

Das Lebenswerk von Dr. Galina Schatalova: Teil 1 - Überblick

Dr. Katharina Wirnitzer · Dienstag den 15. September 2015



Eine sportwissenschaftliche Betrachtung des Lebenswerks von Dr. Galina Schatalova unter Berücksichtigung ernährungstaktischer Aspekte, geschrieben von Dr. Katharina Wirnitzer für die Leser von symptome.ch

Einleitung

Die russische Ärztin und Wissenschaftlerin Dr. Galina Schatalova hat mit ihrem ganzheitlichen *System der natürlichen Gesundheit* ein beeindruckendes Lebenswerk geschaffen.

Sie sah die angeborene Kraft des Organismus zur Selbstheilung als Quelle lebenslanger Gesundheit und propagierte die Reduktion der täglichen Energiezufuhr auf 250 - 400 kcal (in Ruhe) bzw. etwa 1.100 kcal bei Aktivität. Schatalova's Konzept der artgerechten pflanzlichen Ernährung steht dem der konventionellen, ausgewogenen Ernährung (Mischkost) völlig konträr gegenüber.

In Auseinandersetzung mit den beiden Hauptsäulen der Gesundheit, Ernährung und Bewegung, welche eine ebenso zentrale Rolle in Schatalova's System der natürlichen Gesundheit einnehmen, betrachten wir auszugsweise das praktische Lebenswerk Schatalova's unter Berücksichtigung aktueller, sportwissenschaftlicher Aspekte.

Dem interessierten Leser sei schon vorab Schatalova's Buchreihe empfohlen.

Dr. Galina Schatalova (1916 - 2011) war praktische Ärztin und Ärztin für Naturheilverfahren, und leitete als Chirurgin und Neurochirurgin verschiedene Abteilungen in den besten Krankenanstalten der damaligen UdSSR. Sie war Leiterin der medizinischen Auswahl-Kommission sowjetischer Kosmonauten und führte als Wissenschaftlerin viele Experimente durch, einige davon im Auftrag der Geologischen Gesellschaft, der Sibirischen Akademie der

Wissenschaften oder des Wissenschaftlichen Instituts für Körperkultur der damaligen UdSSR. Schatalova führte über 55 Jahre lang bis zu Ihrem Tod im Alter von 95 Jahren Experimente an sich selbst durch.

1960 beginnt die eigenwillige Querdenkerin mit der Entwicklung ihres revolutionären Heilkonzepts, mit dem System der natürlichen Gesundheit, sowie dem Konzept der artgerechten, heilkräftigen (pflanzlichen) Ernährung.

Es war ihr Ziel einerseits ihre Patienten vollständig zu heilen und andererseits ihr Wissen – sozusagen als Erbe – weiterzugeben. Sie setzte auf Fakten, Logik und Verstand, wenn es um nachhaltige und völlige Gesundheit geht. Exakt darauf fußt ihr über Jahrzehnte entwickeltes System der natürlichen Gesundheit.

Ich bin ja ohnehin gesund, sagen Sie bestimmt. Nein, sind Sie nicht, wenn man Galina Schatalova Glauben schenken darf – und ihre Argumente wiegen schwer. Aber beginnen wir am Anfang.

1. Motivation: Was ist die gefährlichste Waffe der Welt?

Nein, nicht Atomwaffen. Die gefährlichste Waffe der Welt ist *unser Verstand!*

Unsere Gesundheit wird tagtäglich angegriffen von Fleisch-, Milch-, Eier-, Zucker- und Pharma-Industrie. Zuerst sorgen *die* dafür, dass wir *krank werden*, und dann, dass wir krank bleiben. Für Geld gehen *die* über *Ihre* Leiche: Am Ende sterben Sie an den Lebensmitteln, die Sie todkrank gemacht haben.

Und wir lassen dies zu. Mit unserem Einverständnis steuern moderne Lebensmittelindustrie und Gesundheitswesen (mehr Kranken- als Gesundheitswesen) auf den *Total*-Schaden am Körper zu. Nicht nur, dass Betroffene immer jünger werden, die z. B. an Herz-Kreislauf-, Krebs- oder Stoffwechselerkrankungen leiden. Immer mehr Kinder und Jugendliche sind von chronischen Erkrankungen wie Übergewicht und Adipositas, Diabetes, Asthma oder Neurodermitis betroffen.

Aber was *tun* wir? Nichts. In blindem „Gehorsam“ bleiben wir systemtreu „auf Schiene“ und folgen den Empfehlungen einer wirtschafts- und politiknahen Wissenschaft, die oft alles andere als neutral im Dienste der Volksgesundheit steht.

Die schlechte Nachricht ist: Wir denken mit unserem Magen, nicht mit dem Kopf. Wir geben Millionen für Schein-Gesundheit und Diäten aus, und glauben (fast) alles, was uns präsentiert wird.

Wachen Sie auf und benutzen Sie Ihren Verstand! Nur der Verstand versetzt Sie in die Lage, vollständig und nachhaltig gesund zu werden und dann auch zu bleiben.

Galina Schatalova war ihrer Zeit weit voraus – und wie es scheint auch heute noch –, wenn es um das holistische Verständnis des Organismus und den ganzheitlichen Prozess der Gesundheit geht. Mutig lehnte sie – gerade als Ärztin – klassische Behandlungsmethoden und Medikationen wie Operationen oder Antibiotika strikt ab. Vielmehr setzte Sie auf ein simples und doch multifaktorielles System der natürlichen Gesundheit und ihr Konzept der artgerechten und heilkräftigen Ernährung.

Durch den technologisch-medizinischen Fortschritt wird die Menschheit zwar immer älter, aber auch immer kränker: In Anbetracht der explodierenden Zahl an Zivilisationserkrankungen bei gleichzeitig verlängertem Leiden rückt lebenslange Gesundheit in weite Ferne (vgl. Morbidität und Mortalität).

Das Paradoxon dieser offensichtlichen Diskrepanz lässt die Menschen immer schwerer leiden, ohne Hoffnung auf bessere Lebensqualität oder ein längeres Leben, worauf man aus dem heutigen Stand der Technik und damit Medizin eigentlich schließen können sollte. Die Lebenserwartung geht trotz aller Annehmlichkeiten der Moderne im 21. Jahrhundert dennoch nicht über durchschnittlich 70 - 80 Jahre hinaus. Was also läuft hier falsch?

