

# Insel Verlag

## Leseprobe



Michalsen, Prof. Dr. Andreas  
**Mit Ernährung heilen**

Besser essen – einfach fasten – länger leben. Neuestes Wissen aus Forschung und Praxis  
Unter Mitarbeit von Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns. Herausgegeben von Friedrich-Karl  
Sandmann

© Insel Verlag  
insel taschenbuch 4766  
978-3-458-36466-5

insel taschenbuch 4766  
Prof. Dr. Andreas Michalsen  
Mit Ernährung heilen



**Prof. Dr. Andreas Michalsen**, geboren 1961 in Bad Waldsee als Sohn eines Kneipp-Arztes, ist Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin und Professor für Klinische Naturheilkunde der Charité Berlin. Seine Schwerpunkte liegen im Bereich der Ernährungsmedizin, des Heilfastens und der Mind-Body-Medizin. Michalsen publiziert und referiert international im Bereich der Naturheilkunde und Komplementärmedizin. Sein Bestseller *Heilen mit der Kraft der Natur* erschien 2017 bei Insel.

**Dr. Suzann Kirschner-Brouns**, Ärztin, Medizinjournalistin, Chefredakteurin und Fachautorin, zahlreiche Publikationen auf dem Gebiet der Gesundheit und der Naturheilkunde.

**Friedrich-Karl Sandmann** veröffentlichte als Verleger zahlreiche nationale und internationale Bestseller. Seit 2016 ist er verlegerischer Herausgeber für den Insel Verlag. Dort erschien 2017 das Buch *Heilen mit der Kraft der Natur* von Prof. Dr. Andreas Michalsen und 2018 die Autobiografie von Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt, *Mit den Händen sehen. Mein Leben und meine Medizin*.

Erste Auflage 2020

insel taschenbuch 4766

© Insel Verlag Berlin 2019

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das der Übersetzung, des öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Vertrieb durch den Suhrkamp Taschenbuch Verlag

Redaktionelle Mitarbeit: Sarah Majorczyk

Umschlagfoto: Prof. Dr. Andreas Michalsen, Berlin 2018 © Anja Lehmann

Gestaltung und Satz: Sofarobotnik, Augsburg und München

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-458-36466-5

**PROF. DR.  
ANDREAS MICHALSEN**

**MIT ERNÄHRUNG  
HEILEN**

Besser essen. Einfach fasten. Länger leben.

*Unter Mitarbeit von*  
Dr. Suzann Kirschner-Brouns

*Herausgegeben von*  
Friedrich-Karl Sandmann

Insel Verlag

# Inhalt

## Mit Ernährung heilen

6

### Vorwort

## Die Evolution, der Darm und der Stoffwechsel 10

### Die Erfolgsgeschichte des Menschen und der Irrweg unserer Ernährung

- Den natürlichen und gesunden Rhythmus wiederentdecken
- Fasten ist fest in unserer Kultur verankert
- Wie die Nährstoffe in die Zellen kommen
- Ein kluger Schutzmechanismus der Evolution

## Besser essen, gesünder leben

42

### Neues Bewusstsein für die Ernährung

- Die gesündesten Orte der Welt
- Die mediterrane Ernährung
- Die großen Nährstoffgruppen und ihre Lebensmittel
- Essen als Heilmittel und meine Superfoods

## Einfach fasten, länger leben

168

### Heilfasten, Scheinfasten, Intervallfasten

- Warum das Fasten für uns so bedeutsam ist
- Wie Fasten die Selbstheilung aktiviert
- Die Reaktionen des Körpers auf Essen und Fasten
- Die heilende und vorbeugende Wirkung des Fastens

## Mit Ernährung und Fasten heilen

292

### Mein Therapieprogramm für ein gesundes Leben

- Warum alle Diäten gescheitert sind
- Meine Therapien bei chronischen Erkrankungen
- Krebserkrankungen durch Ernährung und Fasten vorbeugen
- Neues Wissen aus der Altersforschung

Index 362

Literaturauswahl 364

*Diese kurze Übersicht zeigt den Inhalt des Buches; ein detailliertes Verzeichnis finden Sie jeweils zu Beginn der Kapitel.*

