

Prävention statt Kostenexplosion

Prof. Dr. Dr. Kurt S. Zänker im Gespräch mit Network-Karriere

Prof. Dr. Dr. Zänker ist seit 1987 Universitäts-Professor für Immunologie und Experimentelle Onkologie an der Universität Witten/Herdecke. Seine Forschungsschwerpunkte liegen im Bereich der Biochemie und Immunologie, wo er sensationelle Zusammenhänge von Diabetes- und Krebserkrankungen erkannte. Dass beide Volkskrankheiten kein unabdingbares Schicksal sein müssen und welche Rolle dabei die Gesundheitsvorsorge und Nahrungsergänzungsmittel spielen können, erklärt Prof. Zänker in einem Gespräch mit Network-Karriere-Herausgeber Bernd Seitz.

NK: Herr Prof. Zänker, Diabetes- und Krebserkrankungen sind in den Industrieländern weiter auf dem Vormarsch. Für viele Menschen ein unabdingbares Schicksal oder eine vermeidbare Entwicklung?

Prof. Dr. Dr. Kurt S. Zänker: Der Diabetes, oder wie die Erkrankung volkstümlich heißt, die Zuckerkrankheit, nimmt in den westlichen Ländern fast tsunami-artig zu. Bei den Krebserkrankungen konnte durch intensive Forschung und Aufklärung erreicht werden, dass die Neuerkrankungsrate für verschiedene Tumorarten nicht mehr ansteigt, mehr noch, dass sie für manche Krebsart sogar gesenkt wurde. Dies liegt vor allem daran, dass man mit Hilfe der Ursachenforschung viele Krebs auslösende Faktoren gefunden hat, die bei entsprechender Aufklärung der Bevölkerung für jeden Einzelnen vermeidbar wären; hier sei an erster Stelle die Aufklärung über die gesundheitlichen Schäden des Rauchens erwähnt. Dennoch ist die Gefahr nicht gebannt, dass die Neuerkrankungsraten für Krebs nicht wieder ansteigen werden, da es eben viele Ursachen der Krebsentstehung gibt und man sich nicht auf dem Erfolg der Anti-Rauch-Kampagnen ausruhen darf. Was liegt dabei näher, als auf eine Erkrankung zu sehen, die rapide in der westlichen Welt zunimmt und die eventuell als Risikoerkrankung hinsichtlich der Entstehung oder des frühzeitigen Fortschreitens einer Krebserkrankung identifiziert werden kann. In der Tat ist es so, dass viele wissenschaftliche Beobachtungen in Bevölkerungsschichten (Epidemiologie) darauf hindeuten, dass die Zuckerkrankheit die Entstehung von Brust- und Darmkrebs, von Leber- und Blasenkrebs, eines Eierstockkrebses oder eines Krebses der Bauchspeicheldrüse oder der Gallenblase zumindest begünstigt, wenn auch nicht direkt auslöst. Noch deutlicher wird dieser Zusammenhang auf molekularbiologischer Ebene, wenn der Diabetiker schlecht eingestellt ist oder nicht mehr eine De-Eskalationsstrategie (Abnahme/Einschränkung von Medikatio-



Gesunde Ernährung sollte keineswegs vernachlässigt werden.

nen) durch Ernährung und Bewegung betreiben kann. Vereinfacht gesagt, gilt heute – etwa 80 Jahre nach den nobelpreiswürdigen Entdeckungen von Otto Warburg zum Stoffwechsel von Zucker durch Tumorzellen – im Lichte der modernen Molekularbiologie mehr denn je, dass ein Überangebot an (Industrie-)Zucker Krebszellen ernährt.

NK: Die drei großen Risikofaktoren Rauchen, Ernährung und Bewegungsarmut kennen wohl alle, aber mit der praktischen Umsetzung scheint es in den meisten Fällen nicht zu klappen. Sind wir falsch programmiert oder einfach nicht gesundheitsbewusst erzogen?

Prof. Zänker: Sie weisen mit Recht auf die drei großen Risikofaktoren hin, die wir im Allgemeinen wenig in ihrem Zusammenhang beachten. Zudem ist es sehr schwer ohne Wissen die „richtige Ernährung“ für den Alltag praktikabel zu machen. Niemand ist mehr in der Lage, das Lebensmittelangebot hinsichtlich Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsrisiken qualitativ hinreichend einzuschätzen – Werbung und Lebensstil, falsche Vorbildfunktionen in der Familie und

Gesellschaft und das Vergessen des Tradierten (was Großmutter noch wusste) tragen zu dieser Verunsicherung des Einzelnen noch erheblich bei. Über Ernährung und Genetik könnte man lange sprechen und würde hier den Rahmen sprengen; es entwickelt sich daraus gerade ein interessanter Wissenschaftszweig. Was aber äußerst sträflich war und auch noch ist, ist die Tatsache, dass auf Gesundheitserziehung, einschließlich Ernährung, gesellschaftspolitisch und erziehungsorientiert so wenig geachtet wurde. Ja, geradezu belächelt wurde, dass dies ein Fach für höhere Töchterschulen, aber nicht für „harte Wissenschaft“ sei – diese emotionale wissenschaftspolitische Kurzsicht rächt sich nun bitter. Wir selbst haben schon vor mehr als zehn Jahren einen animierten Kurzfilm gedreht, der sich dazu eignet, dieses Thema bei Vorschulkindern frühzeitig zu thematisieren.

NK: Da stellt sich einem natürlich die Frage, ab welchem Lebensalter man ganz gezielt auf die Risikofaktoren achten und sie möglichst völlig ausschalten sollte?

