

Gina Schlote & Dr. Axel Schlote

schlau food für alle

Essen mit Gewinn



Gina Schlote
&
Dr. Axel Schlote

**schlau food
für alle**

Essen mit Gewinn

Impressum

Text: Dr. Axel Schlote & Gina Schlote
Fotos: Gina Schlote
Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG
Lektorat: Brigitte Caspary

1. Auflage 2017
© 2017 Sportwelt Verlag
mail@sportweltverlag.de
www.sportweltverlag.de



Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.
Das Werk darf – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des
Verlags wiedergegeben werden.

ISBN 978-3-941297-39-5

Weitere Titel im Internet unter www.sportweltverlag.de

Die Autoren und der Verlag haben die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sorgfältig recherchiert und geprüft. Aus mehrjähriger Praxis können wir alle Empfehlungen mit Überzeugung und gutem Gewissen vertreten. Dennoch übernehmen wir keine Garantie. Jegliche Haftung der Autoren bzw. des Verlages für Gesundheits-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Soweit in diesem Buch von gesundheitlichen Aspekten der Ernährung die Rede ist, können und sollen unsere Empfehlungen bei schweren Erkrankungen die Untersuchung und Therapie durch fachkundige Mediziner nicht ersetzen. Für Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten oder Allergien ist außerdem eine besondere Sorgfalt bei der Auswahl von Lebensmitteln geboten. Das sollte sich allerdings von selbst verstehen, also nicht nur bei den Lebensmitteln, die wir empfehlen.



Ratschläge zur Ernährung muss man nicht lange suchen. Viele Tipps bekommt man sogar gratis: z. B. „Zucker macht glücklich“. Vor allem von Vertretern der Süßwarenkonzerne und Zuckerindustrie. Oder: „Fleisch ist ein Stück Lebenskraft“. Gewesen, als das Kotelett noch am Schwein hing. In der Kiste Bier steckt „eine Perle der Natur“. Die Tütensuppe verspricht „Essen mit Lust und Liebe“. Essen ist dabei wie Religion – man muss daran glauben. Viele haben jedoch den Glauben verloren: an den Gott der Schokoriegel und der Fertig-Pizza, der Fleischberge und der fast-food-Kultur. Zu Recht. Denn die vorherrschende Ernährung ist nicht besonders schlau. Sie schadet der Gesundheit, dem Geldbeutel, dem Zeitbudget und der Umwelt.

Zeit also für „schlau food“. Denn es ist einfach schlauer, durch Ernährung gesund und fit zu werden, abzunehmen, Geld zu sparen, Zeit zu gewinnen und die Umwelt zu schützen. Dabei braucht man für „schlau food“ kein Diplom, nur etwas Neugierde und Offenheit. Doch wie ernährt man sich am besten? Viele Ratgeber geben darauf recht einseitige Antworten: gesund. Oder günstig. Oder nachhaltig. Oder lecker. Solche Ratgeber sind zwar gründlich auf ihrem Spezialgebiet. Fachwissen allein ignoriert jedoch Widerstände, ist blind für den Alltag in Küche und Supermarkt – und verschenkt viele Argumente für eine bessere Ernährung.



„Schlau food“ ist die Küche mit Köpfchen, die sieben Ziele auf einem Teller serviert. Das ist vollmundig, anmaßend – und unsere tägliche Erfahrung: das Ergebnis von vielen Recherchen und eines nun siebenjährigen Feldversuchs zwischen Supermarkt, Küche und Esstisch. Essen mit Gewinn kann sich jeder leisten, ist eigentlich ganz einfach – und lohnt sich, in jeder Hinsicht.

Wir hoffen, dass Ihnen unsere Empfehlungen schmecken und wünschen guten Appetit!



Osnabrück, im August 2017

Gina Schlote & Dr. Axel Schlote



I.	Als Aperitif: unser Versprechen	9
II.	Essen mit Gewinn: Sieben Ziele auf einem Teller	19
1.	Länger leben	21
2.	Genussvoll essen	29
3.	Abnehmen & Gewicht halten	32
4.	Gesund & fit fühlen	36
5.	Tiere schützen, Umwelt schonen	39
6.	Geld sparen	42
7.	Zeit gewinnen	46
III.	Küche mit Köpfchen: vielfältig und schmackhaft, günstig und gesund	51
1.	Was man essen soll	53
	1.1 Täglich	54
	1.2 Mehrmals pro Woche	76
	1.3 (Nicht nur) bei Erkrankungen	84
2.	Was man essen kann	87
	2.1 Getränke	87
	2.2 Obst	90



2.3	Salat & Gemüse	92
2.4	Fleischersatz	95
2.5	Weitere Nahrungsmittel	101
3.	Was man meiden soll	107
3.1	Zucker & weißes Mehl	107
3.2	Fertignahrung	113
3.3	Fleisch und ungesunde Fette	115
3.4	Hochprozentiger Alkohol	119
4.	Und alles andere?	120
5.	Die optimale Ernährung im Überblick	122
6.	Was man nicht nur essen kann: Öl ziehen	124
7.	Von „schlau food“ zu „schlau motion“	127
IV.	Zehn schlechte Ausreden – und gute Argumente dagegen	129
V.	Von Mahl zu Mahl genießen: letztes Zaudern, erste Schritte	145
VI.	Literaturtipps	155



**I. Als Aperitif:
unser Versprechen**

Es gibt nur wenig, was wir Menschen wirklich *müssen*. Neben Atmen und Schlafen gehören Essen und Trinken unbestreitbar dazu. Eigenartigerweise vernachlässigen viele Menschen aber gerade die unvermeidbaren Dinge des Lebens. Wie man Auto fährt, einen Computer bedient, auf Englisch chattet, Bewerbungen schreibt oder mit Smartphones die Welt beherrscht, lernen alle – aber wie man vernünftig isst, das weiß kaum noch jemand. Kein Wunder also, dass die Ernährung regelmäßig zu einem Modethema wird. Denn offenbar gibt es viele Defizite. Und so braten und beraten Experten in Kochsendungen, Restaurant-Reports und Ernährungskolumnen auf allen Kanälen im Fernsehen und im Internet.

