

ERNÄHRUNGSHINWEISE BEI HOMÖOPATHISCHER BEHANDLUNG

GLIEDERUNG

1. EINLEITUNG

2. ERNÄHRUNG UND ANTIDOTIERUNG IM ORGANON, DIE VORSCHRIFTEN HAHNEMANNS

3. ERNÄHRUNG UND ANTIDOTIERUNG IN DER HOMÖOPATHISCHEN LITERATUR

4. BEISPIELE ZU ERNÄHRUNGSASPEKTEN DER HEUTIGEN ZEIT UNTER DER PROBLEMSTELLUNG DER VERMEIDUNG VON ARZNEILICH WIRKSAMEN STOFFEN UND LEBENSMITTELN

- a. Zucker und schnellverfügbare Kohlenhydrate
- b. Schimmelttoxine
- c. Glutamat
- d. Allergie
- e. Histamin
- f. Einfluss von Lebensmitteln auf die Darmflora

5. ALLGEMEINE ASPEKTE DER ERNÄHRUNG VON HEUTE

- a. Überernährung
- b. Lebensmittelqualität

6. SCHLUSS

7. LITERATURANGABEN

1.EINLEITUNG

In der klassischen Homöopathie hatte die Ernährung immer schon einen sehr großen Stellenwert. Wie hoch er war, ist uns in Unkenntnis der Historie oft gar nicht bewußt. Hahnemann selbst gab der Ernährung Zeit seines Lebens sehr große Bedeutung und veröffentlichte viele Anleitungen und Vorschriften.

„Kein geringerer als Goethe hat schon im Jahre 1820 den Wert der Hahnemannschen Diät anerkannt.“

„Viele Gegner Hahnemanns schrieben die nicht zu bezweifelnden Heilerfolge in erster Linie oder ausschließlich der Diät zu.“

„Die richtige Diät ist ein Teil des homöopathischen Heilverfahrens und zwar ein wichtiger Teil; aber auch nicht mehr.“ Soweit Kommentare von R. Haehl, dem wichtigsten Hahnemann-Biographen.

Der Begriff Diät kommt von dem griechischen Wort „diaita“ und bedeutete in der Antike „Heilung der Lebensweise“.

In der wissenschaftlichen Evolutionstheorie vermutet man, dass der erste sich entwickelnde Kopf eine Art von Nervennetz um den Mund des Organismus war. Dieser entstand als Vorstufe in hydraähnlichen Lebewesen vor 700 Millionen Jahren. Die hohe Neuronenkonzentration um den Mund zeigt, wie wichtig die aktive Nahrungsaufnahme immer schon war.

Wir erleben die Ernährung heute in extremen Kontrapunkten: Auf der einen Seite schieben wir ein von der „Functional Food“-Industrie designtes Fertiggericht schnell in die Mikrowelle, wie um der Pflicht des Magenfüllens zu genügen, Essen als Funktion. Auf der anderen Seite zelebrieren wir zu Hause oder im Luxusrestaurant das Fünf-Gänge Menü, Essen als Kult oder Ereignis, das Statussymbol in der Gesellschaft. Die Ernährung als wichtigstes essentielles Grundbedürfnis des Menschen hat sich vom Mittelpunkt der Jagd und Sammlerkultur zum schnellen „Nebenbei erledigen“ der physiologischen Pflicht gewandelt. Wer kann sich noch täglich die Zeit nehmen, eine Mahlzeit selber zuzubereiten und in Ruhe zu genießen?

Ein Zitat von Ottl Aicher: „Zuhause essen wir mehr zum Ausgleich, denn zur Versorgung, mehr als Vergnügen, als psychologischen Lohn für ein Leben, das zwischen Beruf und Gesellschaftsordnung rabiät eingespannt ist. Hier in der Wüste essen wir, soviel wir brauchen, es ist wenig und es ist ein Ereignis.“

Da die Ernährung des Menschen in der homöopathischen Behandlung ein umfangreiches Gebiet ist, versuche ich im Folgenden durch einzelne Beispiele der Historie und der heutigen Zeit Zusammenhänge darzustellen und Anregungen zu geben.

2.ERNÄHRUNG UND ANTIDOTIERUNG IM ORGANON

Hahnemann gibt im Organon der Ernährung und der Antidotierung eigene Paragraphen als Hinweise.

§. 259 „Bei der so nöthigen als zweckmäßigen Kleinheit der Gaben, im homöopathischen Verfahren, ist es leicht begreiflich, daß in der Cur alles Übrige aus der Diät und Lebensordnung entfernt werden müsse, was nur irgend arzneilich wirken könnte, damit die feine Gabe nicht durch fremdartig arzneilichen Reiz überstimmt und verlöscht, oder auch nur gestört werde.“

Dieser Paragraph hebt die Bedeutung hervor, dass arzneilich wirksame Stoffe oder Lebensmittel eventuell Interferenzen mit dem homöopathischen Mittel verursachen, und damit die Wirkung des Arzneimittels abschwächen oder verhindern können.

§. 260 „Für chronisch Kranke ist daher die sorgfältige Aufsuchung solcher Hindernisse der Heilung um so nöthiger, da ihre Krankheit durch dergleichen Schädlichkeiten und andere krankhaft wirkende, oft unerkannte Fehler in der Lebensordnung gewöhnlich verschlimmert worden war.“

