



# GEFÄHRLICHE SUPERFOODS?

WARUM DER HOHE  
OXALATGEHALT BESTIMMTER  
LEBENSMITTEL KRANK  
MACHEN KANN

SALLY K. NORTON



VAK VERLAG  
KIRCHZARTEN BEI FREIBURG

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

*Toxic Superfoods – How Oxalate Overload Is Making You Sick - and How to Get Better*

Copyright © 2022 by Sally K. Norton

ISBN 978-0-593-13958-5

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Rodale Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Hinweise des Verlags: Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier vorgestellten Vorgehensweisen sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei ernsthaften Beschwerden zu verstehen.

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

VAK Verlags GmbH

Eschbachstraße 5

79199 Kirchzarten

Deutschland

[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2024

Übersetzung: Rotraud Oechsler

Lektorat: Annerose Sieck M. A., Neumünster

Satz: Annerose Sieck M.A., Neumünster und Richard Kiefer, VAK unter Benutzung des Originallayouts von Andrea Lau (Book design) und Forrest Alexander Higgins (Art)

Coverdesign: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Coverabbildungen: © karandaev/iStock/Getty Images Plus (Holz), © YelenaYemchuk/iStock/Getty Images Plus (Food), © thesomegirl/ iStock/Getty Images Plus (Food), © pattilabelle/ iStock/Getty Images Plus (Steinhintergrund)

Abbildungen: S. 25 unter Verwendung einer Fotografie aus C. J. Prychid et al. (2008),

Annals of Botany; S. 28 unter Verwendung einer Fotografie von Franceschi und Nakata, 2005

Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg


Printed in Germany

ISBN: 978-3-86731-272-1



# Inhalt


	Danksagungen	xiii
	Liste der Tabellen	xvi
EINLEITUNG	<b>Wenn gesund nicht gesund ist</b>	1
<b>Teil 1: Wie Oxalate schaden</b>		
KAPITEL 1	<b>Gesund oder doch eine Katastrophe?</b>	11
KAPITEL 2	<b>Oxalate: Die Waffen der Pflanzen</b>	23
KAPITEL 3	<b>Wie viel ist zu viel?</b>	36
KAPITEL 4	<b>Giftige Illusionen und beunruhigende Trends</b>	50
KAPITEL 5	<b>Ein Gift mit vielen Gesichtern</b>	87
KAPITEL 6	<b>Warum wissen wir nichts über Oxalat-Überlastung?</b>	96
KAPITEL 7	<b>Verwirrend viele Symptome, schlechte Tests</b>	107
KAPITEL 8	<b>Wie das Essen die Oxalat-Überlastung ins Rollen bringt</b>	122
KAPITEL 9	<b>Wie Oxalat akkumuliert</b>	138
KAPITEL 10	<b>Symptome and Syndrome</b>	154
KAPITEL 11	<b>Befreien Sie den Körper von Oxalat!</b>	185





## **Teil 2: Oxalatarm leben: Das Programm**

KAPITEL 12	<b>Wie gesund sind Sie trotz Oxalat?</b>	199
KAPITEL 13	<b>Schrittweiser Übergang</b>	208
KAPITEL 14	<b>Stellen Sie die Ernährung um</b>	225
KAPITEL 15	<b>So fördern Sie Ihre Genesung</b>	255
KAPITEL 16	<b>Ungebrochen</b>	307
	Weitere Hilfestellungen	315
	Quellennachweise	337
	Register	403





# Danksagungen

**Z**uallererst danke ich der Gründerin und geschäftsführenden Direktorin der Vulvar Pain Foundation (VPF), Joanne Yount, sowie der Forscherin Susan Costen Owens und ihrer Befürworterin Edythe Pumfey Steffens. Sie gaben mir den entscheidenden Schlüssel zur Linderung meiner Schmerzen in die Hand, als niemand anderes dazu in der Lage war.

