

Der Weg zur Bestform deines Lebens

copyright

Mein Name ist Johannes Sommermeier. Geboren bin ich in der Stadt Magdeburg als Jüngster von vier Geschwistern. Meine Vorfahren waren Hugenotten, die aus Frankreich in die Magdeburger Börde auswanderten. Mein Vater motivierte mich bereits mit sechs Jahren für den Laufsport und meine Mutter zeigte mir, wie sehr ein gesunder Lebensstil und eine ausgewogene Ernährung die Leistungsfähigkeit des Körpers positiv beeinflussen können. Die Medizin war von jeher mein großer Lebens-
traum und wird es immer bleiben.

Nach meinem Medizin-
studium an der Charité in Berlin begann ich die Weiterbildung zum Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie in Cloppenburg, Potsdam und Berlin. Ich operiere als Gelenk- und Fußchirurg in drei Kliniken Berlins und Brandenburgs und arbeite als Orthopäde und Sportmediziner in mehreren Praxen im Herzen der deutschen Hauptstadt.



Dr. med. Johannes Sommermeier

Der Weg zur Bestform deines Lebens

Die Lifestyle-Bibel für Gesundheit und Erfolg

Engelsdorfer Verlag

Leipzig

2018

Bibliografische Information durch die Deutsche Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Wichtiger Hinweis für den Leser

Durch Forschung und klinische Erfahrung unterliegen die Erkenntnisse in Medizin und Naturwissenschaften einem beständigen Wandel. Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt vom Autor erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen. Erkrankungen mit ernstem Hintergrund gehören immer in ärztliche Behandlung. Bei bereits bestehenden Beschwerden kann das Buch deshalb keinen ärztlichen Rat ersetzen.

Zweite, überarbeitete Auflage

ISBN 978-3-96145-318-4

Copyright (2018) Engelsdorfer Verlag Leipzig

Alle Rechte bei Dr. Johannes Sommermeier

Abbildungen © Dr. Johannes Sommermeier

Lektorat: Birgit Rentz, Itzehoe

Rezepte und Rezeptfotos: Monika Sommermeier

Studioaufnahmen: Foto Kaspar und Foto Wichern, Berlin

Praxisfoto, Portrait- und Sportaufnahmen: Nora Erdmann, Berlin

Karikaturen: Dr. Johannes Sommermeier

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)

www.engelsdorfer-verlag.de

20,00 Euro (D)

Inhalt

Warum ich glaube, dass du dieses Buch lesen solltest	13
Niemand hört gern schlechte Nachrichten	15
Hohe Ziele stecken	17
Tu's jetzt!	19
Höre auf die Stimme deines Körpers.....	20
Das Dr. Sommermeier Tortendiagramm deiner Gesundheit	23
Ernährung als Wunderwaffe deiner Gesundheit.....	24
Wie Bewegung dein Leben verändert	26
Die Genetik wird weit überschätzt	28
Wie Umwelteinflüsse dich verändern	32
Wie die Psyche die Gesundheit beeinflusst	35
Crashkurs Anatomie	36
Das kleinste Fabrikgelände	40
Steuerzentrale unseres Körpers	43
Unsere Langzeitpumpe.....	44
Die Entgiftungsfabrik	47
Das Klärwerk.....	49
Die Hormonfabrik	51
Die Polizeizentrale	53
Der Nahrungsreiniger	55
Verdauungsschlauch und Abwehrbasis.....	57
Die Bakteriensiedlung.....	59
Der Insulinproduzent.....	63
Zwischenspeicher der Verdauungssäfte.....	65
Das Märchen vom Schlaraffenland	68
Die Insel der Unsterblichen	70
Der Stamm der Hundertjährigen	72
Der Lifestyle der Adventisten	73
Das tödliche Quartett	75
Ernährungsbedingter Zelltod.....	76

