Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 57 (2000)
Heft: 12: Stress : ein schleichendes Gift?

Artikel: Vital und immer unterwegs...
Autor: Bankhofer, Hademar
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558325

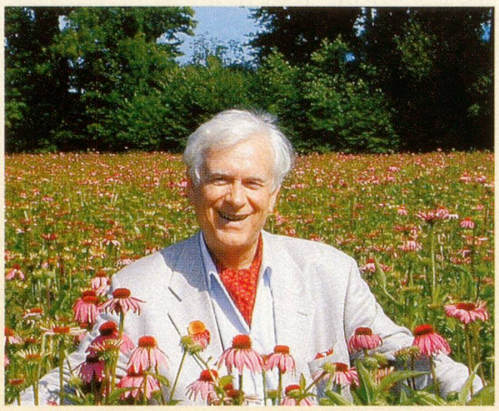
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Prof. Hademar Bankhofer

Der populäre österreichische Medizinjournalist hat über 40 Bücher veröffentlicht, seine Zeitungskolumnen erscheinen in ganz Europa und als Gesundheitsexperte erobert er im Radio und Fernsehen die Herzen von Millionen von Zuschauern. Er arbeitet mit zahlreichen internationalen Institutionen zusammen, war Dozent in Klagenfurt und Krems, ist Mitarbeiter des deutschen Institutes für medizinische Vitamin- und Mineralstoff-Forschung (München), sitzt im Vorstand der deutschen Gesellschaft für Medizin und Gesundheit für risikofreie Therapie (Oldenburg) und gehört der internationalen Kommission an, die jährlich die Arzneipflanze des Jahres wählt. Ausserdem sitzt er im Kuratorium des Vereins zur Förderung der gesunden Ernährung und Diätetik (Aachen) und ist ehrenamtlicher Mitarbeiter der gesundheitspolitischen Konferenz am Europa-Parlament in Aachen. 1991 verlieh ihm der österreichische Wissenschaftsminister den Berufstitel «Professor». Ganz früher studierte er Jura und war als Polizeireporter unterwegs. Zu seinen bekanntesten Buchtiteln gehören:

«**Die 500 besten Vital-Tips**»
sFr.31.50/DM 34.80/ATS 245.–, 231 S., Kneipp Verlag Stuttgart und Leoben, ISBN 3-900696-31-4

«**Gesundheit aus dem Kochtopf** – Tipps und Tricks der Vollwertkost», 288 S., gebunden sFr. 34.80/DM 31.50/ATS 245.–, Kneipp Verlag Österreich, ISBN 3-900696-98-5, kartoniert 271 S., (Heyne) DM 19.90,

Christine Weiner traf Professor Bankhofer in Mainz zum Interview.

Vital und immer unterwegs ...

GN: *Als Sie noch Reporter waren, führten Sie da auch so ein gesundes Leben wie heute?*

Prof. Bankhofer: Nein, ganz und gar nicht. Als junger Reporter hatte ich ein total stressiges Leben und habe mich von Wurststullen und eiskalter Coca Cola ernährt. Ich habe mein Essen schnell und hektisch in mich hinein gestopft und dafür mit ständigem Kopfweh und einer Gastritis bezahlt. Ausserdem war ich Produzent von Nierensteinen. Ich hatte fünf oder sechs von dieser Sorte, weil ich einfach viel zu wenig Gesundes ass. Nach dem 2. oder 3. Krankenhausbesuch war ich dann total verunsichert, denn der eine sagte, ich solle dies nicht essen, der andere das, aber auf gar keinen Fall Spinat und um Gottes Willen bloss nicht Tomaten. Am Schluss habe ich mich aus lauter Furcht von nichts anderem mehr als von Keksen und Wasser ernährt. Obendrein habe ich auch noch Pfeife geraucht! Aber ich glaube, offen gestanden, einzig aus dem Grund, um mich an irgend etwas festzuhalten. Ich war in jungen Jahren nämlich ein sehr schüchterner Mensch. Die Pfeife hat mir Sicherheit gegeben. In dieser Zeit lernte ich dann glücklicherweise meinen späteren Lehrmeister kennen, den Weltmeister im Radfahren aus Österreich, Ferry Dusika. Der wurde damals sehr belächelt, weil er sich wissenschaftlich so sehr mit der Ernährung beschäftigte. Ferry Dusika führte aufsehenerregende ernährungswissenschaftliche Studien durch, zumeist über die Zusammenhänge von Gesundheit und Ernährung sowie Ernährung und Sport. Als ich ihn kennenlernte und berichtete, wie ich mit meinem Leiden umging, sagte er nur: ‹Bist du wahnsinnig? Was machst du da? Du isst ja nur Falsches. Du isst viel zu wenig wertvolle Nahrung!› Dann hat er mich eingeführt in die Geschichte der Vitamine und Mineralstoffe.

