

**Gesund
alt werden
ist
cool.**



Dr. med. Jan-Dirk Fauteck
Imre Kusztrich

**Pflanzenkräfte
der Anti-Aging
Medizin**

**Das Mikro-
Nährstoff-
Geheimnis**

Gesund alt werden ist cool.

Das Mikronährstoff-Geheimnis

Von Dr. Jan-Dirk Fauteck, Imre Kusztrich



Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (insbesondere durch elektronisches oder mechanisches Verfahren, Fotokopie, Mikroverfilmung oder Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages vervielfältigt oder verbreitet werden. Ausgenommen davon sind kurze Text-Zitate in Rezensionen.

Haftungsausschluss.

Die folgende Veröffentlichung dient ausschließlich Informations- und Lehrzwecken. Sie ist nicht als Ersatz für ärztlichen Rat oder medizinische Behandlung gedacht. Vor jeder gesundheitlichen Maßnahme sollte ein medizinischer Experte konsultiert werden. Die kombinierte Einnahme von Nahrungs-Ergänzung oder pflanzlichen Substanzen und verschriebenen Medikamenten ohne Zustimmung Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes wird nicht empfohlen. Die Autoren, der Verlag, der Vertrieb und alle jene, die in dieser Veröffentlichung namentlich genannt werden, übernehmen keinerlei Haftung oder Verantwortung für Verluste oder Schäden, die durch die Informationen, die in dieser Veröffentlichung vermittelt werden, entstanden oder angeblich entstanden sind.

IGK-Verlag, 22393 Hamburg, Deutschland
Copyright © 2020
ISBN: 9783969532003

Inhalt

Anleitung

Vorwort

Die Kraft gesunder Ernährung

Schwere Zeiten erfordern Wachsamkeit

Risiken wachsen im Lauf der Jahre sein

Der Organismus verlässt sich auf ein doppeltes Schutzsystem

Sonderteil A Gesundheit essen, Gesundheit schlucken. Das Phytamin-Prinzip im Alltagstest

Herz

Bluthochdruck

Gehirn

Energie & Burn-out

Osteoporose

Arthrose/Arthritis

Multi-Phytamin-Mineral-Schub (Frau)

Frauengesundheit

Sexualität, Lust (Frau)

Prämenstruelles Syndrom

Fertilitätsstörung (Frau)

Multi-Phytamin-Mineral-Schub (Mann)

Männergesundheit

Sexualität, Lust (Mann)

Prostatagesundheit

Fertilitätsstörung (Mann)

Toxisches Sitzen

Depression

Diabetes

Prä-Diabetes

Gewichtsmanagement

Fettverbrennung

Nichtalkoholische Fettlebererkrankung, NAFLD

Darmgesundheit

Augengesundheit

Krebsabwehr

Schlaf

Haut

Cellulite

Haare und Nägel

Erwachsenen-Akne

Entgiftung

Feinstaubentzündung

Sonderteil B Phytamine: Der fantastische Menschenschutz durch Resveratrol & Co.

Die klassischen Vitamine

Mineralien und Spurenelemente

Pflanzenwirkungen im menschlichen Körper

Genialität der Evolution

Wir leben länger und essen schlechter

Eine grüne Apotheke

Phytochemikalien

Phytohormone

Biologische Mega-Aufgaben brauchen Vitalstoffe

Wir kennen das Geheimnis des Alterns

Krankheitsrisiko Älterwerden

Sondereffekte durch Aminosäuren

Besondere Pflanzenstoffe

Phytamine: Säule der Anti-Aging-Medizin

Hormone der Schönheit, der Weisheit, der Kraft und ein
spezielles für die inneren Uhren

Die Hormone des Alterns

Doppelstress durch falsche Ernährung

Alterspräventive Medizin

Gesundheit für 3 Euro am Tag

Auf den Punkt gebracht

Anleitung

Finden Sie zuerst im „Sonderteil: Gesundheit essen, Gesundheit schlucken. Das Phytamin-Prinzip im Alltagstest“ das Stichwort, das Sie interessiert. Zum Beispiel Bluthochdruck, Burn-Out oder Sexualität, Lust (Mann). Dort erfahren Sie alles Essenzielle über das betreffende Problem, seine Entstehung, die Risikogruppen. Und Sie sehen auch eine Fülle von Mikronährstoffen, die jetzt angesagt sind. Beispielsweise Curcumin, Grüner Tee und Pantothenensäure. Die Wissenschaft nennt sie sekundäre Pflanzenstoffe oder unter Berücksichtigung der Bedeutung der klassischen Vitamine Phytamine, angelehnt an die griechische Bezeichnung für Pflanze, phytón.

Jetzt schlagen Sie nach im „Sonderteil Phytamine: Der fantastische Menschenschutz durch Resveratrol & Co“. Und Sie erfahren das Wesentliche über die für uns alle in schwieriger Zeit interessantesten Mikronährstoffe und Phytamine.

