



# Naturarzt

*Naturarzt*-NEWSLETTER 7/2009

***Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,***

***liebe Naturarzt-Leser,***

in diesem Newsletter geht es um „weiche Themen“, wie Journalisten sagen, es handelt sich also nicht um Katastrophen oder schlimme Krankheiten, sondern um gesunde Ernährung und Partnerschaft. Es ist allerdings immer recht subjektiv, was man für ein weiches Thema hält. Ob weich oder hart – interessant und wichtig sind diese Themen auf alle Fälle:

## **Vollwert-Ernährung: pauschale Empfehlungen gelten noch!**

Pauschale Empfehlungen der Vollwert-Ernährung, z. B. zu den Themen Vollkorn, Rohkost und Vegetarismus, haben nach wie vor für die Masse der Verbraucher Gültigkeit. Allerdings werden sie gelegentlich missverstanden, so Prof. Claus Leitzmann im *Naturarzt*-Interview.

## **Wie steht's um Ihre Partnerschaft?**

In der Vergangenheit und in vielen Kulturen auch noch heute steht Partnerschaft für Familie, Existenzsicherung, Schutz, Aufgabenteilung und Ehre. Diese Sichtweise wurde ab den 50er Jahren zunehmend von romantischen Vorstellungen abgelöst. Schön, wenn es so ist, aber kein Wunder, dass solche Vorstellungen oft auch zur Überforderung der Partnerschaft führen.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen

*Christoph Wagner*

*Redaktion Naturarzt*

## ➔ **Vollwert-Ernährung: pauschale Empfehlungen gelten noch!**

**Naturarzt-Interview mit Prof. Dr. Claus Leitzmann**

**Was vor 20 Jahren als Inbegriff gesunder Ernährung galt – vegetarische Küche mit Vollkorn und großen Rohkostanteilen – wird selbst von früheren Verfechtern gelegentlich in Frage gestellt. Experten oder solche, die sich dafür halten, bringen ständig neue Einwände in Umlauf und verunsichern die Verbraucher. Der *Naturarzt* sprach mit Prof. Dr. Claus Leitzmann, der die Vollwert-Ernährungslehre maßgeblich geprägt hat, über den veränderten Wert „allgemeingültiger“ Ernährungsempfehlungen.**

Vollkorngetreide ist nach wie vor ein fester Bestandteil der Vollwertkost. Aus gutem Grund, denn das volle Korn enthält fast alle essenziellen Nährstoffe in einem Verhältnis, das ziemlich genau dem Nährstoffbedarf des Menschen entspricht. Außerdem werden beim vollen Korn alle von Natur aus vorhandenen Inhaltsstoffe erhalten.

Wenn heute allerdings von Vollkorn die Rede ist, dann oft in einem Atemzug mit der Intoleranz gegenüber Gluten oder der schlechten Verträglichkeit z. B. bei Reizdarm. „Es gibt tatsächlich Menschen, die bestimmte Vollgetreide aus unterschiedlichen Gründen nicht vertragen. Allerdings“, so Prof. Claus Leitzmann, „wird die Zahl der Menschen, die an diesen Unverträglichkeiten leiden, von der Medizin häufig überschätzt, weil Ärzte in erster Linie Patienten sehen. Die Zahl der Menschen, die keine Probleme mit Vollkornprodukten haben, ist weitaus größer, aber diese gehen nicht zum Arzt.“

„Pauschale“ Empfehlungen der Vollwert-Ernährungslehre werden manchmal einfach falsch verstanden. Sie treffen aber weiterhin weitgehend zu, denn es bedarf auch heute grober Richtlinien und allgemeiner Forderungen, z. B. täglich eine gewisse Menge an Rohkost bzw. unerhitzte Frischkost zu verzehren. Unerhitzte Frischkost wird unterschiedlich gut vertragen. So gibt es Menschen, die sich problemlos überwiegend auf diese Weise ernähren können, andere dagegen sind schon bei geringeren Anteilen an der Grenze ihrer Verträglichkeit.

Für die Vollwert-Ernährungslehre steht lange fest, dass sie vegetarisch betont sein sollte. Eine Fülle von wissenschaftlichen Erkenntnissen hat den Vorteil einer solchen Ernährung bestätigt – ohne dass dies von den Verbrauchern hinreichend umgesetzt würde. „Viele Menschen wissen im Grunde genau, wie sie sich ernähren könnten und sollten. Aber der Mensch war schon immer sehr erfinderisch mit Argumenten, um an seinen Gewohnheiten, auch die in der Ernährung, festzuhalten.“ Dabei spielt laut Leitzmann nicht nur die Bequemlichkeit, sondern auch ein (von der Natur gewolltes) oft stark ausgeprägtes Sicherheitsgefühl eine gewisse Rolle.

