

Gesunde Ernährung

– gibt es so etwas?

Besonders wenn wir Fitness betreiben und auch sonst gesund leben möchten, ist meist auch der Wunsch da, sich „gesund“ zu ernähren. – Aber was heisst „gesund“ ernähren? Gibt es das überhaupt? – Eine Odyssee durch die Ernährungslehre.

Zim. Holzfäller und Bauern, die viel körperlich arbeiten, kräftig sind und auch gesund aussehen, essen oft viel Fleisch, Speck und Käse und trinken viel Milch. Andere beweisen das Gegenteil, nämlich dass man gesund und stark sein kann, wenn man sich vegetarisch ernährt, wie dies Jean-Pierre Schupp, der Herausgeber der Fitness Tribune vorlebt.

Als ich vor Jahren Ruderkurse beim ASVZ gab, warnte mich mal eine eidgenössisch diplomierte Apothekerin, dass gerade Ernährungsfehler Spätfolgen zeigten, die – so meine ich sie verstanden zu haben – nur schwer zu korrigieren wären.

Fragen wir die Wissenschaft, so glaubt sie zu wissen, wie viel Fett, Eiweiss und Kohlenhydrate wir zu uns nehmen sollten, und zwar je nach Art der geistigen oder körperlichen Betätigung (Student, Büro-Job, Waldarbeiter, etc.). Auch die Kalorien kann sie genau berechnen. – Doch was kümmert das einen, der Hunger hat?

Wenn ich nach „gesunder Ernährung“ im Internet suche, so stosse ich bald einmal auf Titel wie „Ist „gesunde Ernährung“ wirklich gesund?“, obwohl es dort rund 2.93 Mio. Seiten gibt. Da findet man Beiträge wie „gute Fette statt Kohlehydrate“ oder „Doktor Borchers neue Weltordnung“. Über Ernährung liegen für jemanden, der sich wirklich à fond mit der Materie befassen möchte, etwa 24 Millionen Seiten bereit. Genug, um sich ein Leben lang nach Essvorschriften und -Ratschlägen krank zu machen.

Und wenn man sich da einliest in das Thema, findet man rasch heraus, dass „gesunde Ernährung“ nicht einfach „gesunde Ernährung“ ist. Denn wenn Schwangere, Jugendliche, ältere Menschen, Berufstätige und etwa Studenten, wie auch Rekonvaleszente sich alle anders ernähren müssen, um sich das Prädikat „gesund ernährt“ umzuhängen, so muss ich ja zuerst wissen, was ich denn nun bin. Schwanger sicher nicht! Oder doch? Etwa schwanger mit guten Ideen? Ist das denn nicht auch schwanger? Muss ich mich da der Ernährung von Schwangeren unterziehen? Und wenn ich dann Sport treibe, ins Fitnessstudio gehe,

dann muss ich immer schnell die Ernährung umstellen. Oder habe ich das jetzt falsch verstanden? – Und wie ernährt sich eine Schwangere mit einem Bürojob, die Fitness betreibt und in den Bergen klettert? (Ich hab sie bei der Geburt im Spital besucht.)

Paolo M. Suter, Privatdozent für Innere Medizin an der Universität Zürich und Leiter der Hypertonie-Sprechstunde der Medizinischen Poliklinik des Universitätsspitals proklamiert die Ernährungspyramide: sparsam Öle, Fette, Zucker, Süsses, genug Milch, Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Eier und Hülsenfrüchte, nach Appetit Getreideprodukte, Kartoffeln, grosszügig Früchte, Gemüse, und bei jeder Gelegenheit Wasser, Getränke. Er räumt allerdings ein, dass für körperlich Aktive Kohlehydrate an der Basis der Pyramide „sehr hilfreich“ wären.

Gibt es in der Ernährung zwischen Outdoor- und Indoor-Betätigung Unterschiede? Man sagt doch, dass eine Betätigung draussen mehr Hunger, bzw. mehr Appetit gäbe. Ess' ich dann zu viel oder muss ich mich bei Outdoor-Betätigung mehr zurückhalten beim Essen?