Basis-Regeln einer gesunden Ernährung.....	77
Die innere Dusche am Morgen	78
Morgens wie ein Kaiser	80
Die Regel von den zwei Hauptmahlzeiten	83
Abends wie ein Bettelmann.....	86
Gut gekaut ist halb verdaut	88
Kein Trinken während der Mahlzeit	89
Mäßigkeit und Selbstbeherrschung.....	91
Das Milch-Märchen	92
Kuhmilch und ihr wertloses Kalzium	92
Kuhmilch verstärkt Osteoporose	93
Die Hormone in der Kuhmilch	96
Milchhormone und Zucker verursachen Pickel	97
Milch und die Zuckerkrankheit	98
Wie viel Eiter ist in meiner Milch?	99
Tierische Nahrungsmittel	100
Gibt es ein Leben nach dem Fleisch?	104
Da hast du Schwein gehabt	112
Beim Fisch scheiden sich die Geister	115
Was du über Eiweiße wissen solltest.....	122
Der Eiweißbaustein, der uns altern lässt	122
Die biologische Wertigkeit der Proteine.....	123
Tierisches Protein und Cholesterin.....	124
Proteine für Bodybuilding, Fitness und Leistungssport.....	124
Mit pflanzlichen Proteinen zum perfekten Muskelaufbau.....	125
Macht Soja impotent und fördert Brustkrebs?	127
Zucker – geliebt und gehasst	131
Low-Carb-Diäten – sinnvoll oder sinnlos?	137
Vom Drogen-Trip mit Zuckerguss	139
Vom Schlüsseldienst des Insulins	143
Die explosive Mischung	144
Von Abfallprodukten und Zellalterung	144

Der Zahn der Zeit	145
Die Wechselhaftigkeit des Zuckers	147
Fruktose lässt die Hosen runter.....	148
Wie uns die Nahrungsmittelindustrie für dumm verkauft	150
Wann bin ich zuckersüchtig?	151
Mein langer Weg aus der Zuckersucht	152
Von nützlichen Mineralien und gefährlichem Salzüberschuss	156
Von harmlosen und hinterhältigen Fetten	166
Kann zu viel Fettgewebe Krebs erzeugen?	167
Wie produziert man Öle und Fette?	169
Das Angstwort des Jahres – Cholesterin	170
Der Shuttleservice des Cholesterins	173
Das Wundermittel gegen vorzeitiges Altern	174
Vom harmlosen Pflanzenfett zum radikalen Draufgänger	178
Meine Lieblingsfette	180
Kaffee – der Freund, der zum Feind wurde	183
Sauer ist nicht lustig	190
Wie Übersäuerung uns dick macht	196
Was uns so richtig sauer macht.....	196
Grundnahrungsmittel Getreide	198
Der Mineraliendieb Phytin	198
Die Angst vor moderner Weizenzüchtung	199
Vom schlechten Ruf des Gluten	199
Vom Wunder durch Ballast	200
Ohne Kompass durch die Diätenwelt	200
An apple a day keeps the doctor away!	202
Die Müdemacher-Kombi	203
Nahrungsergänzungsmittel	205
Bierhefe	205
Vitamin B12	206
Trockenobst.....	207
Chia-Samen.....	208

Braunhirse.....	209
Sesam.....	209
Curcuma.....	210
Aroniabeere	210
Goji-Beere	210
Granatapfel.....	211
Walnüsse	213
Knoblauch	214
Das Geheimnis reiner, gesunder Haut	215
Die Formel für schnellen Gewichtsverlust	221
Heilfasten – Verzicht tut gut.....	226
Die traurige Geschichte vom Krebs.....	230
Krebsentstehung.....	231
Ärztliche Kunstfehler mit Todesfolge	233
Vom häufigen Tod philippinischer Kinder	234
Macht Armut krank?.....	238
Die Radikal-Killer.....	240
Die tragische Geschichte über den Gelenkverschleiß.....	242
Von meiner Familie und seltenen Therapiemethoden	255
Sex als Medizin	266
Das Schicksal chronischer Erkrankungen	274
Die Dr. Sommermeier Ernährungspyramide	279
Bewegung.....	282
Beweg dich endlich!.....	284
Niemand hat gesagt, dass es leicht wird	285
Mein Radtag.....	286
Mein Lauftag.....	287
Mein Weg zur Marathon-Bestzeit	289
Sex vor dem Wettkampf	291
Die Laufwoche für ambitionierte Läufer	292
Mein Lauf-Trainingsplan für Anfänger, Ambitionierte und Streber	297

Auch Fitness sollte geplant werden.....	301
Mein Schultertag	305
Mein Brusttag	314
Mein Armtag.....	319
Mein Bauchtag.....	329
Mein Rückentag.....	333
Samstag: Ruhetag	337
Mein Fitness-Trainingsplan für schnellen Muskelaufbau.....	341
Was in unserem Kopf abgeht	344
Tabletten gegen schlechten Sex	344
Immunsystemkiller Stress.....	345
Sieh das Leben positiv	346
Lebe im Hier und Jetzt	348
Längeres Leben durch langsames Atmen	349
Krankheiten-Therapie-Register.....	353
Meine veganen Lieblingsrezepte ohne Industriezucker.....	361
Dinkelbrot	362
Kartoffelbrot	363
Pizzateig.....	364
Cracker	365
Linsenbratlinge	366
Walnussbratlinge.....	367
Veganer Eiersalat.....	368
Falscher Hering	370
Süßkartoffelpüree mit gebackener Aubergine	372
Hummus	374
Mandeltartar	375
Tofuquark	376
Cashewkäse	377
Mediterraner Käse.....	378
Soja-Brottaufstrich	379
Walnussbutter	380

