

# Diätetische Therapie: Von der Erfahrungsheilkunde zu einer wissenschaftlich fundierten, modernen naturheilkundlichen Therapie

## Prof. Dr. med. Karl Pirlet zum 100. Geburtstag

Prof. Dr. med. Karl Pirlet wäre in diesem Jahr 100 Jahre alt geworden. Er war ein begnadeter Arzt, Forscher und Wissenschaftler, dem Patienten in einzigartiger Weise zugewendet und immer im lernenden und lehrenden Austausch mit Kollegen. Von ganz besonderer Bedeutung war für ihn die Begegnung mit Franz Xaver Mayr, hier wusste er sich bestätigt, hier fand er den Weg zu einer therapeutisch wirksamen, nachhaltigen Diätetik!

So schreibt er im Geleitwort zum Lehrbuch der Diagnostik und Therapie nach F.X.Mayr von Erich Rauch (1994): „Ich habe das Lehrbuch von Kollegen Rauch ... mit Genuss und mit Gewinn gelesen. Ich habe viel gelernt, vieles hinzugelernt. ... Da war ein Arzt in Wien, Dr. Franz Xaver Mayr, (er) bediente sich – so wie keiner vor ihm – seiner fünf Sinne: Er sah, er fühlte, er tastete, er maß, er hörte, er roch. Und Mayr erkannte ... die kausalen Zusammenhänge zwischen der stets vorliegenden Giftbildung im Darm und den vielen anderen Zeichen abnehmender Gesundheit ...

Und Mayr zeigte den ... therapeutischen Weg. Der Anspruch an die Verdauungsorgane muss der reduzierten Leistung dieses Systems angepasst werden: Darum Schonung, am besten in Form des Fastens, dann Säuberung des Verdauungskanal durch behutsame Spülung, und schon während des Fastens das Erlernen einer disziplinierten und kultivierten Essenstechnik.“ [3]

Karl Pirlet hatte von 1962 bis 1986 den Lehrstuhl für Physikalisch-Diätetische Therapie, Rheumatologie und Naturheilkunde im Zentrum für Innere Medizin der Johan-Wolfgang-Goethe-Universität Frankfurt inne. In seiner intensiven klinisch-ärztlichen Tätigkeit und akademischen Lehre vertrat er engagiert diesen Mayr'schen Grundgedanken: „Jede naturheilkundliche oder klinische Diätetik wird – an

langfristigen Entwicklungen gemessen – nur Erfolg haben, wenn sie das Phänomen der Intestinalen Autointoxikation ... einbezieht“.

Pirlet forschte und modifizierte, spülte mit Bittersalz, der Colon-Hydro-Therapie, er ließ seine Patienten fasten, kauen, einspeicheln, genießen. Er entgiftete den Stoffwechsel über die Haut, die Niere, mit Langzeit- und Hyperthermiebädern, der Sauna. Er stützte seine Maßnahmen mit einer orthomolekularen und einer behutsamen mikrobiologischen Therapie. Und er hatte Erfolg!



Er diskutierte mit Mayr, mit Kojer, mit Rauch, über die einzelnen Schritte während der Kur, des Klinikaufenthaltes, in der Ambulanz und vor allem den Übergang in den Alltag, den individuellen, oftmals langwierigen Weg des Kranken in eine verträgliche, gesund-erhaltende Kost zuhause.

In den Jahren 1955–62 hatte Pirlet im Institut für Balneologie und Klimatologie in Westerland auf Sylt mit physiologisch-experimentellen Arbeiten grundlegende konstitutions-physiologische Forschung geleistet: Für eine adäquate Therapie bedarf es der Kenntnis der konstitutionellen Eigenart eines Menschen, auch eines Kranken, um alle Einflüsse, alle Lebensgewohnheiten, alle physiotherapeutischen Maßnahmen der individuellen Reaktionstage anzupassen: Wärme, Kälte, Bewegung und vor allem die Nahrung: „Was dem Schmied bekommt, zerreißt den Schneider“ sagt ein Sprichwort:

**„So sind insbesondere für den Leptosomen ... die Leistungsgrenzen der Ver-**

**dauungsorgane ... eng gezogen ... Beim Leptosomen stößt man besonders oft auf chronifizierte Verdauungstörungen, er tut sich schwer mit Nahrungsentzug ... Für den Pyknosomen dagegen ist Fasten oft ein Vergnügen. Man kann ihm mit den begleitenden physikalisch-therapeutischen Maßnahmen einiges abverlangen. Er ist ein dankbarer Fastenpatient.“ [2]**

Er war der erste deutsche Kliniker, der dem Übergewichtigen, dem Metaboliker, dem Diabetes-2-Patienten erfolgreich eine ketogene – leicht verdauliche – Kost verschrieb. Dem leptosomen, dysplastischen Patienten wiederum – seiner ganz anderen Konstitution entsprechend – empfahl er mehrere kleine, besonders leicht verdaulich zubereitete Mahlzeiten, durchaus auch fettbetont, aber eiweißarm.

