

MARK EMERSON – TRANSKRIPT

Interviewerin: Mark, erzählen Sie mir von Ihrem Hintergrund und was Sie tun?

Emerson: Ich bin chiropraktischer Arzt und spezialisiere mich auf Lebensstil-Medizin. Vor allem in den letzten über 25 Jahren praktiziere ich klinische Ernährung, was im Prinzip bedeutet, dass Menschen für ihre Gesundheit besser essen.

Interviewerin: Welche Art von Krankheiten oder Leiden behandeln Sie am häufigsten und wie behandeln Sie sie?

Emerson: Die meisten unserer Patienten leiden wirklich an der typisch amerikanischen Ernährung oder der westlichen Ernährung. Die Leute essen ungewollt Dinge wie stark verarbeitete Lebensmittel, Fett, Dinge mit viel Cholesterin, die Herz-Kreislauf-Krankheiten, Typ-2-Diabetes, sogar Autoimmunerkrankungen verursachen. Wir behandeln sie als Ganzes. Lebensstil-Medizin ist genau das: Wir behandeln einen Lebensstil als die Medizin mit anständiger Ernährung, emotionaler, spiritueller Unterstützung, also ein ganzheitlicher Ansatz.

Interviewerin: Also „Lass deine Nahrung dein Heilmittel sein.“

Emerson: Ja, Sie sind wirklich, was Sie essen. Das, was Sie in Ihren Körper geben, wird Ihre Gesundheit bestimmen. Es hat einen großen Einfluss.

Interviewerin: Womit haben Sie am häufigsten zu tun? Übergewicht?

Emerson: Herzkreislauferkrankungen sind die Haupttodesursache in den Vereinigten Staaten sowohl für Männer als auch Frauen. Herzkreislauferkrankungen sind also immer oben auf der Liste der meisten Patienten und bei jedem, der die übliche amerikanische Ernährung, westliche Ernährung 30, 40, 50 Jahre lang genossen hat. Wenn Sie sich einen 30-Jährigen anschauen, klingt das ziemlich jung, aber wenn er sich 30 Jahre lang westlich ernährt hat, hat er sich 30 Jahre lang westlich ernährt, darum sind die Konsequenzen zu sehen. Wir sehen fortgeschrittene Krankheiten wie im Herzkreislaufsystem, Typ-2-Diabetes und Übergewicht. Leider sehen wir das immer früher in jüngeren Generationen. Wenn Sie sich unsere Ernährung anschauen ... Diejenigen von uns, die heute leben und im Laufe der letzten 50, 60 Jahre, ernähren sich so, wie es bisher in der Geschichte der Welt noch nie vorkam. Zivilisationen vor Jahrhunderten ernährten sich von Vollwertnahrung. Nun essen wir Dinge, die extrem verarbeitet und raffiniert sind, viele Chemikalien und all solche Dinge. Sogar gentechnisch modifizierte Dinge kommen in unserem Nahrungsangebot vor.

Interviewerin: Das ist wie totes Essen, giftiges Essen.

Emerson: Jedes Mal, wenn wir Dinge essen, die nicht vollwertig sind, also so nicht in der Natur wachsen, wird das Konsequenzen haben. Und das können wir sehen. Wir sehen heute fortgeschrittene Krankheiten, chronisch-progressive Krankheiten. 80% unserer Bevölkerung leidet an chronisch-progressiven Krankheiten.

Interviewerin: Behandeln Sie Menschen, die Krebs haben?

Emerson: Wir behandeln Krebspatienten. Generell behandeln wir sie nicht direkt für den Krebs, sondern versuchen, sie zu unterstützen. Und da kommen wir zur Ernährung und zu den Änderungen im Lebensstil. Patienten mit Krebs haben eine wirklich schwere Krankheit. Wir sprechen über Meditation, viel emotionale Beratung sowie Unterstützung durch das Essen. Unterstützung durch Essen bedeutet, sich an die Vollwerternährung zu halten, die das Immunsystem unterstützt, selbst wenn sie Chemotherapie oder Bestrahlung oder zusätzliche arzneiliche Unterstützung bekommen. Wir wollen trotzdem den Körper so gut es geht durch die Ernährung unterstützen.

Interviewerin: Wie sieht diese Vollwerternährung aus, von der Sie sprechen?

Emerson: Eine pflanzenbasierte Vollwertkost besteht aus unverarbeiteter, vorwiegend pflanzlicher Nahrung. Was bedeutet das? Das bedeutet: Gemüse und Obst und Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. All die Lebensmittel, die viele Nährstoffe haben mit Phytonährstoffen, Antioxidantien. Wir sehen diese Begriffe: Phytonährstoffe, Antioxidantien. Phytonährstoffe sind sehr hilfreich für das Immunsystem, bekämpfen Krebs. Wo kommen Phytonährstoffe her? Phyto bedeutet Pflanze. Phytonährstoffe. Je mehr man sie verarbeitet, desto mehr verliert man. Die Vollwertkost ist also genau das, was es ist. Essen Sie Lebensmittel, wie sie wachsen. Essen Sie sie, wie sie aus der Erde kommen, wie die Natur sie gemacht hat. Die Natur wusste, was sie tat, als sie sie zusammengesetzt hat. Unser Körper ist dazu gemacht, diese Nahrungsmittel perfekt umzusetzen. Es gibt nur eine Ernährungsweise, von der jemals klinisch bestätigt wurde, dass sie Krankheiten rückgängig macht. Das ist die pflanzenbasierte Vollwertnahrung. Für den Großteil der Leiden, die wir bei unseren Patienten sehen, setzen wir sie auf die pflanzenbasierte Vollwertdiät. Das bedeutet: keine raffinierten Produkte, keine raffinierten Zucker und verarbeitete Lebensmittel.

