

# 3 Die richtige Esskultur und unsere Verdauung

Von einem meiner Lehrer hörte ich folgenden klugen Satz: „Es sterben täglich mehr Menschen aufgrund des falschen Umgangs mit Messer und Gabel als an allen Unfällen und Katastrophen zusammen.“

Die einfache Begründung: Die meisten Menschen essen zu viel, zu hastig, zu spät, zu fett und zu süß.

Zu diesem Thema gibt es einen vermutlich noch klareren Spruch:

Das falscheste Essen richtig gegessen  
wird mir weniger schaden  
als das richtigste Essen falsch gegessen!  
Und das richtigste Essen falsch gegessen  
wird mir mehr schaden  
als das falscheste Essen richtig gegessen!



Mathematisch betrachtet ergibt sich nach Erich Rauch daraus folgende Formel:  $ERNÄHRUNG = Nahrung \times Verdauung^2$

Mit dieser Formel soll veranschaulicht werden, dass es für eine optimale Ernährung wesentlich wichtiger ist, auf eine optimale Verdauung zu achten, und die ewigen Diskussionen, WAS man essen soll, langfristig nicht wirklich viel bringen.

(Das einzige, was ich als Mediziner mit einem Mathematiker gemeinsam habe, ist das „M“ am Anfang meiner Berufsbezeichnung, dennoch habe auch ich obige Formel nach einer langen Nachdenkpause kapiert und ich bin mir ziemlich sicher, dass auch Sie – zumindest nach der Lektüre – diese Formel zur Gänze nachvollziehen werden.)

Um dieses Buch wirklich zu verstehen und dieses Wissen im täglichen Leben anzuwenden, ist es unbedingt erforderlich, dass Sie zumindest die Grundlagen der Anatomie und Physiologie des menschlichen Verdauungstrakts kennen und ohne nachzudenken sofort erklären können, welchen Weg die Nahrung durch den menschlichen Körper gehen muss, bis sie entweder in den Körper eingebaut wird oder ihn mit möglichst wenig Wind verlässt.

Zum klaren Verständnis obiger Formel gehört jedoch auch das Wissen, was unter „Verdauung“ tatsächlich verstanden wird. Während der Laie darunter nur den Vorgang der Mastdarmentleerung versteht, verstehen wir Ärztinnen und Ärzte unter dem Begriff „Verdauung“ die Zerkleinerung bzw. Aufspaltung der zugeführten Nahrung mittels der Verdauungsenzyme und deren Aufnahme in die Blutbahn, um in Energie umgewandelt oder zur Produktion neuer Körpersubstanz verwendet zu werden. Und erst schlussendlich gehört zur Verdauung die Ausscheidung der unverwerteten Nahrungsbestandteile, abgestorbener Darmepithelzellen, Darmbakterien und Stoffwechselendprodukte.

Eigentlich ist es ja ziemlich verwunderlich, dass das Säugetier Mensch, welches ja ursprünglich als Jäger und Sammler konzipiert wurde, trotz eines überdurchschnittlich gut ausgebildeten Gehirns ebendieses nicht immer für das optimale Funktionieren des Körpers einsetzt!

Wenn man die Durchschnittsbevölkerung der Wohlstandsstaaten genauer betrachtet, erkennt man ziemlich schnell, dass die Hauptursache der meisten Erkrankungen in der „Fehlfunktion“ eben dieses menschlichen Gehirns zu suchen ist (siehe weiter unten).

Da in den letzten Jahrzehnten bei der „zivilisierten“ Weltbevölkerung eine Reihe von „Zivilisationskrankheiten“ aufgetreten ist, die es in jenen Ländern, in denen kein Nahrungsüberfluss vorhanden ist, gar nicht gibt, und viele Menschen wegen eben dieser Zivilisationskrankheiten viel zu früh versterben, stellt sich die Frage, ob der Begriff „Zivilisationserkrankung“ nicht ein Widerspruch in sich ist.

Wer „zivilisiert“ lebt, müsste ja eigentlich auch in der Lage sein, seine Vernunft so weit einzusetzen, dass er seine Nahrung in jener Menge und jener Art einnimmt, dass diese Nahrung ihm nützt und niemals schadet.

Würde man die Erfahrungen aus der „positiven“ Tierhaltung bei uns Menschen anwenden, gäbe es fast keine übergewichtigen Menschen mehr, die Mineralien- und Spurenelementzufuhr wäre optimal und die Arbeits-, Ruhe- und Schlafzeiten wären individuell optimal angepasst. (Es bliebe jedoch das Problem mit den ozonschichtzerstörenden Gasen der Weidekühe – siehe Seite 128).

Darmgase können die Gehirnfunktion beeinträchtigen, und eine Fehlfunktion des Gehirns kann die Darmfunktion beeinträchtigen!



Zum Glück können wir uns den Luxus des individuellen, oft unvernünftigen Lebensstils noch leisten, aber wenn unsere Vorfahren immer nur das gemacht hätten, was ihnen erlaubt wurde, wären die meisten von uns heute gar nicht auf dieser Welt.

Daher pflege ich gerne folgenden Spruch:

**Immer gesund leben ist sicher nicht gesund!**

Wird die Evolution so wie in den letzten Jahrtausenden voranschreiten, werden sich jedoch im Worst-Case-Szenario unsere Beine langsam zurückbilden, da sie kaum mehr benötigt werden, wobei dann immer mehr Menschen bereits serien-

mäßig einen Airbag eingebaut haben, um in Fällen plötzlicher Beschleunigungsverzögerungen das Körpergewicht möglichst sanft mit den Fett- und Gasmassen abbremsen zu können.

In diesem Zusammenhang bin ich froh, dass heute fast jeder Neuwagen einen Airbag hat, da ja sonst die Diskussion aufkommen würde, ob mein Buch überhaupt eine Berechtigung in der Evolutionsgeschichte des Menschen hat, da ja der

gasgefüllte Bauch eigentlich eine zum Überleben der Rasse Autofahrermensch im Falle eines Verkehrsunfalls durchaus vorteilhafte Einrichtung sein könnte.

Wer dieses Buch brav und mitdenkend bis zum Ende gelesen hat, wird jedoch bestätigen, dass ein Mensch ohne integrierten Airbag wesentlich weniger unfallgefährdet ist als der gegen Darmgase kämpfende Autofahrer oder gar Flugzeugpilot.