Und jetzt noch ein Ratgeber? Ja, aus gutem Grund, und dazu einer, der noch mehr verspricht. Denn die meisten Ernährungsbücher propagieren nur *ein* Ziel: Gesundheit *oder* Abnehmen *oder* Fitness *oder* Sparen *oder* Zeitökonomie *oder* leckeres Essen *oder* Nachhaltigkeit. So müssen Sie sich bei der Fülle der Ratgebertitel entscheiden zwischen dem „Kursbuch gesunde Ernährung“, „Abnehmen mit der Steinzeit-Diät“, „Fit und vital statt müde und schlapp“, „Hartz IV in aller Munde“, „ratzfat gekocht“, „Meine schönsten Rezepte“ oder „Ab heute vegan“. Selbst bei nur einem Ziel wie der Gesundheit muss der ratsuchende Hungerige sich meist mit einem einzigen Versprechen aus der Titelliste bescheiden: entweder „Die neue Anti-Krebs-Ernährung“ *oder* „Der Ernährungsratgeber für ein gesundes Herz“ *oder* „Ernährung bei Gastritis“.

Bescheidenheit ist zwar eine Zier, aber bei einigen Ansätzen ist uns diese Bescheidenheit ein Rätsel. Denn einige Autoren liefern mit ihren Empfehlungen durchaus mehr, als der Titel erwarten lässt. Wahrscheinlich ist ihnen das gar nicht immer bewusst. Die eindimensionale Sicht durch die Expertenbrille fördert einen Tunnelblick, der leicht die positiven Nebenwirkungen der eigenen Ratschläge übersieht. Damit werden aber auch viele Argumente für

die Umstellung der Ernährung verschenkt. Denn eine optimale Ernährung ist keineswegs Verzicht, sondern vor allem ein großer Gewinn, und das gleich mehrfach: mehr Geschmack, mehr Wohlbefinden, mehr Fitness, mehr Geld, mehr Zeit.

Genau das ist nach unseren Erfahrungen auch das Interesse der meisten Konsumenten. Sie wollen (oder müssen) nicht nur abnehmen; sie wollen sich *auch* gesund ernähren, *auch* günstig einkaufen, *auch* genussvoll essen. Und selbst wenn jemand tatsächlich *nur* abnehmen möchte, dann muss er deshalb noch lange nicht viel Geld ausgeben, und er will auch nicht unbedingt auf Geschmack verzichten. Im Dschungel der Ernährungsratgeber sollen die Verbraucher (also wir alle) sich dann aber für nur ein Ziel entscheiden. Die Verengung auf ein Ziel bei der Ernährung schafft jedoch Widerstände.

Und sie fördert Irrtümer und Mythen: Bio und Vegetarisch gelten unbedingt als gesund, gesunde Ernährung gilt als fade und langweilig, günstige Nahrungsmittel sollen ungesund sein, und beim Selberkochen verliert man Zeit. Wer sich nur noch vegetarisch mit Lebensmitteln vom Bio-Bauern ernährt, lebt aber noch lange nicht gesund, wenn er dabei vor allem Kartoffel-Chips, Cornflakes, Honig, Brot und Kuchen verzehrt. Wer sich tatsächlich gesund ernährt, kann dies günstig tun und muss dabei nicht auf Geschmack verzichten – im Gegenteil. Und wer selber kocht, anstatt sich auf Dosenfutter und Pizza aus der Kühlung zu beschränken, der kann eine Menge Zeit gewinnen!

Nicht alles, aber sehr viel: was „schlau food“ kann

Essen mit Gewinn ist unser Programm: Sieben Ziele auf einem Teller sind möglich. Mit den Irrtümern und dem Tunnelblick auf ein einziges Ernährungsziel räumen wir auf. Das ist keine Magie, kein Voodoo und kein Bauernfänger-Trick, sondern einfache Erfahrung.



Die optimale Ernährung kann viel – und ist einfacher als Jonglieren.

Wir haben vor mehreren Jahren unsere Ernährung umgestellt, im Selbstversuch probiert, recherchiert, getestet, beobachtet, Ergebnisse ausgewertet, mit anderen Menschen über Ernährung gesprochen – und eine Erkenntnis gewonnen: Es gibt die (quasi) optimale Ernährung, die mehrere Fliegen mit einer Klappe schlägt. Oder genauer: die sieben Ziele auf einem Teller servieren kann. Es gibt so etwas wie eine Schnittmenge der Ziele Gesundheit, Geschmack und Gewichtsoptimierung, Wohlbefinden, Nachhaltigkeit, Geldersparnis und Zeitgewinn.

Wobei optimal natürlich immer relativ ist. Bubble-Tea, Mäusespeck und Double Burger gehören nicht dazu. Wer unbedingt Double Burger, Mäusespeck und Bubble Tea braucht (oder sich einbildet, sie zu brauchen), für den ist unsere Ernährung nicht optimal. Die Schnittmenge der sieben häufigsten Ziele der Ernährung ist dennoch groß, sehr groß, abwechslungsreich, lecker, bunt, gesund und günstig. Und im Grunde ist es recht einfach, diese Ziele zu erreichen, wenn Sie einige Prinzipien beachten.

Dabei bedeutet „schlau food“ nicht, dass Sie nach der Lektüre unseres Buches alles wissen und aufhören sollen, sich zu informieren oder zu experimentieren. Wir experimentieren seit sieben Jahren immer wieder neu und gehen regelmäßig neuen interessanten Hinweisen nach. Zu unseren neueren Entdeckungen gehören z. B. Lupinenmehl, Weizenkeime, Chia-Samen und Jiaogulan, und das werden wohl nicht die letzten gewesen sein. Deshalb halten Sie auch kein ultimatives Kochbuch in der Hand, sondern einen Korb mit vielen verschiedenen Zutaten, die Sie selbst arrangieren, kombinieren und ergänzen können: eine Zusammenfassung und Erläuterung der Prinzipien einer optimalen Ernährung, die sieben Ziele gleichzeitig erreicht. Außerdem gibt es natürlich einige spezielle Hinweise, vor allem zu Lebensmitteln, die weniger bekannt sind oder bei deren Zubereitung Sie einige Regeln beachten sollten.