Denken Sie an ein Lebensmittel. Nehmen wir ein vollwertiges Lebensmittel wie beispielsweise Weizen. Wenn wir es raffinieren, bis wir weißes Mehl haben, entziehen wir ihm wortwörtlich die meisten Nährstoffe und erhalten ein Produkt, das nicht

nahrhaft ist. Eine interessante Sache: Wenn Sie sich Drogen anschauen, ist es dasselbe. Man nimmt eine Kokapflanze und raffiniert sie so weit herunter, bis man Crack erhält. Es kommt von derselben Pflanze, hat aber zwei physiologische Auswirkungen. Eine ziemlich harmlose Pflanze mit Antioxidantien kann zu einem extrem starken Gift werden. Wir müssen uns unsere Lebensmittelversorgung auf dieselbe Art anschauen. Wenn wir ein vollwertiges Lebensmittel bis auf eine Hülle dessen raffinieren, was es war, ist diese Hülle giftig für unsere Umwelt, denn wir sind in unserer Biosphäre, weil wir nicht dafür gemacht sind.

Ich werde oft gefragt, ob das die vegane Ernährung ist. Hier ist das Problem mit der veganen Ernährung. Wenn Sie mir sagen, dass Sie Veganer sind, sagen Sie mir, was Sie nicht essen, aber Sie sagen mir nicht, was Sie essen. Es gibt einige Stolperfallen, wenn wir mehr an einem Begriff festhalten als daran, was wir tatsächlich tun. Immer mehr von uns, die klinische Ernährung praktizieren, setzen auf eine pflanzenbasierte Vollwertkost. So kann man es nicht verfehlen. Es ist vollwertige Nahrung. Was ist es? Pflanzenbasiert. Da haben wir es. Bedeutet das, dass man 100% strikt sein muss? Das hängt wirklich von der Schwere der Krankheit ab. Wenn ein Patient schwerer erkrankt ist, müssen wir reiner und reiner werden, was bedeutet, dass wir vermutlich auf eine 100%-ige Vollwerternährung setzen während dieser Zeit. Sobald wir die Patienten ins Gleichgewicht gebracht haben, können sie ein paar Dinge essen, die nicht pflanzlich sind? Ja, vermutlich, ohne zu großen Nachteil, aber es muss trotzdem vollwertig sein. Wir sehen, wie der vegane und vegetarische Markt wächst. Unglücklich daran ist, dass es nun viel verarbeitete Lebensmittel sind. Ich sehe in meiner Praxis viele Veganer und Vegetarier, denen es nicht so gut geht. Dann finde ich heraus, dass sie schlichtweg viele verarbeitete vegane Lebensmittel essen. Wenn Sie reines Soja und Edamame essen, der vollwertige Bestandteil, ist das sehr gesund. Sogar Tofu ist in Ordnung. Aber wenn Sie es auf isolierte Sojaproteinpulver reduzieren und künstlichen Käse, künstliches Fleisch, all diese künstlichen Dinge, dann essen Sie keine vollwertige pflanzenbasierte Nahrung mehr. Es gibt viel Junk Food da draußen. Das passiert gerade. Wenn Sie also viele Veggie Burger essen, künstliches Hühnerfleisch, künstlichen Käse, all dieses Zeug, essen Sie keine vollwertige pflanzenbasierte Nahrung. Sie können diese Dinge manchmal essen, aber die Analogie, die ich Patienten gebe, ist Vegas. Sie können nach Vegas gehen und an einem Wochenende völlig abstürzen. Das wird Sie nicht umbringen. Aber wenn Sie jedes Wochenende nach Vegas fahren und abstürzen, wird es Ihnen nicht gut gehen. Sie sehen also: Nutzen Sie die Veggie Burger und die Süßkartoffelpommes ab und zu. Ab und zu ist in Ordnung. Aber wenn Sie eine fortgeschrittene Krankheit haben, müssen Sie wirklich erst ein Programm absolvieren, um die Krankheit umzuwenden. Sie können es nicht teilweise machen. Um wirklich zu heilen, müssen Sie es ganz machen.

Interviewerin: Glauben Sie an Bio-Individualität? Gibt es bestimmte Lebensmittel,

die jeder Mensch vermeiden sollte? Ich glaube, in verschiedenen Kulturen haben die Menschen wilden Büffel gegessen auf dem Flachland im präkolumbischen Amerika. Warum ist Fleisch also so schlecht?

Emerson: Es gibt eine biologische Einzigartigkeit von Patient zu Patient oder Person zu Person. Wir sind dennoch dieselbe Spezies. Denken Sie daran, dass Fleisch beispielsweise viele negative Merkmale für unsere Ernährung hat. Vor allem die Art, wie es heute angebaut wird – zugeführte Hormone. Wir kennen all diese unglücklichen Bestandteile der Massentierhaltung. Aber denken Sie daran: Vor 200 Jahren rollten die Menschen nicht aus dem Bett und holten sich Speck, Eier, Käse und einen Muffin und hatten dann ein Rindsbraten-Sandwich und dann Schweinekoteletts und Apfelsalat zum Abendessen. Das gab es damals nicht. Jagen, Sammeln und ich weiß, dass die Paleo-Sache gerade groß ist, aber die Sache ist: Selbst Tiger haben nicht bei jeder Jagd Erfolg. Zu glauben, dass wir Menschen noch bessere Jäger als Tiger sind, ist einfach unrealistisch. Mein Punkt ist: Fleisch war Mangelware. Die Menschen haben Ihre Ernährung nicht jeden Tag mit Fleisch und Eiern und Käse und Milch vollgepackt, wie wir es heute tun. Unsere Ernährung basiert ziemlich auf Produkten der Massentierhaltung und raffinierten Kohlenhydraten.

