

VON DR. MED. ANNE FLECK

*Schluß mit rigiden Diäten und Jojo!
Hören Sie auf, Kalorien zu zählen.
Setzen Sie auf gesunden Genuß!
Programmieren Sie Ihren Körper und
Verhalten langfristig erfolgreich um
mit der ganzheitlichen
Doc Fleck Methode*

DAS DOC FLECK PRINZIP



REZEPTE SU VÖSSING
FOTOS HUBERTUS SCHÜLER

THEORIE

*Schluß mit rigiden Diäten und Jojo!
Hören Sie auf, Kalorien zu zählen.*

EINFACH GESUND ESSEN?

„Einfach gesund essen – was heißt das?“. Diese Frage wird mir häufig gestellt. Die Frage klingt so simpel und ist doch diffizil, will man sie in einer Art beantworten, die auch dem einzelnen Menschen gerecht wird. Denn gesundes Essen ist meiner Meinung nach auch etwas sehr Persönliches, etwas ganz Individuelles nach Vorlieben, Verträglichkeit, Tradition und Alltagssituation.

Wir Menschen haben das einfache gesunde Essen verlernt. Das mag provokant klingen, aber in meiner täglichen Praxis sehe ich folgendes Phänomen: Viele können einfach nur noch schlucken, wie ein hungriger Pelikan.

Aber gesund zu essen bedeutet auch, bewusst zu essen und zu genießen.

Das Wissen um die optimale Ernährung nach den wissenschaftlich neuesten Erkenntnissen ist bedeutsam, aber nicht weniger wichtig ist eine gesunde Esskultur, in der einfache vollwertige Zutaten und das gesunde Kauen unabdingbar sind und eine Mahlzeit in guter Gemeinschaft auch eine Rolle spielt. Inzwischen belegen Studien, dass Essen in guter Gemeinschaft sogar

präventionsmedizinisch sinnvoll ist und unsere Gesundheit fördert.

Tummele ich mich im Internet zum Thema „gesunde Ernährung“, fühle ich mich wie in einer Komödie der Irrungen oder vielmehr einer Tragödie. Der Trend zur Suche nach neuen Hypes verunsichert. Leicht verliert man den Blick für das Wesentliche. Ausgewiesene oder selbsternannte Experten klammern sich (noch) an seit Jahren überholte Weisheiten – zum Beispiel „Fettarm ist gesund.“. Die wissenschaftliche Evidenz bleibt zuweilen auf der Strecke. Doch was in unseren Köpfen jahrzehntelang zementiert wurde, sitzt felsenfest.

Um etwas Licht ins Dunkle zu bringen, will ich neueste Erkenntnisse verständlich rüberbringen und Sie, liebe Leserinnen und Leser, ermutigen: Gesund zu essen ist einfacher, als man glaubt. Gerade im vergangenen Jahr hat sich Erfreuliches an der Ernährungsfront getan. Alte Ernährungsmythen wackeln, langsam sickern Erkenntnisse, die zu Unrecht geschmäht wurden, in offizielle Ernährungsempfehlungen, zum Beispiel in den USA und Kanada. Das über Jahre gegen jede wissenschaftliche Evidenz verachtete Fett beispielsweise verliert peu à peu das Image des bösen Dickmachers. Na endlich! Grund also zu einem vorsichtigen Optimismus. Bevor ich

mich in Details verliere, an dieser Stelle eine wichtige Anmerkung vorweg:

Sie sollten bitte niemals ein sogenannter Foodie werden, also ein Mensch, dessen Alltag sich nur um das Thema „gesundes Essen“ dreht und für den die Diskussion über Ernährung einer Ersatzreligion gleichkommt. Zunehmend betrachte ich mit Sorge den Zuwachs an Menschen mit einer Orthorexia nervosa, also Menschen, die zwanghaft im Denken verhaftet sind, nur noch ganz richtig zu essen, und die sich zum Beispiel nach dem Naschen von Schokolade in Schuldkomplexen wälzen. Nein danke! So soll und darf es nicht sein. Um langfristig gesund zu bleiben, genügt etwas Wissen über moderne Ernährungslehre und über die einfache, unkomplizierte Art der Umsetzung im Alltag. Ernährung ist einer der entscheidenden Schlüssel zur Gesundheit, davon bin ich überzeugt. Du bist, was du isst. Aber mit einer gesunden Distanz zu übertriebenen Extremen, dafür mit Freude am Genuss.