2. Schatalova's Patienten

In ihren Büchern stellt Schatalova auszugsweise einige ihrer Patienten vor, welche von der Schulmedizin nach Ausschöpfung all ihrer Behandlungsmethoden als tod-geweiht aufgegeben wurden. Oft kamen Schatalova's Patienten nicht nur mit einer schweren Erkrankung zu ihr, sondern mit multiplen Krankheitsbildern aus mehrfach chronischen Erkrankungen, wie z. B. Darm-Entzündung (Zwölffinger-, Dünndarm, Kolitis), diversen Tumoren (Hirn- und Lebertumor), Geschwülste (Kehlkopf, Eierstöcke), Medikamentenallergien, blutigem Durchfall, nicht (mehr) existenter Darmflora, Herzleiden (z. T. vielfache Infarkte), Bluthochdruck, Koronarsklerose, (hypertrophierte) Leberzirrhose, Asthma bzw. Bronchitis (oder eine Kombination davon), Gürtelrose, Pankreatitis, Magengeschwür, chronischer Gastritis, Hautekzemen, eitriger Hauterkrankung durch Milben und vieles andere mehr.

Schatalova verfolgte mit ihrer Arbeit das Ziel, ihre Patienten im Hinblick auf Gesundheit und Lebensqualität vollständig zu heilen. In Anbetracht dessen, dass die Schulmedizin vorrangig der Symptombehandlung dient und nicht der echten Heilung durch Beseitigung der Ursachen von Erkrankungen, ist die vollständige Genesung der Schatalova-Patienten gerade deshalb äußerst beeindruckend.

3. Schatalova's Experimente zwischen 1983 - 1990 und Forschungsergebnisse



Abbildung. 2: Dr. Galina Schatalova auf einer ihrer Wüstenexpeditionen

Schatalova demonstriert die ihrer Meinung nach unbegrenzten Möglichkeiten und die angeborene Kraft des Organismus zur Selbstheilung in beeindruckender Weise durch ihre Expeditionen in der Zeit zwischen 1983 - 1990. Sie selbst nennt die Wüsten-Expedition über 500 km im Sommer 1990 als herausragenden Beweis dafür. Schatalova selbst kam mit ehemaligen und nach ihrem System geheilten Patienten (mit vormals folgenden Erkrankungen: Krebs, Zwölffingerdarm-Geschwür, insulinabhängiger Diabetes, Herz- und Nierenerkrankung, Leberzirrhose und Hypertonie mit zuvor 20jähriger medikamentöser Behandlung) nach nur 16 Tagen - 4 Tage früher als geplant - und einem Tagespensum von durchschnittlich 31 km im Ziel an.

Hauptgrund für Schatalova's Experimente war die Frage, wie sich die Nahrungsmenge auf Ausdauer, sowie körperliche und geistige Gesundheit auswirkt.

Schatalova's Experimente dienten als wissenschaftlicher und praktischer Beweis ihrer Theorien. Sie selbst nimmt noch in hohem Alter von über 70 Jahren an vielen Expeditionen teil (vgl. Abbildung 2).

In ihren Büchern beschreibt Schatalova nur die wichtigsten Experimente: Wüstendurchquerungen, Bergwanderungen und alpine Bergtouren, Supermarathonläufe, sowie das Gesundheitslager im Sommer 1991, welche nur einen Auszug ihrer gesamten experimentellen Arbeit darstellen.

Einerseits sind die angeführten Experimente leider nur bruchstückhaft und unvollständig beschrieben, ebenso gibt es keine vollständige und detaillierte Darstellung der Untersuchungen (Probanden, Methodik, Design) und Resultate, was eine Einschätzung und einen Vergleich der Experimente untereinander sowie mit aktuellen Studien sehr schwierig macht.

Andererseits aber waren ihre Experimente gerade in diesem Zeitraum von anerkannten staatlichen Einrichtungen der damaligen UdSSR, wie dem Wissenschaftlichen Institut für Körperkultur, der Geografischen Gesellschaft oder Sibirischen Akademie der Wissenschaften, begleitet und finanziell unterstützt, sowie von Wissenschaftlern staatlicher Einrichtungen (Geologen, Psychologen u. a.) und ihr selbst dokumentiert.

Die Nahrungsrationen der Kontrollgruppen wurden nach den Normen des Institut für Lebensmittelforschung zusammengestellt (ausgewogene Ernährung bzw. Mischkost, reich an Energie und tierischem Eiweiß: Fleisch, Wurst, Käse, Quark, Nudeln, Süßes usw.), die der Schatalova-Gruppe nach den Normen wahrer Gesundheit und artgerechter Ernährung (pflanzliche, natürliche, vollwertige und energiereiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, frisches Grün, Getreidekörner uvm.).

Schatalova's erstes offizielles Experiment wurde während des 7tägigen Supermarathon 1983 über 500 km (täglich 70 - 72 km) mit männlichen Läufern durchgeführt. Insgesamt bestand diese experimentelle Supermarathon-Serie aus 4 Läufen, jeweils zwei 1983 und 1984: Der bereits oben erwähnte, ein experimenteller Langstreckenlauf 1983, ein 5tägiger Supermarathon über 450 km (täglich 90 km, weibliche Läuferin Endplatzierung gesamt 6. Rang unter 40 Männern), sowie ein 4-Tages-Lauf über 500 km (125 km/Tag), beide 1984.

Nach der Supermarathon-Serie folgte 1985 - 1986 eine Serie von Bergwanderungen (leider nicht näher beschrieben), darunter mit drei männlichen Höhenbergsteigern (Gipfel: 5.000 m), ein ärztlich begleitetes Höhenlager auf 3.000 m mit täglichen Bergwanderungen von insgesamt etwa 25 km auf zwei Tagesetappen aufgeteilt (25 km und 10 km), sowie ein 23tägiger Fußmarsch über 4 hohe Gebirgspässe.

