

Einleitung

Warum dieses Buch?

Seit meiner klinischen Ausbildung zum Allgemeinarzt, das heißt seit 10 Jahren, befasse ich mich intensiv mit den Themen Ernährung, Stress und Darmgesundheit. Die meisten Menschen kommen seitdem vor allem aus zwei Gründen in meine Sprechstunde: weil sie mit ihrem Gewicht nicht zufrieden sind oder weil sie Verdauungsprobleme haben.

Diejenigen mit Verdauungsproblemen schildern mir häufig, dass sie sich bewusst ernähren, ballaststoff- und vitaminreich essen und trotzdem immer mehr Beschwerden bekommen. Oder bekommen sie sie, gerade weil sie sich so ernähren? Oft haben diese Patienten selbst schon herausgefunden, dass sie mit gut Durchgekochtem und kleinen Portionen besser zurechtkommen, trauen sich dies aber bei Einladungen nicht zu sagen, um nicht als zu empfindlich zu gelten. Auffallend häufig sind es schlanke Menschen, die unter diesen Problemen leiden.

Diejenigen, die gerne weniger wiegen würden, erzählen mir, was sie schon alles versucht haben, um abzunehmen. Eine Diät jagte die andere, sie haben alles gemieden, was gut schmeckt und Fett enthält, und stattdessen hoffnungsvoll alle möglichen Diätartikel gekauft, die mit den unsinnigsten Versprechungen werben. Ich kenne viele Frauen -- und zunehmend auch Männer --, die sich seit 20 Jahren mit einem schlechten Gewissen zu Tisch setzen und den Teller nie leer essen. Sie führen einen nicht enden wollenden Kampf gegen den eigenen Appetit. Dazu kommen Abführmittel in Massen, literweise vergossener Schweiß in Fitnessstudios und sogar chirurgische Eingriffe wie Fettabsaugen, die nicht wenige trotz Schmerzen und finanzieller Opfer über sich ergehen lassen. Doch es nützt nichts: Diese Menschen nehmen über die Jahre trotzdem stetig zu -- oder vielleicht gerade deshalb? Und für die paar Monate, in denen sie zeitweise etwas weniger wiegen, zahlen sie einen hohen Preis. Wie oft gehen sie -- nachdem sie sich eisern viele Genüsse versagt und um Bratkartoffeln und Sahnetorte einen großen Bogen gemacht haben -- mit einem Salatblatt hungrig und unzufrieden zu Bett?

Und die Anderen, die Jungen und die ewig Schlanke, die zeigen mit dem moralischen Zeigefinger auf die Molligen, und bezichtigen sie der Disziplinlosigkeit. Denn schließlich ist Schlanke angeblich ja nur eine Frage des Willens, und der muss hier offensichtlich versagt

Gunter Frank: **Lizenz zum Essen** – warum Ihr Gewicht mehr mit Stress zu tun hat als mit dem, was Sie essen

haben. Selbst Politiker und Krankenkassen machen inzwischen bei dieser Hexenjagd mit, bei der sich keiner für die wirklichen Zusammenhänge interessiert. Es ist ja auch zu schön, Sündenböcke zu haben, die man dann für vieles, zum Beispiel die Kostenexplosion im Gesundheitswesen, verantwortlich machen kann.

Manchmal hat man fast den Eindruck, hier solle eine neue Religion geschaffen werden, wo die schlanken Rechtgläubigen, die sich angeblich diszipliniert ernähren und fit halten, mit ewiger Jugend und niedrigeren Krankenkassenbeiträgen belohnt werden. Die dicken Sünder dagegen, die ihrer Lust auf Schokolade und Fast Food scheinbar hemmungslos frönen und zudem das Laster der Faulheit pflegen, werden mit Herablassung und Herzinfarkt bestraft. Das schlechte Gewissen folgt jeder süßen Sünde auf dem Fuß, Ernährungspäpste und Diätgurus prophezeien gebetsmühlenhaft die apokalyptischen Folgen unseres ungezügelter Essverhaltens: Krankheit und Tod -- und das obwohl wir statistisch gesehen seltsamerweise trotzdem immer älter werden. Welch eine seltsam lustfeindliche Vorstellung von Gesundheit, über die sich schon Mark Twain (1835-1910) augenzwinkernd beschwerte: „Die einzige Methode, gesund zu bleiben, besteht darin, zu essen, was man nicht mag, zu trinken, was man verabscheut, und zu tun, was man lieber nicht täte.“

