



Leseprobe aus Gundry, Böses Gemüse, ISBN 978-3-407-86512-0

© 2018 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86512-0)

isbn=978-3-407-86512-0

Raus aus der Lektinfalle!

Bekommen Sie manchmal zu hören: »Du bist heute gar nicht du selbst«? – Das ist tatsächlich so, denn infolge des Verzehrs angeblich gesunder Nahrungsmittel, von denen Sie sich Stärkung und Energie versprechen, kann es passieren, dass Ihr Organismus »gehackt« wird, um es mit einem Begriff aus der Computerwelt zu beschreiben: Die Funktionsweise Ihrer Zellen – was sie aufnehmen und ausscheiden sowie ihre Wechselbeziehung untereinander –, all das wird durch feindliche Lektine umprogrammiert.

Vermutlich haben Sie noch nie von Lektinen gehört, während Gluten den meisten gesundheits- und ernährungsbewussten Menschen inzwischen vertraut ist. Gluten ist eines von Tausenden Lektinen, die in fast allen Pflanzen vorkommen sowie in einigen nicht pflanzlichen Nahrungsmitteln der westlichen Welt, einschließlich Fleisch, Fisch und Geflügel. Eine der Funktionen von Lektinen besteht darin, im Kampf zwischen Tier und Pflanze für ein Gleichgewicht der Kräfte zu sorgen. Wie das?

Schon lange bevor der Mensch die Erde bevölkerte, mussten sich Pflanzen – überwiegend zarte Jungpflanzen – gegen hungrige Insekten und andere gierige Fresser zur Wehr setzen; sie taten und tun dies durch die Entwicklung toxischer Stoffe, die Fressfeinden den Appetit verderben. Diese Gifte heißen Lektine und stecken in Samen und anderen Pflanzenteilen. Heute wissen wir, dass das gleiche Pflanzentoxin, das ein Insekt lähmen

8 Raus aus der Lektinfalle!

kann, auch heimlich, still und leise die Gesundheit des Menschen schädigt und das Körpergewicht negativ beeinflusst.

Unser Verhältnis zu Pflanzen ist also paradox: Einerseits bieten sie wichtige Nährstoffe, die unentbehrlich sind für die menschliche Gesundheit – entsprechend bilden sie auch die Grundlage für das Programm der lektinfreien Ernährung (LFE),* das Sie in diesem Buch kennenlernen werden. Andererseits gibt es auch eine Vielzahl von Pflanzen, die krank und dick machen – daher auch der Buchtitel »Böses Gemüse«. Darunter befinden sich viele Nahrungsmittel, die als besonders gesund gelten, etwa Tomaten, Vollkorn oder Quinoa. Oft kommt es auch auf die Menge an: Kleine Mengen bestimmter Pflanzen sind gut für unsere Gesundheit, während größere Mengen uns Schaden zufügen. Aber keine Panik! Wenn Sie die Hindernisse auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil erkannt und beiseite bzw. aus dem Kühlschrank geräumt haben, wird sich Ihr Körpergefühl von Grund auf ändern.

Seit Mitte der 1960er-Jahre verzeichnen wir einen signifikanten Anstieg bei Autoimmunkrankheiten, Asthma, Allergien, Fettleibigkeit, Typ-1- und Typ-2-Diabetes, Arthritis, Nebenhöhlenentzündungen, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose, Parkinson und Demenz. Und es ist keineswegs ein Zufall, dass sich im gleichen Zeitraum kaum wahrnehmbare Veränderungen in unseren Ernährungs- und Essgewohnheiten vollzogen haben sowie bei medizinischen Produkten und Kosmetik- und Hygieneartikeln, die wir täglich benutzen. Die moderne (Lebensmittel-)Industrie hat dazu geführt, dass wir Lektine in einem Ausmaß aufnehmen wie keine Generation zuvor.

Ich selbst habe jahrzehntelang an unzählige Mythen, Lügen und Fehlinformationen geglaubt, die in Sachen »gesunde Er-

* Im amerikanischen Original: Plant Paradox Program

nahrung« kursieren. Als Mediziner und praktizierender Herzchirurg war ich der festen Überzeugung, alles richtig zu machen, achtete auf Vollwertkost und fettarme Ernährung und ließ mich nur hin und wieder zu Fast Food oder einer Cola Light hinreißen. Auch in Sachen Sport habe ich mich nicht gedrückt und bin Woche für Woche Dutzende von Kilometern gelaufen, daneben ging ich regelmäßig ins Fitnessstudio.

