



**Eiweißmast - ein lange unterschätztes Problem. Die richtige Ernährung kann helfen, gesundheitliche Probleme loszuwerden, sich einfach wohler zu fühlen**

VON THORSTEN ENGELBRECHT

# Krank durch tierisches Eiweiß

## Eiweißspeicher-Krankheiten - die unterschätzte Gefahr



**Herzinfarkt, Rheuma, Diabetes sind die Plagen unserer Wohlstandsgesellschaft. Schon lange werden tierische Fette für die Zivilisationskrankheiten verantwortlich gemacht. Jetzt mehren sich die Hinweise, dass auch tierisches Eiweiß ein Risikofaktor ist**

Der Gedanke, dass die dramatische Zunahme der Beschwerden unserer Gesellschaft mit einem zu hohen Konsum vor allem von tierischem Eiweiß zusammenhängen könnte, galt der Ernährungswissenschaft und Schulmedizin lange als abwegig. Man war der Meinung, Eiweiß könne im menschlichen Körper nicht gespeichert werden. Doch der Frankfurter Internist und Uni-Professor Dr. med. Lothar Wendt konnte in jahrzehntelangen akribischen Forschungen anhand von Gewebeschritten und elektronenmikroskopischen

Aufnahmen zweifelsfrei nachweisen, dass es Proteinspeicher in unserem Organismus tatsächlich gibt. Und dass die (tier-)eiweißreiche Kost des Zivilisationsbürgers zur totalen Überlastung dieser Speicher führt.

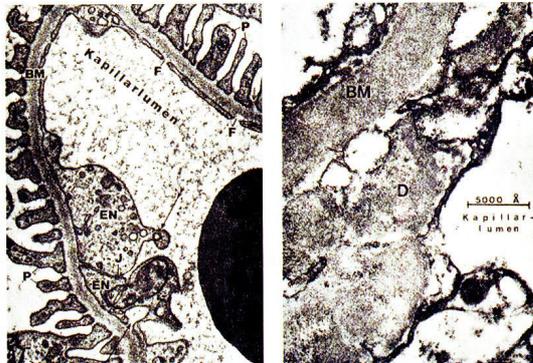
„Je nach Konstitution eines Menschen können nur mehr oder minder große Anteile des Eiweißüberschusses ausgeschieden werden“, so der Mediziner. Der Rest wandert vor allem in die Basalmembran der Kapillaren - also der feinen Blutgefäße -, der Organe und in den Zwischenraum von Kapillaren und Zellen, auch Interstitium genannt.

Mit jeder eiweißüberschüssigen Mahlzeit steigt der Nüchtern-Eiweiß-Spiegel in der Basalmembran und im Interstitium an, bis die Reizschwelle der Zellen überschritten ist. Dann beginnen die Zellen mit der Speicherung der gestauten Eiweißmoleküle. Dadurch verdicken sich Basalmembran und Interstitium immer mehr. Dies kann zu zahlreichen Krankheiten führen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck, Diabetes, Gicht oder Rheuma.

Dr. Lothar Wendt: „Durch die Kapillarwände müssen Nährstoffe wie Wasser, Zucker, Sauerstoff durchsickern, um die Zellen zu ernähren. Eine verdickte Kapillarwand setzt dem durchsickernden Nährstoffstrom aber erhöhten Widerstand entgegen und vermindert seine Strömungsgeschwindigkeit. Die Folgen: Nährstoffspiegelerhöhung im Kapillarblut und eine Mangelernährung der Zel-

Die Mikroskopaufnahme links zeigt das schmale Band einer gesunden

Basalmembran (BM). Im Gewebeschnitt rechts ist die Basalmembran verdickt. Ein Hinweis, dass die Eiweißspeicher überlastet sind



Professor Dr. med. Lothar Wendt (1907 - 1989) konnte nachweisen, dass es Proteinspeicher im Körper gibt. Und dass tierisches Eiweiß uns „sauer“ werden lässt - mit weitreichenden Folgen



