



# Lizenz zum Essen

In seinem Buch macht sich der Arzt und Ernährungsexperte Dr. Gunter Frank dafür stark, Essen wieder als Bereicherung anzusehen anstatt sich von Diätaposteln Angst machen zu lassen.

Es ist noch nicht so lange her, da verband man mit dem Thema Essen vor allen Dingen Lebensfreude, Genuss, Schlaraffenland, allesamt positive Vorstellungen und Träume. Verfolgt man Berichte über Essen in den Medien oder auch in den Verlautbarungen von Politik und Verbänden, dann ist Essen heute eines, nämlich eine Bedrohung für die Gesundheit.

Durch unsere ungesunde Lebensweise, ergo fett- und zuckerreiche Ernährung und natürlich viel zu viel Fleisch, würden wir bestraft durch den immensen Anstieg der Zivilisationserkrankungen, was sich durch immer mehr Herzinfarkte, Schlaganfälle, Diabetes oder auch Krebs beweisen ließe. Schuld sei vor allem ungesunde Ernährung und dies schon ab Kindesbeinen. Wenn jedoch Versicherungsunternehmen einem kleinen Mädchen eine Lebensversicherung anbieten, geht man dort von einer zukünftig zu erwartenden Lebenserwartung von 95 Jahren aus. In Worten FÜNFUNDNEUNZIG! In Wirklichkeit werden wir nämlich alle immer älter und das ziemlich gesund. Selbstverständlich haben wir typische Alterserkrankungen wie Diabetes, Herzinfarkt oder Krebserkrankungen im höheren Alter zu erwarten. In einem Alter jedoch, in dem die meisten unserer Vorfahren schon verstorben waren. Vor allem Hygiene und damit der Sieg über Seuchen sowie eine ständige Verfügbarkeit von hochwertiger

ger Nahrung machen dies möglich. Zivilisationserkrankungen sind also keine Bestrafung, sondern die logische Folge einer immer älter werdenden Gesellschaft. Die Warnungen vor falscher Ernährung als beachtlicher Krankheitsverursacher sind also sachlich unbegründet. Es gibt keine belastbaren Daten hierfür.

Man könnte also meinen, Entwarnung wäre angesagt, aber nein, die Warner haben sich inzwischen derart in der Gesellschaft etabliert, in Gesundheitsämtern, Landratsämtern, politischen Parteien und Krankenkassen, dass ein Rückschritt einem Gesichtverlust gleichkäme. Angereichert mit einem fast parareligiös anmutenden Eifer wird die Angst vor ungesundem Essen immer intensiver gepredigt. Könnte man nun über solche Moralapostel schmunzeln? Leider nein. Denn so, wie es den „Placebo-Effekt“ gibt, gibt es leider auch den „Nocebo-Effekt“. Mit dem

festen Glauben daran, dass mir etwas schadet, wird dann eine tatsächliche gesundheitliche Beeinträchtigung verursacht. Genau dies passiert durch die ständigen unbegründeten Warnungen vor den Gesundheitsgefahren in unserem Essen. So breitet sich z.B. das Krankheitsbild der Orthorexia nervosa, die Angst vorm Essen, stark aus, besonders unter jungen Menschen. Kein Wunder, denn schon im Kindergarten lernen 4-Jährige, dass ihr Appetit ein Feind ist,

Ernährung als Grundlage für Krankheitsentstehung wird also bei weitem überschätzt. Als Basis für tägliches Wohlbefinden jedoch unterschätzt. Was wir brauchen, sind deutlich weniger schlecht informierte Ernährungsexperten und dagegen wieder mehr fachliches Wissen bei der Produktion und Herstellung hochwertiger Ernährung. Hier kann sich der Fleischermeister als Fachmann und Berater bei seinen Kunden profilieren. Dann sehen wir auch wieder weniger lange Gesichter über 4-Korn-Müslis oder schlecht gemachten Convenience-Menüs und wieder häufiger ein Lächeln nach einer gelungenen Mahlzeit. Dies ist die Aufgabe von guter Ernährung, nicht mehr aber auch nicht weniger. Dazu wünsche ich einen guten Appetit!

**Es grüßt Sie  
Dr. med. Gunter Frank  
aus Heidelberg**

#### Info:

Dr. Gunter Frank ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde und hat seine Praxis in Heidelberg. Er ist als Referent an der Hochschule St. Gallen und an der Business School St. Gallen tätig. Er ist im Vorstand des Europäischen Instituts für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften sowie Leiter des Heidelberger Präventions- und Gesundheitsnetzes. Dr. Frank hat sich auf Ernährungs- und Stressberatung spezialisiert und dazu zahlreiche Bücher veröffentlicht.



Lizenz zum Essen, Stressfrei essen – Gewichts-sorgen vergessen, Piper Verlag 2009

Schnitzel und Pommes des Teufels sind und rohe Selleriestreifen mit Magerquark das ewige Leben bedeuten. Wir haben eine Situation, in der Fakten sich stark von der öffentlichen Meinungen unterscheiden. Wir brauchen deshalb dringend eine fachlich korrekte Bewertung der aktuellen Datenlage. Und zwar von Experten, die dies auch wirklich können, z. B. den medizinischen Biometrikern. Die Ernährungswissenschaft versagt hier schon seit vielen Jahrzehnten. Starke Verbände sollten dies einfordern anstatt weiter in Programme zu investieren, deren Protagonisten dann doch nur wieder die alten Irrtümer verbreiten.