Evemarie Wolkenstein

MIT CHINESISCHER MEDIZIN zu einem STARKEN IMMUNSYSTEM

LESEPROBE

maudrich

INHALT

Kapitel Eins
Seite 25 **DER EMBRYO – WIR KOMMEN AUS DEM WASSER**
Die Plazenta als Verbindung zur Außenwelt
Die Entwicklung des Embryos
Das Darmhirn
Mütterlicher Stress hat Konsequenzen für den Fötus
Die Geburt – die Rolle der Darmflora von Mutter und Kind

Kapitel Zwei
Seite 39 **DIE KINDHEIT – DAS WACHSEN IM ZEICHEN DES HOLZ-ELEMENTS**
Das erworbene Immunsystem entsteht
Der Energy-Drink Muttermilch
Wärmeschutz – das braune Fett
Das Darmmikrobiom macht gescheit
Der Einfluss von Darmbakterien auf das Immunsystem
Allergien – immer häufiger in entwickelten Ländern
Bewegung stärkt das Immunsystem
Bewegung fördert Lernverhalten
Bewegung macht gute Stimmung
Das Konzept der Lebenspflege – Yang Sheng

Kapitel Drei
Seite 59 **DAS FEUER DER JUGEND – DAS FEUER-ELEMENT**
Entzündung, das Feuer der Abwehrzellen
Chronischer Stress schwächt das Immunsystem
Sport aktiviert Abwehrzellen
Kinder und ihr Bauchweh
Fast Food und Übergewicht als Folge
Übergewicht und Body-Mass-Index
Ernährung und Akne

Kapitel Vier
Seite 79 **DIE MITTE DES LEBENS – DAS ERDE-ELEMENT**
Die Verdauung bestimmt unsere Mitte
Das leistet die Darmflora für uns
Darmbakterien machen gute Laune
Emotion und Schmerz hängen zusammen

Die Mitte des Lebens ist Grundlage für ein lebenswertes Altern
Oxidativer Stress verkürzt die Lebenszeit von Zellen
Strategien gegen den Alterungsprozess
Infektanfälligkeit und Blutzuckerspiegel

Kapitel Fünf
Seite 101 **DER HERBST DES LEBENS – DAS METALL-ELEMENT**
Das Immunsystem altert mit uns
Selbsthilfe durch Pflege der Darmbakterien
Die Darmbarriere
Die Rolle der Magensäureblocker
Neurostress als Antwort des Immunsystems
Autoimmunerkrankungen – Kampf im eigenen Körper
Vorbeugung gegen Covid-19

Kapitel Sechs
Seite 121 **DAS ALTER – DER WINTER DES LEBENS IM ZEICHEN DES WASSER-ELEMENTS**
Das Immunsystem im Alter
Zellalterung kann verhindert werden
Nicht alles ist genetisch
Wir können geistigen Verfall selbst aufhalten
Kalorien sparen kann Organe verjüngen
Stress macht vergesslich – warum?
Stress verkürzt unsere Lebenszeit
Spermidin, der Shooting Star unter den Mikronährstoffen
Demenz beginnt im Bauch
Jünger durch Sport

Kapitel Sieben
Seite 145 **WAS BEDEUTET IMMUNSYSTEM (IS)?**

(TEXTAUSZUG, UNKORRIGIERT)

Bereits bevor der Mensch erkrankt ist
es notwendig aus bestimmten Symptomen
eine heranziehende Erkrankung
zu diagnostizieren und mit entsprechenden
Maßnahmen zuvor zu kommen.
HIPPOKRATES

Eine Krankheit zu behandeln, wenn
sie schon ausgebrochen ist,
ist wie einen Brunnen zu graben, obwohl
man bereits durstig ist.
HUANG DI NEI JING, *DAS BUCH DES GELBEN KAISER*

DIESES BUCH IST das Ergebnis vieler anregender Gespräche, Diskussionen und Fragen, die ich in den Jahren meiner Tätigkeit, meinen Patientinnen und Patienten verdanke. Von immer wiederkehrenden Fieberblasen in Stresssituationen bis zu allergischem Asthma, von monatlich auftretenden Halsschmerzen bis zu chronischen Nebenhöhlenentzündungen, von Kinderwunsch bis Neurodermitis bei Kindern, von Erschöpfung bis Blasenentzündungen, von Gelenkerkrankungen bis Übergewicht – die Palette der Beschwerden ist vielfältig.