Und wenn ich das richtig verstanden habe, so versprechen die Nahrungspapste sogar, dass bei genügend gesunder Ernährung „die Entstehung von Diabetes, Adipositas, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf- oder auch Krebserkrankungen verzögert oder verhindert werden.“ Dabei wird von Ernährung mit wenig Fett, viel Obst und Gemüse, sowie reichlich Vollkornprodukten gesprochen.

Doch für welchen Typ gilt jetzt diese sog. „gesunde Ernährung“? Für Sportler, Ernährungsbewusste, Gesundheitsfanatiker, Weltverbesserer oder Schwangere, Bürogummis, etc.? Oder gibt es ihn doch, diesen Einheitsbrei, der alle gesund macht, grad so, wie wir als Kinder so einen Brei mit Haferflocken essen mussten? – Also alle antreten zur „gesunden Ernährung“! Dann brauchen wir ja in ein paar Jahren keine Krankenkassen mehr, oder?

Fortsetzung Seite 154



► Fortsetzung von Seite 129

Doch ein Test mit über 48'000 amerikanischen Frauen um die 50, der während acht Jahren lief, war ein Schlag ins Wasser. Es konnte mittels der oben erwähnten sogenannten „gesunden Ernährung“ nichts nachweislich verbessert werden, was so vielversprechend angepriesen wurde. – Also abtreten zur individuellen Ernährung?

Was jedoch – um die Reihe von Tests doch noch mit einem positiven Ergebnis abzuschliessen – zu einer Senkung von Diabetes 2 führte, war eine Reduktion des Körpergewichts bei gleichzeitig gesteigerter körper-

licher Aktivität. (Wer hätte das gedacht.? – Ist das nicht das, wovon die FT schon lange spricht?)

Alle reden von gesunder Ernährung. Auch der Alkoholiker um die Ecke, der nur noch von der Flasche lebt. Doch wenn er davon spricht, so tönt es wie Hohn und Spot in seinem krächzenden Gelächter.

Wenn die besorgte Mutter von gesunder Ernährung spricht, so meint sie ebenfalls eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung, insbesondere was die Kinder mögen, alles möglichst frisch vom Bauer

oder Supermarkt auf den Teller gebracht. (Wie lange vom Bauer zum Supermarkt spielt da wohl keine Rolle.)

Fragen wir einen Wettkampfsportler, so wird er bald einmal Nahrungsergänzung erwähnen. – Was heisst das? Dass die übliche Nahrung zu wenig gesund sei? Fehlt der Nahrung was?

Fortsetzung in der nächsten Ausgabe



2. Teil

Gesunde Ernährung – gibt es so etwas?

Besonders wenn wir Fitness betreiben und auch sonst gesund leben möchten, ist meist auch der Wunsch da, sich „gesund“ zu ernähren. – Aber was heisst „gesund“ ernähren? Gibt es das überhaupt? – Eine Odyssee durch die Ernährungslehre.

In den USA wird behauptet, dass viele Übergewichtige von McDonald Hamburgern herrühren würden. Ein Reporter soll gemäss Zeitungsmeldung einen einmonatigen Test mit McDonald Hamburgern unternommen haben, wobei er massiv zugenommen und psychisch fast durchgedreht hätte.

Ich kenne eine Mutter, deren jüngster Sohn sich fast ausschliesslich von McDonald Hamburgern ernährt und spindeldürr ist.

Was ist nun die gesunde Nahrung? – Im Salat sind Pestizid- und Bleirückstände. In der Milch sind Antibiotika, Hormone und womöglich noch Düngemittelnrückstände sowie womöglich Spuren tierischer Fäkalien, mit denen der Bauer die Wiese düngt, auf der die Kühe grasen oder die, gemäht, das Heu für das Futter liefert.

Ebenso hat Käse z. T. tödliche Bakterien. Apfelbäume werden neu gegen Feuerbrand mit Antibiotika oder Kupferlösung behandelt.

