

«Gesundheit fängt bei der Ernährung an»



Interview: Jürgen Kupferschmid
Bilder: Bahnhof-Apotheke Kempten (D),
Natalia Deriabina

Die Bahnhof-Apotheke in Kempten (Deutschland) hat sich in den vergangenen Jahrzehnten zu einer ganzheitlichen Gesundheitswelt mitten in der Stadt entwickelt. Seit 2015 gehört dazu z. B. auch ein Naturkostladen mit einem bio-zertifiziertes Bistro. So wird spürbar, wofür sich Apotheker Dietmar Wolz mit Herzblut und Schaffenskraft einsetzt – für eine nachhaltige Lebensweise, die primär auf einer gesunden Ernährung beruht. Im Interview mit «Meine Gesundheit» geht er auf die Voraussetzungen für ein gesundes Leben ein und erklärt, warum er eine optimale Nährstoffversorgung für so wichtig hält.



Dietmar Wolz

Herr Wolz, seit einigen Jahren hat sich die Gesundheit zu einem der präsentesten Themen entwickelt. Was darunter zu verstehen ist, wird z. T. sehr unterschiedlich ausgelegt. Was bedeutet Gesundheit für Sie?

Dietmar Wolz: Gesundheit ist ein sehr relativer Begriff, den jeder Mensch für sich selbst definieren muss. Sie pauschal als Abwesenheit von Krankheit zu bezeichnen, ist einfach und schnell gesagt. Bei genauerer Betrachtung handelt es sich um zwei Pole, zwischen denen wir uns dynamisch hin- und herbewegen. So gibt es Phasen, in denen mal das eine und mal das andere überwiegt. Grundsätzlich stellt sich die Frage, was wir im Alltag tun können, sodass die gesunden Anteile überwiegen. Manche Prozesse lassen sich präventiv beeinflussen, andere nicht. So stellt sich die Frage, wie man selbst damit umgeht. Die Grundvoraussetzungen für ein gesundes Leben lassen sich über den individuellen Lifestyle schaffen. Es geht um die Kombination aus einer optimalen Versorgung mit Mikro- und Makronährstoffen, also gutes Essen, es geht um genügend Bewegung und ausreichend Schlaf. Auch die sozialen Kontakte halte ich für wichtig, um gesund zu sein. Wir alle leben von unserem Gegenüber, von der Begegnung.

Rund um die Gesundheit werben unzählige Anbieter um die Gunst der Verbraucher, vor allem im Internet und auf den Social-Media-Kanälen. Was kann ihnen dabei helfen, sich von Hypes und Trends nicht blenden zu lassen?

Dietmar Wolz: Bei den wirklich essentiellen Themen hat sich kein bedeutender Wandel vollzogen, weshalb wir die Gesundheitstrends hier bei uns in der Apotheke gar nicht so sehr spüren. Der Mensch verändert sich genetisch nicht so schnell, d. h. unser Körper ist sich von Natur aus gewohnt, gut zu funktionieren und sich selbst im Gleichgewicht zu halten. Achtsamkeit und Behutsamkeit halte ich für wichtiger, als irgendwelchen Hypes hinterherzulaufen. Ich bin da schon ein Traditionalist und plädiere dafür, etwas genauer hinzuschauen: Wie war das früher? Was hat sich bewährt, was nicht? Der Mensch ist nicht dafür gemacht, die ganze Zeit im Sessel zu sitzen. Früher war körperliche Alltagsarbeit normal. Wenn ich die Kohlen aus dem Keller geholt habe, dann war das gleichzeitig ein Krafttraining. Man hat aktiv etwas dafür getan, um abends frische Kartoffeln mit Sauermilch zu bekommen. Dagegen lässt sich heute mit einem gut gefüllten Geldbeutel relativ erfolgreich jagen. Was sich stark verändert hat, sind die Einflüsse von aussen, die sich mit der Zeit auch epigenetisch auswirken. So ist z. B. die Fettleibigkeit in den USA durch die Wissenschaft gesteuert. Die Menschen haben ihren Rat befolgt, sich fettarm zu ernähren. Satt

gegessen haben sie sich trotzdem und ihren Körper dann mit Kohlenhydraten überladen.