Joanne Yount und Susan Owens entdeckten nicht nur die Heilkraft der oxalatarmen Ernährung wieder, ihre neuen Erkenntnisse und die Ressourcen ermöglichten es mir und vielen anderen Menschen, wieder gesund zu werden. In Joanne Yount's Stiftung (VPF) wurden erstmals systematische und ausgedehnte Tests über den Oxalatgehalt von Nahrungsmitteln durchgeführt, und seit 1993 sind die Newsletter der VPF eine Fundgrube für Informationen, was Oxalat-Erkrankungen sowie die oxalatarme, gesundheitsförderliche Ernährung anbetrifft.

Mein Dank gilt der Unterstützung seitens Pumfey Steffens, Susan Owen's Autism Oxalat Project (AOP), der Gemeinschaft Trying Low Oxalates (TLO), die sich um dieses Projekt herum gebildet und die eine weltweite Möglichkeit zum Austausch von Wissen, Erfahrung und praktischer Weisheit über Oxalate geschaffen haben.

Wenn die Leser in diesem Buch einen Nutzen für sich finden, möchte ich sie dazu ermuntern, diese Organisationen zu unterstützen.

In der Praxis gäbe es die oxalatarme Ernährung ohne die vielen hundert Tests von Oxalat in der Ernährung, die von Dr. Michael Liebmann und seinem Kollegenkreis im Namen von VPF und AOP durchgeführt wurden, wohl nicht. Die Arbeit von Joanne Yount und Susan Owen wurde angestoßen durch die Forschungs- und Aufklärungsarbeit des verstorbenen Dr. phil. Clive Solomons, der erkannte, dass Oxalat ein Problem ist. Er führte weiterhin Tausende von Urintests durch, die die Beweisgrundlage dafür lieferten, dass es zu einem modernen Verständnis von Oxalaten und Gesundheit kam. Zudem entwickelte er in einem Projekt, das er „Pain Projekt“ (Schmerzprojekt) nannte, unterstützende Therapien wie die Nutzung von Kalziumzitat.

Mein Dank geht auch an Dr. Susan Marengo und Dr. Tanecia Mitchell, die mit mir über ihr Forschungsprojekt zum Thema Oxalate gesprochen haben. Ihre Arbeit hilft, die Mechanismen der akuten und chronischen Oxalat-Toxizität zu erklären.

Hunderte von Menschen haben in den vergangenen neun Jahren ihre Leidens- und Heilungsgeschichten mit mir geteilt. Sie haben mir gezeigt, wie häufig die Oxalat-Überlastung vorkommt und was es für den Betroffenen bedeuten kann. Sie liegen mir alle sehr am Herzen. Ich hoffe, die Jahre, die sie mit Leiden und Genesung verbracht haben, können helfen, andere vor unnötigen Schmerzen zu bewahren. Viele besondere Menschen erkannten schnell die Weisheit in dem, was ich ihnen mitteilte und ermutigten mich, die Botschaft hinauszutragen und ein Instrumentarium für ihre Freunde und ihre Familie zu schaffen. Mein Dank geht an Kathleen Rose, Judy Hart, Cheryl Dingman, Jackie Dean, Rick Medley, Mary Ann Boyd, Jeannie DeAngelis und viele andere, die diese Botschaft weitergegeben haben.

Ein spezieller Dank geht an meine Selbsthilfegruppen, insbesondere an die in Richmond, Virginia, die so an diese Arbeit glaubte, dass sie fünf Jahre lang jeden Monat kam sowie an die globale Gemein-



schaft, die sich bildete, als ich mit der Selbsthilfegruppe online ging. Ich danke meinen Lesern und Leserinnen, die in jedem Stadium einen Blick auf meine Entwürfe warfen und willens, geduldig und ermutigend (wenn nicht sogar richtig kritisch!) waren, doch ganz besonders danke ich Diane York und Tom Keeler.