Trotzdem kämpfte ich jahrelang mit Übergewicht, erhöhtem Blutdruck, Migräneanfällen, Arthritis, einem hohen Cholesterinspiegel und Insulinresistenz. Und glaubte dennoch, alles richtig zu machen – bis ich mich eines Tages fragte: Wenn ich mich so viel bewege und so konsequent »gesund« ernähre, warum dann all diese Beschwerden? Um es vorwegzunehmen: Inzwischen bin ich knapp 15 Kilo leichter und meine Gesundheitsprobleme haben sich nach und nach in Luft aufgelöst.

Womöglich kommt auch Ihnen das ein oder andere seltsam vor. Vermutlich haben Sie schon manches probiert – von kohlenhydratarmem Essen bis fettarme Nahrungsmittel, aber nichts davon hat dauerhaft geholfen. Eventuell gab es einen anfänglichen Erfolg, trotzdem fühlten Sie sich bald wieder unwohl in Ihrem Körper. Genauso wenig halfen Joggen oder Power-Walking, Training im Fitnessstudio, Aerobic, CrossFit, Spinning etc. Nichts von allem, was im Wunsch, gesund zu leben, Ihren Weg gekreuzt hat, war nachhaltig erfolgreich.

Vielleicht kämpfen Sie mit Lebensmittelintoleranzen, Verdauungsproblemen, zügellosen Essattacken, Kopfschmerzen, Gedächtnisproblemen, Schwindelgefühlen, Antriebslosigkeit, Gliederschmerzen, morgendlicher Gelenksteife, Hautproblemen oder anderen Beschwerden, die Sie seit Jahren nicht loswerden. Oder Sie leiden an Asthma, Allergien oder einer anderen Autoimmunkrankheit, einer Stoffwechselstörung, Schilddrüsenfunktionsstörung oder sonstigen Hormonstörung. Und eventuell machen

10 Raus aus der Lektinfalle!

Sie sich selbst Vorwürfe oder leiden regelrecht an der Vorstellung, Sie seien selbst schuld an Ihren körperlichen Beschwerden, und laden sich damit noch ein psychisches Problem auf. Falls es Ihnen ein Trost sein sollte: Die Ursache liegt tiefer.

Viele sogenannte Gesundheitsexperten machen es sich leicht, indem sie persönliche Trägheit für die meisten körperlichen und mentalen Beschwerden verantwortlich machen. Oder sie verweisen auf eine Reihe von Umweltgiften, die auf unseren Körper einwirken. Leider liegen sie damit häufig falsch. Natürlich ist es keineswegs so, dass all die ungesunden Gewohnheiten und negativen Faktoren sich nicht auf unser Wohlbefinden auswirken, aber die wesentliche Ursache für eine schwache Gesundheit liegt so verborgen woanders, dass sie bislang übersehen worden ist: Lektine.

Mithilfe lektinfreier Ernährung (LFE) kann Ihr Körper wieder in sein ursprüngliches Gleichgewicht zurückfinden und insgesamt geheilt werden. Der erste Schritt besteht darin, das falsche Vertrauen in bestimmte Nahrungsmittel über Bord zu werfen, an die wir uns als sogenannte Grundnahrungsmittel gewöhnt haben. Dieses Buch bietet Ihnen eine Richtlinie, die Sie auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abstimmen können.

Das LFE-Programm basiert auf einer Fülle verschiedener Gemüse, einer begrenzten Anzahl hochwertiger Proteinlieferanten, einigen Obstarten (ausschließlich während der jeweiligen Reifezeit), Nüssen und bestimmten Milchprodukten und Ölsorten. Was – zumindest am Anfang – komplett wegfällt, sind praktisch alle Getreidearten, einschließlich des daraus gewonnenen Mehls und entsprechender Lebensmittel wie Brot, Brötchen, Kuchen und Nudeln, ferner Pseudogetreide, Linsen und andere Hülsenfrüchte (einschließlich sämtlicher Sojaprodukte), Gemüsearten wie Tomaten, Paprika und ihre essbaren Verwandten (Kartoffeln, Auberginen) und raffinierte Speiseöle.

