

**rbb PRAXIS sucht Ihre Krankengeschichte!**

Sie haben gesundheitliche Beschwerden? Sie sind schon bei verschiedenen Ärzten gewesen und haben immer noch keine klare Diagnose? Sie wären bereit, sich einer Live-Diagnose im Studio zu unterziehen? Sie wohnen in Berlin oder Brandenburg? Wir können Ihnen vielleicht helfen.

Dann bitten wir Sie, uns kurz Ihre Krankengeschichte zu schildern und Kopien Ihrer Arztbefunde zu schicken. Wenn möglich, legen Sie bitte ein Foto von sich bei.

Wir arbeiten mit einer Reihe von Ärzten zusammen, die zur Live-Diagnose zu uns ins Studio kommen. Vielleicht finden wir Ärzte, die Ihnen helfen könnten.

Schreiben Sie uns eine E-Mail und schicken Sie Arztbefunde als Anhang an:

**praxis@rbb-online.de**

oder schicken Sie uns alles per Post an:

**Redaktion rbb PRAXIS  
Masurenallee 8-14, 14057 Berlin**

rbb Praxis - Das Gesundheitsmagazin - FEATURE:

**Was uns wirklich nährt - Kann man sich gesund essen?****Am Mittwoch, 02.10.2013, 20.15 - 21.00 Uhr, rbb Fernsehen**

Ein Film von Angelika Wörthmüller

*„Hauptsache satt!“ Über Generationen bestimmte dieser Leitsatz, was deutsche Familien aßen. Doch Sättigung ist nicht alles. Schon Hippokrates, der berühmte griechische Arzt des Altertums, forderte: Die Nahrung sollte unsere Medizin sein. Heute weiß man, dass sich durch die richtige Auswahl an Nahrungsmitteln tatsächlich viele Krankheiten verhindern oder sogar heilen lassen. Ob Naturheilkunde oder Ayurveda-Medizin - immer mehr medizinische Konzepte schließen in ihre Therapieangebote auch eine Ernährungsumstellung ein. Kann man sich also wirklich gesund essen? Der Film zeigt, welche Antworten Ernährungswissenschaftler auf diese Frage geben können und begleitet Patienten, deren Ernährungsumstellung zu überraschenden und erstaunlichen Heilungserfolgen führte.*

Die Natur beschenkt uns reich: mit nahrhaften Früchten, vitaminreichem Gemüse und vielfältigen Getreidesorten. Doch wie gehen wir mit diesem wertvollen Gut um? Aus Getreide wird Auszugsmehl und aus frischem Gemüse Tütensuppe. Die Folgen dieser modernen Ernährung sind fatal: Viele der sogenannten Zivilisationskrankheiten sind ernährungsbedingt. Gicht und Osteoporose, das Reizdarmsyndrom und Allergien stehen im engen Zusammenhang mit dem, was wir essen. Auch Diabetes, Erkrankungen der Herzkranzgefäße und bestimmte Krebsarten sind Folgen ungesunder Ernährung. Sie führt unter anderem zu Übergewicht. Die Fettpolster wirken sich vor allem bei

Tumorarten ungünstig aus, deren Wachstum eng mit dem Hormonhaushalt zusammenhängt, wie zum Beispiel Brustkrebs-, Leber- und Prostatakrebs. Die Fettzellen bilden Hormone wie Leptin oder Adiponectin, die sich in den internen Signalverkehr des Körpers einschalten und im Stoffwechsel verhängnisvolle Weichen stellen. Besonders fatal dabei : das so genannte Bauchfett. Die frauentypischen Polster an Oberschenkeln und Hüften richten dagegen weniger Schaden an.

### Diabetes und Übergewicht

Der runde Bauch begünstigt auch Altersdiabetes - eine Erkrankung, bei der die Bauchspeicheldrüse erschöpft ist. Sie schafft es nicht mehr, genug Insulin auszuschütten, um Zucker aus den aufgenommenen Kohlehydraten zu verarbeiten. Es entsteht Diabetes mit all seinen Folgen: Der Zuckerüberschuss schädigt Blutgefäße und Nerven, das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt. Auch Augen und Nieren arbeiten zunehmend schlechter.