Als überprüfbarer Maßstab für den rechten Lebenswandel hat sich der Body-Mass-Index (BMI) eingebürgert. Wehe dem, der die Formel des vermeintlich gesunden Gewichts nicht erfüllt. In Baden-Württemberg zum Beispiel haben mollige Lehramtsanwärter mit einem BMI über 30 große Schwierigkeiten verbeamtet zu werden! Ganz abgesehen davon, dass die Gleichung dick = krank nicht richtig ist, wissen die Menschen, die so etwas verbreiten, eigentlich, was sie Molligen damit antun? Frauen mit Kleidergröße 46, die sich schuldig fühlen sollen, keinen „gesunden“, schlanken Körper zu haben, bekommen Nervenzusammenbrüche, wenn sie in Boutiquen nichts Schickes in ihrer Größe finden. Mollige Mütter, die mollige Kinder haben, bekommen Anrufe von schlanken Klassenlehrerinnen, die mehr Essensdisziplin zuhause anmahnen. Mollige Mütter werden auf dem Spielplatz von schlanken angesprochen, warum sie ein so verantwortungsloses Vorbild abgeben. Mollige Kinder sollen getrennten Sportunterricht erhalten. Wo soll das eigentlich hinführen? Wenn eine ganze Bevölkerungsgruppe für etwas diskriminiert wird, für das sie nichts kann, nennt man das eigentlich Rassismus. Nicht zuletzt möchte dieses Buch auch für mehr Toleranz gegenüber „gewichtigeren“ Mitmenschen werben, indem es die Zusammenhänge zwischen Veranlagung, Lebensumständen und Gewicht erklärt.

Halt, werden jetzt vielleicht einige rufen, die Gefahren falscher Ernährung und die negativen Folgen von Übergewicht sind doch wissenschaftlich bewiesen! Außerdem hört man doch

täglich in den Medien viele Experten, die genau wissen, wie man das empfohlene Normalgewicht erreichen kann, zum Beispiel durch Obstessen und Sporttreiben. Trotzdem scheitern die meisten, wenn sie versuchen, diese Ratschläge zu befolgen. Falls Sie auch zu den Gescheiterten gehören, kann ich Sie schon mal beruhigen: Es liegt nicht an Ihrer Disziplinlosigkeit, es liegt daran, dass diese Empfehlungen auf einem falschen Umgang mit wissenschaftlichen Daten beruhen.

Der Umgang mit wissenschaftlichen Ergebnissen ist nämlich eine heikle Sache und erfordert eine gewisse Vorsicht und Bescheidenheit, ganz besonders dann, wenn daraus Empfehlungen für die ganze Bevölkerung entwickelt werden sollen. Die Protagonisten moderner Ernährungsregeln verhalten sich jedoch wie der sprichwörtliche Elefant im wissenschaftlichen Porzellanladen, ein Missstand den Statistiker schon lange beklagen. Problematisch finde ich dabei, dass viele dieser Experten noch nie Menschen medizinisch betreut haben. Wenn man nämlich mit offenen Augen Patienten behandelt, dann ist es augenfällig, dass verschiedene Menschen auf dieselbe pauschale Empfehlung völlig unterschiedlich reagieren. Diese Erfahrung, die sich in vielen alten Heilkunden, wie der Traditionellen Chinesischen Medizin oder der indischen Ayurveda wiederfindet, wird inzwischen auch von der modernen genetischen Forschung bestätigt. Wir Menschen bestehen aus individuellen Eigenschaften und nicht aus statistischen Mittelwerten. Genau das macht jeden Einzelnen von uns besonders und einzigartig.

Deswegen ist es kein Wunder, dass viele Menschen, wenn sie pauschalen („allgemein gültigen“) Ernährungsratschlägen folgen, nicht gesünder, sondern kränker, nicht dünner, sondern dicker werden. Und dann müssen sie sich noch von anderen dafür kritisieren lassen. Weil ich den immensen Leidensdruck sehe und gleichzeitig als behandelnder Arzt die völlige Erfolglosigkeit der gängigen Empfehlungen zu gesunder Ernährung und Gewichtskontrolle immer wieder hautnah miterlebe, habe ich nach Experten gesucht, die Wesentliches und wirklich Hilfreiches zu diesem Thema herausgefunden haben.

