

rowohlt repertoire

Leseprobe aus:

Manfred Köhnlechner

Die Managerdiät

Fit ohne Fasten

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf
www.rowohlt.de/repertoire

Inhalt

Vorwort	7
Das Problem	11
Die vier Wege	19
Diät der Manager	31
Was, wie und warum	37
Spielregeln	53
Mahlzeiten-Programm	57
Nährwert-Tabelle	63
Akupunktur-Neuraltherapie-Chirotherapie	75

Das Problem

Es gibt kaum ein Gebiet, auf dem die Menschen so falsch, widersprüchlich und unzureichend informiert werden, wie auf dem Gebiet der Ernährung.

Schuld daran sind gleichermaßen die Ignoranz der Laien und die Intoleranz der Wissenschaftler. Schuld ist wohl auch ein Wunderglaube vieler mit Ernährungsproblemen belasteter Menschen, der jedes kritische Nachdenken ausschaltet.

Mit dem Denken aber fängt es an.

Anlass zur Gehirntätigkeit sollte schon die Tatsache sein, dass die Mordwerkzeuge, die mehr Tote fordern als alle Bomben und Autos zusammen, täglich vor uns auf dem Tisch liegen: Messer und Gabel.

Hauptsächlich die falsche Ernährung verursacht etwa 30 Prozent aller Todesfälle in der Bundesrepublik. Die Zahl ist anscheinend noch nicht hoch genug, um den Medizinstudenten die Beschäftigung mit der Ernährungswissenschaft zur Pflicht zu machen. Sie ist nicht hoch genug, um mehr als zwei Lehrstühle für menschliche Ernährung an unseren Hochschulen zu errichten. Dafür gibt es an den Hochschulen mehr als die elf Lehrstühle für Tierernährung.

Das sichtbarste Zeichen einer falschen Ernährung ist das Übergewicht. Es ist das Zeichen einer verkürzten Lebenszeit.

Statistiker amerikanischer Lebensversicherungsgesellschaften haben die Unterlagen erarbeitet: Bei Menschen mit einem Übergewicht von 20 Prozent liegt die Sterblichkeit um 40 Prozent höher, bei einem Übergewicht von 30 Prozent liegt die Sterblichkeit um 70 Prozent höher als normalerweise. Die Chance, zu sterben, steigt mit jedem

Pfund. Deswegen zahlt man bei vielen Lebensversicherungen in den USA bereits Prämien nach Lebendgewicht.

Was nun Übergewicht und was Normalgewicht ist, darüber herrschen bei Ernährungswissenschaftlern und Ärzten unterschiedliche Auffassungen. Die Unterschiede sind jedoch nur graduell.

Es gibt eine Formel für das persönliche „Wohlfühlgewicht“:

Körpergewicht (kg) : Körpergröße (m) \times Körpergröße (m) = Body Mass Index (BMI)

Aus wissenschaftlicher Sicht ist ein BMI von 22–24 für Männer und ein BMI von 21–22 für Frauen anstrebenswert.

Die einfachste und sicherste Methode, sein Gewicht zu prüfen, bleibt der Schritt vor den Spiegel. Vor den großen Spiegel. Und zwar nackt und mit wachen, kühlen Augen.

Das ist der Moment der Wahrheit. Weil er schmerzen kann, ist die Versuchung groß, alles zu bagatellisieren und nach Entschuldigungen zu suchen. Die Liste der Entschuldigungen ist lang. Um nur zwei davon herauszugreifen:

„Ich habe einen schweren Knochenbau“.

Niemand hat schwere Knochen, denn die Knochensubstanz hat ein bestimmtes, festgelegtes spezifisches Gewicht, das sich nicht ändert. Es gibt also keine schweren und keine leichten Knochen, es gibt höchstens breitere oder schmalere Knochen. Der Gewichtsunterschied zwischen breiten und schmalen Knochen kann höchstens zwei Kilo betragen.

„Bei mir ist die Dickleibigkeit eine Drüsenstörung.“

Das ist höchst unwahrscheinlich. Von hundert dickleibigen Menschen sind ganze drei wirklich drüsengestört und befinden sich deswegen mit ziemlicher Sicherheit längst in ärztlicher Behandlung. Die anderen 97 Men-

schen aber müssen sich zu der Einsicht durchringen, dass sie ganz einfach falsch essen.