Doch es gibt gute Nachrichten: Allein durch Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion ließen sich mehr als die Hälfte der Diabetesfälle verhindern, so die Untersuchungen von Wissenschaftlern. Und selbst wer schon in die Diabetesfalle getappt ist, kann durch gesundes Essen und weniger Gewicht seine Pillenzahl reduzieren, die Notwendigkeit von Insulinspritzen hinauszögern und verhindern, dass sich Folgeerkrankungen entwickeln.

### Mittelmeerdät

Besondere Ernährungsformen haben unterschiedliche Wirkungen. Viel diskutiert: die Mittelmeerdät. Gemeint sind damit die traditionell im Mittelmeerraum üblichen Speisen mit viel Gemüse, Obst, Oliven- und Rapsöl, Kräutern und Gewürzen und Fisch statt Fleisch. Lässt solche Kost die Menschen in dieser Region gesund alt werden? Tatsächlich gehören Sardinien und die griechische Insel Ikaria zu den Regionen mit der höchsten Lebenswartung in der Welt. Und lassen sich diese Beobachtungen auch wissenschaftlich belegen? Erst kürzlich erschien eine Studie, welche die Wirkung der Mittelmeerdät auf die Entstehung von Herzinfarkt und Schlaganfall untersuchte. Allein 30 Prozent der Schlaganfälle ließen sich durch diese gesunde Form der Ernährung einsparen, so das Ergebnis. Wer bereits einen Herzinfarkt hatte, minimiert sein Risiko für einen erneuten Herzinfarkt durch die Mittelmeerkost um die Hälfte. Insgesamt ist die protektive Wirkung der Diät bei mehr als 570 000 Menschen über mehr als zehn Jahre belegt.

### Budwig-Quark mit Leinöl

Im Schwarzwald lebte einst die deutsche Chemikerin und Apothekerin Dr. Johanna Budwig. Sie kreierte im Jahr 1951 eine ganz besondere Diät, deren Anwendung sie wissenschaftlich dokumentierte: die sogenannte Budwig-Diät. Wichtigster Bestandteil: eine Quark-Leinöl-Speise. Im Laufe ihrer Forschungen hatte Budwig festgestellt, dass für eine gesunde Zellatmung mehrfach ungesättigte Fettsäuren und schwefelhaltiges Eiweiß notwendig sind. Budwig empfahl zudem Krebspatienten den Verzicht auf Kohlenhydrate, die ihrer Meinung nach die Tumorzellen nähren. Stattdessen sollten die Patienten Gemüse und Salate essen, ergänzt durch Nüsse und Hülsenfrüchte. Bis heute gibt es allerdings keine wissenschaftlichen Studien, die eine mögliche Wirksamkeit

dieser Diät bei Krebs belegen. Deshalb ist diese Krebsdiät in der modernen evidenzbasierten Medizin nicht anerkannt, wird aber mitunter in alternativmedizinischen Kreisen angewandt.

### Ayurveda-Ernährung

Hierzulande noch relativ unbekannt ist das Essen nach den Regeln der ayurvedischen Ernährungslehre. Seit über 3 000 Jahren wird diese besondere Form der vegetarischen Kost in Indien praktiziert. Die gesunde Küche mit vielen Gewürzen verhindert Krankheit, glauben die Verfechter. Pfeffer soll das Immunsystem stärken, Chili überflüssiges Fettgewebe abbauen und Kardamom gegen Entzündungen und Müdigkeit helfen. Die Statistik unterstützt die Theorie der positiven Wirkung: Darmkrebs beispielsweise ist in Indien wenig verbreitet. Jedes Jahr erkranken dort lediglich vier von 100 000 Menschen an Darmkrebs, in Deutschland sind es dagegen 35 Betroffene pro 100 000.

