

## Ernährungsmedizinische Empfehlungen bei immunologischen Erkrankungen

(Chronisch entzündliche Erkrankungen und Malignome)

Dr. med. Christian H. Kuhn

Ein ganzheitliches Therapiekonzept bei immunologischen Erkrankungen beinhaltet zunächst ein ausreichendes Maß an erholsamem Schlaf und genügend Ruhe für ein gutes Wirken der Selbstheilungskräfte. Regelmäßige körperliche Bewegung ist empfehlenswert für die Verbesserung der Durchblutung und damit der Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Gewebe und des Abtransportes von Toxinen im weitesten Sinne. Im Sinne der Psychoneuroimmunologie und Psychoonkologie ist außerdem eine Optimierung des Stressmanagement wünschenswert und genügend Zeit und Raum für Geben und Empfangen von Liebe, Zuneigung und Wertschätzung im zwischenmenschlichen Bereich. Mögliche Konflikte in diesem Bereich sollten entweder vorübergehend umgangen, besser aber mittel- und langfristige psychotherapeutisch bearbeitet werden, gerade auch im Hinblick auf unbewusste Abwehrmechanismen wie Verdrängung, Projektion, Regression oder andere. Zusätzlich hilfreich sind transpersonale spirituelle Therapiemöglichkeiten und die regelmäßige Praxis von Meditation und Gebet.

Neben der genannten seelischen und geistigen Nahrung spielt auch die materielle Nahrung eine um so wichtigere Rolle, je stärker die Erkrankung ausgeprägt ist. Hier geht es um ausreichende Zufuhr von essentiellen und gesundheitsfördernden Substanzen und Vermeidung von gesundheitsschädlichen Substanzen, sowohl qualitativ als auch quantitativ.

Wichtige Themenbereiche in diesem Zusammenhang sind:

1. Sekundäre Pflanzenstoffe
2. Faser- oder Ballaststoffe
3. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren
4. Säure-Basen-Gleichgewicht
5. Antioxidantien
6. Andere Mikronährstoffe
7. Vermeidung von Giftaufnahme und regelmäßige Entgiftung

### 1. Sekundäre Pflanzenstoffe:

Sekundäre Pflanzenstoffe sind Teil der sogenannten bioaktiven Substanzen, zu denen außerdem die Faser- oder Ballaststoffe und Substanzen in fermentierten Lebensmitteln gehören. Im weiteren Sinne können auch die Vitamine dazu gerechnet werden. Während die Vitamine zu den essentiellen Nahrungsbestandteilen gehören, zählen die sekundären Pflanzenstoffe und Ballaststoffe zu den gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Die sekundären Pflanzenstoffe umfassen zahlreiche Substanzen mit unterschiedlichsten spezifischen Stoffwechselwirkungen (s. Tabelle). Gemeinsam ist ihnen allen eine mehr oder weniger stark ausgeprägte antikanzerogene Wirkung in einer Vielzahl von epidemiologischen Studien. Diese sekundären Pflanzenstoffe kommen in allen Obst- und Gemüsesorten und im Getreide in unterschiedlichen Mengen und Zusammensetzungen vor. Besonders positive Wirkung auf das Immunsystem haben die schwefelhaltigen sekundären Pflanzenstoffe in allen Zwiebel- und Kohlarten, allen voran der Knoblauch. Da diese Substanzen ausschließlich in Pflanzen vorkommen, wird ein reichlicher Verzehr pflanzlicher Nahrung gerade bei immunologischen Störungen dringend empfohlen.

Da sowohl bei den sekundären Pflanzenstoffen als auch bei den Vitaminen bei ca. 75% eine mehr oder weniger ausgeprägte Hitzeempfindlichkeit besteht, wird dringend empfohlen, etwa 50% der pflanzlichen Nahrung als unerhitzte Frischkost zu verzehren und bei den anderen 50% möglichst schonende Garverfahren einzusetzen.

