

Bioprodukte enthalten mehr Energie

Dr. Peter Germann, Sprecher des Arbeitskreises Gesundheit beim BUND im Gespräch mit BUND-Redakteurin Dr. Gabriele Mittag über Bioprodukte, die Bedeutung der Elektronenfähigkeit von Nahrungsmitteln und unerwünschte Nebenwirkungen von Cornflakes.

Unser Interviewpartner ist Homöopath sowie Allgemein- und Umweltmediziner mit eigener Praxis in Worms.

Welchen Stellenwert hat das Thema Ernährung beim BUND-Arbeitskreis Gesundheit?

Alle Mitglieder des Arbeitskreises sind sich darin einig, dass die Ernährung von zentraler Bedeutung für die Gesundheit ist.

Im Präventionspapier des Arbeitskreises sind nicht nur die klassischen Aspekte wie Cholesterin und Harnsäure erwähnt, sondern die Zusatzstoff- und Schadstoffbelastung der Nahrungsmittel und des Trinkwassers werden erörtert.

Aufgrund meiner Erfahrung als Arzt bin ich außerdem zu der festen Überzeugung gelangt, dass 50% Prozent aller Krankheiten mit der Ernährung zu tun haben. „Im Darm sitzt der Tod“ lautet ein markanter Ausspruch von Naturheilkundlern. Damit ist gemeint: Wenn der Darm belastet ist, wird einem das Leben verleidet. Denn durch die Belastung des Darms entstehen vielen Störungen und Krankheiten im Körper.

Umfragen belegen, dass der Wunsch nach gesunder Ernährung der Hauptgrund ist, warum Menschen in Deutschland Bio-Produkte kaufen. Gleichzeitig scheint es keine gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnisse darüber zu geben, ob Bio-Produkte wirklich gesünder sind. Welche Erfahrungen haben Sie als Arzt?

Sehr viel hängt von den Ernährungsgewohnheiten ab. Wer gesünder werden will, muss nicht unbedingt sofort auf Bioprodukte umsteigen. Wenn ich zum Beispiel das Gros meiner Patienten nehme, die zu mir in die Praxis kommen, dann essen die die „normal“ / konventionell erzeugten Lebensmittel. Wenn also irgendeine körperliche Störung vorliegt, dann geht es erst einmal darum, die Ernährung umzustellen und sich gesünder zu ernähren. Denn Menschen, die schon „verdorben“ sind durch die schadstoffbelastete Ernährung, spüren den Unterschied zu Bioprodukten überhaupt nicht. Der energetische Gewinn der Bio-Produkte ist für diese Gruppe gar nicht nachvollziehbar.

Die Leute allerdings, die bereits an Reformhauskost oder Bio gewöhnt sind, sind meistens schon so empfindsam, dass sie sehr genau den Unterschied spüren. Die sensiblen Leute vertragen die konventionelle Ernährung schon gar nicht mehr.

Könnte man das mit dem Sport vergleichen: Wer gar keinen Sport treibt, sollte erst einmal mit einer halben Stunden Gehen am Tag anfangen und nicht mit dem Halbmarathon?

So ungefähr. Es gibt sogar Patienten mit chronischen Darmbeschwerden, die eben Vollwertkost gar nicht vertragen. Sie müssen langsam umgestellt werden.

Bleiben wir mal bei den Sensibleren, die bereits auf Bio-Produkte umgestiegen sind. Was genau ist gesünder? Ist es ein Mehr an Vitaminen oder die Schadstoffarmut?

Wenn Menschen Bioprodukte zu sich nehmen, dann ist das Bewusstsein mit, dass es Bio ist, die Menschen fühlen sich besser. Wenn ich zum Beispiel ein Stück Fleisch oder eine Kartoffel esse, dann spürt der Gesunde den Unterschied zwischen einer konventionellen Kartoffel und einer Bio-Kartoffel, vom Geschmack und vom Effekt her in seinem Körper.

Das Zweite ist: Jedes Essen hat eine bestimmte Energie, eine Kraft, die in den Lebensmittel drinsteckt. Diese Elektronen werden zerstört durch elektrische Herde, oder Magnetfeldherde und vor allem Mikrowellenöfen.

Jeder hat das schon mal erlebt: Ich esse etwas und gleichzeitig habe ich nicht das Gefühl, dass ich etwas gegessen habe. Das ist bei Bio markant anders – man isst etwas, was eine gewisse Kraft in sich hat und damit erhält man ein sättigendes Gefühl.

Der französische Neurologe David-Servan-Schreiber schreibt in seinem viel gelesenen „Antikrebs-Buch“ (Vgl. Rezension in diesem Heft S. 44), dass Ernährung ein wesentlicher Beitrag zur Krebsprävention ist. Gibt es bestimmte kranke oder gesunde Bevölkerungsgruppen, bei denen es aus Ihrer Sicht besonders wichtig ist, dass sie sich gesund ernähren bzw. Bioprodukte kaufen?