An der Berliner Charité untersucht man derzeit die Wirkung der Ayurveda-Ernährung bei Arthrose. Eine fleischreiche Ernährung mit wenig Gemüse begünstigt Arthrose, weil sie viele Entzündungstoffe generiert. Dagegen gilt die vegetarisch-ayurvedische Ernährung mit ihren vielen Gewürzen und Kräutern als wirksame Medizin gegen die Gelenksbeschwerden. Entzündungshemmender Koriander, blutreinigender Kreuzkümmel und Wurzelgemüse sollen der Übersäuerung im Körper entgegenwirken. Pflanzliche Öle wendet man in Berlin bei Arthrose auch äußerlich an: Bei den Massagen im Immanuelkrankenhaus arbeiten die Physiotherapeuten mit alten Kräuterrezepten aus der Ayurveda-Medizin.

Doch nicht nur bei Arthrose, auch Patienten mit Herz-Kreislaufkrankungen, Übergewicht und Erschöpfungszuständen profitieren von der aromatischen Vegetarier-Kost. In speziellen Kliniken essen sie nicht nur nach indischen Regeln, sondern lernen auch zu meditieren - und so zur Ruhe zu kommen. Massagen und Darmkuren ergänzen die Behandlung. Vor allem Patienten mit Erschöpfungssyndromen und Lebensmittelintoleranzen wie Gluten-, Laktose- und Fruktose-Intoleranz profitieren von dem ganzheitlichen Ansatz.

### So ernähren sich die Deutschen

Die hiesigen Ernährungsgewohnheiten lassen uns dagegen alt und krank aussehen. Der häufigste Fehler ist die Aufnahme von Kohlenhydraten in Form von Zucker und leicht resorbierbaren Stärken. Gepaart mit überwiegend sitzender Tätigkeit und körperlicher Inaktivität führt die Völlerei zu Übergewicht und Krankheiten.

Beispiel Zuckerrübe. Als vollständige Pflanze enthält sie Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe. Für die menschliche Ernährung ist sie jedoch erst interessant seit ihrer industriellen Verarbeitung. Der dabei entstehende raffinierte Zucker wird mittlerweile maßlos konsumiert: Vor 150 Jahren verbrauchten wir Deutschen noch zwei Kilo jährlich; heute sind es 34 Kilogramm.

Auch Auszugsmehl ist ein Produkt der Industrialisierung. Jahrhundertlang aß man Brot aus vollem Korn, das alle wichtigen Nährstoffe enthielt. Traditionelle Mühlen bewahrten selbst beim früheren Weißbrot noch gesunde Stoffe. Moderne Industriemühlen

entfernen die mittlerweile fast völlig. Das macht die Brötchen haltbarer, aber auch ungesund. Denn entwicklungsgeschichtlich betrachtet kennt unser Organismus Kohlenhydrate nur in Kombination mit Ballaststoffen oder anderen Strukturen, die der Körper langsam abbauen kann.

#### Risiko Fleisch- und Wurstverzehr

Eine weitere schlechte Angewohnheit: Wir Deutschen vertilgen zu viel Fleisch und Wurst. Mehr als 300 bis 600 Gramm in der Woche sollten es nicht sein; vor allem Männer essen aber oft drei Mal so viel. Deutsche Restaurants machen es gesundheitsbewussten Essern jedoch nicht leicht. Auf den Speisekarten wird fast immer Fleisch angeboten, selten ist Fisch als Hauptgericht dabei. Gemüse gibt es meist nur als Vorspeise oder Salatbuffet. So essen wir Deutschen statt der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen 400 Gramm Gemüse täglich nur 120 Gramm. Dabei wäre es viel gesünder, pflanzliche Fette zu verzehren. Dasselbe gilt für Eiweiße: Aus pflanzlichen Quellen, zum Beispiel aus Nüssen, bergen sie weniger Risiken. Dagegen bilden sich bei der Verdauung tierischer Eiweiße Säuren. Essen wir zu viel Wurst, Fleisch und Milchprodukte, übersäuert der Körper. Die Säuren lagern sich in Bindegewebe, Muskeln und in den Gelenken ab. Das begünstigt ihren Verschleiß und damit die Entstehung von Arthrose.

