und vielem mehr. Und alle zwölf lassen sich relativ problemlos in den Ernährungsalltag einbauen.

Gestatten Sie mir noch eine kurze Anmerkung, bevor wir mit der Aufzählung beginnen: Sie werden sehen, dass ich gelegentlich eine ganze Familie von Nahrungsmitteln ausgewählt habe (zum Beispiel Bohnen und nicht nur Limabohnen). Der Grund dafür ist, dass die Mitglieder einer Lebensmittelfamilie oft dieselben Nahrungseigenschaften haben. Ich würde Ihnen also einen schlechten Dienst erweisen, wenn ich viele andere gesunde »Familienmitglieder« zu Gunsten eines einzigen Lebensmittels ausklammern würde – vor allem wenn alle eine ganze Reihe von Vorteilen haben. Doch genug der Vorrede. Hier kommt meine Liste der zwölf besten Heilnahrungsmittel aller Zeiten.

## Nahrungsmittel Nr. 1: Bohnen

Nur wenige Nahrungsmittel können mit derselben einzigartigen Mischung aus gesunden Nährstoffen und leichter Verfügbarkeit aufwarten wie die Bohne. Wenn Sie den Verzehr erhöhen, kann das viele Vorteile haben.

**Nährstoffinfo** Bohnen werden in der Presse gelobt, weil sie fettarm und eiweißreich sind. Das macht sie zu einer wunderbaren Alternative zu tierischen Eiweißquellen wie dem roten Fleisch. Außerdem strotzen sie vor löslichen Ballaststoffen und eignen sich hervorragend, um Cholesterin über den Darm aus dem Körper zu befördern, weshalb sie gut für Ihr Herz sind.

Ein weniger bekannter Vorzug der Bohne ist ihr hoher Gehalt an Isoflavonen. Diese Verbindungen ähneln in ihrer Struktur dem körpereigenen Östrogen (weshalb sie auch als Phytoöstrogene bezeichnet werden). Isoflavone können unter anderem die Symptome von Wechseljahresbeschwerden lindern, einigen Krebsarten vorbeugen, das Risiko einer Herzerkrankung verringern und die Gesundheit von Knochen und Prostata stärken.

**So bekommen Sie mehr davon:** Das Schöne an Bohnen ist, dass sie sich so leicht in eine Mahlzeit einbauen lassen. Geben Sie sie in Suppen und Salate oder verarbeiten Sie sie in würzigen mexikanischen Gerichten. Auch mit Hummus können Sie nichts falsch machen. Diese Mischung aus Kichererbsen, Zitronensaft und Knoblauch wird gern mit Pitabrot oder Crackern serviert. Sie können auch versuchen, bei einigen Gerichten das Fleisch durch Tofu zu ersetzen.

**So holen Sie das Beste heraus:** In Sachen Nährstoffgehalt haben getrocknete Bohnen einen winzigen Vorsprung. Aber machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie Ihre Bohnen aus Zeitgründen nicht selbst einweichen und kochen können. Auch Dosenbohnen sind sehr vorteilhaft, können allerdings viel Natrium enthalten. Lassen Sie die Flüssigkeit deshalb vor der Verwendung abtropfen und brausen Sie die Bohnen mit Wasser ab.

**Weitere Tipps für den Verzehr** Jeder kennt die Nachteile des Bohnenverzehrs, und das Sprichwort »Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen« hat durchaus seine Berechtigung. Dieses Problem lässt sich allerdings da-

durch verringern, dass man Trockenbohnen über Nacht einweicht und die Einweichflüssigkeit vor dem Kochen durch frisches Wasser ersetzt. Ich bin auch der festen Überzeugung, dass die mexikanische Pflanze Epazote, auch »Jesuitentee« genannt, Blähungen lindern kann. Darüber hinaus legen einige Studien nahe, dass sich die blähende Wirkung von Bohnengerichten durch die Zugabe von Ingwer oder Bohnenkraut lindern lässt. Warum verwenden Sie nicht gleich alle drei?

