



## DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR UMWELT- UND HUMANTOXIKOLOGIE

DGUHT-Infocenter: Mausbergstr. 9, 97267 Himmelstadt  
Tel.: 09364/8 13 97 47, Fax: 09364/89 60 02  
email: info@dguht.de  
http://www.dguht.de

# DGUHT<sub>E.V.</sub>

## Gesundheit mit Messer und Gabel

Ständig steigende Gesundheitskosten stellen die Politiker vor nahezu unlösbare Probleme. Gesundheitsreform und Gesundheitssoli sind politische Tagesthemen. Tatsache ist: Wir werden zwar alle älter, aber mit einem exponential steigenden Kosten- und Technikaufwand! Muß das so sein? Auf der Erde gibt es nach wie vor Völker und Kulturen, die ein hohes Lebensalter - wenn die kritische Säuglings- und Jugendphase überwunden wurde - erreichen. Ein solches Leben ist durch vegetarische Hauptnahrung und eine stressreduzierte Lebensweise gekennzeichnet. Eine stärker pflanzlich orientierte Ernährung verbunden mit einer stressärmeren Lebensführung ergeben einen geringen oxidativen Stress für den Organismus!

### Gemeinsame Ursache: Oxidativer Stress

Was versteht man darunter? Oxidativer Stress entsteht, wenn der Körper über längere Zeit nicht in der Lage ist, entstehende schädigende Verbindungen (z. B. freie Radikale) zu inaktivieren, zu entgiften, zu neutralisieren. Ohlenschläger postuliert: „ASS (Aktivierte Sauerstoff-Stufen), Freie Radikale, oxidativer Stress sind die pathologische Grundlage, sind Ursache und Begleitreaktion möglicherweise aller, aber bestimmt fast aller Krankheiten, aller Leiden, aller depressiver Prozesse und einer zeitlich früh in einer Individuallebensspanne einsetzenden Altersatrophie.“<sup>1</sup> Wenn sich also eine Vielzahl von Krankheiten auf einen Grundprozess zurückführen lassen, dann kann es möglicherweise auch einen Grundprozeß für die Prävention und Therapie geben.

### Jahrhunderte alte Belege

Blickt man in die Ernährungsempfehlungen vergangener Zeiten zurück, findet man ständig Hinweise auf die Bevorzugung regionaler und naturbelassener Nahrungsmittel. Kaiser Shen Nung wies schon vor 5000 Jahren auf die heilsame Wirkung von 350 Heilpflanzen hin - insbesondere auf deren Sprossen und Keime. Die Reihe derartiger Empfehlungen geht über Hippokrates und Paracelsus bis zu Kollath, Bircher-Benner und Leitzmann, um nur einige Männer der Neuzeit zu nennen. Während die Vertreter der Pflanzenkost und Phytotherapie früherer Tage nur bestimmte Inhaltsstoffe als Ursache für Therapieerfolge und Gesundheit vermuteten, hat heute folgendes ein erweitertes wissenschaftliches Fundament erhalten: die Erkenntnis von der Kombinatorik der Bioaktiven Stoffe. Man schätzt, daß weltweit 100.000 Bioaktiver Substanzen in den Pflanzen zu finden sind, die ihre gesundheitliche Wirkung erst durch ihr optimales Zusammenwirken im Körper entfalten können. So sind im Sauerkraut bereits 47 derartige Wirkstoffe gefunden worden, die seine vielseitigen Heilungseffekte bewirken.

<sup>1</sup> OHLenschläGER, G. (1995): Freie Radikale, Oxidativer Stress und Antioxidantien, Reglin-Verlag, zit. in FUCHS, N (2001): Mit Nährstoffen heilen, Reglin-Verlag: 91

### Neueste Erkenntnisse

Interessant ist aber noch, dass diesen vielen Bioaktiven Stoffen, das sind die vielseitigen Farb-, Aroma- und Bitterstoffe etc. in den Pflanzen eines gemeinsam ist: Sie haben alle einen relativ großen Elektronenreichtum in ihren chemischen Verbindungen - sie sind reduziert! Und in vielen komplizierten Abbauprozessen dienen diese Elektronen im Körper als Reparatur- und Bauelemente. Unser Körper besteht aus ca. 60 Billionen Zellen. In jeder Sekunde laufen ca. 30.000 biochemische Prozesse ab, um unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit sicherzustellen: eine unvorstellbare Leistung!

Wir können diese Prozesse sinnvoller Weise nur dadurch unterstützen, dass wir dem Körper das Grundmaterial in möglichst optimal verfügbarer Form, ausreichender Menge und größter Vielseitigkeit zur Verfügung stellen. In der Praxis bedeutet dies, über eine gezielte Lebensmittelauswahl, schonende Lagerungs- und Küchentechnik und physiologisch optimierten Konsum (z. B. intensives Kauen) den Körper in seinem steten Bemühen um die Selbsterhaltung zu unterstützen.

Für die Nahrungsmittelauswahl gibt uns Benedikt von Nursia, der Begründer des Benediktinerordens bereits ca. 450 n. Chr. folgende „Goldene Regel“: „Brüder, lebt regelmäßig mäßig von den Produkten der Jahreszeit und der Region“. Kürzer, treffender und moderner kann man gesunde Ernährung nicht mehr formulieren!

### 10 Regeln für die Praxis

#### 1. Vollreife Produkte mit allen Sinnen einkaufen

In der Vollreife entwickeln Obst und Gemüse erst ihre typischen Farben und Geschmackstoffe. Diese sind es aber, die die wichtigen bioaktiven Substanzen beinhalten. Auge, Geruch und Tastsinn sind somit die wichtigsten Hilfsmittel für einen qualitativ wertvollen Lebensmitteleinkauf! Natürlich bedarf es auch einer gewissen Warenkunde, um den Reife- und Frischezustand eines Produkts beurteilen zu können (z. B. leichtes Herausdrehen des Stiels beim Apfel, unproblematisches Abdrehen des oberen Blattansatzes bei der Ananas etc.).

#### 2. Regionale Produkte bevorzugen

Viele Lebensmittel verlieren durch lange Lager- und Transportzeiten stark an Wert. Leider lassen sich durch entsprechende „Schönungen“ viele Altwaren wieder osmotisch regenerieren aber nicht elektronenenergetisch! Im Regelfall besitzen der Wochenmarkt und der Ab-Hof-Verkauf noch ausreichende Transparenz.

#### 3. Farbige Varianten suchen

Die Pflanzenfarben repräsentieren hohe Anteile an Sekundären Wirkstoffen. Rotschalige Kartoffeln liefern beispielsweise deutlich mehr Antioxidantien als die üblichen gelb fleischigen Sorten.

**4. Bio-Ware bevorzugen**

Nicht immer, aber meistens haben die Bio-Produkte die vergleichsweise besseren Meßwerte bzgl. der Bioaktiven Substanzen. Dies hängt vermutlich mit der stressärmeren Produktionstechnik zusammen.

**5. Warenkunde aneignen**

Nur durch entsprechende Warenkenntnis findet man heute noch die qualitativ bessere Ware. Selbstbedienungsläden, fachfremdes Verkaufspersonal und irreführende Bezeichnungen machen das Einkaufen vielfach zu einer Glückssache. Sortenkenntnis beim Obsteinkauf, Kenntnis von Stempelungen beim Eiereinkauf und sorgfältiges Lesen der Produktdeskriptionen sind unverzichtbar. Unabhängig davon fördert eine „Geiz ist Geil-Mentalität“ nicht einen qualitätsorientierten Einkauf, denn gesundheitlich betrachtet ist hier eher die Bezeichnung „Geiz ist dumm“ treffender. Qualität hat eben ihren Preis, auch bei Lebensmitteln!

**6. Mit der Schale essen**

Essen Sie das gewaschene Obst mit der Schale. Eine Apfelschale enthält z. B. 100mal so viele Flavonoide wie der übrige Apfel. Auch bei Gemüse wie Paprika und Tomaten stecken teilweise 50 - 60mal mehr Sekundäre Pflanzenstoffe in der Schale bzw. in Schalennähe als im übrigen Produkt.

**7. Sauerstoffarme Küchentechnik wählen**

Bereiten Sie das Essen sauerstoffarm zu! Vorkochen und Aufwärmen sind zwar beliebt, aber trotzdem elektronenraubend.

Bei Entsaftern kommt es nicht so sehr auf die Schnelligkeit und Saftausbeute, sondern vielmehr auf den geringen Sauerstoffkontakt beim Entsaften an.

**8. Gefriergut besser als andere Konserven**

Durch moderne Produktionsmethoden erleiden Lebensmittel in der Gefrierkette die geringsten Verluste an den elektronenspendenden Mikronährstoffen. In den meisten Fällen ist dies bezüglich Gefriergut allen anderen Konservierungsmethoden überlegen.

**9. Kurze Lagerung**

Für Produkte, die als Gefriergut untauglich sind, ist eine kurze kühle Lagerung vorzusehen. So ist beispielsweise heimischer Spargel dem Importspargel elektrochemisch meist qualitativ überlegen, auch wenn letzterer aus günstigeren Klimaten stammt, aber meist längere Transportzeiten bereits hinter sich hat.

**10. Gut kauen und in angenehmer Umgebung genüßlich speisen**

Die beste Lebensmittelqualität bekommt dem Körper nicht, wenn die Ganzheit von Körper, Geist und Seele beim Essen mißachtet wird. Die Empfehlungen in Hinblick auf eine mediterrane Küche verfehlen ihr Ziel, wenn nicht auch mediterranes Ambiente beim Essen gelebt wird (entspannte Atmosphäre, positive soziale Kontakte, heitere Gelassenheit)!

