

„Wissenschaft“: überflüssig wie eine Kropf

Ich gestehe es freimütig: Die Berichte aus „Wissenschaft und Forschung“ im **BDH-Newsletter** lese ich nicht. Und ich weiß mich darin eines Sinnes mit einer Reihe von Kolleginnen und Kollegen, deren professionelle Qualifikation und Haltung für mich über jeden Zweifel erhaben ist.

Manchmal mache ich jedoch eine Ausnahme. Dann nämlich, wenn mich ein Thema (sprich: Forschungsgegenstand) irgendwie triggert. So neulich wieder geschehen bei **S P I N A T**, - meinem Leib- und Magengemüse seit frühesten Kindertagen. Ja, ich bekenne mich zu dieser umschriebenen Verhaltens- und Entwicklungsstörung: So lange ich zurückdenken kann, habe ich für einen Löffel von der grünen Pampe jedes noch so attraktiv verpackte Stück Schokolade liegen lassen. Und ich erinnere mich an eine darob tief dankbare Mutter und eine kopfschüttelnde Verwandtschaft.

Kürzlich sprang mir also im **BDH-Newsletter** (Nr. 643, am 3. Juli 2019) in die Augen:

Studie

Spinat-Extrakt führt zu Leistungssteigerungen im Sport



Ein Extrakt aus Spinat kann einer internationalen Studie zufolge zu Leistungssteigerungen im Spitzensport führen. Wie die von der Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) in Auftrag gegebene Krafttrainingsuntersuchung ergab, hat das Phytosteroid Ecdysteron starke Effekte auf Muskelzellen. Die Forscher*innen schlugen daher der WADA vor, die Aufnahme der Substanz in die Liste der verbotenen Substanzen zu prüfen.

In einer kleinen doppelblinden Studie erhielten die Probanden (46 Männer) vom Forscherteam zehn Wochen lang kontrollierter Spinatextrakte in unterschiedlichen Dosen oder eine Placebo-Substanz, ohne zu wissen, welcher Gruppe sie angehörten. Nach Abschluss der Studie hatten die Probanden, die Ecdysteron (verum) erhalten haben, einen signifikant stärkeren Zuwachs an Maximalkraft erreicht als die Kontrollgruppe.

Phytosteroide sind Substanzen aus der chemischen Klasse von Sterolen, die natürlich in Pflanzen vorkommen. Chemisch leiten sich diese Substanzen von Cholesterol ab. Ecdysteron ist Hauptinhaltsstoff in Spinatextrakt. Seine Wirkung wird nach Erkenntnissen des Forschungsteams über den Estrogen-Rezeptor beta vermittelt. Es gibt zahlreiche Nahrungsergänzungsmittel, die diesen Spinatextrakt enthalten.

Schon vor einigen Jahren wurde Ecdysteron als ‚the Russian Secret‘ für Leistungssteigerung im Sport bezeichnet. Es habe in vitro und in Tierversuchen stärkere Effekte auf Muskelzellen als anabol androgene Steroide, etwa die im Sport verbotene Substanz Metandienon. Die geringere Dosis in dem Versuch, also zwei Kapseln pro Tag, entsprechen je nach Sorte etwa 250 Gramm bis vier Kilogramm Blattspinat pro Tag. Diese Menge müsste man zehn Wochen lang jeden Tag essen, um dieselbe Menge aufzunehmen wie einige Probanden in der Studie. Um die Wirkung der höheren verabreichten Dosis zu erreichen, müssten sogar ein bis 16 Kilo Spinat verzehrt werden.

Das Naheliegende für mich war: „ P O P E Y E “ in Verbindung mit „Spinat“ googlen.

Und da wurde schnell klar: Für die positive, die Muskelkraft verstärkende Wirkung interessieren sich die Biochemie und die Ernährungsphysiologie seit sage und schreibe etwa 130 Jahren. Nie hat es da auch nur eine Spur von Zweifel an der Sinnhaftigkeit des Blattgemüse-Konsums gegeben. Die Versuchsanordnungen freilich variierten und berücksichtigten sukzessive die sich ausdifferenzierenden Parameter, die die Forschung für Fragestellungen und Ergebnisse zur Verfügung hatte.

Zum letzten Mal wurde Spinatforschung (mit dem tendenziell gleichen Ergebnis wie jetzt) als Sau durchs Dorf und durch den Pressewald getrieben im Jahr **2008**, als **WELT online** titelte: „**Popeye behält Recht - Spinat macht stark**“, - und von Forschungen an der Rutgers-Universität (New Jersey) berichtete.