Für Mayr bestätigte sich mit zunehmender Erfahrung: Der Mensch lebt nicht von dem, was auf dem Teller liegt, sondern von dem, was sein Wurzelsystem, sein Zottensystem aus dem gärenden und faulenden Ingesta herauszieht. Frankfurter Kliniker (Strasburger, Vollhard, Becher) fanden diese bakteriellen Zersetzungsstoffe: Die toxischen und z.T. karzinogenen Fäulnisstoffe Indol, Kresol, Skatol, Kadaverin, die Gärungsalkohole, Methanol, Propanol. Pirlet's wissenschaftliche Untersuchungen gingen noch weiter: Er konnte diese Zersetzungsstoffe im intermediären Stoffwechsel und in den Ausscheidungen sowie ihre Wirkungen auf das intermediäre System nachweisen: „Es gibt eine Intestinale Autointoxikation – eine Selbstvergiftung vom Darm!“ Diese beeinflusst das Immunsystem, das vegetative Nervensystem und ist maßgeblich mitverantwortlich für die mesenchymalen und chronisch-entzündlichen Stoffwechselerkrankungen!

Daher seine dringende Empfehlung: „alles zu tun, wirklich alles zu tun, um die Bildung dieser Gärungs- und Fäulnisprodukte, auch die Bildung anderer,

noch unbekannter toxischer Substanzen auf ein Minimum zu reduzieren! Die Beseitigung einer Intestinalen Autotoxikation ist das erste und oberste Gebot jeder präventiven und therapeutischen Diätetik. Ohne Beseitigung der bakteriellen Zersetzungs Vorgänge in unserem Verdauungssystem lässt sich langfristig keine wirksame präventive und therapeutische Diätetik betreiben, kann es keine Heilung von Stoffwechselerkrankungen geben. (2)

Und seine wissenschaftlich-diagnostische Begleitung der Patienten konnte nachweisen, wie in kürzester Zeit unter der Diätetik die Bildung der toxischen Gärungs- und Fäulnisprodukte zurückging, mesenchymale Immunreaktionen, Entzündungen ausheilten, die Beschwerden verschwanden, der Stoffwechsel gesundete. In lebendigen Vorlesungen, Lehrveranstaltungen und Exkursionen gab er diese Erkenntnisse an seine Assistenzärzte und seine Studenten weiter – manch einer mag sich an diese Erlebnisse erinnern.

Karl Pirlet's ganz besonderes Anliegen war es, die Naturheilkunde auf ein wissenschaftliches Fundament zu stellen: „Naturheilkunde ist Naturwissenschaft!“ (3)

Immer kreisten seine Gedanken um die Fragen: Wie ist es zu erklären, dass wir über lange Zeit hinweg gesund bleiben? Wie ist es zu erklären, dass unsere Natur aus eigener Kraft aus einer krankhaften, chaotischen Situation zu einer gesunden stabilen Ordnung zurückfindet, oft auch ohne ärztliche Hilfe? Was müssten wir selbst tun, um gesund zu bleiben oder aus eigener Kraft wieder gesund zu werden? Wie kommt es unter unseren physikalisch-therapeutischen Maßnahmen zur Besserung, zur Heilung so mancher Erkrankung? Und: Was ist Aufgabe des Arztes?

De Duve wies 1989 darauf hin, dass die Zelle ihre Bausteine, die Proteine, selbst verdaut: „Autophagie-Prozesse erhalten die Zelle jung und machen sie anpassungsfähig; dank des ständigen Umsatzes werden alte Zellbestandteile laufend durch neue ersetzt“. Jennissen beschrieb 1995 das „Ubiquitin und das Rätsel des intrazellulären Proteinabbaus“: Proteine, z.B. Entsorgungssysteme wie das Ubiquitin-System,

erkennen ... welche Proteine funktions-tüchtig sind, was erhalten, was zerlegt werden soll.

