

Meine sehr verehrten Damen und Herren,

gerade jetzt nach den weihnachtlichen Festtagen ist Ihnen folgende Situation sicher wohlbekannt: An den Feiertagen wird im Familienkreis nicht nur intensiv miteinander geredet, es wird auch fleißig Speis und Trank zugesprochen. Nebenher werden Plätzchen und andere Süßigkeiten gereicht, ein Likör oder ein Schnaps, ein Gläschen Wein und noch ein Bier dürfen nicht fehlen. Spätestens nach Neujahr aber: angefangen von der Weihnachtsgans bis zum Silvesterfondue werden alle süßen und sauren Kostbarkeiten schwer im Magen ~~liegen~~. Das ist dann die Zeit der Vorsätze: nächstes Jahr wird man ganz sicher weniger essen und trinken, und jetzt müssen unbedingt ein paar Pfunde weg...

Sie wissen selber, liebe Damen und Herren, von welcher kurzen Dauer solche Vorsätze sind!

Trotzdem: gerade nach dieser kalorienreichen Zeit werden meine folgenden Ausführungen sicher auf fruchtbaren Boden fallen: es geht um Tips für die Ernährung des gesunden und kranken Menschen. Die Lehre von Pfarrer Kneipp wird dabei mit berücksichtigt.

Wie wir ^{schon} am letzten Vortrag ^{schon} gehört haben, sind es fünf Säulen, die das Werk der Gesundheitslehre und der Heilmethode von Pfarrer Kneipp tragen: Die dritte Säule ist die Lehre von der richtigen, einfachen Ernährung durch unverfälschte Nahrungsmittel bei weitgehender Einschränkung von Genußmitteln. Dazu später mehr.

Ich werde Ihnen zunächst allgemeine medizinische Vorgänge bei der Nahrungsaufnahme beschreiben und anschließend näher auf die konkreten Empfehlungen von Pfarrer Kneipp ^{und der} eingehenden. hartigen Ernährungswissenschaft vorzuführen.

Mein erster Abschnitt: Der Zusammenhang von Gesundheit und Ernährung.

Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Menschen setzen eine richtige Ernährung voraus. Die tägliche Kost muß in Menge und Zusammensetzung dem Bedarf des einzelnen individuell angepaßt werden. Dadurch soll die Gefahr einer Über- oder Unter- bzw. einseitigen Mangelernährung vermieden werden.

Der menschliche Organismus unterliegt einem ständigen Auf-, Ab- und Umbau. Die hierbei entstehenden Stoffwechselprodukte werden von einem gesunden Körper wieder ausgeschieden. Die verbrauchten Bausteine des Körpers müssen durch ein entsprechendes Angebot an Bausteinen in der Nahrung ersetzt werden. Diese Stoffwechselfvorgänge erfordern wie zum Beispiel auch die Verrichtung körperlicher Arbeit Energie.

Die tägliche Kost sollte also die vom Körper verbrauchten Baustoffe und Energien wieder ersetzen. Dieser Nahrungsbedarf wird in Kalorien, oder heute in Joule, zwei Begriffen aus der Physik, ausgedrückt. Wenn wir in der Ernährungswissenschaft von Kalorien sprechen, meinen wir eigentlich eine Kilokalorie, also die Wärmemenge, die nötig ist, um einen Liter Wasser von 14,5 auf 15,5 Grad zu erwärmen. Ein Joule ist definiert als die Energiemenge, die nötig ist, um 1 kg 1 Meter weiter zu bewegen.

Um das Ganze nicht zu schwierig zu gestalten, beschränken wir uns heute auf den Ausdruck Kalorien. Wer mit der Zeit gehen will, muß mit 4,2 malnehmen und kommt dann auf Kilojoule.

Der Körper wandelt nur soviel Energie in Leistung um, wie seinem Bedarf entspricht. Wird ihm mehr zugeführt, als er benötigt, speichert er den Überschuß als Fett. Bei Energieverknappung greift der Körper auf das körpereigene Fett als Depot zurück. Im Durchschnitt liegt der tägliche Kalorienbedarf einer Erwachsenen mittleren Lebensalters bei leichterer körperlicher Arbeit bei Männern zwischen 2400 und 3000, bei Frauen zwischen 1900 und 2500 Kalorien.