1987 - 1990 folgte dann die Serie der vier Wüstenexpeditionen mit einem Tagespensum von durchschnittlich 25 - 35 km durch die trocken-heißen Wüsten Zentralasiens und einer maximalen Tagesration von 600 kcal und 1,6 Liter Flüssigkeit (Wasser, Tee). Die erste Wüstendurchquerung im Auftrag der Geografischen Gesellschaft der UdSSR führte über 125 km. Die zweite Wüstendurchquerung 1988 mit insgesamt 406 km für die Schatalova-Gruppe wurde für die Tschechischen Gäste, gut trainierte Sportler, bereits nach 134 km zum Desaster, da die gesamte Gast-Gruppe der Sportler aufgeben und in bewohntes Gebiet gebracht werden

musste. Danach marschierte die Schatalova-Gruppe ehemaliger geheilter Patienten noch weitere 272 km bis ins Ziel. 1990 wurde die abschließende Wüstenexpedition mit 500 km Strecke in nur 16 Tagen (31 km/Tag) statt der geplanten 20 Tage bewältigt.

Charakteristisch für alle Experimente dieser Periode von 1983 - 1990 ist die tägliche Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr: Einmal täglich essen und zweimal täglich trinken, bei gleichzeitig entweder stabilem oder leicht erhöhtem Körpergewicht nach den jeweiligen Belastungen über viele Tage.

Schatalova's Forschungsergebnisse nach 13 Jahren intensiver Forschung, praktischer Behandlung und 7 Jahren experimenteller Feldversuche sind ihr

1. **Konzept der heilkräftigen (artgerechten) Ernährung**, und
2. **System der natürlichen Gesundheit**.

Das Schatalova-System mit seiner artgerechten und heilkräftigen Ernährung zeigt bei schwer- und schwerstkranken Patienten in beeindruckender Weise, dass es den Menschen bei Energie- und Flüssigkeitsrestriktion mit einer Zufuhr von täglich 250 - 400 kcal in Ruhe, etwa 1.100 - 1.200 kcal und maximal 1 - 1,6 L/Tag bei Aktivität erfolgreich vom Zustand „praktischer“ Gesundheit (Ruhe: 1.200 - 1.700 kcal/Tag, Aktivität: ca. 6.000 kcal/Tag, 10 - 16 L/Tag) nachgewiesen in den Zustand völliger Gesundheit versetzt.

Kritik: Diverse Schwachpunkte in der Präsentation von Schatalova's Untersuchungen und Experimenten (Design, Leistungsdaten, unvollständige Resultate, Gesundheitsstatus der Patienten Jahre nach vollständiger Heilung uvm.) lassen viele Fragen offen und werfen gleichzeitig auch neue Fragen auf, welche durch eine Studienreise zu den Institutionen, in deren Archiven ihre originalen Studienberichte aufbewahrt werden, vielleicht beantwortet werden könnten. Trotzdem habe ich großen Respekt vor Galina Schatalova's bemerkenswerter Pionierleistung.

4. Wahre Gesundheit laut Galina Schatalova

Die WHO definiert Gesundheit als ... **ein(en) Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen**. Auf dieser Basis und laut heutigem Gesundheitswesen mit seiner Reparatur- und Symptom-Medizin gilt der Mensch aber bereits als gesund, wenn er/sie in die Norm-Vorgaben quantitativer Parameter wie z. B. Herzfrequenz, Blutdruck oder Körpertemperatur passt. Konsequenterweise ist das ein Widerspruch in sich, die Qualität der Gesundheit allein mit quantitativen Maßstäben (sprich nach Zahlen) zu bemessen. Dabei ist der Mensch weit mehr als die Summe seiner „Einzelteile“ nach dem mechanistischen Modell-Ansatz der Tierversuchsmedizin. Das Ergebnis kann nur eine temporäre Gesundheit sein, von Schatalova als *praktische* Gesundheit bezeichnet. Sie spricht von der Illusion von Gesundheit, womit dauerhafte Gesundheit unmöglich ist. Allerdings beruhigt diese Art der Behandlung und Heilung des modernen Gesundheitswesens den Patienten und ist gleichzeitig für Medizin und Pharmaindustrie sehr lukrativ.

Laut Schatalova geht es ums große Ganze: Ihr Gesundheitsbegriff gründet auf der untrennbaren Einheit von Mensch und Natur. Faktische Gesundheit muss also darauf abzielen, alle Systeme des Organismus in ihren natürlichen Rhythmus zu bringen und gleichzeitig die Bedingungen dafür herzustellen, um die Selbstregulierung des Organismus zu ermöglichen.

Daher reicht es nicht aus, einzelne Dinge zu ändern, die uns gerade passen oder leicht fallen (z. B. auf einzelne Lebensmittel oder unbedeutende Gewohnheiten verzichten). Tabelle 1 zeigt laut Schatalova eine Gegenüberstellung von praktischer und wahrer Gesundheit.

Tabelle 1: Vergleich „praktisch“ gesund versus vollständig (faktisch) gesund nach Schatalova