Der Lebensstil ist ein wichtiger Dreh- und Angelpunkt unserer Gesundheit. Dies trifft insbesondere auch auf die Prävention von nicht übertragbaren Zivilisationserkrankungen zu. Trotz dieser Erkenntnis fällt es vielen Menschen schwer, ungesunde Lebensgewohnheiten zu verändern. Wie nehmen Sie das als Apotheker wahr?

Dietmar Wolz: Die Erfahrung zeigt, dass bei einem Patienten das Verständnis für eine Lebensstiländerung oft sehr viel schwieriger zu wecken ist, wie die Bereitschaft, eine zusätzliche Tablette einzunehmen. Erfühlt kann man sich damit nämlich auch die Möglichkeit erkaufen, so weiterzumachen wie bisher. Deshalb sollte immer wieder hinterfragt werden, ob nun eine kurzfristige Symptomlinderung oder die ursächliche Behandlung von Krankheit im Fokus steht. Was ist die Absicht hinter einer Massnahme? Als Apotheker lebe ich die Schulpharmazie und setze sie auch sehr gezielt ein. Da sie primär symptomorientiert arbeitet, bin ich mir aber auch ihrer Grenzen bewusst, wenn es darum geht, zu heilen und die gesunden Anteile auszubauen. Viele positive Entwicklungen hängen an Kleinigkeiten. Wenn immer es möglich ist, vermeide ich z. B. Aufzüge und versuche im Alltag viel mit meiner eigenen Körperbewegung zu machen. Sehr wichtig ist eine hohe Bewusstheit, was die Versorgung des Körpers mit genügend Nährstoffen anbelangt. Da spielt auch die Verteilung von Eiweiss, Fett und Kohlenhydraten eine wesentliche Rolle.

Sie haben es bereits angesprochen – dem Körper ist von Natur aus die Fähigkeit zur Selbstregulation gegeben, das Prinzip der Homöostase. Was sind die Grundvoraussetzungen, dass das innere Gleichgewicht aufrechterhalten oder wiederhergestellt werden kann?

Dietmar Wolz: Wir gehen davon aus, dass der Körper dazu sehr viel mehr Möglichkeiten hat, wie wir heute bereits wissen. Deshalb müssen wir ihm alle Bausteine zur Verfügung stellen, die er dafür benötigt. Je besser und je umfassender er damit versorgt wird, desto stärker wird das Vertrauen in seine Selbstregulation. Um dafür alles Notwendige bereitstellen zu können, kommt es darauf an, wie eine optimale Nährstoffversorgung gewährleistet wird. Grundsätzlich sagen wir: Aus den Grundbestandteilen der Nahrung selber zu kochen ist das A und O. Je frischer und saisonaler, desto höher ist der Nährstoffanteil. Eine

vernünftige Ernährung ist also die Basis. Und darüber hinaus stellt sich dann die Frage, wie zusätzlich substituiert werden kann, um den persönlichen Bedarf insgesamt optimal zu decken. Neben dem Nährstoffgehalt spielt bei der Ernährung auch die Belastung durch Schadstoffe eine grosse Rolle. In der konventionellen Landwirtschaft kommen Spritzmittel zum Einsatz, die der Körper wieder ausscheiden muss. Was diese Substanzen in einer Pflanze bewirken, das tun sie auch im menschlichen Organismus, insbesondere im Darm. Was von vornherein also erst gar nicht zugeführt wird, das muss später nicht entsorgt werden. Deshalb setzen wir auf hochwertige Lebensmittel aus dem Biobereich, die nicht verarbeitet sind.