Die Erkenntnisse über den Stoffwechsel und die Energien stammen größtenteils aus unserem Jahrhundert. Welch tiefe Einsicht in das Wesen der Ernährung finden wir bereits bei Pfarrer Kneipp, wenn er sagt : "So ist es klar, daß nicht die Menge der Speisen es ist, was den Menschen kräftig und gesund macht. Er vergleicht den menschlichen Organismus mit einem Haus. So wie man ein gutes Haus aus guten Steinen, gutem Kalk oder Zement baut, damit es heißen kann, das Haus macht dem Meister alle Ehre und wer es bewohnt, wird Freude darin haben, so muß es auch bei der kostbarsten Wohnung sein, die wir auf Erden kennen, beim menschlichen Körper, der ja gleichfalls aus unendlich vielen, kleinen Teilen aufgebaut ist. Das Material, aus dem diese Teile gebildet sind, und woraus ihre Verbindung hergestellt wird, sind die Speisen und Getränke. Unter diesen kann nun der Mensch eine gute oder eine schlechte Auswahl treffen.

Pfarrer Kneipp rechnet selbstverständlich noch nicht nach Kalorien:

Im Kapitel "Maß im Essen" spricht er jedoch davon, daß kleine Portionen ausreichend sind, die menschliche Natur zu nähren und die Kraft zu erhalten.

Im folgenden Abschnitt werde ich Ihnen die einzelnen Energiebausteine vorstellen und jeweils Empfehlungen anschließen.

Als Energie- oder Kalorienlieferanten dienen die Nährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Darüberhinaus sind Mineralstoffe und Vitamine als wichtige Bau- und Reglerstoffe unentbehrlich.

Zunächst zum Eiweiß :

Eiweiß ist wichtigster Baustoff aller Zellen des Organismus. Eiweiß ist deshalb lebenswichtig und nicht ersetzbar. Etwa 15% des gesamten Kalorienbedarfes sollte durch Eiweiß gedeckt werden. Für einen Erwachsenen gilt etwa 1 g pro Kilogramm Körpergewicht, das sind im Durchschnitt 60 bis 80 g pro Tag. Der Bedarf erhöht sich bei Wachstum, Alterungsvorgängen, Schwangerschaft und Stillzeit. Die Eiweißstoffe der verschiedenen Nahrungsmittel sind je nach ihrem Gehalt an lebenswichtigen Aminosäuren für den körpereigenen Eiweißaufbau verschieden wertvoll. Es wird empfohlen, ein Drittel bis höchstens die Hälfte des täglichen Eiweißes in Form von tierischem Eiweiß aufzunehmen. Dies wird z.B. angeboten durch 1/2 Liter Milch, 50 g Käse oder 100 g mageres Fleisch. Der Rest ist leicht befriedigt durch pflanzliches Eiweiß in Kartoffeln, Getreideprodukten, Brot und Gemüse. Die Angst vor Eiweißmangel und ihren fatalen Folgen, worunter ja weite Teile der Weltbevölkerung leiden, ist in den Industrienationen fast immer unbegründet. Bei uns besteht, vor allem bedingt durch den überhöhten Wurst- und Fleischgenuß, meist eine zu reichliche Eiweißzufuhr, die nach heutigem Wissen vor allem die Zivilisationserscheinung der Arterienverkalkung fördert. Außerdem begünstigt reichlicher Fleischgenuß durch Übersäuerung des Körpers auch die Volkskrankheit Rheuma. Gesunde müssen sich nicht unbedingt streng vegetarisch ernähren, sie sollten aber bei Fleisch- und Wurstwaren maßvoll sein. Als Faustregel gilt: Man sollte nicht häufiger als 1x täglich Fleisch- und Wurstwaren verzehren, besser nur 2-3x wöchentlich.

Der zweite Energiebaustein ist das Fett.

Fett ist durch seinen hohen Kaloriengehalt ein wichtiger Energiespender. Auch als Träger fettlöslicher Vitamine u. lebenswichtiger, ungesättigter Fettsäuren ist es für den menschlichen Organismus wichtig. Der Fettbedarf des Menschen ist abhängig von seinem Energiebedarf, also von seiner körperlichen Arbeit. Bei leichter körperlicher Arbeit, die heute ja überwiegt, soll der Anteil der Fettkalorien ungefähr 25% der Gesamtkalorien betragen.

Diese Bedarfswerte schließen aber neben dem Streich- u. Kochfett auch das sogenannte versteckte, also bereits in den Nahrungsmitteln (Milch, Käse, Fleisch, Wurst, Fische, Nüsse, etc.) vorhandene Fett ein. In diesen ist bereits etwa ein Drittel der gesamten, erlaubten Tagesmenge enthalten. Der Rest sollte neben Butter in Maßen, durch Fette mit höherem Gehalt an hoch ungesättigten Fettsäuren, wie Pflanzenöle, gedeckt werden.

