

# James Duke Heilende Nahrungsmittel

Extrait du livre

[Heilende Nahrungsmittel](#)

de [James Duke](#)

Éditeur : Goldmann-Randomhouse



<http://www.editions-narayana.fr/b10193>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<http://www.editions-narayana.fr>



Dr. James A. Duke

# Heilende Nahrungsmittel

Wie Sie Erkrankungen mit Gemüse,  
Kräutern und Samen weg-essen

Aus dem Englischen von Andrea Panster



**GOLDMANN**  
ARKANA

*Den engagierten Heilern dieser Welt – besonders jenen,  
die niemandem schaden, und jenen, die immer dann mit Nahrung heilen,  
wenn es angemessen ist.*

*Den wahren Forschern dieser Welt, die gewissenhaft  
die nötigen Studien unternehmen, damit wir Autoren sie begierig  
verdauen und wiederkäuen können.*

*Den Mitarbeitern von Rodale Books, die mich in unserem  
Bemühen, besonders vielversprechende Heilnahrungsmittel auszuwählen,  
auf zahlreiche neue Ideen brachten.*

*Meiner Familie, meinen Freunden, meinen Mitarbeitern  
und meinen Studenten, die mich umso reizbarer erleben mussten,  
je näher der Abgabetermin für das Manuskript rückte.*

*Und Ihnen, meinen Lesern. Möge dieses Buch Sie zu neuen  
Heilentscheidungen führen, die Ihnen den Einsatz kostspieligerer  
und beunruhigender Arzneimittel ersparen.*

## Editorische Hinweise

Die Namen von Wirkstoffen in Nahrungsmitteln werden in diesem Buch so geschrieben, wie sie auf den Zutatenlisten von verpackten Lebensmitteln üblicherweise zu finden sind. Daraus ergeben sich in einigen Fällen Unterschiede zwischen der Schreibung des Pflanzennamens und jener der Wirkstoffbezeichnung, zum Beispiel bei »Kurkuma« und »Curcumin«.

Bei der Mengenangabe »Tasse« ist eine Tasse mit einem Fassungsvermögen von etwa 230 Millilitern gemeint, also eher eine etwas größere als die klassische Teetasse.

# Inhalt

Vorwort .....	9
---------------	---

## Nahrung als Medizin

Wie Nahrung heilt .....	15
Ernährung für eine optimale Gesundheit .....	27
Dukes Dutzend .....	36
So holen Sie das Beste aus dem heraus, was Sie essen .....	58

## Heilnahrung, die hilft

Angina pectoris .....	71	Durchfall .....	163
Aphthen .....	73	Erektionsstörungen .....	168
Arthrose .....	77	Erkältungen und Grippe- erkrankungen .....	174
Asthma .....	87	Erschöpfung .....	186
Blähungen .....	97	Falten .....	191
Blasenentzündung .....	102	Fibromyalgie .....	198
Blaue Flecken (Hämatome) .....	108	Fußpilz .....	206
Bluthochdruck .....	113	Gallen- und Nierensteine ...	210
Bronchitis .....	120	Gedächtnisverlust .....	219
Cholesterinerhöhung .....	130	Gicht .....	227
Depressionen .....	136	Grauer Star (Katarakt) .....	237
Diabetes .....	145	Grüner Star (Glaukom) .....	242
Divertikulitis .....	156	Gürtelrose .....	245

Halsschmerzen und Kehlkopfeuzündung . . . . .	248	Prämenstruelles Syndrom (PMS) . . . . .	411
Hämorrhoiden . . . . .	254	Prostatavergrößerung . . . . .	416
Hautprobleme. . . . .	265	Regelschmerzen . . . . .	423
Hefepilzinfektionen (Kandidose) . . . . .	270	Reizdarmsyndrom . . . . .	426
Herpes simplex . . . . .	276	Rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthritis)..	435
Herzerkrankungen . . . . .	281	Rückenschmerzen. . . . .	444
Heuschnupfen . . . . .	291	Schaufensterkrankheit (Claudicatio intermittens)	452
Höhenkrankheit . . . . .	299	Scheidenentzündung (Vaginitis) . . . . .	457
Hühneraugen . . . . .	304	Schlaflosigkeit . . . . .	462
Husten . . . . .	308	Schleimbeutelentzündung (Bursitis) . . . . .	466
Insektenbisse und -stiche . . . . .	316	Schnitt- und Schürfwunden .	474
Karpaltunnelsyndrom . . . . .	323	Schuppen . . . . .	480
Kater . . . . .	331	Schuppenflechte (Psoriasis) ..	484
Kopfschmerzen . . . . .	336	Sodbrennen . . . . .	491
Körpergeruch . . . . .	343	Sonnenbrand . . . . .	497
Krampfadern. . . . .	347	Tinnitus. . . . .	504
Lungenentzündung . . . . .	352	Übelkeit . . . . .	507
Magengeschwüre . . . . .	359	Übergewicht . . . . .	514
Makuladegeneration . . . . .	366	Verbrennungen . . . . .	519
Mundgeruch . . . . .	369	Verdauungsstörungen . . . . .	527
Mundtrockenheit . . . . .	375	Verstopfung . . . . .	533
Nahrungsmittelallergien . . . . .	379	Warzen . . . . .	545
Nasennebenhöhlen- entzündung . . . . .	383	Wechseljahre (Menopause) ..	550
Nesselsucht (Urtikaria) . . . . .	388	Zahnfleischentzündung (Gingivitis) . . . . .	558
Ohrenschmerzen . . . . .	391	Zahnschmerzen . . . . .	561
Osteoporose . . . . .	394		
Pilzinfektionen . . . . .	406		
Register . . . . .			567