**Lesen Sie das ausführliche Interview in der Ausgabe 7/2009 der Zeitschrift *Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber*. Darin äußert sich Prof. Leitzmann u. a. auch zu der von Verbraucherschützern geforderten „Ampelkennzeichnung“ und zur Problematik von industriellen Nahrungsmitteln.**

## ☞ **Wie steht's um Ihre Partnerschaft?**

In der Vergangenheit und in vielen Kulturen auch noch heute steht Partnerschaft für Familie, Existenzsicherung, Schutz, Aufgabenteilung und Ehre. Diese Sichtweise wurde ab den 50er Jahren zunehmend von romantischen Vorstellungen abgelöst: Partnerschaft als Herzenssache und Liebesglück – der Begriff des siebten Himmels wurde populär, die Erwartungen an eine Liebesbeziehung sind seitdem durch Film und Fernsehen stark geprägt: Sie soll glücklich machen, Sinn bringen, Alleinsein überwinden, prickeln und auf allen Ebenen Antworten liefern. Schön, wenn es so ist, aber kein Wunder, dass solche Vorstellungen oft auch zur Überforderung der Partnerschaft führen.

Der Mann soll stark und schwach, souverän und verständnisvoll, gepflegt, leistungsfähig und sportlich sein und zudem Zeit haben und Blumen schenken. Der Frau fällt es zu, ein Leben lang untergewichtig, attraktiv, tolerant, sexuell überdurchschnittlich aktiv, erfolgreich und angepasst zu sein. Von beiden „Multitalenten“ wird überdies erwartet, dass sie in allen wichtigen Eigenschaften zueinander passen, ein Leben lang treu sind, den Lebensstandard halten und gleichzeitig als Eltern, Arbeitskräfte und Liebespartner brillieren. Unter dem Druck dieser Anforderungen steigt die Zahl der Singles.

Tatsächlich ist jede Partnerschaft geprägt von Kompromissen, Streit und Versöhnung, Enttäuschungen und Erfolgen, Eifersucht, vielen Fragen und manchen Antworten – und genau das macht sie aus. Sie braucht Zeit und Verständnis und einen hohen Anteil Wohlwollen, Toleranz und Freundschaft – nicht zu vergessen Sexualität, denn diese verbindet, versöhnt und unterscheidet eine Liebespartnerschaft von allen anderen Beziehungen.

Zum Thema „Fremdgehen“ stellt eine jüngste Studie fest: Seitensprünge kommen in etwa der Hälfte der festen Partnerschaften und bei Frauen und Männern fast gleich häufig vor. Die meisten „Täter/innen“ lieben ihre/n Partner/in und wären ihm/ihr auch gerne treu. Der Seitensprung stellt daher in der Regel keine Kündigung, sondern eine Frage an die eigene Beziehung dar.

Erbitterter Streit um Kleinigkeiten, Sprachlosigkeit, Zeitmangel, Aufrechnen von Geben und Nehmen, Stolz, Abhängigkeit, Entfremdung, Geldsorgen und eingefahrene Gewohnheiten prägen viele Partnerschaften – auch wenn sie äußerlich nicht diesen Eindruck erwecken. Meist übersehen beide, dass sie sich dabei nicht selbst behaupten, sondern gegenseitig schwächen. Für die Beziehung kämpfen, sich versöhnen, täglich aufmerksam daran arbeiten, als Gefährten mit Haken und Ösen Lebenswege zurücklegen und dabei man selbst bleiben – dies könnte eine gute Basis einer erfüllten Partnerschaft sein.

**Die Juli-Ausgabe des *Naturarzt* bietet einen individuellen Check „Wie steht's um Ihre Partnerschaft?“ (inklusive Auswertung), entwickelt von Dipl. Soz.-Päd. und Heilpraktiker Christian Zehenter. Außerdem beschäftigt sich Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer mit dem „Leiden an der Liebe“ und seinen Ursachen. In diesem Beitrag geht es auch darum, wie man mit Eifersucht und mit Affären des Partners umgeht.**

## *Der „Naturarzt“*

... erscheint monatlich als unabhängiger Gesundheits-Ratgeber für Laien und Therapeuten. Die Zeitschrift tritt ein für einen weitgehenden Verzicht auf pharmazeutische Produkte mit ihren oft gefährlichen Nebenwirkungen. Sie zeigt, wie man auf natürliche Weise gesund bleiben oder wieder werden kann. Erfahrene Ärzte, Therapeuten und Ernährungswissenschaftler erklären im **Naturarzt** medizinische Zusammenhänge laienverständlich und schildern bewährte Therapien sowie Vorbeugemaßnahmen. Der Gesundheits-Ratgeber **Naturarzt** liegt im Zeitschriftenhandel aus. Weitere Informationen auf der Internetseite [www.naturarzt-online.de](http://www.naturarzt-online.de)