Zusätzlich zu einer hochwertigen Ernährung empfehlen Sie auch die Einnahme von Supplementen. Deshalb stellen Sie in Ihrer Apotheke seit vielen Jahren z. B. auch Mikronährstoffmischungen nach dem HCK®-Baukastensystem her. Welche Eigenschaften sprechen für dieses Präparat und welche Ziele können Sie damit erreichen?

Dietmar Wolz: Wie gesagt, nur wenn bei der Nährstoffversorgung wirklich alle Voraussetzungen erfüllt sind, dann wird der Körper daraus auch das Optimum machen können. Fehlen dagegen bestimmte Substanzen, dann ist das einfach nicht möglich. Um zu supplementieren, können wir unseren Kunden ein sehr breites Sortiment an Nahrungsergänzungsmitteln anbieten. In der Beratung verstehen wir uns nicht als Missionare, weisen aber darauf hin, dass die individualisierte Therapie für uns der Goldstandard ist. Neben der Eigenschaft, dass die Nährstoffe in eine rein pflanzliche Biomatrix eingearbeitet werden, ist das für uns ein weiterer ausschlaggebender Grund, warum wir schon sehr lange mit den HCK®-Mikronährstoffen arbeiten. Mit diesem Baukastensystem stellen wir viele Mischungen zusammen und verfolgen dabei immer die Idee, das obere Drittel der Normwerte zu erreichen. Kalkulierte Zielwerte in diesem sog. hochnormalen Bereich sind uns wichtig, weil nach unserer Auffassung die Enzymsysteme erst dann gut funktionieren. Im Einzelfall achten wir jeweils darauf, was darüber hinaus noch erforderlich ist. Dazu schauen wir uns im Blutbild viele Spiegel an, nicht nur einen. HCK® ist uns da eine grosse Stütze. Wir haben z. B. die Erfahrung gemacht, dass die Kombination von Eisen und Vitamin C in einer Mischung gegenüber Eisenkapseln sehr viel effizienter ist.

Eine optimale Versorgung mit Mikronährstoffen dient nicht nur dazu, gesund zu bleiben. Auch in therapeutischer Hinsicht ist sie von grossem Nutzen. Welche Erfahrungen machen Sie bei der Begleitung von Patienten?

Dietmar Wolz: Wir begleiten u. a. viele onkologische Patienten. Eine Zytostatika-Therapie führt in der Regel zu Appetitverlust, das Hungergefühl bleibt aus. Doch ohne Essen bricht auch die Nährstoffversorgung ein – mit allen Konsequenzen. Wir schauen uns dann also nicht nur die Leukozytenwerte an, sondern beispielsweise auch die Spiegel von Selen und Coenzym Q10. Können die Blutwerte durch eine gezielte Supplementierung insgesamt im hochnormalen Bereich gehalten werden, dann kommen diese Menschen nach unserer Erfahrung sehr viel besser durch eine Chemotherapie. Grundsätzlich unterstützen wir unsere Kunden darin, eigenverantwortlich zu handeln. Indem wir in der Beratung komplexe Zusammenhänge übersichtlich und nachvollziehbar darstellen, schaffen wir die Voraussetzungen für diese Eigenverantwortlichkeit. Das heisst, auch bei einer schulpharmazeutischen Versorgung klären wir





darüber auf, welchen Nutzen die ergänzende Aufnahme von Nährstoffen haben kann. Bei der Verabreichung eines Statins oder eines Antibiotikums sollte ebenso im Blick behalten werden, dass die Nährstoffversorgung im Zielbereich liegt.

Gesundheit fängt für Sie bei der Ernährung an. Wie setzen Sie dieses Grundprinzip als Arbeitgeber um? Wie können die fast 400 Mitarbeitenden davon profitieren, die in der Bahnhof-Apotheke und den dazugehörigen Betrieben beschäftigt sind?