GN: *Heute machen das ja viele, aber damals war das noch richtiges Neuland.*

Prof. Bankhofer: Besonders für mich, denn

ich war ja ein ganz brutaler Polizeireporter! Mein Fachgebiet waren eher Autounfälle und Morde. Dennoch haben mich Gesundheitsthemen, das muss ich gestehen, auf gewisse Weise immer fasziniert. Besonders die Kräfte aus der Natur. Aber ich habe damals noch nicht geahnt, dass das jemals ein Hauptgebiet von mir werden würde.

GN: *Wie lange hat es denn gedauert, bis Sie alle Laster überwunden hatten?*

Prof. Bankhofer: Ach, nachdem der Weg einmal geebnet war, ging das auf einmal relativ rasch. Ich fuhr bald darauf zu Ralf Bircher in die Schweiz, das ist ein Nachfahre des Bircher-Benner, der das Bircher-Müesli erfunden hat, und habe mehr darüber erfahren, wie man sich gesund ernähren muss. Meine Frau, die ich damals schon kannte, hat gleich mitgemacht. Als ich von dieser Fahrt nach Hause kam und sagte: ‹Pass auf, wir werden kein weisses Mehl mehr verwenden›, meinte sie bloss: ‹Na gut, dann schaffen wir uns eine Getreidemühle an!› Seit dieser Zeit verwenden wir nur noch frisches Vollkornmehl. Ausserdem haben wir den raffinierten Zucker aus unserem Speiseplan gestrichen und verwenden, wenn überhaupt, nur braunen Rohrzucker. Hauptbestandteil unserer Ernährung ist Obst und unser selbst angebautes Biogemüse aus dem Garten. Dank dieser neuen, verbesserten Lebensweise hatte ich bald schon keine Nierensteine mehr und lebte insgesamt viel besser. Ich hatte mehr Energie und mein Übergewicht – ich wog mit 30 Jahren 80 Kilo – baute sich sukzessive ab. Ganz ohne Diät! Nur aufgrund der neuen Lebensweise!

GN: *Na, noch eine kleine Beichte ...*

Prof. Bankhofer: Ertappt. Ich kann z.B. nicht ganz ohne Fleisch sein, obwohl ich das so gerne würde, weil die Begleitstoffe so schädlich sind. Wenn ich es dann esse, dann wenigstens nur wenig und nur Geflügel.

GN: *Was halten Sie eigentlich von diesen ganzen Vitaminprodukten?*

Prof. Bankhofer: Also, ich lehne grundsätzlich die vielen Vitaminzugaben in den Lebensmitteln ab. Ganz einfach aus dem Grund, weil man den Überblick verliert. Gezielte Einnahme von Vitaminen kann hingegen sehr sinnvoll sein. Zum Beispiel im Herbst, wenn sehr viele Menschen erkältet sind. In der Übergangszeit nehme auch ich Vitamin C-Pulver zu mir und zwar zweimal am Tag 500 mg auf einer halben Orange. Dieses Vitamin baut sich ja sehr schnell ab, so dass einmal pro Tag einfach zu wenig ist. Aber damit wir uns recht verstehen, ich meine nicht wahllos jeden Tag, sondern nur in Grippezeiten. Damit habe ich gute Erfahrungen gemacht. Ich selbst schlucke nicht irgendwelche Pillen zum Frühstück, sondern lege grössten Wert auf eine sinnvolle Ernährung mit Vollkornmüesli, viel frischem Obst, und ich liebe Kräutertee mit Honig.

GN: *Viele sehen in Ihnen den guten Doktor, obwohl Sie gar kein Arzt sind. Sehen Sie sich dennoch als moderner Pfarrer Kneipp?*

Prof. Bankhofer: Nein, das tue ich nicht. Ich glaube, ich werde deswegen von so vielen Menschen als Ansprechpartner akzeptiert, weil ich auf ihrer Seite stehe, also auf der Seite des Patienten. Von dieser Position aus kann ich manches kritisch hinterfragen und dennoch in einem sehr guten, offenen Konsens mit der Ärzteschaft sein. Wenn ich Arzt wäre, wäre da für die Leute vielleicht doch eine grössere Hemmschwelle, aber so bekomme ich viele Anfragen. Besonders wenn ich im Fernsehen auftrete, und auf das Thema kommt es natürlich auch noch an.