Bienen, denen man jahrzehntelang ihren Honig durch Zuckerwasser ersetzt hat, werden krank und vermehren sich nicht mehr. (Diabetes im Bienenvolk?)

Wegen Tollwut, Rinderwahnsinn, Maul- und Klauenseuche, Vogelgrippe und andern Erkrankungen wurden schon ganze Herden geschlachtet, teils mit Tausenden von Tieren. – Seit Jahren versucht die Pharmaindustrie, den Bauern genmanipulierte Samen zu verkaufen. Früher hat sie die Agrokulturen der Welt mit Düngemitteln und Pestiziden beliefert.

Wenn ich heute Früchte kaufe, muss ich gut drauf achten, dass sie nicht schon im Einkaufskorb faul oder schimmelig sind. Genauso ist es mit Salat und Gemüse.

Wer möchte sich denn nun wie gesund ernähren? – Kaum ein Lebensmittel, das heute auf den Tisch kommt, ist frei von Rückständen oder Spuren von Chemikalien (Pestiziden, Düngemitteln, Blei, Antibiotika, Fungizide, etc.). Selbst der Wein, in dem angeblich die Wahrheit stecken soll („in vino veritas“), finden wir Frostschutz (Ethylenglycol), wenn der gut mundende Wein nicht gar vollständig chemisch hergestellt wird, wie dies findigen Köpfen in Italien gelungen ist. – Ist es da harmloser, wenn Kaffeepulver gefriergetrocknet wird? Oder soll Milchpulver gesünder sein wie Muttermilch?

Wo bitte geht's denn lang zur gesunden Ernährung? Hier einige Vorschläge, die ich bekommen, bzw. teilweise praktiziert habe:

- Trennkost (eine Sekretärin von mir, Christian Scientists)
- Vollwertnahrung (z. B. Dinkel, mit meiner Freundin erprobt)
- Vegetarisch (kein Fleisch, kein Fisch, kein Vogel, gute Erfahrungen während meines 2. Studiums)
- Ananas-Diät (alles ausser Ananas!)
- Am Freitag kein Fleisch (Katholiken)
- Nur Fruchtsäfte (meine Freundin während einer Entschlackungskur)
- Kein Schweinefleisch (Juden, Moslems)
- Kein Fleisch, kein Fisch, kein Vogel, kein Gemüse, kein Salat (ich als Kind und wieder als Erwachsener)

Wir sehen rasch, dass gewisse Ernährungsweisen einen religiösen Hintergrund haben. So kennen die Katholiken eine Fastenzeit, ähnlich wie Muslime den Ramadan. Sind somit andere Religionen mit andern Ernährungsvorschriften gesünder oder ungesünder? Müsste ich mir die gesündeste Religion aussuchen?

Doch keiner auch noch so gesund sich Ernährende kommt an den Giften vorbei, die uns die chemische Industrie auf verschlungenen Wegen verabreicht. – Als ich kürzlich in Ascona an der Seepromenade einen Espresso mit einem Glas Hahnenwasser bestellte, doppelte der Kellner verächtlich nach mit „un aqua di lago senza pesche?“ (Seewasser ohne Fisch?) – Doch dieses Seewasser trinken wir auch mit dem Kaffee oder Tee! Und in diesem Seewasser werden auch Spaghetti und Gemüse gekocht!

Und wenn wir meinen, in Nobelrestaurants wäre die Nahrung gesünder, als in der Kantine, stimmt dies nur bedingt, sind doch etliche Gäste eines sehr bekannten Nobelrestaurants an der Zürcher Bahnhofstrasse vor Jahren mit einer Salmonellenvergiftung nach Hause, bzw. ins Spital gefahren.

Wenn wir Europäer gewisse Länder bereisen (aus neutralitätspolitischen Gründen sage ich nicht welche), so wird uns empfohlen, keinen Salat zu essen und nur Mineralwasser zu trinken, selbst zum Zähneputzen, da sonst Durchfall und Erbrechen unsere Reise durcheinanderbringen könnten. Wenn wir nicht mal mehr überall baden können, da wir sonst u. U. krank

werden, so ist die Frage berechtigt: „Sind wir klinisch so sauber ernährt, dass wir gegen anders schmeckende Trinkwasser oder andere Flussgewässer nicht mehr resistent sind?“

Sind wir so „überzüchtet“ mit unserer „gesunden“ Ernährung, dass wir kaum mehr ausser Haus gehen können, um nicht gleich krank umzufallen? Ist es das, was man hierzulande als gesunde Ernährung anpreist?