Mandeldrink	381
Hafer- oder Kokosdrink.....	381
Mandelfeta	382
Carobaufstrich	383
Vegane Zartbitterschokolade	384
Veganes Baiser.....	385
Veganes Mousse-au-Chocolat	386
Apfeltarte mit Baiserhaube	387
Beerentorte mit Mandel-Dattelboden	389
Zitronen-Baiser-Cheesecake:	390
Himbeer-Kokos-Torte	393
Hefeteig mit Nussstreusel und veganer Sahne.....	394
Walnuss-Plätzchen.....	396
Hafernuss-Plätzchen	397
Quellenverzeichnis.....	399

Warum ich glaube, dass du dieses Buch lesen solltest

Wohin ich auch schaue, wir werden mit Diätplänen, Fitnesstipps und Nahrungsmittelskandalen bombardiert. Jeder will es ganz genau wissen, was in Sachen Lifestyle gerade schädlich oder wichtig ist. Die widersprüchlichsten Schlagzeilen sind dabei nur einen Tastendruck auf der Fernbedienung oder wenige Seiten im Fitnessjournal entfernt. Internet-Suchmaschinen werfen dir zu einem Begriff die gegensätzlichsten Behauptungen um die Ohren, nach dem Motto »Glaub doch, was du willst«. Alle wollen angeblich nur unsere Gesundheit und bieten dem überforderten Leser ein Spektrum an Ratschlägen von »Bleib so, wie du bist« bis »Alles, was du bisher geglaubt hast, war eine Lüge«.

In diesem Buch begraben wir den Wirrwarr von unsachlichen und gesundheitsgefährdenden Informationen, der durch Pseudowissenschaft, Modediäten und Propaganda der Nahrungsmittelindustrie den Sprung in unser Gehirn geschafft hat.

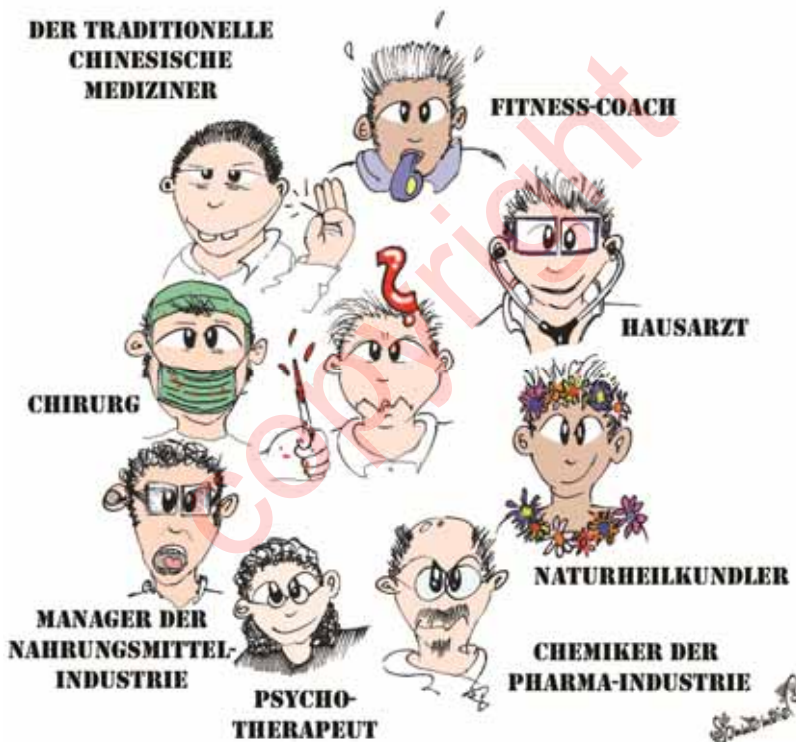
Was ist dran an Schlagzeilen wie »Soja macht impotent«, »Eine Stunde Sport pro Tag senkt das Lungenkrebs-Risiko um 35 Prozent«, »Keine Kuhmilch ohne Eiter«, »Vegan nur mit Mangelerscheinungen«, »Milch beschleunigt Osteoporose«, »Fleisch ist die hochwertigste Proteinquelle«, »Gluten macht Vollkornprodukte wertlos«, »Bioprodukte ohne nachweisliche Vorteile«, »Schlafmangel erhöht Brustkrebsrisiko« und »Unsere Gesundheit ist genetisch vorherbestimmt«?