Nicht nur unser Körper übersäuert durch zu viel Fleisch; die einseitige Kost führt auch zu einer regelrechten Mangelernährung. Denn unsere Fleischerzeugnisse stammen zum Großteil aus der Massentierhaltung, von Tieren also, die überwiegend mit Soja und Mais gefüttert wurden. Der Anteil von Omega-6-Fettsäuren in ihrem Fleisch und ihrer Milch ist höher, als wenn die Tiere zusätzlich noch Gras oder auch Heu fressen. Das ursprünglich gesunde Mengenverhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren verschiebt sich von 1:2 auf bis zu 1:15. Der relative Mangel an Omega-3-Fettsäuren begünstigt Herz-Kreislaufkrankungen. Auch in Hühnerfleisch und Eiern sind nur dann genug Omega-3-Fettsäuren enthalten, wenn die Hühner nicht ausschließlich mit Soja und Mais gefüttert wurden.

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren gehören zu den ungesättigten, essentiellen Fettsäuren. Unser Körper kann diese für verschiedene Stoffwechselabläufe notwendigen Fettsäuren selbst nicht bilden; stattdessen müssen wir sie täglich mit der Nahrung aufnehmen. Einem Mangel an Omega-3-Fettsäuren lässt sich durch den Verzehr von Seefisch, auch Raps- oder Walnussöl vorbeugen. Leinöl enthält sogar 50 bis 70 Prozent Omega-3-Fettsäuren und ist damit besonders ergiebig.

#### Mit Rohkost gesund werden

„Die Nahrung sei Eure Medizin“, erklärte der griechische Arzt Hippocrates vor fast 2500 Jahren. Doch ändert es wirklich etwas, wenn man seine Ernährung umstellt? Ja, sagt heute die Wissenschaft. Tatsache ist, dass sich Symptome von Arthrose, Sodbrennen und Verdauungsproblemen bessern, wenn die betroffenen Patienten gesünder essen. Auch eine Patientin im Film änderte ihr Essverhalten radikal. Nach Jahren der Völlerei steht bei ihr mittlerweile nur noch pflanzliche Kost auf dem Speiseplan. Sie bevorzugt dabei rohe oder schwach erhitzte Lebensmittel und Früchte mit besonders hohem Nährstoffgehalt: Avocado, Kokosnuss, Kakaobohne, exotische Gochi-Beeren und

Yackfrüchte. Die Wirkung ist phänomenal: Heute hat die Protagonistin eine gesunde Haut, schöne Haare und wiegt 60 Kilo weniger. Und nicht nur das - sie fühlt sich auch viel gesünder: Ihr Reizdarm und ihre Allergien sind komplett geheilt, die Ödeme an den Beinen verschwunden und die Gelenke intakt.

Unter dem Begriff „Rohkost“ verstehen die meisten Menschen Lebensmittel, die sie unverarbeitet verzehren. Obst und Gemüse werden also weder gekocht, noch gebraten oder gegrillt. „Ur-Kost“ nennen das Menschen, die hauptsächlich oder sogar ausschließlich von Rohkost leben; sich selbst bezeichnen sie als Rohköstler. Unter den Rohköstlern gibt es auch eine Gruppe, die all das als Rohkost definiert, was nie über 42 Grad erhitzt wurde. Damit gelten auch gemixte (Smoothies), gedörrte und anschließend pulverisierte Lebensmittel als Rohkost. Egal, welcher Seite sie anhängen - das Ziel aller Rohköstler ist es, möglichst viele gesunde Inhaltsstoffe in der Nahrung zu erhalten. Wer sich von Rohkost ernährt, isst vor allem Ballaststoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Die erhebliche Kalorien- und Proteinreduktion könnte sich auf lange Sicht positiv auf die Gesundheit des Herzens und die Krebsprävention auswirken, so die Vermutung einiger Wissenschaftler.