## 2. Faser- oder Ballaststoffe:

Faser- oder Ballaststoffe ist ein Sammelbegriff für Nahrungsbestandteile, die von den Verdauungsenzymen des Menschen nicht oder nur unvollständig abgebaut werden können. Es handelt sich fast ausschließlich um Bestandteile von pflanzlichen Lebensmitteln. Die größten Mengen sind enthalten in Vollgetreide, Hülsenfrüchten und Nüssen. Weißmehl und die daraus gefertigten Backwaren enthalten kaum Faserstoffe. Die vielfältigen gesundheitsfördernden Wirkungen der Faserstoffe umfassen z.B. längere Sättigungswirkung, verbesserte Darmperistaltik und Normalisierung der Stuhlfrequenz und Verminderung des Colon-Carcinom Risikos (zweithäufigstes Carcinom bei Männern und Frauen), positive Wirkung auf die Darmflora, Bindung organischer Schadstoffe und Bindung von Gallensäuren und damit Verminderung der Blutcholesterinspiegel u.a.m.

## 3. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:

Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind essentielle Nahrungsbestandteile, die ganz überwiegend in Pflanzen vorkommen, meistens in Verbindung mit dem fettlöslichen Vitamin E, das sie gegen Oxidation schützt. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthalten zwei und mehr Doppelbindungen, ihre Einteilung in Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren beruht auf der Position der ersten Doppelbindung vom Methylende der Fettsäure her. Die essentiellen und gesundheitsfördernden Wirkungen ungesättigter Fettsäuren hängen von einer intakten räumlichen Anordnung innerhalb des Fettsäuremoleküls ab. Nur Doppelbindungen in der sogenannten Ciskonfiguration besitzen diese positiven Eigenschaften, in der Transkonfiguration, die durch Erhitzen und andere physikalische Prozesse entstehen, z.B. bei der Fetthärtung, gehen diese Eigenschaften verloren.

Neben den Omega 3- und Omega 6-mehrfach ungesättigten Fettsäuren wird in jüngerer Zeit auch der Omega-9-einfach ungesättigten Ölsäure eine wichtige gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben. Sie kommt in großen Mengen vor im Olivenöl (ca. 80%) und Rapsöl (ca. 65%).

Die Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren dienen unter anderem als Baustein für die Zellmembranen, vor allem aber als Ausgangssubstanz für die Synthese der sogenannten Eikosanoide. (z.B. Prostglandine). Diese Substanzen sind an der Regulation von zahlreichen spezifischen Funktionen im Immunsystem beteiligt.

Nach den Ernährungsberichten der letzten Jahre werden die empfohlenen Mengen der Omega 3-Fettsäuren (ca. 1 – 2 g täglich, besonders Alpha-Linolensäure) häufig nicht erreicht. Außerdem sollte diese Menge 1/5 der Omega 6-Fettsäuren betragen, was häufig auch nicht erreicht wird. Es ist daher dringend wünschenswert, die Zufuhr der Omega 3-Fettsäuren zu Lasten von Omega 6-Fettsäuren zu steigern. Wesentliche Quellen von Omega 3-Fettsäuren sind Leinöl (ca. 60%), Rapsöl (ca. 15%) und Walnussöl (ca. 15%).

Die Zufuhr von Omega 6-Fettsäuren (Linolsäure) mit einer wünschenswerten Menge von 8 – 10 g pro Tag wird meist erreicht, überwiegend leider aber durch die Raffination der Öle als Trans- und nicht als biologisch wirksame Cisfettsäure. Aus diesem Grunde sollten die Omega 6-Fettsäuren als kaltgepresste Öle verzehrt werden (Sonnenblumenöl ca. 70%, Walnussöl ca. 60%, Kürbiskernöl ca. 50%) oder die entsprechenden Ölsamen und Nüsse gegessen werden.

Alle genannten Fettsäuren kommen in der Natur zusammen mit Vitamin E vor, das ihr natürliches Antioxidans ist und sie vor Oxidation schützt. Auch Vitamin E ist stark hitzelabil, weshalb die genannten Öle in kaltgepresster Form auch kalt verzehrt werden sollten, z.B. am Müsli und in den Salatmarinaden.

## 4. Säure-Basen-Gleichgewicht:

Der Säure-Basen-Haushalt ist eines der wichtigsten Regulationssysteme für die menschlichen Stoffwechselprozesse. Er sorgt dafür, dass das Verhältnis von Säuren und Basen im Organismus innerhalb enger Grenzen gehalten wird, trotz großer Schwankungen bei der Aufnahme und der körpereigenen Bildung und Ausscheidung von sauren und basischen Substanzen. Der pH-Wert des Blutes wird konstant gehalten um einen Wert von 7,4.

