

Integrative Krebstherapie Ernährung & Stoffwechsel



Jeder is(s)t anders

Es gibt nur einen individuellen Weg, keinen für jeden gültigen Masterplan



Die beste Medizin bei allen Erkrankungen kommt aus der Speisekammer. Die richtige Auswahl an Lebensmitteln und die passenden Ernährungsgewohnheiten wirken häufig schneller und besser als Tabletten oder Tropfen. Fachleute sind sich einig, dass zur gesunden Ernährung der Stoffwechsel gute Kohlenhydrate, wertvolle Eiweiße, gesunde Fette und Öle sowie stilles Wasser in einem ausgewogenen Verhältnis benötigt. Aber welche Kost die Beste ist, dazu gibt es viele unterschiedliche Meinungen.

Auf der Suche nach der optimalen Ernährungsform wurde bisher eine wichtige Tatsache übersehen: Der Nahrungsbedarf ist nicht für jeden Menschen gleich. Studien zeigen, dass ein und dieselbe Speise ganz unterschiedlich auf den Körper und den Stoffwechsel zweier Menschen wirkt. Der eine bleibt dünn, egal, wie viel er isst, der andere kämpft mit den Kilos. Bei dem einen steigen Cholesterin und Blutdruck nach dem Verzehr von Bratkartoffeln und Spiegelei rapide an, beim anderen nicht. Sogar die Nährstoffe sowie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente werden unterschiedlich genutzt. Allein die individuelle Darmflora hat einen wesentlichen Einfluss auf die Nährstoffverwertung. Das ist auch der Grund, warum die klassischen Ernährungsmymen ins Leere laufen. Paleo-, Trennkost-, Low-Carb-, vegane oder Rohkostdiät funktionieren im Einzelfall, aber eben nicht für jeden.

Beim Thema Ernährung wird der Fokus fast immer auf die Nahrungsmittel gelegt. Neben der komplexen Biologie unserer Lebensmittel wird aber unsere eigene Biologie ignoriert, vor allem die menschliche Vielfalt findet viel zu selten die nötige Beachtung. Das ist ein Fehler, denn wir Menschen unterscheiden uns nicht nur äußerlich, sondern auch in der Biologie und Körperchemie unserer inneren Organe, Enzyme und Drüsen-tätigkeit.

Jeder Mensch ist einzigartig und benötigt daher für seine Gesundheit und Vitalität die Nahrungsmittel, die seinem Stoffwechsel optimal entsprechen. Ähnlich wie ein Auto nur mit einem bestimmten Treibstoff fährt, ist es für die Körperzelle wichtig, die passenden Nährstoffe zu erhalten. Gesunde Ernährung ist somit immer individuelle Ernährung. Das zeigt auch die junge Wissenschaft der Wirksensorik: Nicht Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate stehen im Vordergrund, sondern die seelisch-leibliche Lebensmittelwirkung, die stark variieren kann. Was dem einen guttut, löst bei dem anderen Unwohlsein aus.

Aufgrund meiner 35-jährigen Praxiserfahrung mit Tausenden von Patienten und der Behandlung von Stoffwechselstörungen durch die Ernährung bin ich zu der Erkenntnis gekommen, dass die biologische Individualität im Fokus der Ernährungslehre stehen muss. Die Nahrungsmittel, die optimal zum persönlichen Stoffwechsel passen und

die das Immunsystem kennt, sind diejenigen, für deren Verstoffwechslung wenig Insulin benötigt wird und die die genetische und epigenetische Stoffwechselprägung berücksichtigen. Aus dieser Erkenntnis ist vor mehr als 20 Jahren das Stoffwechselprogramm „gesund + aktiv“ entstanden.

Genetische Stoffwechselprägung

Das Blut kann aufgrund verschiedener Merkmale in Gruppen eingeteilt werden; etwa 30 Blutgruppensysteme sind heute bekannt. Für den medizinischen Alltag sind viele von ihnen unbedeutend, sie können aber bei bestimmten Erkrankungen wichtig sein.

