

Die Hygiene der Ernährung und ihre Auswirkung auf unsere Gesundheit

Aus: Galina Schatalova *Wir fressen uns zu Tode*, Goldmann Tb

Es gibt viele Ursachen, denn ein menschlicher Organismus von der praktischen Gesundheit zu einer chronischen Erkrankung zurücklegt, es zeigt sich immer wieder, dass sich die Ursachen für diese so unterschiedlichen Erkrankungen mit wenigen Ausnahmen überraschend gleichen. Zum einen spielt hier z.B. die Zusammensetzung sowie die Qualität der Nahrung sowie die Lebensweise jedes Menschen eine wichtige Rolle. Aber ein weiteres sehr wichtiges fehlerhaftes Kapitel, welches von der Mehrheit der Menschen aus Unkenntnis begeht, muss immer wieder darauf hingewiesen werden, und zwar auf die Hygiene der Ernährung

Hier genügt es nicht, dass für viele die Verdauungs-Hygiene der Ernährung nicht mehr ist als das Händewaschen vor dem Essen, das Waschen von Obst und Gemüse und die Zahn und Mundhygiene. Der Gedanke, welche Auswirkung ein sorgfältiges Kauen von heilkräftigen Nahrungsmitteln haben kann, wird von wenigen Menschen bewusst wahrgenommen. Der Ausspruch "gut gekaut ist halb verdaut" ist zwar den meisten Menschen bekannt, aber wie schaut es in der Wirklichkeit aus?

Es wäre längst an der Zeit, dass in der Medizin, neben der sanitären Hygiene auch die physiologische Hygiene eingeführt wird. Dies würde erlauben, den Störungen der physiologischen Funktionen des ganzheitlichen menschlichen Organismus vorzubeugen. Eine solche Hygiene ist als ein untrennbarer Bestandteil eines Systems der natürlichen Gesundung anzusehen und gestattet es, die Gesundheit von Zehntausenden Menschen zu schützen. Die Einhaltung der Regeln der physiologischen Hygiene ist zudem ein wichtiger Heilfaktor, welcher sich als äußerst hilfreich bei der Bekämpfung schwerster chronischer Leiden erweisen kann.

Daher sollte man auf die Hygiene des Verdauungstrakts größtes Augenmerk richten, wohlgerneht des Verdauungstrakts und nicht des Magen-Darm-Trakts, obwohl beides heute häufig gleichgesetzt wird. Das sollte man aber nicht tun, weil man damit den Verdauungstrakt um zwei seiner wichtigsten Organe "verkürzt": die Mundhöhle und die Speiseröhre. Und das ist keine zufällige Bemerkung, sondern wohl der eindrucksvollste Beweis dafür, wie vereinfacht, man die Rolle im Verdauungsprozess des Menschen auch zum Teil noch von der Medizin gesehen wird.

Man ist der Ansicht, dass in unserem Mund die Nahrung in Stücke zerlegt und mit Speichel eingeweicht wird, um sogleich durch die Speiseröhre in den Magen befördert zu werden. Dort beginnt sie nach der üblichen Ansicht ihre lange Reise von einer Abteilung des Magen-Darm-Trakts in die nächste und wird erst jetzt mit Hilfe der Verdauungsenzyme "richtig" verarbeitet. Untersuchungen von Wissenschaftlern haben gezeigt, welche entscheidende Rolle das Gehirn des Menschen in der Organisation des vielstufigen Verarbeitungsprozesses der Nahrung spielt. Das Gehirn arbeitet das Programm der folgerichtigen Aktivierung der einzelnen Abteilungen in diesem Prozess aus und legt den Bestand an Enzymen und Hormonen und das Säure-Basen-Verhältnis in den Verdauungssekreten fest. Aber um ein solches Programm auszuarbeiten, muss das Gehirn eine erschöpfende Information über die Zusammensetzung und Struktur der konsumierten Nahrung haben.

Aber die Funktionen der Mundhöhle sind damit noch lange nicht erschöpft. Der Mund des Menschen ist ein ebenso wichtiger Abschnitt des Verdauungstrakts wie alle anderen auch. Hier beginnt der Prozess der Nahrungsverarbeitung, und von der Qualität dieser Verarbeitung hängt in entscheidendem Maß ab, wie effektiv die Verdauung in dem nächsten Abschnitt sein wird.

So beginnt die Umwandlung der Stärke in leicht verdaulichen Zucker in dem basischen Milieu der Mundhöhle unter Einwirkung der Speichelenzyme. Wenn man ganz genau sein will, dürfte es nicht heißen "geschieht", sondern "geschehen sollte". Denn dieser Prozess wird in der Regel nicht bis zu Ende geführt, und zwar ausschließlich aus unserer eigenen Schuld. Wir haben nicht genügend Geduld, die Nahrung so lange zu kauen, wie es die erste von vielen Regeln der physiologischen Hygiene des Verdauungstrakts erfordert.

Diese Regeln selbst sind schon seit Urzeiten bekannt und in verschiedenen Varianten zu uns gelangt, ohne je den Segen einer wissenschaftlichen Nachprüfung erhalten zu haben. Von der Notwendigkeit eines sorgfältigen Kauens der Nahrung sprachen Pythagoras und Hufeland, Kant und Osawa. Letzterer rät beispielsweise einem gesunden Menschen, die Nahrung 50-mal zu kauen, einem Kranken 100-mal und jemandem, der auf dem Weg zur Vervollkommnung ist, 150-mal. Kauen Sie, ohne zu Zählen, so oft wie nötig, bis sich die Nahrung in eine flüssige, gleichförmige Masse verwandelt, die nicht einmal die kleinsten harten Stückchen aufweist und welche man trinken könnte wie Wasser. In diesem Fall wird die Umwandlung der Stärke in Zucker hauptsächlich in der Mundhöhle vor sich gehen, was die anderen Abteilungen des Verdauungstrakts entlastet. Und das ist bei einer heilsamen Ernährung die Hauptsache.

Aber es wird Ihnen niemals gelingen, die Nahrung zu einem flüssigen Zustand zu verarbeiten, wenn Sie den Mund voll stopfen. Beobachten Sie, was in diesem Fall geschieht: Sobald Sie zu kauen beginnen, rufen unzerkleinerte Stücke unwillkürliche Schluckbewegungen hervor, und ein Teil der unzerkauerten Nahrung gelangt in die Speiseröhre und von dort in den Magen.

Deshalb erfordert die zweite Regel der physiologischen Hygiene des Verdauungstrakts, die Nahrung in so kleinen Portionen in den Mund zuführen, wie sie die beste Verarbeitung ermöglichen.

Wenn Sie erst einmal lernen, die beiden ersten Regeln zu beachten, dann werden Sie sofort bemerken, wie sehr sich die von Ihnen benötigte Nahrungsmenge verringert, und zwar ohne irgendwelche Anstrengungen Ihrerseits. Auch die Funktionen des Schließmuskels, der die Speiseröhre von der Mundhöhle trennt, werden regeneriert.

Die Natur hat ihn in unseren Verdauungstrakt eingebaut, um das Eindringen unbearbeiteter Nahrung vom Mund in die Speiseröhre zu verhindern. Wir aber versuchen, wo immer es geht, ihn an der Ausführung seiner Funktion zu hindern.

Da aus der Mundhöhle die Informationen in unser Hirn gelangen, wo das Programm für die Verarbeitung der Nahrung berechnet wird, ist es einsichtig, dass die Nahrung umso leichter und effektiver verarbeitet werden kann, je einfacher sie ist, je weniger Komponenten in ihr zusammentreffen. Besonders wichtig ist das bei einer gezielten Heilernährung, aber auch beim Übergang von der gemischten tierisch-pflanzlichen Ernährung zu einer heilkräftigen. Darum schreibt die dritte Regel der Hygiene des Verdauungstraktes eine Monodiät vor: Der Verzehr eines einzigen Nahrungsmittels pro Nahrungsaufnahme ist wünschenswert und in manchen Fällen unumgänglich. Für einen gesunden Menschen, der bereits auf die heilkräftige Ernährung umgestiegen ist bzw. gerade umsteigt, ist eine Monodiät wünschenswert. Für chronisch Kranke ist sie bindend.

Als nächste Abteilung des Verdauungstrakts folgt die Speiseröhre, der man immer eine besondere Aufmerksamkeit schenken sollte, vor allem, wenn man mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu tun hat. Die enge "Nachbarschaft" der Speiseröhre mit dem Herzen kann das Verlaufsbild des Herzleidens verzerren, wenn in der Speiseröhre ebenfalls krankhafte Erscheinungen vorliegen. Man sollte dieses Organ auch deshalb nicht vergessen, weil es häufig Opfer von Geschwulsterkrankungen wird.

Unter einem ungesunden Ernährungsverhalten leidet in erster Linie der untere Bereich der Speiseröhre. Dies äußert sich bei unterschiedlichen Menschen auf verschiedene Weise, je nach Konstitution. Hier sollte man sich nicht in Details verlieren, weil eine individuelle Diät Sache des behandelnden Arztes ist. Für den Leser genügt es, sich die vierte Regel des Verdauungstrakts anzueignen: Der Zeitraum zwischen den einzelnen Nahrungsaufnahmen sollte mindestens vier Stunden betragen. Genau diese Zeit ist zur vollständigen Verdauung der Nahrung im Magen erforderlich, natürlich unter der Voraussetzung, dass es sich um für den Menschen artgerechte Nahrungsmittel handelt.

