# /schwerpunkt

Die Kraft der Ernährung.

# Kann Es<mark>sen</mark> heilen?

Wie wir durch eine kluge, gesunde Ernährung und kontrolliertes Fasten den Körper mit mehr Energie versorgen, ein längeres Leben anstreben und Krankheiten positiv beeinflussen können.

Wir essen. Unser Leben lang. Nahrung ist der Treibstoff, ohne den die Maschine Körper nicht läuft. Und jeder von uns weiß oder ahnt es: Die Qualität unserer Ernährung ist ein wichtiger Faktor für Gesundheit und Wohlbefinden.

Rund 150.000 Mahlzeiten nimmt ein Mensch im Laufe seines Lebens durchschnittlich zu sich. Die meisten Menschen hierzulande essen heutzutage sogar häufiger, nämlich bis zu zehnmal am Tag. Insgesamt ist das zu viel und in aller Regel eher einseitig. Dabei wäre es eben besser, das Richtige und zu den richtigen Zeiten zu essen und zu trinken. Denn so lässt sich mit wenig Aufwand sehr viel Gutes für seinen Körper erreichen. Mit welcher Ernährung

man das genau schafft, erklärt unsere Expertin Frau Dr. Andrea Flemmer, Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin: "Dass eine gesunde oder angepasste Ernährung positiven Einfluss auf bestimmte Krankheiten hat bzw. dazu beiträgt, dass Symptome gelindert werden können, wird immer bekannter. Betrachtet man zum Beispiel Gicht, kann diese Krankheit durch die Auswahl bestimmter Lebensmittel so gut wie gelindert werden. Ähnliches gilt für entzündliches Rheuma. Vermeidet man eine spezielle Fettsäure in der Ernährung – die Arachidonsäure –, kann man die Schmerzen stark reduzieren oder sogar ganz verhindern. Ähnliches gilt für Bluthochdruck und/oder bestimmte Erkrankungen der Schilddrüse etc. Online und im Fernsehen gibt es viele

Infos zum Thema: Die Ernährungs-Docs sind inzwischen vielen bekannt. Sie zeigen häufig viel von dem Wissen auf, das manchen Ärzten leider fehlt", so Frau Dr. Flemmer. Aber sehen wir uns zwei Probleme genauer an: die Migräne und den Reizdarm – was man bei Beschwerden mit Hilfe der Ernährung erreichen kann.

#### Migräne

Migräne tritt anfallartig auf, oft morgens als klopfender Halbseitenkopfschmerz, der mit Übelkeit und Erbrechen, Appetitlosigkeit und weiteren Beschwerden verbunden ist. Eine Ernährungsumstellung trägt nachweislich zur Linderung der Migräne bei, andere Lebensmittel wiederum fördern die Erkrankung sogar. Deshalb sollte man folgende



Nahrungsmittel bzw. Inhaltsstoffe möglichst meiden oder reduzieren:

- > Konservierungsstoffe,
- > Geschmacksverstärker,
- > histaminreiche Lebensmittel wie etwa Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Schokolade, Rotwein, Salami, manche Fertiggerichte und einige Käsesorten,
- > Kohlenhydrate (das bedeutet weniger Weißmehl und weniger Süßigkeiten),
- > Alkohol
- > Gewürze wie Muskat.

Früchten, Gemüse, Kartoffeln und auch Blattsalat sollte man als basenreicher Ernährung den Vorzug geben. So trägt man zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt im Körper bei und damit zu mehr Wohlbefinden. Ein wertvolles Heilkraut bei Migräne ist der Wurzelstock der Pestwurz (Fertigpräparate erhält man in der Apotheke). Sogar starker koffeinhaltiger Kaffee kann bei akuter Migräne ein schnelles Hilfsmittel sein, da er die Gefäße erweitert und die Durchblutung anregt. Welche Lebensmittel Ihnen persönlich helfen und welche Sie besser weglassen sollten, können Sie mit dem Ernährungstagebuch der Audi BKK herausfinden:

#### www.audibkk.de/ernährungsberatung

Relativ einfach und harmlos ist zum Beispiel das äußerlich anzuwendende ätherische Pfefferminzöl, da es keine Nebenwirkungen hat. Sein Hauptinhaltsstoff, das Menthol, dringt nach dem Auftragen des Öls in die Haut ein. Dort regt es die Kälterezeptoren an. Der kühlende Effekt von Menthol führt

