

2. Kapitel

Welche Krankheiten werden mit einer falschen Ernährungsweise verbunden?

„Unsere Ernährung ist die Hauptursache für all die frühzeitigen Tode und ebenso für Invalidität.“¹ Früher erkrankten Menschen infolge schlechter hygienischer Umstände und wegen Mangelernährung, heute durch Fehl- oder Überernährung. Aus diesem Grund möchte ich euch in diesem Kapitel darüber aufklären, welche Krankheiten unsere Ernährungsweise nach sich ziehen könnte. Ich möchte für uns so viele Informationen wie nur irgend möglich sammeln, damit wir zum einen dazu in der Lage sind, selbstbestimmt leben zu können. Zum anderen uns bewusst wird, wie unsere Lebensweise unseren Gesundheitsbeziehungsweise Krankheitszustand bestimmen kann.

Wir alle lieben unser Leben! Wenn ich euch die Frage stellen würde, was euch im Leben wichtig ist, so würdet ihr vermutlich solche Begriffe wie Familie und Freunde, Anerkennung, Liebe, Hobby, ein schönes Zuhause, Freiheit und Unabhängigkeit, tolle Autos, die neuesten Klamotten oder ähnliches aufzählen. Und dein Leben?! Leben, damit meine ich unser ICH, unseren Körper, unseren Geist, unser Herz – all das, was uns ausmacht. Wenn ich diese Frage stelle, werde ich oft mit großen Augen angeschaut: „Ja, klar, ist doch selbstverständlich!“ Nein, das ist es für viele Menschen eben nicht, wenn sie sich tagtäglich keine Gedanken über das machen, was ihr Körper dringend oder wirklich nicht einmal im Ansatz benötigt. Da schließe ich mich selbst nicht aus.

Wenn wir Eltern werden, entwickeln wir von der ersten Sekunde an, in der unsere Kinder diese Welt betreten, einen Mutterbeziehungsweise Vaterinstinkt. Wir wissen genau, dass unser Baby Muttermilch und Liebe benötigt. Wir wissen, dass es viel

¹ Dr. Gregor, M., How Not To Die, 2016, Einführung

Bewegung, Zuwendung und frische Luft braucht. Wir sind sofort fürsorglich, denken darüber nach, was gut und böse sein könnte, stellen die schlechten Sachen ab und kümmern uns ständig darum, dass für unsere Schützlinge gesorgt wird und sie sich in unserer Umgebung wohlfühlen. Warum tun wir das nicht auch für unseren Körper und übernehmen Verantwortung? Denn eines ist sicher: Ohne einen gesunden Körper können wir die Wünsche, welche wir mit unserem Leben verbinden, nicht realisieren. Ich habe lange Zeit gar nicht oder nur ganz selten über die Konsequenzen meines Lebensstils nachgedacht. Je älter ich aber werde, desto mehr Gedanken mache ich mir. Ich bin nicht umsonst so oft in meinem Leben dick geworden und seit über 20 Jahren essgestört. Meine größte Angst ist, dass ich zu früh gehen muss, die Zukunft meiner Tochter oder Nichte nicht mehr erleben kann oder mich Krankheiten meiner Lebensqualität berauben.

Noch immer ist der Großteil der Frauen für den Einkauf und das Kochen beziehungsweise Backen zuständig. Davon kann auch ich mich nicht ausnehmen. Wir Frauen tragen die Verantwortung für den Einkauf und die Nahrungsaufnahme in unserem Haus. Jetzt könntet ihr etwas sagen wie „kann ich doch nicht wissen, was meine Kinder mit ihrem Taschengeld anfangen oder was mein Partner ständig auf Arbeit isst.“ So geht es mir schließlich auch. Möglicherweise können wir aber durch eine Veränderung unserer Lebensweise und die aus einer ungesunden Ernährungsweise resultierenden Risiken für uns minimieren und unsere Lieben zumindest ansatzweise einbeziehen. Welche Erkrankungen schlechte Ess- beziehungsweise Trinkgewohnheiten verursachen können, das klären wir jetzt.

Zunächst betrachten wir einmal die häufigsten Todesursachen in Deutschland. Vielleicht ist es ja hier nicht so extrem wie in den USA? Sofern man Reportagen und Filmen Glauben schenken kann, essen die „Amis“ ständig Burger mit viel Käse und Speck, fette Cookies, Tonnen von Eis und Pommes in Massen. In einem Land, in dem das Fett und der Zucker durch die Adern geschossen werden, dass es einer riesigen Flutwelle gleicht, ist

es doch logisch, dass alle krank und fettleibig sind – oder? Ich musste mit Erschrecken feststellen, dass es in Deutschland nicht anders ist. Wer mit offenen Augen durch seine Stadt geht, wird schnell erkennen, dass viele Menschen übergewichtig sind. Nicht nur Erwachsene, sondern auch viele Kinder und Jugendliche. In weiten Teilen Europas wiederholt sich dieses Bild. Scheinbar sind es typische Begleiterscheinungen einer industrialisierten Welt und ist dies der Tatsache geschuldet, dass wir in einem Schlaraffenland leben und uns ständig alles zur Verfügung steht.