## Lebensmittel Nr. 2: Zwiebelgewächse

Normalerweise versuche ich, nichts und niemanden zu bevorzugen. Aber was die Ernährung angeht, steht der Knoblauch ganz oben auf meiner Heilnahrungsmittelliste. Zwar wurde seine cholesterinsenkende Wirkung in einer neuen, bekannten Studie infrage gestellt. Er verfügt aber auch dann noch über genügend das Herz schützende Eigenschaften, um einen der Spitzensätze auf meiner Liste zu ergattern, da er weitere Vorteile besitzt, zum Beispiel seine abwehrsteigernde und antiseptische Wirkung. Die Zwiebel hat viele gesundheitsfördernde Eigenschaften mit dem Knoblauch gemein. Deshalb hat auch sie es verdient, hier erwähnt zu werden. In meinem Apothekergarten gibt es außerdem ein hübsches Beet mit Wildem Lauch (Ramps), der zur selben Familie gehört wie Knoblauch und Zwiebel. In Europa ist allerdings sein »Bruder«, der Bärlauch, verbreiteter. Alle diese Pflanzen enthalten die wichtige Verbindung Alliin, die in das äußerst gesunde Allicin umgewandelt wird.

**Nährstoffinfo** Was die Gesundheit Ihres Herzens angeht, sind Sie den zahlreichen Schwefelverbindungen im Knoblauch zu Dank verpflichtet – unter anderem dem Diallyldisulfid (DADS), das die Gerinnung hemmt und für einen gleichmäßigeren Blutfluss sorgt. Außerdem enthält Knoblauch mehr als ein Dutzend abwehrsteigernde Verbindungen, die Erkältungen und andere Infektionen möglicherweise noch effektiver bekämpfen als beliebte Pflanzen wie die Echinacea. Jüngste Forschungen ergaben auch, dass im Knoblauch enthaltene Verbindungen Zellveränderungen im Körper verhindern, die Krebs verursachen können.

Auch die Zwiebel enthält viele der Schwefelverbindungen aus dem Knoblauch. Mit ihrem hohen Gehalt an Flavonoiden, vor allem Quercetin, hat sie aber noch mehr zu bieten. Studien belegen, dass dieses Flavonoid das Verklumpen von Blutplättchen (Thrombozyten) und sogar einige Krebserkrankungen verhindert. Bislang gibt es keine bessere Nahrungsquelle für Quercetin als die Zwiebelschale.

**So bekommen Sie mehr davon** Ein weiterer Vorteil von Knoblauch und Zwiebeln liegt darin, dass sie sich sehr leicht in den Speiseplan einbauen lassen. Ich würde fast alle Suppen und Eintöpfe damit. Was Salate betrifft, verwende ich fast nur ein einziges Dressing: Essig und Öl, gemischt mit frischem Knoblauch und frisch gehackten Zwiebeln, oft mit Chilisoße oder kleingeschnittenen Chilischoten. Schon diese Mischung enthält Hunderte von gesunden Verbindungen. Manchmal belege ich sogar meinen Frühstückstost mit etwas geröstetem Knoblauch.

**So holen Sie das Beste heraus:** Ich weiß, was Sie denken: »Aber Mr. Duke, was ist mit dem Gestank?« Nun, es schmerzt mich sehr, das zu sagen, aber Studien zeigen immer wieder, je mehr der Knoblauch stinkt, desto besser wirkt er. Deshalb verwende ich ihn oft roh in Salaten oder esse gleich ganze Zehen von dem Zeug, wenn ich an einem Tag keine gesellschaftlichen Verpflichtungen mehr habe.

Das soll nicht heißen, dass gekochter Knoblauch keinen Nutzen hätte. Das ist sehr wohl der Fall. Aber nach 10-minütiger Garzeit verliert er bereits 40 Prozent seiner ursprünglichen Kraft und nach 20 Minuten noch viel mehr. Allerdings verschwindet die Wirkung niemals ganz. Wenn Sie also eine Suppe oder einen Eintopf kochen, ist es sinnvoll, den Knoblauch erst gegen Ende der Garzeit zuzugeben. Grüner Tee, Petersilie und Koriander haben die einmalige Fähigkeit, den Geruch zumindest ein wenig zu unterdrücken. Sie könnten also in Erwägung ziehen, sich einen Grüntee mit Knoblauch aufzubrühen oder einen Salat nicht nur mit Knoblauch, sondern auch mit Petersilie zu würzen. Falls Sie Besuch von einem potenziellen Kunden, dem oder der Liebsten oder den Verwandten bekommen, essen Sie schnell ein wenig Petersilie oder Koriander und trinken etwas grünen Tee.

