

*Über dieses Buch:*

Siegt auch bei Ihnen auf dem Teller häufig der kurzfristige Genuss über die Vernunft? Und im Anschluss meldet sich das schlechte Gewissen? Seit jeher versuchen wir Menschen unser Essverhalten nach strikt festgelegten Ernährungsmustern auszurichten – oft nur mit mäßigem Erfolg und jeder Menge Frust.

Der bekannte Arzt und Psychotherapeut Dr. Ruediger Dahlke zeigt, wie man das eigene Essverhalten verbessern und gleichzeitig ohne Reue genießen kann. Entdecken Sie mit den vier Säulen der Ernährung nun die wichtigsten Grundsätze für eine gesunde Lebensweise und finden Sie mit Dahlkes renommierter Testmethode heraus, welcher Ernährungstyp Sie sind. Dabei lernen Sie die individuellen Bedürfnisse Ihres Körpers kennen und auf sie einzugehen – finden Sie durch eine gesunde und genussvolle Ernährung zur inneren Ausgeglichenheit und wecken Sie neue Lebensgeister!

*Über den Autor:*

Dr. med. Ruediger Dahlke, Jahrgang 1951, studierte Medizin in München und bildete sich früh auf den Gebieten der Naturheilweisen, der Psychotherapie und Homöopathie weiter. Er entwickelte die ganzheitliche Psychosomatik von „Krankheit als Symbol“ und bildet im Bereich der integralen Medizin aus. Seine Bücher wurden in 28 Sprachen übersetzt. Ruediger Dahlke ist heute als Seminarleiter und Referent international tätig. Im Gesundheitsresort „TamanGa“ in Südösterreich hält er Kurse zu verschiedenen Schwerpunkten wie Fasten, Meditation und Ernährung.

Mehr Informationen finden Sie unter:

[www.dahlke.at](http://www.dahlke.at)

[www.taman-ga.at](http://www.taman-ga.at)

[www.LebensWandelSchule.com](http://www.LebensWandelSchule.com)

\*\*\*

Überarbeitete eBook-Neuauflage Juni 2018

Copyright © der Originalausgabe 2012 by Ruediger Dahlke

Copyright © der aktualisierten Neuauflage 2018 dotbooks GmbH,  
München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit  
Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.

Titelbildgestaltung: Nele Schütz Design unter Verwendung von  
shutterstock/yasonya und shutterstock/Romariolen

eBook-Herstellung: Open Publishing GmbH (sh)

ISBN 978-3-96148-014-2

\*\*\*

Wenn Ihnen dieser Roman gefallen hat, empfehlen wir Ihnen gerne  
weitere Bücher aus unserem Programm. Schicken Sie einfach eine  
eMail mit dem Stichwort *Richtig essen* an: [lesetipp@dotbooks.de](mailto:lesetipp@dotbooks.de)  
(Wir nutzen Ihre an uns übermittelten Daten nur, um Ihre Anfrage  
beantworten zu können – danach werden sie ohne Auswertung,  
Weitergabe an Dritte oder zeitliche Verzögerung gelöscht.)

Besuchen Sie uns im Internet:

[www.dotbooks.de](http://www.dotbooks.de)

[www.facebook.com/dotbooks](https://www.facebook.com/dotbooks)

[blog.dotbooks.de/](http://blog.dotbooks.de/)

*Ruediger Dahlke*

**Richtig essen**

Der ganzheitliche Weg zu gesunder Ernährung

Unter Mitarbeit von Dorothea Neumayr

dotbooks.

Für Korrekturen und Anregungen danke ich der Ernährungsberaterin Susanne Misera, dem Spezialisten für Orthomolekularmedizin Josef Hien und der Spezialistin für chinesische Ernährungslehre Sybille Schlüpen. Dank auch allen Patienten, die mich und mein Ernährungswissen mit ihren Hinweisen und Erfahrungen bereichert haben. Mein Dank gilt insbesondere meiner »Peace-Food«-Köchin Dorothea Neumayr, die das Kapitel über Kochkunst und die (Ge-)Würze des Lebens bestimmt hat.

# INHALT

## MEINE PERSÖNLICHE ESSGESCHICHTE

### ESSEN IST VIEL MEHR, ALS SICH ERNÄHREN

Gesunde Menschen essen oft nicht »gesund«

Die Geschmacksfrage

## DIE SÄULEN DER ERNÄHRUNG

Blick zurück auf die Nahrungsgeschichte

Blick voraus: Konsequenzen für die Ernährung

*Auf die Dosis kommt es an*

*Ernährung und Bewegung*

*Insulinresistenz*

## ERSTE SÄULE DER ERNÄHRUNG

Diskussion der Tabelle

Eiweiß

Fett

Kohlenhydrate

Körperliche Grenzen der Kompensation von Fehlernährung

## ZWEITE SÄULE DER ERNÄHRUNG

Die Entstehung eines Problems

Die ersten Opfer des Mangels im Überfluss

Konkrete Ursachen des Dilemmas

*Das verdeckte Spiel mit Geschmacks- und Aromastoffen*

*Raffinierung*

*Haltbarmachung*

*Zur Rolle der Verantwortung der Industrie*

*Die Kohlenhydrat-Misere*

*Das Elend mit dem Fett*

Die essentiellen Fettsäuren

Welche Fettsäuren sind worin?

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:

Omega-6-Fettsäuren

*Eiweiß auf Vollwertniveau*

Pflanzliches Eiweiß

Tierisches Eiweiß jenseits von Fleisch:

Milchprodukte und Eier

Fisch

Fleisch

Auswege aus dem Fleisch-Dilemma

Belastendes Fleisch

Gefährliches Fleisch

Verdorbenes Fleisch und Fleischskandale

Abartiges Fleisch

Das Fazit der fleischlichen Misere

Wer braucht Fleisch?

Verantwortung und Bewusstsein beim Beschaffen und Zubereiten  
der Nahrung

Der Kosten- und Leidfaktor

## DRITTE SÄULE DER ERNÄHRUNG

Die Geschichte der Übersäuerung

Die Grundlage moderner Übersäuerung -  
auf seelischer und sozialer Ebene

Übersäuerung auf Ernährungsebene

Das saure Leben des Körpers

Die wichtigsten Säure- und Basenbildner

## *Entsäuerungsmaßnahmen neben basenreicher Ernährung*

### VIERTE SÄULE DER ERNÄHRUNG

Extreme Typen und Ernährungsextreme

Test zur Typbestimmung nach thermischer Einteilung

Die vier Extreme oder die hohe Schule der Typisierung

Einteilung der Nahrung nach ihrer thermischen Qualität

Erläuterungen zur Energetik der Nahrung aus chinesischer Sicht

Alles Individuelle ist aufwendiger

### WEITERE SÄULEN GESUNDER ERNÄHRUNG

*Das Was, Wie und Wann des Essens*

### DIE ZUBEREITUNG DES ESSENS

Moderne Verfahren oder: Weniger ist mehr

*Alchemie und Kochkunst*

*Die richtige Zusammenstellung*

Kleine Küchenkräuter- und Gewürzkunde

Verwendung und Wirkung

*Praktische Gewürzkunde*

*Gewürzkunst und -therapie*

Blumen auf Tisch und Teller

*Obstblüten des Frühlings*

*Sommerblüten*

*Herbstblüten*

*Winterblüten*

Besondere Zubereitungsstrategien

*Künstliches Garen als Form der Vorverdauung*

*Weniger empfehlenswerte Zubereitungsstrategien*



## SPEZIELLE ERNÄHRUNGSFORMEN IN DER EINZELKRITIK

Die hohe Schule des Fanatismus

Die Blutgruppendiät

Fit for Life

Die Trennkost

Eiweißmast-Diäten

Vegetarismus und Veganertum

Sonnenkost

Rohkost

Die Instinkto-Therapie nach Bergère

Makrobiotik

Montignac, Glyx-Diät und Co

Das tägliche Elend zwischen Hunger und Insulinfalle

Die Öl-Eiweiß-Kost nach Johanna Budwig

Ketogene Ernährung

Die Fit-for-Fun-Diät

Ernährung und orthomolekulare Medizin

Traditionelle asiatische Ernährungsformen

## ESSEN FÜR EIN GLÜCKLICHES LEBEN

Weitere Auswirkungen und Vorteile

Nebenwirkungen?

