

Gesundheitszentrum Blütenhof
Deutsche Angestellten-Akademie
Reinhardtstraße 3
10117 Berlin

Abschlussarbeit

vorgelegt am 15. Januar 2010

Gesundheitliche Vorteile der vegetarischen Ernährung

Qualifizierung

zum

Ärztlich geprüften Gesundheitscoach

Vollzeitkurs „Blüte 7“, 22.06.09 - 26.03.10

verfasst und eingereicht von

Sebastian Stranz

Albin-Köbis-Ring 8

15344 Strausberg

Tel.: 03341 / 47 53 95

E-Mail: info@sebastian-stranz.de

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| GESUNDHEITLICHE VORTEILE DER VEGETARISCHEN ERNÄHRUNG | 1 |
| 1 EINLEITUNG | 1 |
| 1.1 Vorteile der vegetarischen Ernährung auf verschiedenen Ebenen | 1 |
| 1.2 Mein persönlicher Hintergrund zu den gesundheitlichen Vorteilen | 2 |
| 2 GESUNDHEITLICHE VORTEILE | 5 |
| 2.1 Übersäuerung | 5 |
| 2.2 Das Fäulnis-Darmmilieu | 7 |
| 2.3 Eiweißspeicherkrankheiten nach Dr. Lothar Wendt | 10 |
| 2.4 Vegetarische Ernährung: Vorbeugung und Heilung | 12 |
| 3 EIN GANGBARER MITTELWEG: DIE WAERLANDKOST | 17 |
| WEITERE INFORMATIONEN | 18 |
| QUELLENANGABE / DANKSAGUNG | 19 |

Gesundheitliche Vorteile der vegetarischen Ernährung

1 Einleitung

1.1 Vorteile der vegetarischen Ernährung auf verschiedenen Ebenen

Die vegetarische Ernährung bietet auf vielen verschiedenen Ebenen entscheidende Vorteile. Diese weiteren Bereiche, außer dem der Gesundheit, werden hier angeführt aus dem Gedanken heraus, dass Mikrokosmos und Makrokosmos eine untrennbare Einheit bilden. Dies führt zu der These, dass eine Ernährung, die für die Kreisläufe der Erde und für die Gesellschaft schädliche oder heilsame Auswirkungen hat, ebenso für die Gesundheit des Einzelnen schädliche oder heilsame Auswirkungen hat.

Es gibt für die vegetarische Ernährung auch eine ethische Begründung. Massentierhaltung und Schlachthöfe sind Orte des Schreckens, mit denen sich die meisten Fleischesser nicht auseinandersetzen wollen. Aber es handelt sich ja „nur“ um Tiere. Diese Haltung ist umso erstaunlicher, als dass sich die meisten Menschen als „Tierfreunde“ bezeichnen und es ihnen bei Haustieren und Pferden sehr wohl bewusst ist, dass es sich um intelligente leidensfähige Mitgeschöpfe handelt.

Es gibt für die vegetarische Ernährung auch eine ökologische Begründung. Auf einem Hektar Land können entweder 50 kg Rindfleisch produziert werden oder 4.000 kg Äpfel oder 8.000 kg Kartoffeln oder 12.000 kg Sellerie. Das Nutztier in den reichen Ländern wird vielfach mit Getreide, Soja und Eiweißprodukten aus den Armen Ländern gemästet. Dass also Fleischessen einen großen Anteil am Welthunger hat, liegt auf der Hand. Dies gilt umso mehr, wenn man bedenkt, dass die Ausbreitung der Wüsten in vielen unterentwickelten Weltregionen ganz eng mit der Überweidung zusammenhängt. Eine Entwicklungshilfe ist also dann am wirksamsten, wenn sie auch lehrt, dass durch eine vegetarische Ernährung der Nahrungsmangel viel leichter überwunden werden kann.

Man benötigt ein Vielfaches an Futtermitteln - oft Getreide und Sojabohnen, die der Mensch auch direkt essen kann - um 1 kg Fleisch zu erzeugen. Der Mehrauf-

wand für die Fleischproduktion bedeutet natürlich auch einen immensen Mehraufwand an Wasser und Energie.

Im Bereich der Umweltverschmutzung führt die Fleischproduktionen durch die Gülle zu einem Eintrag in das Grundwasser und die Gewässer an Nitraten. Diese schädigen Flora und Fauna und gelangen über die Nahrungskreisläufe auch wieder in die Ernährung des Menschen. Zudem produziert eine einzige Kuh im Jahr so viel Methangas, dass die Auswirkungen auf den Klimawandel den Abgasen eines PKW entspricht, der 18.000 Kilometer zurücklegt.

Wie kann man also gesund leben und gleichzeitig Ethik, Welthunger und Ökologie ignorieren? Vielleicht ist das keine wissenschaftliche Frage. Aber vielleicht ist es auch eben genau das, was unserer heutigen Wissenschaft oftmals fehlt: ein ganzheitlicher Denkansatz.

1.2 Mein persönlicher Hintergrund zu den gesundheitlichen Vorteilen

Durch meine Tätigkeit in der Altenpflege wurde ich nicht nur mit liebenswürdiger Altersschwäche konfrontiert, sondern oft mit einem grauenhaften Siechtum, das auf die sogenannten Zivilisationserkrankungen zurückgeht. Vielfach wurden die Krankheiten der Senioren auch als „Alterskrankheiten“ bezeichnet. Das führte mich zu der Frage, ob denn das Alter naturgemäß mit Siechtum und Krankheit verbunden ist. Als Vegetarier aus ethischen und spirituellen Gründen begann ich, mich noch intensiver mit den gesundheitlichen Auswirkungen einer vegetarischen Ernährung zu beschäftigen. So fand ich viele „Gegenmodelle“.

Der irische Dichter Sir George Bernard Shaw wurde mit vegetarischer Ernährung 94 Jahre alt. Er starb durch einen Unfall, weil er bei der Obsternte vom Baum fiel. Er nahm also noch bis ins hohe Greisenalter aktiv am Leben teil.