EINFACHE RITUALE

Seit Jahren kritisiere ich, dass die Diskussion um gesunde Ernährung unsere Kultur des Essens unberücksichtigt lässt. Diese teilweise verstörende Debatte um das „WAS esse ich?“ nimmt so viel Raum ein, dass wir das „WIE esse ich“ vernachlässigen. Dabei sind die Rituale des Essens in Gemeinschaft in unserer Tradition verhaftet, der historische Brauch des gemeinsamen Essens wird seit Jahrtausenden zelebriert. Durch diese soziale Interaktion mit Menschen steigert sich auch die Vielfalt der Ernährung und folglich auch die Gesundheit. Oder essen Sie jeden Abend im Kreis Ihrer Lieben das identische Gericht, Brot mit Käse, Brot mit Wurst? Wind of Change! Schenken wir unserem Essen einen Moment echter Wertschätzung! Schärfen wir die Achtsamkeit für die Umstände, wie wir essen! Schärfen Sie Ihren Blick, Ihre Sinne, verabreden Sie sich! Und schaffen Sie einfache Rituale! Kleine Schritte, kleine Ziele. Eines der für mich wichtigsten

Rituale: Essen Sie möglichst an einem Esstisch, auch wenn Sie allein leben. Es braucht keine Tischdecke, kein Tafelsilber, kein teures Porzellan. Und vergessen Sie nie das gesunde Kauen als ersten Schritt der guten Verdauung. Das Ritual des guten Kauens – kauen, bis ein Brei im Mund entsteht – wird nicht nur durch eine Linderung von Verdauungsbeschwerden wie Aufstoßen und Blähungen belohnt. Die über Jahre durch schnelles Runterschlingen oder durch Geschmacksverstärker in der Nahrung abgestumpften Geschmacksnerven erholen sich spürbar. Die Entdeckung der Gemeinschaft, des Kauens und der Langsamkeit als Ritual beim Essen schenkt Ihnen mehr Sinnlichkeit und Genuss. Der Mensch braucht umsetzbare Rituale und gleichzeitig Vielfalt. So wird gesunde Ernährung einfach.

Das Thema „gesunde Ernährung“ wird zunehmend verzerrt diskutiert und ideologisiert. Lebensmittel sind mehr als nur die Summe ihrer Inhaltsstoffe. Es wäre eine naive Perspektive, unsere Nahrungsmittel nur noch auf Nährstoffe zu reduzieren und daraus dann die Definition des gesunden Essens abzuleiten. Dann würde prinzipiell eine Vitamin-tablette mit der höchsten Nährstoffkonzentration jedes ehrliche, einfache Gericht blass aussehen lassen. Ernährung ist fatalerweise zu einem reinen Bilanzieren von Nährstoffen verkommen. Diese Ideologie des sogenannten Nutritionism provoziert auch Widersprüche und Diskussionen ohne sinngebende Lösung.

Ein kleines, aber entscheidendes Puzzlestück fehlt in dieser Betrachtungsweise: Wir essen nicht nur, um nicht zu verhungern. Essen als soziokultureller Faktor hat einen entscheidenden positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Ein glänzendes Beispiel dafür bietet das sogenannte French Paradox, das den weinliebenden und fettkonsumierenden Franzosen eine vergleichsweise gute Herzgesundheit attestiert. Gesundes Essen darf nicht auf eine banale Nährstoff- und Kalorienbilanz reduziert werden.

Statistische Daten der Ernährungswissenschaft liefern uns Zusammenhänge, aber nicht per se die ausschließliche Ursache von Krankheit. Fleisch- und Wurstesser leben recht ungesund, das belegen Daten. Aber was ist die genaue Ursache? Ist es das Rinderfiletstück allein – oder nicht vielmehr die Tatsache, dass Fleischkonsum oft mit weniger Liebe zum Gemüse einhergeht? Das bedeutet konkret: Insgesamt werden weniger Nährstoffe und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien, Faser- und Ballaststoffe aufgenommen. Dieses Argument ist wohl eher zutreffend.

VIELFALT UND BALANCE

Was wir täglich essen, ist genauso wichtig wie die Frage, was wir nicht essen. Doch was heißt das? Der Ruf nach Konkretisierung begründet auch den großen Erfolg einiger Konzepte wie Paleo-, Mediterran-, Low-Carb- und veganer Ernährung. Aber bringt es das?