Niemand sollte sich schämen, dick zu sein, aber jeder sollte sich schämen, dick zu bleiben. Er steht nicht allein da mit seinem Problem, denn in der Bundesrepublik besitzen rund 20 Millionen Menschen Übergewicht.

Es fehlt nicht an den verschiedensten Methoden, dem Problem dieser 20 Millionen zu Leibe zu rücken, wobei vielfach nur ein Gewichtsverlust der Brieftasche erzielt wird.

Kaum eine Merkwürdigkeit wurde ausgelassen. Man forderte von den Abmagerungswilligen, sich fortan nur noch von Weißkäse zu ernähren, von harten Eiern oder von salzlosem Wasser-Reis.

Es gibt Diätvorschläge, die komisch waren, es gab auch Diätvorschläge, die gesundheitsschädlich waren. Das Gefährlichste daran ist die Tatsache, dass fast jeder Diätvorschlag ein Körnchen Wahrheit und richtige Überlegung enthält, dass meist eine Wirkung erzielt wird – wenn auch nur für eine kurze Zeit.

Das gilt sogar für die allererste Abmagerungskur, von der in unserem Land gesprochen wurde. Zu einer Zeit, zu der es als Beweis für Vornehmheit und Vermögen galt, einen Embonpoint zu besitzen.

Im Jahr 1769 schrieb ein Herr Hagedorn in der medizinischen Wochenschrift „Der Arzt“ einen flammenden Aufsatz mit dem sachlichen Titel: „Von der Fettigkeit des menschlichen Körpers.“ Wenn man bedenkt, dass damals die Dicken meist auch die Mächtigen und Reichen waren, haben die Worte Hagedorns fast revolutionären Charakter:

„Freut euch eures Bauches, aber freuet euch mit Furcht. Schauet umher, welche Gefahren auf euch lauern, um sich von eurem Überfluss zu ernähren: das zuckende Zipper-

lein mit den weiten Schuhen, die knotige Gicht, das keichende Asthma, ein röchelnder Katarrh, ein schnarchender Schlagfluß und die schlafsüchtige Dummheit. Verwünscht sei der Bauch, der uns soviel Unglück verursacht!“

Dann entwickelte Hagedorn seine Theorie, wie man den geneigten Leser von den oben erwähnten Übeln bewahren könnte. Sie enthielt die bis heute unpopulärste Forderung, nämlich das Hungern. Um diese bittere Pille zu versüßen, forderte er andererseits den Leser auf, sich in Leidenschaft und Wollust zu verzehren. Es ist verwunderlich, dass heute noch niemand auf die Idee gekommen ist, ein Hagedornsches Schlankheitsinstitut zu eröffnen.

Vielleicht liegt es auch an der letzten Aufgabe, die Hagedorn in seinem Artikel dem fettleibigen Leser stellt:

„Es gibt kein Mittel, das den Schmerbauch mit mehr Ehre vertreibt, als die Algebra, wenn man sie nur des Nachts, aber gründlich, studiert, und am Tage Holz fällt.“

Reduziert man das auf seinen Kern, verwandelt sich die Lächerlichkeit in Vernunft. Denn es kommt bei jeder Diät eigentlich nur auf diese beiden Dinge an:

Denken und Handeln.

Damit allein kommen wir zu dem Ziel, das wir erreichen sollten, um unser Leben nicht sinnlos zu verkürzen und um es in Gesundheit zu genießen.

Wie stark eine falsche Ernährung die Gesundheit gefährdet, hat der Freiburger Dozent Dr. Holtmeier in seinem Buch „Diät bei Übergewicht und gesunde Ernährung“ deutlich gemacht.

Einige Beispiele daraus sollten genügen.

Bluthochdruck (Hypertonie). Hochdruckerkrankungen sind nach Kriegsende kontinuierlich angestiegen. Kein Einzelfaktor erscheint für die Häufung von Hochdruckerkrankungen so wichtig wie Übergewicht.

Herzinfarkt. Die Zahl der Todesfälle durch Erkrankungen der Herzkranzgefäße hat sich drastisch erhöht. Die ungewöhnliche Zunahme ist eine Folge fehlerhafter Ernährung und besonders von Übergewicht. Gewiss spielen eine Reihe von Risikofaktoren eine Rolle: Nikotinkonsum, Alkoholkonsum und verschiedene Stressfaktoren, jedoch führen sie meist erst auf dem Boden jahrelanger falscher Ernährung und bei Übergewicht zum Herzinfarkt.

