

„Gesund zu sterben, ist auch nicht schön“

Ein Gespräch mit „Doc Esser“ über sinnvolles Genießen, den Schlag über die Stränge und das gute Gewissen. Er kommt am 13. November

Von Thomas Reunert

Iserlohn. Nimmt man jetzt nur einmal das – gefühlt – schönste Zitat aus dem neuen Buch von „Doc Esser“, „Wer gesund stirbt, ist trotzdem tot!“, kann nicht auf Anhieb ahnen, dass es in dem Werk tatsächlich mit Erklärungen und Tipps darum geht, eben diesem Tod höchst unterhaltsam ein verwegenes Schnippchen zu schlagen. Das nachstehende Interview ist entstanden bei einem wichtigen Vorgespräch mit dem TV-Arzt, der im „richtigen Leben“ Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie und Kardiologie mit der Zusatzbezeichnung Notfallmedizin ist und die Pneumologie am Sana-Klinikum in Remscheid leitet. Dr. Heinz-Wilhelm Esser wird nämlich bei der Digital-Version des 15. Iserlohner Gesundheitstages am Samstag, 13. November, um 15 Uhr im Gespräch mit IKZ-Chefredakteur Thomas Reunert bereits vorliegende sowie live „rein gereichte“ Fragen der Leser- und Zuschauerschaft beantworten. Die können sich um das neue Buch, aber auch um alles andere aus seinem Fachgebiet, in das auch Covid-19 fällt, drehen.

Ich fange mal mit dem Nachwort Deines Buches an: „Wenn Sie sich an den meisten Tagen im Jahr von unverarbeiteten, saisonalen, regionalen und pflanzlichen Nahrungsmitteln ernähren, dürfen und sollen Sie auch mal über die Stränge schlagen und sich den Mettigel oder die ganze Schokolade oder zwei Stücke Kuchen mit Sahne gönnen.“ Heiwi, ist das Deine tiefste Mediziner-Überzeugung oder willst Du einfach nur geliebt werden?

Nee, das ist meine Absolution für mein Leben selber. Der Mettigel ist ja etwas, was ich mir selbst gern auch gönne, ich bin ja ein großer Fan von Brauhaus-Essen. Und das können viele Brauhaus-Inhaber auch bestätigen, dass der Doc Esser regelmäßig bei ihnen vorstellig wird. Aber es gibt eben auch keine gesunden und ungesunden Lebensmittel. Wir machen immer durch unsere Unverhältnismäßigkeiten gesunde zu ungesunden Lebensmitteln. Das Stück Obsttorte mit Schlag oben drauf, das ist absolut gegönnt. Oder auch eine schöne Currywurst ist gegönnt. Aber es muss in Relation stehen zu dem anderen.

Nun hast Du uns ein Buch vorgelegt, das zwar Rezepte, aber zunächst einmal auch Grundsätzliches enthält. Zum Beispiel zur menschlichen Zelle. An der forschen ja selbst die schlauesten Forscher noch rum. Meinst Du, darüber an das Verständnis der Menschen zu kommen?

Absolut, ich glaube, wenn wir uns erst einmal klar machen, was wir alle sind. Die kleinste lebende Einheit ist die Zelle. Und letztendlich sind wir beide, die wir jetzt hier sitzen nichts anderes als 300 Billionen Zellen. Bei dem einen oder anderen mal geschickter zusammengesetzt als bei dem anderen. Deswegen gibt es eine Sophia Loren und wir haben einen Donald Trump. Rein optisch tut sich da ja schon viel. Aber wir sind eben nichts anderes als ein Zellhaufen, und wir sollten auch tunlichst dafür sorgen, dass diese Zellen so lang wie möglich ihrer Arbeit nachkommen. Nehmen wir mal die Ginkgo-Bäume. 1300 Jahre werden die alt. Und was machen die anders als der normale Baum? Es liegt daran, dass die ihre Zellen bis zum Schluss sehr vital und sehr ak-



IKZ-Chefredakteur Thomas Reunert hält sich sonst mit Buchempfehlungen zurück. Beim neuesten Werk von „Doc Esser“ konnte er aber beim „treu trifft“-Gespräch im Studio des Wichelhovenhauses nicht anders.

