



Sendung vom 02.01.2006, 20.15 Uhr

Prof. Hademar Bankhofer  
Medizinjournalist  
im Gespräch mit Dr. Silke Yeomans

- Yeomans:** Guten Abend, liebe Zuschauer, ich begrüße Sie im alpha-forum. Unseren heutigen Gast kennen sicherlich sehr viele, nicht zuletzt wegen seiner zahlreichen Fernsehsendungen, in denen er regelmäßig Gesundheitstipps vermittelt. Er hat dazu viele Bücher geschrieben und er hält Vorträge darüber. Er ist kein Arzt, aber er hat zu nahezu allem ein Mittel anzubieten. Und da fragt sich natürlich manch einer von Ihnen: Wer ist das eigentlich, dieser Hademar Bankhofer? Wir sagen es Ihnen heute, denn er ist hier und ich darf ihn ganz herzlich begrüßen. Herr Professor Bankhofer, schön, dass Sie da sind.
- Bankhofer:** Einen wunderschönen guten Abend, ich freue mich auch, dass ich hier sein darf.
- Yeomans:** Sie sind Medizinjournalist, Medizinpublizist. Sie haben viele Bücher geschrieben und Sie haben Lehraufträge an Universitäten. Sie haben ins Zentrum Ihrer Arbeit aber nicht die Krankheit gestellt, sondern die Gesundheit.
- Bankhofer:** Richtig.
- Yeomans:** Was verbinden Sie eigentlich mit dem Begriff "Gesundheit" und wie spüren wir, dass wir gesund sind?
- Bankhofer:** Wenn wir uns rundum wohl fühlen, wenn wir morgens beim Aufwachen erfreut dem Tag entgegensehen, also nicht gleich unter der Last der Pflichten zusammenbrechen, d. h. also, wenn wir auch gute Nerven haben, wenn wir kein Wehwehchen verspüren, das uns daran hindert diesen Tag positiv zu erleben. Vielleicht sollten wir so einen Tag mal kurz durchgehen: Man sollte nicht zu viel, nicht zu fett und nicht zu süß essen und man sollte genügend Flüssigkeit zu sich nehmen. Wenn man all das beachtet, dann ist eigentlich die Voraussetzung gegeben, dass man gesund ist. Aber wir leben ja, wie ich immer sage, in einer Ampel-Gesundheit: Bei "Rot" sind wir krank, brauchen den Arzt und müssen vielleicht sogar ins Krankenhaus. Das ist das, was wir vermeiden wollen. Grün wäre natürlich ideal: Es fehlt einem gar nichts, man ist gesund. Aber meistens leben wir alle doch im gelben Bereich. Daher möchte ich mithelfen, dass alle den Schritt vom gelben Bereich zurück in den grünen Bereich machen können, damit aus dem gelben Bereich nicht möglicherweise der rote Bereich wird.
- Yeomans:** Das enthebt uns aber nicht der Notwendigkeit, gelegentlich auch Vorsorgeuntersuchungen machen zu lassen – da, wo das sinnvoll erscheint.
- Bankhofer:** Nicht gelegentlich, regelmäßig!
- Yeomans:** Das Gefühl, dass man sich gesund fühlt, kann nämlich auch ein sehr subjektives Gefühl sein.

- Bankhofer:** Ja, so ist es. Heute gibt es ja Hightech-Geräte, die Gott sei Dank rechtzeitig auf bestimmte Dinge stoßen. Ich weiß das von unseren Zuschauern im ARD-Morgenmagazin, wenn sie uns Rückmeldung geben, weil wir darauf hingewiesen haben, dass man immer wieder mal Vorsorgeuntersuchungen machen sollte. Sie gingen zu so einer Untersuchung und man entdeckte gerade noch rechtzeitig etwas.
- Yeomans:** Im Zentrum Ihrer Arbeit steht also die Gesundheit.
- Bankhofer:** Richtig.
- Yeomans:** Das war jedoch nicht immer so. Man hört ja aus Ihrem Dialekt, dass Sie aus Österreich kommen.
- Bankhofer:** Ja, das ist unverkennbar.
- Yeomans:** Das ist dieser schmeichelnde Dialekt, der ja sicherlich manchen auch sehr wohligh umfängt.
- Bankhofer:** Dieser Dialekt ist ja dem Bayerischen sehr ähnlich.
- Yeomans:** Sie sind also Österreicher und haben in Wien eben nicht Medizin studiert, sondern Jura. Dabei sind Sie jedoch nicht geblieben.
- Bankhofer:** Das ist richtig. Meine Eltern hatten eine bestimmte Vorstellung über meinen Beruf. Ich bin ja noch in einer Zeit aufgewachsen, in der man sich sehr an die Eltern gehalten hat. Meiner Mutter hat halt gefallen, wenn in einem Film der Staatsanwalt oder Rechtsanwalt aufgetreten ist. Sie hat mich also gefragt, ob ich nicht vielleicht Jura studieren möchte. Ich selbst hielt das zunächst auch für eine ganz interessante Geschichte. Am Anfang war es auch ganz schön: Das Kirchenrecht war sehr schön, ebenso das römische Recht. Als es dann aber zum Allgemeinen Bürgerlichen Gesetzbuch gekommen ist, habe ich bereits heimlich in die Publizistik gewechselt, um dort die Vorlesungen zu hören: Die Geschichte der Zeitungen usw. hat mich sehr fasziniert. Es gab dann eine Aussprache bei uns zu Hause und mein Vater hat "großartig" reagiert. Er fragte mich, was ich denn einmal werden möchte, und ich antwortete ihm: "Journalist!" Er meinte dazu nur: "Oh Gott, diesen Hungerleiderberuf!" Wissen Sie, mein Vater war Beamter: Das war für ihn das Größte. Aber er hat mich dann doch gewähren lassen. Er hat auch Gott sei Dank noch gelebt, als das erste Buch von mir erschienen ist.
- Yeomans:** Aber Ihre Mutter hat dann nicht versucht, den Sohn wegen des größeren Ansehens zum Medizinstudium zu überreden? Das wäre ja auch ganz schön gewesen.
- Bankhofer:** Nein, meine Mutter war sehr kreativ: Sie hat z. B. selbst Gedichte geschrieben. Sie hat sich einfach darüber gefreut, dass ich in die Medien gegangen bin. Beide Eltern waren wirklich großartig und haben mich da sehr unterstützt. Also habe ich eben Germanistik, Philosophie und Publizistik studiert. Damit war ich zuerst einmal natürlich Reporter.
- Yeomans:** Was waren denn dabei Ihre Themenbereiche? Denn das war ja noch nicht die Medizin.
- Bankhofer:** Wissen Sie, wenn man frisch von der Uni kommt, dann wird man zuerst einmal zum "nächstbesten" Autounfall geschickt als Reporter oder ich habe den Wetterbericht geschrieben usw. Auf jeden Fall habe ich dabei viel gelernt. Wenn ich heute mit einem Arzt ein schwieriges medizinisches Thema durchspreche, dann frage ich ihn so, wie ich früher die Gendarmerie bei einem Mordfall befragt habe. Da bekommt man auch viel raus, wie ich sagen muss. Aber ich habe damals natürlich sehr ungesund gelebt. Ich habe damals einen Vesparoller gefahren und bin keinen Schritt zu Fuß gegangen. Ich hatte ein rechtes Doppelkinn und wog 80 Kilo.
- Yeomans:** Da waren Sie noch Reporter.