In kargen Kriegszeiten waren diese Risikofaktoren kaum von Einfluss. Hoher Nikotinverbrauch und Aufregungen führten bei der kämpfenden Truppe bekanntlich selten zum Herzinfarkt.

Zahlreiche Herzinfarkte sind auch Folge von Bluthochdruck oder werden durch Zuckerkrankheit gefördert.

Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus). Mit der Währungsreform 1948 und einsetzendem Wohlstand vervielfachte sich die Zahl der in der Klinik aufgenommenen Zuckerkranken. Die Bedeutung des Übergewichtes bei Diabetes beweist die Statistik, nach der bei 1000 Lebenden nur 6 normalgewichtige Personen an Diabetes erkranken, aber 20 Personen mit 20 bis 29 Prozent Übergewicht und sogar 40 Personen mit 40 bis 49 Prozent Übergewicht.

Dies macht klar: Übergewicht ist keine Frage der Ästhetik.

Es ist eine Lebensfrage.

Die Grundlage, auf der die Frage gelöst werden kann, ist die korrigierte Ernährung.

Ehe ich die vier Grundarten der Diätetik kurz skizziere, möchte ich dem ahnungslosen Leser helfen und den Fachmann enttäuschen.

Es ist nicht meine Absicht, diesem als Ratschlag und Hinweis gedachten kleinen Buch dadurch einen falschen Glanz zu verleihen, dass ich es mit wissenschaftlichen Fachausdrücken überlade, mit gewichtigen Fußnoten versehe und unentwegt mit medizinischen Erklärungen handle. Damit möchte ich sparsam umgehen.

Beinahe jedes Zitat einer medizinischen Kapazität ließe sich widerlegen durch das Zitat einer anderen medizinischen Kapazität. Die Fachleute haben nun einmal sämtliche Meinungen geäußert, die denkbar sind, noch dazu mit dem Anspruch der Unfehlbarkeit. Intoleranz ist leider das Erbübel der Medizin.

Eine möglichst einfache Darstellung soll selbst dem Leser, der sich noch nie mit dieser Materie befasst hat, die Möglichkeit geben, mitzudenken und selbst zu urteilen.

Einige Begriffe lassen sich allerdings nicht umgehen, ich muss sie benutzen. Das Verständnis dieser Begriffe ist notwendig zum Verständnis der Ernährung.

Ernährung ist eigentlich nichts anderes als die gelieferte Energie zum Betrieb des Körpers. Genuss und Geschmack sind nur Nebenwirkungen, die äußerst angenehm sind, aber im Grunde nicht lebensnotwendig.

Viele Menschen machen sich Gedanken darüber, welches Benzin und welches Öl sie ihrem Auto zumuten. Sie wissen Bescheid über Oktanzahlen und Mehrbereichsöle, sie kennen die Wirkung auf Vergaser, Kerzen und Kolben. Sie diskutieren über das beste Mittel, um den Motor ihres Wagens so zu versorgen, dass er geschont wird, keine Rückstände bleiben und die optimale Leistung erreicht wird.

Nur ein wenig vom technischen Interesse, das auf jedes Auto verwandt wird, genügt, um zu begreifen, was für den Betrieb des Körpers benötigt wird.

Die Leistung des Brennstoffes Nahrung wird in Kalorien gemessen. Eine Kalorie ist die Energiemenge, die 1 Gramm Wasser um 1 Grad Celsius erwärmt.

Der Brennstoff setzt sich aus drei Grundnährstoffen zusammen, nämlich:

1. Kohlenhydrate. Die Kohlenhydrate sind enthalten in Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot und allen anderen Mehlprodukten, in allen Süßigkeiten und auch – was meist übersehen wird – im Obst, in geringeren Mengen im Gemüse und Salat.

2. Eiweiß. Der Nährstoff hat seinen Namen vom Eiklar der Eier, was jedoch nicht bedeutet, dass nun jedes Eiweiß nur aus Eiweiß besteht. Die wichtigsten Eiweißträger sind – außer dem Ei – die Milch und alle Milchprodukte wie Quark und Käse, sowie Fleisch, Fisch und Sojaerzeugnisse.