„Kaffee, feiner chinesischer und anderer Kräuterthee; Biere mit arzneilichen, für den Zustand des Kranken unangemessenen Gewächssubstanzen angemacht, sogenannte feine, mit arzneilichen Gewürzen bereitete Liqueure, alle Arten Punsch, gewürzte Schokolade, Riechwasser und Parfümerieen mancher Art, stark duftende Blumen im Zimmer, aus Arzneien zusammengesetzte Zahnpulver und Zahnspiritus, Riechkißchen, hochgewürzte Speisen und Saucen, gewürztes Backwerk und Gefrorenes mit arzneilichen Stoffen, z.B. Kaffee, Vanille u.s.w. bereitet, rohe, arzneiliche Kräuter auf Suppen, Gemüse von Kräutern, Wurzeln und Keimstengeln (wie Spargel mit langen, grünen Spitzen), Hopfenkeime und alle Vegetabilien, welche Arzneikraft besitzen, Sellerie, Petersilie, Sauerampfer, Dragun, alle Zwiebelarten, u.s.w.; alter Käse und Thierspeisen, welche faulicht sind, (Fleisch und Fett von Schweinen, Enten und Gänsen, oder allzu junges Kalbfleisch und saure Speisen; Salate aller Art), welche arzneiliche Nebenwirkungen haben, sind eben so sehr von Kranken dieser Art zu entfernen als jedes Übermaß, selbst das des Zuckers und Kochsalzes, so wie geistige, nicht mit viel Wasser verdünnte Getränke; Stubenhitze, schafwollene Haut-Bekleidung, sitzende Lebensart in eingesperrter Stuben-Luft, oder öftere, bloß negative Bewegung (durch Reiten, Fahren, Schaukeln), übermäßiges Kind-Säugen, langer Mittagsschlaf im Liegen (in Betten), Lesen in waagerechter Lage, Nachtleben, Unreinlichkeit, unnatürliche Wohllust, Entnervung durch Lesen schlüpfriger Schriften, Onanism oder, sei es aus Aberglauben, sei es um Kinder-Erzeugung in der Ehe zu verhüten, unvollkommener, oder ganz unterdrückter Beischlaf; Gegenstände des Zornes, des Grames, des Ärgernisses, leidenschaftliches Spiel, übertriebene Anstrengung des Geistes und Körpers, vorzüglich gleich nach der Mahlzeit; sumpfige Wohngegend und dumpfige Zimmer; karges Darben, u.s.w. Alle diese Dinge müssen möglichst vermieden oder entfernt werden, wenn die Heilung nicht gehindert oder gar unmöglich gemacht werden soll. Einige meiner Nachahmer scheinen durch Verboten noch weit mehrer, ziemlich gleichgültiger Dinge die Diät des Kranken unnötig zu erschweren, was nicht zu billigen ist.“

Diese Paragraphen werden komplett zitiert, um zu zeigen, wie viel Aufmerksamkeit Hahnemann auf der einen Seite auf Ernährung und Lebensgewohnheiten legt, wie er auf der anderen Seite auch Mensch seiner damaligen Zeit mit allen Vorurteilen ist. Wir dürfen nicht vergessen, dass der Wissenstand und die Moral in der Gesellschaft vor über 150 Jahren völlig anders waren, als in unserer heutigen Zeit.

Hahnemann gibt hier relativ drastische Verbote vor, die er aber immer wieder abmildert.

Er legt größten Wert auf den individuellen Menschen, wie er in seinem Aufsatz:

„Diätetisches Gespräch mit meinem Bruder vorzüglich über den Mageninstinkt“ zeigt.

Hahnemann stellt als „untrüglichen Leitfaden zu einer alleinseeligmachenden Diätetik“ eine allgemeine Regel auf: „Mäßigkeit und Acht auf das, was deiner individuellen Konstitution in jedesmaliger Lage am besten bekommt“, denn „ist nicht jeder Magen so individuell als irgendeines Menschen Fuß, an den der Schuh eines anderen nicht passt – nicht passen kann?“ (R. Haehl).

Die Homöopathie als Individualheilkunde erfordert auch in diesen Punkten ein individuelles Eingehen des Homöopathen auf den Patienten. Ein sensibler Patient wird mehr darauf achten müssen, da er schon durch leichte Irritationen in der Ernährung empfindlich reagieren wird und so antidotiert werden kann. Der robuste Patient, der auch alle Nahrungsmittel verträgt, wird seine Symptome mehr im körperlichen Bereich haben und nicht so leicht antidotiert werden. Erfahrene Homöopathen sind sich über Antidotierung und Ernährung nicht einig, die einen achten sehr darauf, andere gar nicht. Bei den meisten besteht die Meinung, dass ein echtes Simillimum (das ja nur in ca.5% der Fälle gefunden wird) so gut wie nicht antidotiert werden kann, und wenn, dann hält vielleicht die Wirkung des Arzneimittels nicht solange an, wird aber nicht aufgehoben.

Hahnemann gibt als entscheidende Regel vor, dass alle krankheitsauslösenden und krankheitsunterhaltenden Lebensgewohnheiten in Bezug auf Ernährung und Lebensweise verändert werden sollten.

3.ERNÄHRUNG UND ANTIDOTIERUNG IN DER HOMÖOPATHISCHEN LITERATUR

Es existieren in der homöopathischen Literatur Listen, in welchen festgehalten wird, welche homöopathischen Arzneimittel z.B. speziell durch Kaffee stark antidotiert werden, bei diesen deshalb Kaffeegenuß strikt untersagt werden muss. „Arzneimittelbeziehungen“ von T. Blasig-Jäger, „Das kleine Buch der Arzneimittelbeziehungen“ von Seider, „Arzneibbeziehungen“ von R. Gibson Miller und W. Klunker sind kleinere Listen hierzu.

Das wichtigste Buch ist aber das „Handbuch der homöopathischen Arzneibbeziehungen“ von Abdur Rehman. Hier werden die meisten homöopathischen Arzneimittel in verschiedenen Ebenen zueinander analysiert. Die Einteilung erfolgt nach folgenden Kapiteln:

Miasma, Temperament, Seitenbeziehung, Verwandte Darmnosode, Wirkdauer, spezielle Bemerkungen, Speisen, die man meiden sollte, Speisen, zu denen man raten sollte, Mittelabfolgen, Interkurrente Mittel, Komplementärmittel, Folgemittel, Feindliche Mittel, Antidote, Chemische Antidote, Kollateralmittel.

Ein Beispiel ist Arsenicum album: Speisen, die man meiden sollte, sind:

Alkohol, Butter, Eis, Fisch, Fleisch, Gefrorenes, kalte Getränke, kalte Speisen, Milch, Obst, Rohkost, saure Speisen, Wein, Weinbrand, Wurst.

