



Barbara Miller

Barbara Miller ist Ärztin, spezialisiert auf ganzheitliche Medizin. Seit Jahren befasst sie sich mit der Auswirkung von pflanzlicher Rohkost auf die Gesundheit. Weitere Tätigkeitsschwerpunkte sind Energetische Therapien und die Arbeit mit effektiven Mikroorganismen. Physikstudium und frühere Tätigkeit in der Chirurgie helfen immer wieder, Probleme nicht ausschließlich aus der Sicht des „Alternativmediziners“ zu sehen. Sie hat eine Privatpraxis in Berlin, leitet das Institut für Ganzheitliche Medizin am Koenigssee, das Workshops und Vorträge anbietet und ist Geschäftsführerin des veganen Restaurants La Mano Verde.

„Schulmedizin ist häufig eine Symptommedizin – es werden nur die Symptome, nicht die Ursachen behandelt. Bluthochdruck nur mit Medikamenten zu senken ist, als ob Sie das blinkende rote Warnlämpchen des Ölstandes Ihres Autos nervt und Sie es herausschrauben...Wenn man aber die Ursache beseitigt, geht das Lämpchen von alleine aus. Das gilt für sehr viele zivilisatorische Erkrankungen. Mit meiner Medizin versuche ich den Krankheiten auf den Grund zu gehen und echte Heilung, wo möglich, herbeizuführen.“

Angereichte Ernährung für die Spezies Mensch

Im Januar 2005 fuhr meine Familie für eine Woche zum Skifahren, ohne mich, und ich entschloss mich, Versuchskaninchen zu spielen. Bei Alternativmedizinischen Kongressen in Kalifornien und Arizona hatte ich Rohköstler kennengelernt und war zu einem rohen Buffet eingeladen gewesen. Ich war sehr skeptisch und hielt es für eine ausgemachte Spinnerei, sich ausschließlich von ungekochten Früchten und Gemüse zu ernähren. Dass die Protagonisten fast alle schlank waren, war nicht erstaunlich. Dass sie ziemlich gesund aussahen und voller Energie waren, erklärte ich mir damit, dass sie wohl noch nicht sehr lange dieser merkwürdigen Ernährungsform anhängen. Nun entschied ich spontan, die Zeit zu nutzen zu einem Selbst-

experiment. Eine Woche müsste genügen, um meine Vorurteile durch eigene Erfahrungen zu bestätigen und mir eine valide Meinung zu bilden. Dachte ich jedenfalls.

Die ausschließlich positiven Veränderungen in meinem Körper innerhalb dieser wenigen Tage waren für mich so frappierend, dass aus dem einwöchigen Versuch vier Monate wurden, während derer ich 100% rohe Pflanzenkost aß, um dann langsam wieder Gekochtes in meinem Speiseplan zuzulassen.

Heute, acht Jahre später, versuche ich, einen Kompromiss zwischen beiden Welten zu finden – zwischen dem Zugewinn an Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität durch weniger Beschwerden, geringeres Körpergewicht,

reduzierte Medikamenteneinnahme und dem Verlust an Lebensqualität durch den Verzicht auf liebgewordene Speisen. Ich selbst bewege mich zwischen 50% und 100% roher und veganer Kost täglich je nach aktueller Situation.

Aber was geschah damals während dieser Woche?

Die erste erstaunliche Feststellung, die ich machte, war, dass ich nicht fror. Als jemand, dem immer kalt ist, erwartete ich, dass der Verzicht auf „wärmende“ Speisen wie heiße Suppen, Eintöpfe etc. mich würde jämmerlich frieren lassen. Weit gefehlt. Kälte war überhaupt kein Thema.

Ich hatte mich gleich am ersten Morgen aller nicht veganen, nicht rohen Verführungen im Kühlschrank entledigt. Nun entdeckte ich in einer Kühl-

schublade eine vergessene Packung Parmaschinken bester Qualität. 100 Gramm pure Versuchung. Resignierend zog ich die Folie zurück und roch daran. Es roch wie immer. Aber dann kam der Schock.