Der durchschnittliche Fettverbrauch ist heute in der Regel stark überhöht. Deshalb wird empfohlen, beim Einkauf fettarme Lebensmittel zu bevorzugen, fettreiches Gebäck, Soßen und in Fett gebackene Speisen nur ausnahmsweise zu verzehren und ~~fettarme~~ ^{sparende} Zubereitungsarten wie Dämpfen, Dünsten, Grillen, Benutzen von teflonbeschichteten Pfannen u. Garen in der Aluminiumfolie zu bevorzugen.

Der dritte ^FBaustein, die Kohlenhydrate, in Form von Stärke und Zucker liefern den Hauptanteil der Kalorienmenge, nämlich 50 - 60%. So können für den Erwachsenen bei leichter, körperlicher Arbeit je kg Körpergewicht pro Tag im Durchschnitt 4-6 g Kohlehydrate als Richtwert gelten, das sind ungefähr 250 bis 300 g.

Für den Kohlenhydratstoffwechsel benötigt der Körper eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B1, das sich in allen Arten von Vollkornprodukten findet, die daneben ja auch noch hochwertige Kohlenhydrate, Eiweiß, pflanzlich Fettsäuren und Mineralstoffe enthalten. Diese Produkte spielen daher in der biologischen Vollwertkost eine zentrale Rolle, vor allem auch in Form der täglichen Frischkornbreie oder Müslis. Das heute gebrauchte, vorwiegend denaturierte, industriell verfeinerte Weißmehl in Weißbrot, Teigwaren und Gebäck enthält nur sogenannte, leere Kohlenhydrate ohne Vitamine, Spurenelemente oder Ballaststoffe. Der polierte Reis, der in Ländern, wo man sich vorwiegend von Reis ernährt, wegen seiner gesundheitlichen Folgen auch als der weiße Tod bezeichnet wird, ist ebenfalls ein Beispiel der schädlichen Denaturierung unserer Kost .

In diesem Zusammenhang müssen auch einige Worte über unsere Zuckerraffinade, also den Rohr- oder Rübenzucker fallen, der der hauptsächliche Vitamin B1-Räuber ist. Auch er besteht aus leeren Kalorien und kann im Körper sofort verwertet werden. Zucker wird aber bei einem Überangebot in Fett umgewandelt und gespeichert, woraus wieder das Übergewicht mit all seinen schädlichen Folgen resultiert. Außerdem führt er zu einer Überlastung und schließlich Erschöpfung der Bauchspeicheldrüse, die ja das zu seinem Abbau nötige Insulin produzieren muß. Überschießender Ausstoß bedingt wieder, - so absurd es klingt - Unterzucker wodurch ein vermehrter Heißhunger auf Zucker entsteht. So schließt sich der Teufelskreis. Angeführt muß noch werden, daß Zucker den besten Nährboden für die Karies, also Zahnfäule, bietet, von der ja heute fast jeder erwachsene Bundesbürger befallen ist.

Nicht zuletzt durch verkehrte Erziehung- dem süßen Kind werden zum Trost, oft auch als Liebesersatz, Süßigkeiten in den Mund gesteckt - sowie durch die Aktivitäten der Zuckerindustrie ist der pro-Kopf-Verbrauch pro Jahr in

Deutschland von 1826 2,5 kg über 1909 17,5 kg auf sage und schreibe ganze 44 kg im Jahr 1980 gestiegen. Natürlich braucht der Körper Zucker, den er jedoch aus Obst, Gemüse, Getreide u. Kartoffeln selbst bildet. Der Gebrauch von Industriezucker und den daraus gefertigten Süßigkeiten sollte jedoch erheblich eingeschränkt werden.

Zellulose, als für den Menschen unverdauliches Kohlehydrat ist als Ballaststoff für die Sättigung - ohne Reue - und zur Anregung der Darmperistaltik nötig. Wiederum vor allem Vollkornprodukte, weniger Gemüse und Obst, enthalten Zellulose. Heute, im Zeichen der ballaststoffarmen Ernährung kann die Zellulose, allerdings in nicht sehr wohlschmeckender Form, als Kleie zugeführt werden. Unser Ballaststoffverbrauch ist innerhalb der letzten 100 Jahre von 100 g pro Kopf und Tag auf 5-10 g zurückgegangen.

Neben den eigentlichen Nährstoffen muß unsere Nahrung noch Mineralstoffe und Vitamine enthalten. Sie sind als wichtige Bausteine und Träger für den Stoffwechsel unentbehrlich. Eine ausreichende Versorgung wird gewährleistet durch den Genuß von Milch und Milchprodukten, Gemüse, Salaten und Obst. Bei der Zubereitung muß die Gefahr des Vitaminverlustes bewußt vermieden werden. Dabei ist besonders die Wasserlöslichkeit und Hitzeempfindlichkeit vieler Vitamine zu berücksichtigen. Auf jeden Fall sollte ein großer Anteil unserer Nahrung in Form von Frischkost zugeführt werden. Eine künstliche Ergänzung von Vitaminen durch Tabletten, wie sie uns heute beinahe überall nachgeworfen werden, ist auf besondere Mangelsituationen, insbesondere bei Krankheiten, zu beschränken. Es besteht die Gefahr der Überdosierung, außerdem gibt es Meinungen, daß durch künstliche Zufuhr der Körper verlernt, die natürlich angebotenen Vitamine auszunutzen.

Unsere Nahrung besteht zu einem großen Teil aus Wasser, welches als Transportmittel dient. Es bringt die Nährstoffe zu den Körperzellen und transportiert die Rückstände wieder ab, die über Transpiration und Nieren ausgeschieden werden. 64% unseres Körpers besteht aus Wasser. Eine ^{nicht} ausreichende Versorgung, die, da wir ja nicht in der Wüste leben, nur bei fehlendem Durstgefühl, insbesondere bei älteren Menschen gestört ist, führt zur Austrocknung.

Zu den Mineralsalzen, die für den Körper unbedingt nötig sind, gehört auch das Kochsalz. Der tägliche Bedarf eines gesunden Erwachsenen liegt bei 3-7 g. Der Bundesbürger verzehrt im Durchschnitt täglich 15 bis 22 g davon. Selbst

wenn die Hausfrau die Speisen ohne Salz zubereitet, nimmt man mehr als die nötige Menge versteckt in den Nahrungsmitteln zu sich. Daraus ergibt sich bereits, daß man zusätzlichen Salzgebrauch, der vor allem zur Volksseuche Hochdruck führen kann, einschränken sollte. Das starke Salzen ist vor allem eine Gewohnheitssache, durch die Verwendung der zahlreichen, anderen Gewürze kann man die Speisen mindestens ebenso schmackhaft bereiten. Soviel zum allgemeinen Stand ernährungswissenschaftlicher Erkenntnisse heute, 1987.

Wie teilte nun Pfarrer Kneipp, dem ja die Erkenntnisse der modernen Biochemie fremd waren, die Nahrungsmittel ein? Es wäre ungerecht, seine Nahrungslehre als vorwissenschaftlich abzutun, weil er die Speisen in stickstoffreiche, stickstoffarme und stickstofffreie Nahrungsmittel eingliedert. Er meint damit bereits das Eiweiß, dessen wichtigster Bestandteil ja der Stickstoff ist.

Zu den eiweißreichen Substanzen zählt er an erster Stelle die Milch, die er über alles stellt, wenn er sagt "diese ist und bleibt von der Kindheit bis zum höchsten Alter das erste und beste Nahrungsmittel". Er rühmt ihren Nährstoffgehalt, ihre Verdaulichkeit, insbesondere wenn sie in kleinen Portionen verteilt genossen wird und ihre Wohlfeilheit. Begeistert lobt er sie in umgewandelter Form als Topfenkäse, der in mancher Beziehung die beste Milch übertreffen würde. Wie heute der Quark, wird er als Butterersatz propagiert. Kneipp liefert auch einige Rezepte für seine innere und äußere Anwendung als Heilmittel. Als weitere, reichhaltige Eiweißträger führt Kneipp dann Hülsenfrüchte, sowie Fleisch und Fisch an.

In die Klasse der eiweißarmen Nahrungsmittel stellt Pfarrer Kneipp zuerst die Getreidearten Mais, Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer und Buchweizen. In diesem Kapitel bringt er ganz moderne Erkenntnisse, wenn er anführt "gerade diese Getreidegattungen würden vorzügliche Nährstoffe fürs menschliche Leben liefern, wenn sie nur ihre naturgemäße Verwendung finden würden. Die meiste Kraft ist in der Hülse der Frucht, welche den Kleber einschließt". Schaf zieht er gegen die Unsitte des ausgemahlene Mehls, bei dem die Kleie vollständig entfernt wird, zu Felde: "Man macht viel Rühmens von dem Auszugsmehl oder Kunstmehl: Man kann aber sagen, es ist das Meiste u. Beste an wahrer Kraft und Güte herausgekünstelt und nur armseliger Nährstoff ist im feinsten Mehle übrig geblieben." Kneipp also gebührt das Verdienst, als erster den für die Volksernährung unersetzlichen Wert des vollen Kornes erkannt

zu haben. Auch die "Keimdiät" unserer Tage beruht im Grunde auf dem, was schon Kneipp wußte.

