

Nachgefragt:

Fachgespräch mit Klaus-Dietrich Runow



„*Unsere moderne Lebensweise verursacht einen erhöhten Nährstoffbedarf, den wir durch die normale Ernährung nicht mehr decken können ...*“

SUPPLEMENTA: „Herr Runow, wieso halten Sie die zusätzliche Versorgung mit Nährstoffen im Rahmen einer Grundversorgung für notwendig?“

RUNOW: „Die zusätzliche Einnahme von Nährstoffen ist Bestandteil der angewandten Umwelt- und Ernährungsmedizin (Functional Medicine). Auf der Grundlage meiner fast 30jährigen ärztlichen Tätigkeit habe ich eine aus Vitaminen, Mineralstoffen und pflanzlichen Wirkstoffen bestehende Grundversorgung zusammengestellt, die das Immunsystem, die Entgiftungsleistung sowie die Darmökologie und die Verdauungsfunktionen unterstützt. Bei akuten oder chronischen Erkrankungen muß die Nährstoffdosierung erhöht werden.“

SUPPLEMENTA: „Wie kommt es trotz einem Überangebot an Lebensmitteln in Europa zur Mangelversorgung?“

RUNOW: „Trotz des Überangebots an Lebensmitteln in Europa müssen wir feststellen, daß es immer häufiger zu Nährstoffmängeln kommt. In Deutschland wird die Zunahme von Skorbut-Fällen beobachtet. Hierbei handelt es sich um eine Vitamin-C-Mangelkrankung, die früher bei Seeleuten aufgetreten ist. Diese konnten während langer Seefahrten nicht genügend Vitamin-C mit der Nahrung aufnehmen. Skorbut führt neben Hauterkrankungen und Blutungen zu Immunschwäche, Übelkeit und auch zu Beeinträchtigungen des Nervensystems. Bei unseren Patienten sehen wir häufig neben dem Vitamin-C-Mangel auch niedrige Werte von Vitamin D3, Folsäure, B-Vitaminen, Selen und Zink. Ein bekannter Buchtitel bringt dies auf den Punkt: „Verhungern an vollen Töpfen.“ Für die Nährstoffmängel gibt es einige wichtige Gründe:

Unsere Böden werden durch die moderne Landwirtschaft ausgelaugt, was dazu geführt hat, dass der Gehalt an Mineralstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen (Polyphenole) in den Nahrungsmitteln abgenommen hat.

Unsere moderne Lebensweise verursacht einen erhöhten Nährstoffbedarf, den wir durch die „normale“ Ernährung nicht mehr decken können.“

SUPPLEMENTA: „Mehr als die Hälfte der Deutschen sind übergewichtig: zeigt das nicht an, dass wir eher zu viel als zu wenig Kalorien zu uns nehmen?“

RUNOW: „Es stimmt, dass immer mehr Menschen an Übergewicht leiden. Rein äußerlich könnte man denken, sie seien optimal mit Nährstoffen versorgt. Im Blut vieler

dicker Menschen werden aber Nährstoffmängel und erhöhte Entzündungswerte gemessen. Entzündungen führen nicht nur zu einer Belastung der Blutgefäße und des Gehirns (Alzheimer Risiko!), sondern auch zu einem erhöhten Diabetes- und Krebsrisiko.“

SUPPLEMENTA: „Ist die Einnahme von Multivitaminen die richtige Antwort auf eventuell mangelhafte oder defizitäre Ernährung?“

„Gegen die negativen Auswirkungen von Stress empfiehlt sich die Einnahme von Magnesium, Vitamin C und Coenzym Q10 ...“

RUNOW: „Natürlich sollte man seinen Nährstoffbedarf durch gute, vollwertige Lebensmittel decken. Trotzdem kann es in bestimmten Situationen wie bei vermehrtem Stress, Schadstoffbelastungen und bei chronischen Krankheiten zu einem Mehrbedarf an Nährstoffen kommen. Ich halte es durchaus für sinnvoll, diesen Mehrbedarf durch die Einnahme hochwertiger Vitaminpräparate und pflanzlicher Substanzen zu decken. Studien haben gezeigt, dass Multivitaminpräparate eine positive epigenetische Wirkung haben, d. h. sie wirken regulierend auf unseren Zellkern und die Erbanlagen. Sie schützen unsere Chromosomen und besonders deren Endknöpfchen, die Telomere. Mit jeder Zellteilung und auch durch Umweltgifte verkürzen sich die Telomere. Da unsere Zelle nur eine begrenzte Anzahl solcher Telomerkürzungen vornehmen kann, bedeutet eine Schädigung der Telomere auch eine Verkürzung der Lebensdauer und eine Erhöhung des Krebsrisikos. Auch chronischer Stress führt über die Gehirnbotenstoffe Dopamin und Serotonin zu einer Verkürzung von Telomeren. Gegen die negativen Auswirkungen von Stress empfehle ich die Einnahme von Magnesium, Vitamin C und Coenzym Q10, die auch als Anti-Stress-Nährstoffe bezeichnet werden.

