



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

II. Teil, Fortsetzung aus Winter 2012/13

ideale Nahrungsmittel für uns Menschen sind essbare dunkelgrüne Blätter. Sie beinhalten die höchste Nährstoffdichte (so enthalten beispielsweise Möhrenblätter deutlich mehr Vitamin A als die Möhre). Das Chlorophyll wirkt antioxidativ und ähnelt, bis auf das zentrale Molekül Magnesium, unserem eisenzentrierten Hämoglobin, dem Blutfarbstoff. Grüne Blätter essbarer Pflanzen enthalten Aminosäuren in ausgewogenen Verhältnissen – so enthält z. B. Chlorella, eine Süßwasseralge, alle essentiellen Aminosäuren, die wir benötigen. Im Vergleich zu Fleisch, enthält sie keine für uns artfremden Eiweiße, die zur Übersäuerung unseres Systems führen.

Diese systematische Übersäuerung durch täglichen Verzehr von Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Zucker, Getreide und Alkohol führt zu einer Vergrößerung

unseres Mineralstoffmangels. Unsere Körper sind alkalisch. Entstehen Säuren bei der Verstoffwechslung unserer Nahrung, so müssen diese neutralisiert werden. Dies geschieht mit Hilfe von Mineralstoffen. Sind diese nicht zur Gänze in der aufgenommenen Nahrung selbst enthalten, müssen sie aus dem Körper kommen, z. B. aus den Knochen. Das kann natürlich nicht endlos gutgehen und zeigt sich beispielsweise bei dem als sehr gesund propagierten Milchproduktekonsum.

Die landläufige Meinung ist, dass Milch durch das unstrittig enthaltene Kalzium die Knochen stärkt und deshalb insbesondere für Kinder und Frauen im Rahmen einer gesunden Ernährung ein absolutes Muss ist. Leider ist die Wirkung auf die Knochen eine gegenteilige. Das Milcheiweiß Kasein führt zur obengenannten Säurelast

des Organismus. Die Neutralisierung findet mit Hilfe von – Sie ahnen es bereits – Kalzium aus den Knochen statt. Unterm Strich ist die Kalziumbilanz von Milchprodukten negativ und zwar umso höher, je größer der Eiweißanteil ist. Die als so gesund gepriesenen fettarmen Käse-, Quark- und Joghurtprodukte besitzen alle höhere Eiweißmengen und sind deshalb die größten Kalziumräuber.

Ganz deutlich sieht man diesen Umstand in den Statistiken verschiedener Länder zum Aufkommen von Osteoporose. Populationen, in denen kaum Milchprodukte konsumiert werden, weisen so gut wie keine Osteoporose auf, dafür kommt sie umso häufiger vor, je höher der pro-Kopf-Verbrauch an Milch und anderen Milchprodukten ist.

Die Frage, die ich mir immer wieder in meiner Praxis stelle, ist: „Was hat sich

die Natur dabei gedacht?“ Meistens sind die Antworten erstaunlich einfach und helfen, die eigene Perspektive zu revidieren.

Bei der Milch hat sich die Natur Folgendes gedacht: Sie erschuf für jedes Säugetier eine für seine Bedürfnisse exakt angepasste konzentrierte Nahrungsform, da neugeborene Säugetiere noch nicht in der Lage sind, sich eigenständig zu ernähren. Diese Phase endet mit dem Wachstum der Zähne. Bis dahin sind die Tiere angewiesen darauf, von ihrer Mutter ernährt zu werden.

Je nachdem wo sich diese Tierart entlang der Nahrungskette befindet, also eher Beute oder Räuber ist, ob sie viele oder wenige oder gar keine natürlichen Feinde besitzt, wie z. B. Elefanten, muss die Phase der Hilflosigkeit schneller oder kann entspannter durchlaufen werden. Dementsprechend variiert auch die Zusammensetzung der Milch deutlich. Ratten, die innerhalb einer Woche ihr Geburtsgewicht verdoppeln müssen, erhalten deutlich mehr Milchprotein und Milchfett als z. B. Menschen. Die Eiweiße der verschiedenen Milchsorten erhalten für genau diese Tierart spezifische Aminosäuren, die ohne Umwandlung direkt in den Muskelaufbau übernommen werden, ohne unverwertbare Restprodukte übrigzulassen.

Ich verwende hierbei immer ein Beispiel: Sie möchten ein kleines Dreirad für Ihr Kind bauen. Würden Sie sich lieber die Einzelteile alle aus dem Katalog zusammensuchen, exakt so, wie Sie es benötigen, oder das Dreirad aus einem Gokart zusammen-

mensetzen, das Sie zuerst auseinandernehmen müssen? Sie haben nicht nur die mühsame Arbeit des Zerlegens in Einzelteile, Sie haben auch noch am Ende einen Haufen Reste übrig, die Sie nicht gebrauchen konnten und die nun irgendwie entsorgt oder gelagert werden müssen.