# Vorwort

Seit zehn Jahren bin ich als Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin und als Professor für klinische Naturheilkunde der Charité tätig – und Ernährung hat für mich heute, auch in der eigenen Familie, den höchsten Stellenwert. Das war aber nicht immer so. Obwohl ich durch mein Elternhaus und besonders durch meinen Vater, der selbst naturheilkundlich orientierter Arzt war, erfahren habe, dass gesunde Ernährung ein Teil der Medizin ist, ernährte ich mich in meiner Zeit als Assistenzarzt und während vieler Nächte im Schichtdienst auf der Intensivstation, in der Feuerwehrzentrale oder zwischen Einsätzen mit dem Notarztwagen bedenkenlos von Fast Food, viel Süßem – und ich rauchte. Gemüse oder Salat standen nur selten auf meinem Ernährungsplan, es musste immer schnell gehen und einfach nur satt machen. Die Quittung folgte, als mir mit Anfang 30 die betriebsärztliche Untersuchung erhöhten Blutdruck und deutlich erhöhte Blutfettwerte attestierte. Die Kollegin ermahnte mich damals, etwas an meinem Lebensstil zu ändern. Ich nahm mir das tatsächlich zu Herzen, sah ich doch bei meiner täglichen Arbeit mit vielen Patienten, die einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall erlitten, was die Folgen einer ungesunden Ernährung und eines ungesundes Lebensstils sein konnten und dass es eigentlich darum gehen müsste, zu erforschen und zu vermitteln, wie man sich mit der richtigen Ernährung früher vor Krankheiten schützen kann. Ich selbst begann, mich mediterran zu ernähren, gab das Rauchen auf – und ein halbes Jahr später waren meine Blutdruck-, Cholesterin- und Triglycerid-Werte wieder normal.

In meiner damaligen internistischen Abteilung richtete ich meinen klinischen und wissenschaftlichen Schwerpunkt danach aus und entwickelte spezielle Patientenprogramme für Lebensstil, um

präventiv gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzugehen. Schließlich wechselte ich in das Fach der Naturheilkunde und lernte stauend, was sich mit einer Ernährungsumstellung, aber auch durch das Heilfasten für beeindruckende gesundheitliche Resultate erzielen lassen. Ich untersuchte die Effekte des Fastens und von gesunder Ernährung in klinischen Studien und wollte die Ursachen ihrer gesunden Wirkung verstehen. Im Jahr 2008 gelangten die Alters- und Anti-Aging-Forscher der renommierten US-amerikanischen Universitäten zu der Erkenntnis, dass es kein einziges Medikament und keine einzelne medizinische Maßnahme gibt, die ein gesundes, langes Leben versprechen, sondern nur eine Möglichkeit: zu fasten! Ich nahm Kontakt mit diesen Wissenschaftlern und zu Fasten-Forschern weltweit auf. Es entwickelte sich ein fruchtbarer Austausch mit den Kollegen und eine intensive wissenschaftliche Beschäftigung rund um die Frage: Wie kommt es dazu, dass Fasten im Laborversuch auf so einzigartige Weise das Leben zu verlängern in der Lage ist?

Als ich die Fakten mit meinem Wissen und meiner Erfahrung zur gesunden Ernährung zusammenbrachte, erkannte ich, dass Fasten und Ernährung an den gleichen Schnittstellen im Körper arbeiten, dieselben Mechanismen bedienen und wie Schlüssel und Schloss zusammenpassen! Durch regelmäßiges Heilfasten, Intervallfasten und eine betont pflanzliche Ernährung mit wenig verarbeiteten Lebensmitteln können wir so tatsächlich den meisten chronischen Erkrankungen vorbeugen und gezielt gegensteuern. Fasten und Essen ergänzen sich ideal. Die beeindruckenden Erkenntnisse und die Heilungserfolge an Tausenden von Patienten der Fasten-Forschung legen nahe, dass die Kombination aus regelmäßigem Fasten und gesundem Essen das Beste ist, was wir unserem Körper geben können.

Es muss also darum gehen, das, was wir essen, wann und wie oft wir essen mit unserem biologischen Programm, unseren uralten Genen und unserem Stoffwechselprogramm wieder in Einklang zu bringen.