Interviewerin: Bedeutet den Tod.

Emerson: Bedeutet chronisch-progressive Krankheiten, ja. Aber wir sind so widerstandsfähig. Man könnte denken, dass uns das innerhalb eines Wochenendes umbringt, aber das tut es nicht. Wir sind so stark, unser Immunsystem arbeitet jede Sekunde an jedem Tag, sodass es immer noch Jahrzehnte braucht, um uns zu töten. Und das ist die positive Seite, wenn Sie sich mehr in einer heilenden Umgebung befinden. Denn Heilung findet viel schneller statt.

Interviewerin: Ich weiß, dass Sie kein großer Fleischfreund sind. Man sollte Fleisch essen, das wie von der Natur beabsichtigt gewachsen ist, wenn man Fleisch essen möchte, oder?

Emerson: Da gibt es einen weiteren Baustein. Was wir in manchen der Ernährungsforschungen sehen, ist, dass Wildfleisch vermutlich gesünder für Sie ist, weil es Omega-3-Fettsäuren und solche Sachen hat. Aber denken Sie daran: Wenn wir einfach das übliche Fleisch aus Massentierhaltung im Frühstück, Mittag- und Abendessen durch biologisch aufgewachsene Kühe und Hühner ersetzt, die klassische Musik hören, und dasselbe Frühstück, Mittag- und Abendessen essen, werden wir dennoch dieselben Probleme haben. Das stellt sich heraus. Ich nenne es das Filterzigaretten-Argument. Irgendwie macht der Filter zwischen Ihnen und dem Tabak die Zigarette gesünder.

Stimmt nicht. Wenn Sie Fleisch ab und zu essen ... Als Faustregel nutzen wir bei Patienten, die keine fortgeschrittene Krankheit haben vielleicht ein oder zwei Portionen in der Woche. Ja, das ist vermutlich in Ordnung. Und je reiner, desto besser.

Interviewerin: Bei der vollwertigen pflanzenbasierten Ernährung könnte man nur Gemüse essen, aber wenn das schwer mit Pestiziden belastet ist, wird das das System stören.

Emerson: Es ist schwierig, aber deshalb legen wir Wert auf Bioanbau. Und wenn es nicht zertifiziert ist, gibt es dennoch viele lokale Bauern überall in den Vereinigten Staaten. Sie können sich vielleicht die Bio-Zertifizierung nicht leisten, aber sie nutzen biologische Anbaumethoden. Und Sie sollten sowieso versuchen, lokal zu essen, denn das ist irgendwie symbiotisch mit Ihrer Umwelt. Sie leben in dieser Gegend, dann ist es eine gute Idee, die Lebensmittel dieser Region zu essen.

Interviewerin: Was ist das Mikrobiom?

Interviewerin: Das Mikrobiom. Wenn Sie sich uns als einen lebenden Organismus vorstellen, dann haben wir tatsächlich mehr Bakterien in unserem Körper als unsere eigenen menschlichen Zellen. Die meisten davon leben in unserem Darm. Das Mikrobiom ist wie ein kleines Universum in unserem Darm, das uns dauernd reinigt, Immunität stimuliert, Vitamine erzeugt und Erreger aus unserem System heraushält. Die westliche Ernährungsweise, die typische amerikanische Ernährungsweise fördert nicht nur Krankheiten, sondern ist auch gut darin, das Mikrobiom abzutöten. Das ist die Sache. Wir haben diese verarbeiteten Lebensmittel, viel Fett, viel Cholesterin, Alkohol, Medikamente. All diese Dinge, diese Nahrungsmittel, die wir in unseren Körper aufnehmen, töten unser Mikrobiom ab. Wenn wir unsere Bakterien abtöten, die unser Immunsystem unterstützt, dann haben wir eine verminderte Immunfunktion. Das ist das Problem.

Nun gibt es Probiotika und es ist wichtig, Probiotika zu haben. Ich sehe, wie Patienten sie nur so einschmeißen. Unglücklich daran ist, dass sie die Probiotika nehmen und dann das Mikrobiom mit ihren Ernährungsgewohnheiten abtöten. Der Trick ist also, Dinge zu essen, die das Mikrobiom unterstützen, als auch möglicherweise ein paar Probiotika zu nehmen. Aber Sie werden merken: Je mehr Dinge Sie essen, die das Mikrobiom unterstützen, desto mehr hilft das, Ihre Gesundheit zu verbessern. Was sind das für Nahrungsmittel? Ballaststoffe, Ballaststoffe, Ballaststoffe. Es gibt etwas namens resistente Stärke in der Ernährung. Das ist sehr wichtig. Wenn wir resistente Stärke essen, kann unser Körper sie nicht abbauen. Unser Körper kann einige der Zucker für die Energie abspalten, aber die resistente Stärke geht nach unten in unseren unteren Darm, wo die guten Bakterien diese resistente Stärke essen. Es ist also Nah-

rung für unsere Bakterien. Je mehr ballaststoffhaltige Lebensmittel und resistente Stärke wir essen, desto gesünder sind unsere guten Bakterien. Dann halten uns die guten Bakterien die schlechten vom Leib. Darum geht also beim Mikrobiom. Lange Zeit wurde historisch gesehen in der Behandlung von Patienten nicht an das Mikrobiom gedacht. Es war irgendwie egal. Aber wir sehen wirklich, wie wichtig das Mikrobiom ist, und wir sehen auch diese chronisch-progressiven Krankheiten. Ich glaube, dass das der Schlüssel ist. Wir sehen chronisch-progressive Krankheiten, weil die Mehrheit der Bevölkerung daran leidet. Vor Jahren, als unsere Großeltern Urgroßeltern lebten, grassierten diese progressiven Krankheiten nicht in der Gesellschaft.