An der Oberfläche der Erythrozyten befinden sich charakteristische genetische Strukturen, die von Mensch zu Mensch unterschiedlich sind. Diese Eiweiß- und Zuckerverbindungen werden als Blutgruppe definiert. Die wichtigsten Blutgruppen sind A, B, AB und O. Zusätzlich werden noch die Rhesusfaktoren positiv (Rh+) oder negativ (Rh-) bestimmt.

In der Intensivmedizin sind die Blutgruppenmerkmale und die Rhesusfaktoren wichtig: Die Verträglichkeit von Spender- und Empfängerblut muss bei Bluttransfusionen anhand dieser Merkmale geprüft werden. In den letzten Jahren wurde an verschiedenen Uni-Kliniken und Forschungszentren festgestellt, dass die genetischen Blutgruppen-

merkmale auch im Zusammenhang mit Erkrankungen stehen. Schon seit dem Ausbruch der Pest in Nord- und Südamerika und bestimmter Malariaformen in Afrika ist bekannt, dass die Empfänglichkeit für Krankheitserreger durch einzelne Blutgruppenmerkmale gefördert oder verhindert werden kann.

Einzelne Studien in China, Nordamerika und Europa ergaben auch, dass mit COVID-19 infizierte Menschen häufig die Blutgruppe A haben, Träger der Blutgruppe O hingegen wesentlich seltener daran erkranken. Auch wenn noch viel Forschungsarbeit erforderlich ist, gewinnt die Blutgruppe in der Medizin immer mehr an Bedeutung.

Die Verbindung zwischen Blutgruppen und Nahrungsmittelverträglichkeit hat der amerikanische Arzt James D'Adamo bereits in den 1970er-Jahren erkannt. Sein Sohn Peter D'Adamo untermauerte die von ihm empirisch entdeckten Zusammenhänge wissenschaftlich und beschrieb diese später in seinen Büchern über das „Blutgruppenkonzept“. Nicht nur die vier ausgewiesenen Blutgruppen A, B, AB und O sind in der Ernährungsmedizin im Hinblick auf den Stoffwechsel wichtig, sondern auch die beiden Mischblutgruppen AO und BO.

Prof. Dr. Jürgen Schole und Dr. Wolfgang Lutz unterteilen in ihren Arbeiten den Stoffwechsel in Energiestoffwechsel (katabol) und Aufbaustoffwechsel (anabol). Tagsüber ist der Energiestoffwechsel dominant, weil wir körperlich aktiv sind und daher viel Energie benötigen. Der Aufbaustoffwechsel, der

für Regeneration, Erholung und Stabilisierung des Immunsystems wichtig ist, hat nachts seine aktive Phase. Beide Stoffwechselanteile sollten in einem ausgewogenen Verhältnis zueinanderstehen. Die Zuordnung der Blutgruppen geschieht gemäß den Stoffwechselprägungen, die in der Stoffwechselmedizin den Enzymen und deren Aktivität im Darm entsprechen.

Blutgruppe OO (rein Null)

Diese Blutgruppe hat eine **katabole** Stoffwechselprägung. Die Ernährung sollte reichlich Eiweiß, mäßig Fette und ballaststoffreiche Kohlenhydrate enthalten. Schnell aufschließbare Kohlenhydrate in Form von Getreide sind für diese Blutgruppe nicht geeignet. Menschen dieser genetischen Prägung besitzen ausreichend Enzyme (alkalische Phosphatase im Dünndarm), um auch rotes Fleisch zu verarbeiten. Bei einer überwiegend vegetarischen Ernährungsweise ist darauf zu achten, dass ab und an Lebensmittel mit tierischem Eiweiß verzehrt werden. Eine dauerhaft vegane Ernährungsweise ist für den Stoffwechsel dieser Blutgruppe nicht geeignet, da es dabei leicht zu Mangelerscheinungen kommen kann.

