

ERSTAUNLICHE MÖGLICHKEITEN, GESUND ZU WERDEN

Selbst in einer Zeit wie der unseren, die schneller Informationen hervorbringt und zugänglich macht als jede andere zuvor, braucht neues Wissen noch immer erstaunlich lange, um sich auf breiter Ebene durchzusetzen. Einige bahnbrechende medizinische Erkenntnisse vor allem im Hinblick auf Ernährung, Lebensweise und Nutzung der Sonne vielen Menschen nahezubringen – dazu möchte dieses Buch beitragen.

Das heute zugängliche Wissen über Seele und Körper versetzt uns in die Lage, unsere Gesundheit in einem noch kaum vorstellbaren Ausmaß zu fördern. Das habe ich bei mir und bei vielen Patienten erlebt, dafür bin ich dankbar, und das möchte ich weitergeben. Wir könnten nicht nur ein deutlich höheres Lebensalter

und den Wissenschaftlern, deren Ergebnisse ich hier zusammengefasst präsentieren werde, und hält sich, wahrscheinlich bestärkt durch schlechte Erfahrungen, nicht mehr mit den Empfehlungen sogenannter Experten auf. Diese, das zeigt sich gerade in der Medizin immer deutlicher, vertreten nicht selten Interessengruppen – wie in diesem Fall die Nahrungsmittelindustrie –, die allen Grund haben, am Bewährten festzuhalten, um so nicht nur die eigenen Kassen, sondern auch die der Mediziner zu füllen. Einer der traurigen Fehler unseres Gesundheitssystems ist ja, dass Mediziner von Krankheit statt von Gesundheit profitieren. An Gesundheit zu verdienen, ist dagegen nicht annähernd so leicht und bleibt die Herausforderung von Ärzten und Heilern, die ich heute von Medizinern unterscheiden würde. Gesundheit hat bei uns leider wenig Lobby, und so konnte es so weit kommen, dass inzwischen die meisten Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes oder Demenz sterben, »meist im Krankenhaus oder Pflegeheim – statt an Altersschwäche im eigenen Bett«. ⁸

Fazit: *Mit der »China Study« liegen uns umfangreiche Forschungsergebnisse über den Einfluss der Ernährung auf die wichtigsten Krankheiten unserer Zeit vor.*

HERZ-KREISLAUF DURCH TIERISCH PROTEIN

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind im letzten Jahrhundert die mit Abstand häufigsten Todesursachen in westlichen Ländern, auch wenn es häufig subjektiv anders empfunden wird. Die Angst vor Brustkrebs beispielsweise ist bei modernen Frauen sicher deutlich größer als die vor Herzerkrankungen. Tatsächlich aber ist für Frauen die Wahrscheinlichkeit achtmal so hoch, an Herzproblemen zu sterben wie an Brustkrebs. Diese Verschiebung hat damit zu tun, dass das Thema Brustkrebs über sogenannte Vorsorgeuntersuchungen, die in Wahrheit lediglich Früherkennungsmaßnahmen sind, enorm forciert wird, während Herzinfarkte besonders bei Frauen vielfach übersehen werden und jedenfalls als Thema

in der Öffentlichkeit kaum eine Rolle spielen. Krebs rangiert aber trotzdem an zweiter Stelle der Todesursachen bei uns, während an dritter Stelle bereits die hausgemachten Todesfälle durch Fehler der Medizin folgen.

Offensichtliche Zusammenhänge – von der Wissenschaft lange ignoriert

Wenden wir uns diesem unabhängig von Geschlecht und ethnischen Hintergrund bedrohlichsten Thema zu. Herzerkrankungen entwickeln sich über das ganze Leben, wie wir längst wissen. Selbst von den jungen gefallenen US-Soldaten im Koreakrieg hatten schon fast 80 Prozent Arteriosklerose und damit Anzeichen einer beginnenden Herzerkrankung.

Neueste Forschungen zeigen, wie gefährlich gerade die nicht so großen arteriosklerotischen Ablagerungen sind, die die Gefäße weniger als zur Hälfte verengen. Doch wie langsam und geradezu träge sich wissenschaftliche Erkenntnisse durchsetzen, wenn sie nicht mit wirtschaftlichen Interessen

korrespondieren, zeigt folgende kurze Geschichte: Bereits im Jahre 1946 belegte ein kalifornischer Arzt namens Lester Morrison, dass sich mittels moderater Reduktion von tierischem Fett und Fleisch die Überlebenschancen von Herzinfarktpatienten deutlich steigern ließen. 1948 begann die Framingham-Studie in einer Kleinstadt außerhalb von Boston, Massachusetts. Sie läuft nun schon in der vierten Generation mit insgesamt über 15 000 Teilnehmern und hat zu über 1000 wissenschaftlichen Veröffentlichungen geführt, denen wir das meiste Wissen über Herzerkrankungen verdanken. Aus dieser Studie stammt unsere Kenntnis von Risikofaktoren wie vor allem hoher Cholesterinspiegel und Bluthochdruck, Rauchen, Übergewicht und mangelnde körperliche Bewegung. Der Ernährung wurde damals noch kaum Beachtung geschenkt. Zehn Jahre später, 1956, konnten die Forscher Lyon, Yankley und Gofman belegen, dass Patienten mit fortgeschrittenen Herzproblemen bei Beachtung einer fett- und cholesterinarmen Diät eine viermal niedrigere Sterblichkeitsrate aufwiesen.