Die Idee hinter diesem Buch ist, Ihnen verständlich zu zeigen, wie Sie besser essen und einfach und richtig fasten können, um den

## VORWORT

Jahren nicht nur mehr Leben(squalität) und Gesundheit zu geben, sondern womöglich auch dem Leben mehr Jahre. Ich möchte Ihren Blick schärfen für eine kluge und gesunde Ernährungsweise, die entscheidend ist für den Erhalt oder die Wiederherstellung der Gesundheit. Ich möchte aufklären, indem ich Sie mitnehme auf eine Reise zu unseren Ursprüngen, unseren uralten Genen, die uns bis heute ausmachen; ich stelle Ihnen die gesündesten Orte der Welt vor, an denen Menschen leben, die sich seit Generationen ursprünglich und traditionell ernähren und damit gesund älter werden als irgendwo sonst; ich erkläre unser Stoffwechselsystem und den Sitz des Immunsystems, das Mikrobiom (Darmflora), und zeige, wie entscheidend es für unsere Gesundheit ist und wie Sie es mit der richtigen Ernährung unterstützen können; ich stelle die großen Nährstoffgruppen und die Lebensmittel vor, die diese enthalten, und gehe den vielen Unsicherheiten und Missverständnissen nach, die sich um sie herum entsponnen haben: Fette, Proteine und Kohlenhydrate.

Im zweiten Teil des Buches erfahren Sie alles Wichtige zum großen Thema Fasten, die verschiedenen Methoden – Heilfasten, Scheinfasten, Intervallfasten – und bei welcher Erkrankung welches Fasten hilft. Welcher Fastentyp Sie sind und wie man seine Entlastungs- und Fastentage richtig gestaltet und eine Fastensuppe kocht, erfahren Sie im praktischen Teil. Im letzten Kapitel folgen meine zusammengefassten Empfehlungen und entwickelten Therapien für die häufigsten Erkrankungen, die sich mit der Kombination aus gesunder Ernährung und einfachem Fasten hochwirksam beeinflussen lassen.

Ich möchte Sie nicht nur davon überzeugen, sich mit Ihrer Ernährung und damit mit Ihrer Gesundheit zu beschäftigen, sondern Ihnen auch das Rüstzeug an die Hand geben, damit Sie sich aktiv selbst um Ihre Gesundheit kümmern können – denn Sie haben sie in der Hand!

Verlassen Sie sich nicht auf die Medizin, die Symptome bekämpft, sondern nehmen Sie sich selbst der Ursachen an. Denn: 70 Prozent der chronischen Erkrankungen, an denen wir mit zunehmendem

Alter leiden, haben ihre Ursache auch in falscher Ernährung. Die Langzeitstudie »Global Burden of Disease« hat inzwischen gezeigt, dass die Bedeutung der Gene und der medizinischen Versorgung für die Gesundheit weniger wichtig sind, als wir denken, und dass die Ernährung und der Lebensstil für die meisten chronischen Erkrankungen maßgeblich sind. Schon im alten Griechenland wurde von Hippokrates, dem Urvater der Medizin, und seiner Schule die Ernährung und die *díaita*, die Heilung durch die Lebensweise, ins Zentrum jedweder Therapie gestellt. Die heutige kostenintensive und medikamentöse Medizin weiß um diese Zusammenhänge, schenkt ihnen aber kaum Beachtung: Für Bluthochdruck werden Blutdrucksenker, für Diabetes Antidiabetika, für Entzündungen Entzündungshemmer und für erhöhte Blutfette Fettensenker verschrieben. Und starkes Übergewicht wird immer öfter mit einer operativen Magenverkleinerung angegangen.

Krankheiten dagegen mit Ernährung und Fasten gegenzusteuern und vorzubeugen kostet wenig – und ist hocheffektiv für Ihre Gesundheit. Das Fasten sollte wieder einen festen Platz in unserem Leben haben. Seit ich die Fasten-Forscher getroffen habe und in Indien auch die ethische Dimension von Ernährung kennengelernt habe, habe ich übrigens beschlossen, mich komplett vegetarisch zu ernähren – einerseits aus gesundheitlichen Gründen, aber auch, weil ich davon überzeugt bin, dass es die Ernährung der Zukunft für unseren Planeten ist.

Ernährung ist vieles: unsere körperliche Lebensgrundlage, Kultur, Genuss, aber auch Gewohnheit und unter Umständen Sucht. Sie kann im Körper so vieles bewirken, und wenn wir sie richtig zu nutzen wissen, ist sie reinste Medizin und Genuss zusammen – und damit das beste Mittel, um lange und gesund zu leben.