Blutgruppe BB (rein B)

Hier liegt ebenfalls eine **katabole** Stoffwechselprägung vor. Die Empfehlung lautet: reichlich Fette, viel Eiweiß und wenig Kohlenhydrate. Ähnlich wie bei Blutgruppe O stehen ausreichend Enzyme für die Verarbeitung tierischer Eiweiße zur Verfügung, die im Speiseplan enthalten sein sollten. Eine rein vegane Ernährungsweise kann zu Mangelerscheinungen im Stoffwechsel führen.

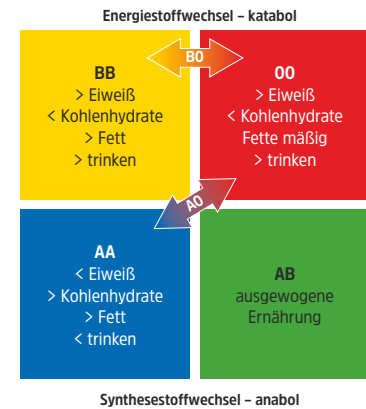


Abb. 2: Stoffwechselprägungen

Blutgruppe AA (rein A)

Diese Blutgruppe besitzt eine **anabole** Stoffwechselprägung. Die Nahrung sollte sich aus möglichst wenig tierischem Eiweiß, aus reichlich guten und ballaststoffreichen Kohlenhydraten sowie gesunden Fetten und Ölen zusammensetzen. Aufgrund der geringen Menge an Verdauungsenzymen für tierische Eiweiße kann rotes Fleisch nicht gut verarbeitet werden. Verträglicher ist weißes Fleisch von Huhn, Pute oder Fisch. Träger dieses Genmerkmals haben einen Stoffwechsel, der optimal an eine vegetarische Kost angepasst ist.

Blutgruppe AB

Sie wird als eigenständige Blutgruppe gewertet, kann jedoch auch als Mischung von A und B gelten. Sie hat eine leicht **anabole** Stoffwechselprägung. Eine ausgewogene Ernährungsweise mit gleichen Anteilen von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten ist förderlich. Prinzipiell ist vegetarische Kost für die Blutgruppe AB geeignet.

Blutgruppe BO

Hier liegt eine Mischung aus Blutgruppe B und O vor. Der Stoffwechsel ist **katabol** geprägt. Die Ernährungsempfehlung entspricht im Wesentlichen der für Blutgruppe O – mit einer Ernährungsweise, die optimalerweise tierische Eiweiße beinhaltet.

Blutgruppe AO

Diese Blutgruppe ist schließlich eine Mischung aus A und O. Wir finden dieses genetische Merkmal bei etwa 20 Prozent aller Träger der Blutgruppe A. Die Stoffwechselprägung ist leicht **anabol**. Im Gegensatz zur reinen Blutgruppe A ist die Versorgung mit tierischem Eiweiß für die Betroffenen grundsätzlich wichtig. Ausreichend gute Kohlenhy-

