

# »Kinder gehören in die Natur!«

DR. MED. UNIV. GEORG LEXER (72) WAR VIELE JAHRE ALS CHIRURG TÄTIG UND HAT EIN KRANKENHAUS IN ÖSTERREICH GELEITET. HEUTE IST ER IN PENSION, BEWIRTSCHAFTET GEMEINSAM MIT SEINER FRAU EINEN BERGBAUERNHOF UND WIDMET SICH MIT GROßER LEIDENSCHAFT DER NATURHEILKUNDE



Interview

**Naturkind:** Lieber Georg, du beschäftigst dich seit vielen Jahren mit dem Thema Prävention. Gibt es Krankheiten, die vermeidbar wären?

Georg: Ich behaupte sogar, dass 50 Prozent aller modernen Zivilisationskrankheiten in unserer westlichen Welt vermieden werden könnten.

**Und wie könnte man das anstellen?**

Eigentlich ist es ganz einfach: Mit einem gesunden Lebensstil.

**Das musst du etwas näher erklären ...**

Eine ausgewogene Ernährung gehört dazu, aber auch regelmäßige Bewegung an der frischen Luft und bewusste Entspannung.

**So einfach ist das?**

Nunja, es erfordert schon einiges an Disziplin, von alten Gewohnheiten wegzukommen.

**Sollten die Lebensmittel ökologisch angebaut sein?**

Bodenflora ist gleich Darmflora. Zerstöre ich die Mikroorganismen im Boden, zerstöre ich durch die Aufnahme der dort gediehenen Lebensmittel meinen Darm. Im Umkehrschluss: Ökologisch angebaute Lebensmittel sind zu bevorzugen. Wer nicht selbst anbauen kann oder will, sollte den Großteil seiner Einkäufe auf einem Bauernhof oder Wochenmarkt erledigen.

**Und wie sieht es mit tierischen Produkten aus?**

Hierzulande ist der Pro-Kopf-Konsum tierischer Lebensmittel definitiv zu hoch. Das kann Krankheiten verursachen und fördern. Ich rate dazu, die Ernährung dahingehend umzustellen, dass zehn Prozent des Eiweißbedarfs durch tierische (wie Eier, Milch- und Fleischprodukte) und 90 Prozent durch pflanzliche Lebensmittel aufgenommen werden. Auch bei tierischen Produkten ist die Herkunft wieder zu beachten: Die Tiere sollten möglichst naturnah gefüttert werden und nicht aus einer Mastanlage stammen.

**Du rätst außerdem dazu, auf Zucker zu verzichten.**

**Meinst du damit Industriezucker?**

Es muss kein kompletter Verzicht sein, das wäre auch kaum möglich. Wir müssen wieder lernen, dass Zucker ein Genussmittel und kein Lebensmittel ist. Industriezucker sollte nur in Maßen konsumiert werden. Aber Fruchtzucker ist nicht besser. Heute gibt es mehr Leberzirrhosen, die durch Fruchtzucker verursacht wurden, als durch Alkohol. Ebenso fatal sind Zuckerersatzprodukte – diese üben auf den Körper ein Täuschungsmanöver aus. Eine unbedenkliche Süße aus der Natur bietet echter Honig. Generell sollte aber das Ziel sein, die Lust auf Süßes zu hemmen.

**Hast du Tipps, wie das gelingen kann?**

Durch die regelmäßige Aufnahme guter Kohlenhydrate, die beispielsweise in Kartoffeln und Natursauerteigbrot stecken.

Dadurch braucht der Körper weniger Insulin. Auch natürliche Bitterstoffe, die in Lebensmitteln wie Kräutern, verschiedenen Kohlsorten, Sellerie, Zucchini und weiteren vorkommen, können helfen.

**Du appellierst an Eltern, Zeit mit ihren Kindern in der Natur zu verbringen. Warum ist dir das so ein wichtiges Anliegen?**

Ich finde besorgniserregend, wie viele junge Menschen bereits an Süchten, Depressionen, Übergewicht und anderen Erkrankungen leiden. Eltern empfehle ich, ihrem Nachwuchs einen gesunden Lebensstil nahezubringen. Und regelmäßige Ausflüge in Gesundheitslandschaften gehören dazu.

**Was meinst du Gesundheitslandschaften?**

So nenne ich Landschaften, in denen es keine oder kaum Lärm-, Luft- und Lichtverschmutzung gibt.

**Also reine Natur?**

Nein, das meine ich nicht. Eine Schweizer Studie\* hat ergeben, dass sich reine Naturlandschaften ebenso negativ auf die Psyche auswirken können, wie Monokulturen. Ich spreche von bewirtschafteten Kulturlandschaften wie Wiesen oder Almen.

**Und was sollten Familien dort unternehmen?**

Es reicht schon aus, wenn sie wandern und die Natur bewusst wahrnehmen. Ich beobachte immer wieder, wie Urlauber zu einem Wasserfall wandern, dort Fotos machen und wieder gehen. Einfach mal 30 Minuten dort sitzenbleiben, dem beruhigenden Klang des Wassers lauschen und die antientzündliche Luft einatmen. Auch im Wald und auf den Almen achtsamer unterwegs sein, zwischendurch bewusst inne halten, atmen, beobachten, wahrnehmen. Forschende haben herausgefunden, dass Vögelzwitschern angstlösend wirkt und es ist bekannt, dass Terpene – Stoffe, die von Bäumen abgesondert werden – gute Mikroorganismen fördern und schlechte hemmen.

**Welchen Rat gibst du Eltern, die in der Stadt leben und keine Alm vor der Tür haben?**

Auch die können für Ausflüge und Urlaube in heilende Landschaften fahren. Schon ein Aufenthalt von ein bis zwei Wochen kann sich im Nachgang monatelang positiv auswirken. Im Alltag können sie versuchen, die Natur ins Haus zu holen – auf den Teller, durch eine gesunde Ernährung, aber auch in die Einrichtung: Etwa in Form einer Wandvertäfelung aus unbehandeltem Lärchenholz. Sie können Naturgeräusche abspielen und möglichst grüne Ecken in ihrem Umfeld suchen – wie Parks oder Stadtwälder. Und sie können mit Kräutern und Harzen räuchern. Das ist ein uralter Brauch, der auch mit Kindern zelebriert werden kann. ♦