Eine österreichische Studie zeigt, dass die Krebsrate bei kurzen Telomeren 60 Prozent höher als im Schnitt und fünfmal so hoch wie bei Teilnehmern mit langen Telomeren war. Zusammenfassend kann man sagen: Nährstoffe

sprechen mit unseren Genen. Sie wirken sich positiv auf die Zellsteuerung aus und verlängern die Lebenszeit und die Lebensqualität. Einzelheiten zur epigenetischen Wirkung von Nährstoffen habe ich in meinem Buch: Krebs – Eine Umweltkrankheit? beschrieben.“

SUPPLEMENTA: „Wie finde ich die für mich passende Grundversorgung?“

RUNOW: „Den individuellen Bedarf ermitteln wir durch Haar-, Urin- und Blutanalysen. Einen großen Fortschritt stellt die neue Stoffwechselanalyse dar, bei der organische Säuren im Urin bestimmt werden (Organix-Profil). Organische Säuren sind biochemische Zwischenprodukte, die uns einen Einblick in zelluläre Stoffwechselprozesse und den individuellen Nährstoffbedarf erlauben. Den Original Organix-Test lassen wir in einem Speziallabor



in den USA durchführen. Sobald die Testergebnisse vorliegen, erstellen wir im Institut für Umweltmedizin (IFU) in Wolfhagen einen Therapieplan und wählen die für die einzelne Person geeigneten Nährstoffpräparate aus. Hierbei weiche ich gerne auf amerikanische Präparate aus, weil diese deutlich höher dosiert sind. Die üblichen Empfehlungen, wie sie zum Beispiel von der

DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) publiziert werden, reichen mir bei der Behandlung meiner Patienten meistens nicht aus. Darüber hinaus legen wir Wert darauf, dass die Produkte frei von Farb- und Konservierungsstoffen sind und auch keine Laktose enthalten. Für Vegetarier wähle ich Produkte aus, die keine Gelatine enthalten. Im Hinblick auf diese Kriterien finde ich in der amerikanischen Produktpalette eine große Auswahl.“

SUPPLEMENTA: „Muss man neben einer Grundversorgung noch zusätzliche Präparate einnehmen – das Ganze ist ja letztlich auch eine Preisfrage.“

RUNOW: „Die Nährstofftherapie kann über die genannten medizinischen Analysen für jeden Patienten individuell ermittelt werden. In vielen Fällen bedeutet dies, dass über die Grundversorgung hinaus weitere Substanzen empfohlen werden. Wir raten unseren Patienten, sich nach etwa 3 - 4 Monaten erneut mit uns in Verbindung zu setzen, um den Nährstoffplan zu aktualisieren. Die Preisfrage ist natürlich relativ. Wenn ich sehe, wofür die Menschen Geld ausgeben, glaube ich, dass sich jeder eine gute Nährstoffgrundversorgung leisten kann. Ein Ölwechsel oder kleine Reparaturen am Auto kosten mehrere Hundert Euro. Beim Auto fragen wir uns nicht, ob wir minderwertige Öle in den Motor kippen sollen. Aber

Unser Gesprächspartner K.-D. Runow:

- Arzt und Buchautor („Krebs – Eine Umweltkrankheit?“, „Wenn Gifte auf die Nerven gehen“, „Der Darm denkt mit“ u.a.)
- Ärztlicher Leiter am Institut für Umweltmedizin (IFU)
- Umweltmediziner (einer der Pioniere der Umweltmedizin in Deutschland)
- Behandelt seit 30 Jahren Patienten mit chronischen Darmerkrankungen, Nahrungsmittelallergien, Schadstoffbelastungen sowie neurologischen Krankheiten (Parkinson, Alzheimer, ADHS, Autismus, Depressionen)
- Absolvierte als erster deutscher Arzt die Umweltmedizinprüfung in den USA
- Zertifiziert vom International Board for Environmental Medicine
- Erhält 2006 den renommierten B.A.U.M.-Umweltpreis
- Hält Vorträge in zahlreichen Ländern (Dubai, Japan, USA, Saudi Arabien, Schweden, Schweiz, Ungarn u.a.)
- Bekannt für sein Hepar-Tox-Entgiftungsprogramm in Patienten- und Medizinerkreisen
- Eröffnete das erste Institut für Umweltkrankheiten in Nordhessen (1989 erbaut)
- Seit 2009 praktizieren Runow und sein Team vom Institut für Umweltmedizin (IFU) in der historischen Fachwerkstadt Wolfhagen bei Kassel