Die emotionale Verknüpfung „Mmmhm, gut! HABEN!“ blieb aus. Könnte es sein, dass Gelüste nichts anderes als fehlgeleitete Hilferufe eines defizitären Körpers nach Nährstoffen waren? Und wenn man den Körper quasi überfüttert mit Nährstoffen, die nicht durch Erhitzen teilweise oder komplett zerstört wurden, hören die Gelüste auf?

Seit vielen Jahren praktizierte ich Yoga. Ich kannte meinen Körper auswendig. Den maximalen Bewegungsumfang jeden Gelenkes, die Dehnfähigkeit jedes Muskels, jeder Sehne. Am 5. Tag hatte ich Zeit für einige Asanas. Verdattert stellte ich fest, dass ich bei allen Übungen mühelos weiter dehnen, mich beugen oder strecken konnte.

Offensichtlich nutzte der Körper die Gunst der Stunde, um sich Substanzen zu entledigen, die wohl im Körper abgelagert zur „Festigkeit“ des Gewebes, der Sehnen etc. beigetragen hatten.

Das machte sich insbesondere am Anfang meines Experimentes in einer filzig belegten Zunge morgens, im Geruch meiner Ausscheidungen sowie einer Vielzahl von Hautunreinheiten bemerkbar. Dabei hatte ich mich bis dato durchaus „gesund“ ernährt. Mir dämmerte, dass etwas an dem, was landläufig als „sich gesund ernähren“ betrachtet wurde, nicht stimmen konnte.

Und dann hörten diese Ausscheidungsprozesse auf. Das nächste Aha-Erlebnis stellte sich ein. Es roch kaum noch. Jedenfalls nicht unangenehm. Auch kein Mund- oder Schweißgeruch. Sollte etwa der unangenehme Geruch unseres Stuhlganges etc. ein Hinweis sein, dass der Körper sich Substanzen aus unseren Nahrungsmitteln entledigte, die er gar nicht richtig verarbeiten konnte? Die Gärungs- und Fäulnisprozesse verursachten? Signalisierte ein angenehmer Geruch sämtlicher Körperfunktionen etwa eine artgerechte Ernährung?

Ich stürzte mich in die Recherche und entdeckte Erstaunliches. Informationen gab es bereits 2005 genügend, die die Vorteile von pflanzlicher Rohkost hervorhoben. Ich entdeckte zahlreiche

wissenschaftliche Studien und Erfahrungsberichte und begann, vorsichtige Vorschläge gegenüber Patienten zu machen, ihre Ernährung in einigen Bereichen zu verändern.

Wir kommen nicht auf diese Welt mit einer Mikrowelle um den Hals, unsere Nahrung ist von Natur aus roh. Die Erfindung des Kochens geschah quasi durch Zufall, als die Menschen sesshaft wurden. Die Notwendigkeit, Vorräte anzulegen, zentralisierte Versorgung ganzer Familien oder Sippen, die Möglichkeit, kalorisch dichtere Speisen durch Kochen zuzubereiten sowie notwendige Hygiene machten die Essenszubereitung mit Hilfe des Feuers zur Voraussetzung, um in Gemeinschaften, Dörfern, Städten leben zu können. Und es schmeckte. Was aber nicht bedeutete, dass es für uns die optimale Ernährung war.

Fakt ist, dass Nährstoffe durch Hitze verändert und schließlich zerstört werden – je höher die Temperatur der Zubereitung und je länger der Koch-, Back-, Bratvorgang, umso weniger essentielle Baustoffe für unsere Zellen und Stoffwechsellvorgänge, für Reparaturen und Aufbau von neuen Zellen stehen uns noch zur Verfügung. Die Enzyme, die Katalysatoren zahlloser Stoffwechsellvorgänge, werden als erste bereits ab 40 Grad zerstört. Danach folgen die Vitamine, die 100 Grad kaum noch überstehen können.