Karin Wiberg sorgte dafür, dass ich weitermachte und half mir, den Titel für dieses Buch zu finden. Vielen Dank an Donna Loffredo und das Team von Harmony/Rodale Books für ihre Hilfe, das Buch auf die Welt zu bringen. Ich danke John Looseman, meinem Lehrer für Naturwissenschaften, der mich zu meiner Berufswahl inspirierte. Ich erinnere mich dankbar an meinen liebenden Vater Malcolm, der meine gesundheitlichen Probleme nie in Zweifel zog. Und ich danke meinem Mann Jeremy Raw, der mir half, die VP-Stiftung und ihre Botschaft zu entdecken – ohne seine unermüdliche Unterstützung würde es dieses Buch nicht geben.

# Liste der Tabellen

TABELLE 1	Die schlimmsten Übeltäter	38
TABELLE 2	Welches Menü ist normal?	44
TABELLE 3	Oxalatgehalt alternativer Milcharten	54
TABELLE 4	3 moderne Ernährungsformen	66
TABELLE 5	Der Muffin: Ein Vergleich	78
TABELLE 6	Oxalatarm: Eine sichere Bank	84
TABELLE 7	Mit Oxalat assoziierte Symptome	166
TABELLE 8	Oxalat-Zufuhrschwellen	212
TABELLE 9	Phase 1: Raus aus der Gefahrenzone	217
TABELLE 10	Phase 2: Abstufung der oxalatarmen Ernährung	218
TABELLE 11	Übeltäter und gute Freunde	227
TABELLE 12	Extrem oxalatreiche Nahrungsmittel ersetzen	232
TABELLE 13	Hin zu einer Vollwert-Ernährung	236
TABELLE 14	Übergang zu pescetarischer Ernährung	238
TABELLE 15	Übergang zur Paleo-Diät	240
TABELLE 16	Umrechnung für Ergänzungsmittel	276



TABELLE 17	<b>Sportdrink mit Salz</b>	279
TABELLE 18	<b>Mit Kalium ergänztes gereinigtes Osmoseumkehr-Trinkwasser (pro 3,8 l)</b>	285
TABELLE 19	<b>Rezeptur für ein Mineralbad</b>	287
TABELLE 20	<b>Zitrat- und Mineralstoff-Ergänzungen (Vorschläge)</b>	291
TABELLE 21	<b>Vitamin-Ergänzungen (Vorschläge)</b>	300



## Einleitung

# Wenn gesund nicht gesund ist

*Ungeachtet der Tatsache, dass Pflanzen, die Oxalat enthalten, in der Küche verwendet werden, kann ihr Verzehr trotzdem zu einer Vergiftung führen.*

Dr. med. Pedro Sanz, Dr. med. R. Reig

*American Journal of Forensic Medicine and Pathology, 1992*

**W**enn Sie zu den Essern gehören, die sich von jeder Menge Mandeln, Spinat, Kurkuma, Tee oder Schokolade ernähren, dann ist dieses Buch genau das Richtige für Sie. Wenn Sie jemanden kennen, der sich von „gesunden“ Lebensmitteln wie Brombeeren und Quinoa ernährt und trotzdem nicht vital wirkt, kann das Buch diesem Menschen helfen. Wenn Sie an Darmproblemen, Gelenkschmerzen und Entzündungen leiden oder mit einer ganzen Reihe anderer Symptome zu kämpfen haben, bei denen die Ärzteschaft ratlos ist, ist es sehr gut möglich, dass dieses Buch Ihnen den Weg zur Linderung weist. Wer ist der unsichtbare Übeltäter, der sich in Ihren

Lieblings-„Superfoods“ versteckt? Oxalate: chemische Giftstoffe, die von vielen Pflanzen gebildet werden.

Ich habe eine Oxalat-Überlastung überlebt. Ich habe den größten Teil meines Lebens unwissentlich übermäßige Mengen Oxalate konsumiert, obwohl ich einen Bachelor-Abschluss in Ernährungswissenschaften habe und meinen Master im Öffentlichen Gesundheitswesen gemacht habe. Ich musste Oxalate auf die harte Tour kennenlernen, durch persönliche Erfahrung. Die letztendliche Erkenntnis kam nach Jahrzehnten, in denen ich mich um gute Gesundheit bemühte und das Ziel schmerzhaft verfehlte.