Weitere Unterstützung aus der Schatzkammer der Natur bezüglich

Glücksessen

## ESSEN FÜR DEN GEIST

### ESSEN FÜR DIE LIEBE

Schokolade als Aphrodisiakum

Der Zauber der Muskatnuss

Zucker und Süßigkeiten

Essen für den Frieden – »Peace Food«

Wasser, Salz und Brot

Brot

Milch

## LEBENSMITTEL IN DER EINZELKRITIK

Gen-Food

## ANDERE »ERNÄHRUNGSFORMEN«

Trinken und Getränke

*Wasser des Lebens*

Basentrunk

*Alkohol und das osmotische Problem*

*Kaffee und andere Genussmittel*

*Die sogenannten Softdrinks*

*Grüne und bunte Smoothies*

Vollwertigkeit der Getränke

Getränke im Spiegel ihrer Auswirkungen auf die Säure-Basen-

Balance

Typgerechte Getränke

## ZUKUNFTSPERSPEKTIVEN

Eine positive Ernährungszukunft?

Wie lassen sich all die gesammelten

Erkenntnisse sinnvoll zusammenbringen?

## KULINARISCHER AUSKLANG

Frühstücksvarianten

Kleines Feines für den Mittagstisch

Köstliches für den Feierabend

Kleiner süßer Ausklang

ADRESSEN

Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke

# MEINE PERSÖNLICHE ESSGESCHICHTE

## Die Küche meiner Mutter

Über Ernährung ist wirklich schon viel geschrieben worden, vielleicht sogar zu viel. Allerdings kommt das meiste von Anhängern bestimmter Richtungen, die versuchen, die Leser auf ihre Seite zu ziehen und sie von ihrer Spezialdiät zu überzeugen. Ich kenne jedenfalls keinen anderen Bereich, Religion und Politik eingeschlossen, wo so engagiert bis fanatisch über den richtigen Weg gestritten wird wie bei der Ernährung. In Anbetracht dieses Dilemmas will ich gleich zu Anfang erklären, wo ich selbst ernährungsmäßig heute stehe und wie ich da hingekommen bin. Auf dieser Grundlage – hoffe ich –, eine weitgehend unideologische Plattform zu schaffen, frei von Fanatismus und dafür das Wesentliche im Auge behaltend, die vor allem Lust macht auf Essensgenuss, die Gesundheitsprobleme minimiert und zu mehr Lebensenergie (ver-)führt.

Begonnen hat alles in einer kleinen dreiköpfigen Familie, die sich allmählich auf sechs Köpfe erweiterte, mit einer Mutter, die – wie wohl die meisten Mütter – bestrebt war, uns alle, und insbesondere ihre Kinder, richtig und gut zu ernähren. Vollwerternährung oder Diäten waren in Nachkriegsdeutschland noch kein Thema, Gewichtsprobleme spielten – außer in Maßen beim Vater – keine Rolle, jedenfalls keine, die auf die Ernährung zurückgeschlagen hätten. Meine Mutter war ganz unfanatisch Anhängerin von Volksweisheiten wie »mindestens einmal am Tag warm essen« oder »morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein Bürger, abends wie ein Bettelmann«, außerdem hatte sie noch aus der Kriegszeit ein Gefühl für die Wichtigkeit von genügend Eiweiß. Sie war bekannt für ihre gute Küche im bürgerlichen Sinn, wozu natürlich

regelmäßig Fleisch gehörte und allmählich auch wieder mehr wurde – in dem Maße, wie es finanziell aufwärts ging.

### **Verschiedene Ernährungsbedürfnisse in Kollision**

Da ich morgens wenig bis keinen Hunger hatte, gab es jeweils Probleme mit mir, wenn meine Mutter auf ausreichendem Frühstück bestand, das mir widerstand. So aß ich oft nur, um das Frühstück hinter mich zu bringen. Der Mittag war problemlos, am Abend setzte ich dann entgegen der Spruchweisheit mein Hungerbedürfnis in entsprechende Mahlzeiten um. Ich hatte eine schöne, relativ runde Kindheit, da ich ja eine ganze (Morgen-)Mahlzeit mehr bekam, als meinem eigenen Bedürfnis entsprach. Meine rundliche Figur ergab sich aus dem Kompromiss zwischen meinen eigenen Ernährungsbedürfnissen und den guten Absichten meiner Mutter.

### **Von sportlicher Fitness zum faulen Speck**

In der Jugend wurde ich – in mancher Hinsicht – rasch »unrunder«. Ernährungsmäßig, weil sportlicher Ehrgeiz den Kalorienverbrauch anhub und die Figur regulierte. Unter dem Einfluss von Trainern fing ich später an, Fleischberge zu essen, um entsprechende Muskelberge aufzubauen. Als die Sportexzesse ein abruptes, unfallbedingtes Ende fanden und ich weiter wie gewohnt aß, bekam ich ein – rückwirkend betrachtet – leichtes Gewichtsproblem, das mich damals aber enorm nervte. Verstärkt wurde es durch eine Hosenmode, die unten weit und oben eng propagierte, während sich meine Beine – aufgrund des langen Trainings – genau konträr entwickelt hatten. Das zusätzliche Essen von Naturjoghurt nach dem Essen war mein erster von meiner Oma inspirierter »Diät«versuch und brachte (natürlich) nichts als ein paar

zusätzliche Kalorien und ein ungesundes Milchprodukt, was ich damals aber noch nicht einmal ahnte.

### **Vom Muskelaufbau zum Vegetarier**

Mit 18 suchte ich – wie viele Hippies – Kontakt zum Kreis jenes indischen Gurus, dem auch die Beatles anhängen, und der bald versuchte, aus (s)einem wilden Hippiehaufen eine geordnete Meditationsgemeinschaft zu schmieden. Recht schnell ordnete er strikt vegetarische Ernährung an, jedenfalls für die, die es ernst meinten mit der Erleuchtung, und da rechnete ich mich unbedingt dazu. So landete ich im anderen Extrem zur Fleischmast: in einem streng vegetarischen Regime. Wenn nur der Verdacht auf etwas Knochenmark in einer Suppe aufkam, trat bereits ein erbarmungsloses Tabu in Kraft. Stattdessen verschlangen wir Berge von Kuchen, Eiscreme und Süßspeisen.

