

Magazin zum Wochenende

Das Magazin

für Reise, Kultur, Wissen und Genuss

Rhein-Neckar-Zeitung
Ausgabe Nr. 47 – Samstag/Sonntag, 25./26. Februar 2012



Sie hat Spaß am Essen, egal was es gleich geben wird. Warum vier von fünf Menschen essen, was sie nicht mögen, kann sie möglicherweise nicht verstehen. Foto: Mauritius

Esst, was Ihr wollt!

Können wir uns gesund essen oder ist das alles ein großer Irrtum? Natürlich wollen alle täglich gesunde Nahrungsmittel auf dem Teller haben, aber was ist eigentlich gesund? Die Mediziner stellen fest, viele Menschen würden sich in die Irre leiten lassen und hätten eine neue Ersatzreligion ausgerufen, die der „gesunden Ernährung“, mit der sie sich Glück und Zukunft und ein langes Leben erkaufen wollen. Doch so einfach ist das nicht. Eine Reportage von RNZ-Autor Rolf Kienle

Professor Peter Nawroth, Ärztlicher Direktor der Heidelberger Krehlkllinik und Stoffwechsel-Experte, hat ein ganz persönliches Modell für sich gefunden, mit dem er sehr zufrieden ist. Er unterteilt die Woche in Fasten- und Festtage. Von Montag bis Freitag isst er tagsüber ziemlich spartanisch: Morgens Joghurt und Obst, tagsüber ebenfalls Obst, abends meistens Fisch mit unterschiedlichen Beilagen – alles eher kalorienreduziert und sicher keine Ernährung für einen Mann etwa im Straßenbau, um ein Beispiel zu nennen. Es sind ja auch Nawroths Fastentage. Am Wochenende aber schlemmt er; das sind die Festtage. Da darf's gern ein wenig mehr sein, gibt er gern zu. „Da wird gefeiert.“ Der Spaß dabei ist ihm anzusehen.

Was für Professor Nawroth gut und richtig ist, muss für andere noch lange nicht richtig sein. Jeder Mensch ist anders. Manche Ernährungswissenschaftler könnten das Konzept des Klinikchefs als bedenklich bezeichnen, andere gut finden. Bei vielen wird bei diesem Ernährungskonzept die Freude am Essen komplett leer ausgehen. Aus seiner Praxis weiß der Heidelberger Allgemeinmediziner Dr. Gunter Frank, dass die Menschen, „verführt von Schönheitsidealen und verwirrt von widersprüch-

lichen Ernährungsratschlägen, kaum noch nach Herzenslust essen. Das wiederum schade uns mehr als eine ordentliche Portion Rührei mit Speck. Im Übrigen hätten Veranlagung, Stress, Hormone und Sorgen mehr Einfluss auf unser Gewicht als das Essen selbst.

Uwe Knop, Diplom-Ernährungswissenschaftler aus Frankfurt, gehört zu jener Gruppe, die ganz unvermittelt empfiehlt: „Essen Sie nur dann, wenn Sie wirklich Hunger haben, und zwar nur das, worauf Sie wirklich Lust haben und was Ihnen wirklich bekommt.“ Und wenn es mal Lust auf Fastfood ist, auch recht. Er hält mit seiner Antipathie gegenüber bestimmten Kollegen nicht hinterm Berg. „Vergessen Sie all die guten Ernährungsratschläge, weg mit Regeln, Vorgaben und Beeinflussung, denn die meisten Ernährungsempfehlungen sind wissenschaftlich kaum zu belegen.“ Der beste Rat zur Ernährung bestehe darin, keinen Rat zu befolgen.

Soll das heißen, dass man uns jahrelang ein X für ein U vorgemacht hat? Ganz offensichtlich. Denn was gesund ist, haben wir von höchster Stelle immer wieder zu hören bekommen, um jetzt feststellen zu können, dass vieles davon alles heiße Luft war. Beispiel „Fünf am Tag“, fünf Portionen Obst und Gemüse täglich.

Das sei das Beste, was sich der Mensch antun könne, befanden die Gesundheitspolitiker noch vor kurzem. Inzwischen weiß man, dass der Empfehlung jeglicher wissenschaftliche Beweis fehlt, mehr noch: Ein Krebschutz durch Obst- und Gemüse „ist de facto nicht nachweisbar“, schreibt Uwe Knop. Mit so viel Obst tun sich viele Menschen ohnehin schwer, so wie sich immer noch manche mit der Ideologie der Vollkornkost durchs Leben plagen.

Manchmal wollen wir es einfach glauben. Die regelmäßige Einnahme von Vitaminpillen mache uns gesünder, redete uns die Pharmaindustrie ein. Die Regale in den Supermärkten und Drogeriemärkten sind entsprechend gefüllt. Doch viele der hoch dosierten Mittel seien schädlich, weiß man heute. Und die Annahme, etwas mehr Vitamine seien schließlich besser als weniger, ist bei genauerem Hinsehen leichtfertig. „Besonders Vitamin A steht im Verdacht, in hohen Dosen einen negativen Einfluss auf die Krebsentstehung zu haben“, formulierte Dr. Gunter Frank noch vorsichtig in seinem vor zwei Jahren erschienenen „Lizenz zum Essen“. Vitaminpräparate helfen nur jenen, die sie herstellen, schrieb unlängst ziemlich offensiv der „Spiegel“; die Bevölkerung jedenfalls, zitierte er den Karlsruher Präsidenten des Bundesinstituts für Ernährung und Lebensmittel, Gerhard Reckemmer, sei ausreichend mit Vitaminen versorgt. Ohne Vitamin-Zusätze.

