

Was krank macht. Das Hunza Experiment von Robert McCarrison

Robert Mc Carrison, ein englische Arzt und Völkerkundler zeigte bereits in den 1920er Jahren ziemlich deutlich den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Ernährungsweise auf. Erste Anstösse für seine späteren Experimente bekam McCarrison als Amtsarzt, als er jahrelang bei der Volksgruppe der Hunza im pakistanischen Karakorum gelebt und deren Gewohnheiten studiert hat.

Die Hunza sind eine Volksgruppe die abgeschieden von der Zivilisation im pakistanischen Hochland leben. Sie ernähren sich seit Jahrhunderten auf die selbe Weise, mit wenig tierischen Produkten und überhaupt sehr sparsam. Dazu mit einer jährlichen, durch Lebensmittelmangel auferlegten, natürlichen Fastenperiode.

Ihre Grundnahrungsmittel sind sogenannte Tschapattis, das sind Fladen aus Weizen, Buchweizen und Hirse, die nur ganz kurz erhitzt und zusammen mit allerlei jahreszeitlich verfügbaren Beilagen gegessen werden, wie beispielsweise das im Jahresverlauf verfügbare Gemüse, etwas Sauermilchprodukte und nur an Festtagen etwas Fleisch. Man kennt auch ein Breigericht welches aus den genannten Getreiden hergestellt und auch in Kombination gegessen wird.

Aprikosen frisch, sowie getrocknet, dabei auch die Kerne und das Öl sind in Hunza allgegenwärtig und gehören in jeder Form fast täglich zur Ernährung. Die Hunza kannten weder Zucker noch hatten sie nennenswerte Mengen Salz zur Verfügung. Der Eiweißbedarf wurde überwiegend aus pflanzlichen Quellen gedeckt und der Fettanteil der Nahrung war sehr gering.

In seiner Zeit als Amtsarzt in dieser Region, fiel McCarrison die aussergewöhnliche Leistungsfähigkeit der Hunza, selbst bis ins hohe Alter auf. Darüber hinaus fanden sich generell sehr viele besonders Alte Menschen in Hunza, die trotz ihres Alters noch vital und voll in die Familie und die anfallenden Arbeiten in der Landwirtschaft integriert waren. Bei umfassenden Untersuchungen des Gesundheitszustandes fand McCarrison keinerlei Anzeichen von chronischen Krankheiten, wie sie auch damals bei den Bürgern in Westeuropa und insbesondere England bereits auftraten. Darüber hinaus stellte er eine hervorragende Reaktionsfähigkeit des Immunsystems der Hunzakuts fest.

Diese Beobachtungen und sein Bestreben die Gründe für die aussergewöhnliche Gesundheit der Hunza zu finden bewogen McCarrison um 1920 zu einem interessanten Experiment mit Ratten, welches sich folgendermaßen darstellte.

Das Hunza Experiment von Robert McCarrison

Bei dem Experiment teilte man 3600 Ratten in drei Gruppen: eine "Hunza", eine "Indien" und eine "London"-Gruppe. Man ernährte die Ratten dann ausschliesslich mit der jeweils landestypischen Kost, wie sie in Hunza, Indien und England damals üblich war.

So bekam die Hunzagruppe viel ungekochtes Gemüse und Dörrfrüchte (Aprikosen u. Kerne), Vollkorngetreide (Weizen, Buchweizen, Hirse...), Hülsenfrüchte und nur ganz selten Fleisch oder Ziegenmilchprodukte als Futter.

Die Indiengruppe bekam hauptsächlich geschälten und gekochten Reis, gekochtes Gemüse und Nüsse aber ebenfalls wie die Hunzagruppe nur wenig Fleisch.

Ganz anders die Londongruppe. Sie wurde vorwiegend mit Fleisch, Weissbrot, süssen Kuhmilchprodukten, Marmelade und andere Süßigkeiten gefüttert.

Alle Ratten konnten fressen soviel sie wollten. Es mangelte ihnen auch sonst an nichts.

Natürlich hatte man stark variierende Ergebnisse erwartet, allerdings nicht in solch krassen Formen wie letztlich beobachtet.

Die Hunzagruppe blieb kerngesund bis ins Alter, welches darüber hinaus überdurchschnittlich hoch war. Es zeigte sich dass die Ratten in einem Alter, das beim Menschen 90jährigen entsprach, noch bei voller Gesundheit, Dynamik und Vitalität waren. Die Gebährfähigkeit war ausserordentlich viel länger als normalerweise bei Ratten üblich.

Die Indiangruppe zeigte bereits verschiedene Degenerationserscheinungen, wenn auch nicht so stark wie bei den "Engländern".

Die Londongruppe hingegen lief völlig aus dem Ruder. Sie waren von Haarausfall, Karies, Entzündungen, Krebs und allen uns auch heute bekannten Zivilisationskrankheiten geplagt. Erschreckend war in dieser Gruppe der zusätzlich auftretende Kanibalismus!