Stellvertretend möchte ich vier Wissenschaftlern danken: Herrn Professor Karl Pirlet, Arzt und Forscher, der schon in den siebziger Jahren, leider kaum gehört, erforscht hat, dass gesunde Ernährung wenig mit Nährwerttabellen und viel mit Verdauung zu tun hat; Frau Professor Holle Greil, Humanbiologin aus Potsdam, die die Körperbauentwicklung bei uns Menschen wissenschaftlich beschrieben hat. Udo Pollmer, wissenschaftlicher Leiter des Europäischen Instituts für Lebensmittel und Ernährungswissenschaften e.V., der es wie kein anderer versteht, aus einer Vielzahl von wissenschaftlichen Studien die wirkliche Erkenntnis herauszufiltern, und Herrn Univ. Doz. Dr. med. Maximilian Ledochowski, Wissenschaftler an

der Universität Innsbruck, der die zur Zeit beste Vorstellung davon hat, was in unserem Darm wirklich passiert.

Es gibt also wissenschaftliche Erkenntnisse, die es ermöglichen, Empfehlungen zu entwickeln, die uns bei ihrer Anwendung nicht enttäuschen, sondern die ihre Versprechen mit hoher Wahrscheinlichkeit auch einhalten. Da diese jedoch etablierten Experten und Diätempfehlungen widersprechen, mit denen inzwischen auch viel Geld verdient wird, hören wir so wenig davon. Das möchte ich mit diesem Buch ändern. Dabei geht es nicht darum, die einzig gültige Wahrheit zu verkünden, sondern ein vernünftiges Modell für sehr komplexe Körperzusammenhänge zu entwickeln. Ein Modell, das in der Praxis in vielen Fällen zum Erfolg führt. Ein Aspekt ist dabei von zentraler Bedeutung: Ausgangspunkt für eine gesunde Ernährung kann niemals Verzicht und schlechtes Gewissen sein, sondern nur Zufriedenheit und Lebensfreude. Übrigens ebenfalls keine ganz neue Erkenntnis:

„Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung, und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“ Thomas von Aquin (1225-1274)

Machen Sie sich auf einiges gefasst, vieles wird Sie überraschen, manches sogar ziemlich verblüffen. Wenn Sie es anschließend aber schaffen, die lebenslustfeindlichen Diättratschläge der Ernährungsexperten in Funk und Fernsehen geflissentlich zu überhören, und anfangen, sich von bewusster, vermeintlich gesunder Ernährung zu lösen, dann werden Sie feststellen:

- dass Ihre Beschwerden zurückgehen
- dass Sie sich wohler fühlen
- und dass Sie, wenn Sie bislang mollig waren, vielleicht sogar ein paar Pfunde abnehmen! Zwar nicht bis hin zu einer Modelfigur, aber auf eine Kleidergröße weniger und das dauerhaft.

Vielleicht klingt es vermessen, aber unter den unzähligen Diät- und Ernährungsratgebern kenne ich keinen, der den wirklichen Erfahrungen -- zumindest meiner Patienten -- gerecht wird. Darum schreibe ich dieses Buch. Es soll Ihnen erklären, warum die vielen schönen, plausibel klingenden Theorien bei Ihnen nicht funktionieren, und es soll es Ihnen auch ermöglichen, die für Sie passenden Empfehlungen abzuleiten. Ich werde Sie nun anhand von zwei fiktiven Patienten und ihren Familien durch den Dschungel der Ernährungswirrungen und Gewichtswirrungen führen. Sie erfahren dabei, wie viel Gewicht und gesunde Ernährung mit Vererbung, Stress, Licht, Bekömmlichkeit und Verdauung zu tun

Gunter Frank: **Lizenz zum Essen** – warum Ihr Gewicht mehr mit Stress zu tun hat als mit dem, was Sie essen

haben und wie wenig mit Kalorien und Ernährungsberatung. Die beiden Patienten sind nicht völlig frei erfunden, sondern spiegeln viele wahre Geschichten wieder, die ich in meiner Praxis erfahren habe.

Genug der Vorrede, hören Sie nun, was Frau Rundlich und Herr Hager so alles erlebt haben, und wie sie wieder gelernt haben, ihrem Bauchgefühl zu vertrauen. Auf diesem Weg, auf dem wir unter anderem den alten Erfahrungsheilkunden einen Besuch abstatten, finden bestimmt auch Sie Ihre ganz persönlichen, für Sie passenden Rahmenbedingungen und kommen so zu einer wirklich gesunden Ernährung. Und ganz nebenbei pendelt sich Ihr Körper auf SEIN gesundes Gewicht ein.

Gunter Frank
Heidelberg, 2008