**Weitere Tipps für den Verzehr** Wenn Sie ganze Knoblauchzehen verspeisen, um in den Genuss der vollen Wirkung zu kommen, müssen

Sie diese zuerst anritzen. Schlucken Sie niemals ganze, intakte Zehen. Ich hielt dies für die richtige Vorgehensweise, bis mir mein »Knoblauchologe« Dr. Larry Lawson erklärte, dass man nur dann von den Zehen profitiert, wenn ihre Haut zerstört wurde, bevor sie in den Magen-Darm-Trakt gelangen. Das sorgt dafür, dass die medizinisch wirksamen Verbindungen des Zwiebelgewächses freigesetzt werden und schneller im Körper zu wirken beginnen.

Kehren wir noch einmal kurz zur Zwiebel zurück. Es ist eine der seltsamen Launen der Natur, dass sich die meisten wohltuenden Flavonoide wie das Quercetin in der Schale befinden. Ich gebe die Schalen deshalb immer in einen Netzbeutel oder Filter, den ich mit in den Topf lege, wenn ich Suppen und Eintöpfe kische. Sie müssen es nur vor dem Servieren wieder entfernen.

### Nahrungsmittel Nr. 3: Die Koffeinhaltigen

Koffeinhaltige Nahrungsmittel – Schokolade, Kaffee und Tee – erfreuen sich bei uns großer Beliebtheit. Vor einigen Jahren wäre eine Verzehrempfehlung ziemlich umstritten gewesen. Auch heute zögern viele Menschen, Kaffee und Schokolade als gesund zu bezeichnen, da die Gefahr des übermäßigen Verzehrs besteht. Allerdings enthalten die drei genannten Lebensmittel eine Unmenge nützliche Verbindungen, die sogenannten Polyphenole, und das macht sie zu einem klaren Kandidaten für diese Liste. Schließlich hat es einen Grund, weshalb jedes Jahr weltweit 120 000 Tonnen des Wirkstoffs Koffein konsumiert werden.

Alle drei Lebensmittel bekämpfen Krankheiten so wirkungsvoll, dass die Ernährungswissenschaftler uneins sind, welches am besten gegen welche Krankheiten wirkt. Ich kann nicht so tun, als wüsste ich die Antwort auf diese Frage – sie ist mir ebenso wenig bekannt wie den meisten anderen Menschen. Deshalb hielt ich es für das Beste, die drei zur Gruppe der »Koffeinhaltigen« zusammenzufassen.

**Nährstoffinfo** Die aktiven Verbindungen in Schokolade, Kaffee und Tee sind die sogenannten Polyphenole. Ein paar findet man in allen drei

Genussmitteln, wie Theobromin und Theophyllin. Andere kommen nur in bestimmten Pflanzen vor, zum Beispiel Theanin im Tee und Anandamid und Phenylethylamin in der Schokolade. Aber im Grunde sind alle Polyphenole »Super-Antioxidanzien«. Bei der Bekämpfung freier Radikale schlagen die drei genannten Lebensmittel alle anderen aus dem Feld – auch die Beeren, über die so viel berichtet wird. Allein die starke antioxidative Wirkung lässt vermuten, dass sie geradezu Superkräfte zum Schutz vor Herzerkrankung und Krebs entfalten. Es gibt Studien, die diese Vermutung stützen.

Unter Umständen haben diese Polyphenole aber noch weitere Vorteile: Einige davon sind offenbar in der Lage, Stimmung und Aufmerksamkeit zu verbessern. Beim Kaffee mag diese Wirkung ausschließlich auf den Koffeingehalt zurückzuführen sein. Aber auch die Schokolade enthält einzigartige Polyphenole, die den Spiegel des Dopamins erhöhen, eines Stoffes im Gehirn, der die Stimmung hebt und es dem Menschen ermöglicht, körperliche Lust zu empfinden.