Blattgrüne Gemüse sind die Nahrung aus dem Katalog. Bis auf Ballaststoffe können wir alles verwerten und sogar diese erfüllen eine sinnvolle Funktion in unseren Körpern. Tierische Eiweiße wie Milch und Fleisch sind die Gokarts, und die Reste daraus verursachen in unseren Körpern Probleme.

Wenn wir uns in der Natur umsehen, stellen wir fest, dass es in der Natur kein Tier gibt, das über die Babyzeit hinaus noch Milch trinkt – ausgenommen sind Haustiere, die durch uns versorgt werden (und diese bekommen, im Gegensatz zu wild lebenden Tieren, genau unsere Erkrankungen: Bluthochdruck, Tumore, Allergien) – und kein Tier käme auf die Idee, Milch einer fremden Spezies zu trinken...

Uns wird suggeriert, dass wir alle viel Eiweiß benötigen. Die Empfehlungen variieren, aber generell wird empfohlen, pro kg Körpergewicht 1-2 g Protein pro Tag zu verzehren. Das ist nach neuesten Erkenntnissen zu viel. Wir sind nicht Eiweißverdauer, sondern Kohlenhydratverdauer – und zwar sind hier die komplexen Kohlenhydrate gemeint, nicht einfache Zucker, wie in Süßigkeiten oder Obst enthalten.

Wir sind, genetisch bedingt, süchtig nach Süßem. Wieder die Frage: Was hat sich die Natur gedacht, uns so zuckeraffin zu machen? Nun, erstens gibt es in der Natur keine Pflanze, die Fructose enthält und giftig ist [Robert L. Lustig, UCSF], also signalisiert uns „süß“ instinktiv: keine Gefahr.

Zweitens gab es für unsere Vorfahren in unseren Breiten nur in einer relativ kurzen Phase des Jahres reifes Wildobst. Wenn wir das Glück hatten, etwas davon zu finden, waren es meistens nur kleine Mengen und längst nicht so süß, wie heutige hochgezüchtete Obstarten. Süß bedeutete schnelle Energie und möglicherweise sogar Überleben zu Zeiten von Knappheit. Daher waren und sind wir programmiert, süß förmlich einzusaugen, wenn und wo verfügbar. Leider hat sich dieses Programm noch nicht dem heutigen Überangebot angepasst.

Fakt ist, dass, wenn man Ratten die Wahl überlässt zwischen Zuckerwasser oder Kokain, sie Zuckerwasser wählen [Magalie Lenoir et al. Univ. Bordeaux]. Das Tragische daran ist, dass unsere Körper, insbesondere unsere Bauchspeicheldrüsen, nicht dafür geschaffen sind, so viel Zucker zu verarbeiten. Wir können ca. 70 g in Leber und Muskeln lagern (ein typischer Caramel Frappuccino einer bekannten Kaffeehauskette enthält 82 g). Danach wird jedes zusätzliche Gramm direkt in Fett umgewandelt. Die Bauchspeicheldrüse pumpt ständig Insulin heraus, um den unnatürlich hohen Blutzucker unter Kontrolle zu halten, was sie einerseits im Laufe der Zeit erschöpft, andererseits die Zellen zunehmend „taub“ gegenüber Insulin werden lässt – die Insulinresistenz steigt. Das ist das sichere Rezept für Typ II-Diabetes. Dabei muss es kein reiner weißer „Zucker“ sein, es sind auch die Fructose aus Obst und die Kohlenhydrate aus weißem Brot, Nudeln oder Kartoffeln, die diese Auswirkungen haben.

Vegetarisch oder vegan bedeutet nicht automatisch gesund (Coca-Cola und Chips sind vegan). Eine nährstoffmäßig nicht ausgewogene Rohkost kann ungesund werden und diese Form der Ernährung in Verruf bringen. Ich muss häufig meine Patienten in ihrer Anfangseuphorie bezüglich positiver Veränderungen, wie ich sie hatte, bremsen. Häufig probieren Sie durch, was der Biomarkt an Sorten bietet, und finden schnell für sich eine kleine Handvoll

„Lieblingsprodukte“, die sie immer wieder essen möchten. Je nachdem wie „ungesund“ ihre Ernährung zuvor war, werden sich die Verbesserungen trotzdem erst einmal einstellen. Meine Aufgabe ist es jedoch, dafür zu sorgen, dass der Körper auch auf lange Sicht mit allem versorgt wird, was er benötigt. Hier hilft, eine möglichst große Vielfalt an verschiedenen Sorten zu essen.

Man sollte auch aus einem anderen Grund nicht zu viel einer Sorte essen. Die Natur hat auch hier vorgesorgt – Pflanzen schützen sich davor, komplett aufgefressen zu werden (schlecht für das Fortbestehen der eigenen Art), indem sie Spuren von Schutzstoffen beinhalten, die in kleinen Mengen ungefährlich sind, sich aber aufsummieren und im schlimmsten Fall zu Schäden führen können. Tiere wissen das instinktiv – denken Sie an grasende Tiere, die hier ein wenig knabbern, dann einen Schritt weitergehen und dort zupeln. Kein Pferd grast systematisch einen Quadratmeter Wiese nach dem anderen ab.