Ich ahnte nicht, dass viele der so begehrten „Nahrungsmittel“ gesundheitliche Probleme verursachen können. Und den Übeltätern wird so großes Vertrauen entgegengebracht, dass sich scheinbar niemand traut, den Zusammenhang zwischen unseren Lebensmitteln und unseren Beschwerden wie Verdauungsproblemen, Schmerzen, Energiemangel, schlechtem Schlaf herzustellen. Dieses Buch möchte Sie auffordern, einen neuen Blick auf ein allzu häufiges Problem zu werfen.

Viele unserer Nahrungsmittel, etwa Kartoffeln, Erdnüsse und sogar die heutigen Highlights unter den „Superfoods“, wie Spinat, enthalten von Haus aus große Mengen von natürlichen Toxinen, die sogenannte Oxalsäure sowie deren Salze und Kristalle (allgemein bekannt als „Oxalate“). Oxalate sind giftig. Der Verzehr großer Mengen schadet Ihrer Gesundheit. Diese einfache Tatsache ist nach wie vor umstritten, obwohl sie seit 200 Jahren von Wissenschaft und menschlicher Erfahrung gestützt wird. Es ist an der Zeit, nicht hinterfragte Überzeugungen und übermächtige Trends, die uns in der Tat in ernste Schwierigkeiten bringen, zu hinterfragen. Wenn Sie sich Ihr bestmögliches Wohlbefinden erhalten und gesund bleiben möchten, ist es sinnvoll zu wissen, wie man Oxalate meidet. Wenn Sie kränklich sind und wissen, warum, sind Sie es sich schuldig, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen.



Viele Menschen haben Linderung bei zahlreichen Krankheiten gefunden oder sogar einen Rückgang ihrer Beschwerden erleben können. Das betrifft z. B. die Schilddrüsenunterfunktion, die Osteopenie, chronische Schmerzen und chronische Müdigkeit – einfach dadurch, dass sie stark oxalathaltige Nahrungsmittel durch solche mit einem niedrigen Gehalt ersetzt haben. Dadurch konnten sie besser schlafen, besaßen mehr Energie, konnten sich besser konzentrieren und waren besser gelaunt. Langfristig kann das Meiden von Oxalaten potenziell Verletzungen, Arthritis und Osteoporose verhindern sowie die altersbedingte Degeneration verlangsamen. Dadurch kann sogar ein hyperreaktives Immunsystem beruhigt werden. Angesichts der aktuellen Explosion dieser Probleme ist das Oxalat-bewusste Essen heutzutage für alle von entscheidender Bedeutung.

*„Gefährliche Superfoods“ stellt die wissenschaftlichen Erkenntnisse vor, um die Heilungsreaktionen und allmählichen Genesungen zu erklären, zu denen es unter einer oxalatarmen Ernährung kommen kann. Bei meinen Recherchen habe ich buchstäblich Schwerstarbeit für Sie geleistet. Ich habe zahllose dicke Bände an Fachliteratur die Treppen zum Scanner der Bibliothek hinaufgeschleppt, um mir das Wichtigste zu kopieren. Im Folgenden einiges, was ich dabei gelernt habe und in Teil 1 des Buches weitergeben möchte. Sie erfahren,*

- ❖ was Oxalat ist und wo es in der Natur, in unserer Nahrung und in unserem Körper vorkommt,
- ❖ Fakten über Oxalat, die Ihnen helfen, sich im Dickicht der Fehlinformationen im Internet zurechtzufinden,
- ❖ welche Trends für eine steigende Oxalatzufuhr und die damit verbundenen gesundheitlichen Probleme in den letzten Jahrzehnten gesorgt haben,

- ◆ warum es riskant ist, bei der Wahl unserer Ernährung „im Trend“ zu liegen,
- ◆ wie es zu gesundheitlichen Problemen durch Oxalat kommt – und ja, wir werden uns ein wenig in die Wissenschaft vertiefen, weil wir das verstehen müssen,
- ◆ warum wir die Verbindungen zwischen der Oxalataufnahme und unseren Gesundheitsproblemen nicht erkennen können,
- ◆ alles über die breite Palette der Oxalat-Überlastung und den Krankheiten, zu denen das führen kann.