	„Praktisch“ gesund	Vollständig (faktisch) gesund
Basis	<ul style="list-style-type: none"> • []Kalorietheorie (nur Energiemenge) • Theorie der ausgewogenen Ernährung (Mischkost) • Nährstoffe ohne natürliche Eigenschaften • Nahrung: reich an Energie und tierischen Produkten, Süßes, stark verarbeitete Lebensmittel • Empfehlung (ohne Überprüfung) basierend auf statistischem Mittelwert Ende 19. Jahrhunderts (industrielle Revolution, Fließband-Arbeit, männlicher Erwachsener): • 2.700 - 3.500 kcal/Tag • Vgl. heute durch Annehmlichkeiten des technologischen Fortschritts: 1.800 - 2.500 kcal/Tag 	<ul style="list-style-type: none"> • System der natürlichen Gesundung • Konzept der artgerechten, heilkräftigen Ernährung • Selbstregulierung: Kräfte zur Selbstheilung intakt (keine Medikamente) • Nahrung: Umstellung auf pflanzliche Ernährung; minimale Energie- und Flüssigkeitszufuhr; keine tierischen Produkte, kein Zucker, kein (kaum) Salz; naturbelassene, schonend verarbeitete Lebensmittel; • Täglich Bewegung
Begriff	<ul style="list-style-type: none"> • [], „Gesunder“ hat keinen Verdacht, etwas könnte nicht stimmen • faktisch bereits chronisch krank, nur symptomfrei • Illusion von Gesundheit (vgl. Scheingesundheit) • fluktuative Gesundheit: Ständig müde/schlapp, geschwächtes Immunsystem, uvm. 	<ul style="list-style-type: none"> • [] Nachhaltig frei von Beschwerden, Symptomen • Völlige, nachhaltig-andauernde Gesundheit, hilft allein Patienten • starkes Immunsystem, Selbstheilungskräfte aktiv
Energieverbrauch (in Ruhe)	• 1.200 - 1.700 kcal/Tag	• 250 - 400 kcal/Tag -> nur 1/3 bis 1/5!
Energieverbrauch (bei Belastung)	• Bis zu 6.400 kcal/Tag	• 1.100 - 1.200 kcal/Tag -> nur 1/6!
Wasserverbrauch (bei Belastung)	• 10 - 16 L/Tag	• 1 - 1,6 L/Tag -> nur 1/10!
Atmung (in Ruhe)	• 18 - 20 Zyklen/min	• 4 - 6 Zyklen/min -> nur 1/4 bis 1/5!
Fazit:	<ul style="list-style-type: none"> • 5mal höherer Energieverbrauch • Übergewicht und Adipositas • Chronische Krankheiten, sobald körpereigene Adaptations-Reserven aufgebraucht 	<ul style="list-style-type: none"> • Tagesenergie: 3- bis 5mal geringer! • Heilung von Übergewicht und chronischen Krankheiten • Stabiles Körpergewicht • Körperlich-geistiges Aufblühen

4. Aktuelle Studien zu Gesundheit und pflanzlicher Ernährung

In den 1960er- und 1970er-Jahren gab es ein wachsendes Interesse an vegetarischen Kostformen. In erster Linie aber wurde die Eignung vegetarischer Ernährungsformen in Frage gestellt und der Fokus lag auf einem Nachweis der Nachteile pflanzlicher Kostformen. Allerdings zeigten die Ergebnisse durchwegs positive Effekte auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Die erste Studie über Veganer wurde 1978 im Hinblick auf Gesundheit, Morbidität und Mortalität bzgl. Zivilisationskrankheiten im Vergleich zu Vegetariern und Mischköstlern veröffentlicht und ergab eine Überlegenheit der pflanzlichen Ernährung (Adventist Study, Phillips et. al. 1978). Dies wird, wiederholt durch aktuelle Studien (z. B. Adventist Study 2), auch 35 Jahre später erneut bestätigt. Studien weltweit zeigen, dass Veganer im Durchschnitt deutlich gesünder sind als die Allgemeinbevölkerung (Mischkost), da ihr Gesundheitsstatus (z. B. Gewicht, Blutdruck, Cholesterin) häufiger im Normbereich liegt.

Heute ist das vorherrschende Thema der Einsatz vegetarischer Ernährungsformen in Prävention und Behandlung chronischer Erkrankungen. Gleichzeitig wächst die gesellschaftliche

Anerkennung der klar belegten Vorteile vegetarischer Kostformen (ADA 2009a+b) – vegan boomt im Mainstream, im Breiten- und Profisport.

Die Academy of Nutrition and Dietetics (AND, vormals American Dietetic Association, ADA) veröffentlicht seit 1980 Position Statements zu vegetarischen Ernährungsformen. Die ADA war 2009 der **Ansicht, dass eine gut geplante vegetarische Ernährung, einschließlich der rein pflanzlichen (veganen) Ernährung, gesund sowie gesundheitsförderlich ist, den Nährstoffbedarf angemessen deckt und gesundheitliche Vorteile in der Vorbeugung und Behandlung bestimmter Erkrankungen bietet. Eine gut geplante vegetarische inklusive vegane Ernährungsform ist für Menschen aller Altersstufen, eingeschlossen Schwangere, Stillende, Kleinkinder, Kinder, Heranwachsende, Erwachsene und Sportler, geeignet** (ADA 2009b). Das aktuelle Positionspapier bestätigt und bekräftigt nicht nur das frühere Statement aus 2009 für alle Altersstufen, sondern streicht im Mai 2015 ausdrücklich (...) die **enormen Vorteile im Hinblick auf die Prävention eines** (Anm.: schlechten) **chronischen Gesundheitszustandes bei Einhaltung einer vegetarischen Kostform** hervor (AND 2015).

Vegetarier, speziell Veganer, weisen laut Bedford & Barr (2005) ein stärkeres Gesundheitsbewusstsein auf als Mischköstler.

Das PCRM (Physicians Committee for Responsible Medicine, 2015) empfiehlt die vegane Ernährung als die gesündeste Form der Ernährung mit folgender Begründung:

Vegane Ernährung ist sogar gesünder als vegetarische Ernährung. Vegane Ernährung enthält kein Cholesterin, weniger Fett, gesättigte Fettsäuren und Kalorien als vegetarische Kost (weil frei von Milchprodukten und Eiern). Die wissenschaftliche Forschung zeigt, dass die gesundheitlichen Vorteile zunehmen, wenn die Menge tierischer Nahrung in der Kostform verringert wird, was die vegane Ernährung zur gesündesten insgesamt macht.

5. Lebenserwartung?

Orientiert sich der Mensch als Säugetier an seiner Herkunft aus der Tierwelt kann man die durchschnittliche Lebensdauer einfach ableiten, indem man die Zeitspanne von Geburt bis zur vollständigen Reife in Relation zur tatsächlichen Lebenszeit setzt (durchschnittlich etwa 1/7 – 1/17). Nimmt man die Erwachsenenreife mit 20 Jahren an, berechnet sich das Lebensalter auf etwa 140 (126 – 154) Jahre. Die Lebenserwartung in den DACH-Ländern liegt im Durchschnitt bei 81 – 82 Jahren (WKO, 2012). Die Differenz beziffert mit 59 Jahren *ein ganzes Leben*.