Wenn dann also Patienten sich auf Babyspinat stürzen, weil dieser in frisch gepressten Säften oder grünen Smoothies „am neutralsten“ schmeckt, muss ich regulierend eingreifen – mehr als zweimal pro Woche sollte er wegen der darin enthaltenen Oxalsäure nicht gegessen werden.

Der Einstieg in eine gesündere Ernährungsweise muss nicht drastisch vonstatten gehen. Gibt es keine schwerwiegenden Erkrankungen, die rigoroses Handeln erfordern, bin ich eher für die Babyschritt-Methode. Erst einmal einen einzigen Aspekt der Ernährung umstellen und beobachten, welche Veränderungen sich einstellen – z. B. das Frühstück gegen grüne Smoothies eintauschen. Die Patienten sind häufig so angenehm überrascht vom subjektiven Wohlbefinden, das sich einstellt, vom Rückgang von Symptomen und von verlorenen Pfunden, dass sie motiviert sind, danach noch Weiteres zu verändern.

Mit grünen Smoothies kann man also den Einstieg wagen. Das sind in der Regel zwei Handvoll dunkelgrüne Blätter, Wasser und ein wenig Obst zur Abrundung des Geschmacks, miteinander verquirlt und getrunken oder gelöffelt. Natürlich gibt es hier unendlich viele Variationsmöglichkeiten: Das Wasser kann durch frischen Kokossaft ersetzt werden, Nüsse, Leinsamen, Kokosfett können hinzugefügt werden. Man kann, abhängig von der gewünschten Wirkung oder vom eigenen gesundheitlichen Zustand, verschiedene „Superfoods“ wie Maca, Spirulina, Gingko oder Reishi Pilze dazugeben.

Unsere Gebisse, durch hunderttausende Jahre weicher Kochkost „verwöhnt“, haben stark an Größe, Kraft und Funktion verloren. Wir mahlen und zerschreddern nicht mehr so effizient wie früher. Salate dienen der Versorgung mit Ballaststoffen, die stabilen Pflanzenzellen, mit Wänden aus Zellulose, passieren aber zum Großteil unseren Verdauungsapparat ungeöffnet, somit entgehen uns die Vitamine, Enzyme, Mineralstoffe usw., die im Inneren der Zellen enthalten sind. Hier hilft ein Mixer, auch Blender genannt. Er zersetzt die stabilen Pflanzenzellen für uns, sodass die wertvollen Nährstoffe freigelegt werden und direkt aufgenommen werden können. Daher wirken grüne Säfte und Smoothies häufig intensiver als Red Bull oder ähnliche Energiegetränke und sind deshalb am späten Abend nicht unbedingt empfehlenswert, außer, man muss sowieso aufbleiben, um auf die morgendliche Klausur zu lernen.

Anfang Dezember 2012 fand an der Charité in Berlin der erste Ärztekongress über vegetarische Ernährung und Medizin statt. Zwar thematisch noch etwas entfernt von veganer Rohkost, nahm ich trotzdem teil, um zu sehen, was sich zwischenzeitlich bei den schulmedizinisch tätigen Kollegen tat. Ich war erstaunt über die zahlreich erschienenen Teilnehmer. Die Veranstalter offensichtlich auch. Ein zweiter Hörsaal wurde kurzfristig über Bildschirme dazugeschaltet. Er füllte sich

mit Medizinstudenten, die in Scharen auf ihren freien Sonntag verzichteten, um teilzunehmen. Bis heute wird im Medizinstudium der Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit nur kurz gestreift. Ein Vortragender, Prof. Dr. Andreas Michalsen von der Charité in Berlin, der Studien zur Erkrankungshäufigkeit und Sterblichkeit von Veganern, Vegetariern und Fleischessern verglich, mit Ergebnissen, die sehr nachdenklich stimmten, meinte zum Abschluss: „Diese Zahlen kommen in der Praxis nicht an. Sie kommen nicht einmal in der Lehre an. Das muss sich ändern!“

BUCHVORSTELLUNGEN

www.germanygoesraw.de

Green for Life: Grüne Smoothies nach der Boutenko-Methode

Victoria Boutenko
Verlag: Nietsch
Auflage: 1 (1. März 2009)
ISBN-10: 3939570435

Die Vitalrevolution: 12 Schritte zu lebendiger Nahrung

Gisela Bongart
Verlag: Omega-Verlag
Aachen (März 2010)
ISBN-10: 3930243547

Grüne Smoothies: lecker, gesund & schnell zubereitet

Victoria Boutenko
Verlag: Nietsch (15. März 2010)
ISBN-10: 3939570702

RohKöstlich... aus Frankreich: Ein kulinarischer Streifzug durch die französische Vitalkostküche

Nelly Reinle-Carayon
Verlag: Pfälzer Medienkontor
Auflage: 1. Auflage
(1. Oktober 2010)
ISBN-10: 3981231279