

MEHR ALS TAUSEND WORTE: TEIL II

Die offiziellen Empfehlungen betreffend Nährstoffe innerhalb der deutschsprachigen Gesellschaften für Ernährung liegen auf einem Niveau, das gerade noch verhindert, dass Sie nicht eingehen wie eine ungewässerte Pflanze. Geht es darum, die Bevölkerung so knapp am Leben oder wirklich gesund zu erhalten? Skorbut, Rachitis, Beriberi gerade noch zu verhindern?

Ist uns in der Männerpraxis eindeutig zu wenig, viel zu wenig. Wir wissen, welchen Anforderungen auch Sie tagtäglich ausgesetzt sind. Wir wollen, dass Sie leistungsfähig sind, mit einer Stimmung, die Spass macht. Ohne Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen, Adipositas, Burn-outs und Depressionen.

Das Flaschenhals-Phänomen oder das Minimum-Gesetz

*Der Einfluss von Hindernissen nimmt mit der Nähe zum Optimum exponentiell zu.
Dr. med. Ulrich Strunz*

Das heisst: Je mehr Sie sich dem Maximum Ihrer Leistungsfähigkeit nähern, desto mehr stören kleinste Hindernisse. Der Einzelstoff, von dem Sie am wenigsten im Blut haben, dominiert Ihr Leben. Ihre Stimmung. Ihre Leistung. Ihren Antrieb. Ihre Lebensfreude. Ihre Gesundheit. Defizite in Ihrem Eisenspiegel. Bei Ihren Eiweiss- oder Zinkwerten. Ihrem Hämoglobin-Spiegel, dem roten Blutfarbstoff!

Was bedeutet das? Von einer Menge annähernd gleich grosser Widerstände (in diesem Fall von Defiziten) nur einen Teil zu eliminieren, bringt wenig. Erst wenn der letzte Widerstand, das letzte Defizit – der Flaschenhals - eliminiert ist, kommt das volle Potential zum Tragen. Es erfolgt eine Leistungsexplosion.

Die Wurzeln des Minimum-Gesetzes

Es handelt sich um eine Gesetzmässigkeit, die von Carl Philipp Sprengel, Sohn eines Postverwalters aus Hannover, entdeckt wurde. Sprengel wuchs auf dem Hof seiner Eltern auf und hatte schon früh den Wunsch, Landwirt zu werden. Mit 15 Jahren begann er seine Ausbildung und arbeitete danach als Wirtschaftsinspektor und Berater auf Gutsbetrieben in der Oberlausitz, in Schlesien, Sachsen und Thüringen. Die dort gewonnenen Erfahrungen brachten ihn zu dem Schluss, dass sich die Erträge der Kulturpflanzen steigern lassen, wenn die neuesten naturwissenschaftlichen Erkenntnisse Eingang in die landwirtschaftliche Praxis fänden. Mit 34 Jahren begann er darum noch in Göttingen Botanik, Physik, Chemie und Mineralogie zu studieren. Nach seiner Promovierung hielt er im Wintersemester 1827/28 eine fünfstündige Vorlesung über „*Agrocul-tur-Chemie*“. Die erste Vorlesung über dieses Fachgebiet an einer deutschen Universität überhaupt.

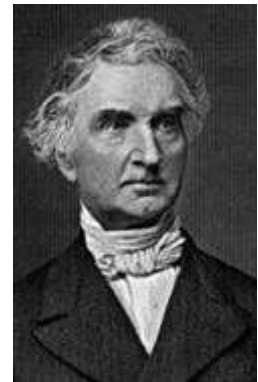


Nebst zusätzlichen Studienreisen folgte ein zweibändiges Lehrbuch über Agrikulturchemie. Die meiste Zeit aber analysierte Sprengel im Labor Böden, Pflanzen und Düngemittel und widerlegte die bis dahin als sakrosankt geltende Humustheorie. Diese Theorie beruhte auf der Annahme, dass Pflanzen sich ausschliesslich von solchen Stoffen ernähren könnten, die ihnen gleichartig wären, wie eben Humus. Sprengel gelang es nachzuweisen, dass die düngende und damit nährnde Wirkung des Humus insbesondere von den in ihm enthaltenen Nährstoffen stammt. Sein mehrteiliger, 1828 im „*Journal für technische und ökonomische Chemie*“ veröffentlichter Beitrag unter dem Titel „*Von den Substanzen der Ackerkrumme und des Untergrundes*“ beschrieb die neuzeitliche Lehre von der Mineralstoffernährung der Pflanzen.

Darin findet sich auch seine für die Ernährung des Menschen so wichtige Aussage:
„Wenn eine Pflanze zwölf Stoffe zu ihrer Ausbildung bedarf, so wird sie nimmer aufkommen, wenn nur ein einziger an dieser Zahl fehlt, und stets kümmerlich wird sie wachsen, wenn einer derselben nicht in derjenigen Menge vorhanden ist, als es die Natur der Pflanze erheischt.“

Was meinte Sprengel damit? Ein Beispiel: Die Triebe einer Geranie werden dünn, sie bekommt gelbe Blätter, die Blüten immer kleiner und spärlicher. Was tun wir? Wir düngen. Das funktioniert nicht selten gut, weil in einem Dünger diverse Mineralstoffe enthalten sind und einer davon meistens der Stoff ist, der fehlt. In einem Volldünger beispielsweise sind meist Magnesium, Phosphor, Kalium, Stickstoff enthalten. Fehlt der Pflanze aber Eisen, wird es nichts fruchten, selbst wenn wir die Düngermenge beliebig erhöhen – im Gegenteil. Die Pflanze wird erst aufblühen, wenn sie Eisen erhält.

Sprengel hat damit als Erster das „Gesetz vom Minimum“ formuliert, 27 Jahre früher als Justus von Liebig (1803-1873), der berühmte Chemiker, Ingenieur und Präsident der Akademie der Wissenschaften in München, der es schliesslich popularisiert hat. Etwas, woran Sprengel erst noch scheiterte, unter anderem auch mit dem Versuch in Göttingen eine Experimental- und Musterwirtschaft zu errichten. Max Planck brachte es auf den Punkt: Es dauert nicht 30, sondern 60 Jahre, bis sich neue wissenschaftliche Ansätze durchsetzen, denn nach den Professoren müssen noch deren Schüler aussterben.



Sprengel liess sich nicht unterkriegen und formulierte das 1000 Seiten umfassende Werk *„Meine Erfahrungen im Gebiet der allgemeinen und speciellen Pflanzen-Cultur“* fest. Noch heute dient es als klassisches Nachschlagwerk.

© Dr. med. Marco Caimi, MÄNNERPRAXIS

Lesen Sie morgen: Das Minimum-Gesetz in der (Human)Medizin und seine Bedeutung für Ihren persönlichen Quantensprung