FOTO: STEPHAN FABER

tiv halten und eben auch schützen.

Es geht zum Beispiel um Mitochondrien. Aus meinem eigenen Biologie-Unterricht im vorigen Jahrhundert weiß ich noch, dass die ein bisschen so aussehen wie kleine Koteletts. Und sie sind unsere kleinen Kraftwerke. Muss ich deren Arbeit verstehen, wenn ich hundert werden will?

Du musst sie nicht verstehen, aber du musst zumindest akzeptieren, dass sie dich am Leben erhalten. Die Mitochondrien sind die Kraftwerke. Und dass ich hier so sitze und so rumhampele und hantiere, das machen ja letztendlich alle Zellen. Da muss man schon aufpassen, dass die richtig gut funktionieren. Jetzt ist ein Zelle nichts anderes als eine große Firma, in der überall Werkstätten sind, die sich gegenseitig zuarbeiten. Da kommt nicht immer nur Optimales raus, da fällt auch Zellmüll an. Und der macht eine Zelle einfach langsam und krank.

Reden wir über freie Radikale. Hört sich schon gefährlich an, sind sie aber glaube ich auch, oder? Und im Krieg mit den Mitochondrien sind sie auch noch.

Jetzt muss man aber erst einmal einen Unterschied machen. Was sind eigentlich freie Radikale? Das hat nichts mit einer politischen Gesinnung zu tun, aber die benehmen sich – man verzeihe mir – auch so beschissen in unserem Körper. Die durchsauen ihn und entreißen anderen guten chemischen Verbindungen ihre Elektronen. Das führt dazu, dass wir oxidativen Stress erleiden. Dadurch wird unsere Zelle schneller alt, sie baut mehr Unsinne und sie wird eben schneller krank. Also muss man davon ausgehen, dass durch viel oxidativen Stress Entzündungen, die sowieso in unserem Körper sind, hochgewirbelt werden. Auch Krebserkrankungen können schneller voranschreiten. Mit einer richtigen und vollwertigen Ernährung kann ich diesen

oxidativen Stress ziemlich absenkten.

Du bringst im Buch ein Beispiel. Danach altert der uns allen bekannte Fadenwurm langsamer, wenn er in der Jugend gestresst wurde. Kann uns das Hoffnung machen?

Der Fadenwurm hat ganz, ganz viele Ähnlichkeiten mit uns Menschen...

Obwohl er nur 21 Tage lebt...

Aber er ist bei den Wissenschaftlern sehr beliebt, weil sie anhand dieser kurzen Lebenszeitspanne, die er auf dieser Welt verbringen darf, letztendlich ein komplettes Leben mitverfolgen können.

Im Flieger steht ja immer „Fasten seat belts“ – was fürs Überleben auch gut sein kann, aber für Dich und uns hat Fasten tatsächlich eine ganz andere Bedeutung.

Guter Spruch! Wir müssen wegkommen von dem Gedanken, dass wir jeden Tag drei oder vier oder fünf Mal essen müssen. Wenn wir uns einfach mal überlegen, wie unsere Sippschaft vor 1000 Jahren groß geworden ist oder der Neandertaler. Dann ist da ja auch nicht mittags um zwölf Uhr das Mammut vorbeigekommen und hat sich auf den Rücken gelegt, war tot und es gab irgendwie Fleisch. Da gab es tagelang oder wochenlang eben keine Fleischnahrung. Man hat sich vor allem von Pflanzen ernährt. Im Vordergrund stand aber immer die Suche. Man war Stunden oder sogar Tage ohne feste Nahrung. Und jetzt kommt die Überraschung. Wir haben es bis hierhin geschafft. Und wir haben uns sogar weiterentwickelt. Wir wissen inzwischen, dass Fasten oder gezieltes Hungern dem Geist und dem Körper unfassbar guttut.