Prof. Zänker: Die Einstellung zur Ernährung beginnt schon mit der Säuglingsernährung, denn dort werden gewisse Vorlieben (genetisches Imprinting) festgelegt. Das Thema Ernährung muss im Vorschulalter, in der Schule und eigentlich für das ganze Leben lang Lernthema bleiben, denn Ernährung ist Leben. Rauchen muss

man nicht beginnen, wenn man die Persönlichkeitsentwicklung – vor allem in sozialer Hinsicht – der Jugendlichen auf andere Weise fördert. Für Bewegung hat natürlich der Breitensport eine große Vorbildfunktion.

NK: Welche Rolle spielt die Ernährung als Diabetes- und/oder Krebs-Risikofaktor? Essen wir uns zu Tode?

Prof. Zänker: Provokant ausgedrückt könnte man sagen, wir essen uns zu „Bewegungsfaulenzern“ und zu „Übergewichtlern“. Zu viel an Körpergewicht herum-schleppen zu müssen, belastet den Kreislauf und die Gelenke, den Rücken und die Wirbelsäule und die biochemischen Folgen des Übergewichts sind schlechthin auf die Dauer gesehen im wahren Sinn des Wortes „tödlich“, wenn die zellulären Regenerationskräfte erschöpft sind. Wissenschaftlich gesehen müssen wir die „Fettzellen“ (Adipozyten), die das Organ „Fettgewebe“ (Bauch, Hüften) aufbauen, als hoch potente Mediatorzellen – die Hormone und andere Botenstoffe bilden – betrachten. Wenn durch diese Adipozyten und ihre große Vermehrungszahl zurzeit viele Hormone gebildet werden, die wiederum einen Hormonsturm im Körper auslösen, bedeutet das den Beginn einer Erkrankung, z. B. an Diabetes oder Krebs – einer Erkrankung, die sich lange im Körper versteckt entwickeln kann, weil sie zuerst einmal keine bedeutenden Befindlichkeitsstörungen macht.

NK: Fünfmal am Tag frisches Obst und Gemüse, hieß es lange Zeit, sei quasi eine Lebensversicherung gegen schwere Zivilisationskrankheiten. Nun heißt es, dass nach neuen Studien die Risikosenkung von Tumoren nicht nachgewiesen werden kann. Einmal davon abgesehen, dass wohl fast niemand fünfmal am Tag frisches Obst und Gemüse zu sich nimmt, wie sieht die ideale Ernährung aus?

Prof. Zänker: Es ist richtig, dass Zwischenauswertungen großer Studien zeigen, dass insgesamt hinsichtlich Ernährungspräferenz von Obst und Gemüse keine deutlichen Zusammenhänge in der Entstehung dieser Zivilisationskrankheiten statistisch zu fassen sind. Man muss hier erst die Auswertung von Untergruppen mit ergänzenden Risikofaktoren abwarten, um zu schlüssigen Aussagen zu kommen. Eines ist aber sicher, diese bevorzugte Ernährungsform wird keineswegs gesundheitlich schaden und sollte auch nicht aufgegeben oder vernachlässigt werden, nur weil insgesamt noch keine endgültigen Daten vorliegen. Natürlich hängt auch hier Schaden oder Risiko von der Qualität der Erzeugnisse ab.

NK: Welche Bedeutung können Nahrungsergänzungsmittel in der Prävention gegen Diabetes- und Krebserkrankungen erlangen, die weitestgehend aus natürlichen Substanzen bestehen?

Prof. Zänker: Die Prävention (Vorbeugung von Erkrankungen) wird künftig eine zentrale Rolle im Gesundheitssystem einnehmen – sowohl auf gesellschaftspolitischer als auch auf individueller Ebene. Krankheiten zu vermeiden oder deren Auftreten zu verzögern bedeutet einen ungeheueren ökonomisch-volkswirtschaftlichen Gewinn, aber noch mehr, menschliches Leid zu mindern. Nahrungsergänzungsmittel (NEM) als Sammelbegriff werden große Bedeutung erlangen, denn sie erfüllen für den Verbraucher einschätzbare Voraussetzungen. Sie können durch ihre geeignete Darreichungsform leicht in den Ernährungsalltag integriert, ihre gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe hinreichend definiert werden. Die ernährungswissenschaftliche Wertigkeit von NEM kann beschrieben werden und sie schmälern nicht den Genuss eines guten Essens, denn sie sollen ja keine Speisen und deren Zubereitung ersetzen – sondern eben nur ergänzen.

Argumente für Nahrungsergänzungsmittel

Neue Lesernutzen-Serie der Network-Karriere

Nahrungsergänzungsmittel sind für die Gesundheitsvorsorge wichtig und richtig. Soweit sind sich zumindest diejenigen Verbraucher einig, die regelmäßig mit Nahrungsergänzungsmitteln sprichwörtlich ihre Nahrung ergänzen und damit einen erheblichen eigenen Anteil an ihrer persönlichen Gesundheits-Prävention leisten. Sie sorgen damit nicht nur für ihre eigene Gesundheit und ihr Wohlbefinden, sondern tragen auch einen erheblichen Teil zur Senkung der explodierenden Krankheitskosten bei.

Im Zusammenhang mit den geplanten Gesetzesänderungen



für Nahrungsergänzungsmittel und diätetische Lebensmittel bringt die Network-Karriere ab der Dezember-Ausgabe eine neue Serie mit Beschreibungen und Argumenten der wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel. Diese Serie wird es auch als eine sinnvolle Broschüre für alle im Direktvertrieb tätigen Vertriebspartner geben. Sie haben damit die Möglichkeit, Ihren Kunden das Thema Nahrungsergänzungsmittel verständlich und solide zu erläutern, ohne sich der Gefahr auszusetzen, wegen nicht zulässigen Gesundheitsaussagen abgemahnt zu werden.

Informationen für Hersteller und Vertriebe gibt es unter verlag@network-karriere.com