GN: *Gibt es Themen, auf die Menschen besonders reagieren?*

Prof. Bankhofer: Tabuthemen. Unangenehme Themen. Z.B. Schweissfüsse. Die Menschen sind so dankbar, dass endlich mal einer darüber spricht. Auch Blähungen, Aufstossen,

Rissige und aufgesprungene Lippen werden wieder wunderschön, wenn Sie sie regelmässig mit Knoblauchsaft oder mit Gurkensaft einreiben.

Tipp

das sind ja alles Themen, die uns Menschen betreffen. Die sind nicht schön, keiner will sie und gerade deswegen muss man darüber sprechen. Je mehr Menschen sich an mich wenden, desto mehr erkenne ich auch, wie wichtig ein Thema ist. Vielleicht würden diese Menschen sich wegen dieser Sache gar nicht an ihren Arzt wenden. Manchmal erreichen mich an diesen Fernsehtagen bis zu hundert Briefe, wobei ich sagen muss, dass man einen Grossteil davon allgemein beantworten kann, beispielsweise durch Sendeunterlagen.

GN: *Und was raten Sie bei Schweissfüssen?*

Schweissfüsse sind, neben der hygienischen Seite, auch eine nervliche Angelegenheit. Menschen, die viel Stress haben, haben auch mehr Fussschweiss. Das Seelisch-Geistige wirkt sich auch auf den Körper aus.

GN: *Was aber kann man praktisch dagegen tun?*

Jeden Tag die Füsse waschen, jeden Tag frische Socken anziehen, die Schuhe wechseln und Übungen machen, die helfen, innerlich entspannter zu werden.

GN: *Arbeiten Sie auch mit Ärzten Hand in Hand?*

Prof. Bankhofer: Selbstverständlich, wenn ich von jemandem weiss, der wirklich krank ist. Ich bin ein Vertreter der Vorsorgemedizin, und ich finde, eine der wichtigsten Aufgaben der Medien ist, dass man den Leuten Freude vermittelt, etwas für sich zu tun, damit sie gesund bleiben. Und dass sie bei kleineren Wehwehchen schneller wieder gesund werden. Wenn aber jemand wirklich krank ist, dann gibt es nur den Weg zum Arzt oder ins Krankenhaus.

GN: *Wie grenzen Sie sich bei so vielen Anfragen von besorgten, kranken oder verunsicherten Menschen ab?*

Prof. Bankhofer: Ich versuche da zu kanalisieren. Dank der grossen Ärzteschar, die ich kenne, kann ich fast jedem Ratsuchenden in irgendeiner Weise weiterhelfen. Sei dies nun durch einen Tipp oder eine Auskunft. Mir ist sehr wichtig, so zu reagieren, dass es die betreffende Person ein Stück weiterbringt, sie die Hoffnung behält. Keiner soll das Gefühl haben: ‹Warum habe ich jetzt eigentlich angerufen oder geschrieben?› Das ist auch eine grosse Verantwortung, der ich mich immer wieder stelle. Ich muss schnell entscheiden können, wie individuell ich eine Anfrage behandle. Vor kurzem hatten wir einen Fall, auf den ich recht stolz bin, weil er auch zeigt, was Medien bewegen können. Es ging in dieser Sendung um Sodbrennen, an sich ein harmloses Thema. Ich hatte allerdings erwähnt, dass, wenn man schon lange unter Sodbrennen leidet und dann auch noch Husten hinzukommt, die ganzen Hausmittel nichts mehr nützen und man bitte einen Arzt aufsuchen möge. Es könnte sich, ohne Panik machen zu wollen, unter diesen Umständen auch um ein Karzinom handeln. Ich musste das einfach sagen, auch wenn es schwer fällt und nicht schön klingt. Eine Frau hat das gehört und ihr fiel sofort auf, dass das bei ihr genau der Fall ist. Sie ging zum Arzt und bestand gegen die Über-

Ziegenmilch macht schön! Eine Woche täglich einen Liter (kann auch H-Milch sein) und die Falten werden weniger! In der Ziegenmilch findet sich der höchste Anteil an Orotsäure, die Energie und Schutzsäure für unsere Zellen! Ziegenmilch ist ein wahrer Jungbrunnen.