In Teil 2 erfahren Sie, wie Sie sich dauerhaft eine oxalatarme Ernährungsweise zu eigen machen können. Dort finden Sie auch weitere praktische Tipps. Sie erfahren,

- ◆ wie es Ihnen gelingt, sich dauerhaft oxalatarm zu ernähren,
- ◆ etwas über unterstützende Strategien zur Genesung von einer Oxalat-Überlastung und erhalten Vorschläge für Mineralstoffe und B-Vitamine, die leicht erhältlich und an den individuellen Bedarf anzupassen sind,
- ◆ ob Sie auf ein Oxalatproblem zusteuern, ein Selbsttest über Risiken, Symptome und Belastung hilft Ihnen dabei,
- ◆ anhand von Tabellen, welche Nahrungsmittel oxalatreich bzw. oxalatarm sind,
- ◆ etwas über empfohlene Literatur und zusätzliche Quellen im Internet. Bitte sehen Sie sich bei [toxicsuperfoods.com](http://toxicsuperfoods.com) oder [sallyknorton.com](http://sallyknorton.com) nach zusätzlichen Infos um.

Dieses Buch möchte Sie anleiten, Ihre Risikofaktoren und Symptome zu erkennen, Ihre Ernährung zu ändern und Ihre Genesung mit



einfachen Schritten zu unterstützen. Mithilfe der Infos können Sie Ihrer neuen Essensauswahl voll und ganz vertrauen, auch wenn medizinische Fachleute es nicht verstehen.

## **Effektiv zu besserer Gesundheit**

Eine Oxalat-bewusste Ernährung ist problemlos möglich. Allein mit den Infos in diesem Buch finden Sie einen einfachen Weg, es ein paar Monate lang auszuprobieren und zu schauen, was es bei Ihnen bewirkt. „Oxalatarm“ ist nicht „oxalatfrei“, und vielen Menschen geht es allein schon dadurch sofort besser, dass sie nicht mehr so große Mengen oxalatreiche Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Entscheidend ist, dass Sie wissen, was Sie essen und wie viel, und dass Sie Ihre täglichen nahrhaften Grundnahrungsmittel aus solchen wählen, die potenziell weniger zu chronischen Problemen führen können. Die Vorzüge, sich so zu ernähren, dass die Oxalatbelastung im Körper abnimmt, sind lohnend und zeigen sich oft innerhalb der ersten beiden Wochen.

Die Nahrungsmittel, die Sie anstelle Ihrer oxalatreichen „falschen Freunde“ zu sich nehmen, sind überall zu haben. Es ist kein Problem, Rüben und Blumenkohl anstelle von Kartoffeln zu essen, Kürbiskerne oder Käse anstelle von Mandeln und Erdnüssen oder Romanasalat oder Rucola anstelle von Spinat. Diese Veränderungen sind ein guter Startpunkt für alle.

Die Reduzierung der Oxalatzufuhr ist der erste Schritt. Wenn Sie durch Oxalat bedingt an gesundheitlichen Problemen leiden, können Sie den chronischen Schaden einer Oxalat-Überlastung nicht von jetzt auf gleich rückgängig machen. Auf anfängliche Besserungen können wechselnde Symptome folgen, da sich die Oxalate, die sich über Jahre oder Jahrzehnte im Körper angesammelt haben, oft auf unangenehme Weise verabschieden.