**So bekommen Sie mehr davon:** Bei den heilenden Nahrungsmitteln auf meiner Liste gilt meist das Motto: je mehr, desto besser. Aber zu viel Koffein aus Kaffee oder Tee kann unerwünschte Folgen für den Körper haben. Deshalb empfehlen die meisten Experten, den Konsum auf maximal zwei Tassen täglich zu beschränken. Schokolade hat so viele Kalorien, dass übermäßiger Genuss Übergewicht verursachen kann. Sie sollten daher nicht mehr als 80 Gramm am Tag verzehren.

**So holen Sie das Beste heraus:** Zur Schokolade wäre noch zu sagen, dass es auf die Sorte ankommt. Milch- und weiße Schokolade enthalten viel Zucker und nicht genügend Polyphenole, um wirklich von Nutzen zu sein. Halten Sie sich deshalb lieber an dunkle Schokolade. Am meisten profitieren Sie, wenn Sie eine Sorte mit mindestens 60 Prozent Kakaoanteil wählen.

Natürlich wird auch debattiert, welcher Tee nun der beste ist – schwarzer, grüner, Oolong oder weißer. Da sie alle aus den Blättern der *Camellia sinensis* gebraut werden, sollte man meinen, dass auch ihre Wirkung ähnlich ist. Allerdings sind grüne und weiße Tees weniger stark verarbeitet und haben deshalb offenbar eine stärker antioxidative Wirkung. Schwar-

zer Tee enthält andererseits cholesterinsenkende Theaflavine. Sie entstehen, wenn die Polyphenole im Tee fermentieren und eine orangefarbene Farbe annehmen.

### Es bleibt in der Familie

Es war wie gesagt nicht leicht, die Auswahl auf zwölf Nahrungsmittel zu beschränken. Deshalb habe ich geschummelt und manchmal gleich ganze Lebensmittelfamilien genommen. Dafür gibt es noch einen weiteren Grund: Bei einer gesunden Ernährung kommt es auch immer auf die Vielfalt an. Nahrungsmittel, die miteinander verwandt sind, haben viele heilende Verbindungen gemeinsam. Gleichzeitig enthält jedes für sich Nährstoffe mit individuellem Nutzen.

Nehmen wir zum Beispiel Knoblauch und Zwiebeln. Wenn ich mich entscheiden müsste, würde meine Wahl auf den Knoblauch fallen – wegen der vielen abwehrsteigernden und herzgesunden Schwefelverbindungen. Andererseits enthält die Zwiebel einen wichtigen Inhaltsstoff, der dem Knoblauch fehlt: das Flavonoid Quercetin.

Ich hätte auch mit vielen anderen Lebensmittelgruppen so vorgefahren können. So enthält zum Beispiel die Pekannuss sowohl Serotonin als auch Omega-3-Fettsäuren, allerdings nicht im selben hohen Maß wie die Walnuss. Deshalb habe ich mich für Letztere entschieden. Trotzdem kann ich nicht oft genug sagen, wie wichtig es ist, sich bei der alltäglichen Ernährung um Vielfalt zu bemühen. Ich habe heute sowohl Walnüsse als auch Pekannüsse als Snack gegessen.

**Weitere Tipps für den Verzehr** Was die beliebtesten warmen Getränke angeht, stellt sich nicht nur die Frage: schwarzer oder grüner Tee? Oft herrscht auch Ungewissheit, ob man koffeinhaltigen oder entkoffeinierten Kaffee trinken sollte. Die Wirkung von Kaffee und Tee – zum Beispiel in Form einer besseren Stimmung und einer erhöhten Wachsamkeit – geht teilweise auf das Koffein zurück. Aber Untersuchungen beider Getränke ergaben, dass die positive Wirkung auch bei der entkoffeinierten Version erhalten bleibt. Darüber hinaus hat heiß zubereiteter Tee den

gleichen Nutzen wie kalt herstellter, während eigenhändig gebrühter Tee den kommerziell produzierten Tees überlegen ist.

Noch eine Anmerkung zu den koffeinhaltigen Genussmitteln: Vielleicht sind Ihnen die Ergebnisse einer neuen Studie zu Ohren gekommen, wonach bei Schwangeren bereits der Konsum von zwei Tassen Kaffee am Tag das Risiko einer Fehlgeburt erhöhen kann. Wenn Sie also bereits schwanger sind oder es werden möchten, sollten Sie in Erwägung ziehen, auf Kaffee und Tee zu verzichten oder zumindest mit Ihrem Arzt über die Risiken zu sprechen.