#### Wirkung vegetarischer Ernährung auf Krebsentstehung und -wachstum

Wissenschaftler sind sich mittlerweile einig, dass gesunde Nahrung und vegetarische Ernährung im Besonderen auf den Körper wirken. Fraglich bleibt trotz aller Forschungen, wie sehr bestimmte Lebensmittel Entstehung und Wachstum einer Krebserkrankung beeinflussen können. Immerhin kennt die Wissenschaft mittlerweile eine ganze Reihe beeindruckender Studien. Die Arbeitsgruppe von Dean Ornish aus den USA untersuchte Männer mit einem inoperablen Krebs der Vorsteherdrüse, die sich nach der Diagnose vegan ernährten und Yoga und Entspannungsübungen praktizierten. Die Wissenschaftler konnten nachweisen, dass in den Biopsien der Prostata die Krebszellen genetisch schwächer und die Krebschutzgene stärker ausgeprägt waren.

Wissenschaftler im kanadischen Montreal waren unter den ersten in der Welt, die sich ebenfalls mit dieser Frage beschäftigten, welche Nahrungsmittel den Krebs stoppen. Der kanadische Biochemiker und Molekularbiologe Richard Béliveau holte mit seinen Kollegen Gemüse und Obst ins Labor und stellte Lebensmittel-Extrakte daraus her. Dann nahmen die Wissenschaftler Zellen von Hirntumoren und gaben einfache Obst- oder Gemüseextrakte dazu. Die Ergebnisse waren erstaunlich: Ein Extrakt aus Knoblauch, Lauch oder Rosenkohl - sogar tausendfach verdünnt - vernichtete 100 Prozent der Krebszellen. Im Zellversuch besiegten Karotten ein Viertel der Krebszellen, Tomaten etwa die Hälfte.

Aber: Bleiben die Wirkstoffe auch aktiv, wenn sie den Verdauungstrakt passieren? Um dies zu klären, machten die Wissenschaftler um Béliveau Versuche mit krebserkrankten Mäusen. Zusätzlich zum normalen Futter gaben sie ihnen einen Cocktail aus den im Zellversuch wirksamsten Gemüse- und Obst-Extrakten. Und tatsächlich stoppte das Tumorwachstum auch dann. In einigen Fällen reduzierten sich die Geschwülste durch das Zufüttern um 80 bis 90 Prozent. Besonders wirksam waren Kohlgemüse aller Art und Rote Beete. Eine ähnliche Wirkung zeigten aber auch Himbeeren, Blaubeeren und Erdbeeren. Die Experten raten nach diesen Ergebnissen den Verbrauchern zu sieben bis

zehn Portionen Obst oder Gemüse. Eine Portion entspricht einem Apfel oder einer halben Tasse Kohlgemüse - und damit rund 100 Gramm.

### Brokkoli als Chemotherapie

Auch im Krebsforschungszentrum Heidelberg untersuchen Wissenschaftler, wie pflanzliche Wirkstoffe gegen bösartige Tumore helfen. Lange hatte man nur die Vitamine und Mineralstoffe im Blick. Aber die Pflanzen enthalten auch tausende sekundäre Pflanzenstoffe, die geheimnisvolle Wirkmechanismen entfalten. Diese Vielfalt an Substanzen stellt die Pflanze für sich her, um sich gegen die Sonne zu schützen, gegen Bakterien, Infektionen und sonstige Schäden.

Den Heidelberger Forschern gelang es, auf Hühnereiern gezüchtete Krebszellen mit einem Wirkstoff aus Brokkolisprossen im Wachstum zu stoppen. Aber die Fragen der Wissenschaftler reichen viel weiter: Wie können wir Krebsstammzellen unschädlich machen? Krebsstammzellen sind resistent gegen die herkömmliche Chemotherapie. Dadurch kehren Tumoren nach einer gewissen Zeit zurück (Rezidiv) und fangen an zu streuen.