zu einer Schmerzlinderung, weil die Reizung der Rezeptoren das Schmerzempfinden im Gehirn blockiert. Außerdem wirkt das Pflanzenöl entspannend auf die Muskulatur und steigert die Durchblutung. Auch Ingwer hilft: Sein Inhaltsstoff, das Gingerol, ähnelt im chemischen Aufbau "normalen" Kopfschmerztabletten. Entsprechend ähnlich wirkt das Gewürz. Ein Tee aus dem Absud von frischen Knollenstückchen, getrunken über mehrere Tage, soll sogar effektiver helfen als die entsprechenden Tabletten. Ausgesprochen positiv wirken sich der Mineralstoff Magnesium und Omega-3-Fettsäuren aus. Man weiß, dass Letztere Entzündungsreaktionen im Körper hemmen, die möglicherweise auch bei Migräne eine Rolle spielen. Omega-3-Fettsäuren finden



sich vor allem in Kaltwasserfischen, die – wie der Name schon sagt – im kalten Wasser vorkommen. Das sind zum Beispiel: Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch und Sardinen. Auch pflanzliche Öle sind gut, vor allem Lein-, Walnuss-, Raps- und Sojaöl. Für Magnesium sind Nüsse, Getreidekeime und Hülsenfrüchte gute Quellen, auch ein Mineralwasser mit hohem Magnesiumgehalt von über 100 Milligramm pro Liter ist zu empfehlen.

# Bei Fragen zu Migräne können Sie sich direkt an unsere Vertragspartner wenden:

- > Oberbayerisches Kopfschmerzzentrum München, Telefon: 089 - 4400-73901
- > Mitteldeutsches Kopfschmerzzentrum lena. Telefon: 03641 - 9323-510

#### Reizdarm (Colon irritabile, Reizkolon)

Schmerzen im Unterleib, verbunden mit Blähungen und Durchfall oder Verstopfung, weisen auf einen Reizdarm hin. Dazu gehören Dickdarmbeschwerden, die ohne fassbare organische Ursachen auftreten können. Insgesamt leiden ca. sieben bis zehn Millionen Deutsche darunter. Betroffen sind besonders 30- bis 40-jährige Frauen. Sie leiden doppelt so häufig daran wie Männer.

Das Reizdarmsyndrom (RDS) ist nicht leicht zu diagnostizieren. In jedem Fall dringend einen Arzt aufsuchen sollten Sie, wenn

- > die Probleme zunehmen,
- > die Probleme auch nachts auftreten,
- > es zu Gewichtsverlust kommt oder
- > Blut im Stuhl auftaucht,

denn diese Symptome sprechen für andere Erkrankungen als Reizdarm. Die zu Grunde liegenden organischen Ursachen müssen abgeklärt werden.

Ist aber sicher, dass es sich um Reizdarm handelt, kann auch hier mit einer entsprechenden Ernährung Linderung verschafft werden. Anstelle von wenigen großen Mahlzeiten sind mehrere kleine sinnvoller. Außerdem sollte man gründlich kauen. Auch die Erhöhung der Ballaststoffzufuhr, z. B. durch Erdnüsse, Mandeln, Linsen, Kichererbsen oder auch Haferflocken, hilft möglicherweise.

Lebensmittel, die Beschwerden verursachen (z.B. fettreiche Speisen, Milch, Kaffee, blähende Lebensmittel wie rohe Zwiebeln), sollten gemieden werden. Leidet man unter Zöliakie oder einer Unverträglichkeit von Milch- und Fruchtzucker, Histamin oder verträgt man den Zuckeraustauschstoff Sorbit nicht, muss man den Speiseplan entsprechend umstellen. Alkohol, Rauchen und zu viel Koffein im Kaffee belasten den Darm zusätzlich. Zumindest versuchsweise sollte man darauf verzichten.

Auch eine Reihe von Heilpflanzen können die Verdauungsbeschwerden lindern. So wirken Floh- und Leinsamen stuhlregulierend, sie helfen sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfällen. Flohsamen erhält man als Granulat- oder Pulverzubereitungen. Sie haben in diesem Fall eine Schutzwirkung. Gegen Bauchkrämpfe helfen Kamille und Pfeffer-

minzöl (gibt es auch als magensaftlösliche Kapseln). Letzteres hilft auch gemeinsam mit Fenchel, Anis, Kümmel und Koriander bei Blähungen und Völlegefühl. Eine bewährte Teemischung bei Reizdarm besteht aus gleichen Teilen Fenchelsamen, Pfefferminzblättern und Kalmuswurzelstock. Man kann sie zwei- bis dreimal täglich schluckweise trinken. Artischockenblätter und -wurzeln enthalten Stoffe, die bei Blähungen, Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen eine erhebliche Besserung bewirken. Auch Kamillenextrakte, zumeist in Kombinationspräparaten, helfen gut. Für die Pfefferminze und die Artischocke ist die Wirkung mit klinischen Studien bewiesen. Bei anderen ist dies nicht durch Untersuchungen, sondern nur durch langjährige positive Erfahrungen belegt.

Mit der richtigen und gesunden Ernährung können wir unseren Körper, diverse Krankheiten und unser allgemeines Wohlbefinden positiv beeinflussen. Richtig eingesetzt, kann sie zum reinsten Heilmittel werden, das auch noch gut schmeckt. Probieren Sie es am besten aus: Essen Sie sich gesund!