Prof. Dr. med. Andreas Michalsen

# Die Evolution, der Darm und der Stoffwechsel

Die Erfolgsgeschichte des Menschen  
und der Irrweg unserer Ernährung

---

**Den natürlichen und  
gesunden Rhythmus  
wiederentdecken** **11**

---

**Fasten ist fest in unserer  
Kultur verankert** **21**

---

**Darm und Stoffwechsel –  
wie die Nährstoffe in die  
Zellen kommen** **27**

---

# Den natürlichen und gesunden Rhythmus wiederentdecken

Bis vor etwa 10 000 Jahren zogen unsere Ahnen als Jäger und Sammler ohne festen Wohnsitz umher, sie sammelten Beeren, Samen, Wurzeln und Pilze, jagten Hasen oder Büffel. Dabei war die Sammlertätigkeit wichtiger als die der Jagd, denn die Früchte, Samen und Insekten deckten den größten Teil des täglichen Kalorienbedarfs und versorgten den Körper mit Vitaminen und Mineralstoffen. Man vermutet, dass der tägliche Bedarf an Nahrung drei bis sechs Stunden Arbeit in Anspruch nahm. War die Region fruchtbar, wurde man schneller satt.

Durch die Nutzung des Feuers wurden viele Pflanzenbestandteile zusätzlich essbar und erweiterten das Nahrungsspektrum enorm. Die Wissenschaft kann den Zeitraum, ab wann der Mensch in der Lage war, ein Feuer zu entzünden, also zwei bestimmte Steine aneinanderzuschlagen, bis ein Funke entsteht, nicht genau benennen. Wahrscheinlich konnten aber selbst Urmenschen wie der *Homo erectus* ein natürliches Feuer, das durch Blitzschlag entstanden war, vor rund einer Million Jahren nutzen. Schon damals spielten sie also mit dem Feuer. Durch ein Erhitzen der Pflanzen jedenfalls wurden die in ihnen enthaltenen faserigen Bestandteile aufgelöst, dazu viele Giftstoffe zerstört. Es erscheint daher plausibel, dass ein schonendes Erhitzen die meisten Nahrungsmittel bekömmlicher macht und dies der Gesundheit förderlich ist. Noch heute.

## Rohkost

Unter Ernährungsexperten und Naturheilkundlern wird heftig diskutiert, ob Rohkost gesund ist, und wenn ja, in welcher Menge. Tatsache ist, dass das Erhitzen sowie Kauen und Einspeichern der Nahrung dem Magen-Darm-Trakt einen guten

Teil Arbeit abnehmen. Sicherlich hat das Erhitzen vor allem vor Infektionen geschützt und sich daher evolutionär durchgesetzt. Ob wir in Anbetracht der optimalen Lagerungs- und Kühlungsmöglichkeiten, die wir haben, immer noch jedes Lebensmittel erhitzen müssen, ist zu bezweifeln. Interessant ist aber, dass wir für die Verdauung von Rohkost andere Bakterien im Darm benötigen als für gekochte Speisen (siehe Mikrobiom, S. 31ff.). Was Rohkost betrifft, so bin ich der Meinung, dass jeder das individuell entscheiden sollte, abhängig von Konstitution, Gesundheit und Verträglichkeit. Wenn der Körper zum Beispiel durch eine Erkrankung geschwächt ist, dann ist meistens auch der Verdauungstrakt in Mitleidenschaft gezogen. In diesem Fall rate ich Ihnen unbedingt zu Gedünstetem oder Erwärmtem statt zu Rohkost, um Magen und Darm zu entlasten.

Lange Zeit wurde unumstritten angenommen, dass der Verzehr von Fleisch existenziell war für die Größenzunahme des Gehirns und damit entscheidend für die nächsten Schritte menschlicher Weiterentwicklung. Diesen Zusammenhang ließen archäologische Funde in Afrika vermuten. An ihnen konnte nachgewiesen werden, dass das Gehirn an Gewicht just in dem Moment zulegte, als Frühmenschen den afrikanischen Urwald hinter sich ließen und geografisch in steppenartige Regionen umsiedelten. Hatten sie sich zuvor vorwiegend von Pflanzlichem ernährt, mussten sie in ihrer neuen Umgebung auch ihren Speiseplan umstellen. Nun kamen Wüstenhasen oder andere Tiere »auf den Tisch«, denn es fehlten in den eher trockenen Gebieten Früchte tragende Bäume und Sträucher – das wurde lange Zeit gedacht, bis man begriff, dass man einen Denkfehler gemacht hatte: Denn die Regionen, in denen die Frühmenschen zuwanderten und die wir heute als Steppe oder gar Wüste einordnen, waren keineswegs nur karg, sondern zur damaligen Zeit auch von Wald bedeckt. Die Theorie mit dem Fleisch und

dem Gehirn ist also nicht mehr ganz schlüssig. Wovon wir auf jeden Fall ausgehen können: Selbst wenn der Urmensch schon ein Allesfresser war, Fleisch stand nur äußerst selten auf seiner Speisekarte.