# Vorwort

## *Ein Denkanstoß zum Thema Ernährung*

Mehr als zehn Jahre sind vergangen, seit ich das Buch *Die Grüne Apotheke* schrieb. In dieser Zeit hat sich viel verändert – vor allem in der öffentlichen Meinung zum Thema Heilpflanzen. Damals war es ein Novum und gehörte zu den Randgebieten von Schulmedizin und Wissenschaft. Heute genießt es fast schon die Akzeptanz der breiten Masse. Medizinisch wirksame Verbindungen aus Heilpflanzen finden sich in den verschiedensten Produkten von Hustentropfen bis hin zu Energydrinks.

Zur wachsenden Beliebtheit der Heilpflanzen trägt gewiss bei, dass immer mehr offizielle Studien deren Wirkung belegen. Einer der häufigsten Einwände lautet, die Wirkung von Heilpflanzen sei nicht wissenschaftlich bewiesen – und das, obwohl sie oft seit Jahrhunderten, wenn nicht gar Jahrtausenden verwendet werden. Sowohl staatliche Gesundheitsbehörden als auch private Einrichtungen finanzieren Untersuchungen zur Erforschung der Pflanzen und ihrer Heilwirkung. Bei einigen sind die Ergebnisse eher gemischt, andere Pflanzen schlagen sich recht wacker und können sich sogar gegen verschreibungspflichtige und freiverkäufliche Medikamente behaupten.

Ich selbst greife grundsätzlich lieber zu einer Pflanze als zu einer Tablette. Im Apothekergarten hinter meinem Haus wachsen Dutzende dieser natürlichen Heilmittel. Sie sind nach Krankheiten in Gruppen zusammengefasst. Ich kann die Pflanzen vom Frühling an den ganzen Sommer über bis in den Herbst je nach Bedarf ernten – zum Beispiel, um Insektenstiche zu behandeln oder Gichtanfälle zu verhindern, wenn ich einmal leichtsinnig war.

Da sollte es nicht überraschen, dass ich auch in diesem neuen Buch den Einsatz von Heilpflanzen bei geringfügigeren Beschwerden sowie ernsteren chronischen Erkrankungen befürworte, bei denen oft auch eine schulmedizinische Behandlung angezeigt oder nötig ist. In diesen Fällen können die Pflanzen die Genesung unterstützen und möglicherweise sogar die Notwendigkeit einer Einnahme von Arzneimitteln verringern. (Trotzdem möchte ich Ihnen dringend ans Herz legen, eine medikamentöse Behandlung nie ohne vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt abzuändern.)

In diesem Werk dehne ich meine bisherige Definition, nach der Heilpflanzen eben Heilkräuter sind, auf alle pflanzlichen Nahrungsmittel aus: auf Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse und Samen. Diese Heilmittel sind meist problemlos im Lebensmittelgeschäft oder auf dem Bauernmarkt erhältlich. Oft sind sie bereits aus anderen Gründen in der Küche vorrätig. Ich gebe zu, dass ich gelegentlich auch Exoten wie Camu-Camu erwähne. Dabei handelt es sich um eine Frucht, die ich auf einer meiner vielen Amazonasexpeditionen kennengelernt habe und die als Vitamin-C-Lieferant unübertroffen ist. Im Augenblick ist Camu-Camu in den Vereinigten Staaten und Europa nur in Pulver- oder Kapselform erhältlich. Da die ganze Frucht viele weitere medizinisch wirksame Verbindungen enthält, ist sie meiner Ansicht nach jedoch die bessere Wahl.

