



Eiweißfasten nach Prof. Lothar Wendt

Dr. med. Rainer Matejka, Kassel

Das Lebenswerk des Frankfurter Mediziners Prof. Lothar Wendt besteht in der Erforschung des Eiweißstoffwechsels im menschlichen Organismus und in der Erkenntnis, daß - entgegen herkömmlicher wissenschaftlicher Meinungen - Eiweiß gespeichert werden kann. Womit der Begriff der "Eiweißmast" untermauert wird. Die daraus eventuell resultierenden gesundheitlichen Schäden können erheblich sein.

Spätestens nach den Untersuchungen von Wendt weiß man, der Mensch beherbergt durchschnittlich acht bis zwölf Kilogramm Protein. Man unterscheidet dabei Struktur- und Funktions-eiweiß. Ersteres findet sich überwiegend extrazellulär (Kollagen, Fibrin und Proteoglykane), letzteres intrazellulär (Transporteiweiß wie Albumin, außerdem Hormone, Nukleoproteide und Lipoproteide).

Die durchschnittliche Proteinaufnahme liegt heute in Deutschland bei rund dem doppelten der von Ernährungsexperten empfohlenen Menge. Überschüssiges Eiweiß wird eingelagert. Eine typische Folge stellt die Kollagen-faservermehrung dar. Bei hoher Zufuhr von Tier-eiweiß resultiert daraus eine Verdickung der Basalmembranen der kleinsten Blutgefäße, der Arteriolen, bis zum Fünffachen. Wendt folgert daher, die eigentliche Ursache der Arteriosklerose sei die Eiweißmast.

Dickflüssiges Blut ein Signal

Das Blut selbst ist in der Lage, etwa 300 Gramm Festsubstanz überwiegend in Form von Eiweißen zu speichern. Erhöhte Werte schlagen sich durch Veränderungen des Hämatokritspiegels (HK) nieder. Dieser gibt an, wieviel Prozent des Blutes aus zellulären Elementen (vor allem roten Blutkörperchen) bestehen - im Unterschied zum (flüssigen) Plasma. Je höher der Wert, desto dickflüssiger das Blut.

Der HK sollte beim Gesunden zwischen 35 bis 42 Volumenprozent angesiedelt sein. Bei höheren Werten wird das Blut zu dickflüssig, weil die einzelnen roten Blutkörperchen aneinanderkleben (Geldrollenbildung) und sich nicht mehr optimal mit Sauerstoff beladen können. Die Folge: schlechtere Durchströmung der Gewebe, und damit schlechtere Sauerstoff- und Energieversorgung der Zellen. Im ungünstigen Fall können daraus Infarzierungen (Schlaganfall, Herzinfarkt, Hörsturz) resultieren. Die gegenwärtigen Normbereiche des Hämatokrits

von 40 bis 54 Volumenprozent sind demzufolge zu hoch.

Mit Gegenmaßnahmen frühzeitig beginnen

Die entscheidenden Gegenmaßnahmen, um den HK abzusenken sind: Einstellen des Nikotin-konsums, Tier-eiweißfasten, Trinkmenge erhöhen und Streß abbauen. Als Sofortmaßnahme: wiederholte Aderlässe. Diese können sich in der Größenordnung zwischen 100 bis 250 Kubikzentimeter bewegen und bei deutlich erhöhtem HK zunächst alle 14 Tage bis zwei Monate durchgeführt werden.

Futternapf der Zellen

Basierend auf den Forschungen R-schingers, hebt Wendt neben der Durchblutung die "Durchsättigung" der Gewebe besonders hervor. Diese entspringt aus dem Kapillarblutplasma, durchwandert die Kapillarwand und das Zwischenzellgewebe (Interstitium), und tauscht an den Zellen die Nährstoffe gegen Stoffwechselschlacken aus.

Das Zwischenzellgewebe stellt nach Wendt das "Quellgebiet" der Lymphe und den "Futternapf der Zellen" dar. Dadurch kann sich jede Körperzelle zu jeder Zeit die Nahrung zuführen, die sie benötigt, und Stoffwechselendprodukte ableiten. Wesentliche Aufgabe der Lymphe ist der Abtransport gelöster Stoffwechselendprodukte.

Heine bestätigte durch elektronenoptische Forschungen die Bedeutung des Interstitiums als Ort der Eiweißspeicherung. Begriffe wie "Verschlackung" - von den meisten Wissenschaftlern oft belächelt - werden auf diese Weise anschaulich.