3. Fett. Sichtbar ist das Fett in Butter, Margarine, Öl, Speck, Schmalz und im fetten Fleisch. Unsichtbar befindet sich das Fett in Wurst, Käse, Kuchen und Konfekt.

Jede Diät ist kaum etwas anderes als das Jonglieren mit der Kalorienzahl und dem Verhältnis der Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fett-Anteile in der Nahrung.

Dabei gibt es vier Grundrichtungen. Die vier Wege zur Gesundheit.

Die vier Wege

1. Die klassische Diät

Die klassische Diät sieht eine Begrenzung der täglichen Kalorienmenge (meist 1500 bis 2000) vor, verteilt auf 55 Prozent Kohlenhydrate, 25 Prozent Eiweiß und 20 Prozent Fett. Mit der Tendenz, den Anteil an Eiweiß zu vergrößern und den Anteil an Kohlenhydraten zu verringern.

Diese Diät ist ernährungsmedizinisch unantastbar und auf die Dauer gesehen die ideale Ernährung schlechthin. Es ist *eine wohlausgewogene Diät*, was die Voraussetzung ist für jede Ernährung über einen längeren Zeitraum hinweg.

Der Durchschnittsbürger, diese oft zitierte statistische Figur, hält sich nicht an diese Ernährungsweise. Er nimmt viel mehr Kalorien zu sich, als sein Körper benötigt, er isst zu viele Kohlenhydrate, zu wenig Eiweiß und zu viel Fett.

Wer sich auf klassische Diät umstellt, handelt richtig und hilft seinem Körper. Die Freude wäre vollkommen, wenn die Belohnung für diese Umstellung nicht so lange auf sich warten lassen würde.

Es ist eine Diät *für Gesunde mit Normalgewicht*, es ist jedoch nicht die bestmögliche Diät für diejenigen, die spürbar und einfach abnehmen möchten.

Das liegt daran, dass der menschliche Körper eben doch keinen starren Verbrennungsmotor hat wie ein Auto. Der Körper besitzt die erstaunliche Fähigkeit, sich auf eine veränderte Ernährung einzustellen.

Er arbeitet optimal und rationell. Es ist nachgewiesen, dass bei einer Einsparung von 200 Kalorien täglich – was eine Gewichtsabnahme von einem Kilo im Monat zur Folge haben müsste – der Körper mit der ansonsten wohlausgewogen gebliebenen Diät so haushälterisch umgeht, dass er überhaupt nichts abnimmt.

Ein Beispiel dafür liefert Erich Roucka, der sich besonders stark mit Ernährungsproblemen befasst hat. Seine Lebensführung, zu der ein täglicher Spaziergang von mindestens 6 Kilometern gehört, würde eigentlich einen Kalorienbedarf von 2600 verlangen. Seine Nahrung enthält jedoch nur etwa 1500 bis 1600 Kalorien, ohne dabei zu einem Gewichtsverlust zu führen. Diesen fehlenden Gewichtsverlust trotz hoher Belastung und geringer Kalorienzufuhr begründet Roucka damit, dass die Nahrung in der richtigen Zusammensetzung vorhanden ist und kein Mangel an wichtigen Vitalstoffen vorliegt. Der Körper stellt sich bei der reduzierten Kalorienzahl einfach auf einen optimal wirtschaftlich arbeitenden Stoffwechsel um.

Das erklärt zum Teil den Misserfolg mancher Versuche, durch das simpel klingende und populäre „FdH“ – Friss die Hälfte – zu einem deutlichen Gewichtsverlust zu kommen. Wobei die erschreckend hohe Zahl an Kalorien, die manche Menschen täglich zu sich nehmen, eher ein „EVG“ – ein Viertel genügt – gefordert hätte.

Mechanisches Kalorienzählen bringt meistens nur Mühe und Enttäuschung. Es kommt vielmehr darauf an, welche Kalorien wir weglassen und welche wir fördern. Denn Kalorien sind nicht Kalorien.

Vielleicht macht es anderen Menschen Spaß, mit Waage und Rechenstift am Esstisch zu sitzen. Mir wäre es lästig, ständig nachrechnen zu müssen, ob ich eine oder zwei Scheiben Schinken nehmen darf und wie viele Kalorien sich wohl auf meinem Schaschlik-Spieß befinden mögen.