Über die klassischen Vitamine sowie über Mineralien und Spurenelemente informieren eigene Kapitel.

Was bietet dieses Buch noch? Auf welcher verblüffenden Weise die grüne Apotheke der Natur in unserem Körper wirklich hilft, speziell in Zeiten wie der Coronakrise, wird vorrangig in diesen Kapiteln entschlüsselt:

„Genialität der Evolution“

„Die Superkraft sekundärer Pflanzenstoffe“

„Pflanzenwirkungen im menschlichen Körper“

„Phytochemikalien“

„Phytohormone“.

Vorwort

Sie sehen das im Augenblick für Ihr Schicksal womöglich am stärksten entscheidende Buch. Zum ersten Mal werden gewünschte Leistungen menschlicher Organe mit den für ihre Aktivitäten unerlässlich notwendigen Mikronährstoffen verbunden. Für das Gehirn. Für das Herz. Für die Leber und so weiter.

Theoretisch versetzen derartige Erkenntnisse jede und jeden von uns in die Lage, bewusst Gesundheit zu konsumieren.

Und wir alle sind nicht einmal nur auf Empfehlungen unabhängiger Ernährungsexperten angewiesen. Das Internet stattet uns mit Informationen in einer Vielfalt und Fülle aus, wie keine Generation vor uns sie erleben durfte. Plötzlich werden undenkbbare Beispiele zu Leitfiguren. Nehmen wir Mick Jagger, Jahrgang 1943, seit 1962 das Gesicht der Band „The Rolling Stones“. Dass er seine Schulbildung an der angesehenen London School of Economics and Political Science erhielt, war angesichts seiner Drogen-Exzesse schnell vergessen. Es war nur eine Frage der Zeit, wann die Musikszene ihren nächsten Helden zu jung verliert. Dann der radikale Schnitt im Alter von 52 Jahren, den die britische Tageszeitung Financial Times so interpretierte: „Plötzlich wurde ihm bewusst: Alt werden ist cool, zu früh sterben nicht“. Der geläuterte Mick Jagger ist heute Ehrenpräsident der University of London, Ehrenmitglied seiner Schule und darf seit 2003 als Ritter den Namenszusatz Sir führen.

Es wäre so leicht. In der Realität fehlt jedoch völlig die Orientierung am verfügbaren Wissen auf breiter Front. In diesem Vakuum Gegenzug diktieren Nahrungskonzerne mit Unterstützung der größten Agenturen durch die beiden vorrangigen Einkaufskriterien Geschmack und Preis

Millionen Menschen die Entscheidungen im Supermarkt. Was das unterm Strich bedeutet, haben die beiden Autoren dieses Buches in „Mein Speck kommt von eurem Dreck. Die Zerstörung der Nahrung“ (IGK-Verlag, 2020) auf 380 Seiten und gestützt von mehr als 30 alarmierenden wissenschaftlichen Studien im Detail beschrieben.

Hier einige der berechtigten Vorwürfe.

Von genialen Nahrungsmittelingenieuren geprägte sehr geschmackvolle Produkte aus denaturierten, raffinierten, billigsten Bestandteilen, darunter industriell in Massen hergestelltes Pflanzenöl, Mehl, Molkepulver und Zuckerarten, mit Emulgatoren und zahllosen anderen chemischen Hilfsmitteln, können die Wahrscheinlichkeit bestimmter Krebserkrankungen erhöhen und das Leben verkürzen.

Unter der Überschrift „Ultraprozessierte Nahrung und Krebs“ veröffentlichte das „British Medical Journal“, BMJ, am 10. Januar 2018 den Befund aus der NutriNet-Santé-Studie von französischen und brasilianischen Forschern unter Führung der Pariser Universität Sorbonne. Sie bezeichneten ihre Ergebnisse als einen Weckruf an Gesundheitsbehörden, die Herstellung von Fertignahrungsmitteln strenger zu regulieren. Was hatten sie herausgefunden? Nichts weniger als den begründeten Verdacht, dass eine Zunahme um zehn Prozent oder mehr des Konsums von hochprozessierter Nahrung die Wahrscheinlichkeit von Krebs und speziell von Brustkrebs signifikant steigert. Dass dabei auch fast immer Übergewicht im Spiel war, fiel gar nicht mehr ins Gewicht.

Noch konkreter wurde das Journal der American Medical Association, der größten Standesvertretung der Ärzte und Medizinstudenten in den Vereinigten Staaten mit Sitz in Chicago, „JAMA Internal Medicine“, das am 11. Februar 2018 an Hand der Daten von 44.551 erwachsenen Männern und Frauen grundsätzlich eine höhere Sterblichkeit in Verbindung mit hochprozessierten essbaren Produkten meldete (Quelle: [93] „Association Between Ultraprocessed

Food Consumption and Risk of Mortality Among Middle-aged Adults in France“).

Viele dieser umstrittenen Produkte sind ausgesprochen verführerisch und schaffen es trotzdem in die Bioregale.