Der weltbekannte „Urwaldarzt von Lambarene“, Albert Schweitzer, suchte im Alter von 45 Jahren wegen einem beginnenden Diabetes Rat bei dem amerikanischen Rohkost-Arzt Dr. Max Gerson. Dieser empfahl ihm die Umstellung auf vegetarische Ernährung. Albert Schweitzer konnte dadurch nicht nur seinen Diabetes auskurieren, sondern sich auch seine Gesundheit bis ins hohe Alter bewahren. Noch bis kurz vor seinem Tod im Alter von 90 Jahren leitete er Bauarbeiten für sein Spitaldorf.

Schließlich stieß ich auf den schwedischen Ernährungsforscher Are Waerland (1876 – 1955), der eine lactovegetarische Vollwertkost vertrat. Are Waerland heiratete im Alter von 69 Jahren und konnte in seinem letzten Lebensjahrzehnt seine Erkenntnisse in Form von Büchern und Vorträgen an seine Mitmenschen weitergeben. Er bereiste mit seiner Frau ganz Europa, um den Waerlandbund aufzubauen, der auch heute noch in Deutschland vertreten ist.



www.2000taletsvetenskap.nu

Are Waerland 1876 – 1955

Das Lebenskonzept von „Otto Normalverbraucher“ führte nicht selten zu einem Lebensabend in Krankheit und Siechtum. Das Lebenskonzept des „Gesundheitsvegetariers“ hingegen bot anscheinend bessere Voraussetzungen für eine sinnerfüllte Perspektive.

„Gesundheitsvegetarier“ ↔ „Otto Normalverbraucher“



Karikatur aus dem 19. Jahrhundert - www.thule-italia.net

Nach vielen Versuchen mit verschiedenen Ernährungskonzepten blieb ich schließlich bei der „Waerlandkost“, weil sie sich als ebenso praktikabel wie wirksam erwies. Darüber hinaus sind seine Begründungen für die Prinzipien gesunder Ernährung überzeugend und leicht nachvollziehbar. Deshalb beziehe ich mich in meinen Ausführungen vorwiegend auf die Erkenntnisse von Are Waerland.

Ich entdeckte, dass viele unserer Zivilisationserkrankungen unmittelbar mit dem Fleischkonsum zusammenhängen. Diese Zusammenhänge sollen im Folgenden erläutert werden. Denn es ist für das Aufzeigen der Vorteile der vegetarischen Ernährung unumgänglich, zuerst die Nachteile der herkömmlichen Gemischtkost aufzuzeigen.

Zudem fügte Are Waerland meiner Beschäftigung mit dem Vegetarismus einen überraschenden neuen Aspekt hinzu. Die üblichen Begründungen für die vegetarische Lebensweise - religiöse, ethische und ökologische - hängen oft mit einem bestimmten Weltbild zusammen, sie wirken ideologisch und moralisierend. Hingegen entdeckte ich durch Waerland einen ganz anderen Aspekt, den gesundheitlichen, bei dem es nicht um eine „Weltverbesserung“ geht, sondern um einen ganz eigenartigen Weg der Vorsorge und Heilung, der wissenschaftlich begründet werden kann.

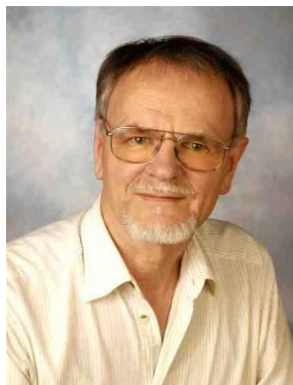
2 Gesundheitliche Vorteile

2.1 Übersäuerung

Übersäuerung und Verschlackung sind im Organismus sehr leicht nachweisbar. Deshalb ist es erstaunlich, dass diese Begriffe in der medizinischen Fachwelt umstritten sind bzw. in ihrer Bedeutung unterschätzt werden. Das Blut kann nur in einem sehr engen Rahmen seine lebensnotwendigen Aufgaben optimal erfüllen: in einem pH-Bereich zwischen 7,35 und 7,45 (1 = extrem sauer, 7 = pH-neutral, 14 = extrem basisch). Das Blut ist also immer leicht basisch. Der Wert kann unter Umständen auch tiefer sinken, aber das wirkt sich deutlich auf das Wohlbefinden des Menschen aus. Immer jedoch muss der pH-Wert über 7 sein, damit der Mensch lebensfähig ist.

Der für viele Mediziner nebulöse und vermeintlich unwissenschaftliche Begriff der Verschlackung beschreibt einen chemisch klar definierten Sachverhalt. Wenn eine Säure durch ein Mineral neutralisiert wird, entsteht ein Neutralsalz, in der chemischen Wissenschaft auch „Schlackensalz“ genannt. Wenn der Mensch nun durch seine Ernährung nicht genügend basische Mineralien zu sich nimmt, muss der Körper diese aus seiner eigenen Substanz nehmen, um überschüssige Säuren zu neutralisieren. Wenn die Schlackensalze wegen ihrer Übermenge nicht vollständig ausgeschieden werden können, so lagern sie sich im Körper ab. Diesen Zustand als „Verschlackung“ zu bezeichnen, ist also durchaus wissenschaftlich folgerichtig.¹

Nimmt der Körper diese basischen Mineralien zur Neutralisierung der Säuren zum Beispiel aus seinen Gelenknorpeln, so führt das zu Arthrose (=Gelenkabbau). Ein von der Arthrose Betroffener, Eckhard K. Fisseler aus Felsburg bei Kassel, heute 73 Jahre alt, leitet seit etwa 10 Jahren eine Selbsthilfegruppe, die sich diese Zusammenhänge zunutze macht.