Der Rest ist Kreativität. Lust auf Experimente trägt viel zu einer abwechslungsreichen und schmackhaften Ernährung bei.

Unser Ziel ist nicht, Ihnen umständlich und aufwendig Expertenwissen zu vermitteln, etwa zu gesunder Ernährung. Deshalb verzichten wir auf langatmige Ausführungen über medizinische oder biochemische Zusammenhänge. Hierzu gibt es gute Fachliteratur (für die vertiefende Lektüre empfehlen wir einige weiterführende Bücher im Kapitel VI); im Zweifel gibt es aber auch zu jedem Thema drei Meinungen. Wir haben Erkenntnisse herangezogen, die aus unserer Sicht gut begründet sind und von verschiedenen seriösen Autoren unabhängig voneinander vertreten werden.

Wir werden Ihnen nicht mit chemischen Formeln im Detail erklären, was Antioxidantien, Polyphenole und Flavonoide sind oder wie sie genau wirken; Sie brauchen von uns keine wissenschaftlichen Erklärungen im Detail zu erwarten – und nicht zu befürchten. Dies ist kein zehnbändiges Lexikon von Experten verschiedener Fachrichtungen, das man bräuchte, um alle Aspekte der Ernährung erschöpfend abzuhandeln. Uns geht es um den Extrakt, die praktische Essenz: für den Hausgebrauch also, im Sinne dieses Wortes. Wir konzentrieren uns auf relevante Empfehlungen für die Praxis in der Küche und beim Einkauf.

Wir sind keine PR-Agentur der Bio-Industrie, wir schreiben nicht als Ärzte, Ökotrophologen, Fitness-Gurus, Köche oder Biochemiker, auch nicht als Geheimagenten der Gemüse- oder Tofu-Mafia – sondern als Experten der Praxis, als Konsumenten für Konsumenten: mit den Erfahrungen von Konsumenten, die sich noch daran erinnern, wie sie einst als Laien die zahlreichen, teils unverständlichen und widersprüchlichen Experten-Ratschläge verschlungen, decodiert, sortiert, vergli-

chen und ausprobiert haben. Diese Arbeit nehmen wir den Lesern unseres Buches ab. Und wir schreiben als Verbraucher mit praktischer Erfahrung, denen Zusammenhänge aufgefallen sind, die ein Fachexperte durch seine Spezialbrille nicht immer erkennt.

Wir wollen Sie übrigens auch nicht moralisch belehren, wo und wie Sie Ihre Lebensmittel beschaffen sollen. Im Gegenteil, wir haben selbst ein schmales Budget und gehen von dem Alltag und der Realität eines einfachen Haushaltes aus. Alles, was wir empfehlen, ist bezahlbar und größtenteils auch beim Discounter und im Supermarkt erhältlich. Angesichts widersprüchlicher Informationen können und wollen wir z.B. nicht über anbaubedingte Schadstoffe in Lebensmitteln urteilen. Wer sich Bio leisten kann und will, soll dies tun. Das ist sicher gut für das Gewissen und, wenn Bio wirklich Bio ist, zweifelsfrei die Perfektionierung der optimalen Ernährung. Aber „schlau food“ geht auch ohne Bio. Wichtig ist, alles so frisch und unbearbeitet wie möglich zu kaufen und selbst zuzubereiten. Nur wer sein Essen selbst zubereitet, weiß, was drin ist. Das kostet Zeit – aber noch mehr Zeit gewinnt man dadurch.

Konsequent und motiviert: wie es einfach klappt

Noch zwei Bemerkungen zur Änderung der Essgewohnheiten. Die erste: Wer seine Ernährung umstellen will, muss etwas ändern. Das klingt banal, ist aber leichter gesagt als getan. Es gibt Menschen, die mit einer Tüte Chips auf dem Sofa für einen Marathon trainieren – in Gedanken. So werden sie aber auch nur in Gedanken ans Ziel kommen. Auch bei der Ernährung reicht es nicht, sie umstellen zu *wollen* – man muss es *tun*. Und Sie *können* es. Das wiederum ist keine Zauberei, sondern ein Phänomen, das wir immer wieder beobachten können, individuell und kulturell.

Es ist keinesfalls selbstverständlich oder normal, wie sich viele Menschen heute ernähren. Hamburger, Tiefkühl-Pizza und Fünf-Minuten-Terrinen sind keine Traditionen der Menschheit und gewiss keine Markenzeichen einer Hochkultur des Essens – eher der Tiefpunkt in der Verrohung der Esskultur. Auf jeden Fall ist Essen ein kulturelles Phänomen, dessen Formen sich über die Jahrhunderte und Jahrtausende verändert haben. Viel gewonnen haben wir dabei in den letzten Jahrzehnten nicht, aber sehr viel verloren, vor allem Wissen über unsere Lebensmittel, ihre Zubereitung – und insbesondere über ihre Wirkung.

Ganz sicher haben Menschen auch vor 10.000 Jahren bereits gegessen und getrunken, auch vor 2.000 Jahren waren Menschen krank – und sie sind trotzdem nicht alle mit 20 Jahren gestorben. Denn Nahrungsmittel waren immer auch Medizin. Sie müssen die Kulturgeschichte des Essens nicht in allen Facetten studieren; aber eine allgemeine Erkenntnis daraus hilft bis in die heutige Zeit: Ernährungsgewohnheiten beeinflussen die Verbreitung von Krankheiten in einer Gesellschaft. Und sie lassen sich verändern, auch individuell.

Die zweite Bemerkung: Eine starke Motivation erleichtert es, die Ernährung umzustellen. Angst, so sagt man, ist ein schlechter Ratgeber. Dem stimmen wir zu. Aber Angst kann ein starkes Motiv sein, etwas zu verändern. Das war bei uns der Fall. Bei uns war Angst vor Krebs oder anderen gefährlichen Erkrankungen das auslösende Motiv, unsere Ernährung gründlich zu überprüfen und schließlich in mehreren Schritten neu zu gestalten. Das war ein sehr starkes Motiv. Heute sind wir, so irritierend das zunächst klingen mag, der Angst dankbar (und haben uns, ganz undankbar, von ihr getrennt). Das heißt nun nicht, dass jeder Angst bekommen sollte, sondern: Wer ein starkes Motiv hat, seine Ernährung umzustellen, dem wird es leichter gelingen.