An dem Forschungsauftrag der Welt-Anti-Doping-Agentur WADA finde ich vor allem hinterfragenswert, wieviel Perversion im Spitzensport wohl zur Tagesordnung gehören muss, damit die WADA erneut Spinat-Interesse als Nebelkanone einsetzt.

Dass der BDH im **Newsletter** auf so ein Spielchen der Alibi-Wissenschaften hereinfällt, deren vornehmliche Funktion es ist, durch Ablenkungsmanöver vertuschen zu helfen, das finde ich schlichtweg und einfach sehr traurig. Olle Kamelle überflüssig wie ein Kropf.

Spannender ist es da zum Beispiel, jenen Gelehrten unter die Lupe zu nehmen, der (ohne sie damals schon beweisen zu können) die „Legende vom Bizeps-Schwellstoff Spinat“ in die Welt gesetzt hat: **Prof. Dr. med. Gustav von Bunge (1844-1920)**, seit 1885 Professor der Physiologie an der Universität Basel.

Warum, so fragte ich mich, wird der Vater einer Binsenweisheit, die seit fünf Generationen im deutschsprachigen Raum die unbestrittene Ernährungsmaxime „Spinat ist gesund“ absichert, - und die fünf Generationen von Kindern gebeutelt hat -, nicht durch unser kollektives Gedenken und unsere selbstverständliche Reverenz geadelt? Warum wohl ist Gustav von Bunge ein Unbekannter geblieben?

Die Antwort verblüfft: Dieser Spinat-Apostel hat auf einem ganz anderen Gebiet für Furore gesorgt. Seine Antrittsvorlesung zur Professur in Basel (23.11.1886) hatte zwar einen schlichten Titel: „**Die Alkoholfrage**“. Zeitzeugen zufolge war Gustav von Bunge in seinem Auftreten „einfach und schlicht“, nie suchte er, auch nur den Hauch einer spektakulären Wirkung bei seinem Publikum zu erzielen. Aber er fiel durch Authentizität und Glaubwürdigkeit auf. Und der Inhalt dieser seiner Vorlesung war in der Tat ein Brandsatz, den er da in die Lehrmeinungen der damaligen universitären Medizin zum Thema Alkohol und in die Verschreibungspraxis der Ärzte schleuderte.

Kostproben gefällig?

„Eine sehr gewöhnliche Ausrede der Ärzte und Biertrinker ist die, dass das Wasser so ungesund sei. Hierauf muss erwidert werden, dass die Nachlässigkeit der meisten Menschen beim Beschaffen des Trinkwassers eine ganz grenzenlose ist. Den Wein aus Bordeaux zu beziehen und das Bier aus München gilt für eine Kleinigkeit. Das Wasser aus dem Brunnen des Nachbarn zu holen, hält man für unausführbar. Würde nur ein Hundertstel der Zeit und Kraft, welche die Alkoholproduktion absorbiert, auf die Beschaffung guten Trinkwassers verwandt, so würde niemand in die Lage kommen, gesundheitsschädliches Wasser zu trinken. Trotz des schlechten Trinkwassers aber ist die Morbidität und Mortalität bei den Wassertrinkern eine auffallend viel geringere, als bei den mässigen Wein- und Biertrinkern, wie die erwähnten Erfahrungen im englischen Heer und in den englischen Lebensversicherungsgesellschaften unzweifelhaft beweisen.“

*„Den Vorwurf der Askese weise ich zurück. **Ich behaupte, ein Mensch, der auf die alkoholischen Getränke vollständig verzichtet, entbehrt gar nichts; er gewinnt nur an Lebensglück und Lebensfreuden.**“*

„Wenn man gegen das Alkoholverbot protestiert im Namen der sogenannten individuellen Freiheit, so beweist man damit nur, dass man die Frage noch nicht durchdacht hat. Es handelt sich bei der Forderung der "totalen Prohibition" einfach um das erste und natürlichste Recht eines jeden Menschen. Es handelt sich um das Recht der Notwehr. Wir dürfen doch nie vergessen, dass ein Trinker nicht nur sich selbst schädigt, sondern seine ganze Umgebung gefährdet. Es kommen jährlich

Hunderttausende um durch die Trunksucht anderer. Ich erinnere an die Statistik der Verbrechen, der Unfälle. Ich erinnere an die zahllosen durch Trunkenbolde misshandelten Familien. Ich erinnere an die Millionen, die bereits krank und elend geboren werden infolge der Trunksucht anderer, die mit ihrem Elend der ganzen Gesellschaft zur Last fallen, die dieses Elend vererben auf Kinder und Kindeskinde. Es gibt kaum noch einen Menschen, der nicht bereits schwer geschädigt wäre durch die Trunksucht anderer. **Wir haben das Recht der Notwehr.** Wir sind gar nicht verpflichtet, mit Menschen zusammenzuleben, die beständig mit halbgelähmtem Hirn herumlaufen. Sobald wir nur die Macht haben, dieses zu verhüten - das Recht haben wir schon lange.“