Pirlet's Forschungen zum Proteinabbau: Die Apoptose ... im zellulären Turnover kann die Gesunderhaltung des Organismus nicht erklären. Denn mehr als die Hälfte aller Körperzellen (quergestreifte Muskelzellen, Herzmuskelzellen, Hirnzellen und Nervenzellen) werden nur einmal im Leben gebildet. Der Turnover anderer Zellen verläuft langsam, in Wochen, in Monaten, in Jahren. Proteine aber werden in rasanter Geschwindigkeit ausgetauscht: 500 Milliarden Proteinmoleküle pro Sekunde! Nur dieser Turnover der Proteine in allen (!) Zellen ermöglicht eine schnelle und optimale Anpassung an die rasch wechselnden Aufgaben, die dem Organismus und seinen Funktionssystemen gestellt werden ... Nicht die Apoptose von ganzen Zellen, sondern der Turnover von Proteinen garantiert den bleibend hohen Leistungsstand der Zellsysteme.“ Herschko et al. bestätigten dies: das Ubiquitinsystem in den Zellen erkennt fehlerhafte, gealterte Proteine und leitet ihren Abbau ein, damit dann aus dem Aminosäurepool neue funktionstüchtige Proteine aufgebaut und aufgefaltet werden! (Nobelpreis Biochemie 2004)

Und dann die Überlegungen des Arztes und Diätetikers Pirlet: „Wie können wir diesen Um- und Reparationsaufbau, den proteinmolekularen Erneuerungsprozess in jeder Zelle – die Heilung – unterstützen?“

#### Die methodologischen Grundsätze sind:

1. Schonung! Entlastung! Ruhe! Gealterte Strukturen können ab- und neue Proteine aufgebaut werden. Das kranke Organ kann heilen und regenerieren!
2. Dafür sorgen, dass alle Nahrungsstoffe ordnungsgemäß verdaut und hindernisfrei jeder Zelle angeboten werden. Keine Intestinale Autointoxikation! Keine Intoxikation des darm-assoziierten Immunsystems, keine Interstitielle Verschlackung.
3. Dafür sorgen, dass alle für den Strukturaufbau erforderlichen Stoffe zugeführt werden: Eine hochwertige Kost – knapp bemessen, leicht verdaulich zubereitet. Angepasst an

die Verdauungskraft des Patienten: Maßvoll dosierter Nahrungsaufbau leicht verdaulicher Lebensmittel und eine Schulung zu neuer Esskultur: Kauen, Aus-Schmecken, Genießen. Keine Überforderung des Verdauungssystems durch zu schnellen Kostaufbau, durch grobe, unverdauliche Nahrung!

4. Dafür sorgen, dass alle Endprodukte des intrazellulären Stoffwechsels aus den Interstitialräumen abtransportiert werden. Also Säubern von Stoffwechselendprodukten über den Darm, über die Haut, die Niere, die Lunge.
5. Dafür sorgen, dass mit naturgemäßen Funktionsansprüchen (Bewegung, Wärme, Kälte, Licht, durch Aktivierung aller körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte) der Abbau gealterter Strukturen und der Aufbau junger leistungsfähiger Strukturen gefördert werden. Oberstes Gebot: Das rechte Maß finden!

Als seine Tochter konnte ich schon in jungen Jahren Einblick nehmen, habe an Vorlesungen und Exkursionen teilgenommen, vieles geprüft und alles bestätigen können. Ansätze mitochondrialer sog. funktioneller Medizin finden heute eine moderne Sprache für die Stoffwechselvorgänge und Pathomechanismen, doch die „Machbarkeit“ hat leider auch oft hier Einzug gehalten! Gesundheit ist nicht machbar, nicht in der Apotheke, nicht mit orthomolekularer Therapie zu kaufen.

Prof. Dr. med. Karl Pirlet war ein Weg-Weiser in Zeiten der Ignoranz und ernährungswissenschaftlicher Ideologien. Er hat durch sein engagiertes Forschen und Lehren, und durch seine therapeutischen Erfolge maßgeblich zu einer modernen Ernährungstherapie im Sinne der Erfahrungen von F.X. Mayr beigetragen. Ihm sei an dieser Stelle gedankt!

- (1) Pirlet, K., Pirlet-Gottwald, M.: Die Erhaltung von Leben und Gesundheit, Verlag Dr. Kovac, Hamburg, 2003 - bei der Autorin in Auszügen erhältlich.
- (2) Pirlet, K.: Naturheilkunde ist Naturwissenschaft, Karger 2004
- (3) Erich Rauch, Lehrbuch der Diagnostik und Therapie nach F.X.Mayr (1994).