

# „NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL ERLANG

Prof. Dr. Zänker war seit 1987 Universitäts-Professor für Immunologie und Experimentelle Onkologie an der Universität Witten/Herdecke. Seine Forschungsschwerpunkte lagen 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 Nahrungsergänzungsprodukte spielen können, erklärt Prof. Zänker in einem Gespräch mit Network-Karriere-Herausgeber Bernd Seitz:

**Network-Karriere:** 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. Zänker:** Der Diabetes, oder wie die Erkrankung volkstümlich heißt, die Zuckerkrankheit, nimmt in den

art auch gesenkt werden konnte. Dies liegt vor allem daran, dass man über die Ursachenforschung viele Faktoren gefunden hat, die Krebs auslösen können und bei entsprechender Aufklärung der Bevölkerung für jeden Einzelnen zu vermeiden sind; 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 wissenschaftlichen 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 Medikationen) durch Ernährung und Bewegung betreiben kann.

Vereinfacht gesagt, gilt heute – etwa 80 Jahre nach den Nobelpreis-würdigen 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 auch 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 Traditierten (was Großmutter noch wusste) tragen zu dieser Verunsicherung des Einzelnen noch erheblich bei.

Über Ernährung und Genetik könnte man lange sprechen und das würde hier den Rahmen sprengen; es entwickelt sich daraus gerade ein interessanter Wissenschaftszweig. Was aber äußerst sträflich war und auch noch ist, ist, 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 „har-

te 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 natürlich die Frage, ab welchem Lebensalter man ganz gezielt auf die Risikofaktoren achten und sie möglichst völlig ausschalten sollte.

**Prof. Zänker:** Diese Frage muss man sehr differenziert beantworten. Fragen zur Ernährung beginnen eigentlich schon mit der Säuglingsernährung, denn dort werden auch schon gewisse Vorlieben (genetisches Imprinting) festgelegt. Das Thema Ernährung muss im Vorschulalter, in der Schule und eigentlich ein lebenslanges 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 und für Bewegung hat natürlich der Breitensport ein 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 herumschleppen zu müssen, belastet den Kreislauf und die Gelenke, den Rücken und die Wirbelsäule und die biochemischen Folgen des Übergewichtes sind schlechthin auf Dauer im wahrsten 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 durch ihre großen Vermehrungszahl eben zur Unzeit viele Hormone gebildet werden, einen Hormonsturm im Körper auslösen, bedeutet das den Beginn einer Erkrankung, z. B. Diabetes oder Krebs, Erkrankungen, die lange im Körper versteckt sind, sich entwickeln können, weil sie zuerst einmal keine bedeutenden Befindlichkeitsstörungen machen.

**NK:** Fünfmal am Tag frisches Obst und Gemüse, wurde lange Zeit propagiert, sei quasi eine Lebensversicherung gegen schwere Zivilisa-



westlichen Ländern fast Tsunamiartig zu. Bei den Krebserkrankungen konnte durch intensive Forschung und Aufklärung erreicht werden, dass für verschiedene Tumorarten die Neuerkrankungsraten nicht mehr ansteigen, mehr noch, für manche Krebs-



## VITA

### Prof. Dr. Dr. med. Kurt S. Zänker

Prof. Dr. Dr. med. Kurt S. Zänker ist seit 1987 Universitätsprofessor für Immunologie und Experimentelle Onkologie an der Universität Witten/Herdecke. Er ist international ein gefragter Redner bei Medizinkongressen und Autor vieler Fachbücher und Fachartikel.

**E-Mail:** ksz@uni-wh.de

# GEN EINE GROSSE BEDEUTUNG“

tionskrankheiten. Nun heißt es, dass nach neuen Studien die Risikosenkung von Tumoren in diesem Zusammenhang nicht nachgewiesen werden kann. Einmal davon abgesehen, dass wohl fast niemand fünfmal am Tag frisches Obst und Gemüse zu sich nimmt, was ist die ideale Ernährung?

