

# Ernährung in der Naturmedizin – Moderne Forschung bestätigt ganzheitliche Ansätze

Michael Petersen

Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse machen deutlich, wie sensibel der Organismus auf die Ernährung reagiert. Wie intelligent unser Körper in Sachen Ernährung ist, hat beispielsweise kürzlich das Max-Planck-Institut für Stoffwechselforschung aufgedeckt. In der Schaltzentrale des Vagusnervs erkennen bestimmte Nervenzellen des Magen-Darm-Trakts, was wir gerade essen. Auf dieser Grundlage steuern sie den Blutzuckerspiegel und das Sättigungsgefühl. Das Gehirn und der Magen-Darm-Trakt stehen auf diese Weise im ständigen Austausch. Aufgrund der ausgetauschten Informationen kann das Gehirn entscheiden, ob wir weiter essen oder es bleiben lassen.<sup>1</sup>

Dass es unsere Gesundheit beeinflusst, was wir konkret essen, ist weder überraschend noch eine neue Erkenntnis. Was aber neu ist, sind die vielfältigen wissenschaftlichen Bestätigungen des alten Wissens. Im Folgenden werden einige der eindrücklicheren Beispiele vorgestellt.

## Das umstrittene Salz

Bekanntlich steht Salz in dem Ruf, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und an Nierenleiden beteiligt zu sein. Dies gilt vor allem, wenn es in erhöhtem Maße konsumiert wird. Doch das ist anscheinend nicht grundsätzlich so. Die Forscher des Max-Planck-Instituts für Biochemie fanden heraus, dass ein erhöhter Salzkonsum vor Autoimmunerkrankungen des Zentralnervensystems wie etwa Multiple Sklerose schützen kann. Ihr Ansatzpunkt ist die Blut-Hirn-Schranke. Im Mausmodell beobachteten sie, dass die Serumspiegel des Glucocorticoid-Hormons *Kortikosteron* bei verstärktem Salzkonsum erhöht waren. Dies führt zu einer erhöhten Expression der sogenannten tight-junction-Moleküle in den Endothelzellen. Hierbei handelt es sich um Membranmoleküle, die eine enge Verbindung zwischen den Zellen herstellen, so auch bei der Blut-Hirn-Schranke. Durch den vorgenannten Effekt wird diese gestärkt und der übermäßige Eintritt von T-Zellen blockiert. Damit lassen sich typische Entzündungsprozesse der Multiplen Sklerose aufhalten. Die Wissenschaftler plädieren jedoch nicht dafür, Salz in rauen Mengen zu konsumieren. Es geht vielmehr um einen moderat erhöhten Salzkonsum.<sup>2</sup>

Dennoch bleibt das Salz umstritten. So kann sich ein zu hoher Salzkonsum negativ auf den Energiehaushalt der Immunzellen auswirken. Denn Salz unterbricht die Atmungskette. Es wird weniger ATP produziert. Die Zellen verbrauchen weniger Sauerstoff. Aufgrund des Energiemangels reifen Monozyten anders aus. Dadurch fördern sie vermutlich Entzündungsprozesse. Für diesen Vorgang genügt schon eine einmalig erhöhte Salzzufuhr. Allerdings reguliert sich in diesem Falle die Situation allmählich wieder. Es kann jedoch nicht ausgeschlossen werden, dass bei einem längerfristig erhöhten Salzkonsum Akkumulationseffekte eintreten.<sup>3</sup> Andererseits benötigt das Immunsystem Salz, um die Abwehrleistung von Makrophagen zu steigern<sup>4</sup> und um vor Autoimmunerkrankungen zu schützen (siehe oben). Der scheinbare Widerspruch unterstreicht: Wichtig ist ein gesundes Gleichgewicht im Salzhaushalt.

## Fasten für das Immunsystem

Fasten ist gut für das Immunsystem. Eine Studie hat gezeigt, dass dadurch beispielsweise die entzündungsfördernden T-Zellen reduziert werden. Ferner wird das Darmmikrobiom positiv beeinflusst – vor allem die gesundheitsfördernden Bakterien. Folgt der Phase des Fastens eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen, magerem weißem Fleisch und Fisch, so bleiben der Blutdruck und der gewichtsrelevante *Body Mass Index* niedrig. Bleiben mit einer ballaststoffreichen und fettarmen Ernährung Erfolge aus, liegt möglicherweise ein gestörtes Darmmilieu vor. Eine Fastenkur kann auch hier weiterhelfen, denn sie wirkt wie ein Katalysator für die schützenden Mikroorganismen im Darm.<sup>5</sup>

## Vegane Ernährung für Gesundheit und Knochen

Eine vegane Ernährung kann sich ungünstig auf die Gesundheit der Knochen auswirken. In einer Studie des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) wurden jeweils 36 Veganer\*innen und Mischköstler\*innen durch eine Ultraschallmessung am Fersenbein untersucht. Ferner wurden Biomarker im Blut und Urin analysiert, die mit der Ernährung und der Knochengesundheit zusammenhängen, unter anderem die Vitamine A und B<sub>6</sub> sowie die Aminosäuren Lysin und Leucin. Sowohl bei der Ultraschallmessung als auch bei den Biomarkern waren bei den vegan ernährten Teilnehmern Ergebnisse ungünstiger als in der Vergleichsgruppe. Das deutet auf eine geringere Knochengesundheit hin. Anscheinend nehmen Veganer\*innen weniger skelettrelevante Nährstoffe auf. Dazu sind jedoch weitere Studien erforderlich.<sup>6</sup>