Zum Programm gehören auch regelmäßige Fastenintervalle, damit Ihr Verdauungssystem zwischendurch eine wohlverdiente Erholungspause hat. Gleichzeitig erhalten dadurch die Mitochondrien, die in den Körperzellen und im Gehirn für die Energieherstellung zuständig sind, einen kleinen Urlaub. Falls Ihnen akute Gesundheitsprobleme zu schaffen machen, schlage ich Ihnen darüber hinaus die ketonisch-lektinfreie Ernährung (KLFE)* vor.

Lektinfreie Ernährung hat nichts mit Paläo-Diät zu tun, obwohl wir ebenfalls einige Schritte in der Kulturgeschichte zurückgehen müssen – bis dorthin, wo der Mensch in Sachen Ernährung falsch abgebogen ist. Die erste fatale Abzweigung wurde vor mehreren Tausend Jahren mit dem Beginn des Ackerbaus genommen, danach folgten etliche weitere Irrwege bis hin zum aktuellen Boom der veganen Ernährung. In diesem Buch stelle ich erstmals einem breiten Publikum meine medizinischen Forschungsergebnisse über die gesundheitlichen Auswirkungen von Lektinen vor, die ich in den vergangenen fünfzehn Jahren auf zahlreichen Ärztekongressen vorgestellt und in internationalen Fachzeitschriften veröffentlicht habe.¹

Das Thema Ernährung begleitet mich schon seit Beginn meiner Laufbahn als Arzt und Forscher. Nach Abschluss meiner Ausbildung an der Yale University erwarb ich meinen Doktorgrad am Medical College in Georgia und arbeitete anschließend als Herz-Lungen-Chirurg an der Universität von Michigan. Danach war ich Professor für Chirurgie und Kinderheilkunde mit Schwerpunkt Herz-Lungen-Chirurgie und Chefarzt am Uni-Klinikum der Loma Linda University in Kalifornien. Dort behandelte ich Patienten mit einem breiten Spektrum von Krankheiten und Gesundheitsproblemen, darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

* Im amerikanischen Original: Keto Plant Paradox Intensive Care Program

12 Raus aus der Lektinfalle!

kungen, Krebs, Autoimmunkrankheiten, Diabetes und Fettleibigkeit. Zum Erstaunen meiner Kollegen gab ich diese Position nach sechzehn Jahren auf, um neue Wege zu gehen.

In der Zwischenzeit hatte ich nämlich die gefährliche Kraft der Lektine entdeckt und meinen eigenen Gesundheitszustand einer Generalüberholung unterzogen. Damit war auch ein Wechsel meiner ärztlichen Grundeinstellung verbunden, ausgehend von der Erkenntnis, dass Herzkrankheiten nicht zwangsläufig operativ behandelt werden müssen, sondern auch mithilfe einer Ernährungsumstellung geheilt werden können. Auf dieser Überzeugung beruht das von mir begründete International Heart and Lung Institute in Palm Springs und Santa Barbara sowie dessen Tochterinstitut, das Center for Restorative Medicine. Seither haben die medizinischen Erfolge und wissenschaftlichen Erkenntnisse mein ärztliches Vorgehen ebenso positiv verändert wie das Leben meiner Patienten, nachdem sie eine spezielle Diät in ihren Alltag integriert haben. Die gesundheitlichen Empfehlungen des LFE-Programms beruhen auf diesen Erfahrungen und wurden über die Jahre immer weiter verfeinert.

Als Herzchirurg, Kardiologe und Immunologe beschäftige ich mich permanent mit der Frage, auf welche Weise das Immunsystem seine Entscheidungen über Freund oder Feind trifft. Mit der Zeit entwickelte ich mich zu einer Art Ernährungs-Detektiv, der die individuellen Laborwerte jedes Patienten genau unter die Lupe nimmt. Schon kleine Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten zeigen starke Effekte und erstaunliche Muster, was mich dazu ermutigte, grundsätzlich darüber nachzudenken, was gesunde Ernährung ist. Und was nicht.