## Diabetes und morsche Knochen durch „Fleisches-Lust“

Dabei ist schon seit geraumer Zeit bekannt, dass zu viel tierisches Eiweiß vor allem auch bei Nierenerkrankungen äußerst schädlich sein kann. Was laut Dr. Wendt nicht verwundern kann, ist doch „der Harnstoffzyklus ein Regulationsventil, das bei Eiweißmast den Überschuss als Harnstoff in den Urin abfließen lässt. Dieses Ventil ist die Abzweigung in der Reaktionskette zur krankhaften Eiweißspeicherung.“ Denn der Zivilisationsbürger, der im Schnitt sogar das 1,5- bis 2-fache der offiziell empfohlenen Menge Protein aufnimmt, kann nicht alle Eiweißüberschüsse wieder ausscheiden und muss diese dann eben speichern.

Wie schädlich hoher Eiweißkonsum auch für den Knochenbau sein kann, belegt eine Auswertung von mehr als 30 Studien. Dabei wurde ein deutlicher Zusammenhang zwischen der Aufnahme von tierischem Protein und der Häufigkeit von Knochenbrüchen festgestellt. Als Ursache wird hier vornehmlich



len.“ Gleichzeitig verliert das Interstitium, das den Zellen sowohl als Futtertrog als auch „Abladeplatz“ für den Abtransport der Stoffwechselprodukte dient, mehr und mehr an Funktionsfähigkeit.

Eine Erkenntnis, die übrigens auch für übergewichtige Menschen von höchstem Nutzen sein kann, denn: „Nicht der zu hohe Fettgehalt, sondern der zu hohe Eiweißgehalt der Nahrung der Fettleibigen ist Ursache für die erhöhte Gerinnungsbereitschaft ihres Blutes“, stellte der Wissenschaftler fest.

kennt, Eiweißspeicher aber ignoriert. Wie so oft werden Ursache und Wirkung vertauscht. Nicht zuletzt deswegen ist die etablierte Medizin besonders gut, wenn es ums Reparieren geht. Damit kann ja auch am meisten Geld verdient werden - die Präventionsmedizin hingegen steckt noch in den Kinderschuhen.“

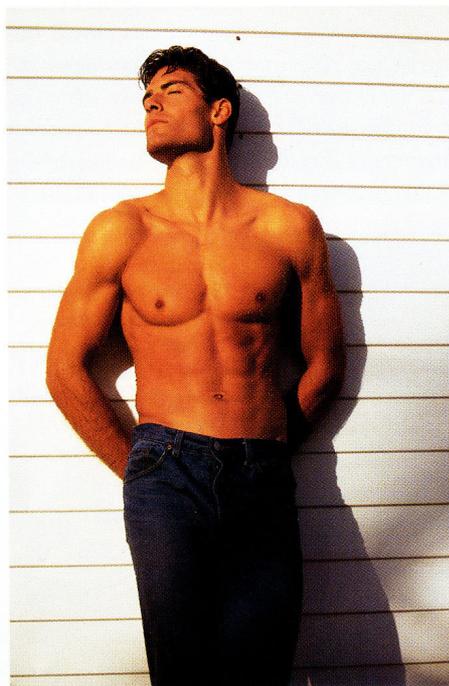
Ein weiteres Problem ist eher psychologischer Natur: Dazu der US-Ernährungswissenschaftler T. Colin Campbell: „Tierisches Protein als Nahrung ist wie eine Religion. Bei seiner Entdeckung im 18. Jahrhundert wurde es zum ‚Stoff des Lebens schlechthin‘ erklärt. Protein gilt als ein Indikator der Zivilisation, wie es im 19. Jahrhundert hieß. Und heutzutage ist es Zentrum einer gigantischen Industrie.“

## Der Irrtum der Schulmedizin

Bemerkenswert ist, dass sich in der Literatur keine sachlich begründete, haltbare Kritik an Wendts Konzept finden lässt. Davon abgesehen hat die Schulmedizin ihr Dogma, es gebe keine Eiweißspeicher, selbst längst widerlegt. So konnte man in einschlägigen Studien feststellen, dass Versuchspersonen mit einer tieiereiweißreichen Ernährung mehr Stickstoff in Form von Protein aufnahmen als sie über den Harn abgaben.

Doch anstatt den steigenden Eiweißkonsum des Zivilisationsbürgers für die parallele Zunahme von Krankheiten wie Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verdächtigen, rätseln Wissenschaftlerkreise herum, wo denn dieser Stickstoff bloß bleibt.

Für Professor Dr. Thomas Wendt, Sohn des bekannten Wissenschaftlers und Ärztlicher Leiter des Rehasentrums Bad Nauheim der BfA, nicht nachvollziehbar. Er kritisiert, dass „die Schulmedizin nur Fett- und Zuckerspeicher



Yale-Professor Henry Chittenden stellte fest: Sportlich aktive Männer benötigen nicht so viel tierisches Eiweiß wie bisher angenommen



„Die Schulmedizin kennt nur Fett- und Zuckerspeicher“, kritisiert Professor Dr. Thomas Wendt. Sie ignoriert das Eiweißproblem

## Krank durch tierisches Eiweiß

die mit der Proteinschlemmerei einhergehende Übersäuerung (Azidose) genannt. Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch und Käse (genau wie Kaffee, Süßigkeiten oder Weißbrot) hinterlassen nämlich im Stoffwechsel eine saure Asche. Diese muss der im Schnitt leicht basische Körper neutralisieren, etwa indem aus den Knochen Calciumcarbonate und -citrate gelöst werden.

Dazu Dr. Wendt: „Die Symptome der Azidose sind bei allen Krankheiten nachweisbar, bei denen sich das Säure-Basen-Gleichgewicht im Blut und Gewebesäften nach der sauren Seite verschiebt. Beispielsweise bei Herz- und Kreislaufinsuffizienz, Lungenfunktionsstörungen oder diabetischem Koma.“ Interessanterweise wurde bei Diabetikern auch die Verdickung der Basalmembran nachgewiesen.

### „Low-Protein“-Diät als Fitmacher

Arbeiten von renommierten amerikanischen Wissenschaftlern wie dem Kardiologen Dean Ornish oder dem Chemiker Henry Chittenden untermauern seine Thesen. Der Yale-Professor Chittenden etwa konnte zeigen, dass eine „Low-Protein-Diät“ selbst bei athletischen jungen Männern - er selber eingeschlossen - keinerlei körperliche Schwächung zur Folge hatte - im Gegenteil.

Die umfassendste Arbeit auf diesem Gebiet aber stammt vom Ernährungswissenschaftler T. Colin Campbell: die „China Study“. Hier wurden Tausende auf dem Lande lebende Chinesen untersucht, die besonders stabile Essgewohnheiten aufwiesen. „Dabei stellte sich heraus, dass chronisch-degenerative Krankheiten wie Krebs, Herz- und Kreislaufkrankheiten oder Diabetes dort auftreten, wo mehr tierische Eiweiße verzehrt werden“, so Campbell. Und er stellte weiter fest: „Schaut man auf die Kalorienzufuhr, so zeigt sich, dass diese in China im Schnitt zu einem Prozent aus Protein besteht. In den USA hingegen, wo das Risiko für Herzerkrankungen 17 Mal höher ist als im Reich der Mitte, beträgt sie zehn Prozent.“

Eine weitere Bestätigung für Wendts Konzept der Eiweißspeicherkrankheiten sind die „Heilerfolge, die mit Fasten- und Rohkosttherapien erzielt werden“, ergänzt Eddie Semler, Doktorand unter dem Ernährungsforscher

Das heißt: Je schwerer das Leiden, desto stärker muss vor allem auf Fleisch, Fisch und Käse verzichtet werden