**ERFAHRUNGSBERICHT**

„Ich gebe zu, ich war, was die Gefahren von Oxalat anbetrifft, skeptisch ... bis gestern. Mein Tag war mit Spinat sehr oxalatreich. Ich musste nur auf die Symptome achten und stellte fest, dass ich fast jedes hatte, das die Leute hier beschreiben. Mein schlimmstes Symptom war, dass sich meine Stimmung sehr stark verschlechterte.“

Joe

Zum Glück teilen viele Menschen, die den Übergang zu einer oxalatarmen Ernährung hinter sich haben, ihre Erfahrungen anderen mit und lernen voneinander. Wir wissen recht viel darüber, was wir bei der allmählichen Genesung von einer Oxalat-Überlastung zu erwarten haben. Eine Sache ist, dass jeder Fall individuell ist. Einer meiner Klienten beschreibt seine Erfahrung so:

*„Seit ich letzten Sommer bei dir war, hat sich meine Gesundheit in fünf Monaten stärker gebessert als in den drei Jahren davor. Meine Lebensqualität ist um 90 Prozent angestiegen. Ich habe nachts keine Fuß- und Beinkrämpfe mehr, der Nebel in meinem Gehirn ist weg, und meine Nierenschmerzen auch. Meine ‚unheilbare‘ Schilddrüsenunterfunktion wurde von meinem Endokrinologen offiziell ohne Radiojod oder Medikamente für ausgeheilt erklärt. Meine Schilddrüsenwerte sind alle wieder im Normbereich .... Ich glaube, dass die Hinzunahme deiner unterstützenden Programme meinen Genesungsprozess beschleunigt haben.“*

Dr. Chris Knobbe

Ich hoffe inständig, dass dieses Buch Sie dazu inspiriert, Schäden durch eine mit Oxalat überladene Ernährung zu vermeiden oder zu erkennen, wie Sie sich davon am besten erholen. Ich hoffe auch, dass „Gefährliche Superfoods“ eine neue Generation von Wissenschaftlern anregen wird, sich die Rolle von Oxalaten als mögliche Quelle eines schlechten Gesundheitszustands eingehend anzuschauen. Diese wichtige Arbeit ist lange überfällig.

Bleiben Sie dran, liebe Leserin, lieber Leser. Wir sind dabei, ein Abenteuer in eine verborgene Welt zu wagen, ein Abenteuer, das Sie herausfordern wird, alles, was Sie über das gesunde Essen zu wissen glaubten, noch einmal zu überdenken.

**TEIL 1**

**WIE OXALATE  
SCHADEN**





# 1

## Gesund oder doch eine Katastrophe?

*Das größte Hindernis bei der Entdeckung der Form der Erde, der Kontinente und des Ozeans war nicht Unwissenheit, sondern die Illusion von Wissen.*

Daniel J. Boorstin, *The Discoverers*, 1983

**D**er Schauspieler Liam Hemsworth gab 2019 Spinat-Smoothies öffentlich die Schuld an einem Nierenstein, der operativ entfernt werden musste. Im Alter von 29 Jahren konnte er deswegen nicht an einer Film Premiere teilnehmen. Die Zeitschrift „Men's Health“ zitierte Mr. Hemsworth 2020 mit den Worten: „Im Februar letzten Jahres fühlte ich mich richtig schlecht und lustlos, und es ging mir insgesamt nicht gut. Und dann bekam ich einen Nierenstein.“ Er ergänzte: „Jeden Morgen trank ich einen Smoothie, der fünf Handvoll Spinat, Mandelmilch, Mandelbutter und etwas veganes Protein enthielt. Und der als supergesund galt. Also musste ich noch einmal ganz neu darüber nachdenken, was ich meinem Körper zuführte.“

Selbst relativ normale Mengen Oxalat können allseits bekannte Schmerzen befeuern: Verdauungsstörungen, Gelenkentzündungen, chronische Hautprobleme, Nebel im Gehirn oder Probleme mit der Stimmung sowie eine schlechter werdende Gesundheit, die mit dem „normalen“ Alterungsprozess einhergeht. Und dann gibt es diese schmerzhaften Nierensteine. 80 Prozent davon sind Oxalatsteine.