Als forschender Arzt wollte ich verstehen, was im Organismus geschieht, damit ein Mensch krank oder übergewichtig wird. Untersuchungen der Blutgefäße brachten mich schließlich

darauf, dass bei den meisten Patienten eine Art Kriegszustand im Körperinneren herrscht, der auf verschiedene Disruptoren zurückzuführen ist. Disruptoren sind vereinfacht gesagt hormonartige Substanzen, welche die natürliche Selbstheilungsfähigkeit des Körpers hemmen oder gar boykottieren. In unseren Organismus gelangen sie infolge der Art, wie Tiere, von denen wir uns ernähren, in Massentierhaltung gefüttert werden. Wir nehmen sie auch über eine Reihe pflanzlicher Nahrungsmittel auf, die landauf, landab als besonders gesund gelten. Schließlich ergeben sich Disruptoren aus verschiedenen Chemikalien in der Lebensmittelindustrie wie Pflanzenschutzmitteln und Breitspektrum-Antibiotika in der Tierhaltung sowie aus Medikamenten, etwa Antaziden zur Abpufferung von Magensäure, Aspirin und anderen Entzündungshemmern. All das trägt dazu bei, dass sich Ihr Mikrobiom verändert, also die Vielzahl der Bakterien, Einzeller und Kleinstorganismen, die in Ihrem Inneren und auf Ihrer Hautoberfläche leben.

In den Gesprächen mit meinen Patienten habe ich immer wieder festgestellt, dass der Selbstheilungsprozess leichter und nachhaltiger gelingt, wenn der medizinische Hintergrund der Symptome mitgedacht wird. Deshalb beleuchte ich in Teil I dieses Buches die mal erschreckenden, mal amüsanten Ursachen für den Anstieg chronischer Krankheiten in den vergangenen Jahrzehnten.

In Teil II erfahren Sie, wie Sie mit einer dreitägigen Entschlackungskur Ihre individuelle lektinfreie bzw. lektinarme Ernährung einleiten können. In diesem Zusammenhang erfahren Sie auch, wie Sie Ihrem aus dem Gleichgewicht geratenen Verdauungssystem helfen können, indem Sie Ihren Darmmikroben die Nahrung zuführen, die sie wirklich brauchen. Dazu gehört auch eine Gruppe von Nahrungsmitteln, die sogenannte resistente Stärke enthalten; sie hat den Vorteil, dass sie den Hunger

14 Raus aus der Lektinfalle!

auf leichte Art stillt, sodass Sie ohne große Mühe ein paar überflüssige Pfunde loswerden.

In Teil III finden Sie Rezepte und Ernährungspläne für alle Phasen der LFE. Wenn Sie die Vorschläge und Produktlisten in Ihren Alltag integrieren, werden Sie bald all jene »gesunden« Nahrungsmittel vergessen haben, wegen denen Sie sich jahrelang schlapp und krank fühlten und womöglich unter chronischen Schmerzen litten.

Zwar ist eine dauerhafte Änderung Ihrer Essgewohnheiten das Kernstück des LFE-Programms, ich empfehle Ihnen aber auch noch ein paar andere Veränderungen. Dazu gehört der Verzicht auf die Einnahme bestimmter Medikamente und Hautpflegeprodukte. Wenn Sie die Ernährungsumstellung konsequent durchführen, ohne »rückfällig« zu werden, versichere ich Ihnen, dass Sie die meisten Ihrer gesundheitlichen Probleme lindern oder überwinden und außerdem frische Energie gewinnen. Sobald Sie die Wirkungen des gesünderen Lebensstils an sich selbst spüren, werden Sie verstehen, welche weittragenden Veränderungen möglich sind, kaum dass Ihr Körper und Ihr Mikrobiom mit den richtigen Nährstoffen versorgt sind. Als Zusatznutzen verzichten Sie mit lektinfreier Ernährung automatisch auf jegliche Schadstoffe, Disruptoren und andere Inhaltsstoffe in Nahrungsmitteln, die einem gesunden, langen Leben im Wege stehen.

Bei meinen Patienten traten Wohlbefinden und Gewichtsreduktion schon nach kurzer Zeit ein, sobald sie sich aus der Lektinfalle befreit hatten. Einige werden Sie auf den folgenden Seiten kennenlernen.