**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 keinesfalls aufgegeben und 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 in der Prävention gegen Diabetes- und Krebserkrankungen Nahrungsergänzungsmittel erlangen, die weitgehend aus natürlichen Substanzen bestehen?

**Prof. Zänker:** Die Prävention (Vorbeugen von Erkrankungen) wird zukünftig die zentrale Rolle im Gesundheitssystem einnehmen – sowohl auf gesellschaftspolitischer als auch auf individueller Ebene. Krankheiten zu vermeiden oder ihr Auftreten zu verzögern bedeutet einen ungeheuren ökonomisch volkswirtschaftlichen Gewinn, aber noch mehr, menschliches Leid zu mindern. Nahrungsergänzungsmittel (NE) – als Sammelbegriff – werden eine große Bedeutung erlangen, denn sie erfüllen Voraussetzungen für den Verbraucher, die er einschätzen kann; sie können für ihre gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe hinreichend definiert, ihre ernährungswissenschaftliche Wertigkeit kann beschrieben, sie können leicht in den Ernährungsalltag durch geeignete Darreichungsformen integriert werden und sie schmälern keineswegs den Genuss eines guten Essens, denn sie sollen ja keinesfalls gute Speisen, ihre Zubereitung und ihre soziale Funktion ersetzen – eben nur ergänzen.

**NK:** Welche Vitamine und Mineralstoffe sollten wir sinnvollerweise

durch Nahrungsergänzungsmittel gezielt ergänzen und bei welchen Vitaminen und Mineralstoffen sollten wir darauf achten, dass es zu keiner Überversorgung kommt?

**Prof. Zänker:** Jetzt haben Sie mich bei einer Frage erwischt, die ich nicht präzise beantworten kann. Jeder Verbraucher, vor allem als Patient, sollte auf seine Befindlichkeit „hören“, wenn er glaubt, durch die Ernährung nicht genügend Vitamine oder Mineralstoffe (z. B. jahreszeitabhängig) zu bekommen. Sicher ist dieses „Hören“ vor allem bei akuten und chronischen Erkrankungen besonders gefordert und hier empfiehlt sich immer eine gezielte Substitution (Ergänzung), die natürlich mit kundigen Beratern (Ärzte, Apotheker, Ökotrophologen, Heilpraktiker) abgesprochen und die auch durch geeignete Laboruntersuchungen hinsichtlich Mangel oder Überschuss gezielt beeinflusst werden kann.

**NK:** Herr Professor Zänker, wie gesund leben Sie und welche Lebensmittel empfehlen Sie unseren Leserinnen und Lesern?

**Prof. Zänker:** Ich möchte nicht sagen, dass ich gesund lebe, denn ohne Laster wäre das Leben keine Tugend mehr, aber ich bemühe mich Risikofaktoren auszuschalten. Ich behandle Zucker wie ein kostbares Gewürz, lese die Angaben zu Inhaltsstoffen

auf Lebensmitteln und vermeide sämtliche Lebensmittel, soweit es geht, die an erster oder zweiter Stelle Zucker aufführen. Ich versuche mich so viel wie möglich – gemäß meiner momentanen Befindlichkeit und meiner

Körper und Seele wird jenen Ausdruck definieren, den wir gesundes Leben nennen – nur dies ist sehr schwer, denn das gesunde Leben muss täglich und



Faulheits- skala zu bewe- gen – oder aber be-

dienen zu lassen, achte aber dabei peinlich auf mein „natürliches Gewicht“, bei dem ich mich wohl fühle.

Schlussendlich kommt man immer darauf zurück, das Streben nach einer funktionierenden Einheit von Geist,

immer wieder auf die einzelne und nur auf die einzelne Person bezogen gestaltet werden – Leben ist ein Ausdruck von Kunst, somit ist, wie schon Beuys sagte, jeder Mensch ein Lebenskünstler.

Die gesamte Ausgabe  
können Sie jederzeit direkt  
im Onlineshop bestellen:  
[www.network-karriere.com](http://www.network-karriere.com)