Eine Aufforderung an mich höre ich besonders in den letzten Jahren mehrfach die Woche: „Stärken sie mein Immunsystem", oder „Ich glaube mein Immunsystem ist schwach, können sie es stärken?" Meine Antwort lautet dann: „Angenommen es gäbe einen Schalter, den ich betätigen könnte, um ihren Wunsch zu erfüllen, wie würden sie sich dann fühlen?".

Dann höre ich sehr oft Worte wie: „Ich wäre weniger müde, nicht so abgekämpft, leistungsfähiger, abwehrkräftiger, weniger anfällig, stressresistenter, besser gelaunt, schmerzfrei, seltener krank …". Kann das Immunsystem all diese Wünsche erfüllen? Ist die Vorstellung von diesem sehr komplexen Abwehrmechanismen realistisch? Was ist das Immunsystem überhaupt? Kann ich es überhaupt beeinflussen und wenn ja wie?

Diese vielen unterschiedlichen Fragen meiner Patientinnen und Patienten habe ich aufgegriffen und nach Lebenssituationen und Schwerpunkten eingeteilt.

IM ERSTEN TEIL stelle ich Ihnen das Immunsystems mit seinen wichtigsten Akteuren vor, denen sie im Laufe der weiteren Kapitel immer wieder begegnen werden.

Da finden sie Begriffe, die, wenn sie ein „Sternchen“ auf ihrem Laborzettel aufzeigen, unsicher machen. Was sagen sie aus? Bin ich krank? Habe ich eine Entzündung im Körper oder bin ich immun gegen verschiedene Erreger? Wirkt meine Impfung noch oder soll ich mich wieder impfen lassen?

Sie finden auch Begriffe zum Nachlesen wie z.B. Interferon, das sie eventuell aus einer Therapie kennen. Dabei kommt es nicht darauf an alles zu verstehen, wir müssen nicht gleich Experten sein, ich bin es ja auch nicht, eher möchte ich vermitteln, wie Gesundheit, Gedächtnis, Psyche mit dem Immunsystem zusammenhängen. Ich möchte darauf hinweisen, wo wir selbst Einfluss nehmen können und wo wir uns einfach auf das Zusammenspiel unserer Zellen verlassen können. Unser Körper ist ein verlässlicher Partner.

DIE DARAUF FOLGENDEN KAPITEL sind den jeweiligen Lebensabschnitten gewidmet, sodass sich je nach Betroffenheit und Lebensalter, Hinweise, Anregungen und Tipps finden, so wie ich sie täglich mit meinen Patientinnen und Patienten bespreche. Dabei hilft mir der reiche Erfahrungsschatz der Chinesischen Medizin, mit der ich mich seit mehr als 30 Jahren beschäftige.

Gemäß der Lehre der Fünf Wandlungsphasen, auch Fünf-Elemente-Lehre genannt, wird die Entwicklung des Menschen vom Säugling bis zum Greis mit den Bildern der Jahreszeiten und deren Entsprechungen verglichen. Diesen fünf Phasen werden jeweils Organe zugeordnet, wobei der Begriff Organ nicht mit dem westlichen Medizinverständnis ident ist. Vielmehr handelt es sich um Funktionseinheiten, die sowohl körperliche als auch geistige Eigenschaften beinhalten.

So entspricht beispielsweise die Phase des Säuglings dem Werden und Entstehen des Frühlings und damit dem Holz-Element, das Alter dem Winter und der Kälte des Wasser-Elements. Weitere Entsprechungen betreffen z.B. die bioklimatischen Faktoren wie Wind, Nässe oder Kälte. Sie können als krankmachende Einflüsse, Nackenschmerzen, geschwollene Gelenke oder Blasenentzündung hervorrufen. Ebenso können Emotionen wie Angst, Kummer, Sorge oder Zorn unseren Organen Schaden zufügen. Wir werden missmutig, verunsichert, weinerlich, oder explodieren bei kleinster Aufregung. Daher gilt es achtsam zu sein, um uns möglichst nicht diesen schädigenden Einflüssen auszusetzen oder sie nicht an uns heran zu lassen, wir müssen uns wappnen. Dazu finden Sie in den jeweiligen Kapiteln nähere Hinweise. Wir tragen auch als Erwachsene Charaktereigenschaften der jeweiligen Elemente in uns. Es ist daher hilfreich in jeder Phase gewisse Prinzipien zu beachten, die uns gut tun beziehungsweise schaden könnten.