Interviewerin: Das liegt also an den verarbeiteten Lebensmitteln, Fertiggerichten und gentechnisch veränderten Nahrungsmitteln, dass es diese Zunahme von chronischen Krankheiten gibt.

Emerson: Es gibt einige Dinge, die damit zu tun haben. Eines ist das Mikrobiom, über das wir gesprochen haben. Wenn das Mikrobiom einer Person abgetötet wird durch unterschiedliche Gründe – vor allem schlechtes Essen, Stress, Medikamente, vielleicht während eines Kaiserschnitts –, können Sie genug des Mikrobioms abtöten, sodass die Darmwand anfängt, verletzt zu werden. Denken Sie daran, dass etwa 70% unseres Immunsystems in unserem Verdauungssystem liegt. Wenn Ihre Darmwand also Löcher bekommt, wird Ihr Immunsystem überstimuliert. Dann passiert Folgendes: Es gibt gute Sachen, die drin sind und durch das Blut gehen und uns nähren. Und dann gibt es schlechte Sachen, die auf der anderen Seite der Wand bleiben und raus müssen. Wenn wir Löcher in der Wand haben ... Das nennt sich pathologisch durchlässige Darmwand. Sagen wir, das ist eine normale Verbindungsgröße, bei der durchlässigen Darmwand ist sie größer. Nun strömt Abfall in unseren Blutstrom und gelangt in unseren ganzen Körper. Unser Immunsystem ist aber brilliant und sieht das Zeug in unserem Blut und zielt in einer Immunreaktion darauf ab, die sich autoimmun nennt. Es greift sich also selbst an. Der Schlüssel ist, dass wir das beseitigen müssen. Wir müssen die krankmachenden Dinge entfernen, die Ernährung und die emotionale Gesundheit verbessern und heilen. So machen wir das. Wir heilen die pathologisch durchlässige Darmwand, verengen diese Verbindungen wieder und der Patient wird genesen. Es braucht ein bisschen Zeit, aber denken Sie daran: Ihr Körper heilt seine Zellen jeden Tag. Sie sind auf Zellebene nicht dieselbe Person, die Sie vor zwei Jahren waren. Ihre Haut ersetzt jeden Tag Zellen und das tut der Darm auch. Wenn wir also die krankmachenden Dinge entfernt haben, die viel Schaden anrichten, und diesen reparieren, dann verbessern sich auch Autoimmunprobleme.

Interviewerin: Ist die pathologisch durchlässige Darmwand der Grund für die meisten Autoimmunerkrankungen?

Emerson: Wir sind nicht sicher, aber wir wissen, dass autoimmun außer Kontrolle geraten ist. Was mir meistens belegt wurde, ist: Wenn wir die Darmwand reparieren und das als einen der Hauptgründe für Autoimmunerkrankungen angehen, tritt Verbesserung ein. Oft löst es sich auf, manchmal verbessert es sich stark. Das westliche Modell behandelt hauptsächlich Symptome. Und ja, das spielt eine Rolle. Aber wenn wir über etwas sprechen, das den ganzen Körper betrifft, möchten wir die Fehlfunktion, die Verletzung heilen, wir wollen nicht nur die Symptome behandeln.

Ich sage Ihnen, warum Ernährung im Großteil des Landes nicht praktiziert wird. Es ist finanziell nicht rentabel. Es ist nicht erstattungsfähig. Unsere Versicherung übernimmt es nicht. Ärzte, die viel Zeit darauf verwenden, können ihre Praxis nicht halten. Wir müssen unser medizinisches Modell ganzheitlicher aufbauen, eine Ernährungskomponente einbauen, unsere Patienten darüber informieren, wie sie besser essen, die typische amerikanische Ernährung abzulegen und so zu heilen. Aber leider sind wir gerade in dieser Art Zwickmühle. Es ist nicht erstattungsfähig, darum nutzt die Medizin es noch nicht. – Warum haben so viele Amerikaner Diabetes und Übergewicht? Das ist offensichtlich eine Epidemie. Liegt es an verarbeiteten Lebensmitteln oder Zucker? – An beidem. Absolut. Was passiert, ist, dass wir Dinge zu uns nehmen, für die wir nicht gemacht sind. Unser Körper geht damit so gut wie möglich um, aber irgendwann kommen wir an einen Punkt, an dem chronisch wiederholtes schlechtes Verhalten uns einholt. Ich nenne es den Kipppunkt. Krebs kommt nicht über Nacht. Krebs ist eine progressive, jahrzehntelange Sache. Diese Dinge brauchen Zeit, um sich zu entwickeln. Es braucht seine Zeit, bis man Herz-Kreislaufprobleme bekommt. Es braucht seine Zeit, bis man Typ-2-Diabetes bekommt. Es ist die Summe der Teile. Sie essen verarbeitete Lebensmittel, Frittiertes, geschlachtete Tierteile, Lebensmittel mit viel Cholesterin, gentechnisch veränderte Lebensmittel. Dann rauchen Sie vielleicht und trinken. Es ist die Summe der Teile.

Das ist es, was wir sehen. Wir sehen eine toxische Umwelt, die wir in unseren Körper hineinlassen, die sich in Form von verschiedenen Krankheiten manifestiert. Wenn Sie sich Krankheiten anschauen, nennen wir sie unterschiedlich: Diabetes und Herzerkrankung und Krebs und all das. Aber sie sind alle dasselbe. Sie sind sich ähnlich. Wir haben uns so weit vergiftet, dass wir einen Krankheitsprozess angestoßen haben. Es gibt für alles eine Blaupause. Es gibt eine Blaupause dafür, wie wir gemacht werden, wie die Welt funktioniert. Ähnlich ist es in der Landwirtschaft. Wenn man all diese giftigen, extrem künstlichen Chemikalien nutzt, um ein Insekt zu töten, kontaminiert man das Essen, das man essen möchte. Und dann erzeugt man vergiftetes Wasser usw. usw. Es gibt immer einen stufenförmigen Effekt. Jedes Mal, wenn wir uns von der Blaupause der Natur wegbewegen, wie wir entworfen wurden, gibt es ungünstige Konsequenzen. Es ist also sehr wichtig, den Körper wieder zu unterstützen und das läuft darauf hinaus, vollwertiges Essen und hauptsächlich pflanzliches Essen zu

essen. Das nährt unser Mikrobiom. Und wenn Sie darüber nachdenken: Wir sind kein wirklich großes Tier und wir sind definitiv nicht dafür da, ein wirklich schweres, fettes Tier zu sein. Es ist also sehr komisch.

Und seltsamerweise ... Durch die Gesellschaft passen wir uns immer an und akzeptieren Dinge. Nun wird es also langsam zur Norm, schwer und übergewichtig zu sein. Wir machen uns Sorgen, vor allem diejenigen in der Lebensstil- und Ernährungsmedizin, denn wenn das die Norm wird und es in Ordnung ist, ist das nicht in Ordnung. Es ist gefährlich.

Interviewerin: Sie sprechen über Cholesterin in der Ernährung. Wir haben erst mit einem Wissenschaftler gesprochen, der sagt, dass Cholesterin eigentlich versucht, den Schaden in den Blutgefäßen und die Irritation durch Entzündung oder Ähnliches zu reparieren. Das Cholesterin kommt also nachträglich und versucht zu heilen und dann sammelt es sich an. man beschuldigt also das Cholesterin, aber Cholesterin ist nicht wirklich das Problem. Was denken Sie über diese ganze Cholesterin-Debatte?

Emerson: Hohes Cholesterin an sich ist nicht unbedingt gefährlich. Und es geht nicht wirklich darum, wie hoch Ihr Cholesterinwert ist, sondern wie sauber Ihre Arterien sind. Wenn Ihr Bluttest also sozusagen hohes Cholesterin anzeigt, aber Ihre Arterien sehr gut fließen, weil Ihre Arterien geschmeidig und flexibel sind, und Sie eine gute Durchblutung haben, dann ist Cholesterin nicht unbedingt ein Problem. Was aber passiert ... Und wie gesagt: Es ist immer die Summe der Teile. Es ist nie ein bestimmtes Übel. Wenn das wahr wäre, könnten wir dieses Übel entfernen und wären im Garten Eden. Aber so funktioniert es nicht. Das Interessante ist: Es gibt etwas namens LDL, oder die Lipoproteine niedriger Dichte. Sie können oxidieren. Und wie oxidieren sie? Wir haben die perfekte Formel dafür. Hochraffinierte Zucker und Mehl und all diese Dinge, wirklich ätzende extrahierte Lebensmittel, die wir essen – diese Giftstoffe wirken dann auf das Cholesterin ein und verursachen Plaque in den Arterien. Würde ich sagen, dass Cholesterin an sich der böse Butzemann ist? Nein. Aber es ist Teil der Abfolge von Degeneration und fortgeschrittenen Krankheiten.

Das Schöne ist, dass der Körper all das Cholesterin herstellt, das wir brauchen. Ich glaube, dass daher das Missverständnis rührt. Es gibt Ernährungsformeln darüber, wie viel Cholesterin wir zu uns nehmen sollten, aber eigentlich sollte das Null sein. Wir brauchen kein Cholesterin. Es bringt uns keine Vorteile, Cholesterin zu uns zu nehmen. Unter den Bedingungen, die wir in der typischen amerikanischen Ernährung haben, kann es jedoch giftig sein. Unser Körper macht also all das Cholesterin, das wir brauchen. Ihre Leber synthetisiert all das Cholesterin für Ihre Zellmembrane und den Aufbau von fettlöslichen Vitaminen und Hormonen. Sie leistet gute Arbeit. So wurde sie geschaffen. Wenn Sie sich Statin ansehen, eines der meistverkauften Medikamente in der Welt, senkt es Ihren Cholesterinspiegel. Aber wissen Sie, wie es

Ihren Cholesterinspiegel senkt? Es ist interessant. Es macht Ihre Leber krank. Und der Grund, warum es Ihre Leber krank macht, warum es das Ziel ist, Ihre Leber krank zu machen, ist, weil es die Cholesterinproduktion senkt. Wenn wir also Änderungen in der Ernährung und dem Lebensstil vornehmen könnten, um unser Cholesterin zu senken und der Leber erlauben, das Cholesterin, das wir brauchen, herzustellen und zu funktionieren, dann können wir Krankheiten zum Guten wenden. Unserem Körper fällt es schwer, überflüssiges Cholesterin loszuwerden. Ihr Körper weiß also, wie viel er machen muss. Sie dürfen nur nicht mehr über die Nahrung aufnehmen. Dafür gibt es keinen Bedarf.

Interviewerin: Und es wäre vermutlich in Ordnung, ein bisschen was zu sich zu nehmen, sofern man nicht vergiftet ist und das Immunsystem funktioniert und die Organe und all das funktionieren. Aber wenn man vergiftet ist, übergewichtig ist und das System mit zu vielen Dingen überfordert, kann er das überflüssige Cholesterin nicht abbauen.

Emerson: Genau. Wie gesagt, gibt es nicht das eine bestimmte Übel, das wir einfach entfernen. Es ist immer die Summe der Teile. Bei manchen Patienten, die erhöhte Cholesterinwerte haben, aber deren Blutfluss in Ordnung ist, mache ich mir nicht zu viele Sorgen darüber. Aber denken Sie daran: Der Großteil der Amerikaner leidet an chronisch- progressiven Krankheiten. Es geht also nicht um den gesunden Spitzenklasse-Typ, den athletischen Kerl. Darüber machen wir uns nicht wirklich Sorgen. Wir machen uns Sorgen um die Mehrheit der Amerikaner, die die typische amerikanische, westliche Ernährung essen, die eine wirklich krankmachende Umgebung fördert.

Interviewerin: Wenn man seinen Lebensstil verändern kann, indem man Stress reduziert und die Ernährung verbessert, kann sich das System selbst heilen und sich behandeln.

Emerson: Korrekt. Unter der Voraussetzung, dass Sie all die Teile zusammenkriegen. Stress ist wirklich schlecht für den Körper. Die Stresshormone, das Cortisol fegt sehr aggressiv durch unseren Körper. Und wenn Sie darüber nachdenken, ist das der Kampf-Flucht-Mechanismus. Der Kampf-Flucht-Mechanismus ist im sympathischen Nervensystem. Es ist toll, um zu kämpfen und um wegzurennen, wenn man das muss. Aber Sie können damit nicht Ihr Leben führen. Wir müssen wirklich ausgeglichener im sogenannten Parasympathikus sein. Wenn wir das „Om“ sprechen, senkt das den Blutdruck, senkt es die Stresshormone und wir kommen mehr ins Gleichgewicht, in dem wir auf ausgeglichene Weise funktionieren. Der andere Aspekt ist: Sport ist sehr wichtig. Aber Sport ist auch nicht die Lösung für alles. Wenn Sport alles

lösen würde, machen Sie einfach Sport. Also Sport, manche emotionale Komponenten. Ich denke, dass der Kampf-Flucht- Mechanismus eher emotional als körperlich ist. Es findet eine körperliche Manifestation statt, aber es ist eigentlich eine emotionale Sache. Unsere Emotionen, also sozusagen die Basis ins Gleichgewicht bringen, von der aus wir agieren, und dann die Ernährung – beides kombiniert ist das, was wir in der Lebensstil- Medizin tun. Wir behandeln Sie also mit dem Lebensstil.

Interviewerin: Was ist mit Chiropraktik? Sie sind Chiropraktiker. Wie hält die Chiropraktik den Körper gesund?

Emerson: Unser Ziel ist es, die erholungsfördernde Fähigkeit des Körpers anzuzapfen, die angeborenen Intelligenz, die Ihren Körper steuert und sich dauernd um Sie kümmert. Wenn Sie sich die Wirbelsäule ansehen – und da liegt das zentrale Nervensystem, das Gehirn und Knochenmark –, arbeiten wir an der Spinalbeweglichkeit, was den Nervenfluss und den Blutfluss verbessert und idealerweise die Immunität. Wir können die Immunität erhöhen, indem wir gesünder sind. Wenn sich jemand gut bewegt, tut es nicht weh. Aber wenn Sie viele Schmerzen und Unbeweglichkeit haben, sprechen wir von einer anderen Komponente des degenerativen Lebensstils. Wir leben nicht unser optimales Potenzial aus. An dieser Stelle setzt die Chiropraktik an. Dann verbinden Sie das mit Ernährung und Sport, mit emotionaler Unterstützung, und wir haben ein ziemlich gesundes Tier.

Interviewerin: Ja, der ganzheitliche Ansatz.

Emerson: Der ganzheitliche Ansatz.

Interviewerin: Eine Person zu Hause, die eine chronische Krankheit hat oder etwas, das die Ärzte nicht erklären können – an wen sollte sie sich wenden? Einen integrativen Arzt, einen Heilpraktiker, der sie berät?

Emerson: Der Schlüssel ist, jemanden in Ihrer Gegend zu finden, der mehr Lebensstil-Medizin betreibt, integrative Medizin. Sie sehen dieses Feld wachsen. Es ist bedauernd, dass es vielen Patienten durch den Ansatz der traditionellen Medizin nicht besser geht. Integrative Medizin, Lebensstil-Medizin, Heilpraktiker, es gibt gute Chiropraktiker, gute medizinische Ärzte. Es gibt viele Ärzte da draußen, die ihr Wissen in ihrer Praxis erweitern, um Hilfe zu leisten. Ich glaube, der Schlüssel ist „Weniger ist mehr“. Wenn wir also den Lebensstil bereinigen, werden Sie herausfinden, dass es einfach ist. Wir müssen nur den Glaubenssatz ändern, Dinge tun, die uns helfen, und dann findet die Heilung von alleine statt. Es ist nichts, das wir lernen müssen. Wenn Sie sich in die Hand schneiden, müssen Sie nicht darüber nachdenken. Es macht ein-

fach sein eigenes Ding. Das ist das Schöne an unserem Immunsystem. Es weiß, was zu tun ist. Wir müssen ihm nur eine gute Richtung gehen.