Dieser Ansatz aus dem Tierreich (Körpergröße, Körperoberfläche, Biorhythmus usw.) stützt sich auf die Abhängigkeit der Lebensdauer von der Energiemenge, die in einer entsprechenden Zeiteinheit in unseren Körper umgesetzt bzw. verbraucht wird (kalkuliertes Energielimit für ein Leben), und zusätzlich durch Studien zur Energierestriktion gestützt. D. h. je mehr Energie der Körper verbraucht bzw. umsetzen muss, desto kürzer ist die Lebensdauer. Dieser Energieverbrauch wird dramatisch durch Faktoren wie Nahrung, Krankheit, Beruf, Sport, Klima, Psyche uvm. beeinflusst. Dadurch kann sich die Lebensdauer durch beschleunigten Alterungsprozess und Begünstigung von Krankheit verkürzen.

Im Hinblick auf den Faktor Nahrung ergibt sich – basierend auf der empfohlenen Energiezufuhr von durchschnittlich 2.000 kcal/Tag – eine Lebenserwartung von 69 Jahren bei Mischkost, und

von 124 - 137 Jahren bei artgerechter Ernährung (ebenfalls von Geburt an) mit ca. 1.000 kcal/Tag. Wieder beträgt die Differenz ein ganzes Leben (55 - 68 Jahre). Die Rechnung stimmt erneut.

Ohne auf den Beitrag von Bewegung & Sport zur Lebenserwartung zu vergessen, formulierte der französische Chirurg Lamballe treffend: **Ein Drittel, was der Mensch ißt, genügt zum Leben. Von den übrigen zwei Dritteln leben die Ärzte.** Seine Beobachtung liefert eine äußerst plausible Erklärung für das „fehlende“ zweite Leben bzw. die fehlende Lebensqualität bereits im ersten und einzigen Leben. Warum das so ist? Schenkt man Dr. Gordon glauben, so liefert er eine weitere Begründung für unser kurzes Leben, als **die gebräuchlichsten Selbstmordinstrumente Messer und Gabel** seien, was seit Ende der 1970er Jahre große Langzeitstudien wiederholt belegen.

Studien zufolge wirkt sich Energierestriktion, körperliche Aktivität, eine Ernährung reich an Obst, Gemüse und Getreide, und arm an Salz und tierischen Produkten positiv auf die Langlebigkeit aus. So verzeichnete die japanischen Insel Okinawa weltweit den höchsten Anteil an über 100jährigen Menschen, deren Ernährung besonders mineralstoffreich und proteinarm ist (Jacob 2013).

Regelmäßige körperliche Aktivität und pflanzliche Ernährung wirken sich insgesamt positiv auf die Gesundheit und Langlebigkeit aus. Das belegen seit 1978 wiederholt die beeindruckenden Ergebnisse z. B. der Adventisten Studien 1 & 2 zur aktiven und vegetarisch-veganen Lebensweise der Adventisten im Hinblick auf Morbidität und Mortalität von Zivilisationskrankheiten.

6. System der natürlichen Gesundheit

Schatalova's System der natürlichen Gesundheit und ihr Konzept der artgerechten Ernährung beruhen auf Fakten und Logik. Daher steht der denkende Individualist, der Verantwortung übernimmt, im Zentrum. Kern beider Ansätze ist der Umstieg auf *pflanzliche* Nahrung, verknüpft mit Bewegung (Schatalova's dynamisch-autogenes Training).

Das System der natürlichen Gesundheit ist kein hierarchisches System von aufeinander aufbauenden Elementen. Es ist vielmehr ein System ganzheitlicher Heilung und holistisches Lebenskonzept für dauerhafte Gesundheit und Langlebigkeit, dessen Inhalte alle gleich wichtig sind, betont Schatalova. Aber nur unter Berücksichtigung aller Empfehlungen (vgl. 5 Säulen, Abbildung 3) entfaltet ihr System seinen maximalen Effekt für eine natürliche Gesundheit. Daher muss gleichzeitig mit allen Inhalten begonnen werden, betont sie. Erst dadurch gelangt man in zwei Phasen zu faktischer Gesundheit:

1. Die Wiederherstellung der angeborenen Fähigkeit zur Selbstregulierung, und
2. Die Aufrechterhaltung der Selbstregulierung und Rückkehr zu artgerechter Lebensweise.



Abbildung 3: Schatalova's 5 Säulen wahrer und nachhaltiger Gesundheit

Bedingung für vollständige Gesundheit ist also das Zusammenspiel *aller* Elemente, wobei jedes Element für sich große Möglichkeiten eröffnet und Vorteile für die Gesundheit bringt.

Schatalova selbst nennt die Umstellung auf eine artgerechte, pflanzliche Ernährung zusammen mit täglicher Bewegung stets als die wichtigsten und unmittelbarsten Schritte zu nachhaltiger Gesundheit. Erst die artgerechte, pflanzliche Ernährung ermöglicht beinahe automatisch eine natürliche und gesunde (tiefe, langsame) Atmung. Zusammen mit täglicher Bewegung wird die natürliche Atmung gefestigt und führt langfristig zu einer effizienten Energienutzung im Körper. Laut traditioneller asiatischer Kultur ist der Atem der Sitz der Lebensenergie (vgl. Tai Chi Chuan, Yoga und andere in Verbindung mit harmonisch-fließenden Bewegungen).

Bewegung & Sport im Zusammenhang mit Abhärtung (vor allem gegen Kälte) stärken das Immunsystem und aktivieren die Abwehrkräfte ganz natürlich.

Die Geisteshaltung eines Menschen ist laut Schatalova Voraussetzung und zentrales Element lebenslanger Gesundheit. Diese innere Haltung dient sozusagen als „Kit“, der alle anderen Elemente durch den Verstand untrennbar verknüpft. Allerdings sei diese innere Einstellung ohne eine artgerechte, pflanzliche Ernährung (vgl. Gewalt, Brutalität) nicht zu realisieren.

Galina Schatalova und ich selbst stimmen überein, dass die artgerechte, rein pflanzliche Ernährung verknüpft mit freudvoller/m Bewegung & Sport mit vielfältigen unmittelbaren und positiven Effekten *die beiden Hauptsäulen* dauerhafter Gesundheit darstellen – ohne andere bedeutende Aspekte wie z. B. Lebensführung und -umstände, sowie Lebenseinstellung zu vernachlässigen.