Wem das nichts ausmacht, sollte sich ruhig der klassisch-ausgewogenen Diät zuwenden. Einer Diät, die in ihren Grundzügen tatsächlich einer Ernährungsweise nahe kommt, die jedem gesunden Menschen zu empfehlen ist, der sein normales Gewicht erreicht hat. Nur sollte

man unterscheiden zwischen der Methode, einfach die Nahrungsmenge zu verringern und dieser klassischen Diät einer in sich ausgewogenen Nahrung.

Übergewichtige essen nicht zu viel, sie essen falsch.

Die Menge der Nahrung ist niemals das Ausschlaggebende. Hier beginnt der Selbstbetrug zu dicker Menschen, die mit Recht behaupten können, nur wenig gegessen zu haben und trotzdem zuzunehmen.

Wer abends das Abendessen ausfallen lässt und statt dessen vor dem Fernseher eine Handvoll (100 Gramm) Haselnüsse knabbert, hätte ebenso gut 16 Pfund Gurken essen können – die Kalorienzahl ist die gleiche. Oder, in Fettanteil gerechnet, hätte er 6 Kilo Kalbsbraten essen können, weil diese 6 Kilo Kalbsbraten so viel Fett enthalten wie die 100 Gramm Haselnüsse.

2. Die typische Rohkost-Diät

Rohkost ist eine Weltanschauung. Rohköstler vermögen aus einer Sache der Gesundheit eine Sache der Religion zu machen.

Das würde natürlich weder für noch gegen die Brauchbarkeit einer Rohkost-Diät sprechen.

Bei näherer Beschäftigung mit der Rohkost stellt sich jedoch heraus, dass tatsächlich nur die Weltanschauung übrig bleibt und die Gesundheit nur noch insoweit zur Debatte steht, als sie unter Umständen durch die Rohkost gefährdet werden kann.

Man muss sich nicht vegetarisch ernähren, um vitaminreich ernährt zu sein. Pflanzliche Nahrung enthält viel weniger Vitamine, als man annimmt. Die weitaus wichtigeren Vitaminträger sind die Fleischprodukte.

So unangenehm es einem überzeugten Rohköstler auch sein mag: Menschen sind ursprünglich Fleischfresser

gewesen und nicht Vegetarier. Der Hinweis auf die vegetarischen Affen, unsere nächsten Verwandten, mit denen wir angeblich irgendwann einmal gemeinsam von Baum zu Baum geschaukelt sein sollen, ist nicht stichhaltig. Die neue Schimpansenforschung hat beispielsweise ergeben, dass Schimpansen jede Banane liegen lassen, wenn sie einen Buschbock, ein Buschschwein oder zur Not auch ein Menschenbaby erwischen können.

Sicherlich kann man durch strenge Rohkost eine gewichtsreduzierende Wirkung erzielen.

Die Gefahr der möglichen Nebenwirkungen schränkt die Freude über die Gewichtsabnahme allerdings erheblich ein. Einmal kommt es durch die Rohkost zu einer *starken Säurebildung* im Körper, die dem notwendigen Ausgleich von Säuren und Basen hinderlich ist. Zum anderen ist es kein Zufall, dass bei der sogenannten milden Schonkost Obst, Gemüse und Salat wegen Gärfreudigkeit (und Zellulose Reichum) nur sehr beschränkt gegessen werden sollen.

Die entscheidenden Bedenken gegenüber einer Rohkost-Diät sind im *Mangel an tierischem Eiweiß* begründet. Der Organismus benötigt unbedingt biologisch vollwertiges Eiweiß. Ein Drittel, wenn nicht gar die Hälfte des täglichen Eiweißbedarfes sollte darum aus dem tierischen Eiweiß gedeckt werden, wobei wiederum das Fleisch der wertvollste Lieferant ist.

Wer also eine rein vegetarische Kost aus weltanschaulichen Gründen einhalten will – gesundheitliche Gründe liegen nicht vor – der sollte den Eiweißbedarf wenigstens ungefähr durch viel Milch und Eier zu decken suchen.

Bei Schwerarbeitern, Schwangeren, Kindern und Jugendlichen mit ihrem stark erhöhten Bedarf an Eiweiß ist jede Rohkost-Diät strikt abzulehnen.