Der Grundgedanke der Chinesischen Medizin ist, dass ein gesunder Körper seine Balance jederzeit selbst herstellen kann. Yin und Yang befinden sich in einem harmonischen aber dynamischen Gleichgewicht. Therapie ist dort nötig, wo sich dieses nicht mehr von selbst einstellt. Die Lebensenergie „Qi“ ist ähnlich wie Emotionen und Gedanken nicht sichtbar, aber spürbar durch vitale Kraft, Lebensfreude und Wärme. Qi muss fließen wie das Blut, wenn es stagniert, entstehen Krankheiten. Ein Prinzip lautet: Das Qi folgt dem Blut, wie der Schatten der Gestalt.

Die Entwicklung von Krankheit soll möglichst verhindert werden, Prävention ist der wichtigste Gedanke sich gesund zu erhalten. Daher sollte, wie im Zitat des Gelben Kaisers oben angeführt, der Brunnen schon gegraben sein, wenn wir Durst bemerken. Symptome zu behandeln macht viel mehr Mühe als Krankheiten an ihrem Entstehen zu hindern. Dafür wurde im antiken China die Lehre der Lebenspflege 杨生 Yang Sheng entwickelt, im Westen sagen wir Lifestyle, also Lebensstil, dazu. Das Ziel beider Ideen ist ident. Wir wollen gesund bleiben und möglichst lange ein lebenswertes, interessantes, leidensfreies und damit angenehmes Leben führen und langsam altern. Die gute Nachricht dabei ist: Dafür sind (nur) zu 20 % Gene, 30 % Umwelt, aber zu 50 % der Lebensstil verantwortlich.

Yang Sheng beschreibt die unterschiedlichen Möglichkeiten sich gesund zu erhalten. Vieles davon machen wir alle selbst, ohne darüber nachzudenken. So schützen wir uns vor Kälte, indem wir uns warm kleiden, um keine Erkältung zu bekommen. Wir achten auf ausreichend Flüssigkeit, damit wir durch Hitze nicht austrocknen. Auf vieles achten wir allerdings nicht oder zu wenig. Nach meinen Erfahrungen würde ich ein Ranking erstellen. Da ist z.B. die Ernährung, ausreichend Schlaf, Bewegung und Entspannung. Eigentlich banal, aber wir tun es vielfach trotzdem nicht, denn wir haben keine Zeit, so höre ich es immer wieder in meiner Praxis. Es lohnt sich aber als Investition in unser aktives Leben, sich diese Zeit zu nehmen.

WANDLUNG UND VERWANDLUNG sind die Eigenschaften des Lebens und damit auch des immunologischen Geschehens. So wie niemand ewig Kind bleibt, zumindest was sein Äußeres betrifft, so können wir uns auch nicht zurück in die Jugend entwickeln, wenn wir bereits zur Generation 50plus gehören. Der Mensch als Mitte zwischen Himmel und Erde ist bestimmt vom Rhythmus der Natur, so sagen es Gelehrte im alten China. Moderne westliche Gelehrte sprechen von biologischen Prozessen, die unbeeinflusst von unserem Willen, der Vernunft, den intellektuellen Fähigkeiten bei allen gesunden Menschen gleich ablaufen. Trotzdem sind wir den organischen Abläufen nicht hilflos ausgeliefert.

Auf die Mitgift unserer Vorfahren, ihre Gene, haben wir keinen Einfluss, daher ist es umso wichtiger das „Ökosystem Erde“ auf der wir leben, wie unser eigenes „Ökosystem Mensch“ zu berücksichtigen. Sie stehen zueinander in Wechselwirkung. Unserem Lebensstil Aufmerksamkeit zu widmen bedeutet die Möglichkeit Einfluss zu nehmen auf unser Wohlbefinden. Sie finden daher in jedem Kapitel die Ideen der Chinesischen Lebenspflege Yang Sheng.

DIE KUNST DER LEBENSFÜHRUNG – Yang Sheng 杨生 – ist der Ansatz zur Selbstfürsorge, Sie garantiert uns Wohlbefinden, welches wiederum eng mit unserem Immunsystem verknüpft ist. Diese Erkenntnis funktioniert nicht als Einbahnstraße, sondern wechselseitig.

Wir im Westen halten Gesundheit für selbstverständlich und Krankheit als unvermeidbar. Daher bezieht sich der Begriff Prävention oder Vorsorge meist nur auf Vorsorgeuntersuchungen, weniger auf Selbstfürsorge. Wie oft höre ich von meinen Patientinnen und Patienten wie sehr der „innere Schweinehund“ sie daran hindert auf sich acht zu geben. „Ich sollte mich mehr bewegen, aber … ich sollte weniger Süßes essen, aber … ich sollte früher schlafen gehen, aber …“. Wenn wir krank geworden sind, bekämpfen wir die Symptome und nicht die Ursache, die oft viele Jahrzehnte zurückliegen kann. Auch darauf möchte ich mit diesem Buch hinweisen, so wie es im *Buch des Gelben Kaisers* geschrieben steht.

Ein relativ neuer Zweig der Wissenschaft, die Neuropsychoimmunologie, erforscht die gegenseitige Beeinflussung von guter oder schlechter Laune auf das Immunsystem und umgekehrt. Das relativ junge Forschungsgebiet der Epigenetik führt zur Erkenntnis, dass unser Lebensstil und sogar der unserer Vorfahren, sich auf unsere geistige und körperliche Gesundheit stärker auswirkt als unsere Gene.

Viele neue Erkenntnisse verdanken wir auch der Erforschung der Darmbakterien, der Mikobiom-Forschung, die ich ihnen auf jeden Fall nicht vorenthalten möchte. Wie schon im Buch *Was ernährt uns wirklich*, das ich mit meiner Kollegin und Freundin Dr. Rubi-Klein vor zehn Jahren veröffentlicht habe, spielt unser Darm eine entscheidende Rolle in unserem Abwehrsystem, beeinflusst unsere Stimmung, wirkt bei der Entstehung von Krankheiten der Psyche mit und entscheidet über unseren Alterungsprozess. Dabei spielen Bakterien eine wichtige Rolle. Wir wissen, dass Bakterien nicht nur schädlich sind, sondern mit uns zusammen leben und arbeiten, quasi in einer Win-Win-Situation. Viele Standardmeinungen der Medizin sind aufgund dieser Erkenntnisse ebenfalls im Wandel.

Unser Immunsystem kann aber nicht nur schwach und uns damit anfällig für Infektionen aller Art machen, es kann auch ungebremst und überschießend

sein. Es verkennt dann körpereigene Zellen als fremd und wehrt sie ab, dies nennen wir Autoimmunerkrankungen. Auch Allergien sind eine Überreaktion auf „Feinde“, die eigentlich keine sind.

Die Therapie im Westen konzentriert sich auf die überschießende Komponente, z.B. mit Cortison. Die Chinesische Medizin konzentriert sich darauf herauszufinden, welche Teile des Systems zu schwach sind, sodass die überschießende Komponente sich ungehindert ausbreiten kann und stärkt dann die schwache Seite. Im Buch Die *Kunst des Krieges* von Sunzi findet sich diese Idee wieder. Ein starkes Heer mit einem noch stärkeren Heer zu bekämpfen schafft zu viel Leiden für das Volk in einem Staat – in diesem Fall der Körper und seine Organe und Zellen. Viel besser ist es die Strategie des Feindes zu erkennen und zu vereiteln, seine Bündnisse zu kappen und neue zu schmieden. Dafür braucht es eine gute Diagnose komplexer Systeme sowie ein schlagkräftiges Heer, das ist unser Immunsystem.