- Bankhofer:** Genau. Ich bin später dann Berichterstatter geworden, bin also ein wenig aufgestiegen. Aber ich blieb immer noch Journalist. Ich habe von eiskalten Limos und von Wurstsemmeln usw. gelebt. Ich habe mich also sehr einseitig ernährt. Und die Rache ließ nicht lange auf sich warten: Ich bekam Nierensteine und Gastritis.
- Yeomans:** Das hat sich dann offensichtlich noch etwas verschärft, als Sie stellvertretender Chefredakteur geworden sind.
- Bankhofer:** Jawohl.
- Yeomans:** Das ist in der Tat ein sehr stressiger Alltag, bei dem man in der Regel nicht darüber nachdenkt, wie man sich gesund ernährt, damit man gesund bleibt. Gerade in diesem Alter macht man das ja so gut wie nie. Und so haben sich Ihre gesundheitlichen Probleme dann noch verschärft.
- Bankhofer:** Ja, damals bin ich dann auch zum ersten Mal zusammengebrochen: wegen eines Nierensteines. Ich habe im Krankenhaus dann erfahren, dass ich keinen Spinat, keine Tomaten usw. mehr essen dürfe. Ich habe mich dann nicht mehr getraut, noch irgendetwas zu essen. Damals verstand ich ja noch nichts von Ernährung. Ich habe also Wasser getrunken und Kekse gegessen. Aber das war natürlich auch nicht richtig. Und in dieser Phase habe ich dann den Ferry Dusika kennen gelernt.
- Yeomans:** Das ist eine ganz wichtige Begegnung gewesen in Ihrem Leben.
- Bankhofer:** Ja, das war dann mein großer Lehrer. Es klingt jetzt so banal, wenn ich sage, dass er mehrfacher Meister im Radsport gewesen ist. Aber er war darüber hinaus hinter den Kulissen ein ganz großer Mann der gesunden Ernährung. Er hat bei seinen jungen Radfahrern später sehr genau darauf geachtet, wie sie sich ernähren. Er hat z. B. beim Sechstagerrennen in Paris die Ernährungspläne für die Radfahrer zusammengestellt.
- Yeomans:** Und in diesem Zusammenhang spielt eben auch das Müsli in Ihrem Leben eine große Rolle.
- Bankhofer:** Ja, eine ganz große Rolle. Eines Tages sagte nämlich der damalige Fernsehdirektor Zilk zu mir: "Ich bringe euch da mit dem Dusika zusammen. Der weiß so viel und der bräuchte einen Journalisten, der für ihn und mit ihm schreibt!" Ich wusste damals noch nicht, dass mich Ferry Dusika so faszinieren wird. Er hat mich dann auch zu Ralf Bircher mitgenommen, dem Nachfahren von Bircher-Benner, dem Erfinder des Bircher-Müslis. Dabei habe ich erfahren, was eigentlich Vitamine und Mineralstoffe sind. Spurenelemente waren damals noch nicht so bekannt: Darüber hat man noch nicht groß gesprochen. Da ist mir zum ersten Mal aufgegangen, dass ich das Falsche esse. Das erste Buch, das ich gemeinsam mit Ferry Dusika gemacht habe, hat daher auch geheißen: "Dicke essen zu wenig" – nämlich zu wenig Wertvolles. So bin ich in dieses Thema hineingeglitten.
- Yeomans:** Sie haben mit ihm offensichtlich auch eine Studie gemacht. Sie haben abwechselnd Müsli gegessen und dann wieder nicht und dann verglichen, was passiert.
- Bankhofer:** Er war natürlich ein großartiger Radfahrer und deswegen hat er mich auch sofort gefragt, ob ich Rad fahren würde. Ich bin tatsächlich auch selbst ein begeisterter Radfahrer. Er meinte also zu mir: "Da machen wir einen Plan. Wir gehen eine Woche lang mit einigen Freunden auf Tour und jeden Tag wird dabei ein anderer das schöne, gute Müsli zum Frühstück essen, während die anderen das so genannte kontinentale Frühstück mit Kaffee, weißem Brötchen und Marmelade zu sich nehmen." Wir haben dann genau Protokoll geführt. Es war wirklich so: Es war so, dass derjenige, der das Müsli gegessen und den Kräutertee mit Honig getrunken hatte, einfach durchgehalten hat beim Fahrrad fahren. Derjenige war einfach nicht um elf Uhr bereits wieder hungrig: Er hat gar nicht ans Essen gedacht, während

die anderen bereits wieder argen Hunger bekamen, weil deren Blutzuckerspiegel bereits gesunken war. Damals ist mir klar geworden, dass uns gesunde Ernährung ungeheuer viel Energie bringen kann und uns einfach besser dastehen lässt.

**Yeomans:** Sie wurden also sozusagen vom Saulus zum Paulus.

**Bankhofer:** Richtig.

**Yeomans:** Sie haben dann die Vitamine, die Spurenelemente, die Mineralstoffe in den Mittelpunkt gestellt.

**Bankhofer:** Ja, die Enzyme, die Aminosäuren, die Ballaststoffe.

**Yeomans:** Und eben auch das Wasser.

**Bankhofer:** Und auch die Bioaktivstoffe, die man erst seit kurzem kennt: die Farben im Obst und Gemüse, die ja ebenfalls so wichtig sind.

**Yeomans:** Ich bleibe jetzt noch ein Stück weit in der Vergangenheit. Es ging dann in Ihrem Leben weg vom Journalisten und hin zum Sammler von Fakten, von Informationen. Denn das Füllhorn, das Sie heute besitzen, muss ja irgendwann einmal aufgebaut worden sein.

**Bankhofer:** Es war schon in meiner Reporterzeit bei einer Tageszeitung so gewesen, dass mich diese medizinischen Themen immer interessiert haben. Es mag sein, dass das daran gelegen hat, dass bereits meine Mutter in ihrem Garten Kräuter gepflanzt und mich in dieses Thema eingeführt hatte. Es war einfach so, dass mich als Reporter jedes Gesundheitsthema interessiert hat. Das ging so weit, dass unser Chefredakteur eines Tages zu mir gesagt hat: "Junger Freund, wir sind kein Gesundheitsmagazin, wir sind eine Tageszeitung! Du kannst höchstens hin und wieder in der Wochenendbeilage etwas zu diesem Thema machen!" Das hat sich dann aber mehr und mehr als mein Hauptinteresse herauskristalliert. Als Reporter bin ich ja viel hinaus aufs Land gekommen. Wenn ich da eigentlich recht banale Geschichten recherchiert habe, habe ich Folgendes gemerkt: Da gab es alte Frauen, die ungeheuer viel wussten zu diesem Gesundheitsthema.

**Yeomans:** Da ging es also um die alten Hausmittel.

**Bankhofer:** Oder ich bin irgendwo mit einem Pfarrer ins Gespräch gekommen über seinen Kräutergarten usw. Mir wurde dann klar: Weil sich die jungen Menschen von heute nicht mehr dafür interessieren – es gibt ja die Chemie und die pharmazeutische Industrie –, gehen alle diese Rezepte verloren, wenn diese alten Menschen eines Tages sterben. Damals hat es diese Natur-Welle noch gar nicht so gegeben. Ich nahm also meinen Vesparoller und bin durch Bayern und durch Österreich gefahren und habe Bauernhöfe und Pfarreien und alte Bibliotheken besucht und viele Gespräche geführt, die ich z. T. auf Tonband aufgenommen und z. T. mitgeschrieben habe. Danach habe ich alles in eine große, große Kiste hineingeworfen. Und zwischendurch, wenn ich Zeit hatte, habe ich das geordnet. Ich glaube, das Wichtigste dabei war: Ich habe diese ganzen Rezepte anschließend mit Ärzten durchgesprochen. Ich habe mir im Laufe der Jahre einen großen Kreis von Ärzten als Freunde aufgebaut. Dr. Winfried Wagner in der Steiermark war einer, der sich die meiste Zeit genommen hat, mit mir diese Rezepte durchzugehen. Dabei hat er z. B. immer wieder mal gesagt: "Dieses Rezept hier ist Schrott, das ist gefährlich, das kannst du vergessen!"

**Yeomans:** Da ging es also eher um die Hausmittel. Zu dieser Fülle von Informationen, die Sie heute parat haben, kam aber im Lauf der Zeit auch vieles hinzu, das in wissenschaftlichen Studien geklärt worden ist.