Wenn wir in diesem Buch all diese Fragen und Behauptungen über Lifestyle und Ernährung unter die Lupe nehmen, kommen wir an einem Streifzug durch aktuelle wissenschaftliche Studien, medizinische Forschungsergebnisse, Lehren der traditionellen chinesischen Medizin und historische Quellen von Medizinern und Gelehrten aus längst vergangenen Jahrhunderten nicht vorbei.

Denn genau hier liegt das Problem bei der Informationssuche. Oft sieht der Schulmediziner nur seinen Fachbereich und die aktuelle Studienlage, ohne die Erfahrungen der Naturheilkunde zu berücksichtigen. Der Therapeut der traditionellen chinesischen Medizin sieht im Schulmediziner häufig nur eine Marionette der Pharmaindustrie, der vielleicht ein fundiertes Fachwissen besitzt, aber die Gesamtheit des menschlichen Körpers vernachlässigt. Historiker verweisen dagegen auf Ärzte wie

Kneipp und Bircher-Benner. Diese stellten bereits vor Hunderten von Jahren Lifestyle-Regeln auf, die bis heute nicht an Gültigkeit verloren haben.

Das nächste Problem ist ein ganz menschliches und besteht darin, dass ein Großteil der Wissenschaftler von Geldgebern abhängig ist, die naturgemäß ganz eigene Interessen jenseits der Wahrheitsfindung verfolgen. Das beste Beispiel ist die Tabakindustrie. Hier wurde nachweislich über Jahrzehnte systematisch ein Netzwerk von Wissenschaftlern geschaffen, die echte Wissenschaft sabotieren.¹



Die Nahrungsmittel- und die Pharmaindustrie sind noch finanzstärker als die Tabakindustrie. Mit dem Verkauf von Obst und Gemüse lässt sich nicht das große Geld verdienen. Gerade mal etwa 5 Prozent der

¹ Grüning et al. 2006

Umsätze unserer Lebensmittelindustrie werden hiermit verdient. Alkohol allein macht bereits 10 Prozent der Gewinnstatistik aus. Auch Süßigkeiten erwirtschaften 10 Prozent und Fleisch knackt deutlich die 20-Prozent-Gewinnmarke aller Lebensmittel. Der Staat und die EU fördern mit gewaltigen Summen genau die Lebensmittel, denen wir den Anstieg unserer Zivilisationskrankheiten zu verdanken haben, während Gemüse und Obst zwar viel gelobt, aber selten gefördert werden.

Sobald negative wissenschaftliche Erkenntnisse in Bezug auf tierische Lebensmittel, Fast Food, Softdrinks und Zucker an die Öffentlichkeit gelangen, dauert es nicht lange, bis die Nahrungsmittelindustrie Gegenkampagnen mit pseudowissenschaftlichen Artikeln in Zeitschriften und im Internet startet, sich ein grünes Image verpasst und vielleicht noch für die Krebsforschung spendet.

Wenn es schon für Fachleute schwer ist, den Überblick zu behalten, scheint es für Otto Normalverbraucher einfach unmöglich. Die Masse an widersprüchlichen Informationen erfüllt durchaus ihren Zweck, denn die meisten Menschen essen einfach weiterhin, was ihnen schmeckt.

Wenn du heute gesund und erfolgreich bleiben willst, kämpfst du nicht mehr nur gegen deinen Appetit und den inneren Schweinhund, sondern auch gegen Lobbygruppen, denen maximaler Profit wichtiger ist als deine Gesundheit.

Niemand hört gern schlechte Nachrichten

Es ist keine leichte Aufgabe, Menschen schlechte Nachrichten zu überbringen, vor allem wenn es um ihre Lebenserwartung geht. Als Arzt stehe ich täglich vor Situationen, in denen ich Patienten lebensverkürzende Diagnosen mitteilen muss. Der Blick in die entsetzten Gesichter tut weh. Oft höre ich dann: »Aber Herr Doktor, ich habe doch immer so gesund gelebt!«

Eigentlich sollte man von einem Schulmediziner eine komplizierte Antwort erwarten, eine Antwort, die sich nicht festlegt, die jedem gerecht wird und den Patienten von Schuldgefühlen freispricht. »Frau Müller, Ihre Erkrankung ist hauptsächlich genetisch bedingt. Mit den verschriebenen Tabletten werden wir Ihr Leiden so gut wie möglich

kontrollieren. Und Ihr Umgang mit den einzelnen Nebenwirkungen ist vorbildlich.« Genau diese oder eine ähnliche Antwort erwartet Frau Müller. Sie beugt sich ihrem Schicksal, ist mit einem Schlag sämtliche Verantwortung los und braucht ihren Lebensstil keinen Zentimeter zu verändern.