Speisen, zu welchen man raten sollte, sind: Scharfe Speisen, warme Getränke.

Antidote: Viele homöopathische Mittel, hervorgehoben sind z.B. CAMPH. CARB-V., GRAPH. Zuckerrohrsaft, Honig, Kalkwasser, Milch, Rizinusöl.

Chem. Antidote: Tierkohle, hydriertes Eisenperoxid, Kalkwasser, Magnesia, Weinbrand, Nitri spiritus dulcis in Wasser, usw.

Ein schwieriges Kapitel ist die Antidotierung durch Arzneimittel. Darüber gibt es keine einheitliche Meinung bei den Homöopathen. Man darf hier nicht den Bezug zur Realität verlieren, denn keinesfalls darf einem schwerkranken Patienten geraten werden, sein Arzneimittel wegzulassen wie z.B. Cortison bei Asthmakranken. Hier kann nur der erfahrene Homöopath mit viel Einfühlungsvermögen, Geduld und Können dem Patienten mit dem richtigen Homöopathikum und durch allgemeine Gesundheitsratschläge zusätzlich helfen und erst bei deutlicher Besserung in Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt langsam eine Medikation verändern. Vielleicht kann die Homöopathie durch ihre Erfolge erreichen, dass sich zwischen der Schulmedizin und der Homöopathie eine neue Mitte finden lässt in gegenseitiger Akzeptanz.

In der modernen Ernährungslehre wird immer deutlicher, dass die Ernährung der wichtigste Aspekt in der Beeinflussung der Gesundheit nach dem bestimmenden Faktor der genetischen Veranlagung ist. Von Epidemiologen wird angenommen, dass der Hauptfaktor für die Zunahme von Krebserkrankungen in der westlichen Welt die geänderte Ernährungsweise nach dem zweiten Weltkrieg ist. An erster Stelle steht dafür die enorme Zunahme des Fettanteils in der Ernährung von ca. 25% auf ca. 40% der Kalorien. Dies verschob sich zu Ungunsten der einfacheren Grundnahrungsmittel mit ihrem hohen Kohlehydratanteil, wie Kartoffeln und Getreide.

Der indische Homöopath Dr. Ramanlal P. Patel hat einen Ernährungsplan für Tumorpatienten auf vegetarischer Basis aufgestellt. Er führt Lebensmittel auf, die man meiden sollte und solche, die der Krebspatient vorwiegend essen sollte.

Dazu empfiehlt er einen Fastentag in der Woche, um die Ausscheidung von Magen und Darm zu entlasten. Es wird vermutet, daß das Fasten eine erhöhte Ausschüttung von Somatotropin, dem Wachstumshormon, in der Nacht bewirkt. Dies hat zur Folge, dass DNA Reparaturvorgänge beschleunigt werden und krebsartige Zellen zum programmierten Selbstmord (Apoptose) gebracht werden. Da immer mehr Krebspatienten von Homöopathen behandelt werden, sind zusätzliche Ernährungsratschläge angebracht.

Immer wieder tauchen allgemein und bei speziellen Erkrankungen Fragen nach einer Ernährung in der homöopathischen Behandlung auf. Diese betreffen auch die sogenannte

Antidotierung, d.h. die Einschränkung oder Aufhebung der Wirkung eines homöopathischen Medikaments.

Wie Hahnemann selbst schon erwähnt, betrifft dies besonders „jedes Übermaß“ und jede Übertreibung. Als Beispiel ist sicher nicht verboten Speisen zu salzen, wohl aber das Nachsalzen. Zu vermeiden sind starke und scharfe Gewürze wie Cayennepfeffer, Knoblauch, Zimt und Nelken, starke ätherische Öle wie primär Pfefferminze, Menthol und Campher, aber auch medizinisch wirksame wie Salbei. Diese Substanzen sind z.B. in Zahnpasten und Mundwässern enthalten, es gibt aber heute homöopathieverträgliche Alternativen. Menthol und Campher sind häufig in Salben und Einreibungen wie Franzbranntwein enthalten, die daher zu vermeiden sind, das gleiche gilt für stark parfümierte Kosmetika, Parfüms oder Duschgele (der Zusatz wie „cool“ bedeutet oft mentholhaltig).

Nochmals Hahnemanns entscheidender Gedanke:

„ Die homöopathische Diät verbietet während des Gebrauchs des Arzneimittels alles, was in unseren Nahrungsmitteln selbst medicamentös wirkt, und eben dadurch die Wirkungen des genommenen Arzneimittels stören könnte, sie ist strenge bei den akuten, etwas nachsichtiger bei den chronischen Krankheiten; “ so ein Zitat aus R. Haehl's Biographie.

Hahnemann bemerkt: „ Arzneiliche Dinge sind Substanzen, die nicht nähren, sondern den gesunden Zustand des Körpers verändern; alle Veränderung des gesunden Zustandes des Körpers aber ist eine Art unnatürlicher, krankhafter Verfassung.“ Zu diesen arzneilichen Getränken und Genüssen führt er auf: „Das Schnupfen und den Rauch des Tabaks, das Kauen des Tabaks und der Hanfblätter, die Opiumschluckerei, das Essen des Fliegenschwammes, den Branntwein, einige Arten reizender und arzneilicher Biere, den Thee und den Kaffetrank.“

Nach Hahnemann ist jede den Stoffwechsel stark beeinflussende Ernährung nicht erlaubt. Auf der einen Seite betrifft dies Getränke wie Kaffee und starke Kräutertees (z.B. Kamille, Holunder), Kräuterliköre, Wein (wenn, nur mit Wasser gemischt) und hochprozentigen Alkohol, auf der anderen Seite Speisen, die z.B. Spargel, Sellerie, Petersilie und Zwiebelarten (Knoblauch, Schnittlauch) in größeren Anteilen enthalten.