Bevor wir zum richtigen Kochen kommen – grundsätzlich sind Lebensmittel geeignet, nicht nur unseren Hunger zu stillen, sondern auch uns gesund zu machen oder

auch zu halten...

Gesund halten würde ich sogar sagen. Es gibt inzwischen sehr, sehr viele Studien, die zeigen, dass einige Kohlsorten einen sehr, sehr positiven Verlauf auf das weitere Wachstum von diversen onkologischen Erkrankungen haben. Krebs-Patienten, die viel Brokkoli gegessen haben, konnten einer Studie zufolge ihre Therapie damit wirksam unterstützen.

Aber was ist mit dem ganzen – ich nenne es mal – Superfood-Krempele? Von Chia über Kurkuma bis hin zu Spirulina?

Superfood ist vor allen Dingen für den gut, der es verkauft. Dem tut man was Gutes, denn dem füllt man das Portemonnaie. Superfood ist nichts anderes als eine gut angelegte Marketing-Kampagne mit Nahrungsmitteln, die jetzt per se nicht schlecht sind, die aber definitiv keine Superfood-Wirkung haben. In keiner Studie konnte belegt werden, dass Chia-Samen, Goji-Beeren und Co. oder gar Spirulina-Algen besonders gesundheitsfördernd sind. Im Gegenteil – je nachdem woher sie kommen, habe ich aufgrund der Transportwege einen schlechten CO₂-Fußabdruck und Anbaubedingungen, die nicht den europäischen Standards entsprechen mit dem Einsatz von Pestiziden, die hier schon seit 20 oder 30 Jahren verboten sind. Warum ich aber auch gegen diesen Superfood-Wahnsinn bin: Viele von diesen hier unbekannt Nahrungsmitteln gehen hier Interaktionen ein, haben Wechselwirkungen mit Medikamenten. Zum Beispiel kann der Blutverdünner Macumar deutlich stärker reagieren, als er eigentlich sollte. Und es ärgert mich auch deshalb, weil die Dinger so super teuer sind. Hast Du mal geguckt, was Chia-Samen kosten? Das ist der dreifache Preis...

Von Leinsamen.

Genau, das ist nämlich unser Superfood. Regional, saisonal. Leinsa-

men kann das gleiche, wie das andere, nur er ist nur ein Drittel so teuer.

Aber Du sagst auch, man solle doch bitteschön kochen, worauf man Bock hat. Ist das dann automatisch auch gesünder und verträglicher?

Noch einmal: Es gibt keine schlechten Nahrungsmittel. Wir machen die erst mit einem übermäßigen Konsum dazu. Ich würde mich freuen, wenn meine Patienten wieder lernen, intuitiver zu essen. Natürlich ist es nicht richtig, jeden Tag nur das zu essen, worauf man Bock hat. Sich jeden Tag das Schweinekotelett in die Pfanne zu hauen, ist auch nicht richtig, aber Du musst Dich auch nicht jeden Tag kasteien. Die Verhältnisse müssen stimmen. Was brauche ich denn? Vor allen Dingen Ballaststoffe, gesunde Zuckerverbindungen, keine verarbeiteten Lebensmittel, ich muss selber wieder etwas tun: Ich muss kochen, unverarbeitetes Gemüse. Und wenn ich das alles ein bisschen beherzige, dann nimmt mir mein Körper auch nicht übel, wenn ich ab und zu mal über die Stränge schlage.

Außerdem bist Du offensichtlich ausgesprochen konfliktbereit. So hast Du zum Beispiel ein kritisches Auge auf Smoothies. Ich dachte immer, dass das der Gesundheits-Burner ist.

Das Problem ist ja, wie wir unsere Smoothies machen. Ich kenne sehr viele, die nehmen dann drei Bananen, vier Mangos, fünf Äpfel, eine Staude an Trauben. Und den hauen sie sich dann rein, und dann hat der so viele Kilokalorien an Fructose, wie das nicht sein sollte.