Die damalige Ernährungsform hat sich evolutionär als ideal erwiesen: Sie war vorwiegend pflanzlich und vor allem vielseitig. Ausgrabungen haben ergeben, dass die Sammler und Jäger der Steinzeit kaum unter einer Mangelernährung litten, größer im Wuchs waren und über eine bessere Gesundheit verfügten als ihre sesshaften Nachfahren. Der damalige *Homo sapiens* war außerdem höchst flexibel. Kam es zu einer Dürre in seinem Landstrich, zog er weiter; wurde ein Lebensmittel ungenießbar aufgrund eines Schädlingsbefalls, aß er eben etwas anderes. Steinzeitmenschen bildeten aus diesem Grund »die erste Wohlstandsgesellschaft«, wie es oft heißt, denn ihnen ging es erstaunlich gut. Neben ihrer ausgewogenen Nahrung lebten sie in Gemeinschaften ohne größeren Stress – zumindest arbeiteten sie nicht bis zum Burn-out. Außerdem waren sie den ganzen Tag an der frischen Luft und bewegten sich ausreichend.

Was aber nicht bedeutet, dass das Leben in vielerlei Hinsicht nicht beschwerlich genug war, von der medizinischen Versorgung ganz zu schweigen. Dennoch möchte ich den Blick noch einmal explizit auf die Ernährungsgewohnheiten der Sammler und Jäger lenken: zumeist pflanzlich und vielseitig. Das entspricht den traditionellen Ernährungsformen, wie wir sie heute noch in den Gegenden beobachten, in denen die Menschen besonders alt werden und dabei gesund bleiben (siehe *Blue Zones*, S. 44 ff.).

Noch ein anderer Aspekt ist hier spannend, nämlich der natürliche Rhythmus, in dem in der Steinzeit die Nahrungsaufnahme stattfand. Die Natur gab vor, was und zu welcher Zeit gegessen wurde. Fand man einen Strauch voller Beeren, schlug man sich den Bauch voll; erlegte man ein Tier, wurde es direkt verzehrt, denn die Kühtruhe existierte noch nicht. Gab das Areal nichts mehr her, zog man weiter, und mitunter musste man tagelang ohne Nahrung auskommen. Mit Sonnenuntergang war sowieso Schluss mit Essen, bei Dunkelheit legte man sich schlafen. Nach Sonnenaufgang stand

nicht gleich das Frühstück in Gestalt von Müsli parat, sondern man musste sich erst einmal aufraffen, um es sich zu beschaffen. Der Weg zur nächsten Nahrungsquelle war im Zweifel weit entfernt und beschwerlich. Wobei: Im Sommer dürften die Vorräte der Natur reichhaltiger gewesen sein als im kargen Winter.

## Dem Verdauungssystem Erholung gönnen

Immer wieder wurde die Nahrungsaufnahme unterbrochen, es gab kürzere oder längere Phasen des Hungerns. Über Zehntausende von Jahren hatten die Menschen in diesen beiden Punkten (Flexibilität und Rhythmus) keine große Wahl. Für unseren Körper war das anscheinend auch kein Problem. Im Gegenteil: Heute wissen wir, dass sich unsere Zellen erholen und Reparaturmechanismen anwerfen, wenn der Körper längere Zeit nichts zu essen bekommt.

Doch als die Frühmenschen vorerst genug von ihrer Mobilität hatten und als Sammler und Jäger davon zu träumen begannen, Bauern zu werden, wurden sie sesshaft – mit Scholle, Ackerbau, Viehzucht, Vorratskammern für den Winter und allem Drum und Dran. Auf diese Weise setzte man der Unberechenbarkeit der Natur und den Gezeiten einen regelmäßigen Rhythmus entgegen. Fragen wie »Was essen wir?« und »Wann essen wir?« stellten sich nicht. Auch wenn immer wieder Hungersnöte durch Ernteausfälle die Menschen plagten und das Leben anstrengender wurde, weil von morgens bis abends auf den Feldern und in den Ställen geschuftet werden musste, so gab es nun öfter regelmäßige Mahlzeiten als früher. Allerdings ging durch den systematischen Anbau von Nutzpflanzen wie Getreide nach und nach die Nahrungsvielfalt verloren. Gleichzeitig wurde mehr tierisches Protein gegessen (Fleisch- und Milchprodukte). Nicht zu vergessen: Der Mensch wurde abhängiger von seiner Umgebung.