Weil es sich lohnt: weshalb Sie außer Kilos nichts verlieren können

Wer nur halbherzig „ein bisschen auf die Ernährung achten will“, der lässt vielleicht den Zucker im Kaffee weg oder schneidet beim nächsten Mal den Fettrand vom Kotelett ab. Der kann es aber auch gleich bei dem belassen, wie er es immer schon gemacht hat. Und viel dabei verpassen. Denn warum auch immer Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten verändern möchten: Es lohnt sich. Unser Hauptziel haben wir erreicht. Wir sind gesünder als früher. Unser Hausarzt meinte bei unserer letzten Blutuntersuchung, dass wir mit den Laborwerten hundert werden (wir sind Ende vierzig bzw. Ende dreißig). Die Prognosen waren nicht immer so optimistisch. Aus guten Gründen sind wir heute auch überzeugt, dass wir gegen klassische Krankheiten wie Krebs, Diabetes oder Herzinfarkt besser geschützt sind als früher. „Schlau food“ ist keine Garantie, dass man gesund bleibt. Aber die Wahrscheinlichkeit steigt deutlich; und wenn wir doch einmal krank werden sollten, dann wissen wir, dass es sicher nicht an der Ernährung gelegen hat.

Vor allem kann das Hauptziel aber auch viele erwünschte Nebenwirkungen mit sich bringen. So wie bei uns. Wir haben abgenommen, einer von uns sogar gut 16 Kilo; und wir halten ohne Anstrengung unser Gewicht, obwohl wir gerne und reichlich essen. Wir sparen heute Geld. Unsere Kosten für Lebensmittel und ihre Zubereitung betragen heute nur gut vier Fünftel der Kosten, die wir für unsere frühere Ernährung hatten; außerdem geben wir spürbar weniger Geld für Medizin, Behandlungen usw. aus. Wir fühlen uns fitter, vitaler und sind aktiver als früher.

Ganz wichtig ist auch: Das Essen schmeckt heute besser und ist abwechslungsreicher. Für uns wird seit der Umstellung auf vegetarische Ernährung kein Tier mehr geschlachtet; der Verbrauch an Ressourcen für unsere Nahrungsmittel ist auch deshalb entschieden geringer als früher. Und schließlich: Der unmittelbare Aufwand für

unsere Ernährung erfordert zwar etwas mehr Zeit als früher, was für sich betrachtet als Zeitverlust erscheint. Die Rendite bekommen wir aber heute schon: Wir haben deutlich weniger Zeit in Arztpraxen verschwendet; und in der Zukunft werden wir viel Zeit als Extra-Rendite bekommen: Lebenszeit.

So haben wir sie plötzlich erreicht, obwohl wir sie gar nicht alle angestrebt hatten: sieben Ziele auf einem Teller. Und wir versprechen Ihnen: Auch Sie können diese Ziele erreichen.

zur Ansicht



II. Essen mit Gewinn: Sieben Ziele auf einem Teller

Wir mögen keine leeren Versprechungen. Deshalb werden wir misstrauisch, wenn jemand behauptet, er habe die eierlegende Wollmilchsau gezüchtet. Dieses Fabelwesen ist zum Sinnbild für einen bunten Strauß unerfüllbarer Versprechen geworden. Wenn Sie jemand um eine Spende bittet und verspricht, mit Ihren 10 Euro nicht nur den Hunger in der Welt zu bekämpfen, sondern auch noch allen Obdachlosen ein würdiges Heim zu geben, abgasfreie Autos zu erfinden, saubere Flüsse zu schaffen und am besten noch den Frieden in der Welt – dann sollten Sie misstrauisch werden und Ihr Geld behalten.

Umso dreister mag es nun erscheinen, wenn wir Ihnen versprechen, dass Sie mit der optimalen Ernährung sieben Ziele auf einen Streich erreichen. Wahrscheinlich wären wir bei einem solchen Versprechen auch erst einmal misstrauisch geworden. Doch wir können Ihre Bedenken entkräften. Denn wir haben diese sieben Ziele nicht angestrebt. Wir haben sie einfach erreicht, die meisten Ziele ohne Absicht. Uns ist im Laufe der Zeit aufgefallen, dass wir sieben positive Veränderungen geschafft haben. Die eierlegende Wollmilchsau bleibt ein frommer Züchtertraum und eine leere Verheißung aufstrebender Politiker – die optimale Ernährung ist allerdings unser reales täglich Brot.

Natürlich muss niemand sieben Ziele haben, wenn er sich an den gedeckten Tisch setzt. Betrachten Sie die sieben Ziele also bitte nicht als etwas, das Sie unbedingt anstreben *sollen*. Sondern eher so: Es sind sieben gute Gründe, die Ernährung umzustellen. Denn die optimale Ernährung ist nicht Verzicht, sondern Gewinn. Sie zeigt vor allem, dass man ein oder zwei erwünschte Ziele erreichen kann, ohne Abstriche bei anderen Ansprüchen zu machen. Die sieben Ziele sind sieben attraktive Belohnungen, die Ihnen winken, wenn Sie Ihre Ernährung umstellen.

1. Länger leben

Mehr Lebenszeit ist der größte Gewinn durch „schlau food“. Das war auch unser erstes und wichtigstes Ziel, als wir angefangen haben, uns mit Ernährung zu beschäftigen. Angst vor Krebs war unser größter Antrieb. Als Laie denkt man dabei reflexartig an Gene, Luftverschmutzung, Verstrahlung oder an das Rauchen. Aber nachdem wir die ersten Bücher über Ernährung studiert hatten, war uns bald klar: Man kann sich krank essen. Man kann sich aber auch gesund essen. Unsere Einstiegsliteratur waren Bücher von Johannes F. Coy, Richard Béliveau und Denis Gingras und der Erfahrungsbericht des Mediziners David Servan-Schreiber, die wir gerne empfehlen (s. Literaturtipps im Kapitel VI). Mit der richtigen Ernährung trägt man viel dazu bei, bösartige Krebserkrankungen zu verhindern.