## Lebensmittel Nr. 4: Stangensellerie

Ich muss zugeben, dass ich den Sellerie ursprünglich aus persönlichen Gründen auf der Liste hatte. Er hilft mir, Gichtanfälle zu verhindern. Aber die Superstängel können noch viel mehr. Sie senken unter anderem den Cholesterinspiegel und den Blutdruck und bekämpfen sogar Krebs. Und das geht so.

**Nährstoffinfo** Der Stangensellerie bekämpft Gicht nicht nur mit einer entzündungshemmenden Verbindung namens Apigenin, die im Überfluss in den Stängeln vorkommt. Er verfügt auch über mehr als ein Dutzend weitere entzündungshemmende Substanzen. Außerdem vermuten Wissenschaftler, das im Sellerie enthaltene 3-n-Butylphthalid könnte für die durchschlagende blutdrucksenkende Wirkung verantwortlich sein.

Ferner ist der Sellerie ein wunderbarer Lieferant für lösliche Ballaststoffe, was vielleicht seine cholesterinsenkende Wirkung erklärt. Und seine Acetylene, Phenolsäuren und Cumarine machen ihn möglicherweise zu einer Waffe im Kampf gegen den Krebs.

**So bekommen Sie mehr davon:** Der Stangensellerie ist nicht das geschmackvollste Gemüse, doch das gereicht ihm bei der Verwendung in Suppen, Eintöpfen und Salaten zum Vorteil. Man kann sicher sein, dass er die anderen Aromen nicht überdeckt. Anders als bei vielen anderen Lebensmitteln gehen beim Kochen auch nur wenige der gesundheitsför-

dernden Verbindungen verloren. Ich selbst esse Sellerie roh mit etwas Erdnussbutter. Er schmeckt aber auch mit Pesto, Guacamole und Salsa.

**So holen Sie das Beste heraus:** Um die gesundheitlichen Vorteile des Selleries nutzen zu können, müssen Sie sehr viel davon essen. Wenn ich ohne meine Gichtmedikamente auskommen muss, versuche ich, vier Selleriestangen am Tag zu verzehren. Forschungen ergaben, dass sich erst der Verzehr von vier bis fünf Stängeln positiv auf das Ergebnis der Blutdruckmessung auswirkt. Aber übertreiben Sie es nicht. Sellerie enthält eine große Menge Natrium, und wenn Sie zu viel davon essen, kann dies den umgekehrten Effekt auf Ihren Blutdruck haben.

**Weitere Tipps für den Verzehr** Die meisten Menschen entfernen die Sellerieblätter und essen nur die Stängel. Ich dagegen rate, ihn mit den Blättern zu verzehren, da sie besonders viel Calcium, Kalium und Vitamin C enthalten.

## Lebensmittel Nr. 5: Zimt

So manchen dürfte der Zimt auf dieser Liste ebenso überraschen wie die Schokolade. Wenn man bedenkt, dass fast alle Produkte mit dem Wörtchen »Zimt« im Namen – zum Beispiel Zimtschnecken oder Zimtbonbons – ungesund sind, kann ich diese Skepsis durchaus verstehen. Aber in seiner reinsten Form ist dieses Gewürz eines der stärksten Antioxidantien der Welt. Es hat auch eine einzigartige Wirkung auf den Blutzuckerspiegel, die sich mit der des Antidiabetikums Rosiglitazon (Avandia) vergleichen lässt, allerdings ohne die herzschädigenden Nebenwirkungen des verschreibungspflichtigen Medikaments.

**Nährstoffinfo** Die starke Wirkung des Zimts auf den Blutzucker lässt sich unter Umständen auf ein Polyphenol namens Methylhydroxy-Chalcone-Polymer oder auch MHCP zurückführen. Offenbar aktiviert dieses Antioxidans die Insulinrezeptoren in den Zellen, was die Aufnahme von Blutzucker zur Energiegewinnung verbessert. Andere Studien legen nahe, dass Zimt zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen könnte.