ERSTER TEIL

Das

Pflanzen-Paradox

Der Krieg zwischen Pflanzen und Tieren

Angesichts der Überschrift dieses Kapitels müssen Sie nicht gleich mit dem Schlimmsten rechnen. Weder sind Sie aus Versehen in einem botanischen Lehrbuch gelandet noch per Fallschirm auf dem Filmset von *Avatar*. Ich versichere Ihnen nochmals, dass es in diesem Buch darum geht, wie Sie neue Energie gewinnen können als Grundlage für eine vitale Gesundheit und ein langes Leben.

Machen Sie sich bereit für eine kurze, aber atemberaubende Zeitreise durch die vergangenen 400 Millionen Jahre. Danach werden Sie verstehen, dass Obststräucher, Nussbäume, Getreidehalme und allerlei blätterreiche Gemüse- und Salatpflanzen nicht einfach nur schicksalsergeben und ortsfest in der Gegend herumstehen und darauf warten, von einem Tier angenagt zu werden oder auf Ihrem Teller zu landen. Pflanzen verfügen über raffinierte Methoden, wie sie sich gegen Sammler und Fressfeinde wie Sie schützen können – und dazu gehören in erster Linie chemische Abwehrwaffen.

Es besteht nicht der geringste Zweifel, dass der Verzehr bestimmter Pflanzen für Ihren Körper und für Ihre Gesundheit nicht nur gut und richtig, sondern sogar absolut notwendig ist. Genau hierin liegt das Paradox. Pflanzen versorgen Ihren Körper mit Energie und darüber hinaus mit Hunderten von Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien und anderen wichtigen Nährstoffen, ohne die Sie gar nicht leben und erst recht nicht gesundheit-

lich aufblühen könnten. Seit über fünfzehn Jahren hilft mein LFE-Programm Menschen, zu einem gesünderen Leben zu finden. Im Gegensatz zur Paläo-Diät und anderen kohlehydratarmen Diäten, bei denen sehr viel Fleisch konsumiert wird, basiert lektinfreie Ernährung hauptsächlich auf pflanzlichen Lebensmitteln, auf Fisch und anderen Meeresfrüchten in Maßen sowie gelegentlich einem Fleischgericht aus artgerechter Haltung. Im Rezeptteil finden Sie auch vegane und vegetarische Varianten.

Je mehr ich in den Ernährungsplänen meiner Patienten auf Obst verzichtete, desto schneller wurden sie gesund und desto besser wurden ihre Cholesterinwerte und ihre Nierenfunktion. Als ich anfang, auch Gemüsearten mit vielen Samenkörnern wie Gurken oder Kürbis zu reduzieren, fühlten sich die Patienten besser, verloren leichter an Gewicht und die Cholesterinwerte besserten sich. Samenhaltiges »Gemüse« wie Tomaten, Gurken, Zucchini, Paprika und Kürbis gilt botanisch gesehen als Obst, daher auch die Rubrik »Obst und obstartige Gemüsearten« in den Nahrungsmittellisten in Teil II.

Es geht immer ums Überleben

Jedem Lebewesen wohnt der Drang zum Überleben inne sowie zur Weitergabe des eigenen Erbguts an die nachfolgende Generation. Wir betrachten Pflanzen als unsere Freunde, weil sie uns ernähren; aber Pflanzen identifizieren alle Lebewesen, die sich über sie hermachen wollen, als Fressfeinde. Und dazu zählt eben auch der Mensch. Jedoch haben selbst Feinde einen gewissen Nutzen – darin liegt das Dilemma für Pflanzenfresser wie uns: All jene pflanzlichen Lebewesen, die wir so gern zu uns nehmen, verfügen ihrerseits über Mittel und Wege, uns den Spaß daran zu verderben, sie und ihre Nachkömmlinge zu ver-

18 Das Pflanzen-Paradox

speisen. Deswegen tobt ein unaufhörlicher Krieg zwischen dem Tierreich und dem Pflanzenreich.

Aber nicht alle Pflanzen sind gleich beschaffen. Etliche jener Feldfrüchte und Obstfrüchte, von denen wir uns hauptsächlich ernähren, enthalten Substanzen, die uns schaden. Ein prominentes Beispiel für einen solchen problematischen Pflanzenbestandteil ist Gluten. Bei dem »Glutenfrei«-Hype der letzten Jahre wird allerdings übersehen, dass Gluten nur ein bestimmtes Stoffgemisch aus einer ganzen Gruppe von Proteinen namens Lektine ist. Das LFE-Programm beruht auf der Erkenntnis, dass viele Pflanzen darauf ausgerichtet sind, uns Pflanzenessern zu schaden.