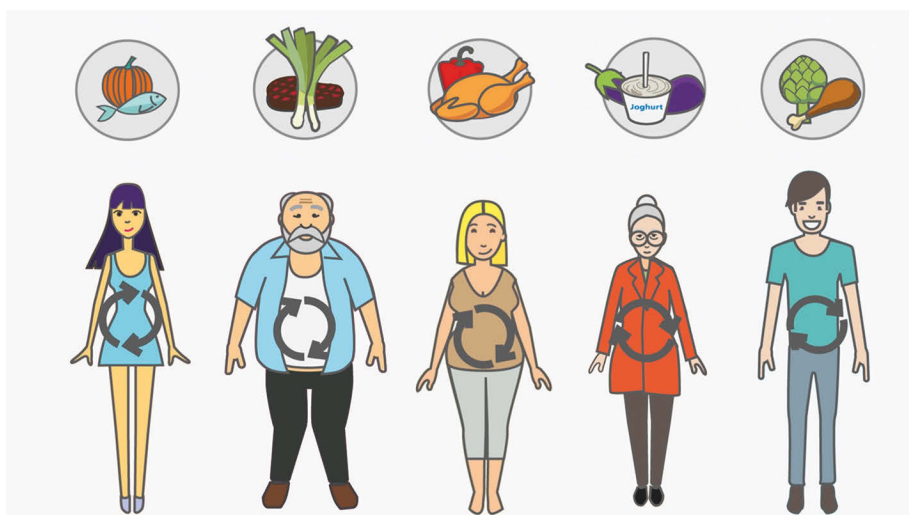


Abb. 1: Jeder is(s)t anders

© gesund + aktiv

drate und gemäßigt gesunde Fette runden den Speiseplan ab.

Stoffwechselverbrennungstypen

Dr. George Watson (University of Southern California) war in den 1970er Jahren der Erste, der die Verbrennungsgeschwindigkeit von Kohlenhydraten zu unterschiedlichen Stoffwechseltypen in Beziehung setzte. Er unterschied dabei drei Verbrennungstypen:

1. Dem **Schnellverbrenner** bekommt eine eiweiß- und fettreiche Kost gut. Kohlenhydrate dagegen verwertet er zu schnell, und es kommt zu einer starken und schnellen Insulinreaktion. Der Blutzuckerspiegel schwankt beim Schnellverbrenner stark. Infolge einer Gegenreaktion des Körpers, bei der Eiweiß in Glukose umgewandelt wird (Gluconeogenese), kommt es zum Anstieg des Harnsäurespiegels im Blut. Regelmäßiges und dem Stoffwechsel angepasstes Essen ist für diesen Stoffwechseltyp günstig.
2. Für den **Langsamverbrenner** ist besonders Pflanzenkost geeignet. Seine Schwäche liegt in der Verdauung und Verwertung von Eiweißen und Fetten. Nach einer fett- und fleischreichen Mahlzeit fühlt er sich zwar müde und träge, jedoch nicht satt. Der Langsamverbrenner neigt zu einem hohen Blutzuckerspiegel und chronischem Übergewicht. Körperliche Aktivitäten und der Verzicht auf Zwischenmahlzeiten sind für seinen Stoffwechsel förderlich.
3. Der **Mischverbrenner** ist genetisch auf eine ausgewogene Kost ausgerichtet. Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate sind gleichermaßen ideale Nährstoffquellen. Körperlich fühlt er sich mit einer abwechslungsreichen Ernährung am besten.

Dr. Watson arbeitete die Stoffwechselverbrennungstypen durch umfangreiche Fragebögen heraus. Im Rahmen des Stoffwechselprogramms von „gesund + aktiv“ wird der Typ durch die Kombination verschiedener Laborwerte und deren Verhältnis zueinander ermittelt.

Epigenetische Stoffwechselprägung

Die genetische Stoffwechselprägung ist vergleichbar mit der Hardware eines Computers. Dieser benötigt Programme, die ihn

steuern – das übernimmt die Epigenetik. Sie wird durch Ernährung, Lebensstil, Erkrankungen und Umwelteinflüsse bestimmt. Die daraus resultierenden Störungen werden im Rahmen einer umfangreichen Vital- und Stoffwechselanalyse, bestehend aus mindestens 42 und bis zu 70 einzelnen Laborwerten, analysiert. Über diesen Weg werden auch die persönlichen Beschwerden der Patienten, die sich im Stoffwechsel abbilden, berücksichtigt.

Der personalisierte Ernährungsplan

Die Analyse der genetischen und epigenetischen Stoffwechselprägung führt durch ein umfangreiches Filterverfahren der Nahrungsmittel zum personalisierten Ernährungsplan. Der zur Verfügung stehende Warenkorb besteht aus 350 Lebensmitteln. Er beinhaltet Fleisch, Fisch, Geflügel, Hülsenfrüchten, Nüssen, Kernen, Milchprodukten, Milchersatzprodukten, Gemüse, Obst, Getreide, Ölen und Fetten. Nicht enthalten sind Nahrungsmittel, die zu keiner genetischen Stoffwechselprägung passen, wie Schweinefleisch und Weizen.

