

„Natto trägt bei zu einer gesunden Langlebigkeit“

Natto, ein traditionelles japanisches Lebensmittel aus fermentierten Sojabohnen, hat ihm geholfen, seine schwere Long-Covid-Erkrankung zu überstehen, ist Dr. med. Sergiy Kvasnik überzeugt. Nun hat der pensionierte Chirurg ein Buch über Natto geschrieben. Im Gespräch mit oliv preist er es als „Geschenk der Natur, das uns vor vielen schweren Krankheiten schützen kann“. Interview: Andreas Krebs

Dr. Kvasnik, warum haben Sie ein Buch über Natto geschrieben?

Im Jahr 2023 litt ich stark unter Long-COVID. Ich hatte hohen Blutdruck, Brustschmerzen und war total erschöpft. Mir ging es sehr schlecht. Mein alter Freund Walter Dänzer, Gründer der Firma Soyana, hat mir damals von Natto erzählt. Ich habe es ausprobiert und es hat mir geholfen, mich zu erholen. Nach zwei bis drei Monaten konnte ich langsam zu meinen normalen Aktivitäten zurückkehren, darunter Schwimmen und Besuche im Fitnessstudio. Ich war fasziniert und begann, mich intensiver mit Natto zu befassen. Bald wurde mir klar, dass ich nicht anders konnte, als dieses Wissen mit anderen zu teilen.

Was macht Natto so gesund?

Natto ist reich an mehreren für die menschliche Gesundheit wichtigen Substanzen, wie dem Enzym Nattokinase, Vitamin K2-7, Ballaststoffen, Nährstoffen und Mikronährstoffen. Zusammen wirken diese Substanzen wie ein kraftvolles und harmonisches Orchester im Körper. Sie erzeugen stabile, langfristige Effekte, die zu einer gesunden Langlebigkeit beitragen. Es wäre jedoch falsch, zu glauben, dass wir erst im

„Natto liefert alle neun essenziellen Aminosäuren.“

späteren Lebensalter mit dem Verzehr von Natto beginnen sollten. Arteriosklerose – eine sehr häufige Erkrankung – beginnt bereits in jungen Jahren. Im Alter von 40 bis 50 Jahren wird die Plaquebildung durch Ablagerungen in den Gefässwänden deutlich. Diese können zu symptomatischen, schwächenden und lebensbedrohlichen Erkrankungen wie Myokardinfarkt und Schlaganfall führen. Natto kann Fibrin auflösen, ein faseriges Protein, das an der Blutgerinnung beteiligt ist. Da Natto ein wirksames und zugleich sanftes Mittel ist, ist es besser, so früh wie möglich mit der täglichen Einnahme zu beginnen.

Bei welchen Erkrankungen kann Natto helfen?

Natto ist in erster Linie ein einzigartiger Schutz gegen die häufigsten altersbedingten Krankheiten wie Arteriosklerose und ihre thrombotischen Komplikationen wie Myokardinfarkt und Schlaganfall, Demenz, einschliesslich Alzheimer, und Osteoporose. So trägt Natto zu einer gesunden Langlebigkeit bei. Darüber hinaus zeigt Natto Potenzial bei der Behandlung von Stoffwechselstörungen wie Fettleibigkeit und Diabetes, die in unserer Gesellschaft weit verbreitet sind. Auch Sportler können von Natto stark profitieren, da es 20 Prozent hochwertiges und gut verfügbares Protein mit allen neun essenziellen Aminosäuren liefert. Natto hat mit etwa 1000 µg pro 100 Gramm auch den höchsten Gehalt an Vitamin K2 unter allen pflanzlichen und tierischen Quellen. K2 ist wichtig für die Knochen- und Zahngesundheit und beugt Osteoporose und Karies vor. In den kommenden Jahren dürften weitere Studien weitere Eigenschaften von Natto belegen, wie etwa seine antibakterielle, antiallergische, stimmungsaufhellende und schlafverbessernde Wirkung.

Wieviel Natto muss man essen, um von den Effekten zu profitieren?

Studien zeigen, dass bereits eine Portion Natto einen Unterschied machen kann, beispielsweise bei der Verhinderung der Blutgerinnung. Ich bin jedoch der Meinung, dass wir der klugen japanischen Tradition des regelmässigen Natto-Verzehrs folgen sollten – täglich mindestens 50 Gramm. Die Aufnahme von Natto in unsere Ernährung bedeutet natürlich nicht, dass wir die Einnahme unserer vom Arzt verschriebenen Medikamente abbrechen können.

Nattokinase wird seit einigen Jahren vermehrt als Nahrungsergänzungsmittel angepriesen.