Ich möchte dir Hoffnung machen und erreichen, dass du dich nicht mit Diagnosen zufriedengibst, selbst wenn dir der ärztliche Stempel »unheilbar« auf die Stirn gedrückt wird. Ich möchte dir Mut machen, das Leben anzupacken und die Erfolgsleiter Stufe für Stufe zu erklimmen. Meine ärztlichen Ratschläge werden dir simpel und einfach erscheinen, aber du wirst staunen, wie sich dein Körper mit ihnen verändern wird. Glaube mir, du hast das Potenzial, Großes in deinem Leben zu erreichen.



Hohe Ziele stecken

Früher habe ich Menschen beneidet, die mit sich und der Welt zufrieden waren. Immerhin sind doch innere Ruhe und Zufriedenheit tragende Säulen eines glücklichen Lebens. Die permanente Unzufriedenheit chronischer Meckerer ist auch wirklich ein absoluter Gute-Laune-Killer. Trotzdem rufe ich heute provokativ zur Unzufriedenheit auf, denn Zufriedenheit trotz Erfolglosigkeit und verhinderbarer Krankheiten bedeutet, unzählige Chancen auf eine erfüllte Lebensqualität zu verspielen. Sich seinem Schicksal widerstandslos zu beugen, ist nicht nur ein Stillstand in unserem Leben, sondern tatsächlich ein Rückschritt mit fatalen Folgen.

Als ich mir vornahm, beim Marathon in New York und in Berlin die 42,195 Kilometer unter 3 Stunden zu laufen, wusste ich noch nicht, ob mein Körper überhaupt dazu in der Lage war. Seit einem Jahr hatte ich meinen Lebensstil und meine Ernährungsgewohnheiten umgekrempelt und viele renommierte Ernährungswissenschaftler bezweifelten meine Leistungsfähigkeit. Erfahrene Läufer, die trotz ausgefeilter Trainings- und Ernährungspläne niemals die 3 Stunden geknackt hatten, nahmen

mir sämtliche Hoffnung. Ich hatte bei Weitem nicht die erforderlichen Trainingskilometer geschafft. Aber in mir hatte sich etwas verändert, von dem keiner dieser Hochleistungssportler und Experten etwas wusste.



Meine Müdigkeit und Antriebslosigkeit ließen nach. Mein Schlafbedürfnis wich einem Tatendrang, den ich zuletzt als Teenager verspürt hatte. Selbst der morgendliche Blick in den Spiegel zeigte deutliche Veränderungen. Und es gibt kein schöneres Gefühl, als sich der Kontrolle über den eigenen Körper bewusst zu sein. Du bist ab einem bestimmten Zeitpunkt nicht mehr ein Spielball deiner Krankheiten, sondern merkst, wie ungeahnte Kräfte in dir wach werden. Aber das Wichtigste war, dass meine innere Stimme, dieses sogenannte Bauchgefühl, kontinuierlich stärker wurde. Sie sagte meinem Körper immer zuverlässiger, was er nötig hatte.

Und als ich schließlich in Berlin mit einer Zeit von 2:53:00 Stunden durch das Ziel lief, wusste ich, ich war nicht mehr der alte Johannes. Und ich wusste auch, ich werde ab jetzt nie wieder an einem Ziel zweifeln, denn alles ist möglich.

Tu's jetzt!

Auf meiner Wanderung auf dem Jakobsweg durch Nordspanien hörte ich bei den Einheimischen nichts häufiger als »Mañana, mañana«, was so viel bedeutet wie »Morgen ist auch noch ein Tag«. Ein Bauer kam mit seinem Traktor von der Straße ab und ruinierte auf fünf Metern Länge seinen Weidezaun. Als sein Nachbar ihm zu Hilfe eilte und ihm anbot, die Zaunpfähle wieder zu richten, hörte ich nur: »Mañana, mañana.« Bereits fünfzehn Minuten später erkannten zwei seiner Schafe in der Zaunlücke ihre einmalige Chance auf neue Weidegründe und irrten auf der Landstraße umher. Dreißig Minuten später verstopften neun Schafe die schmale Landstraße und nach einem Hupkonzert der sich stauenden Autos lief der Bauer unwillig seinen Ausreißern hinterher und schlug hinter ihnen die losen Zaunpfähle wieder ein.