Die Chinesische Medizin arbeitet nicht mit dem Begriff Immunsystem, sie spricht von Abwehr-Energie. Die Lunge als Yin-Organ des Metall-Elements ist dafür zuständig, krankmachende Einflüsse nicht in uns eindringen zu lassen. Dabei ist das Bild des Metalls als Schutzpanzer nicht zufällig gewählt. Sieht man die Form der Lunge an, so ähnelt sie einem Schutzschild antiker Krieger. Sie liegt im Brustkorb und breitet sich dort schützend über das Herz, dem Herrscher aller Organe, aber auch über alle darunterliegenden Organe aus. Mit diesem Schutzschild wappnen wir uns vor den Attacken von außen. Daher ist auch die Unterstützung der Lunge durch die Atemmeditation des Qigong in der Chinesischen Medizin so bedeutend. Die Abwehrenergie ist dann stark, wenn wir es schaffen einen harmonischen Rhythmus zwischen Arbeit und Entspannung, Wachen und Schlafen, Bewegung und Ruhe, Sexualität und Enthaltsamkeit, Ernährung und nahrungsfreien Zeiten, Lebensfreude und Feiern ohne Exzess zu erreichen, das ist Yang Sheng. Ein wichtiger Punkt ist auch die innere Harmonie der Gefühle.

EIN CHINESISCHES SPRICHWORT lautet: „ Zorn beschleunigt das Altern, Lachen macht dich jünger“. Ein gelungenes Leben führt der, dessen Gefühle nicht den Geist (Shen 神) zerstören. Ein ruhiger Geist erzeugt ein ruhiges Herz. Dieses wird als Herrscher aller Organe und Sitz des Shen dafür sorgen, dass alle Anteile des Körpers in Harmonie sind. Eine Maxime der Chinesischen Therapie lautet: „Wenn du den leiblichen Körper heilen willst, kümmere dich zuerst um deinen Geist“.

Während ich an diesem Buch arbeite, wird unser Planet von einem neuartigen Virus SARS-CoV-2 heimgesucht. Es befällt in schweren Fällen die Lunge, Pati-

enten müssen beatmet werden. Auch dazu werde ich im Kapitel Metall-Element Studienergebnisse bringen.

Leider bin ich selbst mit einem sehr ambivalenten Verhältnis zu Ratschlägen ausgestattet, auch wenn ich nicht bezweifle, dass sie gut gemeint sind. Ich möchte daher auch in diesem Buch keine Ratschläge erteilen, sondern informieren, Zusammenhänge aufzeigen und die damit verbundenen Konsequenzen erkennbar machen. Genauso wie in der Gesprächssituation in der Praxis, würde ich mich freuen, wenn Sie daraus für sich Vorteile erkennen. Eventuell sogar an Ihrem Lebensstil Verbesserungen vornehmen, den „inneren Schweinehund" ab und zu in den Käfig sperren.

Auch sehe ich mich nicht als Expertin für Immunologie, sondern als Ärztin, die ihre eigene Erfahrung im Praxisalltag, wissenschaftliche Ergebnisse mit dem reichen Erfahrungsschatz der antiken Chinesischen Medizin vernetzt. Mein Wunsch wäre für jeden ein paar interessante Aspekte zu bieten, die Sie je nach Ihrer persönlichen Lebenssituation anwenden können, oder auch nicht. Sie müssen dieses Buch auch nicht fortlaufend lesen, sondern können die Teile herausgreifen, die sie besonders interessieren.

Wenn sie mich also fragen würden, was uns wirklich beschützt? Es sind wir selbst. Indem wir auf ein gelungenes Zusammenspiel von Körper, Geist und Emotionen achten. Das ist Yang Sheng.

E. Wolkenstein (云 石 yún shí)

KAPITEL VIER

DIE MITTE DES LEBENS – DAS ERDE-ELEMENT

Der Meister sprach: Warum der Weg der Mitte nicht begangen wird, das weiß ich.
Die Neunmalklugen gehen darüber hinweg und die Törichten erreichen ihn gar nicht.
Warum der Weg nicht erkannt wird, das weiß ich:
Die Alleskönner gehen darüber
hinaus und die Unfähigen erreichen ihn nicht.
KONFUZIUS, *DAS BUCH VON MASS UND MITTE*