Dies bringt mich zu einem wichtigen Punkt: Obwohl bestimmte Stoffe normalerweise wegen ihrer heilenden Wirkung aus Nahrungsmitteln isoliert werden, kann mich dieser Ansatz nicht restlos überzeugen. Ja, der menschliche Körper benötigt eine ausreichende Menge bestimmter Vitamine und Mineralstoffe – der sogenannten essenziellen Nährstoffe –, um seine biochemischen Grundfunktionen erfüllen zu können. Ein Nährstoffmangel kann bestimmte Krankheiten begünstigen. Abgesehen davon bin ich der festen Ansicht, dass Nährstoffe niemals isoliert wirken. Lebensmittel erhalten ihre Heilkraft durch das Zusammenspiel der Nährstoffe mit anderen Verbindungen, vor allem den sekundären Pflanzenstoffen. Deshalb sind echte Lebensmittel fast immer besser als Nahrungsergänzungsmittel und frische, vollwertige Nahrung ist wohltuender, als es industriell verarbeitete Produkte sein könnten.



Ich habe mich beim Verfassen dieses Buches auf sogenannte Multiple Activity Menus (MAMs) gestützt. Sie sind aus der Datenbank für sekundäre Pflanzenstoffe hervorgegangen, die ich im Rahmen meiner Tätigkeit für das US-Landwirtschaftsministerium (USDA) entwickelt habe. Kurz gesagt identifiziert ein MAM die in einer Heilpflanze enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe sowie ihre Heilwirkung und erzeugt aus diesen Informationen einen Synergiewert. Er verrät, wie gut eine bestimmte Pflanze verglichen mit anderen bei der Vorbeugung oder Behandlung einer Krankheit abschneidet. Die MAMs sind nicht der »Goldstandard« der Forschung. Aber sie können uns auf Pflanzen und pflanzliche Nahrungsmittel aufmerksam machen, die wir andernfalls vielleicht übersehen hätten, weil sie keine größeren Mengen essenzieller Vitamine und Mineralstoffe enthalten.

In diesem Buch werden Sie überwiegend pflanzliche Heilnahrung, aber auch einige tierische Produkte finden, vor allem Fisch und Milcherzeugnisse. Pflanzen sind immer meine erste Wahl, hauptsächlich deshalb, weil sie über die entscheidenden sekundären Pflanzenstoffe verfügen, die den tierischen Produkten fehlen. Trotzdem ließ ich mich von meinem Lektorat und meinen wissenschaftlichen Mitarbeitern dazu bewegen, auch Tierprodukte aufzunehmen, da sie gelegentlich die beste verfügbare Nährstoffquelle sind. Ein gutes Beispiel ist das Calcium. Annehmbare Mengen davon sind unter anderem in dunkelgrünem Blattgemüse enthalten. Trotzdem ist ihr Gehalt nicht mit dem der Milchprodukte zu vergleichen. Im Allgemeinen versuche ich, pflanzliche Alternativen zu tierischen Heilmitteln aufzuzeigen. So können Sie selbst entscheiden, was für Sie das Beste ist.

Sicher würden Sie am liebsten sofort den zweiten Teil dieses Buches mit dem Verzeichnis der einzelnen Krankheiten und den entsprechenden Heilmitteln aufschlagen. Das können Sie natürlich gern tun. Trotzdem möchte ich Ihnen raten, auch den ersten Teil zu lesen. Er liefert hilfreiche Informationen zu den wissenschaftlichen Grundlagen einer gesunden Ernährung sowie Vorschläge, wie Sie den Nährstoffgehalt Ihrer Kost maximieren können. Darüber hinaus werden Sie »Dukes Dutzend« kennenlernen – die zwölf Lebensmittel, die meiner Ansicht nach aufgrund der enthaltenen Nährstoffe und sekundären Pflanzenstoffe bei der Krankheitsbekämpfung besonders nützlich sind.

In den Kapiteln zu den einzelnen Beschwerden werden Sie sehen, dass ich jedes Heilmittel mit bis zu drei Sternen bewertet habe. Diese Punktzahl ergibt sich aus den Ergebnissen der wissenschaftlichen Forschung, aus Einzelberichten und meiner persönlichen Erfahrung mit einem bestimmten Nahrungsmittel. Der Wert ist ganz und gar subjektiv. Ich hoffe jedoch, dass er Ihnen hilft, bei Ihrer Entscheidung Prioritäten zu setzen, da Sie in den meisten Fällen aus einer ganzen Reihe heilender Nahrungsmittel wählen können.