Die genannten Autoren gehen mit guten Argumenten sogar so weit zu sagen, dass durch die richtige Ernährung Behandlungen und Heilungsprozesse wirkungsvoll unterstützt werden können. Denn Ernährung ist immer auch Medizin. Sie macht nicht nur satt, sondern enthält Stoffe, die im Körper wirken. Von pflanzlichen Heilmitteln wie Baldrian und Johanniskraut hat fast jeder schon einmal gehört. Letztlich sind Brokkoli, Kurkuma oder Erdbeeren und viele andere Lebensmittel nichts anderes. Es gab Zeiten ohne Pharmaindustrie und Intensivstationen, da waren Pflanzen die einzigen Heilmittel. Und wenn man sich dann im einzelnen mit den Nahrungsmitteln beschäftigt, die gut gegen Krebs sind, dann stellt man fest: Fast alle sind auch gut gegen andere Krankheiten, insbesondere gegen Herz-Kreislauf-Beschwerden.

Im Grunde ist das Wissen über heilende und schädigende Wirkungen von Lebensmitteln uralte. Die Menschheit hat in der Neuzeit bloß vieles davon vergessen. So wird der Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit oft unterschätzt und ignoriert. Dabei wusste schon der griechische Philosoph Platon vor zweieinhalbtausend Jahren, beim Essen und Trinken das Angenehme vom Guten zu unterscheiden.

Er kritisierte die Haltung, dass es nur schmecken müsse: Der Kochkunst gehe es nur darum, dem Gaumen zu schmeicheln; „auf das Beste aber gar nicht denkend, fängt sie durch das jedesmal Angenehme den Unverstand und hintergeht ihn so, dass sie ihm scheint, viel wert zu sein. (...) Schmeichelei nun nenne ich das und behauptete, es sei etwas Schlechtes“ (Platon, Gorgias 464d-465a). Das klingt fast wie eine prophetische Kritik an den Geschmacksattacken der modernen Fertignahrung-Industrie. Dabei ist das Gute keineswegs unangenehm. Der herrschende Geschmack ist allerdings oft so degeneriert, dass er das Schädliche als schmackhaft betrachtet. Tatsächlich sind jedoch gute Lebensmittel nicht bloß gut, sondern in ihrer Vielfalt auch angenehm für den Gaumen.

Damit uns niemand reißerische Parolen vorwirft: Gesunde Ernährung kann nicht alles. Damit können Sie weder fliegen noch zaubern, und sie macht nicht unsterblich. Obwohl wir die Prinzipien der optimalen Ernährung konsequent beherzigen, möchten wir keinen Urlaub in Fukushima machen. Ebenso wenig macht uns die optimale Ernährung immun gegen alles. Gelegentlich bekommen auch wir eine Erkältung (aber seltener als früher, und sie geht deutlich schneller vorbei). Ein Navi ersetzt das Lenken nicht – und Ernährung nicht das Denken. Ein wenig aufpassen auf sich sollte man schon, trotz richtiger Ernährung.

Natürlich ist gesunde Ernährung keine *Garantie* für ein längeres Leben. Ausschließen würden wir das Risiko von Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen auch mit „schlau food“ nicht; in dem Fall würden wir allerdings trotz der Ernährung krank werden, nicht wegen ihr. Und manchmal spielen andere Faktoren mit, auf die wir oder die Ernährung keinen Einfluss haben. Gesunde Ernährung verhindert keine Flugzeugabstürze, Morde, Vergiftungen, Hinrichtungen, tödlichen Verkehrsunfälle oder Selbstmorde. Wahrscheinlich beeinflusst sie gar nicht oder nur gering den Ausbruch und Verlauf von Infektionskrankheiten wie AIDS, Cholera, Tuberkulose, Malaria oder Hepatitis. Auch gegen die wachsende Gefahr durch

multiresistente Keime, die sich vor allem durch den Missbrauch von Antibiotika ausbreiten, würden wir nicht allein auf Ingwer & Co vertrauen.

Allerdings spielen diese Todesursachen in der Statistik für Deutschland bislang eine untergeordnete Rolle. Bei seltenen Krankheiten oder auch bei orthopädischen Leiden wie Bänderrissen oder Bandscheibenvorfällen hat die Ernährung möglicherweise keinen oder zumindest keinen entscheidenden Einfluss. Allerdings sind diese Beschwerden auch selten tödlich. Dagegen gibt es für bekanntere Krankheiten wie Multiple Sklerose oder Demenz inzwischen sehr wohl Hinweise, dass die Ernährung den Ausbruch oder den Verlauf beeinflussen kann.

Soweit die Einschränkungen. Ernährung ist also nicht der einzige Faktor, der die Lebenserwartung beeinflusst. Die häufigsten Todesursachen sind und bleiben aber Herzinfarkte und Schlaganfälle sowie Krebs. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bösartige Tumore sind in Deutschland für etwa zwei Drittel aller Sterbefälle verantwortlich.



Das heißt, eine große Mehrheit von Menschen stirbt früher, als sie sterben müsste. Insbesondere gegen diese Erkrankungen ist richtige Ernährung ein wirksames Mittel. Für uns ist sie die erste Wahl.

Daneben tauchen Erkrankungen in der Statistik auf, die ebenfalls zu den möglichen Todesursachen gerechnet werden, etwa Leberzirrhose oder die Lungenkrankheit COPD. Zu ihnen findet man leicht Hinweise, dass man durch richtige Ernährung den Verlauf der Krankheit positiv beeinflussen kann. Außerdem spielt Ernährung eine Rolle bei einigen Zivilisationskrankheiten wie Typ-2-Diabetes und Übergewicht, aber auch bei Alzheimer. Man stirbt daran in der Regel nicht unmittelbar. Allerdings erhöhen diese Erkrankungen das Risiko für weitere Krankheiten, an denen man sterben kann. Dagegen ist richtige Ernährung die beste Vorbeugung. Diese Motivation war für uns der Antrieb, unsere Ernährung umzustellen.