Diese Reduktion der Nährstoffe bei mit Wärme zubereiteten Speisen ist der Grund, dass praktisch alle Menschen in unserer Gesellschaft unterernährt sind – nicht kalorisch, nicht zucker- und fettmäßig, aber nährstoffmäßig. Fast alle von uns haben Defizite, die meistens schon seit Jahren, wenn nicht seit Jahrzehnten bestehen. Dauern diese Man-



Ein guter Einstieg zum Verständnis, warum diese Art sich zu ernähren so positiv für uns ist, ist die vergleichende Biologie. Hier ein kleiner Überblick einiger Unterschiede zwischen Fleisch- und Pflanzenfressern:

| Fleischesser | Pflanzenfresser |
|--|--|
| Spitze Reißzähne, zum reißen und festhalten | Schneide- und Mahlzähne |
| Maulgröße: weit, teilweise bis zum Kiefergelenk zu öffnen | Klein, mit Hautfalten, bzw. Backentaschen |
| Kaubewegung d. Unterkiefers: nur senkrecht | Senkrecht und waagrecht |
| Zunge: dünn | Muskulös, kräftig, rau |
| Speichelsekretion: wenig | Viel |
| pH Wert des Speichels: sauer | Alkalisch |
| Speichelenzyme: keine | Amylase, Ptyalin |
| Magensäuresekretion: stark, sehr sauer | Schwach, deutlich weniger sauer |
| Magenverweildauer: kurz | Lange |
| Darmlänge: glatt | Zotten |
| Auflösen von Haaren, Knorpel und Knochen | - |
| Krallen | - |
| Verhältnis Darm : Rumpflänge Katze 3:1, Hund 3:1 | Pferd 12:1 Mensch 12:1 |
| Häufig gute Nachtsicht | - |
| Kurze schnelle Sprints, wenig Ausdauer | Ausdauer |
| Geruch von Blut, Aas: erregend | Abstoßend |
| Junge Fleischfresser „üben“ instinktiv an überlassenen „Spielzeugtieren“ das Jagen und Töten | Menschenbabies essen überlassene Äpfel auf und lassen Hasen entweichen |
| Lebensdauer: kurz (Hund, Löwe ca. 10-15J) | Lang (Elefant, Schildkröte, Mensch ca. 70-100J) |

gelzustände lange genug an, werden wir krank.

Zusätzlich entstehen bei der Erhitzung Stoffe, die schädlich sind. Proteine denaturieren, Fette oxidieren – mit all diesen Substanzen kann unser Körper nur schlecht oder gar nicht umgehen. Teilweise können sie nicht neutralisiert und ausgeschieden werden – sie verursachen Schäden oder müssen irgendwo abgelagert werden, möglichst weit ab vom Schuss, quasi auf dem hintersten Dachboden des Körpers, das ist bei uns Menschen meistens das Fettgewebe.

Versuchen wir unser Fettgewebe loszuwerden, abzunehmen durch hypokalorische Diäten, die meistens einseitig sind, also noch nährstoffärmer als unsere bisherige Diät, sind übermenschliche Willensanstrengungen nötig, um das durchzustehen. Und dann, wenn wir unser Ziel erreicht haben, ist die Silhouette zwar schmaler, aber gesünder sind wir nicht. Im Gegenteil. Die abgelagerten Toxine verteilen sich nun auf weniger Kilos, ihre Konzentration und dadurch die Gefährdung des Körpers ist größer geworden. Und sobald wir die Zügel essenstechnisch wieder lösen, bleibt es kaum aus, dass unsere Instinkte uns dazu treiben, so schnell wie möglich das verlorene Polsterfett um die Toxine herum wieder anzufuttern.

Die Lösung, um gesund und nachhaltig abzunehmen, lautet: hypokalorisch und hypernutritiv. Also ein Überangebot an Nährstoffen bei wenigen Kalorien. Dadurch verhindert man Heißhungerattacken, füllt Defizite auf, ermöglicht dem Körper, nicht nur Fett loszulassen, sondern auch Giftstoffe auszuscheiden, und sorgt dafür, dass man sich während und nach dem Abnehmen besser fühlt, besser aussieht und gesünder wird. Sofern man die Gelegenheit nutzt, einige neue Essensverhaltensmuster in die Postdiätphase mitzunehmen und als neue Gewohnheiten im eigenen Alltag dauerhaft zu etablieren, bleibt der neugewonnene Zustand auch erhalten.

Fortsetzung folgt im nächsten Heft.