Interviewerin: Stimmt es, dass Krebs in einer basischen, sauerstoffreichen Umgebung nicht überleben kann? Ich habe gehört, dass Weizengras Wunder vollbringt, Sauerstoffmaschinen.

Emerson: Nun ja, sozusagen. Aber das Leben ist keine Petrischale, oder? Ich glaube, das Wichtigste ist: Was ist Weizengras? Es ist eines dieser vollwertigen Lebensmittel, also ein vollwertiges pflanzliches Lebensmittel. Wir sprechen also davon, den Patienten basisch zu machen. Der Patient isst also viele Lebensmittel – Phytonährstoffe, Antioxidantien –, die das Immunsystem unterstützen, was die Krebszellen angreift und beseitigt. Denken Sie daran: Wir haben jeden Tag Krebszellen oder mutierte Zellen, aber unser Immunsystem kann sie identifizieren und eliminieren. Das Wichtige ist also, diese Nahrungsmittel zu essen, die Ihre Immunität erhöhen. Wir sprechen also von sauerstoffreich und basisch, aber was ist das? Das sind Nebenprodukte eines gesunden Lebensstils. Das passiert, wenn Sie gesund essen und gesund leben. Hey, dann sind Sie basischer und es fließt mehr Sauerstoff durch Sie durch und dann kann sich Krebs nur schwer manifestieren. Das ist also der Schlüssel. Aber wir müssen immer vorsichtig sein. Ich versuche meine Patienten zu warnen: Es gibt keine magische Sachen, keine magische Kapsel, keine magische Pille. Es ist die Summe der Teile dessen, was Sie mit Ihrem Lebensstil machen. Sie müssen gut essen, gut denken, sie müssen gut handeln. Darum geht es in der Gesundheit.

Interviewerin: Typ-2-Diabetes ist zu 100% reversibel, richtig?

Emerson: Ja, die Genesung, die wir vor allem in der Regeneration von Zellen und Systemen sehen ... Nehmen wir beispielsweise Typ-2-Diabetes. Es beeinflusst die Augen, es kann die Füße beeinflussen. Das Problem ist, dass es ein entzündlicher Zustand ist und anfängt, an Ihren kleinen Arterien zu nagen. Und wo sind die kleinen Arterien? Sie sind im Auge. Aber wenn wir die Diabetes umkehren, was absolut möglich ist, selbst ohne Medikamente, dann baut der Körper diese Arterien wieder auf, was zu verbesserter Sehkraft führt. Dasselbe gilt für diabetische Neuropathie und Vaskularitätsprobleme. Der Körper heilt andauernd. Er kann also beschädigte Bereiche regenerieren. Es kommt ein Punkt ... Deshalb reden wir mit Patienten dauernd darüber, dass sie es nicht aufschieben sollen. „Sie wissen, dass Sie dieses Problem haben. Gehen Sie es an.“ Es kommt ein Punkt, an dem der Körper so beschädigt ist, dass er sich sozusagen vernarbt und Ihnen dauerhafte Schäden bleiben. Aber beim Großteil der Leute können wir eine bedeutende Verbesserung erzielen. Auch beim Herzkreislauf. Herzkreislaufferkrankungen sind absolut vermeidbar und reversibel. Selbst Patienten,

denen eine Operation bevorsteht, können das Lebensstil- Medizin-Programm annehmen, das die Herz-Kreislauf-erkrankung tatsächlich umkehren kann.

Interviewerin: Was ist mit Stents? Machen Stents einen Unterschied?

Emerson: Stents erledigen einen temporären Job. Sie öffnen das Gefäß. Aber dann was? Wenn Sie einen Stent kriegen, wir einen Stent einsetzen und das Gefäß öffnen, fließt das Blut besser. Toll, jetzt können Sie ins Auto sitzen und zu McDonald's fahren. Der Punkt ist: Was dann? Stents sind zweckmäßig, weil sie Ihnen vorübergehend das Leben retten. Aber Sie werden dennoch ein gutes Programm brauchen, um den Schaden zu reparieren.

Interviewerin: Mit Stressmanagement und Ernährung und emotionaler Heilung kann man Herzkrankheiten absolut umkehren?

Emerson: Vor allem die Komponente Stress. Den Stress zu reduzieren, ist sehr wichtig. Wir haben über Kampf-Flucht gesprochen. Es pumpt, pumpt pumpt. Je enger und eingeschlossener Ihre Arterien sind und Sie versuchen, mehr Blut durch zu pumpen, weil Sie unter Stress stehen, und Ihr Blutfluss wegen der Blockade immer weniger wird, wird es einen Zwischenfall geben. Das ist es, was passiert – ein Herzinfarkt, ein Schlaganfall. Stressmanagement ist also ein großer Schlüssel, um Herz-Kreislauf-erkrankungen zu reduzieren. Es ist auch sehr wichtig, um alle anderen Krankheiten zu reduzieren.

Interviewerin: Ja, das macht Sinn. Wenn der Körper sich die ganze Zeit heilt, man eine pflanzliche Vollwertkost isst, ermöglicht man es dem Körper, zu heilen, die Arterien werden wieder groß und gesund. Dann eliminiert oder managt man den Stress besser und dann ist der Blutfluss ausgeglichener. Das macht Herzkrankheiten rückgängig.