Daraus ergibt sich auch die Einteilung im folgenden Kapitel: die Unterscheidung in Lebensmittel, die man essen *soll*, dann alles, was man essen *kann*, und schließlich Lebensmittel, die man *meiden* soll. Das Prinzip der gesunden Ernährung ist im Wesentlichen, dass man gesundheitsschädigende Lebensmittel weglässt und gesundheitsfördernde Nahrungsmittel regelmäßig isst. So einfach ist das. Meiden sollte man Lebensmittel, die viele Kohlenhydrate und ungesunde Fette, aber kaum qualitative Nährstoffe haben. Sie schädigen den Körper durch die Förderung des Wachstums von Krebszellen, von Übergewicht, entzündlichen Prozessen oder Ablagerungen in den Blutbahnen.

Dagegen sollte man regelmäßig Lebensmittel essen, die viele gesundheitsfördernde Substanzen enthalten. Dazu gehören besonders die Antioxidantien. Diese machen die sogenannten freien Radikale unschädlich, das sind Sauerstoffverbindungen, die regelmäßig durch den Stoffwechsel entstehen. Zu viele freie Radikale begünstigen Alterungsprozesse, Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen.

Antioxidantien wirken entzündungshemmend. Zu ihnen gehören auch die Polyphenole, das sind Pflanzenstoffe, die z.B. für Farben und Geschmack zuständig sind. Sie sind in zahlreichen Unterarten z.B. in vielen Obstsorten, in Gemüse oder auch im grünen Tee enthalten. Die größte Gruppe der Polyphenole wiederum sind Flavonoide, der wir die Färbung von Pflanzen zu verdanken haben. Sie sind im gesamten Pflanzenreich verbreitet und haben unterschiedlich starke, positive Wirkungen.

Aber damit genug der Fachsimpelei. Besonders Antioxidantien, Polyphenole und Flavonoide tauchen immer wieder auf in Diskussionen über die medizinische Wirkung von Nahrungsmitteln. Als Laie muss man die Details und Wirkungszusammenhänge nicht kennen (es soll alleine über 8.000 verschiedene Flavonoide geben). Aber es ist gut, wenn man die Begriffe schon einmal gehört hat, um bestimmte Urteile besser einzuschätzen. Wichtig dabei ist: Es sind Heilstoffe aus der Natur, deshalb sollte man sie in ihrem ursprünglichen Zustand zu sich nehmen, also direkt als Obst, Gemüse, Gewürz oder Tee. Am effektivsten sind sie, wenn sie mit allen anderen Stoffen in einer Pflanze zusammenwirken. So hat die Natur es vorgesehen. Extrakte in Nahrungsergänzungsmitteln bringen nicht die gewünschte Wirkung und können sogar mehr schaden als nützen.

Doch warum sollte man sich überhaupt die Mühe machen, über Ernährung nachzudenken, wenn wir ein modernes, fortschrittliches Gesundheitssystem haben? Zunächst einmal: weil nicht nur die richtige Ernährung gesund machen kann, sondern auch, weil falsche Ernährung krank macht. Pharmaindustrie und Ärzte verdienen an kranken Menschen, nicht an gesunden Menschen. Das darf aber nicht heißen, dass sich zu ihren Gunsten Patienten krank essen sollten. Wenn alle Menschen sich schlau ernährten, dann brähe allerdings der Umsatz unseres vertrauten Gesundheitssystems zusammen. Wahrscheinlich hätten die Chirurgen und Orthopäden noch genug zu tun. Aber ihre Kollegen von der inneren Medizin wären

überwiegend arbeitslos. Oder endlich in erster Linie Berater, nicht mehr nur Reparateure.

Doch davon sind wir weit entfernt, und wahrscheinlich ist das nicht gewünscht. Denn Mediziner, die kaufmännisch denken, brauchen kranke Menschen. Vielleicht ist das auch der Grund, warum sich viele Ärzte nicht oder wenig für Ernährung interessieren. Zumindest ist das Interesse nach unseren Erfahrungen die Ausnahme. Es ist schon erstaunlich, welcher geringen Stellenwert angesichts ihrer objektiven Bedeutung die Ernährung bei den meisten Medizinern hat. Bei einigen ist es sicher schlichte Unwissenheit. Aber viele ignorieren sie.

Das treibt dann tolle Blüten. Unvergessen bleibt uns eine Erfahrung während eines Krankenhausaufenthaltes. Der Patient im Nebenbett war ein einfacher älterer Herr. Er war wegen seiner Typ-2-Diabetes in stationärer Behandlung. Wie jeder andere bekam er morgens Brötchen mit Marmelade; mittags Pfannkuchen, Nudeln und Ähnliches, zum Nachtisch Pudding oder Früchtequark;



Gesund alt werden – mit Lebensmitteln (nicht nur) für's Herz.

nachmittags das obligatorische Stück Kuchen; und abends schließlich viel Brot mit viel Wurst. Dazu viele Pillen. Fleißig maßen die Schwestern seinen Blutzucker, und wenn wir uns recht erinnern, gab es in den acht Tagen keine Verbesserung seines Zustands. Das war 2012, nicht 1952. Man muss wohl, nein, man darf wohl kein Arzt sein, um diesen Irrsinn zu erkennen.

Interessant ist, wie Mediziner reagieren, wenn man sie auf den Zusammenhang von Gesundheit und Ernährung anspricht. Die Ignoranten unter ihnen verweisen gerne darauf, dass es „keine gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnisse“ gibt, womit man Ahnungslosigkeit und Borniertheit gerne adelt. Der Grund dafür ist banal: Auf Ingwer und Kurkuma, auf grünen Tee und rote Tomaten, schwarze Schokolade und Brokkoli gibt es kein Patent. Mit gesunder Ernährung lässt sich nichts verdienen. Und das doppelt nicht: Gesunde Nahrungsmittel gibt es ohne Rezept, sie lassen sich nicht teuer als Medizin verkaufen. Und wenn sich die richtige Ernährung allgemein durchsetzte, dann wären deutlich weniger Medikamente nötig. Bei einem Jahresumsatz von mehr als 40 Milliarden Euro hätte nicht nur die Pharmaindustrie in Deutschland ein Problem, sondern die ganze Volkswirtschaft.