## Transfette werden ersetzt

Die EU folgt der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die Transfette bis 2023 aus den Lebensmitteln weitgehend zu verbannen. Seit 02. April 2021 gelten daher schärfere Grenzwerte. Schon seit 2012 reduzieren die deutschen Pflanzenölraffinerien die Transfette. Sie ersetzen sie durch Pflanzenölmischungen aus voll- und ungehärteten Ölen. Dadurch erhöhen sich die wertvollen ungesättigten Fettsäuren in unseren Lebensmitteln.<sup>7</sup>

## Vitamin D bei chronischen Erkrankungen

Vitamin D wirkt sich positiv auf die Bewältigung zahlreicher Erkrankungen aus, beispielsweise bei entzündlichen Krankheiten, Atemwegserkrankungen, Diabetes mellitus und Krebs. Auf der Grundlage von drei Metaanalysen klinischer Studien beziffert das Deutsche Krebsforschungszentrum die Verringerung der Sterberate an Krebs bei einer Vitamin D-Supplementierung auf rund dreizehn Prozent. Dieser Effekt dürfte auch bei anderen Erkrankungen eintreten, etwa bei den Sterberaten an Lungenerkrankungen. Empfohlen wird von den Experten deshalb, sich zwei- bis dreimal pro Woche für etwa zwölf Minuten dem Sonnenschein auszusetzen. Dabei sollten Gesicht, Hände und Teile der Arme und Beine unbedeckt und ohne Sonnenschutz sein.<sup>8</sup>

### Spermidin fördert die Zellregeneration

Die in jeder Zelle vorkommende natürliche Substanz *Spermidin* unterstützt die Zellreinigung, die sogenannte Autophagie. Mit zunehmender Alterung nimmt diese Fähigkeit ab. Das kann diverse Erkrankungen fördern. Möglicherweise bringt die Verabreichung von Sermidin diesen Prozess wieder in Schwung. An Mäusen zeigten sich deutliche Anti-Aging-Effekte, nachdem ihnen über sechs Monate lang Spermidin über das Trinkwasser verabreicht wurde. Es kam zu einer verbesserten leistungssteigernden Glukose-Versorgung im Gehirn und weniger Schädigungen an Leber und Nieren. Untersuchungen haben darüber hinaus zeigen können, dass Spermidin kardioprotektive Eigenschaften besitzt, also aktiv das Herz schützen kann. Nebenbei wurde zudem bemerkt, dass vorliegender Haarausfall zurückging. Für die Wissenschaft könnte eine Nahrungsergänzung somit sinnvoll sein. Nahrungsmittel, die stark spermidinhaltig sind unter anderem Hülsenfrüchte, Käse, Sojaprodukte und Weizenkeime.<sup>9</sup>

### Fazit

Die neueren wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Bedeutung und Einordnung der Ernährung für unsere Gesundheit bestätigen und vertiefen in weiten Bereichen das Wissen in der Erfahrungsmedizin zu diesem Thema. Sie zeigen aber auch neue Perspektiven auf und mahnen zugleich, stets den Fokus auf Ausgewogenheit zu legen, um die Selbstregulation des Organismus auch in der Nahrungsverwertung optimal zu unterstützen.

Autor:

Michael Petersen, Heilpraktiker, Autor, Online-Redakteur  
Redaktion mediportal-online  
Ried 1e, 88161 Lindenberg  
E-Mail: info@mediportal-online.eu  
www.mediportal-online.eu, www.bioresonanz-zukunft.de

### Quellen

- 1 Borgmann D, Ciglieri E, Biglari N et al.: Gut-brain communication by distinct sensory neurons differently controls feeding and glucose metabolism. *Cell Metabolism*, 26. Mai 2021, siehe auch: <https://idw-online.de/de/news769941>
  - 2 Na SY, Janakiraman M, Leliavski A et al.: High-salt diet suppresses autoimmune demyelination by regulating the blood-brain barrier permeability. *PNAS*, März 2021, siehe auch: <https://idw-online.de/de/news765032>
  - 3 Sabrina Geisberger et al. (2021): Salt transiently inhibits mitochondrial energetics in mononuclear phagocytes. *Circulation*, siehe auch: <https://idw-online.de/de/news767870>
  - 4 Jantsch et al.: Cutaneous Na+ Storage Strengthens the Antimicrobial Barrier Function of the Skin and Boosts Macrophage-Driven Host Defense. *Cell Metabolism* (2015), siehe auch: <https://idw-online.de/de/news626694>
  - 5 Maifeld A, Bartolomaeus H, Löber U et al.: Fasting alters the gut microbiome reducing blood pressure and body weight in metabolic syndrome patients. *Nat Commun* 12, 1970 (2021), siehe auch: <https://idw-online.de/de/news765853>
  - 6 Menzel J, Abraham K et al.: Vegan Diet and Bone Health – Results
  - 7 Transfette in Lebensmitteln sind Geschichte. Forschungsbereich der Ernährungsindustrie e.V. Pressemitteilung; siehe auch: <https://idw-online.de/de/news765877>
  - 8 Niedermaier T et al.: Potential for cost-saving prevention of almost 30,000 cancer deaths per year by vitamin D supplementation of the older adult population in Germany. *Molecular Oncology* 2020, siehe auch: <https://idw-online.de/de/news762917>
- Wirth A, Wolf B, Huang CK. et al.: Novel aspects of age-protection by spermidine supplementation are associated with preserved telomere length. *GeroScience* 43, 673–690 (2021), siehe auch: <https://idw-online.de/de/news763583>