Die Menschen haben in den letzten 50 Jahren einige gute Sitten über den Haufen geworfen, beklagt Professor Peter Nawroth. „Seit wir denken können, haben wir in der Gemeinschaft gegessen.“ Das war gesund. Dann kam in den fünfziger Jahren die Wende: Wir aßen plötzlich nicht mehr in der Gemeinschaft der Familie. Und irgendwann ließen sich die Menschen mit „gesundem Essen“ in die Irre leiten, sagt Nawroth. „Es wurde eine Ersatzreligion“, weil alle glaubten, den Weg für ein langes Leben ohne Krankheiten gefunden zu haben und dass der, der Gesundheit verspricht, dies auch halten werde. Für beides gibt es keine Belege, sagt der Mediziner. Die „gesunde Ernährung“ nützt nichts. Ein Beispiel: Übergewicht und Cholesterin sind für weniger wichtig für uns als die individuelle Zufriedenheit. Das gilt auch für Diabetes und Herzkrankheiten. Genießen und zufrieden essen hat mehr Einfluss auf unsere Gesundheit als wir denken. „Wir haben festgestellt, dass Kinder, die einen Elternteil verlieren, viel eher an Bluthochdruck leiden als andere.“ Peter Nawroth fragt sich außerdem, wie es kommt, dass wir angeblich so ungesund leben, aber viel länger.

Er hat sich an einem „Ernährungs-



Tim Mälzer (oben) und Prof. Dr. Peter Nawroth betreuten eine Gruppe, die Fastfood, Hausmannskost und leichte Küche zu sich nahm. Fotos: ARD/privat

Check“ beteiligt, den der Hamburger Fernsehkoch Tim Mälzer ausgerufen hat. Dessen Idee war es, herauszufinden, welchen Einfluss unsere Ernährung wirklich hat. „Eine ganze Industrie lebt von dem gigantischen Geschäft der gesunden Ernährung.“ Also luden Mälzer und die Heidelberger Krehlkllinik junge 45 Männer mit gleichen Voraussetzungen zu einem Test ein. Aufgeteilt in drei Gruppen ernährten sich die Männer durch Fastfood, Hausmannskost und leichte, mediterrane Kost. Sie bekamen in einer Hamburger Küche jeweils die gleiche Kilokalorienmenge, nämlich 2 900 am Tag, und aufgeteilt in drei Mahlzeiten täglich. Die Herren trieben alle mehr oder weniger Sport.

Zwei Wochen lang bekamen alle Probanden zunächst die gleiche Hausmannskost, um ihren Stoffwechsel auf eine gemeinsame Basis zu bringen, erst danach splittete man die Gruppen. Nischen oder Alkohol waren tabu. Lediglich die Gruppe mit der leichten Kost durfte ein Glas Wein zum Essen trinken. Die Zutaten waren bei allen Teilnehmern ausnahmslos frisch; auch bei der Fastfood-Gruppe. Zwischendurch und danach wurde das Blut der Männer getestet. Diesen Part übernahm die Heidelberger Krehlkllinik. Abgesehen davon, dass die Fastfood-Gruppe darüber klagte, dass sie nicht satt wurde und zu wenig Vitamine zu sich nahm, gab es keine Unterschiede. Die Blutwerte zeigten keine Abweichungen. Untersucht wurde das Blut auf Risikofaktoren für eine Herz-Kreislaufkrankung und Diabetes wie etwa das LDL-Cholesterin.

Auch der Laie wird feststellen, dass sich nach zwei oder vier Wochen keine ernsthaften Ergebnisse erzielen lassen und die Blutwerte keine wesentlichen Unterschiede aufweisen, war kaum verwunderlich; „der Zeitraum ist zu kurz“, bestätigte denn auch Professor Peter Nawroth. Aber eine Studie über ein ganzes Jahr sei nicht machbar gewesen. Das Fazit jedenfalls fällt für ihn eindeutig aus: „Ich kann Menschen, die gesund sind, auf die Frage, ob sie ihre Ernährung umstellen sollen, antworten, dass sie gut und gern essen sollen, genießen dürfen und sich als Gesunde an der Vielseitigkeit frisch zubereiteter Nahrung erfreuen können.“

Auch Tim Mälzers Resümee geht in diese Richtung: „Jede gern gegessene, also wirklich genossene Mahlzeit ist wichtiger und besser als jede nicht genossene, die man nur zu sich nimmt, weil sie nach irgendwelchen Regeln der Gesundheitskriterien angeblich gut für einen sein soll.“ Dass man nicht mehr essen sollte, als der Körper verbrennt, ist allerdings wenig neu: „Iss alles, was Du willst, aber nicht zu viel davon.“