Der brasilianische Ernährungswissenschaftler Dr. Carlos A. Monteiro hat dafür vor zwei Jahrzehnten den Begriff ultraprozessiert kreiert.

Es sind komplex verarbeitete Nahrungsmittel mit Chemikalien, die in einer Küche nie vorkommen. Inzwischen werden sie von der Wissenschaft offiziell als süchtig machend eingestuft². Vermutlich ist es ihre von der Nahrungsindustrie festgelegte Rolle, im Übermaß verzehrt zu werden. Sie enthalten fünf oder mehr Inhaltsstoffe, die meisten mit unaussprechlichen Namen. Sie sind vorgefertigt und bequem, hochprofitabel, stark mit Geschmacksstoffen gepusht, erschwinglich und werden aggressiv vermarktet.

Eine grundsätzlich falsche Ernährungsweise wie die häufige Entscheidung für hochprozessierte Nahrungsmittel hat verheerende Auswirkungen auf das jeweilige Immunsystem. Sie haben einen höheren glykämischen Index, steigern den Blutzuckerspiegel und wurden 2019 von Epidemiologen an der Universität Paris mit einer Warnung vor Diabetes in Verbindung gebracht. Neben dem Inhaltsstoff Zucker weit vorne auch dort, wo es niemand vermutet, sind Substanzen mit bestimmten Effekten verräterisch: Maltodextrin, Maltose, hydrogeniert, umgeesterte Öle, Farbstoffe, Emulgatoren, Geschmacksverstärker, Süßungsmittel, Verdickungsmittel, Aufschäumungsmittel, Anti-Schaum-Substanzen, Geliermittel, Glanzmittel.

Viele Verbraucher nehmen bereits einen beträchtlichen Teil ihrer verzehrten Kalorien in ultraveränderter Nahrung zu sich.

Mit hochprozessierten Nahrungsmitteln sind Risikofaktoren für zahlreiche schwere Erkrankungen wie das Metabolische Syndrom - Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck, Herzleiden - verbunden. Treibender Faktor sind

Entzündungen. Die Darmwände werden löchrig und permanent durchlässig. Fremdstoffe, Gifte und Krankheitserreger schlüpfen durch. Das löst Abwehrreaktionen des Immunsystems aus.

Auf den Punkt gebracht: Hochprozessierte Nahrung verändert die Darmflora schwer nachteilig für unsere Gesundheit.

2018 wurde durch eine Reihe von Studienergebnissen verstärkt darauf hingewiesen, dass Darmentzündungen hinter der weltweit alarmierenden Zunahme an neuen Formen von schwerer Depression stehen. Depression und Diabetes treten häufig gemeinsam auf, oft mit Übergewicht verbunden. Bei uns wird hochgerechnet, dass jeder Achte im Laufe seines Lebens an Depression behandelt werden muss.

Die Situation in den U.S.A. ist stärker erforscht als bei uns. Etwa 80 Prozent der konsumierten Kalorien stammen aus Fertigessen und Getränken aus dem Supermarkt, die überwiegend hochprozessiert und generell ungesund sind, laut einer Studie der „Northwestern Medicine“ vom 26. Juli 2019. Ihre Wissenschaftler analysierten 230.156 Produkte aus dem Supermarkt. 71 Prozent waren ultraprozessiert, darunter Brot, Salatdressing, Zwischengerichte, Getränke mit Geschmack und Süßigkeiten. Im Sortiment der 25 Branchengrößten sind sogar 86 Prozent der Waren in höchstem Maße denaturiert, also nicht annähernd noch in ihrer ursprünglichen Form.

Die meisten Menschen haben keine Ahnung, was dieser Kategorie ultraprozessiert hinzugerechnet werden muss. Häufige negative Beispiele: Hummus mit toxischen Eigenschaften in Bezug auf weiße Blutkörperchen; Pesto mit Überdosis Salz; dunkle Schokolade mit künstlichen Geschmacksstoffen; Frühstückszerealien mit hoher Last an Zucker oder Milchprodukte mit Farbstoffen, Süßstoffen oder dem umstrittenen Verdickungsmittel E407 Carrageen. Es ist

der Müslimix am Morgen, die Mandelmilch im Kaffee, das süße Joghurt abends.

Während sich nur ein unbedeutender Teil der Öffentlichkeit über die Verlängerung der Zulassung für Glyphosat in der Europäischen Union erregt, bleiben beispielsweise in unserer Nahrung legal zugelassene Zerstörer von Nervenzellen absolut unbeachtet. Wissenschaftliche Bezeichnung: Exzitotoxine. Die bedeutendste Gruppe erscheint auf Lebensmitteletiketten unter irreführend-harmlosen Namen wie Aromastoffe, Hefeextrakt oder pflanzliches Protein.

Sie sind noch nicht einmal die gefährlichsten.