Bitte beachten Sie auch diese drei warnenden Hinweise:

1. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie etwas Neues ausprobieren – vor allem, wenn bereits Nahrungsmittelallergien oder Überempfindlichkeiten bekannt sind. Ja, Lebensmittel sind etwas Natürliches und im Allgemeinen ungefährlich. Trotzdem können sie manchen Menschen Schwierigkeiten bereiten. Stellen Sie bei den geringsten Anzeichen von Nebenwirkungen umgehend den Verzehr des betreffenden Nahrungsmittels ein und gehen Sie so schnell wie möglich zum Arzt.
2. Ich habe diesen Punkt bereits erwähnt. Da er so wichtig ist, wiederhole ich ihn an dieser Stelle noch einmal: Bitte ändern Sie einen verordneten Behandlungsplan niemals ohne vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt ab. Wenn Sie die Dosis eines Medikaments ohne kompetente Beratung verändern, kann dies schwerwiegende Folgen haben. Gehen Sie lieber auf Nummer sicher.
3. Geben Sie dem Heilmittel Ihrer Wahl ausreichend Zeit zu wirken. Bei einigen Nahrungsmitteln werden Sie schnell Resultate sehen. Bei anderen dauert es möglicherweise Wochen, bis sich eine Wirkung zeigt. Außerdem reagiert jeder Mensch anders. Wenn ein Mittel bei Ihnen nicht wirkt und selbst nach, sagen wir, sechs Wochen nicht anschlägt, können Sie gern etwas anderes versuchen. Vielleicht müssen Sie ein wenig experimentieren, bis Sie das richtige Mittel finden.

Sind Sie bereit? Gut. Dann lassen Sie uns gemeinsam die erstaunliche Fülle der heilenden Gaben der Natur erforschen.

# Nahrung als Medizin



# Wie Nahrung heilt

## *Gesunde Ernährung im Wandel der Zeit*

In meinem ersten Buch, *Die Grüne Apotheke*, widmete ich mich vor einigen Jahren ganz der Kraft der Heilkräuter. Deren Wirkung liegt mir immer noch sehr am Herzen, doch die Forschungen der letzten Jahrzehnte haben der Idee der Grünen Apotheke eine neue und interessante Wendung gegeben. Sie führt aus dem Reformhaus oder Naturkostladen direkt in den Supermarkt.

Immer mehr Studien deuten darauf hin, dass bestimmte pflanzliche Nahrungsmittel – Obst, Gemüse, Gewürze und sogar Getränke – zum Teil die gleiche Wirkung erzielen wie Heilkräuter. Allerdings haben diese Lebensmittel einen deutlichen Vorteil gegenüber ihren Verwandten, den Kräutern: Man ist nicht auf Kapseln, Tinkturen und Tees angewiesen, sondern kann schmackhafte, ja köstliche Mahlzeiten daraus zubereiten, die sowohl sättigen als auch heilen.

Natürlich wissen wir alle, dass Obst und Gemüse gesund sind. Allerdings lernen wir gerade erst, wie gesund sie wirklich sind. Sie enthalten viele Ballaststoffe, wenig Kalorien und keine oder kaum schädliche Fette. Doch damit nicht genug. Meist finden sich noch Hunderte, wenn nicht gar Tausende medizinisch wirksame Verbindungen, die allesamt eine bestimmte Wirkung auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden haben. Folglich können Sie bestimmte Beschwerden dadurch behandeln, dass Sie diverse pflanzliche Nahrungsmittel auf den Speisezettel setzen. Ich selbst esse fast täglich Stangensellerie, um schmerzliche Gichtanfälle zu verhindern. Auch Knoblauch gehört auf meinen Speiseplan, weil ich weiß, dass er mein

Herz unterstützen und möglicherweise sogar dazu beitragen kann, meine chronische Lyme-Borreliose-Erkrankung in Schach zu halten.

Auf den nächsten Seiten werde ich Ihnen etwas Hintergrundwissen vermitteln und erklären, wie Pflanzen heilen. Auf diese Weise werden Sie besser verstehen, welche Rolle sie für Ihre Gesundheit spielen. In den folgenden Kapiteln unterstütze ich Sie dabei, Ihren ganz persönlichen Ernährungsplan zusammenzustellen, und zeige Ihnen, welche Erkrankungen mit welchen Nahrungsmitteln behandelt werden können.

## Nahrung – ein historisches Heilmittel

Die Idee, dass Nahrung auch Medizin darstellt, ist nicht neu. Wenn man bedenkt, dass der Mensch früher nicht über die technischen Möglichkeiten der modernen Chemie verfügte, ist nur allzu verständlich, dass seine Medizin direkt aus der Natur kam.