Auch C. v. Bönninghausen als wichtigster Homöopath nach Hahnemann hat sich diesen Ernährungsratschlägen angeschlossen. In seiner Schrift „ Die homöopathische Diät “ schreibt er: „ Und doch liegt es klar am Tage, daß jedes Nahrungsmittel frei von Arzneikraft sein sollte, weil dies Veränderungen im Befinden hervorbringt, mithin den Gesunden mehr oder weniger, wenn auch nur vorübergehend, krank machen muß.“

„ Schon die langdauernde Gewohnheit des Genusses arzneilicher Dinge stumpft in sehr vielen Fällen die Empfänglichkeit dafür ab, und die Lebenskraft wird am Ende gar nicht mehr davon angeregt. “

Bönninghausen gibt in seinem Büchlein Listen von erlaubten Lebensmitteln und verbotenen Lebensmitteln vor, er ist noch differenzierter in seinen Vorschriften als Hahnemann.

4.BEISPIELE ZU ERNÄHRUNGSASPEKTEN DER HEUTIGEN ZEIT UNTER DER PROBLEMSTELLUNG DER VERMEIDUNG VON ARZNEILICH WIRKSAMEN STOFFEN UND LEBENSMITTELN

a. Zucker und schnellverfügbare Kohlenhydrate

Dieses Beispiel zeigt in der heutigen Zeit den übertriebenen Zuckerkonsum in Süßigkeiten und Getränken, sowie die schnell verwertbaren Kohlenhydrate im „ Fastfood “ in Form von Weißmehl. Diese geben kurzfristig Energie und regen den Stoffwechsel an, doch gerade das wird bei Kindern als ein Faktor diskutiert, der zu Hyperaktivität führen kann. Der Körper muß schnelle Spitzen im Energiestoffwechsel ausgleichen, was dazu führt, dass man sich nach dem kurzen Hoch eher müde und unkonzentriert fühlt. Kohlenhydrate in Form von

Vollkornbrot oder Obst sind länger verwertbar und führen nicht zu diesen starken Schwankungen im Stoffwechsel und Stimmungsbild.

Inwieweit der hypoglykämische Index der Nahrung einen Einfluss auf die Zunahme von Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes hat, ist nicht vollständig geklärt. Wahrscheinlich ist es wie meist eine Addition von verschiedenen Faktoren.

b. Schimmelttoxine

Hahnemann empfiehlt allgemein alle Lebensmittel, die Schimmelpilze enthalten oder faulig sind, nicht zu verzehren. Nach dem heutigen Wissensstand sind davon viele Lebensmittel betroffen, die zwar optisch einwandfrei sind, aber trotzdem vom Schimmel befallen sein können, oder giftige Stoffwechselprodukte der Pilze wie die Aflatoxine enthalten. Man denke z.B. an Käse, Nüsse, Erdbeeren, verschiedene Obstsorten. Auch naturidentische Aromen (z.B. Kirscharoma), die gentechnisch aus Schimmelpilzen gewonnen werden, kann man dazuzählen. Auf die heutige Zeit übertragen, sind auch alle Zusatzstoffe, die biofermentativ erzeugt werden, wie z.B. Glutamat, ein Problem, auf das ich wegen seiner Bedeutung separat eingehe.

c. Glutamat

Ein Glutamatzusatz ist ein möglicherweise arzneilich wirksamer, künstlich zugesetzter Stoff und damit nach Hahnemann nicht erlaubt in der homöopathischen Diät.

Die Glutamatproduktion ist seit den 70er Jahren geschätzt um das Fünffache auf circa 1,5 Millionen Tonnen im Jahr gestiegen. Die Glutaminsäure spielt im Zellstoffwechsel eine wesentliche Rolle, da sie über den Citratzyclus in Verbindung zum Kohlenhydratstoffwechsel steht. Sie ist an der Bildung von Aminosäuren beteiligt und bindet das beim Proteinabbau freiwerdende Ammoniak unter der Bildung von Glutamin. Dies ist eine wichtige Entgiftungsreaktion im Körper. Glutamat ist der wichtigste erregende Neurotransmitter im zentralen Nervensystem. Es kommt nur im Gehirn vor. Glutamat ist für die fünfte Geschmacksrichtung Umami (wohlschmeckend) verantwortlich. Erst durch Nukleotide (GMP, IMP), die aus zerfallenden Zellkernen stammen, wird der Geschmack Umami verstärkt.

Es kommt in vielen Lebensmitteln vor, wie reifen Tomaten, reifem Käse, Hefe, Stärke, Soja, in Asien in Fischsauce und Algenextrakten, die alle natürliche Geschmacksverstärker sind. Die künstlich zugesetzten Glutamatmengen sind in der Regel sehr viel höher als die natürlichen Vorkommen. So ist in einer normalen Mahlzeit mit Glutamatzusatz die circa 400-fache Menge des Glutamatgehalts eines Hühnereis enthalten.

Glutamat soll Aromaverluste, die auf Grund der Verarbeitung auftreten, ausgleichen. Es täuscht eine höhere Geschmacksqualität und Geschmacksintensität vor, qualitativ schlechtere Lebensmittel werden künstlich aufgewertet. Der Glutamatzusatz kann dazu führen, dass der natürliche Geschmack von Lebensmitteln als fade empfunden wird. Es ist ein Mastmittel, das heißt, die normale Appetitregulation des Sättigungszentrums im Gehirn wird beeinflusst, und Menschen essen weiter, obwohl der Körper eigentlich genug hat (das Beispiel Kartoffelchips kennt jeder). Glutamatzusätze sind in Schweden wegen möglicher Nebenwirkungen verboten, und auch in Deutschland in Babynahrung nicht erlaubt. Glutamat ist wahrscheinlich auch für das so genannte Chinarestaurant-Syndrom verantwortlich, eine Überempfindlichkeitsreaktion mit Kopfschmerz, Übelkeit und anderen Symptomen. Langzeituntersuchungen der künstlichen Glutamatzusätze auf die Gehirnwirkung gibt es nicht, diskutiert werden Auswirkungen auf das hyperkinetische Syndrom und andere Hirnerkrankungen. Einen spannenden Aspekt der möglichen Glutamatnebenwirkung bietet die Neurobiologie. Es ist nachgewiesen, dass bei schweren Beziehungskrisen die beruhigende Wirkung von Oxytocin auf die Mandelkerne wegfällt. In der Folge wird Glutamat ausgeschüttet, das zwei in den tieferen Regionen des Gehirns gelegene Alarmzentren aktiviert. „ Zum einen werden im Hypothalamus Stressgene angeschaltet, mit der Folge, dass es im Körper zu einer Erhöhung des Stresshormons Cortisol kommt.“ „Zum anderen aktiviert Glutamat Alarmzentren des Hirnstamms, wo es dann zur Ausschüttung von