**So bekommen Sie mehr davon:** Viele Menschen streuen zum Zimt auch Zucker auf den Toast oder den Milchreis und machen damit seine gesundheitsfördernde Wirkung zunichte. Geben Sie ihn lieber auch einmal in Ihre Haferflocken oder den Kaffee, und wenn Sie unbedingt süßen müssen, sollten Sie sich für einen Süßstoff wie Stevia entscheiden. Zimt hat seine kulinarischen Grenzen, aber medizinisch gesehen bietet er tatsächlich einen gewissen Diabetesschutz. Zimtstangen lassen sich lutschen wie Bonbons. Viele meiner Bekannten wollten sich das Rauchen abgewöhnen. Wenn sie der Drang zu rauchen überkam, steckten sie sich einfach eine Zimtstange in den Mund, statt sich eine Zigarette anzuzünden.

**So holen Sie das Beste heraus:** Wie bei allem gilt auch beim Zimt, dass riesige Mengen davon giftig sein können. Man sollte es daher bei maximal 1 Teelöffel pro Tag bewenden lassen. Und natürlich ist nicht alles, was das Wörtchen Zimt im Namen führt, tatsächlich gesund. Halten Sie sich von zuckerhaltigen Zimt-Desserts und -Müslis fern.

**Weitere Tipps für den Verzehr** Zimt hat eine beachtliche Wirkung auf den Blutzuckerspiegel. Wenn Sie an Diabetes leiden und Medikamente dagegen nehmen, kann das jedoch zum Problem werden. Sprechen Sie in diesem Fall mit Ihrem Arzt über die Risiken des Zimtverzehrs.

## Lebensmittel Nr. 6: Zitrusfrüchte

Beim Thema Zitrusfrüchte denken die meisten Menschen an Vitamin C. Doch bei diesen köstlichen Früchten ist dies nur die Spitze des Nährstoffeisbergs. Ich konnte bislang fast 200 krebshemmende Verbindungen in Zitrusfrüchten entdecken – oder zumindest Verbindungen, die durch ihr Zusammenspiel dazu beitragen, die Entstehung von Krebs zu verhindern.

**Nährstoffinfo** Das Vitamin C der Zitrusfrüchte ist nicht zu verachten. Jüngste Forschungen deuten an, dass dieses starke Antioxidans schneller arbeitet als andere, zum Beispiel Vitamin E und die Carotinoide. Außerdem enthalten alle Zitrusfrüchte einen einzigartigen Ballaststoff namens Pektin. Wie die anderen Faserstoffe stürzt es sich auf das Cholesterin und befördert es aus dem Körper. Möglicherweise hilft Pektin auch bei der

Krebsbekämpfung, da es Entzündungen lindert und auf diese Weise das Wachstum von Krebszellen verlangsamt.

Zwar heimsen die Tomaten das ganze Lob dafür ein, randvoll mit dem wertvollen Carotinoid Lycopin zu sein, doch auch die rosa – und nur die rosa – Grapefruit enthält eine ordentliche Menge davon. Alle Grapefruits, gleich welcher Farbe, enthalten wie ihre Verwandten, die Zitronen und Limetten, die Naturstoffe Limonen und Limonin. Diese Verbindungen können die Aktivität eines Proteins erhöhen, welches das Hormon Estradiol aus dem Verkehr zieht, das mit Brustkrebs in Verbindung gebracht wird. Orangen enthalten zusätzlich Hesperidin. Studien zufolge erhöht es den Wert des »guten« Cholesterins (HDL), senkt jenen des »schlechten« Cholesterins (LDL) und hemmt Entzündungen.

**So bekommen Sie mehr davon:** Zitrusfrüchte (und die daraus gewonnenen Säfte) schmecken schon im Naturzustand wunderbar. Darüber hinaus sind sie so gesund, dass ich Ihnen empfehle, nach weiteren Möglichkeiten Ausschau zu halten, sie in Ihre Mahlzeiten einzubauen. Legen Sie frische Orangen- oder Grapefruitscheiben auf Salate oder pfannengerührte Gerichte. Geben Sie frisch gepressten Zitronensaft in Ihre Kräutertees, um den Nutzen noch zu erhöhen. Sogar die Orangenmarmelade auf Ihrem Frühstückstost hat mehr Vorteile, als Sie vielleicht ahnen – vor allem, wenn sie nur wenig Zucker enthält.