Insgesamt hat die sogenannte Gesundheitswirtschaft sogar einen Anteil an der Volkswirtschaft von mehr als 10 Prozent. Zur Gesundheitswirtschaft zählen, neben der Pharmaindustrie, alle Betriebe, Produkte und Konzerne, die ihr Geld mit der Gesundheit verdienen – vom Landarzt bis zur Uniklinik, vom Röntgenapparat bis zum Erkältungstee. Der Jahresumsatz dieser Branche wird auf mehr als 250 Milliarden Euro geschätzt – allein in Deutschland. Kranke steigern das Bruttosozialprodukt. An gesunden Menschen lässt sich kein Geld verdienen. Während Gesundheitspolitiker symbolische Feldzüge gegen das Rauchen führen, gelten Gummibärchen als Lebensmittel. Und jede verkaufte Salami-Pizza gilt als Beitrag zum Wirtschaftswachstum. Zu Recht, und das sogar doppelt: Schlechte Ernährung schafft nicht nur Umsätze, sondern macht auch

krank – und kurbelt damit das Wachstum des Medizinsektors und der Pharmaindustrie an. Aber ist dieser Zynismus das, was alle wollen? Wir wollen es jedenfalls nicht.

In der Tat gibt es wohl wenige Untersuchungen zu Nahrungsmitteln, die von der Medizin das Prädikat „wissenschaftlich“ erhalten würden – wenigstens im Vergleich zu den Fließband-Studien der Pharmaindustrie. Das heißt aber nicht, dass man heute nichts über den Zusammenhang von Gesundheit und Ernährung weiß. Im Gegenteil, es gibt viele Studien, Experimente und Berichte von engagierten Biochemikern und Ernährungswissenschaftlern; es gibt diverse Untersuchungen zur Verbreitung von Krankheiten im Verhältnis zum Lebensstil verschiedener Kulturen; und es gibt viel tradiertes Wissen über gesunde Nahrungsmittel in verschiedenen Kulturen, besonders in Asien und Indien. Fachkundige Hinweise dazu (mit dem Schwerpunkt Krebs) finden Sie in den erwähnten Büchern von David Servan-Schreiber, Johannes F. Coy sowie Richard Béliveau und Denis Gingras. Wahrscheinlich würde selbst ein hartgesottener Fundamentalist der Schulmedizin heute kaum noch bestreiten, dass Ernährung irgendwie auf die Gesundheit wirkt – so oder so. Aber welches so – ob Ernährung krank oder gesund macht – das halten wir in der Regel selbst in der Hand.

Einige Nahrungsmittel sind so gut, dass sie sogar heilen bzw. Heilungsprozesse fördern. Das gilt übrigens nicht nur für tödliche Krankheiten wie Krebs und Herzerkrankungen. Auch gegen mehr oder weniger lästige Beschwerden gibt es Medizin aus dem Supermarkt, zumeist in der Obst- und Gemüseabteilung. James A. Duke gibt dazu viele hilfreiche Hinweise in seinem Buch über „Heilende Nahrungsmittel“ (s. Literaturtipps im Kapitel VI), und manche Empfehlung können wir aus Erfahrung inzwischen bestätigen. Also, auch ohne Garantie gegen Unfälle und andere Risiken: Die optimale Ernährung hält gesund. Unter sonst gleichen Bedingungen werden Sie mit „schlau food“ länger leben als mit der heute vorherrschenden Ernährung.

2. Genussvoll essen

„Schlau food“ schmeckt – frisch, natürlich, abwechslungsreich. Fast könnte man sagen: Das ist das Markenzeichen einer optimalen Ernährung, mit dem sie uns bei jeder Mahlzeit unmittelbar verwöhnt. Alle anderen Vorteile entdeckt man erst mit der Zeit. Der Geschmack der optimalen Ernährung ist der Gewinn, der vom ersten Bissen an ausgezahlt wird. Auch dieser Vorteil war für uns eher überraschend. Denn wer aus anderen Gründen seine Ernährung umstellt, ist oft skeptisch, ob das Essen künftig noch schmeckt. Der Geschmack überrascht aber nicht nur, er erleichtert auch den Abschied von der gewohnten Ernährung. Mehr noch: Wer sonst keinen Grund hat, sich schlau zu ernähren – alleine der Geschmack ist es wert.

Am Anfang überwiegt allerdings die Skepsis. Kein Wunder, denn viele Menschen stellen sich unter gesunder Ernährung bloß einen Haufen Blattsalat vor und sonst nichts. Ein Irrtum. Natürlich gehört das viel zitierte Grünfutter dazu. Aber zum einen muss man es





Schmeckt nicht,



gibt's nicht!



Abwechslung ist



das Motto.

nicht nur roh essen, und zum anderen bieten schon Rucola, Sellerie, Feldsalat, Zucchini, Basilikum oder Lauch eine hübsche Auswahl an Geschmack. Dabei sind diese Beispiele nur ein Bruchteil des Angebots, selbst wenn man sich auf wirklich grünes Futter beschränken wollte. Tatsächlich ist die Auswahl noch viel größer, sind die Farben bunter und der Geschmack abwechslungsreicher.

Im Gegensatz zur vorherrschenden Ernährung. Sie kommt uns heute rückblickend eher eintönig vor. Das muss sie natürlich nicht zwingend sein. Oft ist sie aber doch phantasielos, wie wir bei uns und anderen beobachtet haben. Der Grund ist die Dominanz von tierischen Fetten, von weißem Mehl und Zucker, von Konservierungsstoffen und Geschmacksverstärkern. Der echte, natürliche Geschmack der Lebensmittel geht unter in dem faden oder künstlich geschmacksverstärkten Einerlei. Vieles schmeckt klebrig, fettig, pappig und immer irgendwie ähnlich.

Solche Ernährung wird dann gerne als saftig, deftig, herzhaft oder süß bezeichnet. Mit einem entwickelten Geschmacksempfinden haben Fertigsaucen und Tütensuppen, matschige Klumpen aus der Dose, verwürzte Trockenextrakte zum Aufgießen in der Plastik-Terrine oder gezuckerter Sahne-Frucht-Joghurt aber wenig zu tun. Der Gaumen ist betört und benebelt, der ursprüngliche Eigengeschmack der Lebensmittel ist verloren. Einen besonderen, qualitativen Nährwert haben Gulaschsuppen aus der Dose und Fertig-Lasagne im Alu-Pack auch nicht, stattdessen aber viele ungesunde Fette, viele Kohlenhydrate – und zumeist viele Kalorien.