MEIN TIPP: Entspannt bleiben! Gesundes Essen ist einfach. Die bestmögliche Gesundheit, die wir alle wollen, erfordert eine Vielfalt an Nährstoffen. Wer also auf seinem Teller regelmäßig extrem viel Getreide oder häufig Fleisch hat und wenig Raum für andere Lebensmittel wie Gemüse, Nüsse, Samen und Obst lässt, könnte mit einem Manko an Nährstoffen Bekanntschaft machen. Vielfalt bedeutet saisonale Variation und bevorzugt regionale Auswahl. Mutter Natur ist in ihrer Genialität der beste Garant für Vielfalt. Wer sich zum Beispiel auf den einfachen und wunderbaren Wechsel der Jahreszeiten als Einkaufshilfe verlässt, bekommt schon mehr Abwechslung auf den Teller und mehr Lebensmittel mit den frischesten Nährstoffen, da die Ware nicht erst zeit- und geldverschlingende und ökologisch unsinnige Transporte durchmacht. Vielseitig essen bedeutet auch Abenteuer. Paracelsus sagte zu Recht: „Alles ist Gift, es ist Gift in allem; die Dosis macht das Gift.“ Ernährung braucht Balance. Extreme Dogmen wie „nur Rohkost, nie Getreide, nie Fleisch, keine Eier,

kein Fett“ sind wissenschaftlich bisher ohne eindeutige Evidenz und behindern eher auf dem Weg zur optimalen individuellen Ernährung. Gesundes Essen bedarf keiner Exoten und keiner Extreme.

ERNÄHRUNG – NEUESTER STAND DER FORSCHUNG

Was ist heute State of the Art? Historischer Rückblick: Vor etwa 100 Jahren wurden die gängigen Ernährungsempfehlungen formuliert: viele Kohlenhydrate, stärkehaltige und fettarme Lebensmittel.

FETTGEHALT UNSERER NAHRUNG

Lebensmittel	Fettgehalt
Mayonaise	80 %
Mettwurst	51 %
Salami	35 %
Leberwurst	41 %
Kartoffelchips	40 %
Schokolade	40 %

Diese kohlenhydratfixierte Ernährung mit Brot und Zucker ist für den bewegungsarmen Menschen von heute eine gefährliche Falle. Die legendäre 1963 veröffentlichte Seven-Countries-Studie macht als Ursachen für Übergewicht, metabolisches Syndrom, Herz-Kreislauf-Krankheiten und Bluthochdruck das Cholesterin und das Fett verantwortlich. Das daraus abgeleitete Fettarmdogma ist ein Irrtum. Mit Senken des Fettanteils und Steigern der Kohlenhydrate in der Ernährung klettert die Zahl der Übergewichtigen, bei US-Amerikanern von 42 % auf 66 % im Zeitraum 1971–2011. Fett ist bisher mit dem

Argument in Ungnade gefallen, dass es eine höhere Energiedichte (9 kcal/100 g) als Kohlenhydrate oder Eiweiße (jeweils 4 kcal/100 g) hat.

Aktuelle Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Annahme „Die Zahl der Kalorien entscheidet, egal, woher sie stammen.“ obsolet ist. Vielmehr scheint es, dass die Grundnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate sehr unterschiedlich auf unseren gesamten Hormonhaushalt und das Fettgewebe Einfluss nehmen. Die Forschung zeigt nämlich, dass die Reduktion der Kohlenhydrate bei einem inaktiven Lebensstil entscheidend ist, um Erkrankungen wie metabolisches Syndrom, Insulinresistenz und Diabetes mellitus vorzubeugen (European Society for Clinical Nutrition and Metabolism – ESPEN, Stand 2017). Ungünstig ist jedoch schlechtes Fett und die Kombination aus Fett und Kohlenhydraten: Lebensmittel wie Brot oder Croissants werden meist entweder mit Fett und Eiweiß in Form von Butter, Margarine, Käse oder Wurst belegt oder strotzen, gerade im Fall der Croissants, vor Zucker.

IM FOKUS: FETT, FLEISCH UND MILCH

Was sind gute und schlechte Fette? Studien belegen die Bedeutung der Omega-3-Fettsäuren. Eine Gefahr für die Gesundheit ist weniger die Menge an Fettsäuren, sondern die Kombination mit Kohlenhydraten und das Mengenverhältnis der Fettsäuren zueinander. Das Verhältnis von Omega-6-Linolsäure zu Omega-3-Fettsäuren in der aufgenommenen Nahrung hat sich im Vergleich zu Zeiten unserer Ahnen von 3:1 auf bis zu 20:1 verschlechtert. Dieses Ungleichgewicht der Fettsäuren aktiviert chronisch entzündliche Prozesse als Ausgangspunkt vieler Erkrankungen. Es gilt, diesen Fehler durch eine ausgewogene Zusammensetzung der Mahlzeiten auszubalancieren. Inzwischen haben Fette, nicht nur die bekannten Vertreter der Omega-3-Fettsäuren, einen größeren Freifahrtschein. Die schlechten Fette sind Transfette aus industrieller Herstellung, zum Beispiel Billigmargarine, Frittierfett, gehärtetes

