Herzinfarkt und Arteriosklerose durch Fabrikzucker und entkeimtes Mehl

Autor(en): **Bruker, M.O.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge**

Band (Jahr): **23 (1968)**

Heft 1

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-890221

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Herzinfarkt und Arteriosklerose durch Fabrikzucker und entkeimtes Mehl

Von Dr. med. M. O. Bruker

Wir entnehmen diese wertvollen Ausführungen den Waerland-Monatsheften Februar 1968

Täglich kann man lesen, daß die Gelehrten sich über die *Ursachen des Herzinfarktes* noch nicht einig seien und das Rätsel der ständigen Zunahme dieser unheimlichen Erkrankung noch nicht gelöst sei. Um so nötiger erscheint es, über wissenschaftliche Erkenntnisse zu berichten, die über die wahren Ursachen des Herzinfarkts keinen Zweifel lassen.

Zum besseren Verständnis dieser Zusammenhänge erscheinen vorweg einige grundsätzliche Hinweise nötig.

Es ist wenig bekannt, daß der Herzinfarkt keine Herzkrankheit, sondern eine Folgeerscheinung der Arteriosklerose ist. Hierbei kommt es zu fettartigen Ablagerungen auf der Innenwand der Blutgefäße, die Atherome genannt werden, weshalb die wissenschaftliche Bezeichnung Atherosklerose ist. Bei einem Verschluß der Herzgefäße spricht man von Herzinfarkt. Bei der Entstehung des Infarktes spielt die Bildung eines Blutgerinnsels (Thrombose) im Bereich solcher Ablagerungen zusätzlich eine Rolle. Die Schwere des Infarktes ist abhängig vom Grad des Verschlusses. Die Ablagerungen enthalten Cholesterin. Da Cholesterin hauptsächlich in den tierischen Fetten vorkommt, war es zunächst naheliegend, die im Laufe der letzten Jahrzehnte beobachtete Zunahme der Arteriosklerose und des Herzinfarktes mit der Zunahme des Fettverzehrs in Beziehung zu bringen. Es hat sich aber im Laufe der letzten 30—40 Jahre in der Lebensart der Menschen sehr vieles geändert, nicht nur die Ernährung; und das Nahrungsgebiet ist nicht nur durch die Zunahme des Fettkonsums gekennzeichnet.

Es ist daher nicht verwunderlich, daß als Ursache der zunehmenden Gefäßschäden alles mögliche vermutet wird. Die Beschuldigungen bleiben z. T. in unscharfen Sammelbegriffen, wie «Managertum», «zunehmender Wohlstand», «Überernährung» und «Zivilisationseinflüsse», stecken. Aber auch spezielle Hinweise,

wie Bewegungsmangel, seelische Überlastung und Zunahme des Verbrauchs an Genußmittel, wurden als Ursache genannt. Die meisten Fürsprecher hatte in der letzten Zeit die sogenannte «Fett-Theorie» der Arteriosklerose und des Infarktes. Heute liegen aber so viele einwandfreie Beobachtungen und wissenschaftliche Tatsachen vor, die mit der Fett-Theorie nicht mehr in Einklang zu bringen sind und ihr geradezu widersprechen, so daß es unmöglich ist, die Fett-Theorie noch weiter aufrechtzuerhalten. Der Fettverzehr betrug Mitte bis Ende des vergangenen Jahrhunderts in deutschen Großstädten täglich 50—70 g, während es heute ca. 125—130 g sind. Dabei war aber früher der Anteil der tierischen Fette, wie Butter, Schmalz, Speck und Talg, höher als heute. Der heutige Mehrverzehr an Fett geht auf das Konto der aus Pflanzen gewonnenen Fette (Erdnüsse, Sojabohnen, Olivenöl, Kokosnüsse, Ölpalme, Sonnenblume, Sesam und Raps). Schon diese Tatsache spricht gegen die Fett-Theorie, da das Cholesterin den tierischen Fetten zugehört, die Zunahme des Fettverbrauchs aber auf der Steigerung des Pflanzenanteils beruht. Da zwischen der Höhe des Cholesterinspiegels im Blut und dem Anteil der gesättigten bzw. hochungesättigten Fettsäuren eine Beziehung besteht, glaubte man — dies ist die Fett-Theorie —, daß die übermäßige Aufnahme von gesättigten Fettsäuren (Butter, Margarine, Schweineschmalz) dem Herzinfarkt Vorschub leistet.
Im Widerspruch zu dieser Annahme stehen aber mehrere Beobachtungen:
1. Die Höhe des Cholesteringehaltes im Blut geht nicht mit dem Verzehr tierischer Fette parallel, wie nach der Fett-Theorie eigentlich anzunehmen wäre.
2. Die Zufuhr von Fetten mit hohem Anteil von ungesättigten Fettsäuren (naturbelassene pflanzliche Öle) senkt zwar unter bestimmten Voraussetzungen den Cholesterinspiegel, gibt aber keine Garantie für niedrigen Cholesteringehalt des Blutes oder gar für die Verhütung eines Infarktes.
3. Es liegen Beobachtungen vor, daß auch bei Vermeidung von tierischen Fetten hohe Cholesterinwerte im Blut vorhanden sind.
4. Es gibt zahlreiche Fälle schwerster Arteriosklerose (ca. ⅓ aller Fälle), bei denen im Blut keine Vermehrung der Fettstoffe vorhanden ist.
5. Es gibt umgekehrt Fälle von hohen Cholesterinwerten, in denen fettarme Kost völlig wirkungslos bleibt.