In der Körperzellen liegt der pH-Wert niedriger, nämlich zwischen 6,8 und 7,2. Säureüberschüsse geben die Zellen an das umgebende Bindegewebe ab, von wo es entweder über Lymphe oder Blut abtransportiert wird oder bei starken Überschüssen auch abgelagert werden kann. Der pH-Wert des Bindegewebes liegt normaler Weise im Bereich von 7,0 – 7,1. Eine Übersäuerung kann insbesondere die Immunotransmitterfunktion der Zytokine der im Bindegewebe zahlreich vorhandenen Immunzellen beeinträchtigen.

In der heutigen westlichen Ernährung trägt besonders der verhältnismäßige hohe Proteinverzehr hauptsächlich tierischer Herkunft zu einer starken Säurebelastung des Körpers bei, denn säurebildend sind vor allem Fleisch, Wurst, Geflügel, Fisch, Eier und Käse, zusätzlich auch Kohlenhydrate aus weißem Zucker und weißem Mehl und auch Alkohol. Gerade diese Lebensmittel werden in der heutigen westlichen Ernährung sehr viel mehr verzehrt als früher. Gleichzeitig werden die neutralisierenden basischen pflanzlichen Lebensmittel wie Gemüse, Salat und Obst zu wenig verzehrt, um diese Säurebelastung wieder auszugleichen.

Das Problem wird verschärft dadurch, dass die Säureausscheidung über die Nieren unzureichend ist durch zu geringe Trinkmengen und vor allem die Säureausscheidung über die Lungen mit dem Kohlensäure-Bikarbonat-Puffersystem nicht genügend stattfindet durch zu wenig körperliche Bewegung und Sport.

Durch die daraus resultierende Säureüberladung entstehen Krankheiten im Bindegewebe, nämlich rheumatische Erkrankungen und immunologische Erkrankungen. Zusätzlich können dann Säuren statt über Niere und Lunge pathologischer Weise auch über den Magen ausgeschieden werden mit den Symptomen von Gastritis oder über die Haut mit den Symptomen chronischer Ekzeme.

Eine basenüberschüssige Ernährung im Sinne eines Lakto-Ovo-Vegetarismus, die auch reichlich sekundäre Pflanzenstoffe (s. 1.) enthält, ist nach einer Vielzahl von Studienergebnis deutlich gesünder. Milch und Eier liefern alle essentiellen Aminosäuren. Für eine ausreichende Vitamin B12 Zufuhr wird der gelegentliche Verzehr von tierischen Proteinen empfohlen.

#### 5. Antioxidantien:

Die antioxidativen Abwehrmöglichkeiten des Körpers gegen ein Übermaß an freien Sauerstoffradikalen wird eingeteilt in a) nicht enzymatische Schutzfaktoren wie Betakarotin, Vitamin C und Vitamin E und b) enzymatische Schutzfaktoren wie Superoxid-Dismutase, Katalase und die selenhaltige Glutathion-Peroxidase. Die letztere kann durch einen verbreiteten Selenmangel eine starke Funktionseinbuße erleiden. Gute Selenquellen in der Nahrung sind Kokosnuss, Pistazien, Fisch und Meeresfrüchte.

Erwähnens- und beachtenswert ist, dass freie Sauerstoffradikale ständig in unserem Stoffwechsel entstehen und z.B. von den phagozytierenden Zellen auch gezielt produziert werden im Rahmen des Phagozytoseprozesses. Eine Erhöhung freier Radikale im Körper kann z.B. durch Luftverunreinigungen, Abgase und Zigarettenrauch entstehen. Das mengenmäßig wichtigste wasserlösliche Antioxidanz des Menschen ist die Harnsäure (die normalerweise immer ausreichend zur Verfügung steht), gefolgt von Vitamin C. Das mit Abstand wichtigste fettlösliche Antioxidans ist das Vitamin E (aus kaltgepressten Pflanzenölen s. o.), die anderen spielen zahlenmäßig eine weit untergeordnete Rolle.

