Wer's glaubt, isst selig

Eine Flut von Büchern verspricht, wir könnten mithilfe bestimmter Diäten gezielt Organe stärken

VON CHRISTIAN HEINRICH

Den Schlüssel zu »lebenslang strahlender Gesundheit« und »umfassendem Wohlbefinden« wollen sie gefunden haben. Dabei haben Ann Crile und Jane Esselstyn nicht etwa eine neue Wunderarznei entwickelt – sondern Kochrezepte gesammelt. In ihrem Buch *Essen was das Herz begehrt* präsentieren die amerikanischen Lehrerinnen 125 Speisen, die nicht nur lecker und vegan sein sollen, sondern auch: »lebensrettend«. Donnerwetter. Das verspricht viel. »Eine ganze Menge zu viel«, ärgert sich der Gesundheitspsychologe Toni Faltermaier von der Universität Flensburg. Für immer gesund dank Grünkohl oder Zitrus-Gazpacho? Für Wissenschaftler wie Faltermaier ist das Quatsch.

Dennoch liegt die Idee im Trend. In jüngster Zeit ist eine Flut an Büchern erschienen, die versprechen, dass sich mit einem bestimmten Speiseplan der Körper optimieren lasse. Die einen propagieren »die Anti-Stress-Ernährung«, andere »Rezepte für ein gutes Bauchgefühl und ein starkes Immunsystem«. Sogar das Bindegewebe lässt sich angeblich mit dem richtigen Essen stärken, verspricht der Ratgeber *Richtig essen für die Faszien.* Es geht in diesen Büchern nicht einfach um eine ausgewogene Kost oder einzelne »Superfoods«, die angeblich viele Vitamine enthalten. Die Autoren behaupten vielmehr, dass sich mit der von ihnen empfohlenen Ernährungsweise ganz gezielt der Zustand bestimmter Organe und Organsysteme verbessern lasse. Die Vorstellung ist natürlich toll: mit gegrillten Ananas das Herz in Schuss halten, mit Ingwer und Knoblauch die Zellen gegen Stress wappnen – doch ist das wirklich so einfach?

Schon rein praktisch ist es schwierig, das zu untersuchen. Um testen zu können, welche Ernährung vor dem Auftreten gewisser Leiden schützt, müssten Forscher Gesunde über lange Zeit beobachten. »Es gibt solche Studien, aber sie sind aufwendig und teilweise problematisch. Wenn man für eine Studie die Ernährungsweise am Anfang erfasst, weiß man nicht, ob die Menschen in den 10, 15 Jahren danach genauso essen«, sagt Johann Ockenga, Ernährungsmediziner am Klinikum Bremen-Mitte. »Und wenn tatsächlich herauskommt, dass nach 15 Jahren Menschen, die kein rotes Fleisch essen, seltener an Darmkrebs erkranken, dann hat man einen Zusammenhang, aber noch keine ursächliche Erklärung.«

Auch weil bei der Entstehung komplexer Leiden wie Krebs oder Arteriosklerose mehrere Faktoren zusammenwirken. Als Erklärung reichen die Essgewohnheiten nicht aus. »Bei vielen Krankheiten spielt Bewegungsmangel eine Rolle, die Gene, der Stress oder die nächtliche Schlafdauer – die ganze Lebensweise«, sagt Faltermaier. Die Gesundheit eines Organsystems auf eine bestimmte Ernährungsformel zu reduzieren, werde dieser Komplexität nicht gerecht.