6. Schließlich ist es zum Verständnis des Problems Fett und Arteriosklerose wichtig zu wissen, daß Cholesterin im menschlichen Körper nicht nur aus dem zugeführten Fett der Nahrung stammt, sondern daß der Organismus imstande ist, selbst Cholesterin herzustellen. Dadurch verlieren zahlreiche Beobachtungen, die scheinbar für eine Beziehung zwischen Verzehr von tierischem Fett und Arteriosklerose sprechen, vollends ihre Beweiskraft.

So wird von einem Somalistamm berichtet, der als Hirtenvolk fast ausschließlich von Kamelmilch lebt, die einen doppelt so hohen Fettgehalt wie Kuhmilch hat. Diese Hirten trinken von dieser Milch täglich 5—10 Liter. Bei eingehender Untersuchung ließ sich aber bei ihnen kein Hinweis auf Gefäßerkrankungen finden.

Untersuchungen an finnischen Waldarbeitern, die reichlich Fett zu sich nehmen, zeigten viel weniger krankhafte Gefäßveränderungen als eine Kontrollgruppe. Diese Beobachtung verliert auch nicht an Bedeutung durch die Tatsache, daß bei der körperlich arbeitenden Bevölkerung die Infarkthäufigkeit überhaupt geringer ist als in der übrigen Bevölkerungsschicht.

Nun hat Professor *Yudkin,* der Leiter des ernährungswissenschaftlichen Instituts der Londoner Universität, Beobachtungen gemacht, die der schon längst unhaltbar gewordenen Fett-Theorien endlich den Todesstoß versetzt haben. Er hat an umfangreichen Untersuchungen bei einer größeren Anzahl von Männern im Alter von 45—65 Jahren festgestellt, daß der übermäßige Konsum von Fabrikzucker für die Zunahme des Herzinfarkts verantwortlich ist und nicht eine zu fettreiche Ernährung.

In derselben Richtung liegen die Untersuchungen des dänischen Nobelpreisträgers Prof. *Dam.* Er konnte an Goldhamstern Cholesteringallensteine im Experiment erzeugen, wenn er den Tieren kein Fett, dafür aber Kohlenhydrate in Form verschiedener Zucker oder Stärke (Feinmehlprodukte) gab. Die Zugabe von Fett verhütete die Cholesterinsteinbildung. Aus diesen Versuchen geht eindeutig hervor, daß die isolierten Kohlenhydrate, Zucker und Feinmehle, für die Entstehung von Cholesteringallensteinen verantwortlich sind und nicht die Fette, wie fälschlicherweise lange angenommen wurde. Es handelt sich bei der Bildung von Gallensteinen um denselben Vorgang der Cholesterinablagerung wie bei der Arteriosklerose.