Die Beweise, dass Nahrungsmittel zu Heilzwecken eingesetzt wurden, reichen viele Tausend Jahre zurück. Ein wunderbares Beispiel dafür ist die traditionelle indische Heilkunst Ayurveda. Viele ayurvedische Vorstellungen sind aus dem Hinduismus entlehnt, und die indische Heilkunst umfasst zahlreiche Behandlungsmethoden, zum Beispiel Kräuter-, Massage- und Meditationstherapien. Gelegentlich verordnen Ayurvedatherapeuten sogar eine Ernährungsumstellung, um bestimmten Erkrankungen vorzubeugen oder sie zu behandeln. Ein ayurvedisches Heilmittel dürfte Ihnen bereits bekannt sein: die Kurkumawurzel, auch Gelbwurz genannt. Sie wird in der asiatischen Küche häufig als Gewürz verwendet und hat nicht nur einen außergewöhnlichen Geschmack, sondern kann bei Arthritis, Alzheimer und bestimmten Krebserkrankungen hilfreich sein. Die Forschung konnte dies zwar noch nicht zweifelsfrei bestätigen, aber ihre bisherigen Ergebnisse weisen stark darauf hin, und auch ich habe mit der entzündungshemmenden Wirkung der Kurkuma sehr gute Erfahrungen gemacht. (Weitere Informationen zur Kurkumawurzel finden Sie auf Seite 55 f.)

Ayurveda wird gemeinhin als Traditionelle Indische Medizin oder Traditionelle Ayurvedische Medizin (TAM) bezeichnet. Dass der Ernährung

im Ayurveda eine große Bedeutung zukommt, hat sie mit einer weiteren uralten Behandlungsmethode, der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), gemeinsam. Sie beruht auf den Vorstellungen von Yin und Yang, die in der uralten chinesischen Philosophie die beiden fundamentalen Kräfte des Universums verkörpern – die aggressive, heiße, aktive Kraft (Yang) und die passive Kraft des Zurücklehns und Entspannens (Yin). Wenn diese Kräfte in Ihrem Körper aus dem Gleichgewicht geraten, werden Sie krank.

Inzwischen fragen Sie sich möglicherweise, was all dies mit unserer Ernährung zu tun hat. In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden den Nahrungsmitteln Eigenschaften des Yin (kühlend und befeuchtend) und des Yang (wärmend und trocknend) zugeschrieben. Je nach Erkrankung wird Ihr Therapeut Ihnen bei der Auswahl von Lebensmitteln helfen, die das Gleichgewicht zwischen diesen beiden Kräften wiederherstellen. Wenn Sie zum Beispiel infolge einer Erkältung Husten mit Schleimbildung haben, ist das Gleichgewicht in Richtung Yin verschoben. Sie sollten die Symptome deshalb mit Nahrungsmitteln wie Ingwertee und heißen Gemüsesuppen behandeln, die wärmen und Feuchtigkeit ausleiten. Wie Sie sehen, haben wir einige unserer Vorstellungen, wie man bestimmte Krankheiten behandelt, von den Chinesen entlehnt – ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.

## Besser leben mit Chemie?

In dieser Beziehung sind ayurvedische und die chinesische Medizin weit von der westlichen Medizin entfernt, die Lebensmittel lediglich als Nahrungsquellen betrachtet und ihre heilende Wirkung fast völlig ignoriert. Damit will ich nicht sagen, die westliche Sicht der Ernährung – das Streben nach einem Gleichgewicht aus Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten – hätte keinen Sinn. Den hat sie. Doch er ist begrenzt, äußerst begrenzt.

Im Grunde gehen sowohl der chinesische als auch der indische Ansatz davon aus, dass manche Nahrungsmittel eine bestimmte Reaktion im Körper auslösen. Schließlich haben wir uns im Laufe unserer Entwick-

lungsgeschichte gemeinsam mit den Pflanzen in unserer Umgebung entwickelt und sie genutzt. Da leuchtet es ein, dass wir zu einigen davon eine ganz besondere Beziehung entwickelt haben, genau wie zu manchen Angehörigen des Tierreichs. Vergleichen Sie dies nun mit der schulmedizinischen Vorstellung, die ich gern in dem Spruch zusammenfasse: »Besser leben mit Chemie.« Die meisten synthetisch hergestellten Arzneimittel sind erst seit wenigen Jahrzehnten und nicht schon seit Jahrtausenden in Gebrauch. Daher ist der menschliche Körper einfach nicht im gleichen Maß daran gewöhnt.

Darüber hinaus enthalten die meisten Pflanzen Tausende an bioaktiven Verbindungen, und jede davon spielt eine einzigartige Rolle im Körper. Die moderne Medizin sucht im Gegensatz dazu stets nach der »Wunderwaffe«, dem sogenannten Arzneistoff. Alle anderen nützlichen Verbindungen der Pflanze werden verworfen und vergessen.