www.arthroseselbsthilfe.de

Eckhard K. Fisseler, geb. 1936

Aus der Überlegung heraus, dass Arthrose rückgängig gemacht werden kann, wenn wieder genügend basische Mineralien durch die Ernährung zugeführt werden, baut er für die Linderung und Heilung der Beschwerden bei Arthrose hauptsächlich auf eine Ernährungsumstellung. Seine propagierte Kostform ist eine vegetarische, in der ersten Zeit sogar vegane Ernährung, um die Harnsäurebelastungen aus dem tierischen Eiweiß zu meiden. Sein eigener Erfolg - und der bei nunmehr über 6.000 erfolgreichen Anwendern - bestätigt seine These, dass es sich bei der Arthrose nicht um eine Abnutzungserscheinung handelt, sondern um „Säurefraß“. Diese Erkenntnisse hat er niedergelegt in dem Buch „Arthrose, Der Weg zur Selbstheilung“.²

So können viele weitere Erkrankungen mit der Übersäuerung in Verbindung gebracht werden:

- Osteoporose: Der Körper entnimmt die Mineralstoffe den Knochen.¹
- Gicht: wird unmittelbar mit der Harnsäure in Verbindung gebracht³.
- Wassereinlagerungen: Der Körper hält Wasser zurück, um ein Übermaß an Schlackensalzen in der Schwebelage zu halten. So sind viele Übergewichtige nicht „Fettdicke“, sondern „Wasserdicke“!¹
- Bluthochdruck: verschlacktes und daher zu dickes Blut, sowie Harnsäureablagerungen an den Gefäßwänden¹
- Krebs: Bereits der Nobelpreisträger der Medizin von 1931, Dr. Otto Warburg, stellte in seinen Studien fest, dass sich Krebs nur im sauren Körpermilieu entwickelt.⁴

Bereits in den fünfziger Jahren lehre Are Waerland, was sich bei uns erst in den letzten Jahren bei Ärzten und Heilpraktikern verbreitet:

*„Übersäuerung als Grundursache der Krankheiten“.*⁵

Welche Ernährung ist nun basenbildend, welche säurebildend?

Hierzu folgende Tabelle:

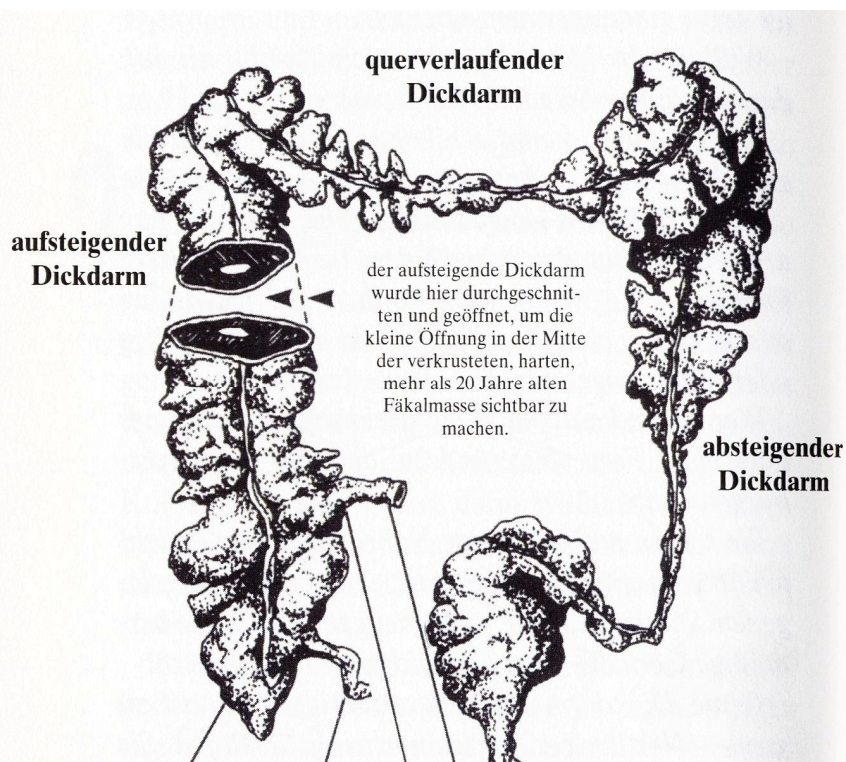
| Basenbildende Ernährung | Übersäuernde Ernährung |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Obst - Gemüse - Kräuter - Kartoffeln | <ul style="list-style-type: none"> - Fleisch - Fisch - Ei - Zucker - Alkohol - Essig |
| nur leicht säurebildend | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Getreide - Hülsenfrüchte - Nüsse - Milchprodukte (hoher Fettgehalt, milchsauer vergoren) | |

Die unten links stehenden Lebensmittel können sinnvoll in eine gemäßigte Gesundheitskost integriert werden, wenn sie maßvoll konsumiert werden und zum Beispiel bei den Getreideprodukten darauf geachtet wird, dass sie möglichst auf Vollkornmehlen basieren, oder dass gesäuerte Milchprodukte mit hohem Fettgehalt bevorzugt werden. Denn die Säurebelastung durch die tierischen Produkte entsteht vor allem durch das tierische Eiweiß. Milchprodukte mit hohem Fettgehalt enthalten weniger Eiweiß. Durch die milchsauer Gärung wird das verbleibende Eiweiß zudem voraufgespalten und dadurch vom Organismus leichter aufzunehmen oder auszuscheiden.

2.2 Das Fäulnis-Darmmilieu

Nach dem schwedischen Ernährungspionier Are Waerland (1876 – 1955) gibt es zwei grundsätzlich unterschiedliche Darmmilieus, die sich gegenseitig verdrängen: das Fäulnismilieu und das Gärungsmilieu.⁶ Lassen wir eiweißreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch und Ei verderben, so geschieht der Abbau durch Fäulnisbakterien und wird Verwesung genannt. Lassen wir stärke- und zellulosereiche Nahrungsmittel wie Gemüse oder Getreide verderben, so geschieht der Abbau durch milchsauer Gärungsbakterien und wird Verrottung genannt. Der Verwesungsvorgang bei Fleisch und Fisch setzt unmittelbar nach der Tötung ein, durch die Kühlung wird er nicht aufgehalten, sondern nur verlangsamt. Eier enthalten sogar noch wesentlich mehr Fäulnisbakterien als Fleisch und Fisch. Bei Fäulnis entstehen Fäulnisgifte. Gelangen fäulnisbildende Stoffe in den menschlichen Darm, so bewirken die Fäulnisgifte eine

Lähmung der natürlichen Wellenbewegungen des Darmes, so dass der Darminhalt nicht mehr weitertransportiert wird. Dadurch verbleibt der Darminhalt noch länger im Darm, dadurch entstehen weitere Fäulnisgifte - ein Teufelskreis. Das ist der Grund, weshalb der Verdauungstrakt bei Raubtieren im Verhältnis zur Körperlänge (vom Mund zum Anus gemessen) sehr viel kürzer ist als beim Menschen. Die daraus resultierende Verstopfung ist ein Grundproblem des heutigen Zivilisationsmenschen, das zu vielen weiteren Beschwerden führt. Die chronische Verstopfung führt zu alten Kotresten, die sich an den Darmzotten anlagern und diese gegenüber dem Darminhalt regelrecht abriegeln.