### **Puddingvegetarismus und Enthaltbarkeit**

Das nahm noch erheblich zu, als wir obendrein angehalten wurden, unsere sexuelle Kraft in meditativer Weise zu sublimieren, anstatt sie zum Spaß zu verpulvern. Was wir uns von der eigenen christlichen Religion nicht einmal im Ansatz hatten gefallen lassen, wurde plötzlich spirituelles Gebot der Stunde. Recht bald scheiterte ich – trotz bester Vorsätze – an der praktischen Durchhaltung und verließ die immer prüder werdende Bewegung nach acht Jahren. Die Meditation und die vegetarische Ernährung behielt ich aber bei. Letztere leuchtete mir auch aus Rücksicht auf die Tiere ein und verband sich in zwangloser Weise mit meiner Faszination für franziskanisches Christentum und Buddhismus.

### **Gescheiterte Erleuchtungsversuche über den Darm**

Anschließend durchlebte ich an der Seite von Freundinnen noch verschiedene zum Teil recht strenge Ernährungsphasen, wie etwa eine längere vegane, wo alles tierische einschließlich Milchprodukten und Eiern ausgeschlossen, dafür die Fleischeslust im übertragenen Sinn aber wieder erlaubt und sogar sehr erwünscht war. Auch eine makrobiotische Phase erlebte ich, um einer beginnenden Kurzsichtigkeit Paroli zu bieten.

Beide Phasen euphorisierten mich zwar nicht geschmacklich, auch bekam ich die Kurzsichtigkeit damit nicht, wie erhofft, in den Griff, aber sie blieben mir als Erfahrung wertvoll. Die versprochenen und von mir damals dringend erwarteten spirituellen Entwicklungssprünge blieben aber auch hinter meinen Erwartungen zurück. So kristallisierte sich allmählich das Gefühl heraus, Ernährung sei zwar sehr wichtig für Gesundheit, aber über den Darm führe kein Weg zur Erleuchtung.

### **Rückfälle in fleischliche Bereiche**

Während einer Psychotherapie ergab sich, dass mein Einstieg in die vegetarische Kostform zu abrupt und ideologisch geschehen war und wenig mit mir und meinen Bedürfnissen zu tun hatte. So fing ich nochmals an, Fisch und auch etwas Fleisch zu essen – ersteren sogar mit einem gewissen Genuss. Letzteres aber schmeckte mir nicht mehr. Und so verabschiedete ich mich mit einem gut gemeinten, aber nicht mehr genießbaren Steak und diesmal aus freien Stücken aus dem roten Fleischreich, aß aber noch hin und wieder – wenn es gar keine Alternative gab – etwas Geflügel.

### **Essgewohnheiten und tierische Beziehungen**

Mein immer näher emotionaler Kontakt zu Tieren führte bald wieder dazu, dass ich neuerlich aufhörte, jedes Fleisch, also auch

Geflügel und Fisch zu essen. Beide verschwanden eher nebenbei wieder von meinem Speisezettel. Dafür waren auch ideologische Gründe verantwortlich, die sich mit spirituellen und mit Gesundheitsargumenten vermischten. Schweinefleisch hatte ich seit der ersten vegetarischen Phase schon nicht mehr gegessen, Fohlen- und Delphinfleisch habe und hätte ich nie gegessen, weil ich beide Tierarten besonders liebe. Allmählich dehnte sich das auch auf Kälber und ihre Mütter und deren Männer aus. Geflügel aß ich selten, aber noch einige Zeit, bis ein Entenpaar in unserem Teich am Waldrand Junge bekam und wir die Familie mit etwas Dinkel unterstützten. Als die Fütterung einmal aussetzte und der Erpel den ganzen Weg vom Wald hochkam und mit seinem Schnabel ans Fenster unseres Wintergartens hämmerte, um den fehlenden Dinkel einzufordern, rettete er damit auch gleich seine Artgenossen vor meinem Essbesteck. Sobald einzelne Tiere einen Namen haben, wird es schwer, ihre Artgenossen weiter zu verspeisen. Von einem buddhistischen Freund übernahm ich schließlich das mir spontan einleuchtende Argument, man solle nur essen, was man von Anfang an besorgen und zubereiten könne, und so fielen auch die Fische weg und ich wurde wieder – diesmal ohne strenge Anweisungen von oben und aus eigenem Vorsatz – Vegetarier.

### **Vollwerternährung statt Puddingvegetarismus**

Inzwischen hatte ich zum Glück – über das eigene Körpergefühl – begriffen, dass nicht jede vegetarische Ernährung gesundheitlich die bessere Lösung war. Der Puddingvegetarismus, den ich im Meditationszirkel erlebt hatte, führte weder zu einem guten Lebensgefühl, noch konnte er gesund sein. Über die verschiedenen Ernährungspäpste und ihre Lehren gelangte ich zur Vollwerternährung, die ich – soweit es jeweils machbar erschien –



seitdem bevorzugte, weil sie mir das beste Lebens- und bald auch Genussgefühl vermittelt(e).

### **Wie ich wieder auf den Fisch kam**

Zwei Jahrzehnte später, bei einem meiner Seminare im italienischen Montegrotto für Trainer der österreichischen Skinationalmannschaften hatte ich alle Mühe, beim anstehenden Bewegungsprogramm mitzuhalten. Auf Rat meines Freundes Baldur Preiml fing ich in dieser Zeit wieder an, Fisch zu essen. Da sich das rasch im Hinblick auf meine körperliche Kraft positiv bemerkbar machte, behielt ich es bei, jedenfalls soweit Fisch zum Seminar-Programm gehörte. Auch wenn ich mich von der Grundeinstellung weiterhin als Vegetarier bezeichnete, gestatte ich mir einige Zeit diesen faulen Kompromiss. Zwar würde ich weder Fische fangen noch einkaufen, aber wenn sie bei Seminaren auf der Karte standen, aß ich sie, wobei ich froh war, sie nicht angeln und töten zu müssen.

### **Fasten und Essen**

Die persönliche Geschichte meiner eigenen Ernährung wird naturgemäß in dieses Buch ebenso einfließen wie all die Erfahrungen, die ich als Arzt mit Patienten in der Gesundlebe-Szene seit 35 Jahren mache. Hinzu kommen jene Erlebnisse, die sich im Rahmen der Fasten-Aufbauprogramme ergaben. Seit 40 Jahren faste ich selbst regelmäßig zweimal im Jahr mit meinen Patienten bei unseren Frühjahrs- und Herbstfasten-Kursen, von Beginn meiner Praxis an betreute ich Fastende während ihrer Psychotherapien. Auch wenn Fasten der direkte Gegenpol zu Essen ist, ergeben sich im Zusammenhang damit ständig Themen rund ums Essen, vor allem natürlich bei der Aufbau-Kost. Außerdem

wird Essen erst durch den zeitweiligen bewussten Verzicht darauf, also nach dem Fasten, zum besonderen Genuss.

### **Diäten in meinem Leben**

Im Rahmen angeborener Neugierde habe ich auch die meisten »vielversprechenden« Diäten selbst ausprobiert, von der Mayrkur über die Öl-Eiweiß-Kost bis zu Trennkost und Makrobiotik. Regelmäßig jedes Frühjahr gebe ich Kurse, die man unter dem Titel »Weniger ist mehr« zusammenfassen könnte und die von bewusstem Essen über richtiges Fasten bis zu Fastenwanderungen reichen. Bei Letzterem gibt es die sogenannte »Kohlsuppe«, die den Stoffwechsel anregt, aber kaum Kalorien enthält. Wenn man sie mit einem entsprechenden Bewegungsprogramm kombiniert, kann man damit nicht nur gut abnehmen, sondern, auch in erheblichem Umfang Fettgewebe in Muskeln umwandeln. Es ist eine Art essenden Fastens, bei dem der Körper kaum etwas bekommt, die Seele aber weiter das Gefühl des Essens hat. Diese Übertölpelung des Körpers, der viel bekommt und nichts davon hat, dabei aber viel verbraucht, weil der Stoffwechsel gefordert ist und er sogar Muskeln aufbauen muss, halte ich für eine geschickte Antwort auf die heutige Zeit des Überflusses. Außerdem macht es mir persönlich nach wie vor Spaß, auf diese Weise jedes Frühjahr in verschiedener Hinsicht in Form zu kommen.