Tipp

Die Schwarzwurzel ist reich an Mineralstoffen und Spurenelementen. Ihr Genuss verhilft uns zu einem jüngeren, frischeren und entspannteren Gesicht!

Tipp

zeugung des Arztes auf einer Magenspiegelung. Die Diagnose war dann ein Karzinom im allerersten Stadium, keine Metastasen, nichts. Ich begleite diese Frau nun schon eine ganze Weile, und es geht ihr hervorragend. Warum? Sie hatte die Gefahr früh bemerkt, auf einer genauen Untersuchung bestanden und dadurch viele Gefahren rechtzeitig abgeblockt.

GN: *Wie gesund empfinden Sie eigentlich das Volk?*

Prof. Bankhofer: Grundsätzlich? Durch die Bank? Wissen Sie, wir dürfen nicht vergessen, dass wir so alt werden. Wir werden so viel älter als zu anderen Zeiten. Aber je älter wir werden, desto mehr Wehwehchen bekommen wir auch. Zum Glück können wir einiges tun, um einigen Beschwerden vorzubeugen oder um sie so zu behandeln, dass wir sie schnell wieder loswerden. Aber um Ihre Frage zu beantworten, es ginge den Menschen sicher besser, wenn sie auf gesunde Ernährung, mehr Bewegung in frischer Luft und eine Portion mehr Gelassenheit achten würden. Aber das ist ja die alte Leier, das wissen die meisten ja eigentlich genau oder erahnen es zumindest.

GN: *Wenn Leute in Ihren Sendungen anrufen, fällt Ihnen dann immer gleich der passende Tipp ein?*

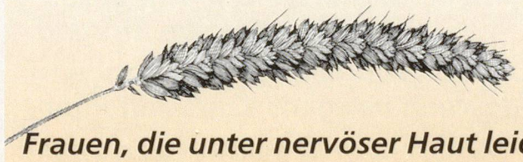
Prof. Bankhofer: Oh je, ich denke immer: Lieber Gott gib, dass mir was einfällt. Aber zum Glück unterstützt mich dabei auch mein Alter und die Erfahrung. Ich beschäftige mich ja nun mit dem Gesundheitsthema schon über 30 Jahre, da kommt auch einiges an Wissen zusammen und obendrein macht mir das Ganze auch noch Freude. Mich interessiert das alles sehr, also speichere ich die meisten Informationen fast automatisch, forsche nach, spreche mit Kollegen. Es ist so spannend! Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Ich baue daheim selbst Tomaten an. Jahrelang habe ich mir anhören müssen, dass die Tomate eine harte Schale hat, ein Nachtschattengewächs und einfach nicht so gesund ist. Ganz abgesehen von Ketchup und dergleichen. Bei einem Besuch in den Vereinigten Staaten unterhielt ich mich mit Prof. Zeissler, der gerade eine Studie machte und dabei herausfand, dass der rote Farbstoff in der Tomate den Menschen vor Krebs schützt und Herz und Kreislauf stärkt. Dadurch wurde die Tomate auf einmal wieder ganz wichtig und ganz gesund. Ich bin also sehr daran interessiert, wie sich durch Forschung oder neue Erfahrungen Aspekte und Ansichten verändern. Das macht mir wirklich viel Spass! Sie werden sehen, irgendwann wird man das Ketchup den Kindern noch aufdrängen.

GN: *Mit Mayo und Pommes?*

Prof. Bankhofer: Nein, nein (lacht)! Das wieder nicht.

GN: *Viele Menschen, die sich mit Gesundheit beschäftigen, neigen ja zur Hypochondrie und leiden dann schwer, wenn sie bloss ein Schnupfen packt. Wie sind Sie denn, wenn Sie krank sind?*

Prof. Bankhofer: Nun, ich tue mir natürlich auch ganz furchtbar leid. Ich jammere zwar nicht, aber ich mache mir immer gleich grosse Sorgen. Wenn ich mir den Finger verletze,



Frauen, die unter nervöser Haut leiden, die zeitweise stark juckt, sollen täglich 1/4 Liter Milch trinken und die Haut mit Weizenkeimöl einreiben.

Tipp

Müdigkeit, Kopfdruck, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Nervosität und blasse Haut ... kann es sein, dass Eisen fehlt? Eisenlieferanten sind z.B. Schnittlauch, Petersilie, Sauerampfer und keineswegs der Spinat, wie unsere Grossmütter noch glaubten. Beim Obst sind es getrocknete Aprikosen und auch Feigen.