Damit möchte ich keineswegs behaupten, Medikamente seien grundsätzlich schlecht, ganz im Gegenteil: Sie retten vielen Menschen das Leben. Aber mit Zahlen lässt sich schlecht streiten: Soweit wir wissen, kamen in den USA im Jahr 2005 mindestens 140 000 Menschen durch Pharmazeutika ums Leben. Möglicherweise liegen die Zahlen sogar noch höher. Die renommierte medizinische Fachzeitschrift *Journal of the American Medical Association* erkannte das Problem bereits im Jahr 2002 und bezeichnete die Nebenwirkungen von Medikamenten als »eine führende Todesursache in den Vereinigten Staaten«. Die Zahlen liegen in Europa proportional ähnlich hoch.

Vergleichen wir dies nun mit Heilkräutern und Nahrungsergänzungsmitteln, die 2005 in den USA insgesamt 29 Todesfälle verursachten. Die Zahlen sprechen für sich.

Dieses Buch soll Sie nicht von der Einnahme Ihrer Medikamente abhalten. Schließlich muss auch ich von Zeit zu Zeit Pharmazeutika nehmen. Ich hoffe vielmehr, dass Sie über den Rand Ihrer Pillendose hinaus blicken und erkennen können, dass sich mit einer anderen Einstellung zur Ernährung viele Erkrankungen – und die Einnahme der zu ihrer Behandlung nötigen Medikamente – vielleicht sogar ganz verhindern lassen.

## Die Nahrungsergänzungsmittel-Panik

Nahrungsergänzungsmittel sind zwar erwiesenermaßen sicherer als Pharmazeutika. Trotzdem sind auch Vitaminpräparate nicht zwangsläufig über jede Kritik erhaben. In den letzten Jahren wird ihre Wirkung immer häufiger infrage gestellt – vor allem die der »großen drei«, der Antioxidanzien Vitamin A, C und E.

Die »Heart Outcomes Prevention Evaluation« (HOPE) ist eine der größten Untersuchungen, bei der neue Möglichkeiten für die Vorbeugung von Herz- und Gefäßerkrankungen geprüft werden. In ihrem Rahmen verabreichte man über 10 000 Herzpatienten sechs Jahre lang täglich entweder 400 Internationale Einheiten (IE; dies ist die Maßeinheit für biochemisch wirksame Substanzen) Vitamin E oder ein Placebo. Am Ende der Testphase kamen die Forscher zu dem Schluss, dass das Vitamin E negative Folgen von Herzerkrankungen bis hin zum Tod kaum besser verhindern kann als ein Placebo.

Gemeinhin gilt Vitamin C auch in hohen Dosen als harmlos (obwohl so mancher bei einer Gabe von mehr als 1200 Milligramm Vitamin C Durchfall bekommt). Vor einiger Zeit geriet aber auch die Effektivität von »Megadosen« Vitamin C bei Erkrankungen wie Erkältungen und Grippe in die Kritik. Laut den National Institutes of Health (NIH), einer dem US-Gesundheitsamt unterstellten Behörde, wurde die Wirksamkeit von Vitamin C bei der Erkältungsabwehr in über drei klinischen Studien mit über 10 000 Teilnehmern untersucht. Dabei konnte allerdings kein deutlicher Rückgang festgestellt werden. Unter Umständen kann die Einnahme von Vitamin C aber die Erkältungsdauer verkürzen.

Man untersuchte auch Präparate mit Vitamin A, die bei einigen Erkrankungen durchaus eine gewisse Wirkung zeigen. Vitamin A kommt in der Nahrung in Form von Provitamin A beziehungsweise Beta-Carotin vor. Die Beweise legen allerdings auch nahe, dass man von der Einnahme reinen Beta-Carotins absehen sollte, wenn man raucht oder Alkohol trinkt, da dies das Risiko von Lungenschäden oder gar Lungenkrebs erhöhen kann.

Auch dieser Abschnitt soll Sie nicht davon abhalten, Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Ganz im Gegenteil. Ich selbst nehme eine gan-



ze Reihe davon und halte Multivitaminpräparate für eine wunderbare Möglichkeit, kostengünstig an das volle Spektrum gesunder Nährstoffe zu kommen. Eines finde ich dennoch bemerkenswert: Wenn eine bioaktive Verbindung in einem Arznei- oder einem Nahrungsergänzungsmittel isoliert wird, ist das Ergebnis stets weniger spektakulär als erwartet. Dies liegt daran, dass die betreffende Verbindung, so wie sie in der Natur vorkommt, ihren gesundheitlichen Nutzen für den Körper zusammen mit vielen weiteren Stoffen entfaltet. Und diese Kombination findet man nur in vollwertigen Nahrungsmitteln.