HÄUFIG BEGINNT EINE BEGEGNUNG mit meinen Patientinnen mit Sätzen wie: „Ich fühle mich nicht in meiner Mitte", „Ich würde gerne wieder in meine Mitte kommen". Was verstehen wir unter unserer Mitte? Das lässt sich nicht genau definieren, jeder verbindet sein individuelles Gefühl damit. Soweit ich meine Patienten verstehe, fühlen sie sich anders als üblich. Manche sagen das auch: „Ich weiß nicht, so wie ich derzeit bin, das ich bin nicht ICH". Gründe dafür gibt es viele, eine berufliche Veränderung, Verlust eines geliebten Menschen, eine überstandene Operation oder Geburt, eine bevorstehende Hochzeit und die damit verbundenen Aufregungen und vieles andere mehr.

Das Gefühl aus der Mitte zu sein, geht oft einher mit psychischen Beschwerden wie Unruhe, Anspannung, Angstgefühle, Schlafprobleme, Erschöpfung, aber auch körperlichen Problemen wie Muskelverspannungen, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen und Rückenschmerzen. Die gefühlte Mitte unseres Körpers ist die Zone rund um den Nabel, also dort wo unsere Verdauungsorgane zuhause sind. Wieso kann uns diese Mitte aus der Mitte bringen?

DIE VERDAUUNG BESTIMMT UNSERE MITTE

Eines ist fix: es gibt keine Stelle in unserem Körper, die nicht von Bakterien besiedelt ist. Sie kennen den speziellen Geruch aus Achselhöhlen, Leiste und Mund, er stammt von ihnen, sie produzieren chemische Substanzen. Besonders morgens merken wir Mundgeruch, weil Bakterien aus dem Magen nach oben wandern. Wir putzen sie weg, so gelangt ein Teil von ihnen wieder in den Magen. Anteile dieser Bakterien mögen keinen Sauerstoff, es finden sich aber auch in der Mundhöhle kleine Nischen, in denen sie existieren können. Sie starten schon hier den Verdauungsprozess und machen uns mit ihrem Geruch klar, dass sie da sind. Sie halten auch Eindringlinge ab, die nicht nur mit der Nahrung aufgenommen, sondern auch durch Küsse ausgetauscht werden. Und sie helfen dem Magen-Darm-Trakt nicht an der ständigen Verdauungsleistung zu übermüden, was sich in träger Verdauung und Neigung zu Verstopfung bemerkbar machen kann. Auch Divertikel, diese Ausbuchtungen der Darmwand, zeigen eine

überlastete Verdauung an. Wenn die Nahrung über die Speiseröhre nach unten zum Magen wandert, wird die Verdauung mithilfe der Magensäure und Verdauungsenzymen fortgesetzt. Trotz der unwirtlich sauren Bedingungen leben auch Bakterien vor Ort, unter anderem der Keim Helicobacter pylori, der seit mehreren tausend Jahren mit uns lebt. Der Speisebrei wird weitergeleitet über den Dünndarm, der mit seinen zirka sieben Metern Länge die Hauptleistung der Verdauung vollbringt. Er enthält relativ wenige Bakterien, möglicherweise deshalb, damit die Aufnahme der Nährstoffe in den Körper von ihnen nicht behindert wird? Dafür ist der Dickdarm voll von ihnen. Nur um die Dimension zu erklären. Ein Milliliter Verdauungsbrei im Dickdarm enthält mehr Bakterien als Menschen auf unserem Planeten leben. Dieses bakterielle Universum, die Mikrobiota, begleitet uns das gesamte Leben.

* * * * *

STRATEGIEN GEGEN DEN ALTERUNGSPROZESS

Kalorien einsparen: Kalorienmangel aktiviert im Körper Enzyme, die Sirtuine genannt werden. Diese verbessern die Reparaturprozesse (Autophagie), vermindern dadurch Erbgutfehler, unterstützen die Immunzellen und erhöhen als Langzeiteffekt die Lebenserwartung. Sirtuine können auch durch gewisse Nahrungsstoffe aktiviert werden, dazu zählen Resveratrol, Curcumin, grüner Tee, Zimt.

Resveratrol: ist Bestandteil in roten Trauben damit auch im Rotwein, in Himbeeren, Pflaumen, Maulbeeren, Erdnüssen.