### **Mein Bezug zu Gewichtsproblemen**

Nachdem meine eigenen Gewichtsprobleme glücklicherweise eine kurze Episode am Ende meiner Sportkarriere blieben und dann noch eine Neuauflage durch meinen Ausflug in die Lichtnahrung bekamen, habe ich mich weiter mit Verdauungs- und Gewichtsproblemen im Hinblick auf Lösungsmöglichkeiten für

meine Patienten beschäftigt, was sich in einschlägigen Büchern und CD-Programmen niederschlug, die sich über die Jahre bewährt haben und die ich gerne weiterentwickle. In all diese Themen spielt naturgemäß immer auch die Ernährung mit hinein. Mein Bestreben ist bei allen Fasten- und Ernährungs-Besprechungen, einen Schwerpunkt auf den Essensgenuss zu legen, den es zu erhalten oder wiederzugewinnen gilt, um Gesundheit zu fördern.

Was die gesellschaftlich dramatisch zunehmende Gewichtsproblematik angeht – in den vier Jahrzehnten meines Arztseins hat sich das Übergewicht der Kinder verzehnfacht – finde ich mit Begeisterung Antworten, die sich in unserer Online-Ideal-Gewicht-Challenge niederschlagen. So viele Menschen, die körperlich rund wurden, weil sie ihr Leben nicht rund bekamen, durfte ich an der Hand nehmen und zu ihrem Idealgewicht begleiten. Schon bei der ersten Challenge haben sich Hunderte mit auf den Weg gemacht und drei Wochen lang die Weichen für eine leichtere, beschwingtere Zukunft gestellt: Die 1. Woche Detox – die 2. Fasten – die 3. pflanzlich-vollwertiger Aufbau mit Einführung ins Kurzzeit-Fasten und Weichenstellung für die leichtere Zukunft.

### **Persönliches Fazit**

Begonnen hatte mein persönliches Interesse für Ernährung unter ganz funktionellen Aspekten mit der Frage: Durch welche Ernährung bekomme ich leichter und schneller mehr Muskeln? Später wechselte der Fokus vom sportlichen auf den spirituellen Aspekt, der funktionale Ansatz aber blieb. Nun lautete die Frage: Welches Essen unterstützt am effektivsten die spirituelle Entwicklung? Essen blieb mir so lange Zeit lediglich Mittel zum Zweck. Mit den Jahren entdeckte ich dann in unseren

Seminarhotels, dass gutes entwicklungsförderliches Essen durchaus auch sehr gut schmecken kann und wurde zunehmend zum Genießer. Obendrein verlagerte sich mein persönlicher Lebensschwerpunkt immer mehr nach Süden und ich lernte in Italien nach Jahrzehnten konsequenter Alkohol-Verweigerung, hin und wieder ein Glas Wein zu genießen, was sich bis heute, wo ich ein Viertel des Jahres in der klassischen Weingegend der Südsteiermark mit Seminaren verbringe, bewährt. Inzwischen machen wir sogar schon eine Fasten-Kurswoche mit Wein und Ekstase.

### **Und immer wieder der Gegenpol**

Auf meinen vielen Vortragsreisen verfallende ich allerdings noch häufig in den Gegenpol genussreichen Essens und lasse – fastenerprobt – Mahlzeiten einfach aus, bevor ich mir etwas einverleibe, was ich nachträglich bereuen würde. In Verbund mit dem Kurzzeit-Fasten komme ich so häufig auf recht wenig Kalorien am Tag.

### **Stimmungsvolle Lösung vieler Probleme auf essendem Weg**

Über Jahre bin ich allen möglichen Tipps und Geheimrezepten nachgegangen, die wahre Wunder im Hinblick auf Leistungsfähigkeit, Energiegewinn und Stimmungsaufhellung unter so klingenden neudeutschen Namen wie Brain- und Moodfood anpriesen. Neben vielen Enttäuschungen waren auch einige wenige Perlen darunter.

Eine davon war »TAKEme«, die Möglichkeit, über einen täglichen Löffel fein vermahlener Rohkost den Serotonin-Spiegel auf ebenso einfache wie raffinierte Weise zu sichern. Diesen überaus wirksamen Trick möchte ich Ihnen anlässlich dieser überarbeiteten

Neuaufgabe unbedingt ans Herz legen, auch wenn er sich vor allem aufs Hirn auswirkt.

### **Tiere essen?**

Wie schon erwähnt, war ich mit dem Essen von Fleisch und folglich Tieren nie wirklich glücklich oder auch nur ausgesöhnt. Seit meinen ersten Meditationen mit elf Jahren kamen mir diesbezüglich erhebliche Zweifel und erst recht, seit ich bald ernsthaft und konsequent zu meditieren begonnen hatte. Die Ausnahme-Regelung – nur »Fisch-im-Kurs-Restaurant« – fand ein natürliches Ende, als ich ein Stück von meinem Lieblingsfisch unberührt und reuig wieder zurückgeben musste, weil ich ihn nicht mehr herunterbrachte. Ich entschuldigte mich bei dem Fisch und der Bedienung, war von da an wieder reiner Vegetarier, und das schon lange vor Jonathan Foers lesenswertem Buch »Tiere essen«.

### **Milch(produkte) Eier und vegane Konsequenzen**

Als ich die ersten Veröffentlichungen von Dean Ornish, Caldwell Esselstyn und Colin Campbell und vor allem dessen »China Study« las, fiel es mir wie Schuppen von den Augen. Während ich mich die letzten drei Jahrzehnte vor allem um die seelischen Ursachen von Krankheitsbildern gekümmert hatte, fing ich sofort an, die Literatur und besonders die neuen Studien hinsichtlich der Auswirkungen von Tierprodukten auf unsere Gesundheit zu studieren. Das Ergebnis war erschütternd, und noch während des Lesens der Studien strich ich konsequent auch Spuren von Eiern und Milch(produkten) und folgte meiner Partnerin in ihre tierproduktfreie Ernährung, die ich nun seit gut zehn Jahren sehr genieße. Zum Glück mochte ich Milch(produkte) und Eier nie.

### **»Peace Food«**

So schrieb ich »Peace Food – wie Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt«<sup>1</sup>, in dem ich die Chancen veganer Ernährung für die Gesundheit von Menschen, Tieren und unserer Erde darstelle. »Peace-Food« heißt für mich pflanzlich-vollwertig und wissenschaftlich belegt, denn vegan allein könnte auch bedeuten Cornsirup und -schnaps, Weißmehl und -zucker, was offensichtlich ungesund ist.

Angereichert mit einer Fülle von Ernährungs- und anderen Hinweisen, die uns äußerem und innerem Frieden näherbringen und obendrein mehr Energie liefern, lasse ich diese mir heute geradezu alternativlos erscheinende Ernährungsform mit ihren Vorzügen lebendig werden.

Allerdings ist das vorliegende Buch keines über vegane Kost, sondern über gesundes Essen. Ich habe es lediglich bei dieser Überarbeitung an vielen Punkten meinem aktuellen Stand angepasst – auch mithilfe der Haubenköchin Dorothea Neumayr und ihren bezaubernden Gerichten.