Wenn sich dir eine Chance auf ein besseres Leben bietet, dann verschiebe es nicht auf morgen!

Als Alexander der Große im Eiltempo die damals bekannte Welt eroberte, erreichte er die Seefahrerstadt Tyros im heutigen Libanon. Die eine Hälfte der prächtigen Stadtanlage lag auf dem Festland und die andere auf einer vorgelagerten Insel, die komplett durch hohe Mauern geschützt und nur mit dem Boot erreichbar war. Hierher waren alle Einwohner des Festlandes geflüchtet und feierten ihre Unbesiegbarkeit. Alexander stand am Ufer, sah auf die mit bunten Wappen und Fahnen geschmückte Festung und grübelte vor sich hin. Seine Generäle rieten ihm, diesen kleinen Flecken Erde einfach zu vergessen, doch Alexander war ehrgeizig und wollte sich nicht auf irgendwann vertrösten lassen. Plötzlich drehte er sich zu seinen vier Generälen um und gab einen Befehl, der für alle Zeiten in die Geschichte eingehen würde. Sämtliche Trümmer der Landfestung wurden ins Meer geworfen. Kein Stein blieb in den Ruinen zurück. Selbst die Erde wurde von den Felsen gefegt, damit die Straße zur Insel fertiggestellt werden konnte. Tyros wurde von den Griechen erobert.

Lass dich durch Hindernisse und Schwierigkeiten nicht davon abschrecken, dein Ziel zu erreichen. Lass dich nicht auf irgendwann vertrösten. Tu es jetzt!

Höre auf die Stimme deines Körpers

Vor wenigen Jahren erschien ein sensationeller Bericht in der National Geographic. Wissenschaftler hatten ein Foto aus Südafrika in die Hände bekommen, auf dem eine Giraffe an einem Knochen frisst. Zuerst hielt man den Fund für eine gelungene Fotomontage, doch dann begann man nachzuforschen. Unter welchen Umständen sollte ein reiner Pflanzenfresser seine Fressgewohnheiten so gewaltig ändern? Dieses eine Foto brachte eine ganze Expedition von Biologen und Tierexperten auf die Beine. Als man die Region ausfindig gemacht hatte, stellte sich bei der Untersuchung der Pflanzen ein gravierender Nährstoffmangel in den Blättern heraus. Saurer Regen hatte die Mineralien aus den Baumkronen herausgespült.



Dieses Ergebnis war verblüffend, erklärte jedoch noch lange nicht, wie um alles in der Welt diese Giraffe gewusst hatte, dass Knochen voller Mineralien stecken. Das Tier hatte instinktiv auf seine innere Stimme gehört, und das rettete ihm das Leben.

Ich bin davon überzeugt, dass wir umso weniger Diäten, Fitnesspläne und Medikamente brauchen, je mehr wir wieder lernen, auf unsere innere Stimme zu hören. Leider haben die meisten von uns diese

Stimme so lange überhört, dass ihre Bedürfnisse und ihr Appetit nicht mehr dem entsprechen, was ihnen guttut.



Wie unerwartet gut auch bei uns Menschen diese sensible Stimme funktioniert, zeigt folgende Begebenheit. In einem Kinderheim in North-Carolina verordnete der Arzt prophylaktisch Lebertran zum Abendbrot, um Vitaminmangelerscheinungen entgegenzuwirken. Doch jedes der über fünfzig Kinder verweigerte die Einnahme. Es gab abwechslungsreiches Essen und ihre Körper bekamen alles, was für ihr Wachstum nötig war. Als kurze Zeit später der Bürgerkrieg zwischen Nord- und Südstaaten ausbrach, änderte sich die Situation grundlegend. Das Essen wurde knapp, mit der Vielfalt war es vorbei, Obst und Gemüse waren auf einmal Mangelware. Plötzlich verwandelte sich der Ekel vor Lebertran in Appetit und jedes der Kinder holte sich vor dem Abendbrot freiwillig einen Löffel ab.