Diese Forscher haben damit lediglich experimentell bestätigt, was klinische Beobachtungen schon lange zeigten. Zahlreiche Tatsachen wiesen schon immer darauf hin, daß den Gefäßerkrankungen letzten Endes dieselben Ursachen zugrunde liegen wie den anderen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten. Jedermann weiß, daß nicht nur die Herz- und Gefäßerkrankungen, sondern in gleichem Maße die Stoffwechselkrankheiten (Fettsucht und Zuckerkrankheit), die Krankheiten des Bewegungsapparates (Gelenkrheuma, Bandscheibenschäden) und der Verdauungsorgane (Verstopfung und Gallensteine) und nicht zuletzt Geschwülste in erschreckendem Maße zugenommen haben und weiter zunehmen. Den einwandfreien Beweis dafür, daß alle diese Krankheiten in ähnlicher Weise durch Fehler in der Ernährung verursacht sind, liefert der katastrophale Gebißverfall, der zugleich der beste Gradmesser für den allgemeinen Gesundheitsverfall ist. Es liegt keine Beobachtung vor, die darauf hinwiese, daß die Gefäßschäden innerhalb der ernährungsbedingten Zivilisationsschäden andere Ursachen haben.

Jeder, der sich auch nur einigermaßen mit Ernährungsfragen beschäftigt, weiß, daß die Gesundheitskatastrophe, die über die zivilisierten Völker hereingebrochen ist, in erster Linie durch die Abkehr von den natürlichen Lebensmitteln, wie sie unsere Vorfahren vor 100 Jahren gebrauchten, hervorgerufen ist. Das Grundsätzliche und Wesentliche, was sich in den letzten Jahrzehnten auf diesem Gebiet geändert hat, ist der Einbruch der Technik, der sich vorwiegend auf dem Sektor der Kohlenhydrate abgespielt und zu der Schaffung der konzentrierten Kohlenhydrate *Fabrikzucker und Feinmehl* geführt hat. Alle anderen Nahrungsmittel sind nicht in dem verheerenden Maße einer Denaturierung durch industrielle Verarbeitung unterworfen worden; im Vergleich zum Fabrikzucker und dem Feinmehl hat sich an den sonstigen täglichen Nahrungsmitteln, wie Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, Käse, Eier, Butter usw., nur wenig geändert. Sie haben zwar durch Konservierungsmaßnahmen, Erhitzung bzw. Pasteurisierung, veränderte Düngungsweise, Gehalt an schädlichen Chemikalien (Insektizide) und Radioaktivität auch nachteilige Veränderungen erfahren, sind aber in ihrem ganzheitlichen Gefüge noch einigermaßen erhalten. Bei dem *Fabrikzucker* handelt es sich aber im Vergleich zu den anderen Nahrungsmitteln nur noch um einen rein chemischen isolierten Stoff, der

lediglich noch als Nährstoff, aber nicht mehr als Nahrungsmittel anzusprechen ist.
Die *Feinmehle* sind durch den Verlust des Keimes und der äußeren Schicht des Getreidekorns gekennzeichnet. Sie sind an der Entstehung der Zivilisationsschäden nicht minder beteiligt als der Fabrikzucker. Und gerade ihre gemeinsame Verwendung in Form der süßen Gebäcke spielt hier eine besondere Rolle. Mit der Abwendung von den keimhaltigen Mehlen, die heute als Vollkornmehle bezeichnet werden, und der Hinwendung zu den entkeimten Feinmehlprodukten (Graubrot, Teigwaren, Weißbrot) begann die Katastrophe; die Kombination mit dem Fabrikzucker, dessen Konsum in ständigem Steigen begriffen ist, vollendete die Tragödie. Diese beiden «Volksnahrungsmittel» Graubrot und Fabrikzucker sind notwendiger Aufbaustoffe (Vitalstoffe) beraubt, wodurch es zu tiefgreifenden Störungen im gesamten Stoffwechsel kommt. Da es sich um Nahrungsmittel handelt, die täglich in relativ großen Mengen verzehrt werden, ist die Gefahr besonders groß, zumal niemand in dem täglichen Brot und dem gutschmeckenden Zucker die Hauptfeinde der Gesundheit vermutet. Es ist hier nicht möglich, auf Einzelheiten einzugehen, wie es durch deren Genuß zu den Stoffwechselstörungen kommt. Interessierte seien auf das Buch des Verfassers «Der Zucker als pathogenetischer Faktor», Schwabe-Verlag, Bad Homburg v. d. H., hingewiesen. Von grundlegender Bedeutung ist aber die Tatsache, daß es von dem Grad dieser Störungen abhängt, ob der Körper imstande ist, die tierischen Fette gefahrlos zu verarbeiten oder nicht. Ein Mensch, in dessen Nahrung Vollkornprodukte und eine gewisse Menge Frischkost enthalten ist, ist auch imstande, ohne Gefahr tierische Fette zu sich zu nehmen. In der Erkenntnis liegt auch die Erklärung für die sich widersprechenden Beobachtungen, daß bei verschiedenen Völkern mit gleich hohem Fettverzehr ungleiche Häufigkeit von Arteriosklerose beobachtet wird. Dasselbe gilt auch für die verschiedenen Resultate bei Rattenfütterungsversuchen. Bei intaktem Stoffwechsel, der durch biologisch-vollwertige Nahrung garantiert ist, kommt es nicht zur Cholesterinablagerung und auch nicht zur Thrombose (Blutgerinnung innerhalb der Gefäße), die bei der Infarktbildung eine zusätzliche und wesentliche Rolle spielt.
Interessant ist in diesem Zusammenhang auch, daß die *Zahl der*