Transfette oder Transfettsäuren, abgekürzt TFS, sind die schädlichste Fettart überhaupt und haben mehr schlimme Wirkungen in unserem Körper als jeder weitere Nahrungsbestandteil. Laut einem Gesetzentwurf der EU-Kommission von 2015 sollen Transfette in Nahrungsmitteln ab 2021 nicht zwei Prozent der verwendeten Fettmasse überschreiten. Transfette sind industriell gehärtet und werden auch ungekühlt monatelang nicht ranzig. Das macht sie für die Nahrungsbranche so verlockend. Spitzenreiter wie fetter Blätterteig können bis zu 30 Prozent erreichen. In einzelnen Mitgliedsstaaten existieren bereits nationale Regelungen, nicht aber in Deutschland. Eine gefährliche Transfettquelle bilden industriell hergestellte und lose verkaufte Produkte ohne gesetzmäßiges Zutatenverzeichnis, wie zum Beispiel Backwaren oder frei verkaufte frittierte Lebensmittel. Es ist doppelt riskant, weil auch noch im Körper selbst durch Zigarettenrauch, Luftverschmutzung, Lösungsmittel und andere Fremdstoffe neben freien Sauerstoffradikalen aus gesunden Fetten eigene Transfette entstehen. Im Zusammenwirken mit oxidativem Stress fördern sie das Entstehen chronischer Krankheiten. Zu den Folgen von Transfetten werden Entzündungen im Körper, Gefäßveränderungen, Schlaganfall, Herzinfarkt, Diabetes, Adipositas, Bluthochdruck und Alzheimer gerechnet.

Unseren Haushaltszucker nennen wir mit wenig Argwohn einfach Zucker, während diese Bezeichnung für eine Gruppe aus bis zu 70 verschiedenen Süßungsmitteln verwendet wird, die auf einem Nahrungsmittletikette vorkommen können. Allerdings denkt bei Mannit, Sorbitol oder Maissirup kaum jemand an Zucker. Besonders der aus Maisstärke billigst herzustellende High Fructose Corn Syrup, abgekürzt HFCS, wird nahezu allen industriell produzierten Nahrungsmitteln kräftig zugemischt und gilt als eine der intensivsten Belastungen des Organismus überhaupt.

Zucker-Kohlenhydrate fördern die verstärkte Freisetzung von Insulin. Es ist als Vermehrungshormon nicht nur ein treibender Faktor für Fettleibigkeit und die stark zunehmende Krankheit nicht-alkoholische Fettleber. Krebszellen sind auf Zuckerernährung angewiesen, und sie werden mittels hochprozessierter Kost intensiv von nichtsahnenden Zeitgenossinnen und Zeitgenossen gefüttert. Die damit verbundenen Risiken halten auch Weltmarken nicht davon ab, Zucker ausschweifend einzusetzen, selbst in Angeboten, wo niemand ihn vermutet, im täglichen Brot zum Beispiel, und in unvorstellbarer Dimension. 100 Milliliter Feigensenf können 84 Gramm Zucker und zuckerähnliche Substanzen enthalten.

Mit jedem Bissen versorgen wir den menschlichen Organismus mit lebenswichtiger Energie, aber oft zu selten mit essenziellen Nährstoffen für seinen Kampf gegen Krankheitserreger und für Millionen biologische Prozesse jede Sekunde in den elf Gruppen seiner Trillionen Zellen.

In seiner Geschichte stieß der Mensch auf viele tausend verzehrbare Pflanzen, aber er hat sich nur für wenige hundert entschieden, weil sie mit mehr Vorteilen verbunden sind als andere. Bis in das Mittelalter mussten Speisen auch Funktionen von Medikamenten erfüllen. Durch die Mechanisierung der Medizin verlor das Essen zunehmend seine Rolle als Element des Gesundbleibens.

Das rächte sich noch nie so stark wie heute.

Diese Hiobsbotschaft ist unentrinnbar mit einer dramatisch wichtigen Einsicht verbunden: Ohne Cleverness, ohne Coolness ist ein langes Leben in Gesundheit nicht zu erzielen.

Die Kraft gesunder Ernährung

In der Natur gibt es weder Belohnung noch Bestrafung, nur Konsequenzen. Mit dieser Erkenntnis des amerikanischen Freidenkers Robert G. Ingersoll aus dem 19. Jahrhundert konnte sogar der verblüffend milde Verlauf der Viruserkrankung COVID-19 beim 45. Präsident der Vereinigten Staaten erklärt werden, unabhängig davon ob eine Mehrheit dem Pandemie-Leugner Donald J. Trump schwere Symptome gegönnt hat oder nicht. In ihrem Kampf gegen das Virus SARS-COV-2 verabreichten Ärzte ihm das chemische Element Zink, das Vitamin D und das Hormon Melatonin. Die zwei Nahrungsergänzungen und das sogenannte Schlafhormon waren schon zu Beginn der Coronakrise als vielleicht wirksamste Substanz zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte in den Fokus der Präventionsmedizin gerückt. Anti-Aging-Ärzte mit dem Schwerpunkt sowohl auf Verhütung der allgemein typischen chronischen Erkrankungen als auch auf Abschwächung ihrer Symptome und Unterstützung der Heilung waren nicht überrascht. Fast drei Dutzend weitere pflanzliche Substanzen wurden seit Beginn der Coronakrise weltweit gegen die Viruserkrankung und ihre Folgen eingesetzt.