Mehr Informationen im Internet:
www.umweltmedizin.org





bei der Frage, mit welchen Nahrungsmitteln und Nährstoffen versorge ich meinen Körper und mein Gehirn, weichen wir gerne aus. Es stellt sich die Frage, welche Prioritäten ich setze, und was in meinem Leben wirklich wichtig ist? Schon für den Preis einer Packung Zigaretten kann ich mir eine exzellente Nährstoffversorgung bzw. Nährstofftherapie leisten.“

SUPPLEMENTA: „Sollte man die Ergänzung immer nehmen?“

RUNOW: „Eine Grundversorgung bestehend aus einem Multivitaminpräparat und zusätzlich Vitamin C kann täglich und für längere Zeit eingenommen werden.“

SUPPLEMENTA: „Viele Menschen reagieren heutzutage empfindlich auf Stoffe in unserer Nahrung, d. h. sie zeigen Unverträglichkeiten. Kann bei solchen Patienten die Einnahme von Nährstoffen eine Hilfe sein?“

RUNOW: „Ja, die Zahl der Allergiker nimmt ständig zu. Besonders diejenigen Lebensmittel, die man gerne, viel und häufig verzehrt, können der Grund für manche chronischen Erkrankungen sein, ohne dass man direkt nach dem Essen Reaktionen spürt. Man spricht von „maskierten Allergien“, wenn die Reaktionen erst 1, 2 oder sogar 3 Tage später auftreten. Bei vielen unklaren chronischen Erkrankungen spielen Nahrungsmittel und Zusatzstoffe eine wichtige Rolle. In meiner Praxis gehören differenzierte Blutanalysen zur Abklärung von Nahrungsmittelallergien in das Routineprogramm, wobei einige Blutproben auch an amerikanische Speziallabors geschickt werden. Nahrungsmittelallergikern empfehle ich, die Darmflora mit freundlichen Darmbakterien (Probiotika) zu unterstützen und die Verdauungsleistung zu verbessern. Durch die Einnahme besonderer Enzymprodukte kann die Aggressivität von potenziellen Nahrungsmittelallergenen gemindert und gleichzeitig die Bauchspeicheldrüse entlastet werden. Bei Allergien wird oft der körpereigene Wirkstoff Histamin ausgeschüttet. Histamin führt zu Entzündungen, Rötungen, Herzrhythmusstörungen, Durchfällen und sogar zu neurologischen Störungen wie

Verhaltensstörungen, Depressionen und epileptischen Anfällen. Gegen ein Zuviel an Histamin verordnet der Arzt Präparate, die man als Antihistaminika bezeichnet. In meiner Praxis setze ich zunächst auf die Antihistaminwirkung natürlicher Wirkstoffe, wie hohe Dosen an Vitamin C und den Pflanzenwirkstoff Quercetin. Da bei Nahrungsmittelallergien häufig eine veränderte Darmflora oder auch eine erhöhte Darmdurchlässigkeit (Leaky Gut) eine ursächliche Rolle spielen, rate ich meinen Patienten, eine eingehende Stuhl- und Verdauungsanalyse durchführen zu lassen. Auch in diesem Bereich arbeiten wir mit amerikanischen Labors zusammen. Deren Leistungsspektrum umfasst neueste Analyseverfahren, die momentan in Deutschland noch nicht in das Routineprogramm gehören. Neben der exakten Bestimmung von Pilzen, Parasiten und freundlichen Darmbakterien kommt die neue Proteomics-Analyse zum Einsatz. Hierbei wird das gesamte Mikrobiom analysiert d. h. die Gesamtzahl und die Artenvielfalt an Mikroorganismen im Darm. Eine niedrige Artenvielfalt ist assoziiert mit einer Zunahme von Allergien, Adipositas und dem metabolischen Syndrom d. h. das Diabetesrisiko nimmt zu.“

SUPPLEMENTA: „Was sollte man grundsätzlich beachten, wenn man Lebensmittel einkauft? Wie sieht Ihrer Meinung nach eine gute Ernährung aus?“

RUNOW: „Die Ernährung sollte biologisch sein, wenig Fleisch und Kohlenhydrate beinhalten, aber viel Fisch, Gemüse und Obst. Insbesondere bieten Soja, Brokkoli und Curcuma dem Körper eine kraftvolle Unterstützung gegen Krebs. Grapefruit sollte dagegen vermieden werden, da sie die Entgiftung blockieren kann. Da Gluten, das Klebereiweiß im Getreide, zunehmend im Verdacht steht, chronische Erkrankungen inklusive Autoimmunerkrankungen auszulösen oder zu verstärken, rate ich dazu, den Verzehr von Gluten einzuschränken. Meinen Patienten empfehle ich, mittels moderner Blut- und Speicheltests abzuklären, ob Gluten als Ursache der Symptome in Betracht kommt. Ein erster Schritt in diese Richtung ist der Speicheltest, der bequem per Post an unser Institut geschickt werden kann.“



Weitere Informationen finden Sie über den QR-Code oder unter: www.supplementa.com