Als nächstes nennt er die Kartoffel oder Erdäpfel, die oft als Nahrung herabgesetzt werden, aber mit zu den nahrhaftesten und wohlfeilsten Lebensmitteln gehören, Außerdem ~~nennt er~~ Gemüse und Obst, wobei er bereits fordert, daß sie, wenn möglich, in rohem Zustand genossen, oder zumindest schonend zubereitet, also nicht ausgekocht, sondern gedünstet werden.

Einen modernen Standpunkt nimmt Pfarrer Kneipp auch in dem uralten Streit "unter den Gelehrten und Nichtgelehrten" ein, was vorzuziehen sei, der Genuß von Fleisch oder von Vegetabilien. Er sagt "--- daß der Genuß von Früchten und Pflanzen vorzuziehen sei, und der Fleischgenuß hinter diesem zurückstehe, da jedoch auch das Fleisch ein gutes Nahrungsmittel ist, so würde man am besten tun, neben den Vegetabilien auch dieses zur Speise zu wählen".

Nicht vollständig wäre das Kapitel Ernährung, wenn wir nicht kurz auch die Genußmittel streifen würden. Diese dienen zwar nicht der Nahrung, sondern erzeugen auf Grund ihrer Wirkung auf nervöse Funktionen vor allem Genuß. Wir unterscheiden harmlose Genußmittel wie Schokolade und Speiseeis, etc., auf die wir ja im Kapitel Zucker schon eingegangen sind, anregende Genußmittel wie Kaffee und schwarzen Tee, die man gelegentlich oder in Maßen genießen sollt Lähmende Genußmittel, in erster Linie den Alkohol, den man nur in kleinen Mengen verwenden sollte und gefährliche Genußmittel, also Tabak und Drogen, die mit einer gesunden Lebensführung nicht zu vereinbaren sind.

In allen Kulturstaaten gilt Alkoholmißbrauch heute als Suchtproblem Nr. 1. Gesunde, erwachsene Menschen dürfen, sofern sie nicht schwanger sind, mäßig Alkohol in Form von Wein, Bier oder Sekt trinken. 1-2 Glas richten sicher keinen Schaden an, sondern können - wie neuere Untersuchungen gezeigt haben - die Gesundheit sogar fördern. Alkoholabhängige Menschen sind jedoch körperlich und seelisch ~~schw~~krank - ihre Lebenserwartung liegt 23 Jahre unter der der Normalbevölkerung - und bedürfen dringend ärztlicher Hilfe.

Kaffee und Tee gilt für den Gesunden in Maßen erlaubt. Abzulehnen ist der Mißbrauch größerer Kaffeemengen als Aufputzmittel bei Erschöpfung. Genußmittel sollen also die Ausnahme bleiben oder in geringer Menge genossen werden, dann können sie auch noch wirklich Genuß bereiten.

Über die Verwendung von Zucker und Süßigkeiten bringt Pfarrer Kneipp noch nichts, weil dieser Konsum zur damaligen Zeit noch kein Problem darstellte. Den Bohnenkaffee lehnt er, als einen wegen seines Giftgehaltes schädlichen Stoff ab. Er empfiehlt dafür Getreide-, Eichel- oder Malzkaffee, von letzterem ist ja eine, unter seinem Namen angebotene Sorte, sehr berühmt geworden

Bezüglich des Genußes von Bier und Wein darf man Pfarrer Kneipp keinen Fanatismus zuschreiben. In Maßen genossen hat er diese Getränke nie verdammt, sondern sogar eine Klosterbrauerei gegründet. Nur meint er : "Trinkst du aber Bier, gehe über 1-2 Glas nicht hinaus ". Und dem Freund des Rebensaftes rät er : "Genieße den Wein, so du echten hast, recht mäßig zur Auffrischung und Erwärmung. Glaube aber nicht, dir durch reichlichen Weingenuß zu nützen". Mit aller Schärfe aber wendet er sich gegen jeden Schnapsgenuß. "Wenn man dieses nichtsnutzige Getränk anklagen könnte und es würde verurteilt und müßte vom Erdboden verschwinden, möchte ich gerne dieser Vernichtung beiwohnen. Schnaps erfaßt nicht nur den Körper und zerstört ihn, er versetzt auch die Geisteskräfte in den erbärmlichsten Zustand .".