Zuckerkranken nach dem Zweiten Weltkrieg in ähnlicher Weise anstiegen wie die *Zahl der Infarktfälle*. Der Zusammenhang arteriosklerotischer Gefäßschäden mit dem Zuckerstoffwechsel geht auch deutlich daraus hervor, daß 70% aller Zuckerkranken an arteriosklerotischen Komplikationen sterben und daß 90% aller Diabetiker, deren Erkrankung länger als zehn Jahre besteht, eine Arteriosklerose aller Gefäße aufweisen. Wenn ein Zuckerkranker mit seinem Zuckerstoffwechsel nicht richtig eingestellt ist, kommt es zur Fettvermehrung im Blut, die bei guter Einstellung, d. h. bei Einschränkung der Kohlenhydrate, verschwindet, während sie bei Einschränkung der Nahrungsfettmenge nicht zurückgeht.

Auch der geringe Befall mit Arteriosklerose bei den farbigen Völkern (China, Japan, Indonesien, afrikanische Bantuneger) und der starke Befall in USA, den nordischen Ländern und Westeuropa mit Einschluß Deutschlands läßt sich mühelos mit dem vermehrten Verbrauch an entkeimten Mehlen und Fabrikzucker erklären, nicht aber mit der Fett-Theorie.

Die praktische Schlußfolgerung aus diesen Forschungsergebnissen *zur Verhütung des Herzinfarkts* und der Arteriosklerose ist die Empfehlung einer biologisch-vollwertigen Kost, wie sie zur Verhütung aller anderen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten in genau derselben Weise nötig ist: Die entkeimten Mehle sind wieder, wie bei unseren Vätern, durch Vollkornprodukte zu ersetzen. An Stelle des Graubrotes und Weißbrotes muß das Vollkornbrot treten, das durch einen täglichen Frischkornbrei noch zusätzlich zu ergänzen ist. Der Verbrauch des Fabrikzuckers ist weitgehend einzuschränken (mäßig wie ein Genußmittel). Der Bedarf an Vitalstoffen (Vitamine, Mineralsalze, Spurenelemente, Fermente, Aromastoffe und hochungesättigte Fettsäuren) wird durch eine tägliche Beilage von Frischkost garantiert, die u. a. mit kaltgeschlagenen Ölen angemacht ist. Die übrige Kost kann sein wie üblich. Fleischgerichte sind unnötig, falls die übrige Kost nach obigen Gesichtspunkten vollwertig und abwechslungsreich gestaltet wird; für die Entstehung der Arteriose sind sie ohne Bedeutung.

Die Umsetzung dieser Forschungsergebnisse in die Praxis ist ein langwieriger und mühsamer Weg, da es gilt, althergebrachte, falsche Vorstellungen aufzugeben, festgewurzelte Vorurteile auszurotten und liebgewordene Eßgewohnheiten zu verlassen.