Die Wirkung einzelner Lebensmittel auf die Physis sei zudem schwierig zu untersuchen, sagt Tilman Grune, wissenschaftlicher Vorstand des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke. »Die Ernährung stellt ein Gesamtkonzept für den Körper und seine Gesundheit dar.« Einiges ist zumindest recht gut belegt: dass Omega-3-Fettsäuren die Cholesterinkonzentration im Blut und damit den Blutdruck senken – allerdings gilt dies für die in der Nahrung enthaltenen, nicht für jene in Nahrungsergänzungsmitteln. Und es gibt Hinweise darauf, dass man mit bestimmten Lebensmitteln die Darmflora beeinflussen kann: Laut einer im Mai im Magazin *Science* veröffentlichten Studie führt Buttermilch zu einem breiteren Spektrum der Darmflora, Vollmilch hingegen scheint die Mikrobenvielfalt im Verdauungskanal zu reduzieren.

Doch die Ratgeber begnügen sich meist nicht damit, von »Hinweisen« zu sprechen. Oft werden kühne Behauptungen aufgestellt, die gar nicht oder nur schlecht untermauert sind. Irgendeine Studie, die den Hauch von Wissenschaft verbreitet, auch wenn sie entsprechenden Kriterien nicht standhält, lässt sich für fast jede These finden. Einige Autoren sparen sich den Blick auf die Studienlage auch ganz und stützen sich einfach auf eine bereits bekannte und etablierte Ernährungsphilosophie, die sie dann – um überhaupt eine Rechtfertigung für ein neues Buch zu haben – um eigene Ideen ergänzen.

Etwa so haben es Uschi Eichinger und Kyra Hoffmann gemacht. Ihr Buch *Die Anti-Stress-Ernährung* basiert zu einem großen Teil auf der sogenannten LOGI-Methode. »LOGI« steht für »Low Glycemic and Insulinemic Diet«. Die Idee dahinter: den Blutzucker- und Insulinspiegel möglichst konstant zu halten, um die Zellen wenig Stress auszusetzen. Den Hauptbestandteil dieser Diät bilden stärkearmes Gemüse wie Blumenkohl und Pilze sowie zuckerarmes Obst. Ob das funktioniert und ob der postulierte Stress überhaupt schädlich für die Zellen ist, ist nicht bewiesen. Dennoch gibt es inzwischen zahllose Bücher, die die Methode anpreisen. Das Buch von den Autorinnen Eichinger und Hoffmann geht noch einen Schritt weiter und identifiziert verschiedene »Stresstypen«: Wer in belastenden Situationen mehr esse als sonst, aber gut schlafe, zähle zum »Adrenalinmangel-Typ« und solle darauf achten, ausreichend Tyrosin zu verzehren, die Vorstufe von Adrenalin. Besonders wichtig seien etwa Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchte. Menschen mit niedrigem Blutdruck und trockener Haut hingegen gehörten zum »Thyroxinmangel-Typ« und sollten genügend Selen zu sich nehmen, das für die Schilddrüse wichtig sei. So einleuchtend das vordergründig klingen mag – einen wissenschaftlichen Nachweis können die Autorinnen dafür nicht anführen. Bisher ist nicht einmal klar, ob Stress überhaupt in irgendeiner Form zu Mangelerscheinungen beiträgt, geschweige denn, ob er sich besser bewältigen lässt, wenn der Körper bestens mit allem versorgt ist.

Nun schadet es gewiss nicht, darauf zu achten, dass man ausreichend Vitamine, Nährstoffe und Mineralien zu sich nimmt. Doch manche Ernährungslehren bergen auch Gefahren. So kann eine radikale Low-Carb-Diät das Risiko für Herz-Kreislauf-Leiden steigern. »Jede Art von Diät birgt das Risiko, sich fehlzuernähren«, sagt der Ernährungsmediziner Ockenga. Selbst eine auf den ersten Blick harmlose Low-Fat-Diät berge das Risiko, dass man nicht genug fettlösliche Vitamine aufnehme.

