



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 20. April 2017

## Dauer-Streitthema Ernährung

Thomas Edison schrieb 1903, dass der Arzt der Zukunft keine Medikamente mehr verschreiben, sondern seine Patienten über die richtige Fürsorge durch Ernährung zur Vorbeugung von Krankheiten aufklären werde. Schon die Ärzte im alten China wurden danach beurteilt wie gut Sie durch Aufklärung das Krankwerden verhindern konnten.

Leider sind wir heute von diesem Ideal weit entfernt. Die durchschnittliche Dauer, in der Hausärzte mit ihren Patienten über Ernährung sprechen, beträgt etwa 10 Sekunden - fataler Weise oft noch von einem Lächeln begleitet. Selbst heute spielt das Wissen, wie man mit Ernährung gesund bleiben kann, im Medizinstudium so gut wie keine Rolle. Dem gegenüber betragen die Ausgaben weltweit für Medikamente jährlich über 1 Trillion US-Dollar. Dies ist neben OPs das Pferd, auf das die Medizin heute setzt. Realisieren Sie die Folgen: Krebs, Herz-Kreislauf- und Autoimmunkrankheiten, Diabetes und andere nehmen massiv zu.

Vordergründig scheint die Lebenserwartung, die noch nie so hoch war wie heute, dieser „modernen Medizin“ Recht zu geben. Doch wenn man dahinter blickt, stellt sich die Wahrheit anders dar. Die gewonnenen „Extrajahre“ sind meist keine gesunden. Das ist auch der Grund, warum junge Leute auf die Frage, wie alt sie werden möchten, oft antworten: Bloß nicht älter als 70, dann leiden doch alle. Wir leben also länger, sind aber kränker. Und: Bereits seit 2005 mehren sich die Hinweise, dass die heutige Jugend ein kürzeres Leben führen wird als ihre Eltern.

Ärzte, die entsprechend ausgebildet sind, wissen, dass bei der Entstehung der meisten heutigen Krankheiten ungeeignete Ernährung eine große Rolle spielt. Seit etwa 70 Jahren nimmt der Anteil der tierischen Produkte und der industriell verarbeiteten Nahrungsmittel in unserer Ernährung stark zu. Wie eingeschränkt muss man wahrnehmen, um diese Zusammenhänge nicht zu erkennen. Die Situation ist unglaublich: Beispielsweise wurde vor einigen Tagen eine Studie veröffentlicht, die zeigt, dass der gefürchtete Altersdiabetes durch Veränderungen des Lebensstils (Ernährung, Bewegung) möglicherweise geheilt werden könnte. Für mich als Ernährungsmedizinerin und für Sie als Leser dieser Kolumne schon lange nichts Neues, für die Schulmedizin eine Sensation.

Der Grund dafür ist klar: Wir Ärzte lernen in unserem Studium nichts über Ernährung, dafür gibt es die Ernährungswissenschaften. Diese aber sind sehr zurückhaltend bei den medizinischen Auswirkungen auf Gesundheit oder Krankheit. Ein Unding, denn 50 Millionen Zellen erneuern sich sekundlich in uns. Die Baustoffe dazu liefert unsere Ernährung. Würden Sie ein stabiles, unverwüstliches Haus erwarten, dass aus billigstem und ungeeignetem Material gebaut ist? Sicher nicht. Und genau so ist es mit Ihrem Körper, dem einzigen, den Sie in diesem Leben haben.

Gönnen sie sich nur bestes Baumaterial - vollwertige pflanzliche Ernährung. Probieren Sie es aus. Reduzieren Sie tierische Produkte auf das Ihnen mögliche Minimum. Und beobachten Sie, was passiert.

Ihre 