Dietmar Wolz: Wir haben hier für das Gesamtunternehmen die klare Entscheidung getroffen, unseren Mitarbeitenden gesunde Gerichte selbst anzubieten. Diese werden in unserem bio-zertifizierten Bistro PurNatur zubereitet, das in den gleichnamigen Naturkostladen integriert ist. Verarbeitet werden dort nur Bio-Zutaten ohne Zusatzstoffe. Wir achten auf eine eiweissreiche Kost mit viel saisonalem Gemüse. Damit wollen wir auch Bewusstheit dafür schaffen, wie wichtig eine gute Versorgung mit qualitativ hochwertigem Eiweiss ist. Die Mahlzeiten enthalten wenig Kohlenhydrate und wenn, dann kommen sie aus Rohsubstanzen, wie z. B. der Kartoffel. Damit versuchen wir gegenüber unseren Mitarbeitenden vorzuleben, was wir für die Basis der Ernährung halten. Zu unserem Angebot an gesundem Essen und Trinken gibt es auch entsprechende Kurse, an denen sie teilnehmen können. So wollen wir als Unternehmen eine Vorbildfunktion auf diesem Gebiet wahrnehmen – was davon bei der Arbeit angenommen und in der Freizeit fortgeführt wird, liegt in der Eigenverantwortung der einzelnen Mitarbeitenden. Wir bieten Gesundes an, verpflichten aber niemanden dazu, das für sich in Anspruch zu nehmen.

Seit fast vier Jahrzehnten schreiben Sie als Apotheker eine einzigartige Erfolgsgeschichte. Wie stellen Sie die Weichen für die Zukunft? Welche Schwerpunkte setzen Sie und

was bedeutet Ihnen die Bahnhof-Apotheke ganz persönlich?

Dietmar Wolz: Ich habe die Bahnhof-Apotheke 1985 im Alter von 26 Jahren mit der Vision übernommen, beratungsintensiv zu arbeiten und eigene Produkte herzustellen. Dem, was seither entstanden ist, begegne ich mit Demut. Und gleichzeitig bin ich neugierig, was die Zukunft bringt. Im Moment sind wir weit davon entfernt, in erster Linie ökonomisches Wachstum anzustreben – es gibt so viele zusätzliche Facetten, die wir beleuchten. Wie können wir Energie sparen und Ressourcen schonen, wie gestalten wir die Rahmenbedingungen und Veränderungsprozesse? Einer meiner beiden Söhne ist in den Betrieb eingestiegen und will ihn in dieser Komplexität weiterführen. Darüber bin ich sehr glücklich. Er schaut sich meine Schritte an, die ich gegangen bin und wird dann seine eigenen Schritte gehen. Dazu führen wir auch eine Wertediskussion – was sind seine Werte, was sind meine? Wo stehen wir und wo wollen wir hin? Im und mit dem Betrieb erfahre ich eine sehr starke Selbstwirksamkeit. Wir sind nicht von aussen gesteuert, sondern können heute in unserer Runde gemeinsam etwas entscheiden und morgen damit loslegen. Ich identifiziere mich stark mit der Bahnhof-Apotheke. In gewisser Hinsicht ist sie für mich wie ein Teil meiner Familie. Das hat in erster Linie etwas mit Fürsorge und Entwicklung zu tun.

* Dietmar Wolz hat die 1949 gegründete Bahnhof-Apotheke im Jahr 1985 übernommen und seither kontinuierlich ausgebaut. Unter anderem durch die Eigenmarke «Original-Stadelmann»-Aromamischungen» wurde sie überregional bekannt. Die Kunden können aus einem umfangreichen Produktsortiment schöpfen. Gross geschrieben wird auch die ganzheitliche Beratung. Neben der Schulmedizin verfügt die Apotheke über hohe fachliche Expertise für komplementäre Naturheilverfahren.

Weitere Informationen: bahnhof-apotheke.de,
purnatur-kempten.de