In chronologischer Abfolge waren es Vitamin C, Vitamin B1, Kurkumin, die Lakritzsubstanz Glycyrrhizin aus der Wurzel der Süßholzpflanze, die Ayurvedaheilpflanze indisches Echinacea, die Algensubstanz Fucoïdan, die Laurinsäure aus der Kokosnuss, Vitamin B3, am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Kiel Silizium, Spermidin, der pflanzliche Farbstoff Quercetin, das Probiotikum *Lactobacillus coryniformis*, Vitamin K, Selen, die Gewürzpflanze Beifuß aus der Familie der Artemisia mit antiviralen Bitterstoffen, die entzündungshemmende Ayurvedaheilpflanze Ashwagandha, das antivirale

Vielstoffgemisch Propolis, entzündungsregulierende Omega3-Fettsäuren aus dem Öl von Wildlachs und Silibinin aus den Samen der Milchdistel. Auch Granatapfel, Kurkuma, Ingwer und ein Eiweiß zur Verbesserung der Aufnahme von Eisen wurden positiv erwähnt.

Diese Einsätze blieben weitgehend unbeachtet von der medizinischen Fachwelt und den Main Street-Medien, die sich vor allem mit den dem Präsidenten Trump verschriebenen Medikamenten befassten, wovon eines noch nicht freigegeben war.

Erst acht Tage vor dem positiven Coronatest von Präsident Donald Trump, auf der Conference on Coronavirus Disease am 23. September 2020, hatte der spanische Wissenschaftler Dr. Roberto Güerri-Fernandez erneut in einer Studie nachgewiesen, dass eine hohe Zink-Konzentration im Blut die Vermehrung dieser infektiösen organischen Strukturen hemmen kann. Von 249 Patientinnen und Patienten, die in einem bestimmten Zeitraum ins Hospital des Mar, Barcelona, eingeliefert worden waren, verstarben 21. Deren Zinkspiegel war deutlich niedriger als bei den Überlebenden (Quelle: „Could Zinc Help Fight COVID-19?“. WebMD. 23. September 2020).

Die Internetsuche nach diesem Mineral, nach Vitamin D und nach Melatonin schnellte am 2. Oktober 2020 auf das Tausendfache hoch, nachdem Ärzte des Präsidenten ihre Strategie offengelegt hatten.

Auch die Frage „Ist Vitamin D wirksamer als Maske und Abstandhalten zusammen?“ wurde unter Wissenschaftlern durchaus seriös diskutiert. Ähnliche Beachtung hätten alle anderen Mikronährstoffe an der Front gegen das Coronavirus verdient.

Donald Trumps Leibarzt Dr. Sean Patrick Conlay, der sich auch für Nahrungsergänzung entschieden hatte, ist kein klassischer Doctor of Medicine, sondern Osteopath. Mediziner dieser Richtung dürfen – anders als bei uns – in den U.S.A. Spritzen setzen, verschreibungspflichtige

Medikamente verordnen und nach entsprechender Ausbildung auch operieren. Amerikanische Osteopathen und breit ausgebildete Doktoren der Chiropraktik vertrauen stärker auf die Selbstheilungskräfte des Körpers. Das öffnet ihr Bewusstsein für die Chancen durch die grüne Apotheke der Natur.

Mikronährstoffe heißt das Zauberwort.

Ohne sie geht gar nichts. Sie werden für die Umwandlung von verzehrten Kalorien in stoffwechselgerechte Energie gebraucht. Beim Zellwachstum. Bei der Erneuerung von Knochensubstanz, Haut und Muskulatur. Mikronährstoffe haben eine Aufgabe bei der Bildung von Blutkörperchen und Nervenbahnen. Wir brauchen sie zur Herstellung von Hormonen - beispielsweise Jod für die Botenstoffe der Schilddrüse - und von Lympheflüssigkeit, die wiederum für die Müllabfuhr aus unseren Geweben zuständig ist. Ein großer Teil der Mikronährstoffe ist Voraussetzung dafür, dass andere Substanzen im Körper gewünschte chemische Reaktionen ausüben können. Wir nennen diese Stoffe Enzyme.

Mikronährstoffe sorgen dafür, dass bestimmte Lösungen elektrisch leitfähig sind.

Eine von weiten Teilen der klassischen Medizin unterschätzte Bedeutung von Mikronährstoffen ist ihr rettender Gesundheitsbeitrag zur Bewältigung von entzündlichem und oxidativem Stress.

Jeder Farbeffekt, jeder Geschmacksstoff, jeder Duft oder Geruch einer Pflanze erfüllt für sie unzählige wichtige Funktionen, und nach ihrem Verzehr können damit auch im menschlichen Organismus gewünschte Effekte angestrebt werden. An die 100.000 Substanzen mit diesen Fähigkeiten wurden bereits identifiziert.