Ja, zum Beispiel die große Masse an Kindern, die Allergien oder Neurodermitis haben. Wenn sie nicht lernen, sich gehaltvoller und natürlicher zu ernähren, dann wird die Neurodermitis immer bestehen bleiben. Ich kann mit einer Ernährungsumstellung bestimmt die Hälfte der Symptome oder die Hälfte der Schwere reduzieren.

Ähnlich ist es aber auch bei Herz- und Lungenkranken, im Grunde bei allen chronischen Krankheiten wie z.B. bei Arthrose. Eine Änderung der Nahrungsqualität und Menge kann erstaunliche Energiereserven aufbauen und die Lebensqualität stärken.

Ich habe in meiner Praxis viel erlebt und gesehen. Ich kann durch gezielte Fragen oft schnell herausfinden, ob die Beschwerden mit der Ernährung zu tun haben.

Viele Produkte von Milka, von Ferrero oder von Landliebe werden von sensiblen Menschen nicht vertragen. Das sind alle Produkte die offenbar Substanzen enthalten, die nicht gut sind. Das bedeutet aber nicht, dass sie bei allen Menschen Beschwerden verursachen.

Es heißt, Bio-Produkten seien im Gegensatz zu konventionell hergestellten Lebensmitteln häufiger von unerwünschten Bakterien und Pilzen befallen.

Es gibt nur einen Nachteil den ich kenne und das sind die Schimmelpilze. Die Bakterien stören mich nicht, weil die durch die Magensäure völlig zerstört werden. Ich kenne niemanden, der durch Bionahrung geschädigt wurde. Wenn da mal etwas verschimmelt, dann spricht das eigentlich für den Hersteller. Wenn ich zum Beispiel Brot kaufe und das wird schimmelig, dann weiß ich eben, das ist ein Bäcker, der seinem Brot keine Kunststoffe beifügt. Früher war das normal, dass auch mal etwas verschimmelte. Nur heute sind wir so daran gewöhnt, dass alles so lange haltbar gemacht wird, dass wir ganz vergessen haben, was eigentlich normal ist.

Derzeit ist es innerhalb der Europäischen Union nur in Großbritannien erlaubt, biologische Lebensmittel mit ihren gesundheitsfördernden Vorzügen und Zusatzwerten zu deklarieren. Sollte sich der BUND dafür einsetzen, dass eine solche Kennzeichnung auch in Deutschland eingeführt wird?

Ja.

Was müsste da an Vorteilen festgehalten werden?

Das Wichtigste ist für mich die Freiheit von Fremd- und Schadstoffen – egal, ob das nun Geschmacksverstärker sind oder Farbstoffe sind. Besonders Kranke wie zum Beispiel Neurodemitiker reagieren total empfindlich auf solche Stoffe. Sie reagieren auf ganz kleine Spuren sehr stark, ähnlich wie bei Laktoseintoleranz, wo selbst die kleine Menge in einer Tablette massive Reaktionen erzeugen kann. Aber auch bei Gesunden können diese Stoffe heftige Auswirkungen haben. Nehmen wir mal Cornflakes, das ist für mich wie Hundefutter.

Die können zum Beispiel Schwangerschaftsstreifen verursachen – auch bei Jungs! Irgendwas ist dort drin, Kunststoffe oder Ähnliches, das dazu führen, dass das Bindegewebe verändert wird, wenn man das dauernd isst. Das ist alles schwer nachzuweisen, aber meine Erfahrungen sprechen eindeutig für diese Zusammenhänge.

Das Zweite ist für mich die Elektronenfähigkeit, die in den Bioprodukten enthalten ist. Bei konventionell erzeugten Lebensmitteln gehen – allein zum Beispiel durch die Lagerung in Tiefkühltruhen – 30 bis 100 Prozent der Energie verloren.

Fakten/Berliner Zeitung 19.März:

- seit Jahren Zuwachsraten zwischen zehn und zwanzig Prozent
- seit 1997 hat sich der Umsatz mit Bio-Lebensmitteln mehr als verdreifacht, von 1,5 Milliarden auf geschätzte 5 Milliarden 2007
- 45 000 Produkte mit dem staatlichen Biosiegel
- Jeder fünfte Deutsche kauft die Produkte regelmäßig
- relevante Forschungseinrichtungen: Forschungsinstitut für biologischen Landbau im schweizerischen Frick; Untersuchung von baden-württembergischen Veterinärämtern bundesweites Öko-Monitoring-Programm, 2002-2006, fast zweitausend Bio-Produkte untersucht, nur ein sehr geringer Teil enthielt Rückstände; Untersuchung Stiftung Warentest 2002-2007;
- „unseriöse“ Demeter-Studie/22 Nonnen des Klosters Heiligenbronn ernährten sich vier Wochen ausschließlich mit Demeter-Lebensmitteln