



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Die Eiweissfrage

Über die Ernährung kann man sich lange und kompromisslos streiten. Man wird aber nicht an Tatsachen zweifeln dürfen, die bewiesen sind.

1) Die Menschen auf der japanischen Inseln Okinawa leben weltweit am längsten. Es gibt dort prozentual weit mehr Hundertjährige als in irgendeinem anderen Teil der Welt. Die Frage der dortigen Ernährung wurde schon häufig untersucht. Die Menschen leben von Reis, viel Obst und Gemüse und Fisch. Sie hören auf zu essen, wenn ihr Magen zu ca. 80 Prozent gefüllt ist. Schon die Kinder werden in dieser Essweise erzogen.

2) In der Hochzivilisation (Westeuropa, USA, Kanada, Australien und einige andere Länder) gibt es eine gleichartige Entwicklung der Krankheitshäufigkeit. Die größte Sterblichkeit wird durch Herzinfarkt, Schlaganfall und Störungen des Herz-Kreislauf-Systems verursacht. Dabei spielt die Eiweißernährung anscheinend eine überragende Rolle. Zusätzlich steigt die Häufigkeit der Krebserkrankung und auch der Krebssterberate kontinuierlich in großen Schritten an. Das hat in dieser Form nichts mit der sog. Seit den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts gibt es den Alterspyramide zu tun.

3) Gemäß den Unterlagen des statistischen Bundesamtes lag 1948 die Zahl der Herzinfarkte in den damaligen Westzonen, der späteren Bundesrepublik, bei ca. 2.000 pro Jahr. Im Jahre 1970 lag diese Zahl bei etwa gleicher Bevölkerungszahl bei ca. 140.000, war also innerhalb von 22 Jahren um unglaubliche 7.000 Prozent gestiegen. Dabei betrug damals die Todesrate ca. 35 Prozent. Inzwischen ist die Herzinfarktrate in der neuen Bundesrepublik mit nunmehr 80 Millionen Einwohnern auf 370.000 pro Jahr gestiegen. Die Todesrate liegt bei ca. 25 Prozent, also insgesamt über 90.000. Wesentliche Unterschiede in der Lebensführung zwischen den Jahren 1948 und 1970 liegen in der Art der Ernährung, der Bewegung, der Menge des Nikotins und des Alkohols.

4) Die Zahl der Diabetiker steigt schnell und unaufhörlich. In Hessen hat die Zahl der Diabetiker vom Jahre 2000 bis zum Jahre 2010 um 49 Prozent zugenommen. Es wird damit gerechnet, dass diese Steigerung bis zum Jahre 2020 in gleicher Weise zunehmen wird. Dann wird ca. ein Viertel der erwachsenen Bevölkerung zuckerkrank sein. Die Ursachen sind zwar bekannt. Ein Ende dieser Entwicklung ist allerdings nicht in Sicht.

5) Der Mensch braucht ca. 25-35 Gramm Eiweiß zur täglichen Zellerneuerung. Sportler oder körperlich Arbeitende brauchen eventuell mehr, je nach Umfang der Tätigkeit.

6) Eiweiß wird aus Aminosäuren aufgebaut. Es gibt acht sogenannte essentielle Aminosäuren, die der Körper jeden Tag benötigt und die mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Hat der Mensch genügend dieser essentiellen Aminosäuren zur Verfügung, dann ist er in der Lage,



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

sämtliches Körpereiwweiß aus diesen Stoffen selbst aufzubauen. Das ist eine phantastische Leistung und sollte für uns alle der Hinweis sein, dass wir diese acht Aminosäuren jeden Tag in ausreichender Menge brauchen.

Seit den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts gibt es den Begriff der Eiweißspeicherkrankheit, geprägt von Prof. Lothar Wendt, früher Leipzig, später Frankfurt/ Main. Prof. Wendt konnte mit elektronenmikroskopischen Aufnahmen nachweisen, dass der Körper Eiweiß bis zu einer Menge von ca. zwei Kilogramm speichern kann. Diese Ergebnisse werden bis heute in der sog. Wissenschaft, also hauptsächlich den Universitäten, ignoriert, auf Deutsch geleugnet. Nach Prof. Wendt wird Nahrungseiweiß aus dem Darm z.T. im Blut in den roten Blutkörperchen transportiert. Diese werden dadurch zu dick, können keinen Sauerstoff mehr transportieren und können sich auch nicht mehr durch die engen Blutkapillaren schlängeln, weil sie zu dick durch den Eiweißtransport sind. Damit sie aber ihre Hauptfunktion, den Sauerstofftransport wieder erfüllen können, müssen sie das Eiweiß wieder loswerden. Das geschieht auch und die Blutkörperchen geben das Eiweiß an die Innenwand der Blutgefäße, die sog. Intima, ab. Dort wird es zwischengelagert, bis es irgendwo im Körper zur Zellerneuerung gebraucht wird.