Die Hoffnung der Wissenschaftler: Brokkoli könnte schaffen, was der Chemotherapie nicht gelingt: Krebsstammzellen zu vernichten. In Kapseln werden die Sprossen der Pflanze nun Patienten mit Bauchspeicheldrüsenkrebs ergänzend zur Chemotherapie gegeben. Die Wissenschaftler sind optimistisch, dass der Pflanzenextrakt den schwer therapierbaren Tumor bekämpfen kann, denn Brokkoli enthält Glucosinolate, auch Senfölglykoside genannt. Diese natürlichen Pflanzenschutzmittel wehren Insekten ab und verleihen Kohl, Rettich und Senf den beißenden Geschmack. Aus den Glucosinolaten bildet sich nach Verzehr die Substanz Sulforaphan, welche die körpereigene Entgiftung aktiviert: Die Zelle beginnt Enzyme zu bilden, die Giftstoffe einschließlich potenziell krebserregender Stoffe aus dem Körper herausschleusen. Die Substanz schafft es sogar, Zellen, die sonst nicht der Chemotherapie zugänglich sind, zu eliminieren.

### Fazit

Die Natur hält tausende gesunder Pflanzenstoffe bereit. Ihr Potential ist noch längst nicht vollständig erkannt und ausgeschöpft. In Vielzahl und Vielfalt genossen, wirken sie aber offenbar positiv auf unsere Gesundheit. So lange wir jedoch noch nicht wissen, wie und in welcher Menge sie ihre erstaunlichen Wirkungen entfalten, muss jeder für sich herausfinden, in welcher Verarbeitung und Menge ihm vegetarische Kost gut tut. In einem sind sich Ernährungswissenschaftler schon heute einig: Ohne die Vielfalt pflanzlicher Kost können wir nicht gesund alt werden. Statt Fleisch und vor allem Wurst sollten wir viel häufiger zu viel mehr rohem Gemüse und Früchten greifen, als wir es bislang gewohnt sind. Und statt mit den beliebten To go-Snacks viele leere Kalorien zu vertilgen, sollte man lieber zu Vollkornprodukten greifen, so dass der Ballaststoffgehalt in der Nahrung wieder steigt.

Experten im Film:

Prof. Dr. Claus Leitzmann,  
Justus-Liebig-Universität Gießen  
Institut für Ernährungswissenschaft  
Wilhelmstr. 20  
35392 Gießen

Prof. Dr. med. Andreas Michalsen  
Charité - Universitätsmedizin Berlin  
Chefarzt Abteilung Naturheilkunde  
Immanuel Krankenhaus Berlin  
Am Kleinen Wannsee 5  
14109 Berlin  
Ayurveda-Ambulanz: Tel. 030 - 80 505-614  
Internet: [naturheilkunde.immanuel.de](http://naturheilkunde.immanuel.de)

Prof. Dr. Joachim Spranger  
Direktor der Klinik für Endokrinologie und Stoffwechselmedizin  
Charité - Universitätsmedizin Berlin  
Charitéplatz 1  
10117 Berlin  
Tel: 030 - 450-50  
[www.charite.de](http://www.charite.de)

Prof. Richard Béliveau  
Université du Québec à Montréal (UQAM)  
Lehrstuhl für Krebsprävention und -behandlung  
2010 Jeanne-Mance  
Montreal, H2X2J6  
[richardbeliveau.org](http://richardbeliveau.org)

Prof. Dr. Ingrid Herr  
Krebsforschungszentrum Heidelberg/Universitätsklinikum Heidelberg  
Im Neuenheimer Feld 365  
69120 Heidelberg

Prof. Dr. med. Peter Schemmer, MBA  
Sektionsleiter Leberchirurgie und Transplantationschirurgie  
Universität Heidelberg  
Im Neuenheimer Feld 110  
69120 Heidelberg