Es lohnt sich, diese leise innere Stimme zu pflegen, denn sie schützt vor genau den Krankheiten, die uns die Lebensqualität nehmen oder an denen in unserer Gesellschaft die meisten Menschen sterben. Es wird sicherlich eine Weile dauern, doch je mehr wir unser integriertes Kon-

trollsystem beachten, desto lauter und empfindlicher wird es reagieren.

Wir haben da nur ein mittelschweres Problem zu lösen. Die Nahrungsmittelindustrie hat sich bereits darauf eingeschossen, unsere domestizierten Bedürfnisse und degenerierten Geschmäcker zu bedienen. Unsere natürlichen Instinkte sind mittlerweile so »verhausschweint«, dass die wenigsten von uns noch genau sagen können, was ihrem Körper wirklich guttut.

Sind wir doch einmal ehrlich. Nach einem neun Stunden dauernden Arbeitstag haben wir mehr Appetit auf eine knusprige Pizza als auf einen Karottensalat. Zudem lockt unsere Lieblingsserie im Fernsehen, und nicht die Fünf-Kilometer-Runde an der frischen Luft. Geht es dir auch so?

Die gute Nachricht ist, dass ich am Ende des Buches ein Rezept für eine Pizza vorstelle, die du ohne schlechtes Gewissen essen kannst. Und ich zeige dir Fitnessübungen, bei denen du genügend Kalorien verbrennst und gleichzeitig deine Lieblingsserie schauen kannst. Die schlechte Nachricht ist, dass du nie wieder bedenkenlos im Supermarkt Nahrungsmittel in deinen Einkaufswagen werfen wirst, wenn sich dein Verstand auf die innere Stimme konzentriert. Du wirst etwas tun, was dir am Anfang extrem zeitaufwendig und nervenraubend erscheinen wird: Du wirst nämlich so viele Inhaltsangaben auf Lebensmittelverpackungen lesen wie nie zuvor in deinem Leben.

Aber denke an Alexander den Großen und die stolze Seefahrerstadt Tyros: Ganz oder gar nicht. Du hast hier und jetzt die Wahl, dich für ein Leben zu entscheiden, das ganz – oder eben gar nicht – auf die Befriedigung unserer degenerierten Neigungen und Bedürfnisse ausgerichtet ist. Anfänglich erscheint es hundertmal leichter, unseren Gewohnheiten und Leidenschaften mehr Beachtung zu schenken als unserer natürlichen inneren Stimme. Aber jede noch so kleine Mühe und jeder Fleiß zur Erhaltung unserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit wird sich hundertfach auszahlen. Spätestens im letzten Drittel deines Lebens werde ich, sobald du einen Schritt durch meine Praxistür gegangen bist, sehen, welche Entscheidung du heute getroffen hast.



Das Dr. Sommermeier Tortendiagramm deiner Gesundheit

Mit diesem Diagramm schockiere ich bei Vorträgen meine Zuhörer. Vieles davon wirkt auf den ersten Blick unglaublich. Es zeigt die wichtigsten Ursachen und Einflussgrößen der Krankheitsentstehung. Also ganz einfach: Mit welcher Änderung an meinem Lebensstil kann ich Krankheiten vermeiden oder beschleunigen? Das Provokative daran ist, dass wirklich alle erworbenen Krankheiten inbegriffen sind, von der Akne bis zum vorzeitigen Haarausfall und vom Mundgeruch bis zum Darmkrebs.

Jede meiner gewagten Behauptungen werden wir im Folgenden sorgfältig analysieren und im Licht heutiger wissenschaftlicher Forschung prüfen. Ernährung, Bewegung, Genetik, Umweltfaktoren und Psyche haben unzweifelhaft das Monopol im Kampf um deine Gesundheit.



Ernährung als Wunderwaffe deiner Gesundheit

Die Ernährung ist die mächtigste Waffe im Kampf gegen alle Arten von Erkrankungen. Allein das halbe Tortendiagramm besteht aus unserer Ernährung. Das ist eine gewagte Behauptung. Das, was wir jeden Tag in uns hineinstopfen und -schütten, ist zu etwa 50 Prozent daran beteiligt, ob eine Krankheit in unserem Körper ausbricht oder nicht.

Ist das nicht maßlos übertrieben?