Professor Claus Leitzmann an der Universität Gießen. „Allerdings wäre nach den heutigen Kriterien wissenschaftlichen Arbeitens hierzu eine kontrollierte klinische Langzeitstudie notwendig. Dabei müsste die Dicke und Durchlässigkeit der Basalmembran von Personen mit Symptomen der krankhaften Eiweißspeicherung vor und nach einer eiweißarmen oder Rohkost-Diät oder einer Fastenkur gemessen werden.“

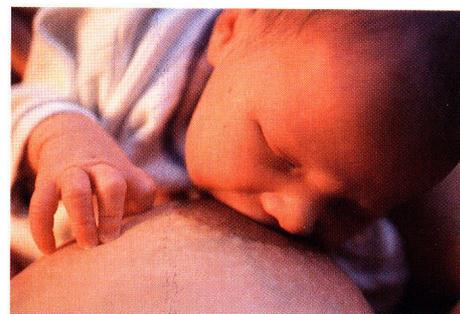
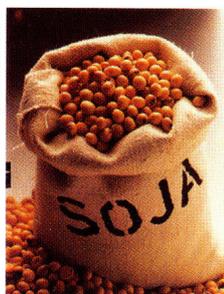
### Mit Heilfasten die Eiweißspeicher leeren

Dabei könnte sich auch herausstellen, dass selbst die derzeit offiziell empfohlenen Mengen der Eiweißaufnahme noch zu hoch sind. Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung sind dies 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht am Tag. Bei einer Person, die 70 Kilo wiegt, macht das 56 Gramm. Und die sind schnell erreicht, wenn man bedenkt, dass ein Rinderfilet zu 22 Prozent aus Eiweiß besteht - ein 200-Gramm-Stück also locker 42 Gramm Protein enthält. Im Vergleich dazu besteht die Muttermilch gerade einmal zu 1,2 Prozent aus Eiweiß. Besonders bemerkenswert, da ein Baby ja noch kräftig wachsen muss!



Es muss nicht immer Fleisch sein: Auch Erbsen und Sojabohnen enthalten ausreichend Proteine

Fotos aus: „So heilt Gemüse“, Südwest Verlag



Muttermilch enthält nur 1,2 Prozent Eiweiß. Völlig ausreichend für das Baby, um sich kräftig zu entwickeln

Also ein weiteres klares Indiz dafür, dass der moderne Mensch viel zu viel Eiweiß konsumiert. Oder besser: zu viel tierisches Eiweiß. Denn dieses ist komplexer in seiner Struktur und füllt die Eiweißspeicher damit wesentlich rascher. Das heißt: Je schwerer das Leiden, desto stärker muss vor allem auf Fleisch, Fisch und Käse verzichtet werden. Am besten durch komplettes Weglassen tierischer Proteine über Monate. Wobei natürlich auch Heilfasten sinnvoll wäre.

Und wer erst einmal seine Eiweißspeicher geleert und zum Beispiel seine peinigenden Muskelschmerzen losgeworden ist, wird problemlos auch weiter die tierischen Eiweiße einschränken können. Dass sie den pflanzlichen überlegen sind, ist ein längst widerlegter Mythos. Ein Mythos, der, so die Experten, für mehr als 50 Prozent aller Todesfälle verantwortlich ist.

Zu Herzen nehmen sollte sich die Forschung in diesem Zusammenhang auch die Aussagen ihrer eigenen Protagonisten, wie die von Detlev Ganten. Er ist Chef der Berliner Universitätsklinik Charité, Europas größtem Krankenhaus. Ganten ließ vor kurzem verlautbaren, er wolle zwei Dinge predigen, von denen er glaube, dass sie in zehn Jahren in Deutschland Standard sein würden. Das wichtigste davon sei die Vorbeugung, und zwar durch Veränderung des Lebensstils.

Das heißt in der Konsequenz aber auch: Da Eiweißspeicher-Krankheiten offenbar maßgeblich verantwortlich sind für zahlreiche Zivilisationskrankheiten, müsste auch der weitgehende Verzicht auf tierisches Eiweiß zur offiziellen Empfehlung werden. Analog zum Rat, weniger tierisches Fett zu essen.