Fett sowie empfindsame Pflanzenöle, wenn sie durch zu hohes Erhitzen oxidieren. Sogar die Transfette aus der Kuh in Butter und Milch, die viele Jahre im Verdacht standen, Herzerkrankungen zu provozieren, sind nach einer großen Metaanalyse (De Souza, 2015, BMJ) vom Vorwurf „gesundheitsschädlich“ freigesprochen, ebenso die gesättigten Fette zum Beispiel aus Fleisch oder Kokosfett. Die Diskussion gegen gesättigte Fette – beispielsweise „Fleisch erhöht das Cholesterin.“ – wurde in der Vergangenheit unzureichend vertieft. Mit der Lupe betrachtet steigt das Gesamtcholesterin, aber genauer getrachtet das herzschützende HDL-Cholesterin und das nichtoxidierte LDL-Cholesterin, das keine Arterienverkalkung fördert. Das oxidierte LDL-Cholesterin, das wirklich böse, gefäßschädigende LDL-Cholesterin steigt per se nicht signifikant an.

Vor dieser Datenlage ist der moderate Verzehr von Fleisch ernährungswissenschaftlich tragbar. Gesundheitlich entscheidend jedoch ist die Qualität: Eine möglichst artgerechte Haltung und eine kraftfutterarme Ernährung sorgen für einen höheren Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. Da Fleisch nährstoffärmer ist und einen sauren pH-Bereich aufweist, sollte es mit ausgleichendem Gemüse oder Obst verzehrt werden. Überzeugende Ernährungsleitlinien (zum Beispiel Heart and Stroke Foundation, Kanada 2017) empfehlen ausdrücklich gute Fette und setzen auf eine einfache, lebensmittelbasierte und nährstofforientierte Ernährung.

► *Lebensmittel sind mehr als nur die Summe ihrer Inhaltsstoffe. Was wir täglich essen, ist genauso wichtig wie die Frage, was wir nicht essen.*

REZEPTE

*Schluß mit rigiden Diäten und Jojo!
Hören Sie auf, Kalorien zu zählen.*

BUNTER SALAT MIT DORADE

Zubereitungszeit 12-15 Minuten

FÜR 2 PERSONEN

470 g Süßkartoffeln
110 g Macadamianüsse
190 g Reismehl
65 g Speisestärke
20 g Kokosmehl
2 TL gemahlener Zimt
1 TL Natron
½ TL Backpulver
1 Prise Salz
2 ½ EL Kokosraspel
140 g Kokosblütenzucker
10 ml Kokosöl,
geschmolzen
6 Wachteleier oder 3
Hühnereier

Das **Doradenfilet** der Länge nach auf der Innenseite der Mittelnaht nach durchschneiden, so erhält man ein kleineres und ein etwas größeres Stück. Die Hautseite der beiden Filetstücke mit dem Messer einschneiden, so bekommen sie eine schönere Kruste. Die beiden Stücke leicht salzen und in einer nicht zu heißen Pfanne mit 1 EL Erdnussöl auf der Hautseite 3-4 Minuten braten, dann wenden und von der Herdplatte nehmen und 2 Minuten ziehen lassen. ■ Den **Chicorée** in 1 TL Erdnussöl 1-2 Minuten braten, dann leicht salzen. ■ Die Orange mit dem Messer schälen und in 6 Scheiben schneiden. ■ Aus der Gurke mit einem Kugelausstecher Kugeln ausstechen. ■ Den Essig mit etwas Salz und Pfeffer würzen und dann das Olivenöl einrühren. ■ Die Salatbestandteile mit der Dorade und den Chicorée auf 2 Teller dekorativ anrichten und die Vinaigrette darüber verteilen.

i **Eiszapfen** sind wahrscheinlich ursprünglich in Ostasien beheimatet und wurden in China und Japan seit dem Altertum als Zierpflanzen kultiviert. Möglicherweise stammen sie aber auch von dem im Mittelmeergebiet verbreiteten Wildkraut "Raphanus landra" ab oder sind eine aus dem Rettich entstandene Züchtung. Sie wurden frühestens ab dem 14. Jahrhundert in Mitteleuropa bekannt und werden heute weltweit angebaut.