Zum Abschluß des ersten Kapitels muß festgestellt werden, daß uns Pfarrer Kneipp in der Lehre von einer gesunden Ernährung auch heute noch viel zu sagen hat - zu seiner Zeit leistete er Pionierarbeit. Auch heute weisen alle Forschungsergebnisse auf eine vernünftige Mischkost hin.

Was aber machen wir: Wir essen zu viel, zu fett, zu süß, zu gesalzen, zu unausgewogen, zu ballaststoffarm und zu hemmungslos. Daher nehmen unsere Zivilisationskrankheiten in erschreckendem Maße zu. Die Herz-Kreislauf-Krankheiten stehen inzwischen an erster Stelle der Todesursachen. Die durch die Fortschritte der Medizin laufend gestiegene Lebenserwartung zeigt, zumindest bei der männlichen Bevölkerung, eine stagnierende Tendenz.

Womit wir beim zweiten Kapitel angelangt sind : Die Ernährung des kranken Menschen. Aus Zeitgründen kann ich diesen Bereich allerdings nur kurz streifen. IM Einzelfall muß sich jeder die entsprechenden Verhaltensweisen und Diätvorschriften von seinem behandelnden Arzt erklären lassen.

Zivilisationskrankheiten sind der Sammelbegriff für Gesundheitsstörungen, die durch den Einfluß der Zivilisationsgepflogenheiten entstehen, z.B. Lärm, Streß, Bewegungsmangel, Luftverschmutzung, Nikotin und an erster Stelle falsche Ernährung.

Allgemein kann man zur Krankenkost sagen, daß für sie in erhöhtem Maße die bisher abgehandelten Grundlagen der Ernährung für Gesunde gelten. Sie soll ausreichend in der Kalorien-, Vitamin- u. Mineralstoffzufuhr, frisch, schonend u. abwechslungsreich zubereitet und gut mit Kräutern, aber nicht zu scharf gewürzt sein. Daneben sollte eine allgemeine Schonkost, die den individuellen Bedürfnissen angepaßt wird, in vielen Fällen leicht verdaulich, also arm an Zellulose u. Fetten bei Bevorzugung der hochwertigen, also ungesättigten Fette, sein. (Insbesondere die Zivilisationskrankheiten erfordern spezielle Diäten. Diät, übersetzt Lebensweise, bedeutet die heilkundige Auswahl und Zubereitung der Ernährung.

Ich streife jetzt nur einige, wichtige Gesundheitsstörungen, die eine spezielle Diät erfordern: Darmträgheit, Zuckerkrankheit, Fettstoffwechselstörungen ^{gibt} und Übergewicht.

Die Darmträgheit und ihre Folgen wird durch mangelnde, körperliche Bewegung (sitzende Lebensweise) und durch das Fehlen der Ballaststoffe in der Nahrung bedingt. Sie kann also - besser als durch den Gebrauch schädlicher Abführmittel - durch ballaststoffreiche Kost, eventuell bei zusätzlicher Gabe von Kleie, milchsäurehaltigen Nahrungsmitteln, wie Butter-, Sauermilch und Sauerkraut behandelt werden.

Bei der Zuckerkrankheit - sie kennen sie alle - besteht eine Störung des Kohlehydratstoffwechsels durch den Mangel an Insulin. Wir unterscheiden einen angeborenen, jugendlichen oder Typ I - Diabetes, bei dem man ohne den Einsatz von Insulin nicht auskommt und den Typ II-Diabetes des älteren, meist übergewichtigen Menschen. Bei Beschränkung von Brot, ~~und~~ Kartoffeln und Fetten ist bei letzterem eine reduzierte Nahrungszufuhr (unter vollständiger Meidung der reinen Zucker enthaltenden Speisen, wie ~~Bonbons~~, Pralinen, Eis, Honig, Weintrauben, ^{wie} ~~Traubensaft~~ ^{Getränke}, Kuchen und mit Bevorzugung von Salaten und Gemüse die Grundlage jeder Behandlung. Professor Menath, ein bekannter Diabetologe, sagt z.B., daß bei uns ~90% der Typ -II-Diabetiker durch Tabletten verkehrt eingestellt sind, da reine Kosmetik betrieben wird. Erst nach Gewichtsabnahme und vollkommener Ausschöpfung aller diätetischen Möglichkeiten sollen diese daher verordnet werden.