Wie sollte es eigentlich sein?

Eine Banane, ein Apfel – und vielleicht auch mal Spinat. Vielleicht gehst Du mal in die herbe Front rein. Dann sagen alle: Sind Sie wahnsinnig? Das schmeckt doch dann gar nicht mehr! Doch das schmeckt, das müssen wir nur wieder lernen. Hauptsache selbst ge-

macht.

Aber Heidelbeeren – ich liebe Heidelbeeren – sind klasse, oder?

Astrein, aber auch nicht zu viel nehmen wegen der Blutverdünnung. Aber sehr antioxidativ.

Und noch so ein Zauberwort: Carotinoide.

Die kennt ja wirklich jeder. Sie gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen. Davon gibt es unfassbar viele, viele sind noch gar nicht einmal bekannt. Die, die aber für uns eine Rolle spielen, sind etwa 5000 bis 10.000. Die sorgen eben dafür, dass Entzündungen in Deinem Körper abgemildert werden, dass es gegen die freien Radikale geht. Die Pflanze selber braucht die übrigens nur, um Insekten abzuwehren oder sie anzulocken.

Stichwort Kaffee. Die Kardiologen sacken jetzt gefrustet zusammen, Du versprühst bei dem Thema gute Laune.

Kaffee ist mit eines der gesündesten Getränke, die es gibt. Zum Beispiel, um meine Leber zu regenerieren. Woran das liegt, weiß keiner so genau. Nun hat die Leber bekanntlich das Problem, dass sie unter Alkohol kaputt geht. Das wissen wir. Wir hatten aber in der jüngeren Vergangenheit erstmals die Situation, dass mehr Lebern durch falsche Ernährung als durch Alkohol kaputtgegangen sind. Weil wir einfach zu viele Kalorien zu uns genommen haben. Und dann kann Kaffee beim Regenerieren helfen. Du darfst also theoretisch Kaffee trinken so viel Du willst. Aber Kaffee bringt natürlich auch Dein Herz ordentlich auf Vordermann. Da gibt es aber bei jedem eine individuelle Grenze. Wenn man diese Grenze kennt, kann man ihn trinken.

Kommen wir mal zu einem vorsichtigen Zwischenergebnis, das der Lektüre des Buches natürlich nicht vorgreifen soll: Wie viel des Weges zum Ziel des fast ewigen Lebens habe ich selbst in der Hand? Oder anders gefragt: Gesunde Ernährung schließt das Risiko einer vielleicht auch finsternen Erkrankung nicht aus?

Nein, das wäre ein Versprechen von mir, das sehr unseriös wäre. Es gibt genetische Veranlagungen und äußere Faktoren, die dazu führen, dass wir altern und dass wir also das Risiko haben, eine Alterserkrankung zu bekommen, die vielleicht auch unser Leben beendet. Ich denke an Blutkrebserkrankungen, an Lungenerkrankungen oder die Herzerkrankung. Aber Du kannst mit gesunder Ernährung den Zeitpunkt, an dem es losgeht bei uns, nach hinten verschieben. Das gelingt ja schon vielen. Wir Mediziner sagen heute, 60 ist das neue 40. Bei 90-Jährigen hätte man früher gesagt: Lass den Greis in Ruhe, den tasten wir hier nicht mehr an. Der kriegt heute noch eine neue Hüfte oder seine Herzkranzarterien werden noch behandelt. Weil der noch so mitten im Leben steht. Da siehst Du, dass man doch was machen kann. Und der Anteil der „fidelen Alten“, wie ich sie immer nenne, wird noch viel größer. Weil unser gesunder Lebensstil, aber auch die Lebensqualität dazu führen, dass sie fit sind und Spaß am Leben haben.

i Das Buch „Health Food, Rock ‘n’ Roll“ von Doc Esser ist im Verlag Gräfe und Unzer erschienen.

v Das Interview in voller Länge gibt es als „treu trifft“-Videogespräch auf www.ikz-online.de.