Mikronährstoffe tragen diese Bezeichnung, da sie in mikroskopisch winzigsten Mengen vom menschlichen Körper essenziell benötigt werden und sämtliche Vorgänge mitbestimmen, von denen unsere Gesundheit abhängt.

Vermutlich reichen für einen ganzen Tag etwa 100 Milligramm – also ein Zehntel Gramm – einer Versorgung mit den notwendigen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Aminosäuren, Fettsäuren und Enzymen in unserer Nahrung aus. Von den meisten genügen bereits wenige Mikrogramm für 24 Stunden, also wenige Millionstel eines Gramms. Eine unvorstellbare Effektivität! Aber selbst diese Winzigkeiten fehlen offensichtlich im Essen von Millionen.

Seit den 1950er Jahren ergeben mehr als 600.000 wissenschaftliche Studien an jeweils bis zu Zehntausenden Teilnehmern und Langzeit-Beobachtungsanwendungen, dass die Ernährung entweder ein wichtiger Baustein unserer Gesundheit ist oder eine vertane Riesenchance.

Bereits im Oktober 2003 verblüffte die renommierte Wissenschaftszeitschrift „Nature Review“ auch weite Kreise der Medizin und stufte optimistisch elf in aller Welt alltäglich verzehrte pflanzliche Nahrungsgruppen unter der Überschrift „Krebs-Chemoprävention mit essbaren Phytochemikalien“ als vor Krebs schützend ein. Die beliebtesten darunter waren die Tomate, der Chilipfeffer und aus der umfangreichen Gemüsekohlfamilie der Brokkoli.

Die übereinstimmenden Ergebnisse deckten jedoch gleichzeitig Erschreckendes auf: Dass auch in reichen Gesellschaften mangelhafte Essgewohnheiten sogar die wichtigste Ursache chronischer und epidemischer Erkrankungen ist.

Große Schuld wird bei einem Zusammenschluss von Konzernen der Nahrungsindustrie und der Zuckerindustrie unter Beteiligung der Pharmabranche, bestimmter Medien und Teilen der Wissenschaft gesehen, den die Soziologin Dianne Rubinstein während ihres Studiums an der City University of New York 2014 als Obesity-Industrial-Complex, als Übergewichtsindustrie-Kartell, bezeichnet hat. Gemeinsam schöpfen sie ungehindert Milliardengewinne ab. Dafür wurde auch die Gesundheitspolitik in Geiselhaft

genommen (Quelle: „Neoliberalism and Obesity“. Dianne Rubinstein).

Schwere Zeiten erfordern Wachsamkeit

Der Umgang mit der Corona-Gefahr und damit veränderte Lebensbedingungen setzen viele Menschen ungewohnten Stressanforderungen aus. Ihr Interesse an Nahrungsergänzung veränderte sich. Eine Analyse von Google Trends am 13. Oktober 2020 belegte weltweite einen parallelen Anstieg von Infektionszahlen und Suchbegriffen, mit Vitamin C, Zink, Immunsystem und Knoblauch als Spitzenreitern in den Vereinigten Staaten, während in Europa Vitamin D am stärksten interessierte. Die Suche nach Infos über Omega3-Fettsäuren sackte ab.

Das ist keine Überraschung.

Zur wirksamsten Unterstützung eines Organismus zählen ausreichender Schlaf, nährstoffreiches und abwechslungsreiches Essen und erfolgreiches Gewichtsmanagement. Gerade unter diesen Gesichtspunkten rücken einige Heilpflanzen mit der Fähigkeit, die mentale Gesundheit zu stärken und die Energieproduktion zu fördern, jetzt besonders in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Das sind nach Einschätzung von Fachleuten die überraschenden Spitzenreiter der Stunde:

Ginseng. Die am intensivsten erforschte Heilpflanze der Welt. Ihre effektvollen Wirkstoffe Ginsenosides, Eleutherosides und Ciwujianosides erhöhen das Leistungsspektrum auf breiter Front.

Salbei. Viele der rund 900 Arten werden seit dem Altertum als Heilpflanze genutzt. Der *Salvia officinalis* bescheinigen Studien bescheinigen starke kognitiv-verbessernde Fähigkeiten.

Guarana. Diese Amazonaspflanze mit ethnobotanischer Tradition enthält effektvolle Pflanzenchemikalien für das

Gehirn, darunter Koffein in ihren Samen, Tannine und Saponine.

Bacopa monnieri. Die Ayurvedapflanze heißt bei uns Gedächtnispflanze, mit Potenzialen bei Angstzuständen, Schlafstörung und Gedächtnisschwäche.

Pfefferminz. Vor allem die Inhalation seiner essenziellen Öle verringert Müdigkeit und erhöht kognitive Fähigkeiten.

Rosmarin. Wieder sind es seine Öle oder in Wasser gelöster Substanzenextrakt, die direkt das Gehirn unterstützen.