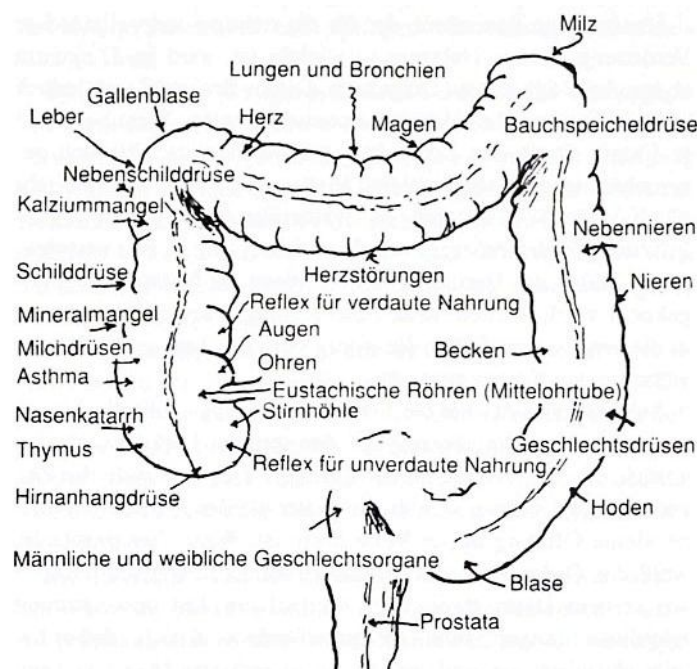


Norman Walker: Auch Sie können wieder jünger werden, Rowohlt Verlag, 1993

Weder können die Nährstoffe in ausreichender Menge von den Darmzotten aufgenommen werden, noch kann der Organismus sich von seinen Abfallstoffen in den Darm befreien. Er wird im Gegenteil noch durch die Fäulnisgifte belastet. Daraus entstehen:

- Kopfschmerzen und Migräne,
- Lebererkrankungen,
- entzündliche Darmerkrankungen,
- in der weiteren Folge Darmkrebs.

Zum Vergleich eine Abbildung von einem gesunden Darm:



Norman Walker: Auch Sie können wieder jünger werden, Rowohlt Verlag, 1993

Auf dieser Abbildung sieht man wie der Dickdarm, eben so wie es auch von den Reflexzonen der Füße bekannt ist, mit dem gesamten Organismus in Verbindung steht. So kann man sich die Auswirkungen eines durch chronische Verstopfung deformierten Darmes ausmalen. So gelangt Are Waerland zu der Aussage:

*„Der Schlüssel zur Gesundheit liegt im Darm“.*⁷

Die milchsäure Gärung unterstützt die natürliche Aufspaltung der Kohlenhydrate und der Nährstoffe. Sie gewährleistet eine „geregelte Verdauung“. Waerland führt den „hippokratischen Darmentleerungsrythmus“ an, der sich ebenso wie die Mahlzeiten dreimal am Tag vollziehen sollte. Die Darmzotten bleiben frei, so dass der Stoffaustausch sich ungehindert vollziehen kann. So ist nicht nur zu fragen, welche Nährstoffe eine Nahrung enthält, sondern ob sie es dem Körper auch ermöglicht, die in ihr enthaltenen Nährstoffe aufzunehmen. Dass manche Menschen Obst und Gemüse in rohem Zustand nicht vertragen, liegt weit häufiger an einem zur Fäulnis umgeschlagenen Darmmilieu als an der Vererbung, wie oft fälschlicherweise angenommen wird.

Die für ein gesundes Darmmilieu empfehlenswerte Ernährung entspricht genau der Ernährung für ein Säure-Basen-Gleichgewicht. Bei der oben angeführten Tabelle brauchen bloß die Überschriften geändert zu werden:

| Gärungsbildende Ernährung | Fäulnisbildende (bzw. darmfloraschädigende) Ernährung |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Obst - Gemüse - Kräuter - Kartoffeln - Getreide - Hülsenfrüchte - Nüsse - Milchprodukte (hoher Fettgehalt, milchsauer vergoren) | <ul style="list-style-type: none"> - Fleisch - Fisch - Ei - Zucker - Alkohol - Essig |

