

### Essen wir uns krank?

Wir sollten also unseren Geist nicht mit jedem schlechten Gedanken füttern, der uns in den Sinn kommt. Das schenkt keine neue Energie, sondern raubt sie uns, wo wir uns vielleicht sowieso schon schlapp und überfordert fühlen. Was ist mit unserem Körper? Ist es egal, was wir ihm füttern?

Ich erinnere mich noch gut daran: meine Frau im Krankenhausbett nach der Entbindung unseres jüngsten Sohnes. Ihre sowieso schon zierliche Gestalt schien noch zerbrechlicher und sie war blass, sehr blass. Der Arzt hatte etwas von einem Hämoglobinwert um 6 gesagt, eigentlich sollte es mindestens das Doppelte sein. Die Zeichen der Anämie waren unübersehbar.

Das Frühstück wurde gebracht: ein Weißmehlbrötchen, eine Scheibe Graubrot, Margarine, Marmelade im Aluminium-Einwegbehälter und eine Ecke Schmelzkäse. Frühstück im Krankenhaus – eine Welt, die von studierten Medizinerinnen kontrolliert wird. Hippokrates von Kos, der griechische Urvater der Medizin, wird aus der Zeit um 400 vor Christus mit den Worten zitiert: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein!“. Was ist daraus eigentlich geworden? Sieht heute so Heilnahrung aus? Ein weiteres Zitat lautet: „Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft, die im Inneren eines jeden von uns liegt!“

Mit einem ähnlichen Gedanken haben wir uns bereits auseinandergesetzt: Die CMD mit ihrer Belastung einerseits und unsere Belastbarkeit andererseits. Wir haben besprochen, wie wir diese Belastungen erkennen und reduzieren, wie aber entfachen wir diese natürliche Heilkraft in unserem Inneren?

Ein solches Frühstück, gerade im Krankenhaus und bei einer offensichtlich anämischen Patientin, spiegelt das moderne Selbstverständnis der Medizin wider und entspricht dem, was auch ich im Studium gelernt habe: Bei der Ernährung geht es um die Zufuhr von Energie, zu deren Gewinnung alles in Glukose zerlegt wird. Daneben brauchen wir Eiweiß, Vitamine und Mineralien, Nährstoffe, für die es auch Tabletten gibt. Astronautenkost und ein paar Pillen dazu – ist das wirklich der Stand der Wissenschaft?

Das Studium der Zahnmedizin ist in den USA etwas umfangreicher als hierzulande und ein Semester lang war tatsächlich eine Wochenstunde im Fach Ernährung Pflicht, im Semester darauf konnte man es als Wahlfach belegen. Herzlich wenig neben der Ausbildung in Fächern wie Biochemie und Pharmakologie und doch vielleicht mehr, als hierzulande der Lehrplan selbst für Mediziner vorsieht. Das Krankenhausfrühstück meiner Frau war nicht Teil der Behandlung und spiegelte den Stellenwert wider, den man der Ernährung leider allzu oft beimisst.

Freilich hat sich die Medizin seit Hippokrates gewaltig verändert. Komplexe chirurgische Eingriffe sind heute Routine und es scheint für jedes Symptom die passende Tablette zu geben. Hausmittel gelten als unwissenschaftlich und altmodisch und der Grund für chronische Erkrankungen wird weniger in den Lebensgewohnheiten eines Patienten gesucht, als in seiner Gensequenz. Aus Sicht des Patienten ist Krankheit dann Schicksal, aber zum Glück haben wir ja unsere moderne Medizin, die uns, auch wenn sie kaum noch bezahlbar ist, eine höhere Lebenserwartung schenkt, als sie Menschen je zuvor hatten. Der chronisch Kranke freilich mag sich diesem Lobgesang nicht so recht anschließen. Er fühlt sich eher, als falle er ständig durch die Maschen dieser schönen neuen Welt, in der alle anderen so gut zurechtzukommen scheinen.

Der Besuch eines alten Farmhauses in Oregon an der Westküste der USA regte mich zum Nachdenken an. Hier ließen sich im frühen 19. Jahrhundert irische Auswanderer aus Cork nieder, in einem abgelegenen aber fruchtbaren Tal. Das Haus und die alten Möbel waren ganz nett, für einen Europäer aber nicht atemberaubend. Es war eine alte Photographie aus dem Jahr 1905, die mein Interesse weckte. Sie zeigte die fast hundertjährige Hausherrin im schwarzen Kleid in kerzengerader Haltung. Der feste Blick ihrer Augen stach aus dem vergilbten Foto hervor – nicht die geringste Spur von Altersdemenz!

Auf dem kleinen Friedhof bestätigt sich dann mein Verdacht. Iren sind eher für hohen Blutdruck bekannt, als für hohes Alter. Aber hier sind sie fast alle über 80 Jahre alt geworden! Nur einer starb mit 76, weil er mit seinem Pferd einen Abhang hinuntergestürzt war. Die nächste Stadt mit einem Doktor war weit weg – keine Rede von einer guten medizinischen Versorgung! Wie konnten sie hier so lange leben und dabei auch noch klar im Kopf bleiben?