Dieser Prozess verlief kontinuierlich weiter, bis sich mit den industriellen Revolutionen unser Leben und unsere Ernährungs-

gewohnheiten noch einmal radikal veränderten. Und das in jeder Hinsicht. Durch Elektrizität, Kühlschränke und schnelle Transportmöglichkeiten erhielten Menschen auf einmal schier unbegrenzten Zugang zu Nahrungsmitteln. Heute können die meisten von uns das ganze Jahr über an sieben Tagen in der Woche vierundzwanzig Stunden am Tag (24/7 also) essen und arbeiten. Auf den ersten Blick war dies der Sieg über die unberechenbare Natur, auf den zweiten ein großes Problem für die Biologie des menschlichen Körpers – ein fragwürdiger Erfolg also.

Der moderne Fortschritt, vor allem in der Lebensmittelindustrie, hat unsere Gene und Zellen nämlich wenig beeindruckt – höchstens negativ. Das uralte Programm – Essen, gefolgt von Phasen des Hungerns, gefolgt von Nahrungsaufnahme – ist immer noch in ihnen verankert. Zwar gibt es schon einige »jüngere« genetische Anpassungen und Veränderungen in unserem Körper, doch die sind rar. So haben wir Europäer zum Beispiel in den letzten 10 000 Jahren aufgrund der Viehzucht eine Möglichkeit entwickelt, Kuhmilch zu vertragen. Das Milchzucker spaltende Enzym Laktase ermöglicht es, dass die meisten von uns keine Bauchkrämpfe mehr bekommen, wenn sie Kuhmilch trinken und Kuhmilchkäse essen (siehe auch S. 89f.). Das dürfte zu Beginn der Zuchtviehnutzung nicht der Fall gewesen sein und am Anfang bei den meisten sesshaft Gewordenen zu einigen Bauchschmerzen geführt haben.

## Die Missachtung der Bedürfnisse des Stoffwechsels

Unser Verdauungs- und Stoffwechselsystem hat sich ansonsten seit 100 000 Jahren kaum verändert. Das war anscheinend auch nicht nötig. Der menschliche Organismus war im Lauf der Evolution stets klug. Fortwährend hat er versucht, den Königsweg zu finden, um sowohl in Phasen des Hungerns als auch des Überflusses gesund zu bleiben. So gut es ging. Darum kann unser Körper bis heute mit

dem fragwürdigen Erfolg der Nahrungssuche bestens umgehen. Entweder es gibt etwas zu essen – oder eben nicht.

Da beginnt aber das Problem. Unser Körper ist mit den umfassenden Veränderungen der Lebensgewohnheiten vor allem der letzten 200 Jahre völlig überfordert. Moderne Transportmittel und Kühl-systeme ermöglichen die permanente Verfügbarkeit von Nahrung aus aller Welt. Zu jeder Jahreszeit. Dazu kommen industriell gefertigte Lebensmittel mit etlichen künstlichen Zusatzstoffen, mit zu viel Zucker, viel zu viel Salz. Auch tägliche Fleischgerichte sind moderne Errungenschaften, mit denen das uralte Stoffwechselsystem unseres Körpers nicht klarkommt.

### Industrielle Lebensmittel

Das Angebot der Lebensmittelindustrie an Fertigprodukten, sogenannten Convenience-Erzeugnissen, wird immer größer: Tiefkühlkost, Konserven, Instant-Produkte, Produkte aus dem Kühlregal, aber auch ungekühlte Komplettmahlzeiten, Fertigprodukte in Bio-Qualität – und neu hinzu gekommen sind auch Fertigprodukte, die damit werben, vegan zu sein. Sie sollen uns bei der Zubereitung von Mahlzeiten Arbeitsschritte und Zeit ersparen. Gespart wird aber auch an gesunden Inhaltsstoffen, dafür beinhalten viele dieser Produkte zahlreiche schädliche Zusatz- und Aromastoffe, Geschmacksverstärker und zu viel Fett, Zucker und Salz. Mit den berühmt berüchtigten »Ravioli in der Dose« kam Ende der 1950er-Jahre das erste Fertigprodukt auf den deutschen Markt. Im Jahr 2018 wurde für Deutschland ein Umsatz mit Fertiggerichten von insgesamt 3,74 Milliarden Euro ermittelt – die Branche jubelt, da sich angeblich eine steigende Tendenz abzeichnet. Dem gilt es entgegenzuwirken! Gesund ist, was frisch auf den Tisch kommt und nicht industriell vorverarbeitet wurde.