Und genau das, vollständige und nachhaltige Gesundheit, ist das was jeder Sportler braucht: Erst **der gesunde Athlet** kann sein Training erfolgreich umsetzen und weiter verfolgen.

Kritik: Die Überhöhung des Menschen über die Tiere, die Galina Schatalova durch ihr Argument „*Nur der Mensch kann denken, das Tier nicht*“, sowie ihre daraus resultierende Schlussfolgerung „*Damit hat der Mensch Bewusstsein, das Tier nicht*“ in einer Verstärkung der ohnehin schon bestehenden Kluft zwischen Mensch und Tier bzw. zwischen Mensch und Natur enden lässt, stellt einen eklatanten Widerspruch zu ihrem ganzheitlichen System und holistischen Denkansatz dar. In ihrer Grundidee stellt Schatalova die Geisteshaltung als Schlüssel ihres Systems der natürlichen Gesundung im *Eins-Sein* mit der Natur bzw. Brutalität, Bosheit und Neid als Quellen von Gewalt dar. Diese Degradierung des Tieres gegenüber dem Menschen stellt den widersprüchlichen Schwachpunkt ihres eigenen Denkansatzes dar. Allerdings möchte ich dennoch anmerken, dass Galina Schatalova auch Kind Ihrer Zeit war und somit eine andere historisch-kulturelle Prägung in ihrer eigenen Sozialisation erfahren hat, als dies beispielsweise heute der Fall ist (vgl. Kinderrechte, Wahlrecht für Frauen, Tierschutz im Verfassungsrang uvm.).

7. Heilkräftige Ernährung: Artgerecht und rein pflanzlich

Bereits der griechische Arzt Hippokrates wusste: **Natürliche Ernährung ist die beste Apotheke. Unsere Nahrungsmittel sollen Heilmittel sein.**

Auch für den Schweizer Arzt und Naturheilkundler Dr. Bircher-Benner ist vor allem die *Qualität* der Nahrungsmittel entscheidend, nicht allein ihre Energiemenge. Daher unterteilt er diese im Hinblick auf Energieverluste bei der Zubereitung in drei Kategorien:

- Kategorie 1 – ohne Energieverlust, Produkte in natürlicher Form (z. B. Obst, Gemüse, Salate, Nüsse)

- Kategorie 2 - mäßige Energieverluste durch Absterben und Erhitzen (z. B. Kartoffeln, Getreide)
- Kategorie 3 - deutliche Energieverluste durch Tötung, Erhitzen oder beides (z. B. Fleisch, Käse)

Der Kern von Schatalova's nachhaltigem Heilungsansatz ist der Umstieg auf *rein pflanzliche* Nahrung bei minimaler Energie- und Flüssigkeitsaufnahme, immer verknüpft mit *täglicher* Bewegung.

Schatalova's Konzept der artgerechten und heilkräftigen Ernährung ist völlig konträr zu jenem der konventionellen Mischkost (ausgewogene Ernährung, vgl. auch Tabelle 1) und charakterisiert eine für den Menschen artgerechte Nahrung durch folgende Aspekte:

- Rein pflanzlich (vegan)
- Naturbelassen (roh bzw. möglichst schonende Zubereitung)
- Minimale Energie- und Flüssigkeitszufuhr (ökonomischer Stoffwechsel: Energieeffizienz)

Durch den Verzehr rein pflanzlicher und naturbelassener Nahrungsmittel wie z. B. Obst, Gemüse, Nüsse, Samen, Kräuter, Getreide uvm. bleiben die biologischen Eigenschaften erhalten. Durch den Erhalt dieser natürlichen Eigenschaften ermöglicht die sog. Selbstverdauung eine vollständige Nährstoff-Aufspaltung und -Nutzung der Nahrungsmittel, um Energieverluste zu minimieren.

Dadurch lässt sich ein Großteil der von Schatalova empfohlenen Reduktion in der täglichen Energie- und Flüssigkeitszufuhr erklären, rät sie doch auf dieser Basis zu 250 - 400 kcal an Ruhetagen und zu maximal 1.100 - 1.200 kcal/Tag bei Belastung (vgl. während ihrer Experimente).

Schatalova's propagierte ureigene Kraft zur Selbstheilung steckt in *jedem* einzelnen. Die Ärztin führt diese Macht in uns auf die Selbstregulierung unseres Körpers zurück, wobei alle Prozesse perfekt aufeinander abgestimmt sind und so optimal zusammen wirken. Diese Selbstregulation funktioniert aber nur dann ungestört, wenn die chemische Zusammensetzung unserer Zellen stabil bleibt. Dieses arteigene Zellmilieu kann laut Schatalova nur durch die entsprechend artgerechte Nahrung erhalten werden, indem beim Verdauungsprozess die Enzyme vom jeweiligen „Tier“ und seinem „Opfer“ übereinstimmen. Rückstandsfreie Verdauung und somit maximaler Beitrag zur sich selbst regulierenden Gesundheit ist also alleine durch die sog. Selbstverdauung möglich, wobei die Verdauungsenzyme jeweils zur Hälfte von den beteiligten Organismen kommen. D. h. bei der Selbstverdauung kommen 50 % der Verdauungsenzyme vom Körper selbst und 50 % von Pflanze oder Tier.

Beispielsweise frisst ein Raubtier und Fleischfresser wie der Löwe seine Beute mit Haut und Haaren, oder ein reiner Pflanzenfresser wie das Pferd verschiedenste Pflanzen mit Stiel und Schale. Der Mensch als Frucht(fr)esser ist evolutionär hingegen für die Verdauung von Obst, Gemüse, Wurzeln, Gräser, Samen, Nüssen angelegt. Fleisch kann er/sie nur stark zubereitet und *ohne* Haut und Haare verzehren. Trotz häufigem Konsum und dem Festhalten an tierischen Produkten als nicht-artgerechter Nahrung erfolgte evolutionär gesehen über Jahrtausende dennoch *kein* Wachstum von Reißzähnen, Krallen, Kugelmagen und kurzem Verdauungstrakt mit hochdosierter Magensäure.