### **Bekanntschaft mit einer »ausgezeichneten« Köchin**

Die Bekanntschaft mit ihr geht Jahre zurück auf die Zeit, als sie Seminarteilnehmerin war und sich als eine im wahrsten Sinne des Wortes »ausgezeichnete« Köchin entpuppte. Sie ist eine der wenigen Privatpersonen in Österreich, die vom Gault Millau mit drei Hauben für ihre Kochkünste bedacht wurden. Sie hatte – schon vor dem Besuch meiner Seminare – eine meiner Lieblingsideen in Bezug auf Essen umgesetzt und im Gegensatz zu den meisten Hauben- und Sterneköchen eine vollwertige, weitgehend vegetarische Küche entwickelt, die den hohen Anspruch der Haubenküche mit den Grundsätzen gesunden Lebens auf

ausgesprochen geschmackvolle Weise verband. Es lag nahe, sie zu bitten, den Geschmacks- und Rezeptaspekt dieses Buches zu übernehmen, zumal meine eigenen Kochkünste bei zwar inzwischen großer Vorliebe für gute Küche rudimentär geblieben sind.

### **Unsere Essenswünsche für Sie**

So hoffen wir gemeinsam, Ihnen im Laufe dieses Buches Lust auf wertvolles, im wahrsten Sinne des Wortes *kostbares* Essen zu machen, das zu Ihrem ganz persönlichen Typ passt und so schmackhaft ist, dass es Ihre Lebensgeister anregt und Ihre geistig-seelische Entwicklung beflügelt.

Vor diesen Genuss ohne Reue ist allerdings einiges an Verständnis gestellt. Diesbezüglich hoffen wir, dass appetitanregende innere Bilder und entsprechendes Verständnis es Ihnen leichter machen, lesend mit uns zu gehen, zu essen und zu genießen.

# **ESSEN IST VIEL MEHR, ALS SICH ERNÄHREN**

## **Die Seele hinter dem Essen**

Diese banale Überschrift führt mitten in ein Dilemma. Heute hängt so vieles am Essen, was in Wirklichkeit nur sehr indirekt damit zu tun hat. Hinter Essproblemen tut sich die ganze Welt der Psyche auf. Meist verbergen sich hinter Essstörungen gar keine Ernährungsprobleme, sondern seelische und soziale. Gleiches gilt für Gewichtsprobleme. Für die Gesundheit problematisches Essen ist häufig Ausdruck eines gestörten Verhältnisses zur Welt. Insofern sei gleich zu Beginn um Verständnis dafür geworben, dass ein Buch über Ernährung keine Lösungen für Magersüchtige oder Bulimie-Patienten anbieten kann, für Übergewichtige mag es einen Fingerzeig in die richtige Richtung bieten. Es wäre jeweils nach den seelischen Wurzeln solchen Verhaltens zu fragen. Diese sind auffindbar, und ich bin ihnen an anderer Stelle<sup>2</sup> ausführlich nachgegangen. Essen ist auf der anderen Seite aber auch Ausdruck gesunder Lebenslust. Wird diese allerdings nur essend befriedigt, kann sich auch daraus wieder ein (schwer-)gewichtiges Problem entwickeln.

## **Über Essen hinaus**

Eine so weitgehend dem Materialismus ergebene Zeit wie unsere neigt dazu, alles auf der physischen Ebene erklären und erforschen zu wollen. Insofern wird vieles auf die Essensebene geschoben, was sich dort zwar ausdrückt, seine Energie aber aus ganz anderen Quellen bezieht. Wer sich am Rauch stört, muss nach dem Feuer suchen, auf der Rauchebene lässt sich nichts lösen.



## **Übergewichtsträchtige Gesellschaft?**

In der allgemeinen Leidenschaft für Projektion, der Verschiebung der Verantwortung auf andere, sehen einige Soziologen und auch immer mehr Ernährungsberater bereits die Verantwortung für die Übergewichtslawine in einer krankmachenden und speziell Übergewicht verursachenden Umwelt. Auch wenn das ein interessantes Thema ist und es tatsächlich Hinweise gibt, dass sich die vom Embryo mit dem Fruchtwasser aufgenommenen Geschmackswahrnehmungen später weiterhin durchsetzen, wurden mit der Verschiebung von Verantwortung noch nie Probleme gelöst, aber schon viele verschärft. Es mag stimmig und entlastend wirken, wenn – wie in dem Film »Supersize me« – die Schuld am miserablen Gesundheitszustand der Welt Fastfood-Ketten wie McDonald's zugeschoben wird. Letztendlich bringt das aber nur Ausreden, um weiterhin nichts gegen die eigene Unbewusstheit und das daraus folgende Figur-Problem zu tun.

## **Gesunde Menschen essen oft nicht »gesund«**

### **Das Rätsel mediterraner Gesundheit**

Eine inzwischen berühmt gewordene Untersuchung der Weltgesundheitsorganisation WHO brachte ans Licht, die gesündesten Menschen der Welt leben auf Kreta und essen auf den ersten Blick durchaus nicht besonders gesund. Auch andere mediterrane Völker wie die Spanier, die ausgesprochen spät am Abend noch ausgiebig speisen, rangieren in der Gesundheits-Hitparade weit vor den skandinavischen und deutschsprachigen Ländern, wo man bis dahin glaubte, über gesundes Essen am besten Bescheid zu wissen. Südtaliener und Inselgriechen, Südfranzosen, Portugiesen und Festlandgriechen, sie alle schneiden besser ab als

wir. Dabei neigen die mediterranen Völker zu spätem, reichlichem Essen, über das sie obendrein viel Fett in Gestalt von Olivenöl gießen, dazu Rotwein trinken und nicht selten rauchen. Ob nun aber die in Südeuropa deutlich geringere Krebsrate mit dem höheren Olivenöl- und Rotweinkonsum zusammenhängt oder damit, dass dort dreimal mehr Obst und Gemüse als in Nord- und Mitteleuropa gegessen wird, oder ob es an etwas ganz anderem Dritten und Seelischem liegt, sei vorerst dahingestellt.

Zumal solche Aussagen wie die der WHO sehr relativ sind, denn die gesündeste und zugleich logischerweise langlebigste Bevölkerungsgruppe der Welt sind die Adventisten in Südkalifornien um die Stadt Loma Linda, wo die Frauen durchschnittlich bei guter Gesundheit 91 werden und die Männer 89. Sie leben seit Generationen in jeder Phase ihres Lebens mit frischer pflanzlicher Kost.

### **Rotweinkapseln und Olivenölextrakte für die Unsterblichkeit**

Schiebt man die Tatsache der besseren Gesundheit mediterraner Menschen, ihrer geringeren Krebsrate und höheren Lebenserwartung ausschließlich auf die Nahrung, landet man bei abstrusen Vorschlägen. So hat man im Rotwein und Olivenöl von Seiten genussresistenter Forscher bereits nach den gesunden lebensverlängernden Stoffen gefahndet, und wer sucht, findet bekanntlich. Allen Ernstes werden inzwischen Extrakte aus Rotwein und Olivenöl in Kapselform angeboten und in Apotheken Deutschlands und der Schweiz auch erfolgreich verkauft. Die wissenschaftliche Begründung liefert beim Rotwein der Stoff Resveratrol aus den Schalen roter Trauben, der gegen aggressive Sauerstoffmoleküle schützt. Schon in Österreich sind derlei Kapseln kaum abzusetzen, weil der typische Österreicher seinen

Rotwein lieber weiterhin aus dem Glas trinkt. Wer versuchen würde, derlei Pillen in mediterranen Ländern zu verkaufen, würde auf völliges Unverständnis stoßen, denn dort geht es beim Essen nicht primär um Gesundheit, sondern um Lebensgenuss. Dass dabei auch mehr Gesundheit herauskommt, sollte uns langsam klar werden und zum Umdenken anregen.