Im Folgenden wird es darum gehen, welche direkte Wirkung zwischen Lektinen (und anderen pflanzlichen Abwehrstoffen) und Körpergefühl (Krankheit und Gewicht) besteht. Man kann es der Tomate nicht verdenken, dass sie überleben und ihre Gene weitergeben will. Zu diesem Zweck hat sie im Lauf der Evolution eine Vielzahl von cleveren Strategien und Schutztechniken entwickelt. An dieser Stelle möchte ich klarstellen, dass ich kein Verächter von Pflanzen bin – im Gegenteil: Bei einem gemeinsamen Essen würden Sie mich als leidenschaftlichen Pflanzen-Gourmet erleben –, sondern Sie lediglich durch die reiche Flora führen, um Ihren Blick dafür zu schärfen, wer unsere Freunde und wer unsere Feinde sind. Und ich werde Ihnen zeigen, wie wir viele uns feindlich gesonnene Nahrungsmittel bekömmlich machen können, indem wir sie in bestimmter Weise zubereiten oder nur dann essen, wenn sie sich in ihrer natürlichen Reife befinden.

Im täglichen Kampf ums Überleben zwischen Jäger und Beute sind in der Natur die Waffen ungleich verteilt und es ist nicht von vornherein so, dass der Stärkere immer gewinnt: Eine erwachsene Gazelle kann der hungrigen Löwin durchaus ent-

kommen, ein aufmerksamer Spatz kann rechtzeitig vor der sich anschleichenden Katze davonfliegen und ein Stinktier kann mit einem wohlgezielten Strahl aus seiner Drüse einen Angreifer zeitweilig blind machen. Welche Chance zu entkommen hat das Beuteopfer aber, wenn es eine im Boden fest verwurzelte Pflanze ist?

Im Laufe der Erdentwicklung erschienen die ersten Landpflanzen vor ungefähr 450 Millionen Jahren,¹ lange vor den ersten Insekten, die ungefähr 90 Millionen Jahre später auftraten. Bevor diese ersten Fressfeinde auftraten, muss die Erde für die Pflanzen ein Garten Eden gewesen sein. Es gab keinen Grund, sich zu verstecken oder zu verteidigen. Die Pflanzen konnten einfach wachsen und gedeihen und Samen bilden, aus denen dann die nächste Generation ihrer Art hervorging. Als aber die Insekten, alle möglichen Wirbeltiere und schließlich unsere humanoiden Vorfahren auf der Bildfläche erschienen, war es mit der Idylle vorbei. Die Jagd war eröffnet. All diese mehrbeinigen Naturwesen betrachteten das saftige Grünzeug und seine kernigen, gehaltvollen Samen als willkommene Mahlzeit. Dank Flügel und Beinen waren die Beutegreifer viel beweglicher und eindeutig im Vorteil – doch das Futter wusste sich zu wehren.

Pflanzen verfügen über eine große Vielfalt an Schutz- und Abwehrmaßnahmen, um sich oder zumindest ihre Samen wirksam gegen Lebewesen aller Art und Größe zu verteidigen. Auch gegen Menschen. Pflanzen sind Meister der Tarnung und Abschreckung. So nutzen sie bestimmte Farben, um sich in ihre Umgebung unauffällig einzufügen; sie entwickeln eine unangenehme Oberfläche oder produzieren klebrige Harze und Säfte, an denen sich Insekten verfangen oder in denen sie sogar eingeschlossen werden; sie schaffen sich eine Schutzhülle, indem sie Sand oder Erdkrume verklumpen,² oder sie versorgen sich mit Steingrieß, um sich unappetitlich zu machen. Manche ver-

20 Das Pflanzen-Paradox

lassen sich auch ganz einfach auf eine harte Schale wie die Kokosnuss oder auf dornige Blattspitzen wie die Artischocke.