Dem ungeachtet halten viele Männer und Frauen an der artfremden und nachweislich gesundheitsschädigenden Nahrungsweise fest.

Tabelle 2 zeigt im Überblick, wie Sie nach Galina Schatalova Ihr Ticket zum Hauptgewinn Gesundheit lösen können bzw. was sie rät unbedingt zu vermeiden.

Tabelle 2: Hauptgewinn Gesundheit - was uns laut Galina Schatalova gut tut und heilt

<p>Was ist GESUND?</p> <p>Artgerechte Ernährung</p> <ul style="list-style-type: none"> • rein pflanzlich (vegan) • Naturbelassene (rohe) Nahrungsmittel • Möglichst schonende Zubereitung <p>Was ist UNGESUND?</p> <p>Weg damit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keine tierischen Produkte (z. B.: Protein aus Fleisch, Käse; oder Fett aus Butter, Milch) • Kein Leitungswasser (Verbot!) • Kein Zucker • Kein (bzw. kaum) Salz • Keine Medikamente 	<p>Was ist RICHTIG?</p> <p>Trinken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 min vor dem Essen • Wenig trinken • Nur strukturiertes Wasser, Tees, frische Obst- und Gemüsesäfte <p>Essen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 - 2mal/Tag • Optimale Verdauung: 10 - 14 Uhr • Hauptmahlzeit: 12 Uhr • Letzte Mahlzeit bis spätestens 18 Uhr • Kleine Portionen im Mund • Lange und sorgfältig kauen • Mindestens 4 Stunden zwischen Mahlzeiten
---	--

Die artgerechte Ernährung ist allerdings ein Teil der artgerechten Lebensweise und erst zusammen mit der richtigen Atmung, Bewegung, Abhärtung und Eins-sein mit der Natur vollständig (vgl. Abbildung 3: 5 Säulen).

Vielfach wird Galina Schatalova zugeschrieben, sich vegan zu ernähren, was (zusammen mit einer veganen Lebensweise) eine logische Konsequenz ihres holistischen Heilkonzepts darstellen würde. Wenngleich sie in ihren Büchern wiederholt über die Unzulänglichkeiten der vegetarischen Ernährung spricht, tendiere ich angesichts der Erläuterungen von Tagesrationen und Präsentation ihrer „Kulinarischen Rezepte im System der natürlichen Gesundheit“ (Honig, Sahne, Butter, Ei, Quark, Schafkäse; Schatalova 2002 & 2006) dazu, Schatalova als Vegetarierin einzustufen, nicht aber als vegan. Ein vegetarischer Ernährungsansatz mit äußerst geringem Anteil an tierischen Produkten ist wahrscheinlicher, wodurch die Einschätzung Schatalova's Ernährungsweise als (annähernd) vegan gelten kann – beides bleibt eine Vermutung, die an dieser Stelle nicht verifiziert werden kann.

Kritik: Schatalova's Ernährungshypothese, mit 250 - 400 kcal Tagesenergie langfristig mit artgerechter Ernährung – bei minimaler Belastung des Organismus durch den Verdauungsprozess und maximaler Nutzung aller biologischen Eigenschaften der Nährstoffe von nicht oder nur schonend verarbeiteten Nahrungsmittel – gesund zu sein und zu bleiben erfährt einige Kritik.

Ihre Ernährungshypothese ignoriere die Denaturierung aller Proteine im sauren Milieu des Magens (Magensäure) im Zuge der Verdauung – eine für mich nicht nachvollziehbare Kritik, da die Aufspaltung zu resorbierbaren Aminosäuren die Aufgabe des Magens ist.

Kritik: Ihre Kalorienrestriktion würde nur über kurze Zeit ohne Mangelerscheinungen und Erkrankungen funktionieren. Einerseits müsste man dazu die ehemaligen Patienten befragen und untersuchen, die von Schatalova behandelt und geheilt wurden. Andererseits darf an diesem Kritikpunkt gezweifelt werden, da demnach Vegetarier, speziell aber vegan lebende Menschen, generell von Fehl- und Mangelernährung betroffen wären und ein grundsätzliches Risiko von Unterversorgung von Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen aufweisen würden. Laut dem aktuellen Positionspapier der AND (vormals ADA) aus 2015 sind ernährungsbedingte

Mangelerkrankungen nicht die Hauptursache von Erkrankungshäufigkeit und Sterblichkeit in westlichen Gesellschaften (Industrienationen), auch wenn Vegetarier ein höheres Risiko für Unterversorgung *einzelner* Nährstoffe wie z. B. Vitamin B12 im Vergleich zu Nicht-Vegetariern aufweisen. Studien zeigen seit Ende der 1970er Jahre wiederholt, dass Vegetarier gesünder sind als Mischköstler. Veganer leiden deutlich seltener an chronischen Erkrankungen als Menschen anderer Ernährungsformen (AND 2015), liegen mit all ihren Gesundheitswerten häufiger im Normbereich und weisen die höchste Lebenserwartung im Vergleich zu Vegetariern und Mischköstler auf. Man weiss heute, dass Mangelerkrankungen Menschen *aller* Ernährungsformen betreffen (z. B. Eisen, Vitamin C und D). Abgesehen davon sind Unterversorgungen und Mangelerkrankungen mit den Möglichkeiten der heutigen Pharmazie gut zu behandeln und zu beheben.

Kritik: Schatalova's Verbot (!) von Quell- und Leitungswasser ist für mich aus folgenden zwei Gründen nicht haltbar: Einerseits steht dieser Ansatz ihrem Konzept der art-gerechten und natürlichen Ernährung völlig konträr gegenüber und ist damit meiner Ansicht nach nicht mit Schatalova's System der natürlichen Gesundung zu vereinbaren. Ganz im Gegenteil ist ihr Rat, destilliertes Wasser zu trinken *nicht* artgerecht und völlig unnatürlich. Andererseits sind Quellwasser sowie Leitungswasser, Mineral- und Tafelwasser wichtige Mineralstoff-Lieferanten und darüber hinaus **der beste und schnellste Calcium-Lieferant mit bis zu 600 mg/Liter (Leitzmann & Keller, 2013).**

Weiterlesen in der Fortsetzung dieses Artikels:

- zur [Ernährung](#)
- zur [Bewegung](#)

Quellen

Academy of Nutrition and Dietetics (AND, 2015). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, (115)5, 801-810.