Noradrenalin kommen kann. Noradrenalin setzt das gesamte „Panikorchester“ des Körpers in Gang, einschließlich Herz, Kreislauf und Psyche“, erklärt der Neurobiologe Prof. J. Bauer.

d. Allergie

Die heutige Forschung liefert verständliche Erklärungen zu den Vorschriften des Organons. Hahnemanns Genialität ist daraus ersichtlich, daß er schon vor 200 Jahren, als keiner den Begriff Allergie kannte, darauf aus praktischer Erfahrung Rücksicht nahm.

Die Lebensmittelunverträglichkeiten und -allergien nehmen heute permanent zu. Nach Professor Kasper hat bereits jeder 4.-5. Bundesbürger damit zu tun, oft ohne sich dessen bewußt zu sein, da derjenige nicht weiß, woher z.B. seine Verdauungsbeschwerden kommen. Die Gründe dafür sind vielfältig. Einmal die Vergrößerung und Vielfalt des Lebensmittelspektrums durch die Globalisierung, aber auch die industrielle Produktion mit den Lebensmittelzusatzstoffen und der Massentierhaltung. An der Spitze der allergieauslösenden Stoffe stehen mit über 26 Prozent Kräuter und Gewürze. Küchenkräuter wie Sellerie, Beifuß (Maggi), oder Paprika sind den meisten Gerichten auch in fertigen Würzmischungen zugesetzt. Alkohol und Kaffee können zusätzlich zu ihrer Stoffwechselwirkung die Absorption von Eiweißen im Dünndarm steigern, und damit Unverträglichkeiten steigern. Jedes Eiweiß ist abhängig von seiner Größe ein potentiell allergenes. Wer verbindet seine chronisch verstopfte Nase mit der Möglichkeit, dass er auf Schwefelverbindungen allergisch reagiert, die heute vielen Lebensmitteln zugesetzt sein dürfen?

Dazu gehören getrockneter Knoblauch, Wein, Marmelade, Trockenobst und – gemüse, Kartoffelprodukte und Zucker. Wenn wir überlegen, dass Sulfur Hahnemanns mit am häufigsten verordnete Mittel war, können wir Schlußfolgerungen ziehen.

e. Histamin

Ein weiteres Problem, das zum Komplex der Allergien dazugehört, ist die Histaminunverträglichkeit oder Histaminose.

Histamin ist, wie Glutamat auch, ein Neurotransmitter, damit im Körpergeschehen eingebunden. Die moderne Nahrungsmittelindustrie berücksichtigt bisher diese Krankheiten in keiner Weise, selbst wenn nur ein kleiner Prozentsatz der Bevölkerung an Problemen leidet. Immer mehr Lebensmittel und Zusatzstoffe werden mit biotechnologischen Methoden erzeugt, bei denen Bakterien und Schimmelpilze benötigt werden, die den Histamingehalt in der Nahrung erhöhen können, man denke nur an die Aromenerzeugung.

Histamin ist ein biogenes Amin und steht als Neurotransmitter mit der allgemeinen allergischen Reaktion in direktem Zusammenhang. Eine Histaminunverträglichkeit oder Histaminose kann durch vermehrte Zufuhr von Histamin oder einen Mangel an histaminabbauenden Enzym Diaminoxidase (DAO) verursacht sein. DAO wird hauptsächlich in der Dünndarmschleimhaut gefunden, so dass auch ein Magen-Darminfekt die Histaminose verschlechtern kann. Histaminreiche Lebensmittel sind allgemein durch Bakterien oder Pilze vergorene und gereifte Lebensmittel. Dazu gehören Fischkonserven, gereifte Käsesorten, geräucherte Wurstwaren, Bohnen und Hülsenfrüchte(wie Soja und Erdnüsse), Sauerkraut, Rotwein, Hefe und Würzextrakte wie Maggi.

Scharfe Gewürze begünstigen die Histaminaufnahme im Magen- Darmsystem.

Alkohol hemmt die DAO, ebenso Kakao, schwarzer und grüner Tee, Matete und Energy-Drinks mit Theobromin.

Histaminliberatoren, Nahrungsmittel, die Histamin freisetzen, sind z.B. Zitrusfrüchte, enzymhaltige Früchte wie Ananas und Papaya, Bananen, Birnen, Nüsse und eventuell auch Zusatzstoffe wie Glutamat, Benzoate, Farbstoffe, Sulfite und Nitrite.

Auch Schimmeltoxine (Aflatoxine) können Histamin freisetzen, sie sind in vielen Lebensmitteln enthalten, z.B. Getreide, Käse, Nüsse, Mais, Soja. Durch diese Lebensmittel

können sich allergische Reaktionen verschlimmern.

Bei körperlicher Anstrengung und seelischer Erregung (Prüfungsnervosität) schüttet der Körper vermehrt Histamin aus. In der Zeit von Infektionskrankheiten und geschwächtem Immunsystem ist der Körper empfindlicher auf histaminreiche Ernährung.