Grüner Tee: Studien konnten zeigen, dass Epigallocatechin-3-gallat (EGCG), der Bestandteil des grünen Tees ist, die Eigenschaft besitzt, sich in die Epigenetik „einzumischen". Er kann Gene anknipsen, die die Entwicklung von Krebszellen unterbinden, aber abgeschaltet sind. Inzwischen wurde auch herausgefunden, dass Genistein, ein Bestandteil der Sojabohne, ebenso agieren kann.

Neuerdings gibt es wieder eine Powerdiät, diesmal mit Sirtfood, schon davon gehört? Diese beruht auf den oben genannten wissenschaftlichen Erkenntnissen, wie auch die 8/16-Diät, das Intervallfasten. Ich bin der Meinung, dass es keiner Diät bedarf, um sich gesund zu ernähren, nur einer guten Balance der Nahrungsmittel. Übrigens von all den tausenden Ernährungsstudien der letzten Jahre zum Thema Diät wird letztendlich die „klassische Mittelmeerkost" als gesündeste Ernährungsform empfohlen.

Sport: aktiviert den Stoffwechsel, genauer den sogenannten Zitratzyklus, der über den Abbau von Nährstoffen, Energie bereitstellt. Es geht also weniger um Kalorienabbau, als um ihre sinnvolle Verwertung. Er aktiviert außerdem die körpereigenen

anti-oxidativen Enzyme. Sport unterstützt die Insulinwirkung, Zucker in den Muskeln zu speichern. Damit hält er die Insulinresistenz und somit die Entwicklung von Typ-2-Diabetes hintan. Er senkt die stressbedingte Cortisolausschüttung und wirkt damit positiv auf die Psyche.

Sport ist der beste Anti-Aging-Motor und das beste Antidepressivum. Wenn ich mit vielen meiner Patienten darüber rede, blicke ich häufig in ein unglückliches Gesicht nach dem Motto Sport macht mir einfach keinen Spass. Mit Sport ist aber nicht unbedingt Moutainbiking, Marathonlaufen und ähnlich anstrengende Aktivitäten gemeint. Schon 150 Minuten pro Woche Bewegung zu machen, wie walken, wandern, Salsa tanzen oder Stiegen steigen wirken sich positiv aus. Prinzipiell tut alles gut, was nicht Couchpotato ist. Ganz nebenbei: laut WHO sterben pro Jahr 3,2 Mio Menschen aufgrund körperlicher Inaktivität.

Natürliche Antioxidantien: kommen in vielen Nahrungsmitteln vor, besonders wenn diese frisch, also nicht aus Dosen oder tiefgefroren sind. Wozu also Nahrungsergänzungsmittel schlucken? Beispiele:

Gemüse: Spinat (Vitamin E, C, Q10), Broccoli (Vitamin E, C, Beta-Carotin), Tomaten (Vitamin C, Beta-Carotin), Kürbis und Karotten (Beta-Carotin), Kohl und Paprika (Vitamin C)

Obst: Zitrusfrüchte, Papaya und Erdbeeren (Vitamin C), Melone (Vitamin C, Beta-Carotin), Banane (Selen)

Nüsse: Haselnüsse, Mandeln (Vitamin E), Erdnüsse (Vitamin E, Selen, Q10), Sonnenblumenkerne (Selen), Kürbiskerne (Calcium, Magnesium)

INFEKTANFÄLLIGKEIT UND BLUTZUCKERSPIEGEL

Zucker in Form der Glucose ist eine wichtige Energiequelle, wir nehmen sie als Kohlenhydrate auf. Während viele unserer Körperzellen auch Fette und Eiweiß nützen können, sind unser Gehirn und die roten Blutkörperchen, die Erythrozyten, auf Glucose angewiesen. Um diese für die Zellen verwertbar zu machen, brauchen wir Insulin, ein Hormon der Bauchspeicheldrüse. Dieser biochemische Mechanismus ist einer unserer Schlüssel zu lange anhaltender Gesundheit. In Europa leiden rund 50 Mio Menschen an Diabetes, davon 90 Prozent an Typ-2. Der Grund ist nicht nur Überernährung, wie z.B. zu viele hochgesättigte Fettsäuren aus tierischen Produkten, sondern auch mangelnde Bewegung.