Wenn sich dieser Vorgang der Eiweißablagerung an die Innenwand der Blutgefäße ständig, bei der heutigen Ernährung täglich wiederholt, dann verfestigt sich dieses Eiweiß in der Intima. Da wir in den Hochzivilisationsländern viel zu viel Eiweiß zu uns nehmen (wir essen ca. 100 Gramm, brauchen aber maximal nur etwa 35 Gramm), werden die Ablagerungen in der Intima immer mehr und können gar nicht mehr abgebaut werden. Die Ablagerung an der Innenwand führt aber auf Dauer zu einer Verminderung des inneren Durchmessers der Blutgefäße. Das Blutgefäß kann dann nicht mehr die gleiche Menge Blut durchlassen wie vorher. Das gleiche Prinzip haben wir mit der Ablagerung von Kesselstein in Wasserrohren. Diese verkalken mit der Zeit und können nicht mehr so viel Wasser durchströmen lassen wie vorher.

Da die Blutgefäße aber eine ganz wichtige Aufgabe haben, nämlich alle Körperorgane mit Sauerstoff und Nahrungsstoffen zu versorgen, ist eine Minderung der Versorgung durch eine verdickte Intima ein Alarmsignal. Der Körper antwortet deshalb mit einem erhöhten Druck durch das Herz und wir haben damit die erste Stufe eines erhöhten Blutdrucks. Der sog. „essentielle Bluthochdruck“ hat also eine ganz einfache, logische Erklärung.

Leider wollen die Ärzte von dieser simplen Ursache nichts wissen, sehr zu ihrem eigenen Schaden und zu dem der Patienten. Denn der Bluthochdruck ist im Wesentlichen eine „Eiweißspeicherkrankheit“, so wie es Prof. Wendt bereits vor rund 40 Jahren dargestellt hat. Genauso hängt auch der Herzinfarkt, die Verengung der Herzkranzgefäße (die sog. Koronarsklerose) und der normale Schlaganfall mit dieser Eiweißspeicherung in die Intima der Blutgefäße zusammen. Vegetarier essen kein Fleisch, keine Wurst und oft auch keinen Fisch. Deswegen nehmen sie im Allgemeinen weniger Eiweiß zu sich als „Otto Normalverbraucher“. Es ist



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

erwiesen, dass die Erkrankungsrate bei Vegetariern an den oben genannten Krankheiten deutlich geringer ist als in der übrigen Bevölkerung.

Nun gibt es nach den neuesten Forschungen des italienischen Mediziners Prof. Luca-Moretti eine völlig neue Erklärung sowohl der Eiweißspeicherkrankheiten als auch vieler Probleme bei Sportlern und bei Alterskrankheiten. Prof. Moretti hat in seinen jahrzehntelangen Forschungen herausgefunden, dass von dem Eiweiß, das wir täglich essen, nur ein kleiner Teil für die Zellerneuerung gebraucht werden kann, während der weitaus größere Teil über den Ammoniak- und den Glukosestoffwechsel abgebaut werden muss.

Ammoniak ist ein starkes Zellgift, das über die Leber entgiftet wird. Dabei entsteht Harnsäure, die über die Nieren ausgeschieden wird. Beide Hauptentgiftungsorgane werden also über die Eiweißentsorgung stark belastet und können auf Dauer diese Aufgabe nicht mehr bewältigen. Deswegen werden Leber- und Nierenleistung mit zunehmendem Alter immer weniger. Da die Entgiftungsleistung nachlässt, können auch große Fleischportionen oder Alkohol nicht mehr so gut vertragen werden. Instinktiv hält sich darum der ältere Mensch bei Essen und Trinken zurück.

So haben diese Forschungen ergeben, dass von Fisch und Fleisch nur ca. 35 Prozent, von Milch- und Pflanzeneiweiß sogar nur 16 bis 17 Prozent vom Körper zum Zellaufbau verwandt werden kann. Der Rest, also 65 Prozent bei Fisch und Fleisch bzw. bei Milch- und Pflanzeneiweiß sogar 83 bis 84 Prozent, müssen von Leber und Niere über den Ammoniak- und den Glukosestoffwechsel entsorgt werden. Das erklärt logisch die Überlastung von Leber und Niere und vor allem auch den Anstieg der Diabeteserkrankung. Wir essen im Allgemeinen zu viel Eiweiß und verursachen damit einen ständigen Anstieg der Zucker- und damit auch der Insulinwerte.