### **Feierabend und Lebensgenuss**

Wo der Abend noch wirklich Feierabend und Anlass zu Freude und Genuss, eben Feiern ist, wird Essen zweitrangig und bleibt genussvoll. Für Deutsche und Schweizer bedeutet er dagegen offenbar vor allem das Ende des Primäreleds, der Arbeit, und den Beginn des Sekundäreleds, des Fernsehens. Bei dieser Einstellung kann auch gesundes Essen nur wenig bewirken, von Pillen mit Olivenöl- und Rotweinextrakten ganz zu schweigen.

### **Siesta und Fiesta**

Zwischen Venedig und Palermo, Lissabon und Athen herrschen dagegen noch weitgehend andere Prioritäten. »Wenn du es eilig hast, gehe langsam!« ist hier die gängige Parole. Die wichtigste Zutat zu einer Mahlzeit lässt sich nicht kochen, nur erleben, wissen die Südländer. »Mittags Siesta und abends Fiesta« heißt ihre Zauberformel für ein langes genussreiches Leben voller Zeit und Lebensfreude. In unseren Breiten leben dagegen Zeitreisende, die die eigene Gegenwart nicht aushalten. Aus Afrika stammt der Spruch »Ihr habt Uhren, wir haben Zeit.«

### **Selbst gesündeste Kapseln schmecken schlecht**

Nur in Ländern, wo Gesundheit weit vor Genuss rangiert, können sich Stilblüten wie die Rotweinkapseln entwickeln und immer mehr

Medizindöschen und -schachteln auf Esstischen landen. Dort wird angesichts der Erkenntnis, wie gesund Algen sind, gar nicht mehr gefragt, wie die schmecken. Wenn sie denn gesund sind, müssen sie einfach sein! So ergeben sich für Gesundheitsapostel immer häufiger absurde Essensarrangements aus Kapseln und Pillen, Pulvern und Tabletten. Das Ganze schmeckt oft scheußlich und führt nicht einmal zu einem langen gesunden Leben, wie wir dank WHO-Studie wissen. Aber selbst wenn derlei Essensregime zu einem langen Leben führen würde, wäre zu fragen, warum man unter solchen Umständen denn überhaupt so lange leben wolle.

### **Lebenskunst und -stimmung**

Die Kreter sind, verglichen mit solch medizinischen Gesundheitsexzessen, Lebenskünstler und schaffen sich mit einfachen und bewährten Gerichten und Getränken allabendlichen Genuss und jene Feierabendstimmung, die offensichtlich dem Leben so guttut – in qualitativer wie quantitativer Hinsicht. Wer sein Leben feiert – auch essend –, hat offensichtlich nicht nur mehr davon, er ist obendrein auch noch gesünder.

### **Individuelle Ernährung für Kulturen und Individuen**

Ob es für Nordeuropäer Sinn macht, pro Jahr 31 Liter Olivenöl zu vertilgen wie der durchschnittliche Kreter, darf bezweifelt werden. Auf dieser in mancher Hinsicht begnadeten Insel hat das Tradition, und so hat sich die dazu notwendige genetische Ausstattung über die Jahrtausende entwickelt. Tatsächlich stellten Wissenschaftler fest, dass sich Blutfettwerte bei Kretern nach fettreichen Mahlzeiten deutlich rascher wieder normalisieren als bei Nordeuropäern.

Wahrscheinlich werden wir in einer bewussteren Zukunft immer weniger von objektiv gesunder Ernährung ausgehen, sondern vermehrt auf für die jeweilige Kultur genetisch verträgliche und obendrein individuell passende Lebensmittel zurückgreifen. Es ist ja nicht zu übersehen, dass die Inuit Grönlands mit einer extrem fett- und eiweißreichen Fleisch-Ernährung leben, Bewohner des Altiplano in Südamerika dagegen mit ihrer ausgesprochen fett- und eiweißarmen. Beide Bevölkerungsgruppen haben sich über Jahrtausende an diese Art des Essens gewöhnt und kommen auf der Grundlage ihrer Anpassung damit zurecht. Allerdings zeigt der Vergleich dann doch, dass die Inuit mit ihrer Fleisch-Kost nicht sehr alt und Spitzenreiter bei Depressionen und Selbstmord werden.

### **Die (genetische) Mischung macht es**

Nun sind wir seit den frühen Völkerwanderungen bis hin zu der heute immer ausgeprägter werdenden Migration so gut durchmischt, dass wir selbst ausprobieren müssen, was uns und unserer genetischen Basis am besten entspricht. Die Zugehörigkeit zu bestimmten Volksgruppen kann heute kaum mehr als ein Hinweis auf einen sinnvollen Rahmen sein, in dem wir unseren individuellen Weg selbst finden müssen. Jedenfalls gilt das sicher für die gut durchmischten Bevölkerungsgruppen Mitteleuropas wie auch für den Schmelztiegel Amerika.

### **»Wie?« wichtiger als das »Was?«**

Wie bei so vielen Dingen ist auch beim Essen das »Wie?« so entscheidend wie das »Was?«. Im Bewusstsein der großen Mehrheit ist das – jedenfalls in unseren Breiten – umgekehrt. Wir sind so sehr dem Materialismus verfallen, dass wir stoffliche Dinge

für wichtiger halten als die begleitenden Stimmungen und Gefühle. Der Mensch ist aber – für jeden jederzeit nachprüfbar – ein Gefühlswesen, das von seinen subjektiven Empfindungen ungleich mehr bestimmt wird als von objektiven Daten. Oft habe ich erlebt, wie sich Patienten mit schlechten Laborwerten sehr gut fühlten, wenn sie nichts davon wussten, weil ihr Lebensgefühl intakt und optimistisch war. Kaum aber hatte man ihnen die Laborwerte enthüllt und versuchte, sie durch entsprechende Medikamente zu korrigieren, sackten sie in ein tiefes Loch, das Lebensgefühl passte sich den Werten an und wurde schlecht. Wer mit Genuss das Falsche zum falschen Zeitpunkt isst, fühlt sich oft besser als jener, der in moralinsaurer Stimmung das Richtige zur richtigen Zeit – völlig genussfrei – zu sich nimmt. Beim Essen ist oft wichtiger, in welcher Stimmung es geschieht, als was gegessen wird. Und trotzdem sind natürlich auch das »Was« und das »Wann« sehr wichtig. Optimal und zu wundervollen Synergien führt das Zusammenspiel von »Was«, »Wann« und »Wie«.

### **Zeitgeist und Ernährung**

Ein Buch über das »Wie« des Essens würde wohl kaum Leser finden, denn unser materialistischer Zeitgeist interessiert sich fast ausschließlich für das »Was«. Trotzdem ist für die Gesundheit das »Wie« wohl entscheidender als das »Was«. In der Wirklichkeit sieht es aber so aus, dass Schulkinder im Bus nebenbei frühstücken, gestresste Manager am Schreibtisch ihr Sandwich verschlingen und abends viele während des Fernsehens essen. Das Schnellfutter im Stehimbiss ermöglicht gar kein Mittagmahl mehr, denn Mahlen braucht Zeit. Von unseren Vorfahren ließe sich lernen, dass früher die Diätetik neben der Hygiene zweite Grundlage der Medizin war.