Mr. Hemsworth hatte noch Glück. Drei Wochen, nachdem er sich einer zehntägigen „Reinigungskur von grünem Smoothie“ unterzogen hatte, kam eine Frau aus New York City, die sich einer Magenbypass-OP unterzogen hatte, ins Medical Center der University of Nassau auf Long Island. Sie klagte über ständige Übelkeit, körperliche Schwäche und Appetitmangel. Sie wurde sofort auf eine oxalatarme Ernährung umgestellt, doch es war zu spät, ihre Nieren erholten sich nicht mehr, und sie wurde und blieb Dialysepatientin.

Vielleicht leiden Sie an alten Verletzungen oder chronischem Juckreiz, einem Kribbeln oder Schmerzen, die nie ganz weggehen. Ärztlicherseits kann Ihnen nicht geholfen werden, man ist überzeugt, bei Ihnen sei „alles gut“ und Sie sollten sich mit den kleinen Unannehmlichkeiten des Lebens einfach arrangieren.

Wenn irgendetwas davon auf Sie zutrifft – wenn bei Ihnen nicht „alles gut“ ist – dann ist dieses Buch vielleicht Ihre einmalige Chance, das Blatt jetzt zu wenden und wieder gesund zu werden.

Andere scheinbar geringfügige Dinge können Hinweise auf eine Oxalat-Überlastung sein; dazu gehören auch juckende oder trockene Augen, Glaskörpertrübungen, Mouches volantes („fliegende Mücken“), übermäßiger Zahnstein, empfindliche Zähne, sensible Haut und Dinge wie eine Reizblase, Harnwegsinfekte, häufiges Wasserlassen oder ein trüber Urin. Ist die Leber durch eine Oxalat-Überlastung gestresst, kann das die Empfindlichkeit gegenüber chemischen Substanzen verschlimmern. Magenverstimmung, Säurereflux, Blähungen, übermäßiges Aufstoßen,



Verstopfung und ein Reizdarmsyndrom kommen besonders häufig vor. Zusätzliche Symptome können Kurzatmigkeit, Nebenhöhlenprobleme, Infektionen mit Hefepilzen und sogar ständig kalte Hände und Füße sein.

Fühlen Sie sich manchmal besonders ungeschickt oder haben Sie Koordinationsprobleme? Bekommen Sie Muskelkrämpfe oder Augenzucken, oder haben Sie Gedächtnisprobleme oder Wortfindungsstörungen, Kopfschmerzen oder Angst- und Panikstörungen?

Da Oxalate neurotoxisch sind, können sie auch in und auf Ihre Nerven gehen. Oxalsäure bindet sich chemisch an Kalzium und andere Mineralstoffe und stört die Energiebildung der Zellen.

Unablässiger Oxalatkonsum kann dazu führen, dass sich Oxalat im Körper aufbaut, ohne dass es gleich zu offensichtlichen Symptomen kommt; eventuell gipfelt das Ganze erst Jahre später in „Altersproblemen“, wie chronischen Schmerzen sowie Seh- und Hörverlust. Oxalat-Ablagerungen gehen auch mit Schädigungen der Gehirnzellen einher, die zu Parkinson und Demenz führen können.

Sie können auch symptomlos krank sein, die Oxalatvergiftung bildet da keine Ausnahme. Doch als Folge einer Überlastung kann eine breite Palette potenzieller Symptome auftreten, und jeder von uns wird (irgendwann) seinen ganz individuellen Teil davon erleben, sollten wir weiter oxalatreich essen.

Zur leichteren Einschätzung Ihrer eigenen Situation können Sie den Selbsttest „Risiken, Symptome und Belastung“ (im Abschnitt Weitere Hilfestellungen, S. 315) machen oder einen Blick auf die Tabelle 10 (Seite 218) werfen, in der die Körpersysteme und mit Oxalat einhergehenden Symptome aufgelistet sind. Lesen Sie weiter, um die interessanten Einzelheiten zu erfahren.