## Die Renaissance der Nahrungsmittel

Vielleicht ist Ihnen aufgefallen, dass in der Berichterstattung über die Ernährung in letzter Zeit nicht mehr so oft von bekannten Nährstoffen wie den Vitaminen A, C und E und dafür häufiger von Exoten wie Lycopin, Quercetin und Resveratrol die Rede ist, um nur ein paar davon zu nennen. Aus einem einfachen Grund: Die Forschung beginnt allmählich, sich nicht mehr ausschließlich mit den Makronährstoffen zu beschäftigen, und entdeckt auch die Mikronährstoffe und die sekundären Pflanzenstoffe.

Der Nutzen dieser Verbindungen beruht zum Teil auf ihrer antioxidativen Wirkung. Grob vereinfachend dargestellt helfen Antioxidanzien dem Körper, indem sie freie Radikale neutralisieren. Dies sind instabile Sauerstoffmoleküle, die im Übermaß im Körper produziert werden, wenn man toxischen Substanzen wie Zigarettenrauch oder Umweltgiften ausgesetzt war oder etwas Ungesundes gegessen hat. Darüber hinaus helfen viele Pflanzenverbindungen, bestimmte Körperteile gesund zu erhalten. Beta-Carotin, Lutein und Cryptoxanthin sind gut für die Augen. Phytoöstrogene bekämpfen Krebs. Capsaicin lindert Arthroseschmerzen. Die Liste ließe sich beliebig fortsetzen.

Der praktische Nutzen dieser neuen Forschungsergebnisse liegt auf der Hand: Der Schwerpunkt verlagert sich wieder hin zu einer Ernährung mit vielen gesunden, vollwertigen Lebensmitteln, vor allem Obst und Ge-

müse. Ich sagte ja bereits, dass man meiner Ansicht nach mit einer präzise abgestimmten Ernährung die Symptome vieler Krankheiten reduzieren oder sogar ihr Auftreten verhindern kann. Dies gilt für harmlose Beschwerden wie Schuppen bis hin zu schweren Erkrankungen wie dem Herzinfarkt.

In den folgenden Kapiteln werden wir viel Zeit haben, die entsprechenden Nahrungsmittel sowie die Erkrankungen durchzuarbeiten, die man damit behandeln kann. Aber werfen wir zunächst einen Blick auf einige der »Schwergewichte« in der Welt der Ernährung und verschaffen uns einen Überblick über einige der Heilmittel, die gerade erst entdeckt wurden.

### **Nahrungsmittel versus Arznei**

Wenn Sie denken, Pharmazeutika seien bei Krankheiten durch die Bank wirkungsvoller als die in der Nahrung enthaltenen Stoffe, steht Ihnen eine Überraschung bevor. In allen Studien zur Reisekrankheit ist Ingwer dem inzwischen aus dem Handel genommenen Medikament Dramamine überlegen. Ein Granatapfel enthält so viele Phytoöstrogene, dass bereits die halbe Frucht der Tagesdosis im Rahmen einer Hormonersatztherapie gegen Wechseljahresbeschwerden entspricht (obwohl ich noch nicht so weit gehen würde, den Granatapfel anstelle einer solchen Behandlung zu empfehlen). In klinischen Studien senkte das in Heidelbeeren – den etwas größeren mit hellgrünem Fruchtfleisch – enthaltene Pterostilben den Cholesterinspiegel ebenso erfolgreich wie der im Handel erhältliche Wirkstoff Ciprofibrat (zum Beispiel in dem Arzneimittel Hyperlipen). Außerdem kenne ich Menschen, bei denen die Currywurzel Kurkuma aufgrund ihres hohen Anteils an COX-2-Hemmern Arthroseschmerzen wirksamer bekämpft als Celecoxib (Celebrex). Capsaicin verleiht Chilischoten ihre Schärfe. Gleichzeitig ist es ein besserer COX-2-Hemmer als das inzwischen vom Markt genommene Medikament Vioxx.

## Aktuelle Nahrungsmitteltrends

Was die Stars der Lebensmittelszene angeht, ist es amüsant zu beobachten, wie gewisse Nährstoffe mit scheinbar schöner Regelmäßigkeit in Mode kommen und wieder in der Versenkung verschwinden. Eine Weile drehte sich alles um die Vitamine A, C und E. Inzwischen gilt die Aufmerksamkeit ausschließlich den Omega-3-Fettsäuren, Lycopin und Vitamin D. Und im nächsten Monat kann schon wieder etwas anderes aktuell sein.