## **Die Renaissance des »Wann« beim Essen – Kurzzeit-Fasten**

Tatsächlich haben wir seit Anbeginn auch das »Wann« des Essens unterschätzt, auch wenn es immer Hinweise gab, ein frühes Abendessen sei gesünder als ein spätes. Inzwischen haben sich unter Begriffen wie intermittierendes, Intervall- und Kurzzeit-Fasten dazu viele Strategien entwickelt, die ich im Buch »Kurzzeit-Fasten« (Südwest) darstelle und ihre verblüffenden Chancen erläutere. Wer die gleiche Nahrungsart und -menge in täglich 8 Stunden zu sich nimmt, bleibt dabei unglaublich viel gesünder, schlanker und fitter als jemand, der sie über 16 Stunden verteilt isst und so seinem Verdauungstrakt, aber auch dem Rest der Organe kaum Regenerationspausen gönnt. Für langfristiges Abnehmen Richtung Idealfigur hat sich diese Art des täglichen Kurzzeit-Fastens – etwa in unserer Ideal-Gewicht-Challenge – enorm bewährt. Für viele ist so das Frühstück, englisch break-fast, auch tatsächlich wieder zum Fastenbrechen geworden.

## **Vorteile des Mangels, Gefahren des Überflusses**

In alten Zeiten gab es nur eine bescheidene Essensauswahl. Was gerade zurzeit in der eigenen Region zu haben war, musste gegessen werden – gesundheitlich gesehen war das optimal. Aus Mangel an Alternativen beschäftigte sich Diätetik mehr mit dem »Wie« des Essens und sorgte für tägliche Rituale, die eingehalten wurden. Weil Nahrung knapp war, gab es immer Grund, für sie zu danken. Gegessen wurde selbstverständlich gemeinsam, einfach weil die Zubereitung der Gerichte ungleich mühevoller war als heute. Für einen allein lohnte sich solcher Aufwand gar nicht. Größere Gruppen trafen sich zum gemeinsamen Mahl und drückten zumeist im Tischgebet ihren Dank aus, bevor sie mit dem Essen begannen. Heute, inmitten des modernen Überflusses, könnten uns

solch einfache Regeln wieder nützen. Wer sich – in welcher Form auch immer – auf sein Essen besinnt, ob wie früher betend und dankend oder in freier Form, dem wird auch heute seine Mahlzeit besser bekommen als dem schnellen Schlinger, der essend schon beim nächsten Termin ist. *Mahlzeit* braucht, wie das Wort sagt, zweierlei, nämlich Mahlen und Zeit. Dabei kommt Bewusstheit ins Spiel, und sie ist der beste Schutz vor Fehlern – auch im Hinblick auf Ernährung. Ein kleiner Moment bewussten Innehaltens und entsprechender Besinnung kann hier mehr bewirken als eine auffällige oder gar pathetische Geste.

## **Die Geschmacksfrage**

### **Ist Geschmack eine Geschmackssache?**

Das Thema Geschmack lässt sich einerseits kaum objektivieren, denn es gibt offensichtlich Menschen, denen Fastfood schmeckt, obwohl sie intelligent und gebildet sind. Dass diese beiden letzten Kriterien nicht hindernd wirken, zeigt Ex-US-Präsident Bill Clinton, der gern Hamburger vertilgte und dessen Herz bereits in seinen Fünfzigerjahren mehrere Bypässe brauchte. Inzwischen ist allerdings auch er zum bekennenden Veganer geworden und verzichtet auf alles Tierische in der Nahrung, um seine Enkel noch zu erleben, wie er vor laufenden Kameras bekannte. Dass Geschmack eine Geschmackssache ist, sagt schon das Sprichwort, wobei man Geschmack offenbar lernen kann, wenn man etwa an Kunstverständige und Designliebhaber denkt. Ähnlich kann man Weingeschmack erwerben, ja geradezu trainieren, was natürlich wieder eine Geschmackssache ist.

### **Supertaster oder Geschmacksstars**



Seit Neuestem gibt es eine wissenschaftliche Objektivierung des Themas. Ungefähr ein Viertel aller Menschen kann als sogenannte »Supertaster« bezeichnet werden, weil ihre Zungen eine – genetisch bedingte – deutlich höhere Geschmacksknospenzahl aufweisen. Unter den Supertastern finden sich überdurchschnittlich viele Frauen und Asiaten. Auch viele Berufsgourmets gehören hierher. Zum Glück und Ausgleich finden sich auch unter den Spitzenköchen der Welt besonders viele. Die Supertaster erkennen noch geringste Mengen Bitterstoffe in Süßigkeiten und reagieren überhaupt sensibel auf jeden Geschmacksreiz. Eine Grapefruit ist ihnen leicht zu sauer, Chicoree zu herb und Radicchio zu bitter. Eigentlich sind solche Unterschiede in der Geschmackswahrnehmung leicht nachvollziehbar, denn wir sprechen auch auf anderen Sinnesgebieten von Menschen mit besonders feiner Nase, sicherem Gespür, vom absoluten Gehör oder besonders scharfen Augen.

### **Der »geschmacklose« Rest**

Natürlich gibt es auch den Gegenpol zu den Supertastern, die sogenannten Nichtschmecker oder Blindgänger in Geschmacksangelegenheiten. Zwischen beiden Extremen liegen als große Mehrheit die Durchschnittsschmecker. Betroffene brauchen sich aber nicht zu sehr zu grämen wegen solch vermeintlicher »Geschmacklosigkeit«. Denn erstens kennen sie es nicht anders und leiden folglich nicht, und zweitens bezieht sich die Diagnose nur auf Ernährungsangelegenheiten. Sie könnte drittens in modernen Zeiten sogar zum Vorteil werden, wie wissenschaftliche Studien neuerdings belegen, weil sie zum Beispiel mehr Gemüse verzehren.

### **Die Letzten werden die Ersten sein**

In den alten Zeiten der Evolution war ein guter und sogar besonders feiner Geschmackssinn ein erheblicher Überlebensvorteil, denn so ließen sich verdorbene, ungeeignete und sogar giftige Nahrungsmittel schon im Vorfeld aussondern. Inzwischen aber haben sich die Zeiten gewandelt und Studienergebnisse deuten darauf hin, dass Supertaster Bitterstoffe meiden und damit auch Gemüse und stattdessen Fett bevorzugen. So haben sie heute ein höheres Risiko bezüglich Übergewicht und sogar Krebs.

### **Geschmacksprägungen im Mutterleib**

Mittlerweile wissen wir, dass sich geschmackliche Vorlieben schon sehr früh entwickeln. Sowohl Muttermilch als auch Fruchtwasser vermitteln Geschmack und Geruch der Nahrung, die die Mutter zu sich genommen hat. So zeigte sich, dass Mütter, die während der Schwangerschaft regelmäßig viel Karottensaft tranken, Kinder bekamen, die später gern Möhren aßen. Gestillte Kinder, deren Mütter sich abwechslungsreich ernährten, probieren später selbst deutlich lieber neue Nahrungsmittel als Flaschenkinder, die immer dieselbe Kunstmilch bekamen. Was wir ganz zu Beginn des Lebens kennen- und schmecken lernen, bevorzugen wir bis ins Erwachsenenleben. Dahinter steht und steckt das dritte der Schicksalsgesetze, das besagt: Im Anfang liegt alles. Dabei ist solche Prägung fast beliebig möglich, junge Philippinos mögen Hundefleisch, Koreaner gegrillte Vogelspinnen, Inuit rohes Robbenfleisch, und die Kinder der Aborigines schätzen Maden. Moderne Kinder westlicher Wohlstandsgesellschaften lernen heute auf gleichem Weg die Vorliebe für Fettes, Süßes und Eintöniges.

