

Ernährung und Gesundheit

Moderne F.X. Mayr-Medizin

Abnehmen bei Adipositas

Naturheilverfahren

Psychosomatische Entgiftung

Long Covid

Chronic-Fatigue-Syndrom





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

über einen Zeitraum von mehr als zwei Millionen Jahren ernährte sich der Mensch von Pflanzen und Tieren, die ohne sein Zutun, ohne Zucht und Auswahl, auf der Erde lebten. Der frühe Mensch machte das Land nicht urbar, noch zog er Zäune um Tiere. Er nahm, was er fand, und aß, was ihm genießbar schien. Sein Speiseplan war nahrhaft, abwechslungsreich und zumindest in guten Zeiten auch sehr gesund. Der menschliche Organismus hatte viel Zeit, sich im evolutionären Spiel an das wechselnde Angebot anzupassen und lernte Fauna und Flora kulinarisch optimal zu verwerten. Allein die Versorgungssicherheit war ein stetiger Grund der Sorge. Das schmackhafte Wildschaf von heute ist morgen schon nicht mehr da, der Baum mit süßen Früchten vielleicht von einer Affenbande geplündert. Der frühe Mensch lebte buchstäblich von der Hand in den Mund.

Die *Weisheit* setzte dem vermeintlichen Idyll ein Ende. Der *Homo sapiens* betrat die Weltbühne und breitete sich von Ostafrika über den Nahen Osten, Europa und Asien bis nach Australien und Amerika aus. Über mehrere zehntausend Jahre hielt er es dabei wie seine Vorfahren, sammelte wilde Pflanzen und jagte wilde Tiere. Dann wurde *Homo sapiens*, wie der Historiker Yuval Noah Harari so treffend schreibt, Opfer des größten Betrugs der Geschichte. Die landwirtschaftliche Revolution setzte ein, kurze zehntausend Jahre ist das erst her, und bündelte alle ernährungsrelevanten Anstrengungen des Menschen auf nur wenige Tier- und Pflanzenarten. Was wie ein gewaltiger Fortschritt aussieht, hat einen langen Schatten auf die Menschheit geworfen, in dessen Zwielicht wir noch immer alle leben.

Mit der Sicherheit einer verlässlichen Nahrungsquelle und einer massiv gestiegenen kalorischen Ausbeute gingen eine einseitige Ernährung und eine absolute Abhängigkeit einher.

Noch heute beziehen wir über 90 % unseres Kalorienbedarfs aus einer Handvoll Pflanzenarten, vor allem Weizen, Reis, Mais, Kartoffeln, Hirse und Gerste. Das birgt die Gefahr von Mangelernährung und Hungersnöten. Zudem ist Landwirtschaft zeitintensiv und anstrengend. Der Alltag der frühen Bauern war wesentlich entbehrungsreicher als jener der Jäger und Sammler. Die zusätzlich erwirtschafteten Kalorien dienten allein dazu, die Anzahl der Menschen zu erhöhen, das einzelne Individuum dagegen musste härter schuften und lebte ein wesentlich eintönigeres Leben. Gewinner der landwirtschaftlichen Revolution waren die Nutzpflanzen. Wer weiß, ob es den Weizen heute noch gäbe, hätte er nicht früh gelernt, den Menschen als praktisches Nutztier zu domestizieren.

In der aktuellen Ausgabe widmen wir uns den Komponenten einer natürlichen und gesunden Ernährung. Wir betrachten unter anderem die angewandte Physiologie in der F.X. Mayr-Medizin, schauen auf die laborrelevanten Aspekte des Fastens und diskutieren den Zusammenhang von Ernährung und Mikrobiom. Folgen Sie uns auf dieser Reise durch die weite Welt der modernen Ernährungswissenschaft.

Es wünscht ein angenehmes Leseerlebnis und eine stets solide Gesundheit,

Ihr

Maik Lehmkuhl
Chefredaktion

Inhalt

EDITORIAL 3

NEWS • FACTS • TRENDS 5

TITELTHEMA

Sepp Fegerl

Die Kunst, sich gut zu ernähren –
Angewandte Physiologie in der F.X. Mayr-Medizin 13

Burkhard Schütz, Meike Crecelius

Fastenzeit – Metabolismus und Laborwerte 18

Angelika Hecht, Thomas Ellwanger

Ungünstige Bakteriengemeinschaft im Darm
kann Adipositas und Typ-2-Diabetes befeuern 22

Abbas Schirmohammadi, Kian Schirmohammadi

Gesundes Abnehmen bei Adipositas 26

Margret Rupprecht

Behandlung von Leberbelastungen als Folge von
Adipositas und metabolischem Syndrom 30

STUDIENSCHAU

Bjorn Falck Madsen

Verlangsamung der Telomerverkürzung –
Mit zwei Substanzen gegen den Alterungsprozess 32

NATURHEILVERFAHREN

Margret Rupprecht

Psychosomatische Entgiftungstherapie 33

DARMGESUNDHEIT

Maria-Madelon Wehner

Wie Curcuma die Darmbarriere stärkt –
Studien bestätigen Einfluss auf Schutzebenen des Darms. 36

LONG COVID

Bernhard Dickreiter

Long Covid und das Chronic-Fatigue-Syndrom
verstehen und lindern 38

KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Ulla Janascheck

Fermente in der Begleitung schwerer Therapien
und zur Prävention degenerativer Prozesse 41

Laura Fröhlich

Natürliche Hilfe bei Venenleiden, Hämorrhoiden
und Lymphödemen 42

Daniela Birkelbach

Biofaktorenmangel und
ernährungsassoziierte Erkrankungen 44

Susanne Gärtner

Intakte Schleimhäute als Basis
für die Sauerstoffaufnahme 48

Corinna Dürr

Magnesium beugt dem Metabolischen Syndrom vor 50

MEDIZINRECHT

Bernd Klemp

Das Berufsrecht der Ärzte in Bezug auf zulässige
Werbung und die Nutzung des Zentrumbegriffs 51

VERANSTALTUNGSKALENDER 55

PHARMANACHRICHTEN 56

IMPRESSUM 61

BUCHTIPP / VORSCHAU 62

Im Heftinnenteil

Forum Komplementäre Onkologie

Aline-Maria Rühitz, Claudia Vollbracht

Therapeutische Effekte von supportivem
intravenösem Vitamin C nutzen

Die Gesellschaften informieren ...

Gesellschaft für ganzheitliche
Kieferorthopädie e. V. – GKO 10

Im Heftinnenteil

Deutsche Gesellschaft für
Hyperthermie e. V. – DGHT 7