**Bankhofer:** Das hat man nachweisen können: Das ist ja das Schönste daran.

- Yeomans:** Ich stelle jetzt doch einmal eine kritische Frage. Sind diese Studien – ich habe mir zumindest Ihre wichtigsten Bücher durchgelesen – denn wirklich überprüfbar? Ist das wirklich etwas, auf das man sich verlassen kann? Denn wir wissen ja, was es bedeutet, wenn man wissenschaftlich-medizinische Studien macht. Denn auch in der Schulmedizin gibt es ja Lücken, da gibt es Mängel.
- Bankhofer:** Richtig. Es ist so. Ich sage daher immer: In meinen Augen hat heute ein Naturheilmittel, eine Naturheilpflanze nur dann einen Bestand, wenn das alles nach denselben strengen Kriterien geprüft worden ist, wie das bei einem pharmazeutischen Medikament der Fall ist. Nur dann ist die Sache ehrlich genug. Man weiß heute einfach, welche faszinierende Wirkung die großen Heilpflanzen haben. Denken Sie nur einmal an das Johanniskraut. Dieses Kraut hat diesen Test bestanden: Es wird heute z. B. bei leichteren und mittelschweren Fällen in der Psychotherapie verwendet. Oder denken Sie an die Melisse oder an den Baldrian. Diese Heilpflanzen sind heute von der Medizin wirklich abgesichert. Das hat mich fasziniert. Ich hatte dann ja auch die ehrenvolle Aufgabe, nach Boston an die Harvard Universität und auch nach North Carolina zu Professor Zeisel gehen zu dürfen. Ich habe gemerkt, dass man dort in den USA schon viel weiter ist und alle diese "banalen" Dinge sehr genau erforscht.
- Yeomans:** Wir wissen allerdings beide, wie schwierig das Erstellen einer medizinischen Studie ist. Da gibt es z. B. das Problem der Drittmittelfinanzierung usw. Das heißt, es gibt da immer einen Auftraggeber.
- Bankhofer:** Außer an der Tufts University.
- Yeomans:** Wie verlässlich sind also all diese Studien?
- Bankhofer:** Ich bin ja momentan etwas traurig, dass das Vitamin E so schlecht dargestellt wird. Ich habe nämlich als Beobachter mitmachen dürfen in Boston an der Tufts Universität. Die Tufts Universität ist hinsichtlich ihrer Prüfverfahren eigentlich das Vorbild für die ganze Welt. Im Chinesenviertel in Boston steht ein riesiger Tower: Dort sind nebeneinander die Universität und ein Krankenhaus untergebracht. Auf fünf Stockwerken gibt es dort auch Wohnungen. Wenn die also eine Studie machen, dann laden sie aus den ganzen USA die Menschen ein: Jeder bekommt eine Wohnung und er lebt dort dann unter strengster Kontrolle. Er muss jeden Tag seinen Urin abgeben, wird jeden Tag untersucht usw. Er darf nur das essen, was er dort bekommt. Er darf spazieren gehen, kann im Studio trainieren usw., aber an sich steht er unter strengster Kontrolle. Ich finde, das ist die ideale Lösung für so etwas. Dort gibt es also ein Ärzteteam, das die Menschen voll im Griff hat. Sie haben damals eine Studie mit hoch dosiertem, pflanzlichem Vitamin E gegen Rheuma gemacht: Es ist dabei nachgewiesen worden, dass die Rheumapatienten durch dieses Vitamin enorme Erleichterung verspürten und sich Rheumamittel, die den Magen, die Niere oder die Leber angreifen, sparen konnten. Mich hat es damals sehr beeindruckt, wie man dort ernsthafte Studien zu diesen natürlichen Mitteln unternimmt. Das ist sicherlich nicht überall auf der Welt möglich, denn das kostet ja auch sehr viel Geld. Es gab da keinen Auftraggeber: Das hat das United State Departement of Human Nutrition bezahlt.
- Yeomans:** Das ist natürlich eine der renommiertesten Einrichtungen.
- Bankhofer:** Das ist die Ernährungsbehörde, bei der sich alle anderen eigentlich ihre Richtlinien holen.
- Yeomans:** Denn manches klingt ja doch so unendlich einfach: "Nimm das, dann geht es dir besser, weil dazu jemand eine Studie gemacht hat, die das zeigt!"
- Bankhofer:** Ich möchte Ihnen dazu eine Geschichte erzählen. Ich bin damals von Professor Dr. Jeffrey Blumberg, dem Chef der Tufts Universität, zum Hummeressen im Hafen in Boston eingeladen worden. Ich saß also mit

diesem Mann beim Essen. Ich hatte natürlich davon gehört, dass er entdeckt hatte, was es mit dem roten Farbstoff in der Tomate auf sich hat. Auch das also etwas sehr Banales. Ich habe mich aber einfach nicht getraut, ihn zu fragen, ob das stimmt. Ich selbst hatte das ja oft zitiert und nun hatte ich diesen Mann vor mir sitzen. Zu später Stunde habe ich dann doch ganz vorsichtig nachgefragt. Er war glücklich darüber und hat mir dann bis in die Morgenstunden davon erzählt. Das ist in der Tat etwas Faszinierendes: Das Lycopin in der Tomate verhindert nämlich die Umwandlung von Nitriten in Nitrosamine! Das hatte er in vielen, vielen Studien nachgewiesen. Er hat mir das beispielhaft erklärt. Wenn man ein Brot mit Räucherspeck isst, dann weiß man ja als erfahrener Mensch, dass dieser Speck mit Nitratsalzen gemacht worden ist. Beim Essen werden dann Nitrosamine draus, die jedoch krebserregende Stoffe sind, wenn man regelmäßig zu viel davon isst. Isst man jedoch Tomaten dazu oder eine Tomatensoße oder erhitzte Tomaten, dann verhindert dieses Lycopin, dass aus dem Nitrat oder Nitrit ein Nitrosamin wird. Das hat mich schon fasziniert. Das ist nicht nur so dahingesagt, denn er hat das vielfach nachgewiesen. Auch an deutschen Universitäten ist das mittlerweile nachgewiesen worden. Ich habe übrigens jüngstens erfahren, dass dieser Tomatensaft nicht wirkt, wenn er mit Eiswürfeln gekühlt wird, denn Kälte bannt diese Wirkung leider. Es gibt zahllose andere Beispiele auf diesem Gebiet. Denken Sie nur einmal an den blauen Farbstoff in der Heidelbeere und dessen Wirkung auf unsere Augen. Dass man das herausbekommen hat, war ja auch so eine Sache. Im Zweiten Weltkrieg bekamen die englischen Piloten, die jeden Tag nach Frankreich geflogen sind, um Frankreich zu befreien, aufgrund irgendeiner Panne bei der Versorgung über eine längere Zeit hinweg immer nur Heidelbeermarmelade zu essen: morgens, mittags und abends. Die Piloten meinten dann aber nach einiger Zeit, dass sie seitdem viel besser sehen könnten: "Die Scheinwerfer der deutschen Flakgeschütze blenden uns nicht mehr!" Nach dem Krieg haben dann in Fürstfeldbruck unter der Leitung von Professor Brandl Franzosen, Engländer und Deutsche eine Studie gemacht, durch die sie nachweisen konnten, dass dieser blaue Farbstoff der Heidelbeere die Netzhaut stärkt. Heute bekommt man in der Apotheke als Diabetiker Heidelbeereextrakt, damit sich die Netzhaut nicht ablöst. Das heißt, aus einer abenteuerlichen Entdeckung ist plötzlich eine ernsthafte Therapie geworden. So etwas kann man in unzähligen Folgen nachweisen. Denken Sie nur an den Blasenkatarrh und die Preiselbeere, die heute in der Medizin wirklich einen hohen Stellenwert hat.

**Yeomans:** Ich möchte noch kurz bei den Dingen bleiben, die nicht direkt aus der Natur kommen, sondern die wir künstlich herstellen. Es gibt ja mittlerweile viele Kritiker, die sagen: "Es hilft den Menschen wenig, wenn sie ihre Lebensgewohnheiten nicht verändern und nur eine unglaubliche Fülle von so genannten Nahrungsergänzungsmitteln zu sich nehmen!"

**Bankhofer:** Das ist völlig klar.

**Yeomans:** Die Kritiker sagen, das würde gar nichts nützen. Denn es gibt ja nicht nur Wirkungen, sondern auch Gegenwirkungen, also Wirkungen, die sich aufheben. Gehen Sie in Ihren Büchern darauf genügend ein?