WURZELBROT

Zubereitungszeit 20 Minuten Backzeit 45 – 50 Minuten

Das **Gemüse**, schälen, waschen und die Hälfte in Stücke schneiden und im kochenden **Salzwasser** (1 L) 18-22 Minuten weich kochen. Das Gemüse abgießen und am besten in die Schüssel der Küchenmaschine geben und mit dem Stabmixer gut durchmischen. ■ Die andere Hälfte vom Gemüse in einem elektrischen Zerkleinerer in kleine Stücke mixen und mit den restlichen **Zutaten** in die Rührschüssel geben. Die Masse mit dem Flachrührer zu einem Teig verarbeiten. ■ Die Teigmasse in die Form füllen, die Form mit einer Plastikhaube oder Klarsichtfolie abdecken und in den Backofen nur mit Backofenlicht stellen und dort 2 Stunden gehen lassen. Danach die Form auf ein Holzbrett stellen und mit einem Tuch abdecken und weitere 30 Minute in der Küche gehen lassen. Jetzt den Backofen auf 240 Grad Umluft vorheizen und gleich eine feuerfeste Auflaufform mit Wasser gefüllt mit hineinstellen. ■ Das Brot abdecken und in den heißen Ofen stellen und 20 Minuten auf 240 Grad backen und weitere 25-40 Minuten auf 180 Grad. ■ Die Form aus dem Ofen nehmen und 15 Minuten abkühlen lassen, dann erst auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen. ■ Das Brot bleibt durch den hohen Gemüseanteil 5-7 Tage saftig und hält sich am besten im Kühlschrank, gut eingeschlagen in Alufolie.

FÜR 1 BROT

200 g Karotten
 200 g Petersilienwurzel
 200 g Pastinaken
 100 g Mandeln,
 fein mahlen oder
 Mandelmehl
 100 g Walnüsse, hacken
 50 g Leinsamen
 50 g Sonnenblumenkerne
 50 g Haferkleie
 100 g Emmermehl
 1 Pck Trockenhefe
 2 Zweige Rosmarin,
 Nadeln abzupfen und
 hacken, alternativ 1 TL
 getrockneten
 1 TL Anissamen oder
 Fenchelsamen, im
 Mörser zerdrücken
 16 g Salz
 170 g Wasser

LACHS AUF ZUCCHINIGEMÜSE IN BACKPAPIER

Zubereitungszeit 12-15 Minuten

FÜR 2 PERSONEN

200 g Lachs, Mittelstück, ohne Haut, Fett und Gräten
150 g gelbe Zucchini
150 g grüne Zucchini
1 Stangen Frühlingslauch, in Ringe geschnitten

SAUCE

1 EL Soja Sauce, am besten Ketjap Manis

1 EL Austernsauce

1/2 TL Sesamöl

1/2 EL gerösteten Sesam

1 Zweige Minze, Blätter abzupfen und fein aufschneiden

1/2 rote Chili, Kerngehäuse entfernt und fein gewürfelt

1 kleine Knoblauchzehe, geschält, gepresst

10 g Ingwer schälen und fein

gewürfeln

Saft von einer 1/2 Limette

AUSSERDEM

Topf 26 Durchmesser oder größer mit Dampfeinsatz

4 Kantreibe oder Mandoline

2 Stücke Backpapier, 30 cm lang

4 Büroklammern

Die **Zutaten** für die Sauce verrühren. ■ Die Seiten der **Zucchini** auf der 4 Kantreibe oder Mandoline in Streifen schneiden, dabei das Herzstück mit den Kernen nicht verwenden, die Zucchiniestreifen mit dem **Frühlingslauch** vermischen. ■ Auf die 2 Stücke Backpapier jeweils einen Streifen zerkleinertes Gemüse 7 x 14 cm lang legen. Den **Lachs** der Länge nach halbieren und quer in 6–7 Stücke schneiden und auf das Gemüse legen, die Sauce darauf verteilen und die Pergamentpäckchen gut verschließen und mit den Büroklammern fest stecken. ■ Den Topf mit 600–800 g Wasser aufsetzen und das Wasser zum kochen bringen. Die Päckchen in den Dampfeinsatz legen, auf den Topf geben und mit Deckel 8 Minuten bei voller Stufe/Hitze garen. ■ Den Essig mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen und dann das **Olivenöl** einrühren. ■ Danach die Päckchen vorsichtig auf 2 Teller verteilen, öffnen und genießen.