Das waren die Versuche des Robert McCarrison vor fast 100 Jahren. Nun kann man einwenden dass die Versuche an Ratten und nicht mit Menschen durchgeführt wurden. Dazu ist zu sagen, wer glaubt die Versuche, wären deshalb nicht stichhaltig muss bedenken, dass mit diesem Ernährungsversuch ja nur reproduzierbar nachvollzogen werden sollte was MC Carrison zuvor an den Menschen bereits beobachtet hatte.

Der intelligente Zeitgenosse tut sicher gut daran sich mit alten und neuen Erkenntnissen zur Bedeutung der Ernährung für seine Gesundheit auseinander zu setzen. Keinesfalls sollte man auf ärztliche Aussagen hören, wie "essen Sie was Ihnen schmeckt" oder "es hat in Bezug auf Ihre Krankheit keine Bedeutung was Sie essen".

Solche Aussagen sind meines Erachtens unhaltbar und durch wenig Sachkenntnis oder gar praktische Erfahrung gestützt. Darüber hinaus entbehren sie auch jeglicher Logik. Denn was bitte sollte mehr Einfluss auf unsere Gesundheit haben, als das was wir unserem eigenen "Lebens-Motor" jeden Tag an Kraftstoff zur Verfügung stellen? Deshalb seien Sie kritisch was man Ihnen erzählt und messen Sie dem Thema Ernährung künftig eine grössere Bedeutung bei. Überlegen Sie sich genau welche Baustoffe Sie Ihrem Körper jeden Tag zur Verfügung stellen und ob diese für Ihre Gesundheit zweckdienlich sind.

Um die Wichtigkeit der Ernährung für die Gesundheit einmal mehr deutlich zu machen zitieren wir hier Fachleute aus dem anerkannten Standardwerk "Burgersteins Handbuch Nährstoffe - Vorbeugen und Heilen durch ausgewogene Ernährung" Hier einige Auszüge:

"Obwohl uns reichlich wertvolle, gesunde Nahrung zur Verfügung steht, geben wir häufig den falschen Nahrungsmitteln den Vorzug. Die typische moderne Ernährung ist reich an Fleisch, raffinierten Getreideerzeugnissen, Vollmilchprodukten und industriell verarbeiteten Esswaren. Dies hat zur Folge, dass wir an Fett, Kohlehydraten und Salz ein Vielfaches der Menge zu uns nehmen, die empfehlenswert wäre, während wir häufig unterversorgt sind mit Nahrungsfasern, essenziellen Fettsäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Der weit verbreitete Konsum von Alkohol und Tabak, ganz zu schweigen von Drogen- und Medikamentenmissbrauch, raubt unserem Körper lebenswichtige Vitalstoffe. Viele von uns (über 90% der älteren Erwachsenen) nehmen regelmäßig Medikamente, und viele der am häufigsten verschriebenen Medikamente beeinträchtigen das Stoffwechselgleichgewicht. Viele Diuretika („Entwässerungspillen“) zum Beispiel, die bei Bluthochdruck zum Einsatz kommen, rauben dem Körper Kalium und Magnesium. Die „Pille“ beeinträchtigt den Stoffwechsel von Folsäure und Vitamin B6, und erhöht den Bedarf an diesen Vitaminen. Rauchen laugt die Vitamin-C- und -B12-Reserven des Körpers aus, und Alkohol verursacht weitläufige Eisen-, Zink- und Magnesiumverluste sowie Mängel an vielen B-Vitaminen.

Es ist also kein Wunder, dass so vieler Menschen gesundheitliche Probleme haben, die vor Jahrzehnten noch unbekannt waren und bei manchen Nationalitäten selbst heute noch äusserst selten sind.

Wenn wir 65 Jahre alt sind, haben wir etwa 50 Tonnen Nahrungsmittel und Getränke zu uns genommen, verdaut und metabolisiert. Lebenslange schlechte Essgewohnheiten haben großen Einfluss auf Gesundheit und Alterungsprozess. Eine wichtige Gesundheitsstudie hat dies folgendermaßen ausgedrückt: **„Neben der Vermeidung von Zigarettenrauch und übertriebenem Alkoholkonsum scheint eine persönliche Entscheidung, die wir treffen, größeren Einfluss auf unseren langfristigen Gesundheitszustand zu haben als alle anderen: die Entscheidung, was wir essen.“** (The U.S. Surgeon General’s Report on Nutrition and Health. U.S. Government Printing Office, Washington, D.C. 1988). Ein Lebensstil mit Bewegung, positiver Lebenseinstellung und vernünftiger Ernährung, die sinnvoll durch Supplemente ergänzt wird, kann helfen, Krankheiten vorzubeugen und eine langes und gesundes Leben zu führen.” (Quelle “Burgersteins Handbuch Nährstoffe” S. 40)

In diesem Sinne beleiben Sie gesund.

Geschrieben von [Michael](#) am Mittwoch, 6. November 2013 um 19:43 in [Gesundheitsnews](#)