Europäisches Pankreaszentrum  
Medizinische Universitätsklinik Heidelberg  
Tel.: 06221 - 56-8611, Tel: 0700 726 27 327  
Email: [pankreas@med.uni-heidelberg.de](mailto:pankreas@med.uni-heidelberg.de)

PD Dr. med. Sven Diederich  
Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie, Diabetologie (DDG) und Andrologie  
ENDOKRINOLOGIKUM BERLIN am Gendarmenmarkt

Jägerstraße 61  
10117 Berlin  
Tel: 030 - 209 156-0,  
Email: [berlin@endokrinologikum.com](mailto:berlin@endokrinologikum.com)

Dr. Ute Gola - Institut für Ernährung und Prävention GmbH  
Berliner Str. 13  
13187 Berlin  
Tel: 030 - 47 53 63 66  
Email: [info@drgola.de](mailto:info@drgola.de)  
Internet: [drgola.de](http://drgola.de)

Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum  
Forsthausstraße 6  
63633 Birstein  
Tel.: 06054 - 9131-0  
[rosenberg-ayurveda.de](http://rosenberg-ayurveda.de)

3E Gesundheitszentrum für ganzheitliche Therapien Buocher Höhe  
Im Salenhäule 10  
73630 Remshalden-Buoch  
Tel: 07151 - 9813-0  
[3e-zentrum.de](http://3e-zentrum.de)

Dr. Katharina Wirnitzer  
Sportwissenschaftlerin, Pädagogische Hochschule Tirol  
6010 Innsbruck  
Pastorstraße 7  
[change2V.com](http://change2V.com)

Ines Schnabel, Ernährungsberaterin  
Arztpraxis Dr. Hans-Torsten Schotte  
Karl-Marx-Allee 13  
15320 Neuhardenberg  
Tel.: 033476 - 207

Anita Nowak, Ernährungsberaterin  
Artemisstr. 30  
13469 Berlin  
Tel.: 030 - 401 52 57  
Email: [anita\\_nowak@t-online.de](mailto:anita_nowak@t-online.de)

ölmühle Berlin  
Andreas Behrens  
Winterfeldtstr. 66  
10781 Berlin

Unabhängige Gesundheitsberatung: [ugb.de](http://ugb.de)



### Literatur-Tipps

"Krebszellen mögen keine Himbeeren", Prof. Dr. Med. Richard Béliveau, Dr. Med. Denis Gingras, Kösel-Verlag

"Krebszellen mögen keine Himbeeren - Das Kochbuch", Prof. Dr. Med. Richard Béliveau, Dr. Med. Denis Gingras, Kösel-Verlag

"Das Anti-Krebs Buch", David Servan-Schreiber, Verlag Antje-Kunstmann

"Die Ayurveda-Ernährung" Heilkunst und Lebensenergie mit wohltuenden Rezepten zur Gesundheitsstärkung, Kerstin Rosenberg, Südwest Verlag


"Das große Ayurveda-Ernährungsbuch" Gesund leben und genussvoll essen. Mit über 100 Rezepten, Hans Heinrich Rhyner u. Kerstin Rosenberg, Verlag Königsfurt Urania

"Rohvolution: Das karottenknackige Einsteigerprogramm in die Rohkost", Chantal-Fleur Sandjon, Verlag GU

"Vollwert-Ernährung - Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung", Karl von Koebe, Thomas Männle, Claus Leitzmann, Haug Verlag

"Vegetarisch genießen bei Rheuma und Gicht", Sonja Carlsson, Schlütersche Verlag

"Achtsam abnehmen", Ronald Pierre Schweppe, Systemed Verlag

 RUNDfunk BERLIN-BRANDENBURG		
RBB	Redaktion:	Kristina Henss
„rbb Praxis“	Redaktionsassistentz:	Ingelore Eirich
Masurenallee 8 -14	Moderation:	Raiko Thal
14057 Berlin	Infotext:	Constanze Löffler
www.rbb-praxis.de	Stand der Information:	02.10.2013