Dagegen ist das Markenzeichen von „schlau food“ der frische, echte Geschmack. Eine große Rolle spielt dabei, dass alle Gerichte in der Regel frisch zubereitet werden. Die Zutaten sind zu einem großen Teil Lebensmittel in ihrem rohen, ursprünglichen Zustand. Und siehe da: Paprika, Tomaten, Sellerie & Co haben einen einzigartigen, eigenen Geschmack, ebenso Erdbeeren, Orangen oder Äpfel.

Schon die riesige Auswahl an verschiedenen Lebensmitteln bringt dann eine erstaunliche Vielfalt auf den Teller. Und schließlich kommen noch die Kräuter und Gewürze dazu, die eine zentrale Rolle in der Küche spielen. Sie ermöglichen eine weitere, fast unendliche Variation des Geschmacks – wie es Ihnen gefällt.

Wer unter Genuss Natürlichkeit und Abwechslung versteht, der ist mit „schlau food“ bestens bedient. Vor allem haben wir dadurch den echten Geschmack erst wieder erlernt. Und schätzen gelernt. Seit einigen Jahren achten wir wieder bewusst auf den Geschmack von Lebensmitteln, besonders bei Obst, Gemüse und Kräutern. Dagegen haben wir uns den typischen Geschmack von pappigen, fettigen oder zuckrigsüßen Speisen schnell abgewöhnt. Heutzutage haben wir nur noch selten ein Verlangen danach, eher eine Abneigung, vor allem gegen süße Fertiggerichte.

Anders gesagt: Wir schmeicheln dem Gaumen lieber, anstatt die Geschmacksnerven mit Geschmacksverstärkern, Salz und Zucker aufdringlich zu betören. Denn Geschmack hat etwas zu tun mit der Fähigkeit zu unterscheiden und zu urteilen. Diesen Gewinn an Geschmack versprechen wir allen, die sich künftig optimal ernähren. Natürlich darf jeder dabei Lieblingsgerichte haben und diese oft essen. Die haben wir auch, wir essen sie regelmäßig und gerne. Guter Geschmack und Wiederholungen schließen sich ja nicht aus. Aber fade wird es ganz sicher nie.

3. Abnehmen & Gewicht halten

Aus Versehen oder mit Absicht: „schlau food“ macht dauerhaft schlank. Natürlich kann man sich gezielt vornehmen, durch die richtige Ernährung abzunehmen. Man kann es aber auch lassen – und trotzdem abnehmen und danach das Gewicht halten. Denn „schlau food“ ist gewissermaßen eine dauerhafte Diät, ohne Diät zu machen. Im Gegensatz zu vielen klassischen Hungerkuren dauert sie



nicht nur ein paar Wochen oder Monate, sondern unbegrenzt. Dabei hat sie allerdings nicht den gleichen Abschreckungseffekt. Viele Diäten bedeuten Verzicht, machen keinen Spaß, und hinterher nimmt man ohnehin wieder zu. Im Rahmen der optimalen Ernährung müssen Sie auf nichts verzichten, können von verschiedenen Lebensmitteln so viel essen, wie Sie wollen, nehmen automatisch dabei ab (wenn und soweit es notwendig ist) und hinterher nicht wieder zu.

Die Ernährung ist und bleibt der wichtigste Ansatzpunkt, um das Körpergewicht zu regulieren. Wie bei Krankheiten oder der Fitness, ist auch beim Gewicht die Ernährung nicht alleine und nicht an allem schuld. Übergewicht hat meistens auch mit mangelnder Bewegung und manchmal mit einer entsprechenden Veranlagung des Stoffwechsels zu tun. Immer aber spielt Ernährung eine große und oft entscheidende Rolle. Wer sich wenig bewegt, aber herkömmlich isst, der hat ruckzuck ein paar Pfunde zu viel, dann ein paar Kilos und dann viele Kilos.

Auch wir haben Erfahrungen mit Diäten, insbesondere die kräftigere Hälfte von uns beiden. Und deshalb keine Lust mehr auf

Diäten, obwohl vor einigen Jahren eine Diät dringend nötig gewesen wäre. Doch dann geschah nach der Umstellung der Ernährung Wundersames: In mehreren Etappen sind inzwischen rund 16 Kilos verschwunden, ohne Absicht – und vor allem, ohne einen einzigen Tag zu hungern. Auch wenn nur eine von uns richtig schlank ist und der andere noch leichtes Übergewicht hat: Im Vergleich zu früher, als das starke Übergewicht eine unangenehme und ungesunde Last war, fühlen wir uns beide heute körperlich wohl.

Doch die Gewichtsabnahme war nur die eine Hälfte der Belohnung. Die andere ist: Wir halten beide unser Gewicht, ohne uns anzustrengen, zu hungern oder auf etwas zu verzichten. Im Gegenteil: Wir essen gerne und eher mehr als früher. Diese Erfahrung wird in der Regel jeder machen, der auf „schlau food“ umstellt. Die Gründe sind einfach: Die optimale Ernährung hat vor allem gesunde Fette, und sie hat nur wenige, aber gesunde Kohlenhydrate – bei vollem Geschmack. Obwohl man also problemlos satt wird, bekommt der Körper bei Übergewicht weniger Kalorien als er verbraucht, um sich zu erhalten. Deshalb verschwinden rasch überflüssige Pfunde, und das Körpergewicht pendelt sich anschließend dauerhaft auf einem angenehmen, gesunden Niveau ein.

Es gibt gute Gründe, etwas gegen starkes Übergewicht oder Fettleibigkeit zu tun. Bei manchen Menschen mag der Wunsch dominieren, schlanker auszusehen. Natürlich ist Eitelkeit eine legitime Motivation. Doch der Bikini-Sommer geht vorbei. Viel wichtiger ist es daher, dauerhaft die Gesundheit zu schützen. Starkes Übergewicht und Fettleibigkeit schränken nicht nur das Wohlbefinden und die Lebensqualität ein. Vor allem erhöhen sie das Risiko für Volkskrankheiten, die das Leben kürzer machen, insbesondere Krebserkrankungen, Herzinfarkte und Schlaganfälle.