Die Überfüllung der Eiweißspeicher begünstigt nicht nur das Auftreten von Herz- und Kreislauferkrankungen, sondern auch anderer typischer Zivilisationskrankheiten wie beispielsweise Diabetes Typ II. Durch die verdickten Basalmembranen der Blutkapillaren kommt es zu einem schlechteren Abstrom des Blutzuckers in die Muskulatur.

Depot für Hungerzeiten

Bei kalorisch überschüssiger Ernährung - meist im Rahmen der üblichen Zivilisationskost - kommt es zur Speicherung sowohl von Fetten, Kohlenhydraten und Eiweißen. Während Fette in die Fettzellen übergehen, wird Zucker in den Zuckeranteilen der Mukopolysaccharide gespeichert - die Eiweißmoleküle hingegen im Kollagen und in den Aminogruppen der Mukopolysaccharide. Hinzu kommt: Überflüssiges Wasser geht ebenfalls in die Bindung des Mukopolysaccharidmoleküls über. Im Normalfall entledigt sich der Körper des überflüssigen Eiweißes durch biochemische Umwandlung.

Das Unterhautbindegewebe ist somit der Hauptspeicher von Nährstoffen - auch von Eiweiß. Hier werden Lebensbausteine für Hungerzeiten deponiert. Der Unterhautbindegewebsspeicher kann, je nach Ernährungszustand, dünn oder mehrere Zentimeter dick sein. Bevorzugte Speicherung in Form von Mukopolysacchariden und Wasser führt zu eher schwammigen Verdickungen, bei überwiegender Eiweißspeicherung

kommt es zu derben Bindegewebsumwandlungen (Pachydermie).

Unterschied bei tierischem und pflanzlichem Eiweiß

Im Unterschied zum tierischen Eiweiß, das komplette Aminosäureketten enthält, verfügt pflanzliches Eiweiß über ein inkomplettes Aminosäurespektrum. Solange eine einzige Aminosäure fehlt, kann die Eiweißsynthese nicht beginnen. Nach spätestens drei Stunden ist das Aminosäuregemisch für den Eiweißaufbau unbrauchbar. Dies bedeutet, Pflanzeneiweiß kann nur dann zum Eiweißaufbau im menschlichen Organismus verwendet werden, wenn innerhalb von drei Stunden eine komplette Aminosäurekombination, beziehungsweise in einer Mahlzeit zugeführt wird. Geschieht dies nicht, werden die Aminosäuren lediglich energetisch „verstoffwechselt“. Die Gefahr der Eiweißmast aus pflanzlichem Eiweiß ist daher so gut wie ausgeschlossen.

Fleischmast ade

Bei Hinweisen auf eine Stoffwechselüberlastung mit Tier-eiweiß ist vor allem eine Beendigung der "Fleischmast" erforderlich. Diese kann pragmatisch folgendermaßen vorgenommen werden: Streng vegetarische (vegane) Kost für eine der drei täglichen Mahlzeiten, für einen Tag in der Woche, eine Woche im Monat, einen Monat im Jahr. Also: mehr Obst und Gemüse auf den Teller.

Diese Maßnahme bietet sich unter anderem bei folgenden Indikationen besonders an:
Herzkrankungen (Bypass, nach Infarkt, Rhythmusstörungen)
Schlaganfall
Thrombosen
Bluthochdruck

metabolisches Syndrom (Blutfetterhöhung, Gicht, Diabetes)
Nierenerkrankungen
Lymphstau
Prävention.

Bei bereits länger bestehenden Eiweißspeichersymptomen empfiehlt Wendt den kompletten Eiweißentzug durch Fasten.

Weiterführende Literatur

- Matejka, R.:
Moderne Konstitutionstherapie
- Wendt, L.:
Die Eiweißspeicherkrankheiten
- Wendt, L.:
Gesund werden durch den Abbau von Eiweißüberschüssen

Verfasser

Dr. med. Rainer Matejka, Kassel
Ehrenpräsident des Deutschen Naturheilbundes e.V.

Quelle

Naturarzt 6/98

Deutscher Naturheilbund e.V.
Kreuzbergstraße 45
74564 Crailsheim

Telefon 07951 / 5504
Telefax 07951 / 45568

info@naturheilbund.de
www.naturheilbund.de