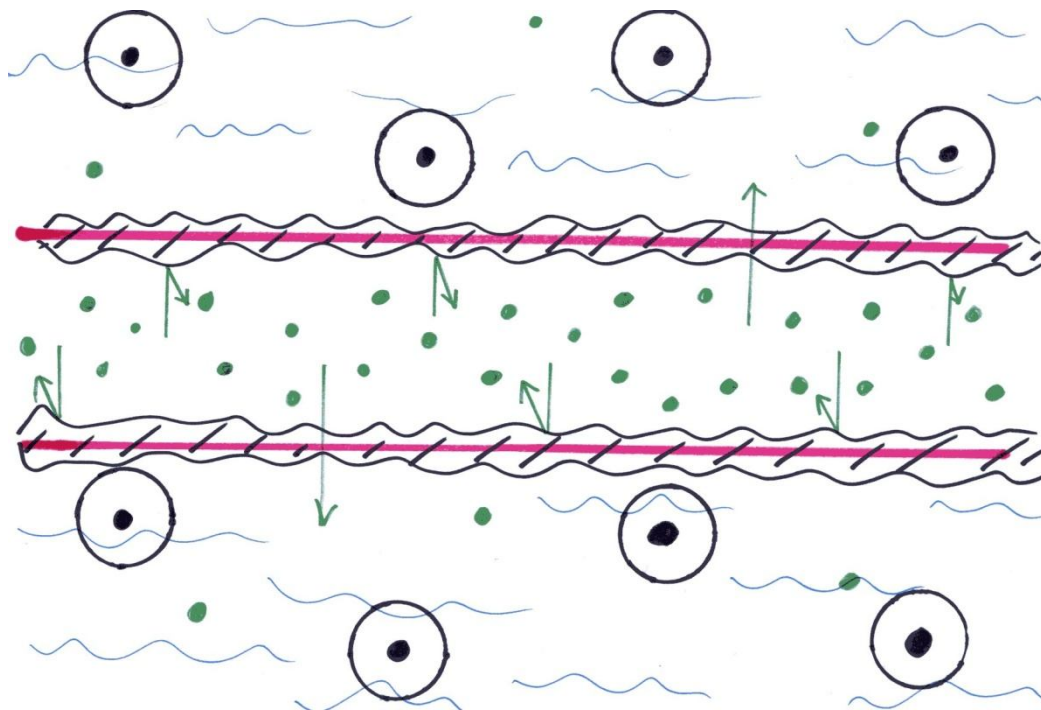
Zucker, Alkohol und Essig zwar wirken nicht fäulnisbildend, schädigen aber doch bekanntermaßen die natürliche Darmflora. So gelangen wir rechts zu den Stoffen, die unter mehreren Gesichtspunkten gemieden werden sollten.

Auf der linken Seite der Tabelle finden wir auch wieder die gesäuerten Milchprodukte. Die Milchsäure aus gesäuerten Milchprodukten (wie Saure Sahne, Schmand, Quark, Frischkäse...) unterstützt die natürliche Darmflora. Milchsäure entsteht jedoch nicht nur in Milch, sondern auch in eingemachtem Gemüse, am bekanntesten ist bei uns das Sauerkraut. Auch zu empfehlen sind pflanzliche Vitalgetränke wie Sauerkrautsaft oder „Kanne“-Brottrunk (ein gesäuertes Getreidetränk). Diese enthalten ebenso Milchsäure und eignen sich auch zum Anmachen von Salat statt Essig. So angemachte Rohkostsalate sind leichter verdaulich und eine wichtige Komponente einer gesunden Ernährung. Die Zufuhr von Vitamin B12 ist ein Argument, das von den Fleischessern gerne angeführt wird. Vitamin B12 entsteht in milchsaurer Gärung. Daher kann es der Körper in einem gesunden Darmmilieu selber bilden. Darüber hinaus wird es über die Milchsäure-Produkte in einem vernünftigen vegetarischen Ernährungskonzept mit der Nahrung aufgenommen.

2.3 Eiweißspeicherkrankheiten nach Dr. Lothar Wendt⁸

Prof. Dr. Lothar Wendt (1907 – 1989) war Medizinprofessor an der Goethe-Universität in Frankfurt am Main. Bereits in den Vierziger Jahren des letzten Jahrhunderts veröffentlichte er seine revolutionären Forschungsergebnisse zu den Eiweißspeicherkrankheiten.

Nach der herkömmlichen Lehrmeinung gibt es keinen Ort im Körper, wo er überflüssiges Eiweiß speichern kann. Gerade die Eiweißversorgung ist ja ein wichtiges Argument der Fleischbefürworter. Doch zeigt es sich, dass überflüssige tierische Eiweiße im Körper große Probleme verursachen. Überflüssige Eiweiße, die der Körper nicht ausscheiden kann (bzw. deren Abbauprodukte Harnsäure und Polymucosaccharide), lagern sich in den feinen Kapillaren unserer Blutgefäße ab und behindern dadurch massiv die Durchlässigkeit. Die Nährstoffe können somit nicht mehr vollständig vom Blut in das Gewebewasser übertreten, in dem sich die Zellen befinden. Somit ist die Durchblutung der Organe nicht alleine maßgeblich. Erst die „Durchsaftung“ (Wendt) entscheidet, welche Nährstoffe auch wirklich in der Zelle ankommen.



Zeichnung: Sebastian Stranz

Die Nährstoffe (grün) können die Kapillarwände (rot) nicht mehr vollständig passieren, denn sie werden von den Eiweißablagerungen (schwarz schraffiert) zurückgehalten.

Sowohl Vitamine und Mineralstoffe, als auch der lebensnotwendige Sauerstoff, als auch körpereigene Hormone wie das Insulin können nicht mehr in genügenden Anteilen zu den Zellen gelangen. So können unter Umständen selbst hervorragende Blutwerte bei einem Fleischesser darüber hinwegtäuschen, dass seine Zellen unterversorgt sind. Daher ist eine Eiweißübersorgung durch den Fleischverzehr so gefährlich.

Daraus können verschiedene Krankheiten entstehen:

- Mangelernährung der Zellen⁸ (gerade durch Fleischverzehr!)
- Ansteigen des Harnsäurepegels im Blut, daraus resultierend wieder Übersäuerung mit ihren Folgeerkrankungen²⁺⁸
- Krebs (Bereits Dr. Otto Warburg, Nobelpreisträger der Medizin von 1931 entdeckte, dass sich Krebs nur im sauren Körpermilieu entwickelt.⁴ Zudem entwickelt er sich bei ungenügender Sauerstoffzufuhr durch die verstopften Kapillaren, so dass die Zellen auf anaeroben Stoffwechsel umschalten müssen.⁸)
- Diabetes Typ II (Die Durchlässigkeit der Kapillaren für das Insulin kann um das 15fache vermindert sein. Da das Insulin auf dem Weg von der Bauchspeicheldrüse bis zu den Zellen zweimal die Kapillaren passieren muss, potenziert sich der Wert auf das 225fache. Zudem können durch Eiweißablagerungen die Basalmembranen an den Zellen so verdickt sein, dass die sich dort befindlichen Insulinrezeptoren blockiert sind.⁹)