**Bankhofer:** Ja, und wissen Sie warum? Ich sage nämlich immer eines: Ich sehe diese ganze Palette an Nahrungsergänzungsmitteln als Feuerwehr an. Das ist wirklich die Feuerwehr. Nehmen wir ein Beispiel. Sie haben eine alte Tante, die sich nur mehr von Brötchen und Kaffee ernährt: aus Bequemlichkeit, weil vielleicht ihre Zähne schlecht sind usw. Sie kommt dabei natürlich in ein unheimliches Defizit bei den Vitaminen und Mineralstoffen. Alle sagen dann: "Die Tante Frieda war doch immer so gesund. Aber auf einmal ist sie so krank." Und warum? Weil sie sich monatelang oder gar jahrelang falsch ernährt hat. In so einem Fall wird der Arzt selbst eingreifen. Man hat ja vor einiger Zeit das Homocystin entdeckt. Das ist ein fast ebenso gefährlicher

Stoff wie das Cholesterin für die Gefäße. Seitdem weiß man: Wenn der Arzt dem Patienten in höheren Dosierungen B 6, B 12 und Folsäure gibt, dann bekommt er diesen Homocystinspiegel wieder runter. Nehmen wir als anderes Beispiel die schwangeren Frauen: Sie werden heute mit Nahrungsergänzungsmitteln fast schon zugeschüttet. Sie bekommen ihr Zink und ihre Folsäure usw. Das heißt, hier bedient sich also auch die Medizin des Ganzen. Völlig dagegen bin ich aber, dass man sich das im Supermarkt kauft, weil man dann gar nicht weiß, wie hoch oder niedrig das dosiert ist. Jeder bildet sich da nämlich ein: "Wenn ich mir im Supermarkt 50 Milligramm Vitamin E kaufe, dann bekomme ich ein gesundes Herz!" Das ist schon mit Vorsicht zu genießen. Ich nehme in Grippezeiten allerdings auch Vitamin C zu mir, aber alles andere im Umfeld muss natürlich auch stimmen, wie Sie vorhin ganz richtig gesagt haben. Man kann also nicht einfach machen, was man will. Am liebsten hätten die Leute ja z. B. auch Abnehm-Tropfen: Die Leute würden am liebsten essen wie die Wilden und hinterher ein paar Kapseln schlucken, damit man doch schlank wird oder bleibt. So geht es eben nicht.

**Yeomans:** Sie haben ja ein sehr erfolgreiches Buch geschrieben mit dem Titel "Das Glück, gesund zu bleiben". Bei Ihnen geht es also hauptsächlich um die Erhaltung der Gesundheit, um die Vorbeugung. Das ist ein faszinierendes Buch, keine Frage. Ich selbst fühle mich ja subjektiv recht gesund – und objektiv bin ich das wohl auch. Aber wenn ich Ihr Buch lese, dann möchte ich sofort in die Apotheke, ins Reformhaus gehen und all das kaufen, was in Ihrem Buch steht. Denn dieser ganz einfache kausale Zusammenhang hat etwas sehr Verlockendes: "Wenn du dieses machst, dann wird jene Folge eintreten!"

**Bankhofer:** Verführen wollte ich nicht.

**Yeomans:** Und wenn das alles auch noch im Morgenmagazin der ARD durch diesen sehr sympathischen Herrn Bankhofer verbreitet wird, dann bekommen natürlich schon viele Menschen die subjektive Überzeugung: "Aha, wenn ich dieses und jenes habe, dann hole ich mir dieses und jenes Präparat oder Lebensmittel oder pflanzliche Mittel."

**Bankhofer:** Ich werde ja immer wieder angeschrieben von Leuten, die sich bei mir beschweren: "Sie erzählen ja immer wieder dasselbe! Man soll mehr Gemüse essen, mehr Obst, mehr Wasser trinken usw."

**Yeomans:** Das kann man ja eigentlich nicht oft genug sagen.

**Bankhofer:** Ich sage dann immer: "Schaut euch doch bitte die Menschen an, die am Samstag im Supermarkt einkaufen gehen! Was ist da drin in den Wägen? Riesige Säcke mit Kartoffelchips! Würste, Weißbrot usw. Wo ist das Obst?" Es ist immer noch nur eine kleine Klientel, die sich gesund ernährt: Man kann das also nicht oft genug erwähnen. Ich sage manchmal, dass man in bestimmten Fällen unterstützend dieses oder jenes zu sich nehmen sollte – meinetwegen das Extrakt aus dem Ginkobaum. Wenn ich das mache, dann sage ich aber auch immer ganz dezidiert dazu, dass man das mit seinem Arzt absprechen sollte. Man darf hier also keine Selbstmedikation betreiben. Das könnte man nur machen, wenn man die Diagnose genau kennt und wenn einem der Arzt erst einmal den richtigen Weg aufgezeigt hat. Denn dann weiß man ja, was man zu tun hat. Das Ganze muss aber trotzdem unter Kontrolle stehen. Die Gefahr bei diesen Sachen ist also in der Tat, dass man sich kiloweise irgendwelche Tabletten einwirft. Wissen Sie, es gibt ja auch viele Menschen, die extrem sind. Die denken sich: "Fünf Vitamin-C-Tabletten sind noch gesünder als eine!" Das ist aber falsch. Die gleiche Diskussion gibt es ja momentan auch im Zusammenhang mit der Sonne. Der Professor Michael Hollik hat etwas ganz Normales gesagt. Er hat nämlich gesagt: "Man sollte nicht in der Sonne braten, aber man sollte sich doch drei Mal in der Woche der Sonne zeigen, weil wir nun einmal bei

uns zu wenig Vitamin D produzieren." Sofort wird eine Riesendiskussion um die "gute Sonne" bzw. um die "böse Sonne" daraus. Ich meine, wir sollten uns ganz einfach an Paracelsus halten: Die Dosis macht's, ob etwas Gift oder Arznei ist! Und das gilt eben auch für die Sonne.

**Yeomans:** Ich komme noch einmal auf Ihr Buch "Das Glück, gesund zu bleiben" zurück. Das ist eine Zusammenfassung all der Tipps bzw. vieler Tipps, die Sie bisher im "Morgenmagazin" der ARD gegeben haben. Sie treten dort ja jede zweite Woche auf.

**Bankhofer:** Richtig. Ich gehöre zum ARD-Team und nicht zum ZDF-Team.

**Yeomans:** Was interessiert denn da die Menschen am meisten? Was brennt den Menschen am meisten unter den Nägeln, wenn es um ihre Gesundheit geht?

**Bankhofer:** Die Verdauung.

**Yeomans:** "Die Gesundheit wohnt im Darm".

**Bankhofer:** Denn da merkt man sofort: Wenn das nicht funktioniert, wenn man Durchfall oder Verstopfung hat, dann schlägt das auf die Seele, auf die Laune, auf die Leistungsfähigkeit des Menschen. Bei diesen Beschwerden melden sich also die Menschen recht schnell und sind dankbar, wenn darüber etwas erzählt wird. Denn es gibt immer noch Vorbehalte in dieser Richtung. Wenn wir nämlich am Morgen senden, dann muss man ja schon ein bisschen aufpassen, denn viele Menschen sitzen da ja noch beim Frühstück. Deshalb sage ich immer: "Sie sitzen jetzt gerade beim Frühstück, aber Sie haben hinterher vielleicht ein Problem auf dem stillen Örtchen." Schlafprobleme liegen an zweiter Stelle. Und zur Erkältungszeit wollen die Leute natürlich wissen, wie sie schnell wieder gesund werden. Heutzutage, wo die Menschen oft um ihren Job bangen, wollen sie eben nicht drei Wochen zu Hause bleiben, wenn sie erkältet sind.

**Yeomans:** Es geht dabei also doch um Menschen, die mit leichteren Beschwerden zu kämpfen haben, und nicht um diejenigen, die unter wirklich schweren Krankheiten leiden.

