



Dr. med. Jörn Klasen

## ERNÄHRUNG IST IN ALLER MUNDE Aber was ist gesund?



**DR. MED. JÖRN KLASSEN**, bekannt aus der NDR-Dokumentation „Die Ernährungs-Docs“ ist Facharzt für Innere Medizin, Anthroposophische Medizin und Naturheilverfahren im Klinikum Stephansplatz Hamburg. Er ist Experte, wenn es um Heilen durch Ernährung geht, und verfolgt einen ganzheitlichen Blickwinkel.

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Gesundheit „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“. Für diesen komplexen Prozess gibt es wahrscheinlich gut sieben Milliarden Auslegungen.

Ähnlich schwierig ist es mit dem einheitlichen Verständnis davon, was eine gesunde Ernährung ist. Da gibt es die Vertreter der Paläo-Ernährung, der vegetarischen und der veganen Kost. Dann wird wieder Mischkost, die Ernährung nach den fünf Elementen (TCM) oder nach Ayurveda vertreten. Dazu kommen die Makrobiotik, die Trennkost, die Rohkost und die Vollwertkost.

*Fortsetzung nächste Seite ▶*

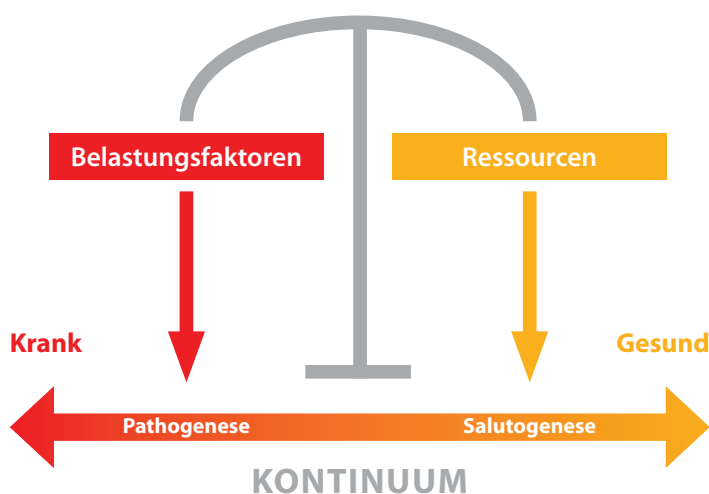
#### Wer soll sich da noch zurechtfinden?

In den vergangenen 120 Jahren änderte sich das Verständnis davon, was eine gute und gesunde Ernährung ist, ständig. Deshalb sagte schon Mark Twain (1835–1910): „Das sicherste Nahrungsmittel ist Wasser – in mäßigen Mengen genossen.“ Aber auch das ist heute nicht mehr sicher.

#### Gesundheit

Unser Gesundheitssystem basiert heute nicht auf dem Verständnis von Gesundheit, sondern von Krankheit. Man spricht von der sogenannten Pathogenese. Dabei geht es um die Ursachen, die Entwicklung, den Verlauf, die Vermeidung und die Therapie von Krankheiten.

Wir benötigen jedoch dringend die Ergänzung um die Salutogenese. Dabei handelt es sich um die Erforschung der Ressourcen, die dem Menschen helfen, gesund zu bleiben. Es ist also eher eine Schatzsuche als eine Fehlerfahndung.



Jeder Mensch ist zunächst für seine Gesundheit selbst verantwortlich und diese Verantwortung kann er auch nicht abgeben. Der gesamte Lebensstil und insbesondere die Ernährung sowie die Bewegung sind dabei seine Ressourcen. Die WHO geht davon aus, dass 50–70 % unserer chronischen Erkrankungen ernährungsbedingt sind. Eine erschütternde

» ÜBRIGENS: SELBST  
KOCHEN KANN ETWAS  
MEDITATIVES HABEN.  
MANCHE SAGEN SOGAR,  
ES SEI SEXY. «

Zahl. Dazu gehören Krankheiten wie die Fettstoffwechselstörung, der Diabetes Typ 2, der Bluthochdruck, die Adipositas (60 % der Deutschen sind übergewichtig) und die Fettleber. Diese Krankheiten lassen sich durch eine gesunde Ernährung – nicht durch eine Diät – zu einem großen Teil heilen!