Eine Eiweißübersversorgung ist bei einer pflanzenbetonten Ernährung nicht möglich. Die gefürchtete Eiweißunterversorgung tritt in Wahrheit nicht besonders bei Vegetariern auf, da pflanzliche Lebensmittel genügend Eiweiß enthalten. Sie tritt nur bei Menschen auf, die generell unterernährt sind.¹⁰ Die erforderlichen 8 essentiellen Aminosäuren (Eiweißbestandteile, die der Körper nicht selber herstellen kann) finden sich in verschiedenen pflanzlichen Lebensmitteln, wie zum Beispiel Kartoffeln und Bananen. Da der Körper aber sowieso das Nahrungseiweiß in seine Bestandteile zerlegt, kann er sich die erforderlichen Aminosäuren auch problemlos aus verschiedenen pflanzlichen Lebensmitteln, die für sich allein genommen kein „vollwertiges“ Eiweiß enthalten, entnehmen.

2.4 Vegetarische Ernährung: Vorbeugung und Heilung

Wie aufgezeigt, bilden Übersäuerung, ein Fäulnis-Darmmilieu und durch tierisches Eiweiß verstopfte Kapillaren die Grundursache für viele Erkrankungen. Da die vegetarische Ernährung bei diesen Ursachen ansetzt, vermag sie es, sowohl diesen Erkrankungen vorzubeugen, als auch zur Heilung beizutragen.

*„Was das Leben gesund erhält, kann auch die Krankheit heilen,
denn jede Heilung stellt in ihrem Wesen nichts anderes als eine Gesundung dar.“*

Sebastian Kneipp

Dieser Ansatz von Heilung fügt der heutigen Schulmedizin - und auch der Naturheilkunde! - einen entscheidenden Aspekt hinzu: Wenn wir beim Heilungsweg nicht beachten, was das Leben gesund erhält, so können wir keine ursächliche Heilung erreichen. Das bedeutet, dass alle Behandlungen letztlich keine Heilung herbeiführen können, wenn wir nicht auch beim *Selberhandeln* ansetzen, also bei den Lebensgewohnheiten.

Das entspricht den Grundsätzen des Hippokrates:

„Wer die Naturgesetze befolgt, hat sein leibliches Wohl selbst in der Hand.“

Auf diesem Grundsatz beruht auch der Heilungs- und Gesundheitsweg nach Are Waerland, der die folgenden Postulate aufgestellt hat:

- *Wir haben es nicht mit Krankheiten zu tun, sondern mit Fehlern in der Lebensführung. Schafft diese ab, und die Krankheiten werden von selbst verschwinden.*
- *Man heilt niemals eine Krankheit, sondern man heilt einen kranken Körper.*
- *Man heilt einen kranken Körper nur dadurch, dass man seinen ursprünglichen Lebensführungsrhythmus wieder herstellt.*

Mit *Lebensführungsrhythmus* meint Waerland die Summe der Lebensgewohnheiten, also insbesondere die Bereiche Ernährung, Bewegung, Entspannung und Positives Denken.

Als kritisch gesehen wird bei einer vegetarischen Ernährung die Versorgung mit Eisen, Zink und Vitamin B12. Doch gerade die vegetarische Ernährung ist die beste Grundlage für eine optimale Versorgung mit Eisen, Zink, Vitamin B12 und anderen wichtigen Nährstoffen, weil diese auch in vielen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind und weil...

- **sie für ein Säure-Basen-Gleichgewicht sorgt.** Vegetarische Ernährung enthält wenig Säuren und genügend Basen, so dass die mineralischen Nährstoffe nicht von den Säuren eliminiert werden. Zink braucht als Gegenspieler Kupfer. Eisen braucht als Gegenspieler Vitamin C. So zeigt es sich, dass die verschiedenen Nährstoffe nicht isoliert betrachtet werden dürfen und eine vitalstoffreiche und basenreiche Kost die beste Voraussetzung für eine optimale Versorgung mit unverzichtbaren Spurenelementen darstellt.
- **sie für ein gesundes Darmmilieu sorgt.** Vitamin B12 entsteht bei milchsaurer Gärung, die in einem gesunden Darm vorherrscht. Aufgrund der funktionierenden Verdauung können die Nährstoffe von den Blutgefäßen im Darm optimal aufgenommen werden.
- **sie für freie Kapillarmembranen sorgt.** Erst die freien Kapillarmembranen durch eine eiweißreduzierte Kost ermöglichen es, dass die Nährstoffe vom Blut auch dahin gelangen, wo sie eigentlich benötigt werden: in die Zelle!

Eisenreiche vegetarische Nahrungsmittel sind z.B. Weizenkleie, Hafer, Hirse, Kürbiskerne, Leinsamen und Pistazien.

Zinkreiche vegetarische Nahrungsmittel sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Haferflocken.

Vitamin B12-reiche vegetarische Nahrungsmittel sind milchsauer vergorene Produkte: Quark, Yoghurt, Saure Sahne, Schmand, Crème fraîche, Gemüsemost, Getreidemost.

Wer als Vegetarier die Versorgung mit diesen und weiteren wichtigen Nährstoffen sicherstellen will, kann seine Ernährung mit frischen Sprossen anreichern, die man leicht zuhause selber ziehen kann. Zum Beispiel enthalten Linsensprossen alle die genannten 3 Nährstoffe und zudem alle 8 essentiellen Aminosäuren. Viele Sprossen enthalten diese, beziehungsweise viele weitere wichtige Nährstoffe, und zudem in einer Form, wie sie vom Körper optimal aufgenommen werden können. Empfehlenswert sind zum Beispiel auch Sprossen von Alfalfa, Bockshornklee, Mungobohnen, Sojabohnen, Erbsen, Sesam, Senf, Rettich...