Es gibt Medikamente, die das Enzym DAO blockieren, z.B. Acetylcystein, Ambroxol, Metamizol, Metoclopramid und andere. Die arzneiliche Wechselwirkung von Lebensmitteln ist ein von Medizin und Lebensmittelchemie zu wenig beachteter Faktor, gerade in den Zeiten des Fooddesigns.

f. Darmflora

Die Forschung beschäftigt sich aktuell wieder mit der Darmflora als Hauptsitz des Immunsystems über den Kontakt mit der Nahrung. Die Darmflora ist eine komplexe Symbiose von Millionen von Bakterien und anderen Organismen, in der Zahl mehr, als wir Körperzellen haben. Der Mensch ist ein komplexer symbiontischer Organismus. Die Beeinflussung der Darmflora ist schwierig und nur über Jahreszeiträume zu erreichen. Primär ist eine Veränderung durch eine konsequente Umstellung der Ernährung möglich. Neue Erkenntnisse gehen davon aus, dass die individuelle Zusammensetzung der Darmflora ein Faktor dafür ist, wie schnell wir ein Übergewicht entwickeln können. *Methanobrevibacter smithii* ist ein Müllverwerter, der die Abfallprodukte anderer Bakterien zu Methan umwandelt, dabei aber auch andere Darmbakterien unterstützt, die unverdauliche Ballaststoffe in Fettsäuren umwandeln. S. Buck vermutet, dass die individuelle Kalorienausbeute von der jeweiligen Darmflora abhängt, mit der Folge, dass die Kalorienangaben auf Produkten in Abhängigkeit von ihrem Ballaststoffgehalt neu überlegt werden müssen. Wer berücksichtigt das Anreichern von Darmsymbionten in der Nahrungsmittelindustrie, wie bei Joghurtprodukten, die so eher einen Arzneimittelcharakter haben, als dass sie noch Lebensmittel sind?

Die Massentierhaltung entspricht auf der einen Seite der Anforderung des Verbrauchers nach großen preisgünstigen Mengen, auf der anderen Seite gehen die Qualität und der Geschmack immer mehr zurück. Nur durch Großeinsatz von Arzneimitteln und Chemikalien kann der Landwirt das unnatürliche Massenzusammenleben der Tiere ermöglichen. Nach der DGE haben viele Lebensmittel in den letzten 20 Jahren durch die industrielle Produktion zum Teil bis zu 30% ihrer Nährstoffgehalte eingebüßt

Die industrielle Nahrungsmittelerzeugung hat mit ihrer Massentierhaltung den prophylaktischen Einsatz von Antibiotika zur Bedingung. Wie sehr diese ungewollte Aufnahme von Antibiotika auf Dauer die Darmflora in ihrer Zusammensetzung verändert, ist nicht bekannt.

Ein weiteres Problem ist die Stickstoffdüngung, was die Zusammensetzung der pflanzlichen Nahrungsmittel durch die beschleunigten Wachstumsphasen verändert, und zu erhöhten Nitratgehalten führt. Besonders die „gesunden“ Salate und Gemüse sind Stickstoffsammler.

Es wird vermutet, dass ein Teil der pathogenen anaeroben Flora dadurch bedingt ist. Dies kann zu vermehrter Schwefelwasserstoffbildung und Nitrosaminbildung führen und damit das Krebsrisiko erhöhen. Lebensmittel der Massenproduktion haben ihre eigenen Regeln und so ihren Einfluß auf Immunsystem und Gesundheit. Orangen zur Orangensaftproduktion können zum Teil angeschimmelt und angefault im Lager liegen, bevor aus ihnen das Konzentrat gewonnen wird, dieses dann sterilisiert und eingedickt wird und schließlich am Verkaufsort mit Wasser zurückverdünnt wird. Trotz der Sterilisation werden aber Schimmelpilztoxine und Spritzmittel nachgewiesen, die sicher eine Wirkung auf den Darmtrakt haben. Wir können die Risiken der industriellen Nahrungserzeugung nicht umgehen, außer der Qualitätsgedanke setzt sich wieder durch.

5. ALLGEMEINE ASPEKTE DER ERNÄHRUNG VON HEUTE

a. Überernährung

Eine homöopathische Therapie versucht durch das Finden des ähnlichsten Mittels einen Umschwung im Krankheitsgeschehen zu erreichen, einen Neuanfang zur Gesundheit. Damit gehen eine Änderung in der Lebenshaltung und ein bewußtes Mitwirken des Patienten einher, auch im Sinne von Eigenverantwortung. Der Patient unterstützt so aktiv die Arbeit des Behandlers und wird stärker miteingebunden. Es ist für einen Homöopathen schwierig, eine organische Schädigung, die durch Überernährung und damit Adipositas herbeigeführt wird, z.B. Diabetes, Bluthochdruck, oder Gicht, ohne Ernährungshinweise erfolgreich zu behandeln. Empfohlen wird ein Gewicht, das maximal 5 % über der Norm liegt, wenn ernährungsbedingte Krankheiten oder Risikofaktoren vorliegen.

In der Ernährungslehre wird angenommen, dass es genetisch festgelegt für jeden Menschen einen individuellen „Set point“ gibt. Das ist das Körpergewicht, um welches es 2-3 kg nach oben und unten natürlicherweise schwankt als persönliches individuelles Normalgewicht.

Abnehmen bedeutet nicht, sich durch Diäten verschiedenster Art dem sogenannten „Jojo“ Effekt auszusetzen, d.h. 5kg nach unten, 6kg nach oben zu pendeln, was für den Körper großen Stress bedeutet. Abnehmen im modernen Sinn ist langsames Ändern von Ernährungsgewohnheiten und der gesamten Lebensweise über Halbjahres-Zeiträume. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist als neutrale wissenschaftliche Organisation darum bemüht, durch allgemeine Grundregeln den Ernährungsstatus und das Wissen darum zu fördern. Empfohlen wird eine vielseitige, abwechslungsreiche Mischkost, um Nährstoffdefizite vorzubeugen. Der Konsum von tierischen Fetten wird reduziert zu Gunsten von längeranhaltenden Kohlenhydraten wie Brot, Gemüse, Müsli, Kartoffeln und Reis. Statt 2 oder 3 großer Mahlzeiten werden 2-3 kleinere Zwischenmahlzeiten täglich dazu eingeplant. Jeden Tag sollten 2-3 Portionen Gemüse und Obst verzehrt werden. Statt täglichen Fleischkonsums werden nur noch zwei Fleischmahlzeiten die Woche, dafür aber auch zwei Seefischmahlzeiten empfohlen. Die allgemeine Einkaufsregel lautet: Fleisch und Wurst von guter Qualität, fettarmen Käse und Quark. Die durchschnittliche Energiedichte pro 100g Nahrung sollte 125-150 kcal betragen.