Die beste Methode, um seine Organe – und zwar alle – gesund zu halten, sieht Ockenga in der »mediterranen Ernährungsweise«, die unter anderem viel Obst und Gemüse vorsieht sowie wenig Fleisch. Wer nach diesem Grundsatz isst, hat Studien zufolge ein geringeres Risiko, an Herz-Kreislauf-Problemen und Krebs zu erkranken. Und muss nicht einen einzigen Ratgeber dafür lesen.

www.zeit.de/audio

Fotos: Ada Summer/Getty Images; Christoph Hetzmannseder/Getty Images (u.); ZEIT-Grafik (r.)

Kann man mit Ananas sein Herz stärken? So einfach ist es leider nicht

Nahrhaftes Lesefutter

Wer verstehen will, wie Krankheiten entstehen und was das mit Ernährung zu tun hat, dem sei dieses **Standardwerk** empfohlen: Ernst Kofrányi/Willi Wirths: Einführung in die Ernährungslehre, Umschau Buchverlag, 528 Seiten. Unter Studenten der Ernährungswissenschaften beliebt ist ein umfassendes Kompendium, das Lehrbuch und Nachschlagewerk in einem ist: Ibrahim Elmadfa/Claus Leitzmann: Ernährung des Menschen, UTB, 788 Seiten.
Beide Bücher sind dick und anstrengend zu lesen, aber sie haben vielen Ratgebern eines voraus: Sie geben dem Leser die Möglichkeit, sich vom Stand der Ernährungsforschung ein **eigenes Bild** zu machen.

DIABETES, MS, KREBS

Hilft Essen heilen?

Bei einigen Leiden spielt die Ernährung eine wichtige Rolle

1. Bluthochdruck
Die Faktoren, die zu Bluthochdruck führen, sind ebenso vielfältig wie die Möglichkeiten, ihn zu senken. Sich bewegen, den Stress reduzieren oder abnehmen – diese Dinge helfen genauso wie eine vernünftige Ernährung. Die Umstellung auf salzarme Kost senkt nachweislich hohen Blutdruck, zumindest ein Stück weit, das zeigen etliche Untersuchungen. Darüber hinaus sollte man nicht zu viel tierisches Fett und Fleisch zu sich nehmen und übermäßigen Alkoholkonsum vermeiden. Männer sollten täglich nicht mehr als 24 Gramm Alkohol zu sich nehmen, was etwa einem halben Liter Bier entspricht. Bei Frauen liegt die Obergrenze bei 12 Gramm Alkohol, das sind etwa 0,1 Liter Wein.

2. Diabetes
Bei der Behandlung von Diabetes ist die Ernährung nicht bloß ein Faktor unter vielen, sie spielt eine entscheidende Rolle. Denn die Kohlenhydratzufuhr – auch mit Blick auf die Intensität körperlicher Bewegung – sollte jeder Diabetiker kennen, um die medikamentöse Therapie immer entsprechend anzupassen. Die medizinischen Leitlinien zur Ernährung bei Diabetes empfehlen, etwa 45 bis 60 Prozent der benötigten Energiemenge in Form von Kohlenhydraten zu sich zu nehmen. Eiweiße sollten 10 bis 20 Prozent ausmachen, Fette nicht mehr als 35 Prozent.

3. Multiple Sklerose
Die Nervenkrankheit Multiple Sklerose ist bislang nicht heilbar. Eine bestimmte Ernährungsform könnte jedoch das Fortschreiten der Krankheit deutlich verlangsamen, vermuten Wissenschaftler um Friedemann Paul von der Berliner Charité. Dabei geht es um die sogenannte ketogene Kost, die reich an Fetten und arm an Kohlenhydraten ist. Die mögliche positive Wirkung bei Multipler Sklerose erklärt man sich mit dem Vermindern von freien Radikalen im Gehirn. Diese entstehen vermehrt bei der Verwertung von Kohlenhydraten.