Wenn ein Nährstoff aus dem Rampenlicht verschwindet, heißt dies allerdings noch lange nicht, dass er auch für die Gesundheit nicht mehr von Bedeutung wäre. Werfen wir einen schnellen Blick auf einige der wichtigsten Nährstoffe – von den Klassikern bis hin zu den neuesten Berühmtheiten.

### *Die Klassiker*

Obwohl ihr Ruf ein wenig angekratzt ist, sollte jede Diskussion über heilende Nahrungsmittel mit den »großen drei« beginnen – den Antioxidanzien Vitamin A, C und E.

Am bekanntesten dürfte wohl das Vitamin C sein, das im Überfluss in Obst und Gemüse wie Paprikaschoten, Papayas, Erdbeeren und Orangen sowie anderen Zitrusfrüchten zu finden ist. Exotische Früchte wie Acerola, Camu-Camu und Amalaki (die Indische Stachelbeere) haben einen noch höheren Vitamin-C-Gehalt, sind in amerikanischen oder europäischen Supermärkten aber nicht leicht zu finden. Studien bestätigen einen Zusammenhang zwischen dem Zuführen von Vitamin C und der Vorbeugung vieler Krankheiten – vor allem von Herzerkrankungen, aber auch einigen Krebsarten. Die Datenbank des US-Landwirtschaftsministeriums für sekundäre Pflanzenstoffe nennt fast 100 verschiedene Wirkungsweisen von Vitamin C. Würde ich ein paar Minuten im Internet surfen, könnte ich diese Zahl vermutlich verdoppeln. Die Forschung zeigt, dass Vitamin C schneller arbeitet als andere Antioxidanzien und die freien Radikale bereits blockiert, noch ehe die anderen vor Ort sind.

Eine große Hilfe für das Herz ist auch Vitamin E, das einigen Studien zufolge das Herzerkrankungsrisiko senken kann. Es ist in Pflanzenöl, Sonnenblumenkernen, Nüssen und Süßkartoffeln enthalten. Darüber hinaus kann es bei der Abwehr von Lungen- und Prostatakrebs hilfreich sein. Weitere Hinweise legen nahe, dass sich seine Wirkung durch den gemeinsamen Verzehr mit Vitamin C noch verstärkt. Dies würde den Grundsatz bestätigen, dass man möglichst viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten verzehren sollte.

Zu guter Letzt dürfen wir auch das Vitamin A nicht vergessen. Es hat in den vergangenen Jahren eine ziemlich schlechte Presse bekommen und wurde in einigen Studien sogar mit einem erhöhten Risiko für Herz- und Krebserkrankungen in Verbindung gebracht. Dabei darf man nicht vergessen, dass in diesen Untersuchungen mit sehr hohen Vitamin-A-Dosen in Form von Nahrungsergänzungsmitteln gearbeitet wurde. In der Nahrung liegt dieses Antioxidans als Beta-Carotin vor, das vom Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Lässt man es bei den Beta-Carotin-Mengen bewenden, die in orangefarbenen und gelben Nahrungsmitteln wie Karotten, Kürbissen, Cantaloupe-Melonen und Süßkartoffeln vorkommen, ist dieses Antioxidans recht gesund.

Dies sind natürlich noch lange nicht alle wichtigen Nährstoffe, und ich richte meinen persönlichen Speiseplan auch nicht ausschließlich nach ihnen aus. Das Antioxidans Selen ist etwas weniger bekannt, aber ebenso wichtig (und schon drei Paranüsse liefern unglaubliche 200 Mikrogramm davon). Alle B-Vitamine können dazu beitragen, die Symptome der Neuropathie, einer häufigen Nervenerkrankung, abzustellen. Zudem lassen einige Studien vermuten, dass sie auch Prävention und Behandlung der Alzheimerkrankheit unterstützen können. Ferner bemühe ich mich, reichlich Magnesium zu mir zu nehmen, damit ich nachts keine Beinkrämpfe bekomme.

Dies deutet erneut darauf hin, dass man sich um eine abwechslungsreiche Ernährung bemühen sollte, um mit allen wichtigen Nährstoffen in einem ausgewogenen Verhältnis versorgt zu sein. Eine europäische Datenbank über Nährstoffe befindet sich im Aufbau ([www.eurofir.net](http://www.eurofir.net)). Sie können aber auch die Datenbank des US-Landwirtschaftsministeriums



James Duke

[Heilende Nahrungsmittel](#)

Wie Sie Erkrankungen mit Gemüse,  
Kräutern und Samen weg-essen

592 pages, broché  
publication 2015



**acheter maintenant**

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un  
style de vie plus sain [www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)