Fastfood lässt eine wirklich geschmacklose Generation heranwachsen.

### **»Kindergarten« als Lebens- und Ess-Schule**

Im immer noch sehr sensiblen Vorschulalter beeinflussen vor allem Rollenmuster die Ernährungsgewohnheiten. So ließ sich zeigen, dass Jungen auf jene vermeintlichen »Starkmacher« wie Fleisch, Eier und Wurst anspringen, Dinge, die der Vater isst, die, wie heute nachweisbar, aber vor allem krank machen.<sup>3</sup> Mädchen bevorzugen dagegen »Gesundmacher« wie Obst, Gemüse und Vollwertprodukte wie ihre Mutter. Aus der Tatsache, dass sich diese Essgewohnheiten im späteren Leben kaum noch ändern, folgt, wie wichtig diese frühe Zeit ist. Hier könnte eine Mitursache liegen, warum Frauen durchschnittlich so viel älter als Männer werden.

Unter diesem Aspekt ist es auch wenig verwunderlich, dass Firmen wie McDonald's schon die Kleinsten mit ebenso raffinierter wie massiver Werbung heimsuchen, die interessantesten Kinderspielplätze bauen und sich sogar für Gesundheitskampagnen in der Schule engagieren. Nach dem Motto »was einmal drin ist, ist drin«, wird auf diese Weise ein fatales Ernährungsprogramm mit dem Etikett Gesundheit verbunden. Wenn Politiker und Journalisten dabei mitspielen, verrät das geringen Durchblick oder auch Bestechlichkeit, meist wohl beides. Tatsächlich subventioniert die Schweizer Regierung genau die Nahrungsmittel, wie tierisches Eiweiß, von deren vermehrtem Verzehr sie selbst abrät. Da bleibt nur die Frage, tun diese Politiker nicht, was sie wissen, oder wissen sie nicht, was sie tun? Oder sind sie einfach bestochen?

### **Gefahren der Verknappungspolitik**

Die Erfahrungen der Vorzeit besagen, knappe Dinge seien besonders kostbar. Schon Kinder haben deshalb besonderes Verlangen nach knappen Nahrungsmitteln. Insofern erhöhen Süßigkeiten-Verbote deren Attraktivität. Auch Eltern, die mit besten Absichten Fastfood verbieten, sollten sich bewusst machen, dass sie das Schnelfutter dadurch für ihre Kleinen besonders faszinierend machen. Ähnliches gilt für Coca Cola- und Schokoladenverbote. Besser wäre auf das eigene Vorbild zu setzen und ohne solche Geschmacksbomben die bessere Ernährung anzubieten und gemeinsam zu genießen.

### **Werbung und Geschmacksentwicklung**

Erschwerend kommt hinzu, dass Werbung tatsächlich wirkt. Zwischen der Menge aufgenommener Werbung und den verspeisten Kalorien besteht ein direkter Zusammenhang. Ein durchschnittliches US-Kind sieht pro Jahr mehr als 10.000 Werbespots für meist kalorienreiche schädliche Nahrungsmittel, und dieser Einsatz lohnt sich – für die Industrie. Untersuchungen zeigten, dass Kinder, die entsprechende Werbung gesehen hatten, eher zu Süßigkeiten griffen als etwa zu Obst. In Norwegen und Schweden sind deshalb Werbespots, die sich an Kinder unter 12 Jahren richten, verboten.

# DIE SÄULEN DER ERNÄHRUNG

## Artgerechtes Leben

### Menschen sollten wie Menschen essen

Bei aller Schwierigkeit im Dschungel von Ernährungsideologien und sich widersprechenden Diäten kann man über den Punkt der artgerechten Ernährung in der Regel noch recht leicht Einstimmigkeit erzielen. Praktisch alle Menschen fühlen sich als Menschen und wollen so behandelt werden, sie sollten sich folglich auch wie Menschen und nicht wie Fische oder Tiger ernähren. Die Frage ist nur, was is(s)t ein Mensch und was ist für ihn artgerecht, wie sieht eine wirklich »menschenwürdige« Ernährung aus?

### Zwischen Engel und Raubtier

Darüber gibt es schon wieder heftige Auseinandersetzungen, die mit unterschiedlichen Definitionen des Menschseins zusammenhängen. Einige sehen mehr den Engel in uns, der sich folglich am besten von himmlischem Nektar nähren sollte, andere erkennen in sich doch eher das Raubtier und schielen auf entsprechende Beute. Diese Position lässt sich sogar argumentieren, verhält sich der Mensch seinen Mitgeschöpfen gegenüber doch schlimmer als das gefährlichste Raubtier. Selbst gegenüber Artgenossen ist er im Wirtschaftsleben oft ein gnadenloser Konkurrent. Insofern erscheint es fast konsequent, wenn große Teile der Bevölkerung die alte Mahlzeit in moderne Schlingzeit verwandeln und auf Raubtierniveau große Mengen Fleisch vertilgen. In der spirituellen Szene hält eine Minderheit dagegen, der Mensch sei vor allem himmlisches Wesen und so bekämen ihm *natürlich* jene Früchte und Beeren am besten, die

eine freigiebige Mutter Natur von sich aus bereitwillig schenke.  
Offensichtlich ist das ein Versuch, schuldfrei zu bleiben –  
wenigstens auf der Essensebene.

### **Der Körper macht ehrlich**

Wer also ist der Mensch, wo kommt er her, wo gehört er hin? In diesem Dilemma – irgendwo zwischen Wunsch und Wirklichkeit – empfiehlt sich nach meinen Erfahrungen, einfach von der materiellen Grundlage, in diesem Fall also der Anatomie und Physiologie des Körpers, auszugehen und auch auf die Geschichte und damit auf das Erbgut zu achten. Bei der Deutung der Organe und ihrer Krankheitsbilder im Sinne von »Krankheit als Symbol«<sup>iv</sup> hat es sich immer bewährt, zurückzugehen auf die Ebene der in Jahrmillionen der Evolution entstandenen Strukturen. Das ist eine sehr bio-logische Sichtweise, und natürlich ist der Mensch nicht nur der Natur verbunden, sondern auch seiner Kultur verpflichtet. Die bio-logische Perspektive zeigt aber sehr verlässlich, was *natürlich* ist. Das kann von der Kultur überarbeitet und weiterentwickelt werden, wird sich aber erst über sehr lange Zeiten und entsprechend langsame Mechanismen der Evolution auch in der Natur niederschlagen.

---

<sup>1</sup> Ruediger Dahlke, »Peace Food – wie Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt« (GU, 2011)

<sup>2</sup> Zum Gewichtsthema: Ideal-Gewicht-Programm (3 CDs mit Begleitbuch). Zu Essstörungen: siehe »Krankheit als Symbol« (Bertelsmann, 2001)

<sup>3</sup> Siehe dazu Ruediger Dahlke, »Peace Food – wie Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt« (GU, 2011)

<sup>iv</sup> Ruediger Dahlke, »Krankheit als Symbol« (Bertelsmann, 2001)