Hohes Insulin fördert Entzündungsvorgänge im Körper. Krebs ist aber anscheinend eine Krankheit, die hauptsächlich durch eine chronische Entzündung ausgelöst wird. Wenn aufgrund hohen Eiweißkonsums der Zucker- und der Insulinspiegel ständig erhöht sind, dann ist auch die Entzündungsbereitschaft im Organismus ständig erhöht und die Krebserkrankung hat dadurch eine gute Grundlage. Vermutlich hängt also auch die Zunahme der Krebskrankheit mit dem hohen Eiweißverbrauch zusammen (neben einigen anderen wichtigen Faktoren).

Ganz wichtig in diesem Zusammenhang ist die Tatsache, dass die acht essentiellen Aminosäuren nur dann optimal wirksam werden, wenn sie auch in einem optimalen Verhältnis in der Nahrung enthalten sind. Mir ist aber bisher kein Nahrungsmittel außer der Muttermilch bekannt, das eine derartige auch nur annähernd optimale Zusammensetzung der essentiellen Aminosäuren aufweisen würde. Nur das Hühnerei erreicht mit 48 Prozent eine höhere Quote aufgrund des Eigelbs. Das Eiklar erreicht nämlich auch nur 22 Prozent, liegt also nur wenig über der Wertigkeit des Milcheiweißes. Auch die hoch gepriesene Molke schneidet nicht besser ab. Und nach Prof. Luca-Moretti liegt sämtliches Pflanzeneiweiß (auch Nüsse, Soja,



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Hülsenfrüchte, Vollkornweiß, Kartoffel u.a.) nur bei ca. 17 Prozent, also geringgradig über dem Milcheiweiß. Deswegen ist die Suche nach einem für den Menschen optimalen Eiweiß unbedingt erforderlich.

Prof. Luca-Moretti hat ein solches Präparat entwickelt. Es enthält die acht essentiellen Aminosäuren im optimalen Verhältnis, wird aus Hülsenfrüchten hergestellt und heißt „MAP®“ (Master-Aminoacids-Pattern). Dieses Präparat ist patentrechtlich geschützt und muss deshalb käuflich erworben werden. Niemand darf es z.Zt. aufgrund des Patentschutzes herstellen. Es hat einen Wirkungsgrad von 99 Prozent, hat also fast keine Belastungsfaktoren. Deswegen kann es vom Körper auch optimal verwertet werden. Nahrungsmittel, die einen ähnlichen Wirkungsgrad haben, sind mir, wie bereits geschrieben, nicht bekannt.

Nur das Eigelb erreicht ca. 74 Prozent, liegt also deutlich höher als die übrigen tierischen Eiweiße, aber auch deutlich niedriger als MAP®.

Nun fragt man sich natürlich, wieso es Menschen gibt, die mit 100 Jahren noch relativ gesund sind. Diese bevorzugten Menschen arbeiten häufig noch viel Eiweißkörperlich und können dadurch die Abfallstoffe der normalen Eiweißernährung über die Muskelarbeit gut abbauen. Eventuell sind ihre Leber und Nieren in besonders gutem Zustand. Meist arbeiten sie auch an der frischen Luft, nehmen dadurch reichlich Sauerstoff und vor allem das wichtige Vitamin D, das Sonnenvitamin auf. Die meisten 100jährigen allerdings sind krank, siech und pflegebedürftig. Das ist sicher kein erstrebenswerter Zustand, um alt zu werden.

Durch die Forschungen von Prof. Luca-Moretti ist aber noch ein anderer, bisher kaum erklärbarer Zustand, in logischer Weise aufgeklärt worden, nämlich der Kräfteabbau mit zunehmendem Alter. Bisher geht man davon aus, dass es eine zwangsläufige Entwicklung sein muss, dass ein älterer Mensch üblicherweise schwächer als ein jüngerer ist. In dieser These steckt aber keine richtige Logik, sondern nur eine Vermutung, weil man keine vernünftige Erklärung gefunden hatte. Laut Prof. Luca-Moretti kommt aber der ältere Mensch zwangsläufig in einen ständigen Eiweißmangel, weil er die Mengen an tierischem Eiweiß, die er eigentlich zu sich nehmen muss, aufgrund von Leber- und Nierenschwäche gar nicht mehr vertragen kann. Raubtiere, die als Hauptnahrung fast nur tierisches Eiweiß zu sich nehmen, schlafen sehr lange, um dem Körper die Zeit und Ruhe zu geben, die giftigen Abfallprodukte (Ammoniak und Harnsäure) zu verarbeiten und auszuscheiden.

Ein Hund z.B. schläft ungefähr 20 Stunden am Tag. Auch riechen die Ausscheidungsprodukte von Raubtieren viel strenger als die von Pflanzenfressern, vermutlich weil sie viel mehr giftige Stoffe enthalten. Und Fleischfresser leben wesentlich kürzer als Pflanzenfresser.