Laut Statistischem Bundesamt führten im Jahr 2016 in Deutschland folgende Erkrankungen zum Tode:²

- Krankheiten des Kreislaufsystems (37,2% Prozent)
- Bösartige Neubildungen / Krebs (25,3 Prozent)
- Krankheiten des Atmungssystems (7,1 Prozent)
- Krankheiten des Verdauungssystems (4,5% Prozent)
- Verletzungen und Vergiftungen (4,2 Prozent)
- Sonstige (21,7%)

Damit wir uns der Auswirkungen noch bewusster werden, muss ich noch weitere Zahlen und Fakten dazu nennen. 2016 starben in Deutschland über 900.000 Menschen – fast so viele wie in Köln leben. Davon 49 Prozent Frauen und 51 Prozent Männer. Mehr als 300.000 Menschen starben an Erkrankungen des Kreislaufsystems. Dazu zählen Bluthochdruck, Verengung der Herzkranzgefäße, Herzinfarkt, Schlaganfälle und Verstopfung der Arterien. 240.000 Menschen fanden durch den Krebs ihren Tod. Der Großteil ist auf Tumore, bösartige Neubildungen der Verdauungs- und Atmungsorgane, Brustkrebs, Leukämie sowie Prostatakrebs zurückzuführen. Psychische Erkrankungen und Verhaltensstörungen haben etwa 50.000 Menschen das Leben gekostet. Hierunter fallen unter anderem organische Schäden und durch Drogen, Alkohol und Tabak verursachte Störungen psychischer Art. Aufgrund von Diabetes starben im Jahr 2016

² Statistisches Bundesamt, Gesundheit, www.destatis.de

23.000 Menschen, wobei Erkrankungen des Kreislaufsystems auch Folgen von Diabetes sein können. Selbst an Mangelernährung, was ich für ein reiches Land wie Deutschland wirklich erschütternd finde, starben 447 Menschen.³

Wie viele dieser Menschen an einer genetischen Disposition oder Umweltschädigungen gestorben sind, lässt sich aus dieser Statistik nicht ersehen. Wissenschaftler fanden heraus, dass das Erbgut bei den Risikofaktoren nur eine kleine Rolle (10 bis 20 Prozent) spielen⁴. Es ist nicht entscheidend, welche Gene wir von unseren Eltern geerbt haben, sondern unser Lebensstil nimmt einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit. „Diese Macht dazu liegt in unseren Händen und auf unseren Tellern“, schreibt Dr. Gregor, Ernährungswissenschaftler und Buchautor, in seinem Buch „How Not To Die“.⁵

Welche Krankheiten sind laut Wissenschaften auf eine ungesunde Lebensweise zurückzuführen? „Herzkrankheiten, Krebs und chronische Lungenerkrankungen“⁶ entstehen durch unseren modernen Lebenswandel. Gründe hierfür sind scheinbar die Zunahme von „tierischen Produkten und industriell verarbeiteten Lebensmitteln.“⁷ Insbesondere der Vergleich mit anderen Ländern konnte den Wissenschaftlern Ergebnisse liefern. Länder wie China, Japan und Indien befinden sich seit wenigen Jahren im Umbruch. Insbesondere die Jugend kämpft für Individualismus und eine Annäherung an die westliche Welt. So nehmen sie sich beispielsweise die USA oder Europa zum Vorbild, bereisen diese Länder und übernehmen teilweise die Esskultur. Die jüngeren Chinesen wünschen sich eine eher westliche Ernährungsweise, wohingegen ihre traditionelle pflanzenbasiert ist.⁸ Im Laufe der letzten Jahre konnte in China eine deutliche Zunahme von „ernährungsbedingten chronischen

³ Statistisches Bundesamt, Gesundheit – Todesursachen, www.destatis.de

⁴ Willett, W. C., Balancing Life-Style And Genomics Research For Disease Prevention, 2002, Vol. 296, Issue 5568, pp. 695-698

⁵ Dr. Gregor, M., How Not To Die, 2017, S. 13

⁶ Dr. Gregor, M., How Not To Die, 2016, S. 4 f

⁷ Kenneth D., Kochanek, M.A., Murphy, S. L., Jiaquan Xu, M.D., Mortality In The United States, 2013, www.cdc.gov; Dr. Gregor, M., How Not To Die, 2016, S. 4 f

⁸ Dr. Gregor, M., How Not To Die, 2016, S. 4 f

Krankheiten wie beispielsweise Fettleibigkeit, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs⁹ festgestellt werden. Dazu wurden 5.000 Menschen im Alter von 18 bis 45 Jahren über einen Zeitraum von 15 Jahren beobachtet. Während dieser Zeit stieg der Konsum von tierischen Produkten, insbesondere von Milcherzeugnissen, enorm an.¹⁰ Dazu möchte ich euch kurz ein Beispiel liefern.

Mein Freund ist in den letzten Jahren ab und zu beruflich in China unterwegs gewesen. Er erzählte mir, dass in Großstädten McDonalds-Filialen mittlerweile an fast jeder Straßenecke zu finden sind. Nicht nur dieses Unternehmen macht sich in China breit, sondern auch Subway, KFC und andere Fastfood-Ketten. Während die älteren Chinesen wohl eher frische Lebensmittel auf den Märkten einkaufen, zu Hause nach alter Tradition kochen oder Restaurants mit chinesischer Küche besuchen, ist ein Teil der jüngeren Generation in Fastfood-Läden zu finden. Das Angebot von McDonalds ist ein wenig anders als in Deutschland. Neben Burgern, Fritten und Cola gibt es Suppen zum Frühstück, frittierte Hähnchenkeulen und -schenkel, Produkte mit Reis wie Fleischbällchen in Teriyakisoße. Der neueste Schrei sind Tee- und Kaffeesorten mit Käse.



Tee- und Kaffeesorten mit Käsetopping¹¹

⁹ Zhai F1, Wang H, Du S., Prospective Study On Nutrition Transition In China. Nutr Rev. 2009,

¹⁰ Siehe Fußnote 9

¹¹ McDonalds in HongKong, 2019, www.mcdonalds.com.hk/ch.html