Emerson: Es wurde bewiesen, dass sich Arterien unter einer pflanzlichen Ernährung viermal mehr erweitern als unter der typischen amerikanischen Ernährungsweise. Was bedeutet das? Es bedeutet, dass wir Sauerstoff kriegen, dass wir nährstoffreiches Blut zu den Zellen kriegen. Und das ist es, was die Heilung anregen wird. Außerdem entfernen Sie die krankmachenden Dinge, die Sie alle vier Stunden in Ihren Mund stecken. Wir essen die ganze Zeit. Wir essen diese Woche vermutlich mehr, als wir irgendetwas anderes machen – außer schlafen.

Schauen Sie sich also an, wie Krankheiten entstehen. Eine gute Analogie ist: Sie schlagen Ihr Schienbein am Couchtisch an. Sie stehen auf, schlagen es an. Oh mein Gott, das tut weh und blabla. Hm, es ist ok. Aber etwa drei bis vier Stunden später

schlagen Sie es wieder an. Es tut höllisch weh, Sie reiben daran und es geht Ihnen besser. Etwa drei bis vier Stunden später fühlt es sich gerade in Ordnung an, dann schlagen Sie es wieder an. Was habe ich hier beschrieben? – Wir essen immer weiter. – Sie schlagen Ihre Arterien morgens an, Sie schlagen Ihr Immunsystem an, die pathologisch durchlässige Darmwand. Genau dann, wenn sich der Körper drei, vier oder fünf Stunden später etwas besser fühlt, bäm, schlagen Sie es wieder an. Das ist das Mittagessen.

Interviewerin: Stimmt. Ist das der Grund, warum Tiere, wenn sie sich verletzen oder krank werden, fasten?

Emerson: Genau, das können wir beobachten. Fasten ist meiner Meinung nach sehr, sehr wichtig. Es ist eine wundervolle medizinische Sache. Im Laufe der Zeit, jahrhundertlang haben die Menschen wegen der medizinischen Vorteile gefastet. Ich würde sagen: Wenn Sie es zu Hause machen, sind maximal drei Tage in Ordnung. Aber wenn Sie es länger machen wollen, tun Sie es unter Aufsicht. Es gibt einige wunderbare Kliniken im Land, die sich auf medizinisches Fasten spezialisieren. Sie werden phänomenale Ergebnisse erzielen. Was es tut, ist, den Körper nach innen zu richten, wodurch der Körper dann anfängt aufzuräumen. Und Sie haben recht: Wenn Sie sich verletzen, ist das Beste, was Sie tun können, sich ein bisschen zurückzuziehen, dem Immunsystem zu erlauben, zu heilen und seine Arbeit zu machen.

Wenn man sich unsere Ernährung anschaut, spricht man von 2.000 Kalorien am Tag, etwa 1.800, 2.000 Kalorien am Tag. Aber wir haben Kalorien gesagt. Wir haben nichts darüber gesagt, woher sie kommen. Wir sind eigentlich überfüttert, aber unterernährt. Wir essen also viel zu viele Kalorien in Form von giftigen Lebensmitteln und leider sind diese Kalorien unterernährt. Darum wird das Immunsystem nicht stimuliert. Aber ich glaube, dass die meisten von uns sowieso zu viel essen. Ich zweifle an den 2.000 Kalorien. Wenn Sie 1.5000 Kalorien nehmen, die viele Nährstoffe haben, kann es Ihnen genauso gut gehen. Und denken Sie daran, dass es viel Energie braucht, um das zu verdauen, was Sie essen. Wenn Sie also Ihren ganzen Tag damit verbringen, all die Dinge zu verdauen, die Sie gegessen haben, rauben Sie sich die Energie, um die anderen Dinge zu tun, die Sie tun können. Ich glaube wirklich, dass, wenn wir weniger Essen zu uns nehmen, das mehr Nährstoffe hat, wir uns besser fühlen würden und mehr Energie hätten, andere Dinge zu tun, wie beispielsweise zu heilen. Dann würde sich diese chronisch- progressive Krankheit nie manifestieren. Erstens haben wir den Impuls entfernt. Wir haben all den Mist aus unserer Ernährung gestrichen. Zweitens verteilen wir die Energie angemessen – ein starkes Immunsystem aufbauen. Und wir haben genug Essen. Das haben wir wirklich.

Schauen Sie sich all die Leute an, die sich immer Sorgen machen, ob Sie genügend Protein kriegen. Wir setzen Sie auf eine vollwertige pflanzliche Kost. Die erste Frage,

die ich höre ist: Wie kriegt man sein Protein? Es ist irgendwie absurd. Erstens haben wir keinen Proteinmangel in den Vereinigten Staaten. Es gibt überall genügend Protein, vor allem in Pflanzen. Wenn ein Rennpferd, das vollwertige Pflanzennahrung bekommt, genug essen kann, um Rennen zu laufen, können wir all das Protein, das wir brauchen, aus genau derselben Quelle beziehen – aus der Erde. Da kommt Protein her.

Interviewerin: Was ist Ihre Hauptbotschaft über das Heilen?

Emerson: Der Körper heilt jede Sekunde eines jeden Tages. Wenn wir also Ihr Immunsystem anregen können, die krankmachenden Dinge entfernen, die Sie sich selbst jeden Tag antun, und Ihnen einen unterstützenden Lebensstil geben, heilen Sie viel schneller, als Sie brauchten, um den Krankheitsprozess anzustoßen. Und das ist das Schöne an Heilung.