#### 6. Andere Mikronährstoffe:

Neben Selen (s.o.) sind in der modernen westlichen Nahrung die Zufuhr von Magnesium, Zink und Vitamin B Komplex kritisch, teilweise auch die Folsäure. Magnesium ist Co-Faktor von ca. 300 Enzymsystemen, Zink von etwa 70 Enzymsystemen im Körper, viele davon auch im Rahmen des Immunsystems.

Alle genannten Substanzen sind in hohem Maße enthalten im Vollgetreide und sind kritisch seit der überwiegenden Verwendung von Weißmehlprodukten. Das Weißmehl enthält nur den Mehlkörper, der zwischen 60 und 86% weniger Vitamine und Mineralien enthält als das Vollmehl. Zu einer gesunden Ernährung gehört daher möglichst ein ausreichend hoher Verzehr an Vollgetreide, wünschenswerter Weise auch unerhitzt als geschrotetes Frischkornmüsli in Kombination mit Obst und kaltgepressten Pflanzenölen, Nüssen und Ölsaaten.

#### 7. Vermeidung von Giftstoffaufnahme und regelmäßige Entgiftung:

Selbstverständlich sollte der Mensch, je kränker er ist, seine Selbstregulations- und Selbstheilungskräfte insbesondere des Immunsystems entlasten durch eine weitest gehende Reduzierung von Giftstoffaufnahme.

Dazu gehören das Einatmen guter frischer Luft, die Ernährung mit schadstofffreien Lebensmitteln aus kontrolliert biologischem Anbau und ohne Zusatz von Aroma- und Konservierungsstoffen, Pestiziden oder anderen Lebensmittelzusatzstoffen und natürlich Vermeidung von gentechnisch veränderten Nahrungsmitteln. Selbstverständlich ist der Verzicht auf Nikotin und auf ein Übermaß an anderen Genussmitteln wie Alkohol und Kaffee (Säurebelastung s.o.). Auch über die Haut kann eine Menge Giftstoffe aufgenommen werden, so dass bei der Auswahl von Kosmetika und Waschmitteln Sorgfalt angezeigt ist. Auch Textilien können eine große Menge von Giftstoffen enthalten.

Schließlich sollen die Selbstregulationsmechanismen des Organismus bezgl. elektromagnetischer Strahlung entlastet werden, insbesondere während der wichtigen Nachtruhe, das heißt kein „Elektrosmog“ im Schlafzimmer.

Für eine regelmäßige Entgiftung ist auf ausreichende Trinkmenge (Niere), regelmäßige Darmentleerung mittels Faserstoffen (Leber/Galle) und Bewegung (Lunge) und auf ausreichend lange nächtliche Fastenzeiten zu achten. Ein bis zweimal jährliche Fastenzeiten von 10 – 20 Tagen, evtl. kombiniert mit einer Colon-Hydro-Therapie, können im Rahmen einer naturheilkundlichen Immuntherapie sehr hilfreich sein, insbesondere bei chronisch entzündlichen Krankheiten und in der onkologischen Nachsorge, nicht bei aktiven Malignomen, obwohl auch hier gerade neu diskutiert wird, weil die glukoseabhängigen Tumorzellen im Ketosestoffwechsels geschwächt oder zerstört werden.

Abschließend möchte ich aber noch einmal hinweisen und betonen, dass nach meiner festen Überzeugung die weitaus stärksten Heilungskräfte von unserer Seele und unserem Geist ausgehen und wir diese deshalb soweit wie möglich in den therapeutischen Prozess einbeziehen sollten (s. Einleitung).

Dr. med. Christian H. Kuhn  
Facharzt für Innere Medizin, Psychotherapie  
Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin

Klinik Buchinger am Bodensee  
Wilhelm-Beck-Str. 27  
88662 Überlingen  
[kuhn@buchinger.com](mailto:kuhn@buchinger.com)  
[www.buchinger.com](http://www.buchinger.com)



PRIVATÄRZTLICHE PRAXIS FÜR  
PSYCHOTHERAPIE UND BERATUNG

DR. MED. CHRISTIAN H. KUHN

Facharzt für Innere Medizin, Psychotherapie,  
Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin

Helltorstraße 3, 88662 Überlingen  
Tel.: +49 (0) 7551 831745  
FAX: +49 (0) 7551 9473914  
Email: [chkuhn@psychimmun.de](mailto:chkuhn@psychimmun.de)  
Internet: [www.psychimmun.de](http://www.psychimmun.de)