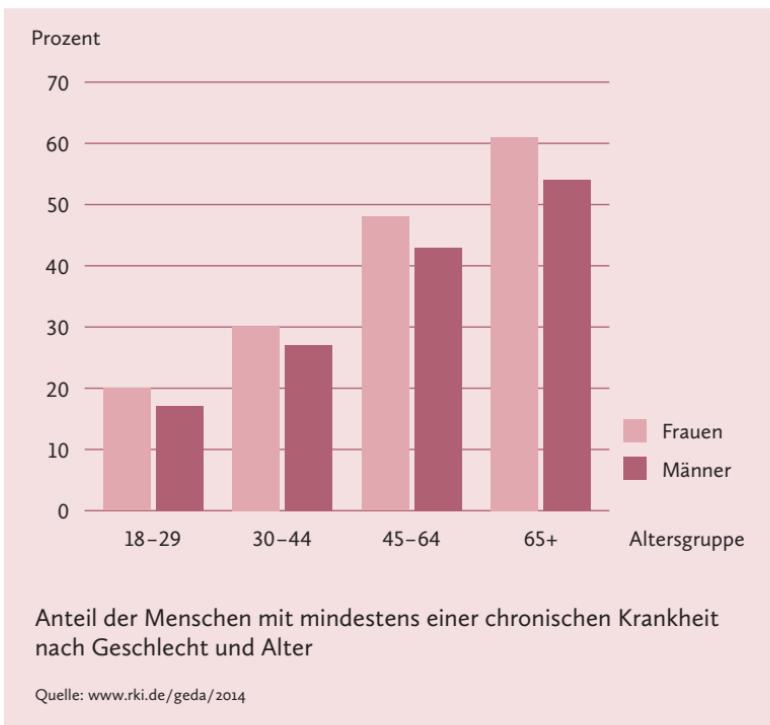
Für uns Menschen ist aber nicht nur das Überangebot – laut dem Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft standen 2016 rund 160 000 (!) verschiedene Lebensmittel in den Regalen hiesiger Supermärkte –, sondern ebenso die Zeitspanne, in der wir essen beziehungsweise nicht essen, problematisch. So wunderbar es natürlich ist, dass wir hierzulande keine Hungersnöte mehr kennen, so dramatisch ist es für den Körper, wenn wir unser Bedürfnis nach Essen beim geringsten Appetit augenblicklich stillen. Die meisten essen nämlich heute ohne Grund, ganz einfach, weil sie es können. Nahrung ist in unserer Wohlstandsgesellschaft ja pausenlos vorhanden: hier der kleine Vormittagssnack, dort der »Coffee to go«, auf dem Tresen im Büro die Glaskugel mit Süßigkeiten, nachmittags das Stück Kuchen in der Kantine oder der Smoothie, weil der so besonders gesund sein soll.

Das Verrückte ist, dass wir uns trotz dieser Menge an verfügbarer Nahrung nicht nur zu ungesund, sondern auch zu einseitig ernähren. Nämlich zu viele Kohlenhydrate, zu viele tierische Eiweiße, ungesunde Fette, zu viele Zusatzstoffe.

### **Die dramatische Zunahme chronischer Erkrankungen**

Die Folgen sehen und spüren wir alle. Übergewicht und ernährungsbedingte Erkrankungen wie Bluthochdruck, Arthrose, Diabetes, Gefäßverkalkungen, Niereninsuffizienz oder Rückenschmerzen nehmen seit Jahren dramatisch zu.

Die häufigsten chronischen Erkrankungen der gesamten westlichen Welt insgesamt, zunehmend aber auch in Asien und Afrika, sind: Arthrose, Rheuma, Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie koronare Herzkrankheit und Schlaganfall, Atemwegserkrankungen sowie Krebserkrankungen. Eine Studie des Robert-Koch-Instituts hat ergeben, dass in Deutschland 43 Prozent der Frauen und 38 Prozent der Männer von mindestens einer chronischen Krankheit betroffen sind; mit steigendem Alter nimmt die Häufigkeit der Erkrankungen zu. Ab einem Alter von 65 Jahren treten, unabhängig vom Geschlecht, sogar mehrere chronische Erkrankungen auf, siehe auch Diagramm S. 18.



Die ernährungsbedingten Erkrankungen sind jedoch kein biologisches Schicksal, sondern wurden erst mit unseren veränderten Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zur Epidemie.