Lesen Sie das Thema auch im Online-Magazin:

www.audibkk.de/gesundheit/ernährung

# Auf einen Blick.

Mit welchen gesunden Lebensmitteln Sie Migräne und Reizdarm schnell in den Griff bekommen können:

18

**Millionen Menschen** sind in Deutschland von Migräne betroffen.



#### Migräne

Leiden Sie unter Migräne, sollten Sie z.B. Salami, Zitrusfrüchte, Schokolade und einige Käsesorten meiden.





Omega-3-Fettsäuren erhalten Sie durch den Genuss von Kaltwasserfischen wie Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch und Sardinen.



Leiden Sie unter Reizdarm, ist es besser, mehrere kleine statt eine große Mahlzeit zu essen.

Lebensmittel, die Beschwerden verursachen, wie z.B. fettreiche Speisen, Milch, Kaffee, blähende Lebensmittel wie rohe Zwiebeln, sollten Sie besser meiden.



Floh- und Leinsamen wirken stuhlregulierend, sie helfen sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfällen.

Auch pflanzliche Öle sind gut, vor allem Lein-, Walnuss-, Rapsund Sojaöl.



20

Prozent der Bevölkerung leiden an einem Reizdarmsyndrom.

Wussten Sie, dass es seit 1998

38

Prozent

mehr Diabetes-Kranke in Deutschland gibt?



Diabetes, Typ II.

Bei der Ernährung für Diabetiker wird die "Logi-Methode" empfohlen. Dabei steht "Logi" für "Low Glycemic and Insulinemic Diet", also eine Ernährung, die den Blutzucker- und Insulinspiegel niedrig hält. Dafür ist eine verringerte Menge an Kohlenhydraten gut. Vorsicht bei Fertiggerichten! Sie enthalten oft zu viel Salz und Fett, aber auch viel Zucker!

Heilkraft: Ernährung

Was wir zu uns nehmen, hat großen Einfluss auf unseren Körper – mit welchen Lebensmitteln kann man bestimmte Krankheiten und deren Symptome lindern oder heilen?

#### Bluthochdruck.

Die erfolgreichste Maßnahme ist hier eine dauerhafte Ernährungsumstellung. Das bedeutet: kalorienlose oder -arme Getränke, Zucker konsequent weglassen, Kochsalz reduzieren und eine Vollwert-Ernährung mit viel Gemüse und Obst bevorzugen. Besonders blutdrucksenkende Lebensmittel: Sojabohnen, grüner Tee, Rote-Beete-Saft, Olivenöl.

# Entzündliches Rheuma.

Hierbei gilt es, den Entzündungsvermittler Arachidonsäure zu verringern. Um dies in absehbarer Zeit zu erreichen, wird die Einnahme von Fischölkapseln empfohlen. Das bedeutet für die ersten zwei Monate eine zusätzliche Einnahme von etwa 900 mg EPA (eine spezielle Fettsäure von Fischen) pro Tag. Um das lästige Aufstoßen zu vermeiden, sollte man Fischöle zu sich nehmen, die nicht in Gelatine abgefüllt sind.

#### Übrigens:

#### **Millionen Deutsche** leiden unter Arthrose-Beschwerden.

#### Gicht.

Worauf bei Gicht besser verzichtet werden sollte: Innereien, große Fleischportionen, Hülsenfrüchte wie Soja und Linsen – sie enthalten relativ viele Purine, die in Harnsäure umgewandelt werden. Frisches Obst und Gemüse dagegen sind wegen ihrer wertvollen Inhaltsstoffe ideal.

#### Arthrose.

Mit der Ernährung kann man zwar Arthrose nicht heilen, sie kann jedoch Symptome wie geschwollene und schmerzhafte Gelenke oder Morgensteifigkeit lindern. Ein guter Tipp: selbstgemachter Ingwertee. Der Ingwerwurzelstock zeigte in Studien eine antientzündliche Wirkung. Von einer Ingwerwurzel ein bis mehrere dünne Scheiben abschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Etwa zehn Minuten ziehen lassen und den abgesiebten Tee trinken. Am besten täglich drei bis fünf Tassen.

# Die Kombination aus regelmäßigem Fasten und gesundem Essen ist das Beste, was wir unserem Körper geben können.



Interview mit Prof. Dr. Andreas Michalsen, Chefarzt am Immanuel Krankenhaus Berlin und Professor für Klinische Naturheilkunde an der Charité.

## Herr Prof. Dr. Michalsen, warum ist Fasten so gesund?

Durch das Fasten erhält unser Körper eine Pause. Unser Stoffwechsel ist überbeansprucht durch das dauernde Essen. Mit Snacks und kalorienhaltigen Getränken kommen viele auf zehn Mahlzeiten am Tag. Das überfordert unsere Stoffwechsel- und Körpersysteme, die sich während des Fastens erholen können.