**So holen Sie das Beste heraus:** Marmeladen und Zitrusfruchtsäfte mit Fruchtfleisch sind deshalb so gut für Sie, weil sie die ganze Frucht enthalten, auch kleine Stücke der Schale und der weißen Haut darunter. Diese Fruchtbestandteile sind zwar nicht so appetitlich, enthalten aber viel Pektin, Limonoide, Hesperidin und weitere wirksame Verbindungen. Das Fruchtfleisch ist köstlich, besteht aber überwiegend aus Wasser und Fruktose (Fruchtzucker). Deshalb sollten Sie bei jeder Gelegenheit Zitrusäfte mit Fruchtfleisch wählen und die weiße Haut nicht restlos entfernen, wenn Sie eine frische Frucht verzehren.

**Tipps für den Verzehr** Ich möchte nicht versäumen, noch etwas zur Grapefruit zu sagen. Eigentlich ist diese typisch amerikanische Frucht eine Mutation und verfügt deshalb über Eigenschaften, die sie von den anderen Zitrusfrüchten unterscheiden. Sie enthält zum Beispiel Substan-

zen wie Furocumarine und Naringine. Die besondere Kombination dieser Verbindungen kann den Abbau bestimmter Medikamente im Körper hemmen, was ihre Wirkung verstärkt und deshalb manchmal sogar gefährlich werden kann. Bitte denken Sie daran und fragen Sie Ihren Arzt, ob bei den verordneten Medikamenten eine schädliche Wechselwirkung mit der Grapefruit oder ihrem Saft besteht.

Ich möchte noch einmal wiederholen, dass Sie auch bei den Zitrusfrüchten viele verschiedene Sorten von unterschiedlicher Form und Farbe verzehren sollten. Schließlich hat jede davon einen ganz eigenen Nutzen.

## Lebensmittel Nr. 7: Ingwer

Die Wurzeln der Ingwerpflanze – das Wortspiel ist beabsichtigt – reichen bis zur Traditionellen Chinesischen Medizin zurück. Für viele Menschen ist Ingwer bei Reisekrankheit oder Morgenübelkeit noch immer das Mittel der Wahl. (Was die Reisekrankheit angeht, schneidet er in Studien sogar regelmäßig besser ab als das inzwischen aus dem Handel genommene Medikament Dramamine.) Doch wie bei vielen anderen Lebensmitteln gehen auch die Kräfte des Ingwers weit über seine besonderen magenberuhigenden Fähigkeiten hinaus.

### **Omega-3-Fettsäuren aus Chiasamen?**

Erinnern Sie sich noch an die Chiafiguren, auf denen grüne Sprossen wie Haare wuchsen und die oft als witziges Geschenk gedacht waren? Wenn ja, werden Sie sich über folgende Nachricht freuen.

Wie man inzwischen weiß, enthalten die Samen der Chia, die zur Familie der Lippenblütler (Minze) gehört, sogar mehr Omega-3-Fettsäuren als der vielgepriesene Leinsamen. Außerdem sind sie im Naturkostladen ungefähr zum gleichen Preis erhältlich. Wenn Sie es also satthaben, immer die gleichen Samen zu essen, können sie zu Chia wechseln.

Noch besser wäre es, beide Samen im Wechsel zu verzehren. Vielfalt, Vielfalt, Vielfalt! In diesem Jahr werden auch wir die Chiapflanze zum ersten Mal in unserem Apothekergarten anbauen.

**Nährstoffinfo** Ingwer ist angefüllt mit COX-2-Hemmern. Dies sind stark entzündungshemmende Verbindungen, die ein Schmerzenzym im Körper blockieren. Daher kann der Ingwer möglicherweise sogar einigen Arthrosesymptome vorbeugen. Je mehr wir darüber erfahren, welche Rolle Entzündungen auch bei anderen Krankheiten (unter anderem Alzheimer und Krebs) spielen, desto wichtiger werden die entzündungshemmenden COX-2-Inhibitoren im Ingwer.