Verbleibt auf 5-6 (oder unter) die Grundlage...
Meidung des reinen Zuckers enthaltenen Speisen...
Beschränkung von Brot, Kartoffeln, Reis & Teigwaren u. Fett
u. ^{bei dieser Diät} Bevorzugung von Salaten u. Gemüse sind unverzichtbar

Zu den Fettstoffwechselstörungen zählen wir vor allem eine Erhöhung des Cholesterin- u. Triglyceridspiegels, meist beider, im Blut. Diese Erkrankung ist, wie auch der Diabetes, ein hoher Risikofaktor für die Arteriosklerose ^{erwünscht} mit ~~all~~ ihren fatalen Folgen, wie Schlaganfall und Herzinfarkt. Diese Störungen sind, mit wenigen Ausnahmen, diätetisch gut beeinflussbar. Die Diät entspricht in etwa der Diabetesdiät, wobei jedoch vor allem noch Fettbeschränkung unter Bevorzugung von hoch ungesättigten Fettsäuren gefordert wird. Interessant ist in diesem Zusammenhang folgendes Untersuchungsergebnis: bei Eskimos, die sich vor allem von tierischem Eiweiß und Fett ernähren, fand ^{alsu} ~~man~~ bei niedrigen Blutfettwerten fast keine Veränderungen der Gefäßwände. Forscher entdeckten erst vor kurzem, ~~daß~~ die Omega-6-Fettsäure ^{ab} dafür verantwortlich ^{ist}: Sie ist in Tang, Wasserpflanzen und deshalb auch in Kaltwasserfischen angereichert. Man sollte deshalb mindesten 2-3 mal pro Woche Fisch in den Speiseplan nehmen. Bei erhöhtem Cholesterinspiegel sind jedoch Krabben, Hummer, Hering und Fischkonserven verboten.

Bei der Gicht kommt es durch eine Störung des Purinstoffwechsels zu einer Vermehrung von dessen Abbauprodukt, der Harnsäure, im Blut, die in den Gelenken ^u in den Nieren ~~und den Gefäßen~~ angereichert wird ~~und~~ zu plötzlich auftretenden Gelenkentzündungen, Nierensteinen, ^u Gichtniere, ~~sowie Gefäßveränderungen~~ ~~führt~~. Durch die heute angewendeten Medikamente ist eine streng purinarmer Kost, die sehr schwer durchführbar ist, nicht mehr unabdingbar. Trotzdem sollten in leichteren Fällen, bzw. zur Unterstützung der Therapie Innereien, Fischkonserven, Hülsenfrüchte, Spargel, Spinat u. Alkohol weitgehend gemieden werden. Die tägliche Zufuhr von Fisch u. Fleisch ist einzuschränken.

Jeder 3. Bundesbürger, jeder 2. ab 40, wiegt zu viel. Jeder 4. trägt 20 bis 40 Pfund zuviel spazieren. Das Übergewicht ist aber nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern Wegbereiter vieler Krankheiten, wie Herzkrankheiten, Arteriosklerose, Diabetes, Gicht und fortschreitende Abnutzung des Skelettsystems. "Wie die Ratten die gefüllten Speicher heimsuchen, so die Krankheiten die überfütterten Leiber" sagte bereits der Philosoph Diogenes 400 vor Christus. Das Sollgewicht kann man für einen Menschen über 30 Jahre nach der Formel von Broca berechnen. Körpergewicht ist gleich Körpergröße minus 100. Ein 180 cm großer Mann dürfte demnach 80 kg wiegen, Frauen 5% weniger. Das sogenannte Idealgewicht, mit dem man bis vor kurzem die höchste Lebenserwartung verband - liegt beim Mann 10%, bei Frauen 15% darunter.

Inzwischen ist man etwas großzügiger geworden. Ein paar Pfund zuviel spielen bei einem Gesunden keine Rolle. Schädlich wird es bei einem Übergewicht von 10%. Wie wir bereits gehört haben, ist Gewicht ein Bilanzproblem von Ein- und Ausfuhr. Meist nehmen wir zu viel auf, und bewegen uns zu wenig, so entsteht Übergewicht. Es gibt sicher über 100 von Schlankheitsdiäten, alle haben den Nachteil, daß sie nur vorübergehende Erfolge erzielen, meist auf Kosten der Gesundheit. ^{Nur} durch eine vollkommene Änderung unserer Eßgewohnheiten läßt sich eine bleibende Gewichtsabnahme erreichen. Hier ein Wort zum Heilfasten. Mediziner sehen in ihm günstige Wirkungen auf Gewicht, Entschlackung und Steigerung der Abwehr. Es sollte jedoch, wenn über längere Zeit durchgeführt, nur unter ärztlicher Aufsicht betrieben werden.