**Bankhofer:** Das ist richtig. Die Leute haben also meine Philosophie doch schon verstanden und das freut mich: Die Menschen wissen schon, dass sie etwas tun können, um gesund zu bleiben. Das ist eine neue Erkenntnis. Denn aufgrund der Übersozialisierung der letzten Jahrzehnte ist der Mensch gewohnt gewesen: "Ich mache gar nichts selbst. Wenn ich krank bin, dann gehe ich zum Arzt, gebe ihm meinen Check, also den Krankenschein, und dann wird er etwas machen für mich!" Wenn der Herr Doktor dann gesagt hat "Herr Meier, Sie haben das und das, wir müssen jetzt ...", dann haben die meisten Patienten doch gesagt: "Wieso wir? Sie machen und ich warte, dass ich wieder gesund werde!" Es geht also um die Eigenaktivität. Vielleicht haben ja auch all diese Gesundheitsreformen, die für manche sehr schwierig sind, etwas Gutes. Denn der Mensch muss wieder lernen, sich selbst mit seinem Körper zu befassen. Er muss etwas investieren. In Deutschland gibt es ja diese vielen Kurzentren, teilweise gibt es sie schon seit Jahrhunderten. Früher ist man dort hingegangen, wenn man krank gewesen ist. Heute jedoch gehen viele Menschen dort hin, um gesund zu bleiben, um sich zu regenerieren, um nach dem Urlaub wieder fit für die Arbeit zu sein.

**Yeomans:** Sie erreichen ja doch relativ viele Menschen mit Ihrer Arbeit. Aber es gibt einen Bevölkerungsbereich, der möglicherweise mit einem Körpergefühl und den daraus resultierenden Analysen und Verhaltensänderungen weniger anfangen kann; das sind sozial und finanziell schwächer gestellten Bevölkerungsschichten. Es wäre an sich dringend notwendig, gerade diese Menschen beim Thema "Ernährung" zu erreichen, denn z. B. die übergewichtigsten Kinder sind genau in diesen Schichten zu finden. Wie

erreichen wir diese Menschen?

- Bankhofer:** Richtig. Ich muss sagen, dass ich ja immer versuche einen kleinen Beitrag hierzu zu leisten. Ich habe mir auch schon öfter Kritik deswegen eingehandelt. Ich sage nämlich wahnsinnig gerne zu, wenn es darum geht, bei irgendwelchen Musiksendungen oder Fernsehshows aufzutreten, auch wenn ich dort nur drei Minuten Zeit zur Verfügung gestellt bekomme. Aber auch in diesen drei Minuten kann ich eine Botschaft rüberbringen. Denn bei solchen Sendungen sitzen Menschen vor dem Fernseher, die nie eine Gesundheitssendung einschalten würden. Aber selbst da kann ich eben den Menschen z. B. kleine Übungen zeigen, meinerwegen eine Akupressurübung, sodass sie sofort merken, dass es ihnen besser geht. Oder ich sage zur Zeit der Gurkenernte den Menschen, was die Gurke alles kann, dass der Saft der Gurke wie ein Elektrolytgetränk wirkt. Oder ich erkläre den Menschen, dass der Unterschied zwischen einheimischen und ausländischen Erdbeeren sehr groß ist, weil man im Ausland nicht so strenge Gesetze hat wie bei uns. Ich erkläre da also den Menschen, dass es nicht sehr sinnvoll ist, bereits im Februar Erdbeeren essen zu wollen. Denn diese Erdbeeren sind sehr, sehr stark belastet. Wenn ich das eingebunden in eine Unterhaltungssendung bringen kann, dann ist das sehr sinnvoll. Aufgrund von Briefen, die ich dann bekomme, habe ich wirklich das Gefühl, dass ich in diesen drei Minuten ein bisschen was erreichen konnte.
- Yeomans:** Es ist ja so, dass gesunde Ernährung nicht ganz billig ist. Wenn man sich auch noch bestimmte Dinge zusätzlich zuführen will, dann wird es richtig teuer. Das heißt, das Ganze ist mittlerweile auch eine Frage der Finanzierung geworden.
- Bankhofer:** Das ist eine Finanzierungsfrage, wenn es um biologisch angebaute Lebensmittel geht. Das stimmt, denn das ist wirklich sehr viel teurer. Aber wir haben das mal für das "Morgenmagazin" getestet: Man kann auch schon in einem normalen Supermarkt zu gesünderen Sachen greifen. Der Preisunterschied dabei ist nicht so arg groß. Denn oft ist das wirklich ein bisschen eine Ausrede. Man muss ja nicht einen riesengroßen Sack Kartoffelchips für den Abend vor dem Fernseher einkaufen. Man kann z. B. auch eine Tüte Apfelchips kaufen. Die sind sogar ein bisschen billiger. Man muss sich halt einfach die Zeit dafür nehmen, das zu überlegen. Ich glaube schon, dass es oft eine billige Ausrede ist, wenn man meint, man könnte sich das nicht leisten. Zugegeben, wenn man arbeitslos ist und vier Kinder hat, dann kann man nicht ausschließlich Biowaren einkaufen. Das geht nicht. Aber auch da kann man im normalen Supermarkt bessere Sachen einkaufen. Man muss sich halt ein bisschen befassen damit.
- Yeomans:** Aber eine große Palette von Nahrungsergänzungsmitteln kann man sich dann auch nicht mehr kaufen.
- Bankhofer:** Stimmt, das geht nicht, denn diese Dinge sind sehr teuer. Wobei ich aber immer sage, dass man eine große Palette an Nahrungsergänzungsmitteln ohnehin nicht zu sich nehmen sollte.
- Yeomans:** Das stimmt natürlich auch wieder. Sie sind ja nun kein Arzt, sondern Sie sind in Ihrer Tätigkeit der Vermittler zwischen Arzt und Patient. Ein Arzt kann ja verfolgen, wie seine Ratschläge, seine Therapie und verschriebenen Medikamente wirken. Sie selbst können das in der Regel nicht genau verfolgen. Ist das nicht etwas, das Sie frustriert?
- Bankhofer:** Nein. Es ist aber schön, wenn ich mit jemandem spreche, der mir erzählt, dass seine Geschichte etwas mit dem zu tun hat, was ich gesagt hatte. Mich fasziniert und erstaunt oft, dass da z. B. jemand anruft und mich etwas fragt. Meine Antwort lautet dann meistens: "Bitte, da müssen Sie so rasch wie möglich zu dem und dem Arzt gehen!" Und nach drei Wochen bekomme ich dann eine Antwort, denn es ruft z. B. eine Dame wieder an und sagt mir: "Danke, dass Sie mir das geraten haben!" Ich denke mir dann:

"Ich habe doch eigentlich überhaupt nichts gemacht. Ich habe dieser Frau höchstens ihre Schwellenangst genommen und sie ermahnt." Nein, ich bin nicht frustriert, dass ich den Erfolg selbst nicht miterlebe.

**Yeomans:** Das wäre aber doch immerhin eine Bestätigung für das, was man tut.

**Bankhofer:** Ja, schon, aber die bekomme ich manchmal ohnehin, weil mir die Menschen ja viele Briefe schreiben. Ich sage z. B. immer: "Besprechen Sie das bitte mit Ihrem Arzt! Ich selbst habe vor kurzem mit einem Arzt über diese Geschichte gesprochen und diesen und jenen Rat erhalten. Ich kann Ihnen also diesen Rat nur weitergeben." Oder ich sage: "Es gibt da ein uraltes Hausrezept, aber reden Sie doch vorher bitte mit Ihrem Arzt." Ich mag nämlich nicht, dass die Leute "heimlich" etwas machen, also hinter dem Rücken ihres Arztes. Denn der Arzt braucht einfach eine Übersicht. Ich finde es ja auch toll, dass mittlerweile in den Apotheken für jeden, der das will, ein Katalog angelegt wird mit den Mitteln, die er insgesamt verschrieben bekommt. Da kann der Apotheker dann sagen: "Sie kaufen diese und jene Arzneien bei uns. Ich muss Ihnen sagen, dass das nicht gut zusammenpasst, dass sich das widerspricht." Wenige Menschen wissen z. B., dass sie dann, wenn sie nach einem Herzinfarkt ein Mittel zur Blutverflüssigung nehmen, keine Knoblauchkapseln essen dürfen, denn die stören das Ganze. Für Johanniskraut gilt das ebenso. Diese Kontrolle kann also nur über den Arzt und den Apotheker laufen. Aber ich bin nicht frustriert, dass ich nicht alles weiß.