Eine ausreichende Trinkmenge von mindestens 1,5 – 2 Litern Getränken, bevorzugt Mineralwasser oder milde Kräutertees, unterstützen den Stoffwechsel und Ausscheidungsvorgänge. Tägliche regelmäßige Bewegung wie Radfahren, Walking oder Schwimmen jeweils mindestens 30 Minuten lang (nach neuen wissenschaftlichen Studien sind kürzere Zeitabschnitte nicht ausreichend für echte Ergebnisse) ergänzen die Umstellung durch Verbesserung körperlicher Kondition und Belastbarkeit.

Ziel ist, das Körperfett zu reduzieren und die Muskelmasse langsam zu erhöhen und damit den Stoffwechsel zu verbessern.

Die Schwierigkeit liegt in der Motivation zum langfristigen Ändern von Lebensgewohnheiten.

Nichts ist schwerer einzusehen, als der Faktor Eigenverantwortung.

In der Praxis sollte man dem Patienten 2 oder 3 leicht umsetzbare Hinweise mitgeben z.B. statt Butter Halbfettbutter oder fettreduzierte Margarine zu verwenden, oder z.B. Streichwurst wegzulassen, dafür fettarmen Schinken zu essen, oder z.B. als kleine Zwischenmahlzeit eine Scheibe Knäckebrot zu essen.

Kaum ein Patient ist sich bewußt, dass er nur über den Vorgang des Alterns alle 10 Jahre individuell ca. 100-150 kcal in der Ernährung einsparen muß, um das gleiche Gewicht zu halten, da der Grundumsatz an Energie altersbedingt abnimmt. Wissenschaftler diskutieren, dass sich die Zahl der Diabetiker durch die Überernährung in den nächsten 10 Jahren verdoppeln wird.

Als Zukunftsvision werden wir den einzelnen Menschen viel individueller in seinen Ernährungssituationen betrachten und beraten müssen, sowohl in Bezug auf ernährungsbedingte Krankheiten, als auch auf die Resorption und individuelle Verträglichkeit von Nahrungsbestandteilen. Welche Rolle die Genetik, die Epigenetik, die Kultur und individuelle Gewohnheiten spielen, werden wir noch lernen müssen.

b. Der Qualitätsgedanke

Hahnemanns „Lebenskraft“, oder modern „Vitalität“, ist sicher primär als genetisch vorgegeben zu verstehen, genauso wie im modernen Verständnis seine Miasmtheorie als komplexe soziale Vererbungslehre verstanden werden kann.

Wenn wir ganz aktuelle Erkenntnisse zur Epigenetik mitüberlegen, bekommt die „alte“ Miasmtheorie auf einmal einen sehr aktuellen Charakter.

Die Unterstützung der „Lebenskraft“ ist aber sicher möglich. Die „Vitalität“ des Essens spielt auch eine Rolle für die „Vitalität“ des Körpers und der Gesundheit.

Der Physiker Prof. F-A. Popp, der auch Grundlagenforschung für die Homöopathie betreibt, betont den Wert der Nahrung unter völlig neuen Qualitätsaspekten. In seinem Buch „Die Botschaft der Nahrung“ zeigt er gravierende Konsequenzen für den Menschen.

Er forscht an der Messung von Biophotonen, mit Hilfe derer die Qualität eines Lebensmittels unter völlig neuen Aspekten messbar werden kann. Nur qualitativ hochwertige Nahrung sondert ausreichend Biophotonen ab.

Unser Geruchssinn ist evolutionsmäßig wahrscheinlich unser ältester Sinn. Er ist der feine Entscheidungsfaktor über die Qualität in der Ernährung. Im Gegensatz zur Sinnesleistung „Sehen“, wo wir alle Einzeldetails genau beschreiben können, sind wir beim Riechen nur in der Lage, Gesamteindrücke und Vergleiche zu beschreiben. Da meist beim Riechen das Bewusstsein umgangen wird, halten wir einen Aromaeindruck für wahr, wenn wir ihn riechen und schmecken. Das nützt die Aromaindustrie aus, indem sie geruchliche Täuschungen herstellt und uns durch die künstliche Intensität der Aromamischungen geruchsverankert. Geruchswahrnehmung und Belohnungssystem sind beide im limbischen System des Gehirns angesiedelt, wo Stimmungen, Emotionen und Assoziationen gespeichert werden. Auf diese Weise ist das Gehirn über den Geruchssinn mit der emotionalen Färbung von Erinnerung verknüpft, so dass der Manipulation durch die Aromen der Lebensmittelchemie alle Wege offen sind. Wir müssen wieder lernen, zu riechen und zu schmecken, um Qualität unterscheiden zu können, die Lebenskraft der Nahrung, die wir für uns benötigen.

6. SCHLUSS

Die moderne Medizin und die Homöopathie berücksichtigen, dass Hinweise und Übungen zur Lebensführung für die Vorbeugung oder die Stabilisierung eines kranken Zustandes wichtig sind, wie z.B. Atemtraining zur Entspannung oder für den Asthmakranken, Rückenschule für Bandscheibenpatienten, regelmäßige Bewegung wie Walking für den Herzkranken, und Diättips für ernährungsbedingte Krankheiten.

Vorbeugen ist besser als Heilen. Dies gilt sicher besonders für die Ernährung.