American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine (ADA, 2009a). Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine. Nutrition and Athletic Performance. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(4), 509-527.

American Dietetic Association, Dietitians of Canada (ADA, 2009b). Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada. Vegetarian diets. *Journal of the American Dietetic Association*, 103(6), 748-765.

Bedford JL & Barr SI (2005). Diets and selected lifestyle practices of self-defined adult vegetarians from a population-based sample suggest they are more ‚health conscious‘. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2(1):4

Phillips RL, Lemon FR, Beeson WL, Kzuma JW (1978). Coronary heart disease mortality among Seventh-Day Adventists with differing dietary habits: a preliminary report. *Am J Clin Nutr* 31(10Suppl): S191-S198

Physicians Committee for Responsible Medicine (PCRM - Ärzte-Kommission für verantwortungsbewusste Medizin) (30. Juli 2015)

Schatalova G (2002). Wir fressen uns zu Tode. 16. Auflage. Goldmann (russische Erstauflage 1996)

Schatalova G (2006). Heilkräftige Ernährung. 8. Auflage. Goldmann (russische Erstauflage 2003)

Schatalova G (2009). Philosophie der Gesundheit. 4. Auflage. Goldmann (russische Erstauflage 1997)

Wirtschaftskammer Österreich (WKO, 2012): Lebenserwartung Europa. Statistik EU. Stand 2012. Wirtschaftskammer Österreich (20. Juni 2015)

Bildquellen

Hauptbild: Dr. Galina Schatalova in Aktion bei einem ihrer vielen Vorträge (Christina Niederkofler, mit freundlicher Erlaubnis vom 5. August 2015)

Abbildung 2: Dr. Galina Schatalova auf einer ihrer Wüstenexpeditionen (Christina Niederkofler, mit freundlicher Erlaubnis vom 5. August 2015)

Abbildung 3: Schatalova's 5 Säulen wahrer und nachhaltiger Gesundheit (Schatalova 2002 & 2006, grafische Gestaltung durch: Wirnitzer 2015)

Alle weiteren Bilder können unter Berücksichtigung der Urheber- & Copyright-Rechte gerne für journalistische Zwecke verwendet werden, jeglicher Weiterverkauf und Weitergabe ist aber untersagt.

Autor - Quelle : adventureV.com • change2V.com



Dieser Artikel wurde verfasst von Dr. Katharina Wirnitzer

Dr. rer. nat. Katharina Wirnitzer studierte Physik, Sportwissenschaften und Ethik, und ist Dozentin für Sportwissenschaften an der Pädagogischen Hochschule Tirol. Die leidenschaftliche Outdoor-Sportlerin, frühere Leistungssportlerin und Trainerin lebt seit 1999 vegan.

Sie forschte zur Mountainbike Transalp Challenge und war damit die weltweit erste, die i) einen Mountainbike-Marathon, ii) ein Mountainbike-Etappen-Rennen, iii) weibliche Mountainbike-Athleten auf Etappen-Rennen, und iv) eine rein pflanzliche Ernährungstaktik im mehrtägigen Ausdauerleistungssport untersuchte. Wirnitzer promovierte 2009 mit ihrer Untersuchung über die Auswirkungen von veganer Ernährung auf die Ausdauerleistungsfähigkeit und veröffentlichte gleichzeitig ihr Fachbuch über extreme mehrtägige Ausdauerbelastungen im Mountainbike-Sport: bikeeXtreme - Performance determining factors and vegan nutrition pattern to successfully complete the Transalp Challenge

Die Broschüre SPORT&VEGAN - fit und gesund durchstarten war die erste Broschüre speziell für vegetarisch-vegane Sportler, die 2013 in einer Zusammenarbeit von Dr. Wirnitzer (für adventureV - change2V) und PETA Deutschland e. V. entstand. Kostenlos zu bestellen bei <http://www.adventurev.com/>, <http://www.change2v.com/> oder als Download unter <http://www.peta.de/veganundsport>.

2014 legte die Sportwissenschaftlerin mit der weltweit ersten rein pflanzlichen Ernährungstaktik im Ausdauerleistungssport eine Meilenstein-Publikation vor: Energy and macronutrient intake of a female vegan cyclist during an 8-day mountain bike stage race. Proc (Bayl Univ Med Cent); 27(1):42-45
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3862134/pdf/bumc0027-0042.pdf>

Seit 2014 koordiniert sie als Studienleiterin die NURMI-Study, Europas größte Laufstudie, die als Follow-Up zu bikeeXtreme initiiert wurde:
<http://www.nurmi-study.com>

Die Buchautorin und Wissenschaftspublizistin hat sich auf rein pflanzliche Ernährung und Ernährungstaktik im Sport spezialisiert und stellt ihre Erfahrung und Expertise mit adventureV und change2V zur Verfügung.

adventureV richtet sich mit Aktiv-Urlaub und Sport-Ferien an aktive und sportliche Vegetarier, Veganer und solche, die es werden wollen. Wandern, Hundewandern, Mountainbike, Rennrad, Schneeschuhwandern, Berg-Silvester, Yoga, VeggieDays, Special-Events und Firmen-Events, dazu Veggie-Verpflegung und -Unterkunft, köstlich, stressfrei und unkompliziert. Weltweit 1. Anbieter für veggie Sport-Events, Aktiv-Urlaub und Sport-Ferien.
<http://www.adventureV.com>

change2V richtet sich an Vegetarier, Veganer und solche, die es werden wollen. Ernährungs-Coaching (Abnehmen, Schwangerschaft, Krebs usw.), Sport-Coaching (Ernährungstaktik Triathlon, Radsport, Laufsport etc.), Personal-Training, Vorträge, Workshops, Firmen-Events, zertifiziertes Gastronomie- & Tourismus-Training. Weltweit 1. Anbieter für vegan-zertifiziertes Gastronomie- & Tourismustraining veggie-freundlicher Betriebe. <http://www.change2V.com>

[Share](#)[Tweet](#)[Share](#)

» [Homepage](#) | [Dr. Katharina Wirnitzer](#)