Im Folgenden exemplarische Heilungsberichte aus einem aktuellen Buch, das im Jahr 2007 „Im Auftrag des Internationalen Instituts für Erfahrungsheilkunde, 97828 Marktheidenfeld“ erschien.¹¹ Die Tatsache der erheblichen Linderung von den Beschwerden durch eine Umstellung auf eine gesundheitsbewusste vegetarische Kost deutet darauf hin, dass der Mensch bei Einhaltung dieser Kost gar nicht erst diese Beschwerden bekommen muss.

„Insulinpflichtiger Diabetes mellitus

Ein 61jähriger Mann mit insulinpflichtigem Diabetes Typ 2 (Zuckerkrankheit, bei der man täglich, z.T. mehrmals, Insulin spritzen muß), starker beidseitiger Kniegelenk-arthrose und Übergewicht kam in unsere Klinik. Der Diabetes bestand seit mehr als 10 Jahren; seit einigen Jahren mußte Herr S. Insulin spritzen. Die erforderliche Dosis steigerte sich, bis zuletzt 120 Einheiten am Tag.

Diabetes-Spezialisten sagten ihm, er müsse sein ganzes Leben Insulin spritzen und es sei damit zu rechnen, daß auch die Insulindosis immer höher würde. Durch diese Behandlung nahm er auch immer mehr an Gewicht zu, was wiederum den Diabetes verschlimmerte. Ein Teufelskreis. Herr S. hatte schon alles versucht, um Gewicht zu reduzieren, nichts half.

Durch Ernährungsumstellung auf vegetarische Ernährung, Heilfasten, Spezielle naturheilkundliche Therapien und spezielle Bewegung sowie durch individuelle Begleitung und Betreuung konnte Herr S. innerhalb von 6 Wochen sein Gewicht um 23 kg reduzieren - und er brauchte kein Insulin mehr. Bis heute!

(...)

Schwere Polyarthrose

Ein 68-jähriger Mann, Herr K., mit sehr schmerzhafter Polyarthrose, insbesondere mit starken Schmerzen beim Laufen in beiden Knien und im Rücken, kam auf zwei Krücken mühsam in die HG Naturklinik zur naturheilkundlich-ganzheitlichen Behandlung. Die Schmerzen bestanden trotz vieler starker Schmerzmittel und Medikamente, welche die Entzündungen an den Gelenken vermindern sollten.

Wir begannen mit Heilfasten, das heißt mit einer Umstellung auf eine Ernährung ohne tierisches Eiweiß. Dazu kamen eine individuelle Ergänzung mit Mikronährstoffen wie Mineralien, Vitaminen, Aminosäuren und Fettsäuren sowie spezielle physika-

liche Therapien. Nach bereits einer Woche hatten sich die Schmerzen so vermindert, daß er einen Großteil der Schmerzmittel deutlich reduzieren und ohne Krücken laufen konnte.

Starke Kniegelenkschmerzen

Ein 54jähriger Mann litt unter starkem Übergewicht, Bluthochdruck und heftigen Schmerzen bei Kniegelenksarthrose. Durch Heilfasten in der HG Naturklinik und Weiterführung der vegetarischen Ernährung Gewichtsabnahme von 13 kg; der Blutdruck hat sich weitgehend normalisiert - es sind nur noch leichte homöopathische Mittel erforderlich -, die Harnsäurewerte liegen im Normbereich. Er spricht zusätzlich von einem deutlich gesteigerten Lebensgefühl.

Starke Kniebeschwerden

Ein 57jähriger Mann litt unter ständiger Müdigkeit und starken Kniebeschwerden. Nach Umstellung der Ernährung zu lacto-ovo-vegetabiler Kost nahm er im Laufe eines halben Jahres 13 kg ab. Die Beschwerden im linken Knie, bei dem eine Punktion und anschließende Corticoidinstallation hätte erfolgen sollen, sind fast völlig verschwunden. Er sagte wörtlich: „Ich fühle mich, genau gesagt, nicht 100, sondern 10.000 mal besser als zuvor“.

Knie- und Rückenschmerzen

Ein 67-jähriger, deutlich übergewichtiger Mann litt an Diabetes, Knie- und Rückenschmerzen. Nach Umstellung der Ernährung auf vegetarische Kost nahm der Patient 10 kg ab. Es ging ihm sehr schnell viel besser. Heute sind seine Kniebeschwerden nicht mehr vorhanden; er spürt auch nur noch ganz selten seinen Rücken. Er ist Vegetarier geblieben, da sich seine Lebensqualität deutlich gebessert hat.“

3 Ein gangbarer Mittelweg: Die Waerlandkost

Für eine wirksame Ernährungsumstellung ist es nicht unbedingt notwendig, exakt die Waerland-Rezepte nachzubereiten. Wesentlich ist es, die Prinzipien der Waerlandkost zu verstehen. Sie können dann flexibel auf den eigenen individuellen Kostplan angewendet werden.

Bei der Waerlandkost handelt es sich um eine

lactovegetarische Vollwertkost.

Das ist eine vegetarische Kost, die nicht alle tierischen Produkte ausschließt, denn sie beinhaltet noch die Milchprodukte. „Vollwert“ meint, die Nahrungsmittel möglichst in ihrer Ganzheit zu belassen. Das heißt also, vom Getreide nicht das Weißmehl zu verwenden, sondern das volle Korn. Denn gerade im Keimling und in der Kleie sitzen die wichtigsten Nährstoffe. Das bedeutet auch, Obst und Gemüse möglichst mit der Schale zu essen. Bei Waerland bedeutet das nicht nur Äpfel und Gurken mit Schale, sondern auch Kartoffeln. Denn gerade in der Kartoffelschale befinden sich die basischen Mineralstoffe besonders reichlich.

Diese Kostform ist keine hundertprozentige Rohkost, denn stärkehaltige Lebensmittel sollen erhitzt werden, wie Getreide und Kartoffeln - und in einer sanfteren Abwandlung der Waerlandkost auch stärkehaltiges Gemüse wie Möhren und Kohl. Wichtig ist lediglich ein hoher Rohkost-Anteil. Dies ist gegenüber den modernen Vegan-Rohkost-Gesundheitslehrern wie Helmut Wandmaker, Franz Konz, Urs Hochstrasser und David Wolfe also eine gemäßigte Kostform.