Rhodiola rosea. Die als Rosenwurz bekannte Heilpflanze besitzt jahrhundertealte Tradition. Heute gilt sie als Wunderwaffe bei Burnout.

Ashwagandha. Ein Extrakt der Wurzelsubstanzen dieses Ayurvedastars gilt als Gehirnbooster schlechthin.

Centella asiatica. Diese asiatische Bitterpflanze ist bei uns als Indischer Wassernabel, Gotu kola, bekannt. Sie enthält Mineralstoffe und Vitamine, wirksam für Wundheilung und Angstzustände.

Maca. Diese Knolle aus dem Hochland von Peru schützt sich selbst mit extrem wirksamen Substanzen, die nach Verzehr Energie stärken und Ängste abbauen.

Risiken wachsen im Lauf der Jahre

Epidemieartige Volkskrankheiten bedrohen uns: Herz-Kreislauf-Leiden, Diabetes, Osteoporose und Demenz. Selbst Krebs ist ein Risiko, das im Laufe eines Lebens wächst.

Klar ist: Die Evolution stößt an ihre Grenzen. Drei Ursachen treten hervor: Wir essen vor allem, was gut schmeckt. Wir sitzen zu viel. Wir werden viel, viel älter als jemals vorgesehen. All das wollen wir natürlich möglichst behalten. Besonders das lange Leben. Aber es gibt Hindernisse.

Vor allem sind es eine problematische Ernährung, die Gefahr durch Umweltsubstanzen, Mikroplastik, Weichmacher, der unzureichende Grad an körperlicher Aktivität und die große Frage, wie viel Stress der Organismus abzufedern hat.

Der Handlungsbedarf ist immens. Jeder dritte Krankenversicherte wappnet sich mit verschreibungspflichtigen Medikamenten gegen die Gefahr durch schwerwiegende Herzprobleme. In Deutschland wurden 2020 etwa neun Millionen Menschen an Diabetes behandelt – und etwa weitere zwei Millionen wissen nichts von ihrer Zuckerkrankheit.

Schon heute schlucken in den westlichen Industrienationen jeder zehnte Erwachsene Antidepressiva und jedes zehnte Kind stimulierende Substanzen. Möglicherweise jeder Vierte wird im Laufe seines Lebens zumindest vorübergehend eine behandlungsbedürftige Depression erleiden. Die Zahl von Operationen und Prozeduren in deutschen Krankenhäusern im Laufe eines Jahres übersteigt 61 Millionen.

Die Gratwanderung zwischen staatlicher Entscheidung und Gleichgültigkeit angesichts der Ernährungskatastrophe

beschrieb am 18. Februar 2020 ein unabhängiges Wissenschaftsteam an der Universität Göttingen in der Studie „Nationale Politik und persönlicher Kampf, gesund zu essen: Die Frage von öffentlicher Unterstützung“ (Quelle: „Nutrition Policy and Individual Struggle to Eat Healthily: The Question of Public Support“. Department of Agricultural Economics and Rural Development, Marketing of Food and Agricultural Products, University of Goettingen, Göttingen, Germany. 18. Februar 2020). Die darin veröffentlichten Fakten hätten einen Aufschrei gerechtfertigt – er unterblieb:

- Die jährlichen Kosten durch Übergewicht und Fettleibigkeit für die Gesundheitssysteme in Deutschland addieren sich auf geschätzte 29,39 Milliarden Euro. Die im April 2019 zuletzt gemeldeten Krankheitskosten insgesamt machten 2017 375 Milliarden Euro aus.

- Indirekte Übergewichtskosten durch geringere Produktion, Pflege und Aufwand für Schmerzbehandlungen wurden mit weiteren 33,65 Milliarden Euro berechnet.

- Jedes Jahr sterben in Deutschland 102.000 Menschen frühzeitig an ernährungsbedingten Erkrankungen. Das ist ein Anteil von 9,4 Prozent an der Gesamtsterblichkeit von 954.874 im Jahre 2018. Tödlich sind aber nicht die Kilos, sondern die mit Fettleibigkeit verbundenen Schädigungen an zahlreichen Organen, hauptsächlich durch mangelhafte Ernährung.

- Jeder schwer übergewichtige Mann belastet im Verlauf das Gesundheitssystem mit 166.911 €, jede schwergewichtige Frau mit 206.526 €.

Gibt es da einen größeren Gegensatz als die Vision, die ein profiliertes Team der Anti-Aging-Medizin in Vorträgen für wissbegierige Ärztinnen und Ärzte so zu umschreiben pflegt: „Mit hundert pumperlg'sund ins Grab fallen“?

Seiner Ansicht nach ist das möglich.

Diese Aussicht kommt allerdings mit einem Preis: Gesundheit wartet nicht abholbereit in der Arztpraxis. Da schon eher in der grünen Apotheke der Natur.