Zugvögel sind in der Lage, unser Hahnenwasser zu trinken, an unsern Seen und Flüssen zu nippen, dies aber auch in Ländern, wo wir üblicherweise Durchfall und Erbrechen bis zur Bewusstlosigkeit auflesen. Was ist also mit uns geschehen? Was hat man mit uns gemacht?

Sind wir so überzüchtet wie die Früchte, die man so „veredelt“ hat, dass sie nun faul werden, bevor man richtig in sie hineinbeissen kann? Sind wir so überzüchtet, wie der genmanipulierte Weizen oder Mais, mit dem Brot und Mehlspeisen hergestellt werden? Ist es das, was wir als gesund ansehen?

So gesund, wie die klinisch saubere und perfekt desinfizierte Atmosphäre in unsern Spitälern, wo nun mittlerweile mehr Käfer auftauchen, als in einer miesen Asylanten-Unterkunft?

Wo ist denn nun der Erfinder der gesunden Ernährung? Bis heute ist dafür noch kein Nobelpreis verliehen worden!

Oder liegt es an den Vitaminen, die man innerhalb des letzten Jahrhunderts erfunden und zu einem Markt ausgebaut hat? Grad so, wie die genmanipulierten Samen für die Bauern?

Oder müssen wir damit rechnen, dass den Männern weibliche Brüste wachsen, wenn sie Hormon behandeltes Fleisch von Kühen oder Hühnern essen (die ja sowieso weiblichen Geschlechts sind)?

In der russischen Tundra leben Leute, die alle weit über 100 Jahre alt werden, und das einzig Gemeinsame, was Forscher finden konnten, war, dass sie alle bis zum letzten Stündchen arbeiten, und zwar viel, und dass sie gut gewürzt essen. Nichts sonst. So könnte es vielleicht doch an was ganz anderem liegen, was gesunde Ernährung ausmacht.

Fortsetzung in der nächsten Ausgabe



3. Teil

Gesunde Ernährung – gibt es so etwas?

Besonders wenn wir Fitness betreiben und auch sonst gesund leben möchten, ist meist auch der Wunsch da, sich „gesund“ zu ernähren. – Eine Odyssee durch die Ernährungslehre. Dritter und vorläufig letzter Teil.

Wenn wir vor Gesundheit strotzende Eskimos sehen, die eine sehr fettige Nahrung zu sich nehmen, von der unsere Ärzte aus gesundheitlichen Gründen dringend abraten würden, könnte das uns vielleicht ein bisschen unsicher machen in Sachen gesunder Ernährung?

Von den Franzosen behauptet die Wissenschaft, dass sie weniger Herzinfarkt anfällig seien, da sie mehr Wein trinken würden. Gehört also Wein zu gesunder Ernährung? Wieso kriegen dann unsere Babies nicht schon Wein im Schoppen, wenn das gesund sein soll?

Oder wirkt der Wein hier mehr wie ein Medikament, das die Symptome einer Krankheit, hier Blutgefäßverengung (Arterienverkalkung, Arteriosklerose genannt) unterdrückt? Der Wein erweitert ja die Blutgefäße. Schwankender Alkoholpegel würde somit ein Blutgefäßstraining bewirken. Somit: Wein = Fitness-training für die Blutgefäße? (Das wäre ja ein gefundenes Fressen, bzw. Saufen für jeden Weinverkäufer!)

Wo bitte sind die Ernährungswissenschaftler, die so sattelfest sind, dass man sie mit ein paar kniffligen Fragen nicht gleich aus dem Sattel werfen und aufs Glatteis führen kann?