Die Lebenskraft in unseren Nahrungsmitteln

Studien über Nahrungsmittel beziehen sich meist ausschließlich auf deren Inhalts- und Nährstoffe. Dieser rein stofflichen Betrachtung fehlt die Qualitätsbeurteilung nach den „lebendigen Anteilen“ in unserem Essen. Die Lebenskraft, die uns ein Nahrungsmittel schenken kann, lässt sich anhand der enthaltenen Elektronen messen, die als negativ geladene Teilchen wie Antioxidantien wirken und den Körper schützen.

Der Mensch existiert nicht nur rein stofflich, sondern ebenso als ein elektrisch funktionierender Organismus: Nerven und Muskeln verständigen sich über elektrische und chemische Signale, die beispielsweise den Herzschlag steuern. Auch in Lebensmitteln lassen sich Elektronenströme messen.

Wie wichtig die Elektronen für die Beurteilung der Qualität von Lebensmitteln sind, beschreibt der Agrarwissenschaftler Dr. Manfred Hoffmann in seinem Aufsatz „Ernährung aus elektrochemischer Sicht“. Seiner Meinung nach ist das Elektronenangebot eines Lebensmittels für den Organismus un-

trennbar mit der Geschichte eines Lebensmittels gekoppelt. Die richtige Sortenwahl, niedrige Anbauintensität und mikrobiologisch aktive Böden spielen bei der Qualität und Elektronenanzahl eine wichtige Rolle.

Im Rahmen eines Forschungsprogramms zum ökologischen Landbau wurden insgesamt 15.000 elektrochemische Einzelmessungen in Lebensmitteln vorgenommen. Das Ergebnis: Je stressärmer eine Pflanze ist, das heißt je natürlicher und artgerechter sie erzeugt und je naturbelassener sie zubereitet wird, desto größer ist ihr Elektronenangebot für den Organismus des Menschen. Dasselbe gilt für tierische Lebensmittel.

Vollreife, saisonale Lebensmittel enthalten grundsätzlich mehr Elektronen als unreifes Obst und Gemüse. Die größten Elektronenräuber sind Küchenmaschinen, allen voran Smoothie-Mixer. Diese leistungsstarken Geräte entreißen dem Obst und Gemüse die Elektronen. Vitamine und Mineralien sind zwar noch im Smoothie vorhanden, aber es fehlen ihnen die Informationen, die von den Elektronen transportiert werden. Einfrieren ist die beste Konservierungsart, da dabei die bio-aktiven Pflanzenstoffe erhalten bleiben.

Ernährungsweise – die Macht der Pausen

Aus dem Blickwinkel der Quantität essen wir heutzutage zu viel, zu schnell und zu oft. Über Jahrtausende haben sich die Menschen mit den entsprechenden Nahrungsmitteln aus ihrer nächsten Umgebung versorgt und mit dem, was die Jahreszeit anbot. Es gab Zeiten, in denen viel Nahrung zur Verfügung stand, und es gab Zeiten der Hungersnot. Um zu überleben, war es wichtig, dass sich der Stoffwechsel auf diese extremen Situationen einstellt. Das hat er im Laufe der Evolution gelernt und kann es noch bis heute.

In der heute üblichen Ernährungsweise bleibt nicht nur die „Hungersnot“ aus, auch die Pausen zwischen den Mahlzeiten fehlen größtenteils. Sie sind wichtig, denn durch sie kann der Stoffwechsel alle eingelagerten Energiereserven und Aufbaustoffe verarbeiten. Der Zugriff auf die Reserven ist allerdings nur möglich, wenn der Insulinspiegel gering ist. Dieser Zustand tritt etwa zwei Stunden nach einer Mahlzeit ein. Wird dann zu schnell wieder etwas gegessen, bleibt der

Ernährungsweisen

Drei Mahlzeiten pro Tag entsprechen unserer natürlichen Ernährungsweise. Der Stoffwechsel hat zwischen Frühstück, Mittag- und Abendessen ausreichend Zeit, sich zu regenerieren und Fette abzubauen. Wer große Portionen benötigt, sollte auf jeden Fall auf drei Mahlzeiten setzen.