In der modernen Ernährungslehre hat sich aktuell viel geändert, da die meisten eingeführten Krankheitsdiäten wie z.B. Leberdiät, Magendiät nicht mehr pauschal in der alten Strenge gelten, zugunsten von viel größeren Freiräumen einer ausgewogenen gesunden Ernährung.

Hahnemann gab schon vor über 150 Jahren Vorschläge zur allgemeinen Lebenshaltung, Bewegungstherapie und Ernährung, so im Organon den

§ 261: „Die, beim Arzneigebrauche in chronischen Krankheiten zweckmäßigste Lebensordnung, beruht auf Entfernung solcher Genesungs-Hindernisse und dem Zusatze des hie und da nöthigen Gegenteils: unschuldige Aufheiterung des Geistes und Gemüths, active Bewegung in freier Luft, fast bei jeder Art von Witterung, (tägliches Spaziergehen, kleine Arbeiten mit den Armen), angemessene, nahrhafte, unarzneiliche Speisen und Getränke“.

Die heutige Wissenschaft bestätigt seine Anweisungen ohne Ausnahme, sie werden verständlicher formuliert. „Die Diät ist ihm bis in sein hohes Alter ein Hauptbestandteil seiner Heilweise geblieben“ (R. Haehl).

Die Ernährung ist ein zentrales Thema in unserer Gesellschaft. In jedem Ritual, sei es in Familie oder in Gesellschaft, verbindet das Essen die Menschen miteinander. Es ist Ausdruck von Lebensfreude und Vitalität und hat große Bedeutung, was die Gesundheit oder Krankheit eines Menschen betrifft.

Jede Ernährungsart ist Kind ihrer Zeit, ihrer Zeitgeschichte. Denken wir an die Hektik des Fastfood, das Nahrungsmitteldesign der Lebensmittelchemie, die uns im unklaren lässt, was wir zu uns nehmen, oder an die Überreizung in der globalen Vielfalt und an den Mangel der Qualität im Vergleich zur Menge, die jetzt den Trend zu Bioernährung vorgibt.

Das Genie Hahnemann erkannte schon in seiner Zeit die Bedeutung der vielen individuellen Faktoren der Lebensweise und speziell der Ernährung, die in ihrer Vernetzung und Summierung zur Pathogenese einer Krankheit beitragen können.

Wie viel Wert gab er seinen Ernährungsanleitungen und wie viele Essenssymptome fragte er in der Anamnese ab, um das richtige Mittel zu rezeptieren.

Vielleicht erleben wir den Anfang eines neuen Verständnisses von Krankheit und Gesundheit als komplexes Geschehen vieler miteinander vernetzter Faktoren.

Zum Schluss eine Anmerkung zum Nachdenken:

Betrachten wir die Franzosen, zu deren Kultur es gehört, Wein zu trinken, Zigaretten zu rauchen, Kuchen zu essen, sowie fette Saucen, die den Cholesterinspiegel in die Höhe treiben. Dabei sind sie gesund, dünn und erreichen glücklich ein höheres Alter als die Deutschen. Viele Studien wurden durchgeführt mit dem Versuch, das „Geheimnis“ herauszufinden. Es ist kein Geheimnis. Es ist wohl die Einstellung.

Die Franzosen genießen ihr Essen und haben deswegen keine Schuldgefühle.

7. LITERATURANGABEN:

1. Aicher, O., *Gehen in der Wüste*, Frankfurt, S. Fischer Verlag, 1982
2. Bauer, J., *Prinzip Menschlichkeit*, Hamburg, Hofmann und Campe Verlag, 2006
3. Blasig-Jäger, T., *Arzneimittelbeziehungen*, Greifenberg, Hahnemann Institut, 1996
4. Bönninghausen, C., v., *Die homöopathische Diät*, Münster, Friedrich Regensberg, 1833, Nachdruck im Verlag B. von der Lieth
5. Elmadfa, I., Leitzmann, C., *Ernährung des Menschen*, Stuttgart, Verlag Ulmer, 3.A.1998
6. Gennep, T., Wegener, A., *Lehrbuch der Homöopathie*, Heidelberg, Haug Verlag, 2001
7. Gibson Miller, R., Klunker, W., *Arzneibeziehungen*, Heidelberg, Haug Verlag, 11.A. 1998
8. Haehl, Richard, *Samuel Hahnemann, Sein Leben und Schaffen*, Dreieich, T+ W Verlags GmbH, 1988
9. Hahn, Ströhle, Wolters, *Ernährung*, Stuttgart, WVG, 2005
10. Hahnemann, Samuel, *Organon der Heilkunst*, Heidelberg, Haug Verlag, 1999
11. Hahnemann, Samuel, *Die Chronischen Krankheiten*, Heidelberg, Haug Verlag, 1835-1991
12. Hahnemann, Samuel, *Reine Arzneimittellehre*, Heidelberg, Haug Verlag, 1830-1995
13. Patel, P., R., *Wenn Sie länger leben wollen, werden Sie Vegetarier mit natürlicher Ernährung*, Stuttgart, ZKH, 177-184, 4/2006
14. Pollmer, U., Niehaus, M., *Food Design, Panschen erlaubt*, Stuttgart, Hirzel Verlag, 2007
15. Popp, F.A., *Die Botschaft der Nahrung*, Frankfurt, Zweitausendeins Verlag, 1999
16. Rehmann, A., *Handbuch der homöopathischen Arzneibeziehungen*, Heidelberg, Haug Verlag, 2000
17. Schallenberg, C., *Nature, Online Dienst, Übergewicht dank eifriger Müllabfuhr*, wissenschaft.de, 30.05.2006
18. Seider, I., *Das kleine Buch der Arzneimittelbeziehungen*, Berg, Barthel & Barthel Verlag, 9., Auflage, 2001
19. Tischner, R., *Geschichte der Homöopathie*, Wien, Springer Verlag, 1998
20. Wikipedia, Internetlexikon, <http://de.wikipedia.org/wiki/Hauptseite>, 2006
Artikel zu Glutaminsäure, Glutamatunverträglichkeit, Histamin, Histaminose, Histaminintoleranz