In der Waerlandkost sind Genussgifte wie Alkohol, Tabak, Weißer Zucker und Essig ausgeschlossen. Dies hört sich schwerer an als es ist, weil diese Genussgifte dem Körper keinerlei wertvolle Nährstoffe bieten.

Ferner beinhaltet die Waerlandkost das Trinken von reichlich Wasser und eine Ausrichtung auf den natürlichen Biorhythmus des Körpers.

Zusammengefasst lässt sich sagen: Die Waerlandkost ist eine vegetarische Kostform, die nicht zu streng ist, daher leicht durchzuführen, die jedoch entscheidende gesundheitliche Vorteile bringt.

Weitere Informationen

- Waerland-Bund e.V.:
Günter Albert Ulmer, Hauptstr. 16, 78609 Tuningen, Tel.: 07464 / 987 40
(kostenloses Probeexemplar der „Waerland-Monatshefte“)

- Bezug der Waerland-Literatur über:
Gesundheitsversand Andreas Heine GmbH, Postfach 40, 78609 Tuningen,
Tel.: 07464 / 987 40

- Broschüren:
„Vegetarisch gesund genießen – Neue Ernährungswissenschaft kompakt“,
„Gesundheit! – Wissenschaftliche Studien zur fleischfreien Ernährung“,
„Vegetarisch & gesund im Alter“
zu je 0,50 € und viele andere bei
Vegetarierbund Deutschland e.V., Blumenstr. 3, 30159 Hannover,
Tel.: 0511 / 363 20 50, www.vebu.de

- Buch zum Thema Sprossen:
Rose-Marie Nöcker „Das große Buch der Sprossen und Keime“,
Heyne Verlag, München, 1992

- empfehlenswerte Einsteigerbücher zur vegetarischen Ernährung:
Christian Opitz „Ernährung für Mensch und Erde“, Nietsch Verlag, Freiburg,
1995
„Vegetarisch essen - Fleisch vergessen, Ärztlicher Ratgeber für Vegetarier
und Veganer“, hrsgg. von Dr. med. Hans Günter Kugler, Verlag DAS WORT
GmbH, Marktheidenfeld, 2007 (www.das-wort.com)

Quellenangabe

¹ Peter Jentschura / Josef Lohkämper „Gesundheit durch Entschlackung“, Verlag Peter Jentschura, Münster, 5. erw. Auflage, 2000, Seite 88 (ff.)

² Eckhard K. Fisseler „Arthrose, Der Weg zur Selbstheilung“, Felsburg Verlag, Felsburg, 1. Auflage, 2005 (aktuelle Ausgabe erschienen im Nietsch Verlag)

³ bereits beschrieben bei

Are Waerland „Nie mehr Rheuma“, Humata Verlag, Bern, ohne Jahr, sowie die Heilungsgeschichte des Zahnarztes Rudolf Jansa, der sich durch Umstellung auf Waerlandkost von seiner Gicht befreien konnte in

Are Waerland „Der Weg zu einer neuen Menschheit“, Humata Verlag, Bern, ohne Jahr, Sn. 30 – 38

⁴ www.zentrum-der-gesundheit.de (dort angegebener Nachweis: Wargovich, Baer 1989; Co et al., 2004; Schönemann 2005; Fleet 2006)

⁵ Buchtitel, Humata Verlag, Bern, ohne Jahr

⁶ Broschüre „Warum ich weder Fleisch, Fisch noch Ei esse“, Humata Verlag, Bern, ohne Jahr

⁷ Buchtitel, Humata Verlag, Bern, ohne Jahr

⁸ Norbert Messing „Der Eiweiß-Mythos“, in „Natur und Heilen“, München, Heft 1/2004, Sonderdruck im Selbstverlag der Arthrose-Selbsthilfe, Felsberg, 2004 und

Günter Albert Ulmer „Das Geheimnis unserer Blutgefäß-Kapillaren“, in „Waerland-Monatshefte“, Tuningen, Oktober/November 2009

⁹ Dr. Johann Georg Schnitzer „Diabetes heilen“, Friedrichshafen, 2009

¹⁰ Christian Opitz „Ernährung für Mensch und Erde“, Nietsch Verlag, Freiburg, 1995

¹¹ „Vegetarisch essen - Fleisch vergessen, Ärztlicher Ratgeber für Vegetarier und Veganer“, Verlag DAS WORT GmbH, Marktheidenfeld, 2007, Sn. 85 - 89 (www.das-wort.com)

Danksagung

Ich bedanke mich bei allen Mitarbeitern und Dozenten des Blütenhofs.

Mir hat diese Weiterbildung sehr zur beruflichen Neuorientierung geholfen, gemäß dem Wort von Goethe

Wie kann man sich selbst kennenlernen?

Durch Betrachten niemals, wohl aber durch Handeln.

So sehe ich in der Situation der Arbeitslosigkeit eine wunderbare Gelegenheit zur Bilanzierung, Selbstprüfung und Neuorientierung, im Sinne der Frage: „Wo will ich eigentlich hin?“ Diese wunderbare Gelegenheit kann aber meineserachtens nur genutzt werden durch einen Rahmen, in dem man neue Erfahrungen sammeln, sich ausprobieren und sich mit Anderen austauschen kann.

Die Weiterbildungsmaßnahme des Blütenhofes zum „Ärztlich geprüften Gesundheitscoach“ zeigt neue Bereiche und Möglichkeiten auf, in denen sich ein jeder nach seinen Interessen weiterentwickeln kann. So hilft sie zur Findung neuer Perspektiven, sowohl beruflich als auch persönlich.

Insbesondere danke ich Frau Birgit Böhmig und Herrn Michael Paulin, die über die Leitung der Bildungseinrichtung hinaus in persönlichen Gesprächen bei diesem Prozess als Coaches zur Seite standen.

Nicht zuletzt danke ich der Agentur für Arbeit, die durch ihre Finanzierung eine derart sinnvolle Maßnahme möglich gemacht hat.