Der Organismus verlässt sich auf ein doppeltes Schutzsystem

Während ein gesunder Körper alle fünf Sekunden einen Atemzug tätigt, absolviert das Immunsystem der Krankheitsabwehr in jeder Millisekunde Abermillionen Prozesse der Erkennung, der Bewertung und der Bekämpfung. Ein angeborenes Schutzsystem arbeitet vom ersten Atemzug an. Nach und nach bildet jeder Organismus auf Grund eigener Erfahrungen ein weiteres Abwehrprogramm aus, das sogar lernen kann.

Begabte Medizinprofessoren erklären ihren Studentinnen und Studenten, dass die Krankheitsabwehr auf einem Sicherheitssystem beruht, das „ich“ von „nicht-ich“ unterscheidet und dann jede Anstrengung unternimmt, um alles nicht-ich zu zerstören. Alle Eindringlinge und ebenso krankhaft veränderte oder sogar krebsige Zellen sind Ziele der Abwehrzellen.

Wie komplex dieser Verbund ist, wird erst nach und nach begriffen. Mikronährstoffe vitalisieren, kräftigen, befähigen das Immunsystem. Es wacht über unsere Gesundheit in jedem einzelnen Augenblick.

Das ist auch gut und notwendig. Jede Sekunde bilden sich in unserem Körper neue Zellen, vermutlich etwa 50 Millionen. Sie müssen nicht nur aus hochwertiger Materie hergestellt werden. Ihnen muss auch ihre Aufgabe im Heer der insgesamt grob geschätzten 30 000 000 000 000 000 Körperzellen zugewiesen werden – die Zahl 30 mit 15 Nullen kann nur eine Schätzung sein, niemand kennt die Wirklichkeit. Ein großer Teil aller Zellen ist mit Leistungen zur Abwehr von Krankheiten verbunden. Jede einzelne ist auf Nährstoffe bester Qualität angewiesen.

Kein Mikronährstoff, den wir verzehren oder einnehmen, kann wissen, welche Wirkung wir damit zu erzielen versuchen. Die Ausgangslage ist klar: Nur jene Zellen, die zur Kommunikation mit diesem speziellen Vertreter der Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, Enzyme oder Fettsäuren im Stande sind, werden die gewünschten Effekte erleben.

Substanzen interagieren. Sie verstärken die Effekte anderer Stoffe und machen sie vielleicht überhaupt erst möglich. Das ist die vorrangige Rolle der essenziellen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Oder sie haben einen eher bremsenden Effekt, weshalb Chronobiologen es für richtig halten können, bestimmte Stoffe etwa acht Stunden voneinander zu distanzieren.

In aller Regel wird bei der Beschreibung des Immunsystems höchstens auf 18 essenzielle Mikronährstoffe verwiesen. Es sollten jedoch bis zu 32 sein. Allerdings geschieht schon der Hinweis auf diese 18 Muss-Substanzen viel zu selten. Der Gesellschaft wird grundsätzlich der so genannte versteckte oder überdeckte Hunger, hidden hunger, weitgehend verschwiegen, was durchaus die Interessen der Nahrungsindustrie und der Agrarwirtschaft bedient und die Versäumnisse der Gesundheitspolitik kaschiert. Gerade wohlgenährte Bevölkerungen wie in Deutschland, Österreich und der Schweiz leben mit eklatanten Nährstoffdefiziten. Vermutlich jeder dritte Betroffene ist ahnungslos.

Das sind die genannten 18:

Calcium

Chrom

Eisen

Jod

Magnesium

Selen

Zink

Vitamin A

Vitamin B1 mit der wissenschaftlichen Bezeichnung Thiamin

Vitamin B2 mit der wissenschaftlichen Bezeichnung Riboflavin

Vitamin B6 mit der wissenschaftlichen Bezeichnung

Vitamin B12 mit der wissenschaftlichen Bezeichnung

Vitamin C

Vitamin D

Vitamin E

Vitamin B9 mit dem Eigennamen Folsäure

Vitamin H, bekannt als Biotin

Vitamin B5, dessen Bezeichnung Pantothersäure mit der griechischen Silbe pan in seinem Namen für ganz, umfassend.

Seit zwei Jahrzehnten belegen Studien von vor allem Befürwortern der Anti-Aging-Medizin, dass sechs weitere Mikronährstoffe völlig unverzichtbar sind, wenn ein Organismus fit bleiben soll. Es sind

Betain

Cholin

Glutathion

Kalium

Kupfer

und die Hauptsubstanz der Rotweinmedizin Resveratrol.

Fünf weitere Empfehlungen beruhen auf Erkenntnissen, die zum jetzigen Zeitpunkt nach am wenigsten verbreitet sind:

Spermidin

Silizium

Melatonin

Betain

Maca.

Eine Sonderrolle nimmt das Vitamin D ein. Es ist wie alle anderen eine verzehrbare Substanz, entsteht aber unter freiem Himmel jedoch auch in der Haut. Das rückt es in die Nähe unserer Hormone. Jede Quarantänephase in den