**Yeomans:** Das freut mich. Das, was wir soeben gesagt haben, läuft ja vielleicht auch unter dem Stichwort "medizinische Kommunikation". Sie haben an der Universität in Bochum offensichtlich eine sehr bemerkenswerte Vorlesung zu diesem Thema gehalten. Was war der Inhalt Ihrer Vorlesung?

**Bankhofer:** Das war in Bochum nur ein kurzes Gastspiel, ansonsten mache ich das ja jetzt in Leipzig seit dem Jahr 2000. Es geht um Folgendes: Das sind Studenten der Publizistik und Studenten der Medizin. Ich verlange von ihnen, dass sie lernen sich in einfachen Worten auszudrücken, um sich mit ihren Patienten, um sich als niedergelassener Arzt über die örtliche Zeitung mit der Bevölkerung so verständigen zu können, dass die Leute das auch verstehen. Sie sollen also den Leuten in ganz normalen Worten erklären können, was in ihrem Körper eigentlich vorgeht, wenn sie diese oder jene Krankheit oder Beschwerden haben, und was in ihrem Körper vorgeht, wenn sie machen, was ihnen der Arzt rät. Das muss man so einfach und so banal wie möglich machen. Ich kann mich erinnern, dass mir bei meiner ersten Vorlesung der Schweiß den Rücken hinuntergelaufen ist. Denn auf einmal stand ein Student auf und sagte: "Wir haben uns eine Ihrer Fernsehsendungen angesehen. Das ist vielleicht ein Scheiß! So etwas Banales!" Ich habe ihm geantwortet: "Wissen Sie, ich möchte aber, dass auch Lieschen Müller das versteht." Er sagte dann etwas ganz Arges zu mir, er meinte: "Wenn Frau Müller das nicht versteht, dann braucht man es ihr auch nicht erklären!"

**Yeomans:** Darf ich hier gleich dazwischenhaken. Gibt es denn gelegentlich auch Konflikte mit den Schulmedizinern? Sind Sie da gelegentlich harter Kritik ausgesetzt?

**Bankhofer:** Das war am Anfang so, also vor vielen Jahren. Inzwischen ist das aber nicht mehr so, weil ich ja sehr eng mit Ärzten zusammenarbeite. Ich habe es immer schon abgelehnt, die Leute vom Arzt wegzulocken, wie das gewisse "Naturheiler" machen, wenn sie den Menschen erklären, sie bräuchten nicht mehr zum Arzt gehen. Denn all das gab es ja. Diese Leute haben ja z. T. mit ihren Büchern eine Millionenaufgabe erreicht. So etwas habe ich immer als ganz gefährlich eingeschätzt. Wissen Sie, ich gehe selbst lieber zu einem Arzt, der weiß, wo die Milz liegt oder die Leber, und nicht zu irgendeinem dubiosen "Heiler", der selbst das nicht weiß. Ich

arbeite also Schulter an Schulter mit den Ärzten. Das verdanke ich auch meinem Professorenvater, dem Professor Dr. Kunze vom Institut für Sozialmedizin in Wien. Ich habe auch die große Freude und Ehre mit Professor Dr. Dr. Huber zusammenarbeiten zu dürfen: Ich schreibe gerade ein Buch mit ihm gemeinsam.

**Yeomans:** Das ist der "Hormonpapst" von Wien.

**Bankhofer:** Ja, das ist der "Hormonpapst": Wir schreiben gerade ein Buch über Stress, weil das ja wirklich ein sehr, sehr großes und heikles Thema geworden ist. Ich habe auch in Deutschland eine große Menge Menschen sitzen, die mich beraten und bei denen ich wirklich Hilfe und Rat suchen darf, wenn ich das für meine öffentlichen Ratschläge brauche.

**Yeomans:** Die medizinische Kommunikation ist ja auch für uns Menschen vom Fernsehen wichtig, sie ist eigentlich für alle Medienleute wichtig. Medizin und Gesundheit haben ja Hochkonjunktur in wirklich allen Medien. Sie gehören da mit dazu. Wir in den Medien geben unendlich viele Tipps und Ratschläge und bieten den Menschen Informationen an. Und es wird ja auch viel Umsatz gemacht damit, ob das nun die Einschaltquote ist oder die Auflage der Bücher usw. Haben Sie das Gefühl, dass das alles die Bevölkerung gesünder macht? Denn es geht ja vorwiegend eigentlich um Zivilisationskrankheiten, Krankheiten, die in Verbindung mit dem jeweiligen individuellen Verhalten der Menschen auftreten. Nützen denn all diese Informationen am Ende etwas im Hinblick auf die breite Bevölkerung?

**Bankhofer:** Ich glaube schon. Wir von den Medien denken aber einfach zu schnell: Wir erwarten, dass die Menschen sofort anfangen gesund zu leben. Michel Montignac, mit dem ich seit Jahren befreundet bin, hat immer gesagt: "Du musst jahrzehntelang arbeiten, damit die Leute überhaupt erst einmal ein Bewusstsein von diesen Dingen bekommen." Das Resultat all dessen, was wir tun, besteht also darin, dass viele Leute nun zum ersten Mal über solche Dinge reden und nachdenken und sich einstellen darauf. Ein kleiner Teil der Menschen setzt das alles auch bereits um. Die anderen, die Mehrheit muss nun folgen. Aber das ist nach meiner Meinung ein langer Prozess und darum dürfen wir in den Medien nicht müde werden zu rufen. Wir müssen den Leuten immer wieder sagen: "Trinkt mehr Wasser! Esst mehr Obst und Gemüse! Bewegt euch mehr und bewegt euch mehr als eine halbe Stunde, damit die Fettverbrennung auch wirklich in Gang kommt!" Meine Ansicht ist daher die: Viele Menschen hören uns zu, finden das auch ganz toll, sie werden aber am Sonntag weiterhin ihren Schweinsbraten essen und sich anschließend niederlegen. Aber es kommt sicher für jeden irgendwann der Tag, an dem er sich entscheiden muss. Ich habe das ja selbst so erfahren als junger Mensch: Plötzlich merkt man, dass einem das ja gut tut. Und dann sind die Menschen bereits darauf vorbereitet und dann machen sie das auch. Viele laufen momentan also nur mit: Sie lesen das und stellen das Buch anschließend wieder in den Bücherschrank. Aber sie denken immerhin darüber nach. Ich glaube, das ist in der heutigen Zeit bereits ein großer Erfolg.

**Yeomans:** Und wenn die Menschen das Glück haben, rechtzeitig aufzuwachen, also zu einem Zeitpunkt, an dem das Kind noch nicht in den Brunnen gefallen ist, dann haben sie so viel Glück wie Sie damals.

**Bankhofer:** Richtig.

**Yeomans:** Ich möchte noch auf ein Buch von Ihnen zu sprechen kommen, das offensichtlich ganz neu herausgekommen ist. Das ist das Buch "Das neue Verdauungstraining". Auch bei unserer Arbeit im Fernsehen war das ein sehr wichtiges und zentrales Thema. Wir haben immer gesagt: "Die Gesundheit wohnt im Darm!"

**Bankhofer:** Richtig. Das ist genau das, was ich vorhin gesagt habe. Wenn Menschen

bei uns anrufen, dann geht es meistens darum. Das ist wirklich eines der größten Themen, das die Menschen betrifft. Die Menschen fühlen sich einfach nicht wohl, wenn der Darm nicht richtig funktioniert. Die Immunkraft sinkt dabei ja auch, wie wir wissen, denn sie geht zu 70 Prozent vom Darm aus. Wir wissen auch ganz genau, dass viele Krankheiten vom Darm ausgehen. Auch die "kleinen" Dinge sind hier sehr wichtig, ob das nun die Blähungen oder die Verstopfungen sind oder ob es sich um Durchfall handelt. Die Leute fühlen sich ekelhaft dabei und sind dankbar für jede Hilfe, die man ihnen da bieten kann.

**Yeomans:** Man müsste ja vielleicht nur lernen, endlich mal ordentlich zu kauen.

**Bankhofer:** Das ist richtig.

**Yeomans:** Denn das haben wir ja regelrecht verlernt.

**Bankhofer:** Ich sage immer, bei den Blähungen gibt es zwei Gründe: Entweder schluckt man zu viel Luft, weil man beim Essen zu viel redet, oder man kaut nicht gut genug. Denn das Kauen im Mund ist ja sozusagen der erste Verdauungsakt, den wir machen.