#### Welche Beschwerden bessern sich?

Das Fasten ist nach Absprache mit dem behandelnden Arzt besonders gut gegen Rheuma, hohen Blutdruck und Diabetes mellitus, Typ II, geeignet. Auch bei chronischen Schmerzen und Reizdarm lohnt sich ein Versuch. Es scheint zudem bei verschiedenen neurologischen Erkrankungen zu helfen, wie Multipler Sklerose und Parkinson. Dazu sind jedoch noch weitere Studien erforderlich.

#### Wie sollte das Fasten ablaufen? Start mit Glaubersalz? Fastenbrechen mit Pizza?

Ein guter Start in die Fastenwelt ist ein 5-Tage-Fasten. Das startet mit zwei Entlastungstagen, dann folgen fünf Fastentage und anschließend drei Aufbautage. Das Fastenbrechen beginnt man am besten mit einem Apfel, den man langsam und genüsslich isst. Ein Steak oder Gänsebraten wären nicht gut für den Körper. Auch, weil der Magen während des Fastens kleiner wird. Man kann auch sieben oder 14 Tage fasten, wenn man Fettreserven hat. Glaubersalz zur anfänglichen Darmentleerung benötigt man nicht zwingend. Wenn man aber keinen Stuhlgang mehr zu Beginn des Fastens hat, ist es sinnvoll.

### Es gibt verschiedene Arten des Fastens: Welche Form empfehlen Sie?

Gut ist das Saftfasten nach Buchinger, das für die meisten Menschen sehr gut verträglich ist. Die Saftmenge entspricht etwa ein bis zwei kleinen Gläsern, zweimal 100 ml. Auch die Mayr-Kur ist gut. Sie wird als Semmel-Milch-Diät bezeichnet, da morgens und mittags eine "Kursemmel" mit kleinen Mengen Milch oder Mandelmilch zu sich genommen wird. Nicht so gut ist reines Wasserfasten. Da werden Muskeln abgebaut.

#### Was halten Sie von 5:2-Fasten – zwei Tage fasten, den Rest der Woche normal essen?

Da finde ich tägliches Intervallfasten besser. Zwei Tage pro Woche fortwährend zu fasten, das halten die wenigsten durch. Besser ist es, jeden Tag 16 Stunden zu fasten und während acht Stunden zu essen. Am Anfang startet man mit einer 12-Stunden-Fastenperiode, dann kann man auf 14 bis 16 Stunden steigern, das ist leichter durchzuhalten.

Mit dieser Fastentechnik habe ich sehr gute Erfahrungen gemacht.

#### Was geht beim Fasten im Körper vor sich?

Der Körper baut Fettreserven ab. Hier passieren eine Vielzahl von "Resets" für zahlreiche Körperhormone. Der Körper muss vor allem das Gehirn weiter mit Energie versorgen. Wenn er dafür keine Kohlenhydrate zur Verfügung hat, schaltet er auf die Versorgung mit Ketonkörpern um. Sie entstehen bei Kohlenhydratmangel als Nebenprodukt der Fettverbrennung. Die Ketonkörper dienen neben Zucker als Energiequelle. Das scheint dem Gehirn gutzutun. Und schließlich beginnt der Körper beim Fasten auch eine Art Zellreinigung, die sogenannte Autophagie. Damit bezeichnet man den Vorgang in lebenden Zellen, bei dem Zellbestandteile abgebaut, verwertet und zum Teil ausgeschieden werden. Wie eine Art "Selbstverdauung".

# Gibt es Personen, die nicht fasten sollten, oder Gründe, es nicht zu tun?

Bei durchgemachter Magersucht oder anderen Essstörungen sollte man nicht fasten, sonst könnten sie reaktiviert werden.
Auch bei Gicht und Gallenbeschwerden ist Fasten nicht empfehlenswert.

Herr Prof. Dr. Michalsen, herzlichen Dank für das Gespräch!

# Fasten ist gesund.

Sie möchten Fasten ausprobieren? Im Online-Magazin finden Sie einen Fastenplan zum Download



und ein Video zum Thema Intervallfasten.



1.

Mit einer Fastenkur gibt man dem Körper eine dringend benötigte Pause.

2.

Fasten hilft bei manchen Krankheiten, so z.B. gegen Rheuma, hohen Blutdruck und Diabetes mellitus, Typ II. 3.

Fasten beginnt mit zwei Entlastungstagen. Am besten startet man mit dem Saft-Fasten, anschließend fastet man fünf Tage lang und baut danach drei Tage wieder auf.



Buchtipp: Prof. Dr. Andreas Michalsen: "Mit Ernährung heilen"