Ist es ein gleichwertiger Ersatz für Natto?

Nein. Inzwischen zeigen viele Studien, dass die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln nicht zu einer besseren Gesundheit führt und nicht als Instrument zur Vorbeugung von Krankheiten angesehen werden sollte. Die natürlichen Enzyme

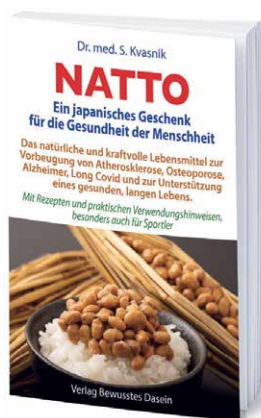
und Vitamine von Natto wirken viel besser als das isolierte Supplement. Natto-Fasern – die in Natto vorkommen, nicht aber in Nattokinase – sind eine hervorragende präbiotische Nahrung für unsere Darmbakterien (Mikrobiom), die daraus zahlreiche wertvolle Metaboliten produzieren: Vitamine, Enzyme, Mineralien, Neurotransmitter usw.

Inwiefern unterscheidet sich Natto von anderen fermentierten Lebensmitteln, die generell als sehr gesund gelten?

Natto wird von einem bestimmten Bakterium, *Bacillus subtilis*, fermentiert. Alle anderen fermentierten Lebensmittel wie Sauerkraut, Kimchi usw. werden entweder durch in der Luft befindliche Mikroorganismen oder durch Laktobazillen fermentiert. Nur die einzigartige Kombination aus Sojabohnen und *Bacillus subtilis* erzeugt die wertvollen Verbindungen in Natto, darunter Nattokinase, Vitamin K2, Mikronährstoffe und mehr. Darüber hinaus hat *Bacillus subtilis* selbst einen deutlich modulierenden Einfluss auf unser Darmmikrobiom. Insgesamt ist Natto ein einzigartiges Lebensmittel, das im Laufe der Geschichte spontan entstand, als gekochte Sojabohnen in Reisstroh eingewickelt wurden. Es ist ein Geschenk der Natur, das uns vor vielen schweren Krankheiten schützen kann.

Wie verwenden Sie Natto in der Küche und welches ist Ihr Lieblings-Natto-Gericht?

Ich hatte das Glück, die Entstehung der Nattosana-Lebensmittel von Soyana mitzuerleben. Wenn ich in der Schweiz bin, esse ich immer deren neuesten Natto-Kreationen. Auf Reisen oder ausserhalb von Zürich ertrage ich mein Verlangen nach Natto einfach. Die Zubereitung von gutem Natto zu Hause ist aufgrund des speziellen Fermentationsprozesses leider ziemlich umständlich. Es erfordert hochwertige Bio-Sojabohnen, eine spezielle Bakterienkultur, eine Fermentationskammer und viel Geschick. Selbst in Japan kaufen die meisten Leute lieber Natto, als es zu Hause selbst zuzubereiten. ●



Das **Natto-Buch** erhalten Sie im Buchhandel oder direkt: online.verlag-bewusstes-dasein.ch



Die **Nattosana-Neuheiten** erhalten Sie ab 2. Hälfte August in Ihrem Bioladen oder direkt: online.soyana.ch

BUCHTIPP:
Dr. med. S. Kvasnik:
„Natto: Ein japanisches Geschenk für die Gesundheit der Menschheit. Das natürliche und kraftvolle Lebensmittel zur Vorbeugung von Atherosklerose, Osteoporose, Alzheimer, Long Covid und zur Unterstützung eines gesunden, langen Lebens. Mit Rezepten und praktischen Verwendungshinweisen, besonders auch für Sportler“, Verlag Bewusstes Dasein, 2025. 142 Seiten, CHF / Euro 16.– ISBN 978-3-905158-21-2



Dr. med. Sergiy Kvasnik (68) war Chirurg am O. Shalimov-Krankenhaus in Kiew. Er hat sein Leben lang meditiert und die Geheimnisse einer gesunden Langlebigkeit erforscht. Seine Reise führte ihn zur Entdeckung des Natto-Essens, das er heute als einen der Eckpfeiler seiner Wellness-Philosophie betrachtet.

Video der Buchpräsentation mit Vortrag des Autors: verlag-bewusstes-dasein.ch



Zum Entdecken ...



Bio-Natto NATUR & Bio-Natto Super-UMAMI

Neu im BioLaden frisch fermentiertes BioNatto NATUR und UMAMI mit dem Super-Umami-Geschmack. Passt aufs Brot, zu Gemüse, Reis etc. **Rezepte** mit Nattosana NATUR & mehr Infos:

www.nattosana.ch

ANZEIGE