Fünf Mahlzeiten am Tag kann für Menschen richtig sein, die sich viel bewegen und nur kleine Mahlzeiten zu sich nehmen oder deren Stoffwechsel immer wieder angeregt werden muss. Um einen dauerhaft hohen Insulinspiegel zu vermeiden, ist eine ballaststoffreiche Ernährung bei fünf Mahlzeiten am Tag empfehlenswert.

Intervallfasten ist eine spezielle Form des Fastens, bei der sich die Essensphasen mit Fastenphasen zyklisch abwechseln. Es ermöglicht die Autophagie, eine Selbstreinigung der Körperzellen, und vermeidet niedriggradige Entzündungen, die in Verbindung mit der Nahrungsaufnahme stehen. Das Intervallfasten ist in der Handhabung zeitsparend und leicht umzusetzen und in seiner Auswirkung auf die Gesundheit einzigartig. Viele meiner Patienten berichteten schon nach kurzer Zeit von einer deutlichen Besserung der Beschwerden, mehr Vitalität und erholsamerem Schlaf.

Es gibt verschiedene Methoden des Intervallfastens. Bewährt haben sich die 16:8- und die 5:2-Methode. Beim **16:8-Intervallfasten** wird jeden Tag 16 Stunden lang gefastet und während der verbleibenden acht Stunden „normal“ gegessen. Beim **5:2-Intervallfasten** wird an fünf Tagen der Woche gegessen und 2 Tage lang nur mit geringer Kalorienaufnahme „gefastet“. Die beiden Fastentage müssen nicht aufeinanderfolgend sein, sondern können frei gewählt werden. Patienten, die unter Migräne leiden sollten Intervallfasten meiden, da es aufgrund der Hypoglycämie im Gehirn zur Auslösung eines Migräneschubs kommen kann.

Stoffwechsel kontinuierlich im Speichermodus, was zu Fetteinlagerungen und Gewichtszunahme führen kann. Auch den Körperzellen fehlt dadurch der Impuls, ihre nicht vollständig abgebauten Stoffwechselzwischenprodukte zu recyceln. Die Folge ist „Restmüll“ in der Körperzelle.

Fazit

Betrachten wir die Nahrungsmittel aus Sicht des Stoffwechsels, dann stellt sich nicht die Frage, ob eine Banane gesund ist, sondern lediglich die Frage, ob der Stoffwechsel die Banane verarbeiten kann und das Immunsystem die Antinährstoffe der Banane kennt.

Lothar Ursinus

Keywords: Epigenetik, Ernährung, Intervallfasten, Stoffwechsel, Vital- und Stoffwechselanalyse



Lothar Ursinus

gehört zu den führenden Heilpraktiker-Experten in Deutschland. Seine langjährige Erfahrung mit Vital- und Stoffwechselanalysen über das Labor ist der Grundstein für das von ihm entwickelte Ernährungsprogramm „gesund + aktiv“. Er ist Geschäftsführer der Laborgemeinschaft für ganzheitliche Medizin und mehrfacher Buchautor.

Kontakt:

www.labor-ganzheitlich.de

Literatur

- [1] Lutz W. *Leben ohne Brot. Infomed*, 2004.
- [2] D'Adamo PJ. *4 Blutgruppen – 4 Strategien für ein gesundes Leben. Piper*, 2017.
- [3] Ursinus L. *Der Weg zu einem gesunden Stoffwechsel. Schirner*, 2019.
- [4] Ursinus L. *Der Darm die Wurzel der Gesundheit. Schirner*, 2022.