#### Unsere Nahrung

Unsere Nahrung hat sich in den vergangenen 120 Jahren revolutioniert. Haben wir Anfang des vergangenen Jahrhunderts unsere Nahrungsmittel noch weitgehend direkt aus der Landwirtschaft bezogen und frisch zubereitet, so kaufen wir heute überwiegend Fertigprodukte beim Discounter und essen in einer der Fast-Food-Ketten. Darauf hat sich unser Stoffwechsel bis heute nicht eingestellt – und er kann es auch nicht. Unsere Nahrung ist Mittel zum Leben. Aus diesem Grund sollten wir besser von Lebensmitteln sprechen. Und Mittel zum Leben kann nur sein, was selbst Leben enthält, also weitgehend naturbelassen ist.

#### Die Art der Nahrungsaufnahme

Wie wir uns ernähren, hat auch einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Wichtig sind dabei das Essen in Ruhe sowie das Schmecken und Kauen. Ein wenig Ehrfurcht darf ruhig auch sein, denn bei Weitem nicht alle Menschen haben genügend zu essen! Auch die soziale Komponente ist nicht zu vernachlässigen.

## Die gesunde Ernährung

Wir wissen schon lange, dass Zucker, tierisches Fett und Alkohol ungesund sind. Insbesondere sollten heute die Fertigprodukte gemieden werden, die oft zu viel Zucker und Salz enthalten. Besonders ungünstig sind Zusatzstoffe wie Emulgatoren, die sogar Entzündungen der Darmwand hervorrufen können.

Für alles, was wir tun, und für alle Prozesse innerhalb des Körpers benötigen wir Energie. Diese ziehen wir aus den Grundnährstoffen: Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß.

Die optimale Tagesverteilung für gesunde Menschen sieht so aus: 50 % Kohlenhydrate, 30 % Fette, 20 % Eiweiß. Neben diesen Makronährstoffen benötigt unser Körper Mikronährstoffe wie Vitamine – es gibt 13 –, Mineralstoffe wie u.a. Kalzium, Natrium, Magnesium und Kalium, sowie Spurenelemente wie Zink, Eisen, Jod und Selen.

Ballaststoffe gehören zu den Kohlenhydraten. Sie sind sehr wichtig für unseren Stoffwechsel und insbesondere für die Darmflora. Sie stammen aus Vollkornprodukten, Salat, Gemüse und Obst. Wir sollten mindestens 30 g davon am Tag zu uns nehmen.

Vergessen wir nicht das Wasser. Es ist mit 60 % der wichtigste Bestandteil und Nährstoff unseres Körpers.

Wir Ärzte haben über einen langen Zeitraum hinweg die Ernährung, unterstützt durch Bewegung, vernachlässigt.

Über die letzten Jahre gibt es aber eine zunehmende Fülle an Studien, die belegen, in welche Richtung eine gesunde Ernährung gehen sollte. Die Tendenz geht eindeutig zu einer vegetarischen Kost. Dazu passt, dass die WHO 2015 verarbeitetes Fleisch wie etwa Wurst als krebserregend einstufte und auch vor rotem Fleisch warnte. Prof. Claus Leitzmann: „Das beste Fleisch ist das Fruchtfleisch.“

Als Vorbild kann uns die alte Mittelmeerküche dienen: sehr viel Frisches wie Gemüse, Obst, Salat. Das Ganze mit guten Ölen zubereitet: Oliven-, Hanf-, Walnuss-, Raps- und Leinöl. Mit nur einer geringen Beilage von Kohlenhydraten wie Teigwaren, Kartoffeln oder Reis. Dazu gibt es kaum Fleisch und – so der heutige Erkenntnisstand – auch nur selten Fisch. Nutzen Sie zum Würzen anstatt Salz entzündungshemmende Gewürze wie Kardamom, Kurkuma, Zimt, Ingwer oder Chili.

## Vieles in unserer Ernährung wird geprägt durch Geschmacksgewohnheiten. Deshalb zwei Tipps zum Abschluss:

- Fast alles im Leben ist eine Frage der Dosis. Das gilt auch für die Ernährung. Beenden Sie die Mahlzeit, wenn Sie zu 75 % satt sind.
- Sollten Sie wiederholt von Heißhunger auf Süßes überfallen werden und das nicht wollen, können Sie sich in Ihrer Apotheke ein Bitterstoffkonzentrat besorgen. Ein paar Tropfen vertreiben den Jieper. ■

Rezeptideen für eine gesunde Ernährung, übersichtlich nach Beschwerden aufgelistet, finden Sie auf der Seite des NDR: [www.ndr.de/fernsehen/sendungen/die-ernaehrungsdocs/rezepte/index.html](http://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/die-ernaehrungsdocs/rezepte/index.html)