Im Kampf um den Führungsanspruch der Wissenschaft, uns sagen zu können, was gesunde Ernährung sei, forscht man immer weiter. Nun hat sie herausgefunden, dass es verschiedene Sorten Fette gibt. (Als hätten wir das nicht schon früher gewusst ...) Die einen wären gut, die andern schlecht. (Aber auch das wussten wir schon!)

Die Wissenschaft spricht da von gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Fettsäuren sind Ketten aus Kohlenstoffatomen. Die Länge der Kette bestimmt die Verdaulichkeit eines Fettes. Langkettige Fettsäuren sind schwerer verdaulich, ihr Schmelzbereich liegt höher als bei kurzkettigen. Flüssige Fette haben einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, feste Fette beinhalten mehr gesättigte Fettsäuren.

Allein um eine Ernährung zu finden, die unsere Blutgefäße elastisch und sauber hält, hätten die Forscher noch viel zu tun. Denn an der Arteriosklerose seien angeblich derart viele Faktoren beteiligt wie Endothelzellen, glatte Muskelzellen, Monozyten, Makrophagen, Thrombozyten, Lipoproteine, Wachstumsfaktoren, Cholesterin, Fette, Kollagen und chemotaktische Faktoren (sogenannte Zytokine), etc. Deshalb sei es bisher schwierig gewesen, eine eindeutige Hypothese für das komplexe arteriosklerotische Geschehen zu formulieren.

Ja, wie soll unter diesen Umständen die Wissenschaft uns einen schlüssigen Leitfaden für gesunde Ernährung geben?

Denn wir bestehen nicht nur aus Blutgefäßen. Oder hat dies die Wissenschaft vielleicht vergessen? – Wir möchten auch eine gesunde elastische Haut, gut funktionierende Organe, schönes und volles Haar, gesunde Zehen- und Fingernägel, gesunde, weisse Zähne, gesunde und starke Knochen, Schleimhäute und -Beutel sowie gesunde und starke Sehnen und Muskeln und nicht zuletzt auch gesunde Nerven (wenn uns nicht allzuviel auf den Wecker geht).

Wie soll unter solchen Umständen die Wissenschaft uns leiten in Sachen gesunder Ernährung, wenn sie allein mit dem kleinen Teilproblem von Äderchen schon überfordert ist?

Und es gibt sogar Schulen, die willige Schüler zu Gesundheitsberatern und -Beraterinnen ausbilden und ihnen gar ein Diplom verpassen. Verpassen sie dabei vielleicht die wesentlichen Grundlagen einer gesunden Ernährung? Wieso kann sich ein kleines Volk in der Tundra ohne Ernährungsberater so gesund ernähren, dass alle weit über 100 Jahre alt werden?

Wenn gesunde Ernährung die Menschen länger leben lassen würde, müssten wir unsere Rentenphilosophie überdenken? Denn wer gesund und stark ist im Alter, der kann/soll auch noch arbeiten, bzw. man bleibt gesund und stark, wenn man auch im hohen Alter noch arbeitet, vorausgesetzt, man macht sich nicht unnötig krank.

In der Fitness Tribune lese ich ab und zu, dass Fitness gesund macht und gesund erhält. Somit könnte man, wenn man Fitness betreibt, auf eine sogenannte „gesunde“ Ernährung verzichten und sich einfach nach Lust und Laune ernähren? Das wäre mir persönlich sympathischer, da ich mir dann nicht den Kopf zerbrechen muss, tagtäglich, was denn nun gesund ist von dem, was ich zwischen die Zähne nehme.

Oder ist Fitness nur dann gesund machend, bzw. gesund erhaltend, wenn ich auch noch eine gesunde Ernährung und eine gesunde Lebensweise einhalte? Doch davon war im Allgemeinen nicht die Rede. Oder war das selbstredend? – Ja was nun?

Bin ich jetzt so verunsichert, dass ich eine Ernährungsberaterin brauche? Wo bist du, liebes Täubchen der kulinarischen Weisheit? – Jetzt hab' ich Hunger! Gehen wir essen?

Kaspar Zimmermann