**Yeomans:** In der Wissenschaft hat ja seit einiger Zeit auch der Satz Platz gegriffen: Der Darm ist unser zweites Gehirn.

**Bankhofer:** Ja, das fand ich ganz toll und das war auch mit ein Anlass dafür, dieses Buch zu schreiben. Wissen Sie, das alte Sprichwort, jemand "macht sich vor Angst in die Hose", ist ein ganz typischer Beweis für diese These. Man hat das also immer schon gefühlt: Im Kopf passiert etwas und im Darm macht es sich sofort bemerkbar. Aber das Ganze läuft natürlich auch umgekehrt: Wenn im Darm etwas nicht stimmt, dann macht sich das auch im Kopf bemerkbar und man fühlt sich einfach nicht gut. Diese Verbindung ist wirklich wichtig. Die Ärzte in Boston, die darüber geforscht haben, haben deswegen gemeint, es gebe eine Datenautobahn zwischen Darm und Gehirn. Da gibt es tatsächlich Botenstoffe, über die permanent eine Kommunikation zwischen Darm und Gehirn abläuft. Es ist also wichtig, das den Menschen klar zu machen. Und ich glaube auch, dass nun viele, viele Menschen daraus auch etwas gelernt haben. Das heißt, hier wird abermals die Ernährung unglaublich wichtig.

**Yeomans:** Der Bereich der Ernährung ist eines der wichtigsten Gebiete, in denen man selbst vorsorgen kann, in denen man selbst etwas machen kann. Ich möchte nun auf Ihr These kommen, die da lautet: "Im normalen Leben wird man nicht zufällig krank, sondern das ist immer eine Folge der Lebenssünden".

**Bankhofer:** Es sei denn man hat einen Unfall.

**Yeomans:** Stimmt das wirklich so? Denn es gibt ja auch viele, viele Menschen, die genetische Dispositionen haben, die also Erbanlagen haben, mit denen sie zurechtkommen müssen. Es gibt auch angeborene Dinge, die nicht nur leichte Krankheiten sind. Kann man also so schwarz-weiß malen?

**Bankhofer:** Auch die genetischen Dinge entwickeln sich erst langsam im Laufe des Lebens. Auch hier ist also das Hineinhorchen in den Körper ganz wichtig. Ich möchte damit also bezwecken, dass sich die Menschen mit ihrem Körper befassen und kleine Veränderungen, hinter denen oft ganz schwere, auch genetisch bedingte Krankheiten stecken, rechtzeitig erkennen. Es geht mir also um die Rechtzeitigkeit, darum, dass man rechtzeitig zum Arzt geht, dass man rechtzeitig den Fachmann aufsucht.

**Yeomans:** Das ist sicherlich sehr, sehr wichtig und ohne diesen Ratschlag wird das alles nicht funktionieren. Denn wenn man meinetwegen die genetische Disposition für eine Krebserkrankung hat, dann wird man nicht mit Heidelbeeren usw. vorbeugen können.

**Bankhofer:** Nein, natürlich nicht.

**Yeomans:** Stattdessen müssen die Leute einfach rechtzeitig zur Vorsorgeuntersuchung gehen.

**Bankhofer:** Ich darf Ihnen in diesem Zusammenhang vielleicht eine Geschichte erzählen, eine Geschichte, von der ich finde, dass alleine sie es rechtfertigt, dass ich seit so vielen Jahren das "Morgenmagazin" mache. Ich hatte mal in einer Sendung das ganz banale Thema "Sodbrennen". Meine Partnerin war damals noch Inka Schneider. Wir haben Hausmittel vorgestellt in diesem Zusammenhang und zum Abschluss habe ich dann noch gesagt: "Aber man darf eine Sache nicht vergessen. Wenn man ein Jahr lang Sodbrennen hat und husten muss und die Hausmittel usw. nichts nützen, dann sollte man sich unbedingt untersuchen lassen, denn das könnte auf ein Karzinom hindeuten." Meine Partnerin sagte mir damals: "Aber wir wollen doch am Morgen keine Panik verbreiten!" Ich antwortete ihr: "Ja, schon, aber das muss einfach gesagt sein." Diese Sendung sah damals auch Frau Ursula Zürner in Nordrhein-Westfalen. Ich kenne ihren Namen deshalb so gut, weil ich heute noch mit ihr in Kontakt stehe. Diese Frau sagte sich nach unserer Sendung: "Ach, so ist es doch bei mir! Ich werde auf Bronchitis behandelt, aber ich verlange jetzt, dass ich von einem Facharzt untersucht werde. Ich will mir meine Speiseröhre und meinen Darm anschauen lassen." Der Arzt fragte sie, warum sie das machen lassen möchte. Sie sagte, sie hätte im "Morgenmagazin" gehört, dass es da vielleicht einen Zusammenhang gäbe. Sie ging also am Donnerstag zum Arzt. Am Samstag rief er sie zu Hause an und sagte zu ihr: "Sie haben Speiseröhrenkrebs im ersten Stadium! Wir operieren sofort!" Ich habe dann mit diesem Arzt telefoniert und dabei hat er mir etwas sehr Schönes gesagt: "So wie ihr Vorsorge macht, das gefällt mir! Ich hatte nämlich noch nie eine Patientin in diesem Frühstadium." Diese Frau wurde also damals vor fünf Jahren operiert und heute geht es ihr blendend. Was glauben Sie, wie ich gezittert habe, in den ersten Monaten danach diese Frau anzurufen! Es war nämlich so gewesen. Sie hat damals zusammen mit einem Blumenstrauß einen Brief an die ARD-Zentrale nach München geschickt. Sie schrieb: "Ich sitze wirklich in der ersten Reihe, denn ich verdanke euch mein Leben!" Dieser Brief wurde dann nach Köln zu uns weitergeleitet. Und da habe ich dann Kontakt aufgenommen. Ich habe also diese ganze Geschichte erst nachträglich von ihr erfahren. Wir haben diese Geschichte dann auch im "Morgenmagazin" gebracht, weil wir uns dachten, dass das einfach eine sehr, sehr schöne Geschichte ist. Wir nahmen für diese Sendung Kontakt mit dem Arzt auf und auch er sagte uns: "Das ist wirklich eine echte Zusammenarbeit!" Trotz aller Kräutertees, die ich empfehle, ist auch die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung wichtig. Man muss einfach wissen, wo und wann die Wirkung der Naturheilkunde endet.

**Yeomans:** Gehen Sie selbst zur Vorsorgeuntersuchung?

**Bankhofer:** Selbstverständlich.

**Yeomans:** Leben Sie eigentlich konsequent gemäß all den Ratschläge, die Sie anderen geben?

**Bankhofer:** Ich probiere gemeinsam mit meiner Frau alles aus. Es geht auch kein Rezept hinaus, das nicht ausprobiert worden ist von uns. Denn es gibt ja auch furchtbare Bücher, in denen Rezepte stehen, die nicht funktionieren. Wir backen auch unser Brot selbst.

**Yeomans:** Es muss so sein, denn Ihr Sohn hat mal den Ausspruch getan, er sei in seiner Jugend nahezu an den vielen Vitaminen gestorben, die Sie ihm verabreicht haben.

**Bankhofer:** Er hat eines Tages so mit 15 Jahren als "Revoluzzer" zu uns gesagt: "Bei euch sterbe ich noch einmal an Vitaminvergiftung!"