**So bekommen Sie mehr davon:** Man braucht nicht viel Ingwer, um seine heilende Wirkung zu spüren (etwa 30 Gramm am Tag genügen). Wenn Sie ein pfannengerührtes Gericht oder eine Fleischmarinade damit würzen, sollten Sie bereits eine ausreichende Menge davon zu sich nehmen. Um eine sofortige Linderung bei Reiseübelkeit zu erzielen, können Sie es mit  $\frac{1}{4}$  Teelöffel rohem Ingwer versuchen. Kandierter Ingwer oder Ingwersirup isst sich leichter, enthält aber viel zusätzlichen Zucker.

**So holen Sie das Beste heraus:** Vielleicht ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass die Ingwerwurzel ihren Geschmack nur widerwillig preisgibt, wenn man versucht, einen Tee daraus zu kochen. Ich empfehle deshalb, den Ingwer sehr fein zu reiben, bevor man ihn ins kochende Wasser gibt. Ich rate auch, den Tee mit etwas Zitrone oder Honig zu verfeinern. (Falls Sie auf Ihr Gewicht achten, können Sie Stevia verwenden.)

**Tipps für den Verzehr** Ich gebe ein paar Tropfen Ingwerelixier, also flüssigen Ingwer, in meine Kräutertees, um sie noch gesünder zu machen. Ingwer ist auch getrocknet und pulverisiert sowie als Ingwerkapseln erhältlich und bewahrt auch in dieser Form einen großen Teil seiner Wirkung. Übrigens ist sogar Ginger Ale eine Möglichkeit, sich diese heilende Pflanze zu Gemüte zu führen. Aber prüfen Sie die Zutatenliste, denn industriell hergestelltes Ginger Ale enthält oft gar keinen Ingwer mehr.

## Lebensmittel Nr. 8: Die Lippenblütengewächse

Die meisten Menschen denken bei der Bezeichnung »Minze« an die Grüne Minze (*Mentha spicata*), Pfefferminze und die frischen Aromen im Mundwasser und in Kaugummis. Tatsächlich verbirgt sich dahinter die Familie der Lippenblütler, zu der Hunderte von Pflanzen gehören. Allein in meinem Garten wachsen über siebzig davon. Oft handelt es sich um Kräuter, die Sie aus dem Gewürzregal kennen, zum Beispiel Basilikum, Rosmarin, Thymian, Oregano, Lavendel, Salbei und Zitronenmelisse.

Diese Kräuter sind berühmt dafür, dass sie Mahlzeiten einen guten Geschmack verleihen, sie können aber noch viel mehr für Ihre Gesundheit tun. Der vielleicht aufregendste Durchbruch für die Familie der Lippenblütler wurde im Bereich der Alzheimerforschung erzielt.

**Nährstoffinfo** Die Lippenblütengewächse mit ihrem angenehmen Geschmack und Aroma werden traditionell zur Beruhigung des Magens eingesetzt und oft als Tee gereicht. Viele von ihnen enthalten Stoffe, die das Zentralnervensystem stimulieren und eine koffeinähnliche Wirkung haben. Sie sind eine gute Alternative zu traditionellem Kaffee oder Tee. Bei diesen Pflanzen handelt es sich eher um Aufputschmittel, zu denen auch die Grüne Minze und die Pfefferminze gehören. Andere Heilkräuter wie die Zitronenmelisse und der Lavendel sind Sedativa, also Beruhigungsmittel. Auch sie enthalten viele antioxidative Verbindungen und sind deshalb gut fürs Herz.

Die vielleicht interessanteste Eigenschaft der Familie der Lippenblütler besteht darin, dass die meisten ihrer Mitglieder mindestens ein halbes Dutzend Stoffe enthalten, die den Abbau von Acetylcholin verhindern. Dieser Neurotransmitter ist im Gehirn für die Übermittlung von Botschaften von einer Synapse zur anderen zuständig. Ist nicht genügend Acetylcholin vorhanden, dringen Botschaften schwerer durch. Wenn wir dafür sorgen, dass diese Mechanismen gut funktionieren, kann dies dazu beitragen, dass wir auch im fortgeschrittenen Alter scharfsinnig bleiben. In diesem Zusammenhang könnte es entscheidend sein, die Familie der Lippenblütler häufiger in der Küche einzusetzen.