Tipp

schaue ich ständig drauf und frage mich, was ich tun kann. Meine Frau muss dann natürlich schmunzeln. Aber nun weiss ich, dass Aloe Vera da Wunder wirkt. Die Wunde wird desinfiziert und ist am nächsten Tag oft schon wieder geschlossen.

GN: *Und Sie sind wieder beruhigt ...*

Prof. Bankhofer: Genau. Bis ich mir das nächste Mal in den Finger schneide. Das kann ich wirklich gar nicht leiden, eine kleine Wunde kann einen manchmal ziemlich behindern.

GN: *Könnte es vielleicht sein, dass Sie ein Workaholic sind?*

Prof. Bankhofer: Nein, das glaube ich nicht, denn ich kann mir auch radikal Inseln schaffen. Freie Zeiten, in denen ich z.B. gemeinsam mit meiner Frau drei Stunden Tee trinke. Tee trinken, das ist meine Leidenschaft! Tee ist ein Mussegetränk für mich. Wenn ich den geniesse, muss einfach Pause sein. Aber gut, wenn ich an der Schreibmaschine oder am Computer sitze, dann bin ich schon ein bisschen verrückt. Ich höre dann erst auf, wenn ich mit der Arbeit fertig bin. Wenn ich an einem Thema schreibe, das mich sehr interessiert, dann möchte ich es unbedingt zu Ende bringen. Ich bin ein furchtbar neugieriger Mensch! Deswegen kann ich auch oft die Arbeit nicht weglegen und schlafe zu wenig. Manchmal nur fünf Stunden, und das ist nicht genug. Das rächt sich auf Dauer. Deswegen ist es auch so wichtig, in sich hineinzuhorchen und zu hören, was der Körper sagt. Das ist das Wichtigste, was wir überhaupt tun können.

GN: *Hat der liebe Gott Ihnen so viel Energie mitgegeben oder kommt die vom gesunden Leben?*

Prof. Bankhofer: Ich denke schon, dass es die gesunde Ernährung ist. Denn früher, als ich mich nicht so ernährte, da war ich viel schneller schlapp. Mit 25 Jahren hatte ich lange nicht die Energie, die ich heute habe. Ich esse zum Beispiel auch sehr viel Obst. Ich brauche zum Beispiel jeden Tag vier bis fünf Äpfel, sonst werde ich schlecht gelaunt. Gute Laune wird nämlich von der Leber gesteuert und die Äpfel entgiften. Bananen esse ich nur hin und wieder, denn diese machen zwar glücklich, aber wenn man glücklich ist, dann wird man auch oft träge und müde. Ich zumindest. Dann will ich nicht arbeiten, sondern nur geniessen.

GN: *Waren Ihre Eltern auch schon so gesundheitsbewusst?*

Prof. Bankhofer: Sie lebten sehr naturnah und naturverbunden. Allerdings war man damals, als meine Eltern lebten, froh, wenn man überhaupt etwas zu essen hatte. Dieses einfache Leben war zwar oft hart, hatte jedoch die positive Begleiterscheinung, dass die Menschen nicht so viel Fleisch, Fett und Zucker zu sich nahmen. Ganz einfach, weil es nicht so viel davon gab. Dadurch war die Ernährung gesünder. Mein Vater war Postbeamter, meine Mutter Hausfrau. Sie hatten ein Grundstück, das auch ich heute noch bestelle. Dort wurden Gemüse und Kräuter angebaut. Meine Eltern haben durch den Garten überlebt. Ich habe mir dann von ihnen einiges abschauen können und für mich weiter entwickelt.

GN: *Und Ihr Sohn?*

Prof. Bankhofer: Der arbeitet beim Rundfunk und ist heute mindestens so ernährungsbewusst wie wir. Allerdings haben wir es ihm eher vorgelebt, als ihn dazu gezwungen. • CW

Hagebuttentee baut den Organismus auf.

Himbeerblättertee gibt vor allem Frauen nach ihren Tagen Kraft.

Schlehdornblütentee gibt neuen Schwung und Kraft.

Brombeerblättertee erfrischt besonders am Morgen.

Johanniskrauttee schenkt nervösen Menschen morgens Kraft und Ruhe.

Melissentee hat sich gegen Eifersuchts-Stimmung bewährt. Fügen Sie ausserdem je 2 TL Melissengeist und Honig zu.

Tipp