Für alle, die Probleme mit Ihrem Verdauungsapparat etc. haben, sollten wissen, dass tierische Produkte zur vollständigen Entleerung des Magens nach dem Verzehr von Fleisch acht Stunden erforderlich sind, beim Konsum von Milch sechs Stunden und bei Wurst- und anderen Fleischprodukten bis zu zwölf Stunden .

Die Funktion der Speiseröhre kann aus verschiedenen Gründen gestört sein, ein Grund ist zu spätes Essen. Am Übergang von der Speiseröhre zum Magen befindet sich der Magenausgang (Cardia) mit einem Ringmuskel. Dieser lässt in seiner Aktivität bei vielen Menschen nach 17 oder 18 Uhr nach. Statt zügiger Verdauung beginnt die Nahrung dann zu faulen und zu gären, was weder für die Gesundheit der Speiseröhre gut ist noch für den Magen, wohin die Speisen ja schließlich gelangen. Hier sollte vor allem auf Menschen mit Blähbauch hinweisen werden, welcher das erste und am meisten charakteristische Anzeichen einer Unstimmigkeit im unteren Drittel der Speiseröhre ist.

Deshalb empfiehlt es sich für viele Menschen nicht, nach 18 Uhr Nahrung aufzunehmen. Nachdem wir uns zwei äußerst wichtigen Abschnitten des Verdauungstrakts gewidmet haben, gilt nun unsere Aufmerksamkeit dem Magen-Darm-Trakt. Wir beginnen mit dem Magen. Er besitzt eine gut entwickelte Muskelwand, die von innen mit Schleimhaut überzogen ist, in der sich die Drüsen befinden, welche die Verdauungssäfte bilden. Mit ihrer Hilfe werden im Magen die in der Nahrung enthaltenen Eiweiße verarbeitet.

Wie Sie bereits wissen, dehnen sich die Magenwände bei zu reichlicher und falscher Ernährung aus, die Muskeln werden schlaff und die Schleimhaut wird dünner, was zu einer Störung der Drüsenfunktionen führt. Dies kann man tatsächlich wieder rückgängig machen, wobei die Behandlung streng individuell ist. Dabei ist zu bedenken, dass das Volumen der bei einer Mahlzeit eingenommenen Nahrung das natürliche Volumen des nicht gedehnten Magens nicht überschreitet. Dieses Volumen beträgt 250 bis 350 Milliliter. Wenn Sie genauere Angaben über die Ihnen gemäße Menge bekommen wollen, so ballen Sie Ihre Hand zur Faust und halten Sie sie in einen ausreichend großen, mit Wasser gefüllten Messbecher. Die Wassermenge, welche von Ihrer Faust verdrängt wird, entspricht dem Inhalt Ihres Magens im nicht ausgedehnten Zustand,

Am Magenausgang liegt der Magenpförtner, welcher den Magen vom Zwölffingerdarm trennt. In den Zwölffingerdarm münden Gänge, welche ihn mit der Leber und der Bauchspeicheldrüse verbinden.

Der Magenpförtner lässt die Nahrung erst aus dem Magen, wenn sie verarbeitet ist und die Neutralisierung des im Magen umgewandelten Speisebreis abgeschlossen ist. Das ist funktionell unumgänglich, weil die Stabilität des basischen Milieus im Zwölffingerdarm dauerhaft sein sollte'.

Das ist ein weiterer Grund, welcher uns eine mindestens vierstündige Pause zwischen den Mahlzeiten diktiert. Stellen Sie sich vor, dass die Verarbeitung der ersten Nahrungsportion dem Ende zugeht und der Prozess der Neutralisierung begonnen hat. Wenn Sie in dieser Zeit wieder etwas essen, entsteht das Dilemma, ob der Prozess der Neutralisierung fortgesetzt werden soll, oder ob der Säuregehalt des Magensafts drastisch erhöht wird, um die Verarbeitung einer neuen Portion Nahrung zu beginnen. Wenn Sie Ihre Gesundheit bewahren wollen, dann geben Sie Ihrem Magen nicht derartige Rätsel auf.

Im Zwölffingerdarm kommt es zur weiteren Verarbeitung der Nahrung durch das hier abgesonderte Darmsekret sowie durch die Gallenflüssigkeit und das Sekret der Bauchspeicheldrüse. Der Gang der Bauchspeicheldrüse und der Gallengang eröffnen sich in die Höhle des Zwölffingerdarms der Magenpförtner, welcher absolut keine Säure verträgt. Wenn also der Magenpförtner halb offen steht (und bei einem überdehnten Magen ist das nicht die Ausnahme, sondern eher die Regel) und der saure Mageninhalt in den Zwölffingerdarm drängt, haben Sie große Unannehmlichkeiten zu erwarten: eine Entzündung oder gar Krebs des Magenpförtners. Das Gleiche kann auch im umgekehrten Fall eintreten, wenn die im Zwölffingerdarm befindliche Gallenflüssigkeit durch den geöffneten Pförtner in den Magen eintritt und den ohnehin schon ausgedünnten Schutzfilm von seinen Wänden wäscht: ein Magengeschwür oder Magenkrebs sind mehr als wahrscheinlich.

Schon diese wenigen hier angeführten Beispiele geben Ihnen eine Vorstellung von der großen Bedeutung, welche der Zustand des Magenpförtners für uns und unsere Gesundheit hat. Seine Aufgabe ist es, die "Tür" zwischen Magen und Zwölffingerdarm geschlossen zu halten - wenn seine Funktionen gestört sind, helfen weder die neusten medizinischen Präparate noch die modernste medizinische Technik oder das Skalpell des Chirurgen. Lediglich die Beachtung der Hygiene des Verdauungstrakts und nötigenfalls auch ein Umsteigen auf Heilkost können den Magenpförtner wieder in Ordnung bringen und Sie vor zahlreichen chronischen Erkrankungen bewahren.

Aus dem Zwölffingerdarm gelangt die hier verarbeitete Nahrungsportion in den Dünndarm, wo in einem komplizierten Prozess die Nährstoffe resorbiert werden. An das Verständnis dieser Prozesse hat sich auch Pawlow nur angenähert, ohne ganz in ihr Geheimnis einzudringen. Das blieb seinem talentierten Schüler Ugolew vorbehalten. Wir wollen uns nicht mit seinen hochinteressanten, äußerst wichtigen wissenschaftlichen Forschungen und Entdeckungen aufhalten, weil für unsere Zwecke die allgemeinen Schlussfolgerungen des Gelehrten wichtiger sind. Mit ihrer Hilfe können wir verstehen, wie unser Organismus durch Abfallprodukte seiner Tätigkeit - die so genannten Schlacken - verunreinigt oder vergiftet wird. An dem Problem, wie man diese Schlacken beseitigen kann, wird intensiv gearbeitet, und die Entwicklung immer neuer Entschlackungspräparate hat sich als ein sehr gewinnträchtiger Zweig entwickelt.

Ugolew und seine Mitarbeiter haben drei Typen der Verdauung entdeckt, mit deren Hilfe die Verarbeitung der Nahrung vor sich geht: die Höhlenverdauung, die Membranverdauung und die intrazelluläre Verdauung. Bei der Höhlenverdauung im Mund und im Magen-Darm-Trakt findet die primäre Aufspaltung der in der Nahrung enthaltenen organischen Verbindungen statt. Wir wissen heute, dass die Aufspaltung der Stärke in der Mundhöhle beginnt, die der Eiweiße im Magen und die der Fette im Zwölffingerdarm.

Die Membranverdauung, welche an der Oberfläche der Zellen stattfindet, die den Dünndarm auskleiden, führt die Aufspaltung der organischen Verbindungen mit Hilfe der dort verfügbaren Enzyme zu Ende und nimmt am Transport der Nährstoffmoleküle in das Zellinnere teil. In der Zelle selbst gibt es kleine Bläschen, die Lysosomen, die ebenfalls voll von Verdauungsenzymen sind, welche in Extremsituationen verwendet werden.

Somit sind die grundlegenden Verdauungsarten beim Menschen die Höhlen- und die Membranverdauung. Wenn Sie als Nahrung artgerechte pflanzliche Lebensmittel verwenden, wenn dank Ihrer strengen Beachtung der Hygieneregeln des Verdauungstrakts dieser bei Ihnen gut funktioniert, wird die Aufspaltung der organischen Substanzen in der Hauptsache auf der Ebene der Höhlenverdauung abgeschlossen sein. Die nicht verwerteten Nahrungsreste verbleiben dann in der Darmhöhle und werden aus dem Organismus ausgeschieden. Aber das Bild ändert sich schlagartig, wenn Sie sich nach der ausgewogenen, gemischten Ernährung richten. Der Verzehr der schwer verdaulichen tierischen Eiweiße und Fette erschwert den Prozess ihrer Aufspaltung und führt zu einer vielfach höheren Belastung des Mechanismus der Membranverdauung. In

diesem Fall verbleiben die Abfälle des Verdauungsprozesses - die Schlacken - in unserem Organismus zwischen den Zellen, und ihre Beseitigung liegt als zusätzliche Last auf dem Ausscheidungssystem unseres Organismus, vor allem auf Leber und Nieren.