Von diesem ständigen Eiweißmangel sind Vegetarier und hier besonders die Veganer noch viel stärker betroffen. Unter meinen Patienten gibt es relativ viele Vegetarier. Ich höre immer wieder, dass sie sich bewusst gesund ernähren, kein Fleisch und keinen Fisch essen und



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

trotzdem nicht gesünder werden. Sie können die Zusammenhänge nicht verstehen. Bisher habe ich diese Probleme immer auf die Verschlackung und auf die genetische Disposition, d.h. die Anlage bei der Geburt, geschoben.

Durch Prof. Luca-Morettis Forschungen ist aber klar, dass der ständige Eiweißmangel an dieser Entwicklung stark beteiligt ist. Denn alle Organe sind dadurch betroffen. Das Herz wird schwächer, die Haut faltig, welk und dünn. Das Immunsystem lässt nach, der alte Mensch wird anfälliger und ist durch akute Krankheiten wie Grippe oder Lungenentzündung mehr gefährdet. Die Muskeln verlieren ihre Kraft und Spannung und füllen die schlaffe Haut nicht mehr aus. Auch die Darmmuskulatur wird reduziert, sodass die Verdauungstätigkeit leidet und z.B. eine Verstopfung eintritt. Natürlich wird auch der Hormonhaushalt reduziert, das Gedächtnis wird schlechter, die Knochen werden brüchiger, der Gelenkknorpel und die Bandscheiben werden dünner und auch alle anderen Organe sind genauso von diesem Eiweißmangel betroffen.

Auch ich als Ausdauersportler habe das sehr deutlich gemerkt. Ich laufe zwar nach wie vor Marathon bis zu 72 km (Rennsteiglauf), aber mit welchen Zeiten. Vor einigen Jahren habe ich mitleidig gelächelt, wenn ich die müden Gestalten im Ziel kurz vor Zielschluss gesehen habe. Jetzt gehöre ich selbst dazu. Aber seitdem ich regelmäßig MAP® nehme, bessern sich auch meine sportlichen Leistungen allmählich. So hoffe ich, nach und nach die Muskulatur und auch die anderen nachlassenden Organe wieder aufbauen zu können. Da ein Sportler mehr Eiweiß benötigt als ein normaler Nichtsportler, macht sich bei ihm der Eiweißmangel umso stärker bemerkbar, zumal wenn er, wie ich seit fast 40 Jahren, vegetarisch lebt. Durch diese Lebensweise sind zwar meine Gefäße, mein Herz, meine Gelenkknorpel und meine Knochen in Ordnung geblieben. Der Eiweißmangel hat sich aber deswegen besonders deutlich gezeigt, hauptsächlich in der Skelettmuskulatur. Durch eine spezielle Messung, BIA=Body-Impedanz-Analyse, ließ sich die Zunahme der Zellmasse, vor allem Muskulatur, auch mit exakten Zahlen unterlegen. So konnte ich an mir selbst feststellen, dass sich der finanzielle Einsatz der MAP®-Präparate gelohnt hat.

Wir brauchen jeden Tag eine regelmäßige Menge an essentiellen Aminosäuren. Die Menge ist fast gesetzmäßig festgelegt und wird bestimmt durch die Zellmasse, die täglich ersetzt werden muss. Sie liegt bei 25 bis 35 Gramm verwertbarem Eiweiß, das durch pflanzliches oder tierisches Eiweiß zwar völlig gedeckt werden kann, allerdings mit dem großen Risiko der Gefäßverkalkung, des hohen Blutdrucks, des Diabetes mellitus, der Krebserkrankung usw. Nur wenige Menschen werden im Alter ab 50 Jahren in der Lage sein, ihren Bedarf aus diesem Eiweiß völlig zu decken, ohne die schweren Nebenwirkungen, wie gerade beschrieben, in Kauf nehmen zu müssen. Bei allen anderen, besonders bei Vegetariern und noch mehr bei Veganern, wird ein Eiweißmangel auftreten, der auf Dauer zu erheblichen Zellverlusten führt und die Hauptgrundlage der sog. Altersschwäche sein dürfte. Also braucht vermutlich jeder, der gesund bleiben will, ein zusätzliches Präparat mit der richtigen Menge und dem richtigen Verhältnis essentieller Aminosäuren. Es wird deswegen wohl keiner auf die Einnahme von



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

MAP® verzichten können. Dieser Artikel soll keine Werbung für dieses Präparat sein. Es soll nur auf die Wichtigkeit und Notwendigkeit (Notwendend) einer optimalen Eiweißernährung hingewiesen werden.

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin

Tel +49 (0) 6654 · 160 Fax +49 (0) 6654 · 1663 direktion@schloss-klinik.de dr-von-rosen.de