Aber Pflanzen verfügen auch über weit subtilere Methoden – sie verstehen sich auf chemische Kriegführung und haben biologische Kampfmittel entwickelt, mit denen sie Fressfeinde vergiften, lähmen oder desorientieren können. Oder ihre Verdaubarkeit ist derart erschwert, dass der Samenkern ausreichend geschützt ist und sie sich mithilfe des beweglichen Fressfeindes weitflächig verbreiten können, wenn dieser den unversehrten Samen weit entfernt wieder ausscheidet. Kein Mensch, der die Naturwelt kennt, würde bestreiten, dass Pflanzen mit ihren physischen wie chemischen Abwehrstrategien effektiv in der Lage sind, Fressfeinde auf Abstand zu halten und die eigenen Art vor dem Aussterben zu bewahren.

Da die ersten Fressfeinde der Pflanzen Insekten waren, entwickelten Pflanzen als Erstes einige Lektine, die darauf ausgerichtet sind, den gierigen Käfer, der sich an ihnen zu schaffen macht, zu lähmen. Natürlich besteht zwischen Insekten und Säugetieren ein immenser Größenunterschied, aber beide reagieren auf bestimmte chemische Substanzen in gleicher Weise – wer an Neuropathien leidet, sollte jetzt besonders aufpassen! Und natürlich werden die meisten Menschen nicht innerhalb von Minuten nach dem Verzehr von Lektinen tot umfallen, auch wenn in Ausnahmefällen eine einzige Erdnuss das Potenzial dazu hat, bestimmte Menschen zu töten. Aber gegen die Langzeitwirkungen dieser Pflanzenstoffe sind wir keineswegs immun. Wegen der ungeheuer großen Zahl verschiedenster Zellen in den Körpern von Säugetieren bemerken wir die schädlichen Wirkungen solcher Komponenten meistens erst nach vielen Jahren. Vielleicht spüren Sie noch überhaupt nichts, während die Lektine längst ihr Unwesen treiben.

Meine Einblicke in diese Zusammenhänge verdanke ich

Hundertern von Patienten, die oft ganz unmittelbar und häufig auf ganz erstaunliche Weise auf schädliche Pflanzenbestandteile reagierten. Früher nahmen Bergleute Kanarienvögel in Käfigen mit unter Tage, weil diese Vögel besonders empfindlich auf die tödlichen Wirkungen geruchloser Gase wie Kohlenmonoxid und Methan reagieren. Solange die Kanarienvögel munter vor sich hin zwitscherten, fühlten sich die Kumpel im Bergwerk sicher. Wenn aber der Vogelgesang abrupt endete, war das ein deutliches Signal dafür, die Mine so schnell wie möglich zu evakuieren. Auch meine »Kanarienvögel« reagierten empfindlicher als normale Menschen auf bestimmte Lektine. Einige signifikante Beispiele habe ich über das ganze Buch verstreut. Um die Privatsphäre der Betroffenen zu schützen, wurden die meisten Namen geändert.

FAMILIENSPRECHSTUNDE

Die 27-jährige Suzanna war eine strahlende Schönheit und eine lebhaft Frau. Kurz nach der Geburt ihres ersten Kindes hatte sie schwere rheumatische Arthritis bekommen, wogegen man ihr Steroide und Immunosuppressiva verordnet hatte. Trotzdem waren ihre Gelenke immer noch stark geschwollen. Jede Bewegung war sehr schmerzhaft.

Suzanna fühlte sich so schwach, dass sie nicht einmal ihr Baby halten konnte, als sie zu mir in die Praxis kam. Dabei wünschten sie und ihr Mann sich nichts sehnlicher als ein zweites Kind. Aber solange sie die schweren Medikamente nehmen musste, war klar, dass eine zweite Schwangerschaft ausgeschlossen war. In dieser Lage war Suzanna zu allem bereit.

Die Laboruntersuchungen ihres Blutes zeigten deutlich, dass Suzannas Immunsystem trotz der medikamentösen Immununterdrücker voll aktiv war. Den Werten entnahm ich auch, dass sie sehr sensibel auf Lektine reagierte. Wir setzten ihre Medikamente ab und begannen mit lektinfreier Ernährung. Ich stellte Suzanna ein individuelles LFE-Programm zusammen mit Nahrungsinhaltsstoffen, die antientzündliche Komponenten enthielten wie Bos-