4. Krebs
Der Biologe Johannes Coy verspricht wahre Wunder. In seinem Buch *Die neue Anti-Krebs-Ernährung: Wie Sie das Krebs-Gen stoppen* empfiehlt er eine öl- und proteinreiche Diät mit möglichst geringem Kohlenhydratanteil. Dies löse bei Krebszellen einen erhöhten Zuckerverbrauch aus und mache sie angreifbar. Auf diese Weise ließe sich die Wirkung von Chemo- oder Strahlentherapien verstärken, so lautet die Theorie. Sie ist in Fachkreisen höchst umstritten und konnte sich in der Krebsmedizin aus Mangel an aussagekräftigen Studien bislang kaum etablieren. Der Krebsinformationsdienst warnt vor den Belastungen für die Patienten durch entsprechende Ernährungskonzepte und fasst den aktuellen Wissensstand so zusammen: »Eine ›Krebsdiät‹ gibt es nicht.«

ANZEIGE

15. Bayerischer
MITTEL STANDS TAG
19/07 2016
München · BMW Welt

CONVENT.de
EIN UNTERNEHMEN DER ZEIT VERLAGSGRUPPE

Themen (Auszug):
» Mythos Innovation. Warum manche Ideen überleben und andere nicht
» Internationalisierung – Chancen erkannt, Risiken im Griff?
» Damoklesschwert Digitalisierung – Zufriedener Unternehmer versus rechtliche IT Compliance. Ein Widerspruch?
» Unternehmenskauf im Mittelstand: Fallstricke bei der Wertfindung und Kaufpreisverhandlung
» Wie die Cloud Ihnen hilft, Risiken zu minimieren und Effizienz zu steigern
» Alternative Finanzierungsmöglichkeiten für den eigentümergeführten Mittelstand

Jetzt kostenfrei anmelden:
www.convent.de/bayern

Mitveranstalter: Fabasoft · HEUKING KÜHN LÜER WOJTEK · HypoVereinsbank Unternehmer Bank · LfA Förderbank Bayern Beratung. Finanzierung. Erfolg.
Sponsoren: BayBG · BDO · CRESCAT · GRÜNECKER Patent- und Rechtsanwälte · OS Optimal Systems · PRIMAGAS · smarter_mittelstand digitalisierung 4.0 · vitra. · VR Equitypartner · Warth & Klein Grant Thornton · wts Tax Legal Consulting
In Zusammenarbeit mit: DIE ZEIT
Mobilitätspartner: BMW GROUP Event Forum
Medienpartner: Unternehmer Edition
Offizieller Druckpartner: cewe-print.de

Chefsache Award
Gesucht: Projekte gegen Rollenklischees und unbewusste Vorurteile

Bewerbungsschluss 15.9.2016

Der Preis: Die Initiative »Chefsache« sucht Personen, Organisationen und Initiativen, die sich mit herausragenden Projekten nachhaltig und innovativ für Chancengleichheit in der Arbeitswelt einsetzen. Gemeinsam verleihen die Mitglieder der Initiative nun erstmals den »Chefsache Award« – in diesem Jahr mit dem Fokus auf »Unconscious Bias«. Der Award zeichnet Projekte aus, die dabei helfen, Rollenklischees und negative Auswirkungen von unbewussten Denkmustern abzubauen. Die Initiative will somit dazu beitragen, Entscheider für das Phänomen »Unconscious Bias« zu sensibilisieren, die Gesellschaft zum Umdenken zu bewegen und gemeinsam den Wandel zu gestalten.

Die Jury: Die Jury besteht aus Mitgliedern der Initiative sowie aus »Unconscious Bias«-Experten aus Wirtschaft und Wissenschaft.

Die Verleihung: Die Preisverleihung findet im Rahmen des ZEIT Wirtschaftsforums am **3. November 2016** in der Hauptkirche St. Michaelis in Hamburg statt.

Bewerben Sie sich jetzt! Weitere Informationen finden Sie unter **www.chefsache-award.de**

CHEFSACHE
Wandel gestalten – für Frauen und Männer

Anbieter: Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG, Buceriusstraße, Hamburg