## Chronische Erkrankungen – mit Ernährung heilen

Die Geschichte der Medizin der letzten 200 Jahre belegt zweifellos unglaublich große Erfolge. Durch Prävention, Hygiene, Impfungen und die effektive Behandlung von Infektionen und Verletzungen können heute akute und schwere Erkrankungen behandelt und auch geheilt werden. Die Säuglingssterblichkeit ist weltweit dramatisch gesunken, überhaupt leben wir heute medizinisch besser versorgt

und länger. Andererseits fehlen der modernen Medizin nachhaltige Konzepte für die epidemisch auftretenden chronischen Erkrankungen, die durch eine ständige Nahrungsverfügbarkeit und der damit zusammenhängenden Überernährung bedingt sind. Es liegt nahe, die Folgen durch innovative Medikamente, die aktuell in Tausenden von pharmazeutischen Laboren entwickelt werden, zu bekämpfen. Aber Medikamente sind grundsätzlich nie so perfekt auf den Körper abgestimmt wie gesunde Ernährung und Bewegung. So haben Mediziner und Pharmakologen zwar Wege gefunden, ein zu hohes Cholesterin infolge falscher Ernährung mit modernen Medikamenten zu stoppen. Die Medikamentengruppe der Statine, die die Cholesterinsynthese blockiert, führt aber dazu, dass der Körper sich Alternativen sucht, um Cholesterin herzustellen. Mit Nebenwirkungen. Damit überwiegt nicht bei jedem, der sie einnimmt, der Nutzen.

Eine ideale Therapie sieht anders aus. Mit einer Ernährungsumstellung und regelmäßiger Bewegung ist viel gewonnen, nicht nur als Therapie einer Hypercholesterinämie, sondern auch als Prävention (siehe S. 311ff.).

Es wäre gesünder für uns, wir wären schlechtere Futterverwerter geworden, aber die Evolution hat andere Gene gewinnen lassen. Sie hatte nicht mit Kühlschränken zu konkurrieren, ihr ging es einzig und allein ums Überleben – und das hieß in Urzeiten eine erfolgreiche Anpassung an eine oft widrige Umwelt. Da gab es die kargen Winter oder die Erfahrung, dass eine Dattelpalme nur jedes zweite Jahr Früchte trug – das erforderte kluges Handeln. Und so legte der Körper möglichst schnell und ergiebig Fettreserven für schlechte Zeiten an. Gute Futterverwerter, also *Homo sapiens* mit mehr Gewicht auf den Rippen, das ihnen über Notzeiten hinweghalf, waren die Gewinner bei der Fortpflanzung. Die Fähigkeit, ausreichend Fettreserven zu lagern, wurde dementsprechend an die Folgegeneration weitergegeben. Aber da Hungersnöte in der westlichen Zivilisation inzwischen selten sind, machen unsere Fettreserven wenig Sinn; sie werden kaum durch äußere Umstände aufgebraucht. Und längst ist das Übergewicht mit seinen Folgekrankheiten auf dem Vormarsch.

## DIE EVOLUTION, DER DARM UND DER STOFFWECHSEL

Wäre unser Körper ein Auto, könnten wir das Modell wechseln. Statt mit dem Geländewagen weiterhin durch die Landschaft zu brettern (und Mammuts zu jagen), könnten wir in ein kleines Stadtauto einsteigen. Aber da dies nicht möglich ist, weil die Evolution unseren Stoffwechsel vor hunderttausenden Jahren geprägt hat, besteht auf absehbare Zeit die Lösung ausschließlich darin, den Sprit zu wechseln. Und das betrifft nicht nur die Art, sondern auch die Menge des Treibstoffs, den unser Körper in der heutigen Zeit benötigt. Weniger, leichtere und gesündere Kost ist angesagt (und regelmäßig gar nichts), denn wir laufen nicht mehr täglich sechs Stunden durch die Landschaft. Stattdessen sitzen wir acht Stunden lang still. Die Umstellung des Treibstoffs, sprich: unserer Nahrung, ist die einzige wirklich sinnvolle Lösung.

Ernähren wir uns (wieder) gesünder und fasten (wieder) öfter, stehen die Chancen gut, gesund zu bleiben und sehr alt zu werden.

Schon im antiken Griechenland bildete bei Hippokrates (460–370 v. Chr.), dem Urvater der Medizin, die *díaita* (Ernährungs-, aber auch Lebensweise) das Zentrum jeder Therapie. Interessanterweise empfahl der Arzt zur Behandlung von Fettleibigkeit körperliche Bewegung und nur eine große Essensmahlzeit in 24 Stunden, also Intervallfasten pur!