*Prof. Dr. agr. Manfred Hoffmann  
Vizepräsident der DGUHT*

*Haager Weg 8, 91746 Weidenbach*

*Tel./ Fax: 09826-9693, Email: Manfred.Hoffmann@ngi.de*

## Mitgliederjahresversammlung DGUHT e. V. - Bad Emstal, 5. Mai 2006

Die diesjährige Mitgliederversammlung der Deutschen Gesellschaft für Umwelt- und Humantoxikologie (DGUHT) e. V. fand anlässlich einer Tagung zusammen mit dem Institut für Umweltmedizin am 5. Mai 2006 im dortigen Kurzentrum statt.

Der DGUHT-Vorsitzende, Prof. Hans-Jürgen Pesch, ging in seinem Tätigkeitsbericht auf die regen Tagungsaktivitäten der DGUHT ein. Letztmalig habe die umweltmedizinische Tagung sämtlicher in diesem Bereich tätigen Vereinigungen im Juli 2005 in Würzburg stattgefunden. Die 6. Umwelttagung ist für den 07.10.2006 in diesem Jahr erstmals in Berlin geplant. Im Jahr 2005 seien noch zwei weitere Tagungen durch oder zusammen mit der DGUHT durchgeführt worden: Der 5. Fachkongress mensch & umwelt in Schwerte vom 28. - 30.10.2005 und die Tagung der IGFÜR vom 21. - 22.10.2005 in Fulda. Im laufenden Geschäftsjahr habe am 29.01.2006 in Fulda die Klausurtagung sämtlicher umweltmedizinischer Vereinigungen stattgefunden. Anlässlich des 20-jährigen Bestehens der Spezialklinik von Dr. Ionescu habe es vom 31.03. - 02.04.2006 in Neukirchen beim hl. Blut das 14. DGUHT-Kolloquium gegeben. Auf eine längere Tradition können die Gesundheitstage in Bad Kissingen zurückblicken, die in diesem Jahr am 28.04.2006 stattgefunden haben. Die Tagung anlässlich des über 20-jährigen Bestehens des Instituts für Umweltmedizin (Runow) in Bad Emstal befasste sich am 06.05.2006 in zahlreichen medizinischen und wohnökologischen Vorträgen mit dem Thema „Functionale Medicine - Neue Trends in der Umwelt- und Ernährungsmedizin“.

Im Laufe des Jahres veranstaltet die DGUHT zusammen mit der Arbeitsgemeinschaft „Kontrolliert deklarierte Rohstoffe“ (ARGE KdR/Frankfurt) am 06.10.2006 in Berlin einen Workshop zum Thema „Die Umweltdeklaration von Produkten (EPD) und die gere-

gelte Volldeklaration - Eine Chance für mehr Verbraucherschutz?“. Veranstaltungsort wird das Umweltforum Berlin/Auferstehungskirche sein. Bei dem Workshop sollen Produkte mit der geregelten Volldeklaration präsentiert werden. Beim 6. Fachkongress mensch & umwelt in Schwerte vom 19. - 21.10.2007 steht das ärztliche Grundthema „Schimmelpilzdiagnostik“ im Vordergrund. Des Weiteren wird sich die DGUHT an den Veranstaltungen zum Umweltjahr der Stadt Erlangen mit ihrem Jahreskongress 2007 beteiligen. Das genaue Programm wird noch festgelegt werden.

Auf starkes Interesse stießen die Berichte der Arbeitskreise „Gesundes Wohnen“ und „Qualitätsmanagement Verbraucherschutz“. Im letzten Jahr habe sich der Arbeitskreis „Gesundes Wohnen“ den Bauberufen zugewendet, berichtete Dr. Führer, der Leiter des Arbeitskreises. Er stellte die Aktivitäten bei vielfältigen Veranstaltungen, wie z. B. für Bausachverständige vor und berichtete über die Gründung verschiedener Kooperationen. Prof. Dr. Hoffmann, Sprecher des Arbeitskreises „Qualitätsmanagement Verbraucherschutz“, berichtete von einem abgeschlossenen Forschungsprojekt zur sog. Hado-Kost im Zusammenhang mit einem großen deutschen Unternehmen. Projektiert ist die Förderung von Qualitätssicherungssystemen für Lebensmittel, andere Produkte und umweltmedizinische Dienstleistungen.

Die finanziellen Verhältnisse der DGUHT erwiesen sich aufgrund der Kassenprüfung als geordnet, so dass der Vorstand ohne Gegenstimme entlastet werden konnte.

*Rechtsanwalt Wolfgang Baumann, Schriftführer der DGUHT  
Annastraße 28, 97072 Würzburg,  
Tel. 0931-46046-0, Fax: 0931-46046-70,  
info@baumann-rechtsanwaelte.de*