Was sagt nun Pfarrer Kneipp über die Ernährung des kranken Menschen. Wir müssen uns vergegenwärtigen, daß seit der ersten Veröffentlichung seiner Werke ~~über~~ 100 Jahreins Land gezogen sind, in denen die Medizin entscheidende Fortschritte gemacht hat. Viele Krankheiten, insbesondere auch die Stoffwechselkrankheiten, waren ihm, abgesehen von der Gicht, noch unbekannt. Entsprechend konnte er darüber auch keine Diätvorschriften erarbeiten. Er gibt nur eine allgemeine Krankenkost an, die all das berücksichtigt, was er in seiner Lehre über die Ernährung des gesunden Menschen gesagt hat. Sie sollte jedoch leicht verdaulich sein. Deshalb verwendet er, wie er in vielen Beispielen zeigt, neben Kräutern und Gesundheitstees, vor allem Milch in kleinen Portionen genossen und seine Kraftsuppe. Ich zitiere: "Ich bin der Überzeugung, wenn die Kraftsuppe erkannt und benützt wird, kann man eine Anzahl unglücklicher Menschen beglücken. Gerade die Kraftsuppe ist nicht bloß wegen ihrer außerordentlich guten Nährstoffe zu empfehlen, sondern auch, weil sie sehr wohlfeil und leicht zuzubereiten ist.

Für Interessierte hier das Rezept: 2 Laib guten Brotes, man kann zur Abwechslung verschiedene Getreidesorten verwenden, werden in kleine Scheibchen geschnitten, auf dem Herd in einer Pfanne hart getrocknet und mit dem Mörser zu grobem Pulver zerstoßen. Von diesem Brotpulver rührt man 2-3 Löffel in eine siedende Fleischbrühe mit wenig Gewürzen und Salz. In 2 Minuten ist die Suppe fertig und schmeckt vorzüglich. Statt Fleischbrühe kann man auch Milch oder nur Wasser verwenden". Neben den Kranken empfiehlt er sie auch der Jugend gegen Blutarmut, alten Leuten und Zahnlosen. Gegen innere und äußere Entzündungen und Geschwüre empfiehlt er den Topfenkäse.

Viel über spezielle Krankenkost finden wir also bei Pfarrer Kneipp noch nicht. Seine Forderungen an eine gesunde Ernährung haben jedoch auch für den kranken Menschen und auch heute noch Gültigkeit ; ich fasse sie deshalb zusammen:

- Frischnahrung mit Gemüse und Obst, ~~dabei~~ Bevorzugung von vegetarischer Ko-
- mäßiger Fleisch - und Salzgenuß
- Vermeidung einseitiger Fleisch- und Fettnahrung
- Ablehnung des übermäßigen Feinmehlgebrauchs
- dafür Rohmehlverwertung.

Noch sehr viel mehr könnte man anfügen, um ganz zu würdigen, was Sebastian Kneipp für unser heutiges Wissen von einer gesunden Ernährung bedeutet. Mag auch manches überholt sein, unbestreitbar bleibt, daß er - rein durch Erfahrung und Beobachtung - bereits damals Wesentliches von dem erkannte und verbreitete, was heute Grundlage einer unspezifischen Diät für Kranke - darüberhinaus vor allem jedoch Richtschnur einer ~~richtigen~~ Ernährung für alle sein soll, die sich Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit erhalten wollen.

Daß heute, trotz der Vielzahl der vorliegenden Erkenntnisse über eine gesunde Ernährung wenig danach gelebt wird, stimmt nachdenklich. Ein/serseits sind aber nur ungefähr 10% der bundesdeutschen Bevölkerung über Ernährungszusammenhänge soweit orientiert, daß die größten Fehler vermieden werden können andererseits trennt man sich auch nur sehr schwer von lieb gewordenen Gewohnheiten. Hier müßte eine intensive Öffentlichkeitsarbeit der Medien, Vereine und Ärzte einsetzen. Anzustreben wäre ein Ernährungsunterricht in den Schulen. Auf diese Weise informiert, kann jeder von uns die entsprechenden Konsequenzen ziehen - oder so weiteressen wie bisher.

Mein Vortrag war ein Beitrag zu diesem Ziel; ich hoffe, daß ich dem einen oder anderen von Ihnen wichtige Tips mitteilen konnte. Haben Sie auch selber den Mut, sich von lieb gewonnenen Gewohnheiten zu trennen - Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken ! Für weitere Fragen stehe ich gerne zu Ihrer Verfügung. Ich bedanke mich für Ihre Aufmerksamkeit.