- Yeomans:** Was mir bei Ihnen ein wenig zu fehlen scheint ist der Hinweis auf die Bewegung. Denn das ist ja nun wirklich neben der Ernährung das Entscheidende, was man selbst machen kann.
- Bankhofer:** Vielleicht gehe ich zu wenig darauf ein, aber an sich kommt das bei mir schon immer vor. Ich bin ja selbst auch ein begeisterter Radfahrer.
- Yeomans:** Bewegen Sie sich denn persönlich viel?
- Bankhofer:** Ja, ich bin ein leidenschaftlicher Radfahrer und ich mache meine Gymnastikübungen. In meinem Alter muss man nämlich am Morgen sofort nach dem Aufstehen noch neben dem Bett Gymnastik treiben, damit alles in Ordnung bleibt. Ich rate das also eigentlich schon immer. Beim SWR gibt es ja seit fünf Jahren diese Aktion "Mach fit". Dort bin ich der Anchorman. Da spielt die Bewegung eine ganz große Rolle. Ich finde z. B. Nordic Walking hervorragend. Kürzlich habe ich wieder einmal mit dem Christian Neureuther und der Rosi Mittermaier gesprochen, die ein Buch darüber geschrieben haben. Beim Nordic Walking können nämlich alle mitmachen, auch die Senioren. Darum sage ich ja auch immer: "Sucht euch einen Sport, der euch Spaß macht!" Ich habe erst kürzlich den Satz geschrieben: "Zu wenig Sport ist ungesund. Zu viel Sport ist u. U. gefährlich, wenn sich die Menschen zu viel zumuten."
- Yeomans:** Sie sind ja sehr viel unterwegs. Man kann also nicht sagen, dass Sie ein ruhiges Leben hätten. Was tun Sie gegen den Stress? Wie halten Sie sich so ausgeglichen? Denn man erwischt Sie einfach nie grantig oder gestresst?
- Bankhofer:** Wissen Sie, ich erhole mich bei dem einen vom anderen. Ich sitze z. B. wahnsinnig gerne bei mir zu Hause am Schreibtisch. Ich bilde mir nämlich ein, ich kann nur zu Hause bei mir Bücher schreiben. Wenn ich dann aber ein, zwei Tage ganz konzentriert geschrieben habe, dann sehne ich mich wieder danach, unter Menschen zu gehen. Oder ich mache eine Fernsehaufzeichnung und treffe da lauter junge Leute vom Regieassistenten bis meinetwegen zum Kabelträger. Da plaudere ich dann sehr gerne mit den Leuten. Wenn man eine Zeit lang so eine Sendung produziert hat, dann wird man natürlich auch müde davon. Da freue ich mich dann darauf, wieder unmittelbar mein Publikum zu sehen und meinetwegen Autogrammstunden zu geben oder Vorträge zu halten. Aber auch davon habe ich dann natürlich nach einer Weile wieder genug und denke mir: "So, jetzt freue ich mich aber auf meinen Schreibtisch zu Hause!" Dieser Kreislauf ist wunderschön. Ich sage immer, dass ich da noch nicht einmal einen Urlaub brauche.
- Yeomans:** Man kann sich Sie ohne Menschen um Sie herum in der Tat nicht vorstellen. Aber Sie haben ein Zuhause, das eigentlich eine unglaubliche Idylle ist.
- Bankhofer:** Ja, das ist eine Höhle, die meine Frau schafft.
- Yeomans:** Dort leben Sie aber nicht nur mit Ihrer Frau, sondern auch mit Marie, Stefanie, Sophie, Sani und Maus. Das sind Tiere.
- Bankhofer:** Richtig, das sind Ziegen, zahme Ziegen. Mein Großvater und mein Vater konnten alle noch mähen. Ich habe von meinem Großvater ein großes Grundstück mit Wiese geerbt, aber ich konnte das nie mähen. Aus dem Grund habe ich mir gedacht, ich schaffe mir einfach Schafe an, die für mich quasi das Gras mähen. Wunderbar. Diese Schafe haben dann im Laufe der Zeit natürlich Namen bekommen und sind so etwas wie Verwandte von uns geworden. Sie starben dann bei mir alle selbstverständlich eines natürlichen Todes, weil wir nun einmal keine Verwandten essen. Durch einen Zufall ist uns eines Tages eine Ziege gebracht worden. Meine Frau und ich haben dann entdeckt, wie unheimlich intelligent diese Tiere sind. So haben wir dann langsam alles von den Schafen auf Ziegen umgestellt. Vor einiger Zeit

ist bei uns ein Schaf in sehr hohem Alter gestorben. Ich hatte übrigens auch die älteste Ziege Österreichs: Sie wurde bei mir 20 Jahre alt! Normalerweise wird nämlich eine Ziege nur ungefähr 15 Jahre alt. Zurzeit haben wir gerade vier Mädels. Sie sind ein regelrechtes Antistressmittel für mich. Wenn ich zu Hause in meinem Büro telefoniere und mich ärgere und wenn ich dann Zeit und Gelegenheit dazu habe, dann gehe ich raus, gehe hinauf auf die Wiese, setze mich dort ins Gras und schaue den Ziegenmädels beim Grasen zu. Sie kommen dann zu mir und lassen sich streicheln und der Stress ist wie wegblasen.

**Yeomans:** Das wird Ihrer Frau, die Sie bei Ihrer Arbeit ja sehr unterstützt, sehr gut tun.

**Bankhofer:** Ja, sie liebt diese Tiere auch sehr. Sie schafft mir wirklich diese Höhle, in der ich mich immer wieder erholen kann.

**Yeomans:** Ich habe gelesen, dass Sie sich selbst als Küchenchaot bezeichnen. Meinen Sie das im Hinblick auf die Rezepturen oder auf das Chaos, das Sie nach dem Kochen hinterlassen?

**Bankhofer:** Auf das Chaos, das ich hinterlasse. Darum habe ich es mir in letzter Zeit so eingerichtet, dass ich lieber draußen am Grillplatz etwas mache, dass ich dort einen schönen Fisch grille usw. Da merkt man das Chaos und die Unordnung nicht so sehr.

**Yeomans:** Das normale Essen überlassen Sie also doch Ihrer Frau.

**Bankhofer:** Nein, sie muss das nicht alleine machen, ich helfe ihr da schon. Denn das wäre ja sonst gemein. Meine Frau bereitet Speisen wirklich vorzüglich zu. Und ich bewundere etwas sehr an ihr: Sie ist seit vielen Jahren Vegetarierin, aber sie kann trotzdem köstliche Fleischspeisen zubereiten. Sie zwingt mich also nicht dazu, nun auch Vegetarier zu werden. Obwohl es natürlich schon ganz angenehm ist, wenn man eine Frau hat, die Vegetarierin ist: Dadurch isst man einfach nicht so viel Fleisch. Der Fleischkonsum hält sich auf diese Weise in Grenzen.

**Yeomans:** Eine kurze Frage habe ich noch, Herr Professor Bankhofer. – Der Professor ist Ihnen übrigens 1991 vom österreichischen Wissenschaftsminister verliehen worden...

**Bankhofer:** Richtig, auf Vorschlag der Universität Wien.

**Yeomans:** Sie tragen grundsätzlich ein seidenes Halstuch im Hemd.

**Bankhofer:** Ja, das ist mein Markenzeichen.

**Yeomans:** Ist auch das eine Präventionsmaßnahme?

**Bankhofer:** In gewisser Weise schon. Ich habe mich mit Krawatte eigentlich nie wohl gefühlt. Eines Tages habe ich mir also gedacht: Ein Tuch wäre doch schön. Als relativ junger Mann hat mich damals auch einmal der Weg nach New York geführt. Dort bei einem großen Symposium habe ich zufällig zwei junge amerikanische Ärztinnen kennen gelernt, die gerade an einer Studie arbeiteten über die Folgen des Krawattentragens. Sie haben mir damals gesagt, dass es ganz schlecht für die Halsschlagader sei, wenn die Männer aus Eitelkeit ihre Krawatten so fest zuzurren. Wenn man das macht, dann kann man nur schlecht denken und ist z. B. auch im Straßenverkehr nicht so aufmerksam usw. Auch beim Sex wäre man als Krawattenträger nicht so gut. Ich habe mir da gedacht: "Wunderbar, jetzt habe ich endlich eine Ausrede für meine Tücher!"

**Yeomans:** Wir haben heute viel über die Gesundheit gesprochen. Ich danke Ihnen ganz, ganz herzlich für dieses Gespräch. Liebe Zuschauer, ich glaube, Sie konnten heute eine Menge Informationen bekommen, und zwar von dem Mann, den viele von Ihnen vom Sehen und Hören kennen, von Hademar Bankhofer. Herzlichen Dank fürs Zuschauen und bis zum nächsten Mal.

© Bayerischer Rundfunk