

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Gewürze machen das Essen und Trinken zu einem besonderen Erlebnis der Sinne. Darüber hinaus verbessern sie die Bekömmlichkeit manch eines Gerichts, denken wir nur an den Kümmel, die »Wunderwaffe« gegen Blähungen.

Ähnlich dem Erdöl heute, spielten Gewürze im Europa des Mittelalters und der frühen Neuzeit eine große wirtschaftliche und politische Rolle. Sie waren sehr kostbar, weil sie nicht nur zum Würzen verwendet wurden, sondern auch als Konservierungsmittel und Grundlage für Arzneien dienten. Einige Gewürze wie Pfeffer, Muskat und Gewürznelken wurden sogar mit Gold aufgewogen und waren bedeutende Statussymbole. 1530 soll der Kaufmann Anton Fugger die Schuldscheine Karls V. vor dessen Augen an glimmenden Zimtstangen angezündet haben, um seinen Reichtum zu demonstrieren.

Auf die Heilkraft vieler exotischer Gewürze wies schon Hildegard von Bingen (1098–1179) in ihren Abhandlungen hin. Die Gewürznelke ist uns zum Beispiel als erste Hilfe bei Zahnschmerzen oder Entzündungen der Mundschleimhaut wohlbekannt. Die Muskatnuss (s. Titelbild) hilft vor allem bei Magen-Darm-Erkrankungen und Übelkeit und fördert die Durchblutung. Ebenso der Zimt, der außerdem den Stoffwechsel anregt und dadurch auch eine entgiftende Wirkung hat (s. U. Abele S. 6).

Neben dem ein oder anderen weiteren Gewürz ist die Wasserhyazinthe ebenfalls ein probates Mittel zur Entgiftung. Als Pflanze reinigt sie Abwasser von Toxinen, insbesondere von Schwermetallen. In homöopathischer Aufbereitung wird sie zur sanften Leberreinigung eingesetzt (s. C. Reichard S. 9).

Das Intervallfasten unterstützt den Körper bei seiner Entgiftungsarbeit. Es imitiert den Lebensstil unserer Vorfahren, die als Jäger und Sammler zwangsweise hin und wieder fasten mussten, da das Nahrungsangebot jahreszeitlich schwankte. Dies entlastete den Organismus und stärkte die Widerstandskraft. Studien zeigen die positive Auswirkung des Intervallfastens auf Immunsystem und Wohlbefinden (s. G. Nebel S. 11).

Auch wer sich nach Paleo-Regeln ernährt, begibt sich zurück zu seinen Ur-Ahnen und macht damit häufig eine gute Erfahrung (s. M. Schneider S. 15). Zu berücksichtigen ist dabei jedoch, dass sowohl das Nahrungsangebot – man denke zum Beispiel an Tier- und Pflanzenzucht – als auch das menschliche Genom und der Lebensstil nicht mehr identisch mit dem un-

serer Vorfahren sind und diese Ernährungsweise für den modernen Menschen allenfalls in einer angepassten Variante erfolgen kann.

Informationen darüber, wie unsere Vorfahren gelebt haben (könnten), stammen unter anderem aus Beobachtungen von Naturvölkern wie die Hadza. Der in Tansania noch traditionell lebende Stamm ist seit etwa 100 Jahren eine wichtige Quelle für Anthropologen, Biologen, Psychologen und andere Forscher, doch mittlerweile stehen sie »unter Zeitdruck«: Heute leben noch etwa 150–200 Hadza genauso wie ihre Vorfahren. Der Rest des Stammes passt sich bereits rapide an die westliche Zivilisation an. In Fachzeitschriften wie Nature, Science u. a. werden daher sehr regelmäßig neue Studienergebnisse zu Themen wie Ernährung, Darmflora, Sozialverhalten etc. veröffentlicht.

Die DASH-Diät (DASH: Dietary approaches to stop hypertension) hingegen hat ihren Ursprung in den 1990er-Jahren. Sie wurde mit Unterstützung des nationalen Herz-, Lungen- und Blutinstituts (NHLBI) der USA entwickelt, um Bluthochdruck zu verhindern und zu kontrollieren, hat aber auch positive Effekte auf andere Erkrankungen wie Depressionen, Migräne und Krebs (s. H. Lück-Knobloch S. 22).

Bei fast jeder Diät oder Ernährungsform gilt eins: Sie darf nicht übertrieben werden. Gerade wenn es ums Annehmen geht, kann nach ersten Erfolgserlebnissen die Askese auch schnell in eine »Sucht« umschlagen. Ein Beispiel dafür ist die Anorexia athletica (s. B. Heinze S. 27). Ihren Ausgang nimmt die Krankheit durch Ehrgeiz in Kombination mit großem sportlichen Engagement – wer mit dem Mountain-Bike zügig Berge erklimmen will, möchte keine zusätzlichen Kilos in Form des eigenen Körpergewichts mitschleppen. Mit der Zeit kommen dann eine veränderte Körperwahrnehmung und panische Angst vor dem vermeintlichen Dickwerden hinzu. Spätestens jetzt muss dieser Teufelskreis – gegebenenfalls mit therapeutischer Hilfe – durchbrochen werden.

Viel Freude beim Lesen und einen guten Start ins neue Jahr wünscht Ihnen

Susanne Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin