

Anti Diät-Club

Was uns zufrieden macht, ist gut

Wer auf seinen Appetit hört, ist glücklich und optimal versorgt



Dr. Gunter Frank ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Autor des Buchs „Lizenz zum Essen“.

INTERVIEW

KÖLNER STADT-ANZEIGER Herr Frank, Sie propagieren in Ihrem Buch, alle Ernährungsregeln über Bord zu werfen. Dürfen wir jetzt wirklich alles essen, worauf wir Lust haben?

GUNTER FRANK Der Appetit ist ein guter Ratgeber. Wir sollten allerdings darauf achten, ob uns das Essen auch bekommt. Der Körper weiß, wenn ihm Dinge fehlen. Das Nervensystem im Darm tauscht sich mit dem Stammhirn aus, das das Appetitsignal gibt. Das Problem in der heutigen Zeit sind Geschmacksverstärker und so genannte Food-Designer. Sie haben Appetit auf einen Himbeerjoghurt und kaufen ein Produkt, bei dem eine Himbeere auf dem Deckel abgebildet ist. In Wirklichkeit essen sie aber zum Beispiel Zedernholzöl, das nur ein Himbeer-Aroma gibt.

Fast im Wochenrhythmus werden neue Diäten angepriesen. Wie schafft man es, sich davon zu befreien und das schlechte Gewissen beim Essen loszuwerden?

FRANK Wir müssen Essen nicht als Gefahr, sondern wieder als Quelle von Lebensfreude begreifen. Die Bedeutung von Essen bezüglich Krankheitsentstehung wird extrem überbewertet. Es ist eine Errungenschaft, dass wir nicht mehr hungern müssen. Zu viel Angst vor falscher Ernährung wird langsam, aber sicher zu einer Krankheit. Fakt ist, dass wir alle immer älter werden – und das bis auf einige Alterskrankheiten ziemlich gesund. Wenn das Essen uns zufrieden macht, wir danach ein gutes Bauchgefühl haben und uns nicht stundenlang müde fühlen, war es gut, und zwar unabhängig davon, was auf dem Teller lag.

Aber bei dem einen setzt das „gute Bauchgefühl“ viel mehr an als bei dem anderen. Soll der trotzdem essen, was ihm schmeckt?

FRANK Der Körperbau ist bei jedem verschieden und ein individuelles Merkmal, das sich nicht ändern, sondern höchstens verfeinern lässt. Wir müssen erkennen, dass wir individuell gebaut sind. Wir reden ja auch nicht davon, eine einheitliche Schuhgröße oder Nase zu haben. Unser Hautfett ist genetisch festgelegt und wächst auch nach, wenn es abgesaugt wird. Viele Menschen fühlen sich nur deshalb zu dick, weil es ihnen die Gesellschaft einredet. Das Bauchfett kann allerdings beeinflusst werden, es wächst durch belastenden Stress. Besonders stressig ist übrigens der ständige Kampf gegen ganz normale Pfunde, denn der Körper kennt und verteidigt sein eigenes Normalgewicht. Er verteidigt dann sogar präventiv seinen Fettansatz.

Wir leben mit einem permanenten Überangebot an Nahrung, die oft genug von Food-Designern verändert wurde.

Dazu kommen unzählige, sich zum Teil sogar widersprechende Ernährungstipps. Was ist Ihr Ratschlag für ein gesundes Leben?

FRANK Machen Sie Schluss mit Stress, Verzicht und schlechtem Gewissen beim Essen. Genießen Sie, worauf Sie am meisten Appetit haben. Eigene Kochfähigkeiten sind dabei viel wichtiger als das Auswendiglernen angeblich gesunder Ernährungsregeln. Gönnen Sie Ihrem Körper auch gute Rahmenbedingungen, indem Sie auch für ausreichend Tageslicht und Spaß an der Bewegung ohne Zwang sorgen. Und wenn Sie mollige Gene haben, dann lassen Sie sich ihren Körper nicht von anderen miesmachen. Er trägt Sie verlässlich durch dick und dünn ein Leben lang, und dafür hat er keine Nährwert- oder Body-Mass-Tabellen, sondern leckeres Essen verdient.

INTERVIEW: TANJA WESSENDORF

schwer. Der Anteil der sogenannten Erholungsunfähigen ist in den mittleren Altersgruppen (31 bis 40 und 41 bis 50 Jahre) am höchsten. Henning Allmer rät Betroffenen, regelmäßig Erholungspausen in den Tagesablauf einzubauen und Erholung als wichtig anzuerkennen. Startschuss zum Abschalten könne sein, nach der Arbeit – wenn möglich – mit dem Fahrrad nach Hause zu fahren. Weitere Informationen zu den Ergebnissen des Erholungstests im Internet: www.gesund-ev.de

DIE SERIE

Die weiteren Folgen der Serie „Abnehmen beginnt im Kopf“ erscheinen montags und freitags.

- Gemeinsam abnehmen 7. 3.
- Gut gelaunt abnehmen 10. 3.
- Essen gegen Stress 14. 3.
- Wie viele Mahlzeiten? 17. 3.
- Light-Produkte 21. 3.
- Functional Food 24. 3.
- Fertiggerichte 28. 3.
- Den Magen überlisten 31. 3.

MEHR INFORMATION

Club-Abend am Mittwoch, 5. März, ab 19.30 Uhr im studio dumont (Breite Straße 72, 50667 Köln). Professor Dr. Ingo Froböse erklärt, wie wichtig Erholung und Entspannung für einen gesunden und schlanken Körper sind. Eintritt fünf Euro, für Clubmitglieder 2,50 Euro.

Alle Folgen der Serie finden Sie ab dem jeweiligen Erscheinungstag zusammen mit vielen weiteren Informationen, einem BMI-Rechner und einer Anleitung, wie Sie Ihren Körperfettanteil selbst ermitteln, können unter www.ksta.de/abnehmen

Der Anti-Diät-Club des „Kölner Stadt-Anzeiger“ hilft Ihnen, wenn Sie Ihre Ernährung umstellen wollen oder sich mehr bewegen wollen. Alle Informationen sowie Kontakt zum Anti-Diät-Club finden Sie im Internet unter www.ksta.de/adc