Immerhin verkündet die Schulmedizin, dass mehr als 60 Prozent aller Diabetiker mit einer bloßen Ernährungsumstellung ohne Medikamente leben oder sogar geheilt werden könnten. Da Diabetes zu den Top 10 der Volkskrankheiten gehört, ist das keine gute Nachricht für die Pharmaindustrie, die jährlich Milliarden Gewinne allein mit dieser Krankheit einspielt. Was und wie viel wir essen, wie wir es zubereiten und wann wir es zu uns nehmen, entscheidet zu 50 Prozent, wie stark unser

Immunsystem ist, ob eine Virusgrippe ausbricht, ob wir Gicht, Rheuma, Diabetes oder Nierensteine bekommen. Herzerkrankungen können allein durch eine veränderte Ernährung rückgängig gemacht werden. Der Verzehr von Milchprodukten vermag das Risiko für Prostatakrebs zu erhöhen. Antioxidantien, die in Obst und Gemüse vorkommen, stehen in direktem Zusammenhang mit der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter eines Menschen. Und die Entstehung von Brustkrebs hängt stark von der Menge der weiblichen Sexualhormone ab, die wir mit der Nahrung aufnehmen.

Aber ich kann alle Angestellten in den Pharmakonzernen, die jetzt um ihren Job bangen, beruhigen, denn nur ein kleiner Teil der erkrankten Bevölkerung ist genügend motiviert, seine Lebensgewohnheiten zu ändern. »Veränderung« mag für einen modernen und flexiblen Menschen erst einmal gut klingen, aber auf Dinge verzichten, die uns seit Jahren gut schmecken und die uns helfen, Stress und Frust zu kompensieren, mag niemand so wirklich.

Wenn wir uns die ursprünglichen Essgewohnheiten der Europäer und Asiaten anschauen, fällt auf, dass ihre Nahrung ausgesprochen kohlenhydratreich war und wenig tierisches Protein, wenig Fett und kaum isolierte Zucker enthielt. Gleichzeitig wurden nur natürliche Lebensmittel und keine Industrieprodukte verwendet. Heute nehmen wir Deutschen zu oft schnell verdauliche Kohlenhydrate in Form von isoliertem Zucker und Weißmehl auf, die zu viel kurzzeitige Energie, dabei aber nur wenig Vitalstoffe für den Stoffwechsel liefern. Ganz besonders der Konsum von tierischem Fett hat sich bei uns im Vergleich zum Ende des 18. Jahrhunderts in den letzten Jahrzehnten verdreifacht und die Aufnahme von tierischem Eiweiß verfünffacht. Unser Leben wird nicht mehr durch Hunger, sondern vom Übergewicht bedroht. Zwei Drittel aller Amerikaner sind übergewichtig und über 15 Millionen Amerikaner leiden an Diabetes. Und diese Zahlen steigen rapide an. Einige Weltklasse-Athleten, wie zum Beispiel Ironman Dave Scott, die Leichtathletikstars Carl Lewis und Edwin Moses, Tennisass Martina Navratilova und die 68-jährige Marathonläuferin Ruth Heidrich haben verstanden, dass eine fettarme Ernährung auf pflanzlicher Basis einen enormen Vorsprung bei ihrer sportlichen Leistung herausholen kann.



Wie Bewegung dein Leben verändert

Die gesündeste Ernährung kann unsere Gesundheit nicht ausreichend garantieren, wenn wir uns nicht bewegen. Etwa 30 Prozent der Wahrscheinlichkeit, eine Krankheit zu bekommen, hängt davon ab, wie gut du deinen Schweinehund unter Kontrolle hast.

Neulich las ich im Deutschen Ärzteblatt einen Bericht vom World Cancer Research Fund mit einem ähnlichen Ergebnis: »Regelmäßige körperliche Aktivität kann der Neubildung von bösartigen Tumoren vorbeugen. Speziell für das Dickdarm-Karzinom und das hormonabhängige Brust-Karzinom ist die Evidenz für protektive Effekte sehr hoch – Risikoreduktion von 30 Prozent durch Sport.«²

Übrigens fördert eine vollwertige Ernährung in uns auch das Bedürfnis nach Bewegung. Im Laborversuch bekamen Ratten Futter mit reichlich

² Deutsches Ärzteblatt 10, Jg. 106, 6. März 2009

tierischem Protein, ähnlich der Ernährung unserer Durchschnittsbevölkerung. Eine zweite Gruppe erhielt eine Kost ohne tierisches Protein. Beide Gruppen hatten Zugang zum Fitnesspark mit Laufrädern. Die Ratten ohne tierisches Protein im Futter bewegten sich wesentlich mehr und ermüdeten deutlich langsamer als die Tiere der anderen Gruppe. Die richtige Ernährung scheint also auch unseren inneren Schweinehund zu bekämpfen und der Körper hat eine niedrigere Hemmschwelle, sich zu bewegen.

Copyright