Aber das sind bei weitem noch nicht alle Nachteile, die uns die gemischte Ernährung bringt. Nachdem der Mechanismus der Membranverdauung unter ständiger Extrembelastung arbeitet, dringt ein Teil der unzulänglich verarbeiteten Nährstoffe in das Allerheiligste unseres Körpers ein, in das Innere der Zellen, unter anderem in die Gehirnzellen. In diesem Augenblick entsteht der Bedarf an den Verdauungsenzymen, die von den Zellen in den Lysosomen angelagert wurden. Jetzt wird der Notmechanismus der intrazellulären Verdauung in Gang gesetzt, welche überhaupt nicht typisch für den Menschen ist. Im Ergebnis wird die normale Tätigkeit der Zellen gestört, und ihr inneres Milieu wird von Schlacken verunreinigt. Somit ist die intrazelluläre Verdauung nichts anderes als ein Teil des Adaptionsmechanismus, welcher es dem Menschen erlaubt, sich an die für ihn ungünstigen Existenzbedingungen anzupassen. Allerdings ist es ein absolut überflüssiger Teil, der nicht erforderlich wäre, wenn sich der Mensch in seiner Ernährung und bei der Hygiene des Verdauungstrakts vernünftig verhalten würde. Die Praxis zeigt, dass Menschen, die sich konsequent an das System der natürlichen Gesundheit halten, nicht nur keinen Notmechanismus für ihre Verdauung brauchen, sondern auch keine wie immer gearteten Mechanismen und Mittel zur Entschlackung. All diese Methoden, auch die neuesten und modernsten von ihnen, selbst die noch nicht erfundenen, sind nur ein Teil jenes unangemessen hohen Tributs, den die Menschheit dem Idol der gemischten Ernährung zollt.

Mit dem Dünndarm endet jener Teil des Verdauungstrakts, in dem die in der Nahrung enthaltenen organischen Verbindungen mithilfe der körpereigenen Enzyme aufgespalteten und die Nährstoffe resorbiert werden.

»Und der Dickdarm?«, werden Sie nun fragen. "Er ist doch eine organische Fortsetzung des Dünndarms und unseres gesamten Verdauungstrakts?" Ganz richtig, aber mit einer Einschränkung: In den Verdauungsprozessen, welche in den vor dem Dickdarm liegenden Abschnitten vor sich gehen, sind die Hauptakteure die ureigenen Enzyme des Menschen. Im Dickdarm beginnt das Reich der Bakterien. Diese Bakterien verarbeiten jene Nahrungsfragmente, welche mit unseren eigenen Mitteln nicht verdaut werden können.

Zu diesen Fragmenten gehören in erster Linie die in den pflanzlichen Nahrungsmitteln enthaltenen Nährstoff-Fasern. Gerade sie sind die Hauptnahrung für unsere kleinen Freunde und Helfer, für die unser Dickdarm zur Heimstatt geworden ist. Indem sie diese Fasern aufspalten, erzeugen sie nebenbei die essenziellen Aminosäuren und Vitamine, welche der Mensch dringend braucht, welche aber von seinem Organismus nicht hergestellt werden.

Deshalb ist das Hauptziel einer Hygiene des Dickdarms die Schaffung eines Milieus, welches optimale Bedingungen für die ihn bewohnende bakterielle Flora bietet. Dabei sind zwei Bedingungen zu beachten.

Die erste bezieht sich auf den Pförtner, welcher den Dünndarm vom Dickdarm trennt: Wenn der Pförtner auf Grund einer falschen Ernährung halb offen steht, gelangt noch nicht ausreichend verarbeiteter Darminhalt aus dem Dünndarm in den Dickdarm und wirkt verheerend auf die dort lebenden Bakterien. Durch die hellkräftige Ernährung wird dies vermieden.

Die zweite Bedingung für die Erhaltung der Darmflora besteht auf die Minimierung der Einnahme von Antibiotika und anderen Präparaten mit bakterizider Wirkung.

Zum Abschluss noch ein Wort zum Trinken: Trinken Sie vor dem Essen, am besten mit einem Abstand von mindestens zehn Minuten. So verdünnen Sie die Magensäfte nicht nachträglich, was die Effektivität des Verdauungsprozesses vermindern würde.