Es gibt mehrere Faktoren, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass eine oxalatreiche Ernährung zu den beschriebenen Symptomen führen kann, darunter:



- ✦ eine an Kalzium und anderen Mineralstoffen arme Ernährung (ohne Milch und Milchprodukte oder vegan),
- ✦ häufige Nahrungsmittel, die den Darm reizen, darunter Bohnen, Kleie, Vollkorn, Quinoa,
- ✦ die wiederholte Einnahme von Antibiotika und Antimykotika (Anti-Pilzmittel),
- ✦ eine langfristige Einnahme von nichtsteroidalen Entzündungshemmern (NSAID),
- ✦ Fettleibigkeit oder Diabetes,
- ✦ Morbus Crohn, Reizdarmsyndrom (RDS), Leaky Gut, Unverträglichkeiten, gewichtsreduzierende Operationen oder eine Darmdysbiose (Ungleichgewicht der Darmflora),
- ✦ eine mangelhafte Gesundheit der Nieren, immer wieder Nierensteine, Nierenerkrankungen in der Familie.

Wie Sie in Teil 2 des Buches sehen werden, können Sie Ihre Situation auch dadurch einschätzen, dass Sie sich einfach ein paar Monate lang oxalatarm ernähren.

## **Der lange Weg zur Erkenntnis**

Vielleicht haben Sie sich immer als jemanden betrachtet, der sich gesund ernährt. Doch es war das vermeintlich gesunde Essen, das mir eine schlechte Gesundheit bescherte. Ich war mehr als erschöpft – ich war arbeitsunfähig. Medikamente verbesserten die Situation nicht. Ich steckte fest, niemand konnte mir helfen. Ich hatte Gelenkschmerzen und brennende Symptome im Genitalbereich, aber ich brachte sie nicht mit meiner Erschöpfung und den Schlafproblemen in Zusammenhang. Das Brennen im Genitalbereich führte mich 2009 schließlich zur Vulvar Pain (VP) Foundation (Stiftung für Frauen mit

Vulvaschmerzen und damit verbundenen Krankheiten). Ich beschloss, es mit der oxalatarmen Ernährung zu versuchen, die man mir dort empfahl. Ich hoffte auf Schmerzerleichterung im Genitalbereich. Ich verstand weder den potenziellen Umfang der Wirkungen noch den langen Zeitraum, den die vollständige Erholung von der Schädigung durch Oxalat erforderte.

In meiner Unwissenheit trieb es mich zurück zu meinen geliebten Süßkartoffeln und zum Sellerie, und 2013 nahm ich, um meine chronische Verstopfung loszuwerden, die Kiwi in meinen Speiseplan auf. Nach drei Monaten, in denen ich täglich eine Kiwi (manchmal zwei) gegessen habe, wurden meine Arthritis und die Steifheit (überall) ganz schlimm. Das brachte mich zu der Erkenntnis, die das Rätsel löste, dass das Oxalat in der Ernährung mit meinen jahrzehntelangen Gelenkschmerzen zu tun hatte.

Nachdem ich meine oxalatreichen Nahrungsmittel konsequent mied (bei mir waren das hauptsächlich Süßkartoffeln und Mangold), erlebte ich zahlreiche persönliche Wunder. Die verheerende Schlafstörung verschwand, jahrzehntelange Schmerzen und Gelenkprobleme gingen zurück, und ich begann mich jünger zu fühlen. Ich konnte mir niemals vorstellen, dass so etwas möglich war. Der Kontrast zwischen den Jahren mit unlösbaren Problemen und den anhaltenden und völlig unerwarteten Vorteilen als Folge der Ernährungsumstellung öffnete mir die Augen.

Während der Recherche zu diesem Buch begann ich, Vorträge darüber zu halten, was ich gerade lernte. Daraus wurde schnell eine monatliche Selbsthilfegruppe, die fünf Jahre bestand und später online ging. Da so viele fortlaufend Unterstützung und persönliche Betreuung brauchten, wurde aus meiner Ernährungsberatung ein Spezialgebiet über Oxalat. Ich war verblüfft (und auch ein wenig skeptisch) über die breite Palette von Genesungsreaktionen, von denen meine „Schüler“