Insulin: Das Hormon der Bauchspeicheldrüse hat die Aufgabe, Energie aus der Nahrung zu speichern. Diese Speicherform der Glucose nennt sich Glycogen, das meiste davon wird in der Muskulatur, ein wenig auch in der Leber gespeichert. Reicht die Menge an Insulin im Blut nicht aus, um den Blutzucker zu senken, wird mehr Insulin gebildet und ins Blut geschickt. Dieses Überangebot an Insu-

lin im Blut, der Hyperinsulinismus, ist die Vorstufe zu Diabetes und dem Metabolischen Syndrom. Was daraus folgt ist – je mehr Insulin vorhanden ist, desto mehr Kohlenhydrate werden in Fett umgebaut und am „Speckgürtel“ abgelegt. Bei diesem Phänomen sprechen wir auch von Insulin-Resistenz.

Zu viel Zucker im Blut (Hyperglycämie) stört die Barrierefunktion der Schleimhäute nicht nur des Darms, sondern vor allem der Atemwege. Es besteht ein Zusammenhang zwischen HbA1c und Infekten (HbA1c ist der Langzeitwert des Blutzuckers). Dies liefert die Erklärung, warum Diabetes als gefährliche Vorerkrankung für die Infektion mit dem SARS-CoV-2-Virus beschrieben wird.

* * * * *

Mein Tipp: Falls sie einen Schuss Fröhlichkeit brauchen, Cashewkerne enthalten sehr viel Tryptophan, die Vorstufe des Botenstoffs Serotonin. Ebenso Hasel- und Erdnüsse sowie Mandeln sind als Snackalternative zu empfehlen.

VIELLEICHT AN DIESER Stelle noch kurz ein Wort zu dunkler Schokolade. Ja, es stimmt, Kakaobestandteile, die Flavonole, haben, neben dem psychischen auch einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System, indem sie die Gefäße erweitern. Allerdings muss die Schokolade mindestens 70 Prozent Kakaoanteil haben und auch wirklich dunkel sein. Vielfach wird die Dunkelheit durch Beimischen von Pottasche hergestellt. Also Achtung bei Fake-Schoki!

Die Tendenz Nahrungsmittel als „Drogen“ einzusetzen, wie Chips, Schokolade, Kekse und andere Naschereien, ist ein häufiger Grund für Gewichtszunahme. Wir sehen das Phänomen auch bei Menschen, die gestresst sind, depressiv oder das Rauchen aufgegeben haben. Jetzt sage ich noch etwas Positives zu Zucker. Heute wissen wir aus Studien, dass erhöhtes Körpergewicht im mittleren Alter lebensverkürzend wirkt, im höheren Alter aber lebensverlängernd. Eine Forschergruppe hat anhand von alten Mäusen, die sie mit Zucker gefüttert haben, zeigen können, dass sich die Telomere viel langsamer verkürzen.

* * * * *

WER UM DIE Energie seiner Lebensabschnitte weiß, wird sich demgemäß verhalten und rechtzeitig dem Absinken der Energie entgegensteuern. Das ist das Wesen des Yang Sheng.

Ein starkes Immunsystem bildet die Grundlage für ein gesundes, langes, lustvolles und möglichst leidensfreies Leben. Auf die Abwehrkraft dieses Immunsystems hat unser Lebensstil doppelt so viel Einfluss wie unsere Gene. Schon vor mehr als dreitausend Jahren wurde in China dafür der Begriff Yang Sheng 杨生, Lebenspflege, verwendet.
Die Ärztin Evemarie Wolkenstein erklärt, warum westliche Wissenschaft und östliche Tradition nicht im Widerspruch stehen, wenn es darum geht, unser Immunsystem und damit uns selbst abwehrkräftig und gesund zu erhalten.

Dr. med. Evemarie Wolkenstein
Ärztin für Allgemeinmedizin, Chinesische Medizin und Homöopathie;
Gründerin und Präsidentin des Institut Wolkenstein;
ehemalige Vizepräsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Akupunktur;
Lehrtätigkeit in TCM seit mehr als 20 Jahren
www.evewolkenstein.com

9 783990 021347

facultas.at