„Es ist einfach nicht wahr, dass wir den Alkohol nicht entbehren können, um dem Gemütsleben zu seinem Rechte zu verhelfen. Es gibt doch edlere Freuden! Es gehört wirklich ein gutes Stück Gemütsarmut und Gemütsroheit dazu, die Bacchusfreuden für die höchsten Freuden und das Behagen der Alkoholnarkose für ein hohes Glück zu halten. Gerade der Alkohol hindert ja die Menschen daran, edleren Freuden nachzugehen; er hindert uns, eine edle Freundschaft und Geselligkeit zu pflegen, denen uns anzuschliessen, mit denen wir in gemeinsamen Idealen uns erwärmen könnten. Es ist Tatsache, dass zahllose Menschen jahraus, jahrein allabendlich miteinander verkehren, obgleich sie nichts miteinander gemeinsam haben, als einzig und allein die Vorliebe für dasselbe Bier. Wie sinnlos werden doch oft Gesellschaften zusammengeladen! Ob die Personen, die man zusammenführt, miteinander etwas auszutauschen haben danach wird nicht gefragt Der Wirt ist ganz unbesorgt: er braucht ja nur die Flaschen auf den Tisch zu stellen, so empfinden alle das grösste Behagen und rühmen am andern Tage die geistige Anregung der Gesellschaft und die Liebenswürdigkeit des Wirtes.

Hätten wir den Alkohol nicht, so müsste jeder, der eine Gesellschaft geben will, zuvor ernstlich mit sich zu Rate gehen, ob die Personen, die er zu vereinigen wünscht, auch etwas haben, wofür sie in der Unterhaltung sich erwärmen könnten. Es würden viele Gesellschaften ganz unterbleiben. Die Menschen würden sich für einige Zeit in die Einsamkeit zurückziehen, um die eigene Leere auszufüllen, bis dann schliesslich das Verlangen nach einem Austausch dessen, was sie im Innersten bewegt, mit unwiderstehlicher Macht hervorbricht.“

Was an der Argumentation in dieser Antrittsvorlesung unter anderem imponiert, das ist die Heranziehung von sehr viel statistischem Material, das seine Thesen eindrucksvoll untermauert. Man mag sich im Sinne der Volksgesundheit wünschen, die sozialmedizinische Forschung würde mit der gleichen Akribie und Nachhaltigkeit die gesamtgesellschaftlich verheerend schädigende Wirkung von Alkohol untersuchen und belegen, mit der sie jüngst 46 Spinat futternde Männer begutachtete.

Und dann würden wir vielleicht auch im **BDH-Newsletter** lesen können, dass die volkswirtschaftlichen und -gesundheitlichen Schädigungen durch Alkohol bei weitem diejenigen übersteigen, die auf die (mehr oder weniger zu Recht) kriminalisierten sogenannten illegalen Drogen zurückzuführen sind. Was die Spatzen übrigens seit mehr als hundert Jahren von den Dächern pfeifen. Was die politischen Meinungs- und Gesetze-Macher aber aus wirtschaftlichen Interessen heraus vernebeln, indem sie Schein-Debatten um Minderheiten-Suchtstoffe wie Cannabis, LSD oder Heroin immer mal wieder publikumswirksam theatralisch in Szene setzen.

Mit Publikationen wie der oben abgedruckten macht sich ein Berufsverband der Heilpraktiker zum Büttel und Lakaien jener sogenannten medizinischen „Wissenschaft“, die eben nicht die Gesundheit der Menschen, sondern die in der Gesundheitswirtschaft erzielbaren Profite ins Zentrum ihrer Aktivitäten rückt. Und der aus diesem Grund die ethische Grundhaltung vieler Kolleginnen und Kollegen in unserer Zunft der Heilpraktiker ein Dorn im Auge ist. Was sich in unsachlichen Kampagnen Luft verschafft, wie wir sie immer wieder von Seiten der Ärzteschaft und der Schulmedizin erleben.

Damit stellt sich der BDH selbst ein bedauernswertes Armutzeugnis aus. Wirklich schade.

Reinhard F. Spieß

HATSCHIGESUNDHEITPROSTZUMWOHLE präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben einen Text und möchten ihn hier veröffentlichen? Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an: info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de . Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text, Sie gestatten uns mit der Zusendung nur, ihn für eine Woche hier hochzuladen und in unser [Archiv](#) aufzunehmen. Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser ...