

Einleitung

**Seien Sie vorsichtig mit Gesundheitsbüchern –
Sie könnten an einem Druckfehler sterben.**

Mark Twain

Ich wäre gern ein bisschen gesünder...

Sind Sie auch so genervt von den immer neuen Vorschriften und Empfehlungen für ein rundum gesundes Leben? Ständig werden wir mit Verhaltensregeln irgendwelcher Experten konfrontiert, immer hören wir nur, worauf wir verzichten sollen, welche Diät und welches Sportprogramm wir befolgen müssen, damit wir auch nur halbwegs gesund bleiben oder werden. Dabei würden wir doch viel lieber einmal lesen, was wir so alles dürfen! Und genau deshalb habe ich dieses Buch geschrieben – für uns, die stetig wachsende Gruppe der Gesundheitsmuffel, die eigentlich gar keine sein wollen. Denn wir *sind* keine ewigen Verweigerer, notorische Gurtmuffel oder sture Raucher im Kampf gegen saubere Luft. Sondern ganz »normale« Menschen, die durchaus darum bemüht sind, im Leben alles richtig zu machen – auch im Hinblick auf unsere Gesundheit und die unserer Familie. Trotzdem: Wir können es nicht mehr hören, dieses »Essen Sie dies, verzichten Sie auf jenes, treiben Sie mehr Sport, achten Sie aufs Cholesterin, ...«. Nicht, dass die Ratschläge und Forderungen von Medizinern, Ernährungswissenschaftlern und Gesundheitspolitikern falsch wären. Es sind nur einfach zu viele, zu widersprüchliche, zu anspruchsvolle. Sie sind schlichtweg nicht zu erfüllen, und so hören wir nur noch mit halbem Ohr hin, wenn aus allen Richtungen Tadel auf uns einprasselt, weil wir immer noch zu dick, zu unbeweglich, zu unvernünftig sind.

Eines haben die Gesundheitsexperten mit ihren gebetsmühlenhaft vorgetragenen Ermahnungen allerdings erreicht: Sehr viele von uns gehen heute mit einem latent schlechten Gewissen durchs Leben. Ständig sitzen uns zumindest ein paar Versatzstücke der Regeln für das »Richtige« im Hinterkopf. Wenn wir in der Kantine das panierte Schnitzel mit Pommes statt des Grünkernbratlings ordern, tun wir es mit einer verlegenen Bemerkung wie »Heute sündige ich mal« oder »Dafür laufe ich abends noch 'ne Runde«. Und wenn das Gespräch aufs Wochenende kommt, verschweigen wir schamhaft den verschnarchten Sonntag vor dem Fernseher und fantasieren etwas von

einer großen Radtour. Nie haben wir das Gefühl, den Ansprüchen für ein gesundes Leben ganz zu genügen.

Die Rückkehr des Genusses

Am auffälligsten ist die Diskrepanz zwischen dem, was Experten wollen, und dem, was die Menschen tatsächlich tun, bei der Ernährung. Schnell fühlen wir uns im Begriffs- und Zahlengewirr der Gebote und Verbote verloren. Schon die Fachbezeichnung für Ernährungswissenschaft dürfte den wenigsten Menschen ein geläufiger Begriff sein. Und wer weiß schon, das es dabei sogar zwei getrennte Disziplinen gibt: die Trophologie (die allerdings niemand so nennt, sondern immer nur Ernährungswissenschaft) und die Ökotrophologie. Die eine betreibt eher naturwissenschaftliche Grundlagenforschung, die letztere kümmert sich um konkrete Anwendungen, etwa in der Ernährungsberatung. Auf diesem Feld tummeln sich unter anderem Lebensmittelchemiker und zerlegen Nahrungsmittel bis ins Kleinste in gute und schlechte Bestandteile, die für Nichtfachleute eher bedrohlich als appetitlich klingen. Ernährungswissenschaftler entwickeln Nährstoffempfehlungen, deren Tagesmengen sich allenfalls ein Gedächtniskünstler merken kann. Und wenn man jeder Studie Folge leisten würde, die einem bestimmten Lebensmittel gesundheitliche Superpower zuspricht, wenn man nur genug davon isst, bräuchte man die Magenkapazität eines Elefanten.

Es darf sich also niemand wundern, wenn wir unseren Wunsch nach nutritiver Besserung entnervt aufgeben und nur noch essen, was und wie viel uns schmeckt. Das ist vielleicht unvernünftig, aber immer noch besser, als sich unter dem Eindruck ernährungswissenschaftlicher Botschaften zu einem jener Zeitgenossen zu entwickeln, die den Begriff »genießen« aus dem Vokabular gestrichen haben und selbst ungenießbar geworden sind.

Es ist daher höchste Zeit für eine entspanntere Sicht der Dinge, Zeit für »Das gesunde Bisschen«. Es bedeutet in erster Linie, mit klei-

nen Schritten in Richtung einer vernünftigen Ernährung zu marschieren, die alltagstauglich ist und für die »Genuss« kein Begriff aus dem Reich des Bösen ist. Zum Gesunden-Bisschen-Paket gehören auch ein überschaubares Maß an Bewegung, eine gesunde Portion seelischer Gelassenheit und einige medizinische Vorsichtsmaßnahmen. Nach dem Bisschen-Prinzip wird aus der Couch-Potato sicher kein Marathonheld und aus der Rubensfrau kein Magermodel. Wenn Sie jedoch die Tipps dieses Ratgebers hier und dort im Alltag berücksichtigen, befinden Sie sich auf einem guten Weg zu mehr Gesundheit – ganz ohne schlechtes Gewissen.

Entspannt zu mehr Gesundheit

Dieser Ratgeber gibt Ihnen in kleinen Schritten lockere Anregungen für Ihre Gesundheit, keine gezielten Anweisungen. Wir wollen schließlich das starre Korsett aus Vorschriften aufschnüren und es jedem selbst überlassen, wie er die Informationen umsetzt. Ganz ohne Ernährungsregeln kommt zwar auch dieses Buch nicht aus; es wird Sie aber nicht mit Nährwerttabellen und Mikrogramm-Empfehlungen nerven, sondern die praktischen Elemente vorstellen, zum Beispiel die »Ernährungspyramide« als anschauliche Vorlage für einen optimalen Speiseplan. Ich werde versuchen, Licht in den Dschungel der zahllosen Ernährungsformen zu bringen, für alle, die endlich verstehen möchten, was der Unterschied zwischen Vegetariern und Veganern ist, oder erfahren wollen, ob sie es einmal mit Essen nach dem ayurvedischen Prinzip versuchen sollten. Sie werden die aktuellen Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft kennen lernen, zum Beispiel, warum Fett nicht länger als der große Bösewicht gilt, dafür aber Kartoffeln und Nudeln ihre Unschuld verloren haben. Da der Mensch nicht nur vom Brot allein (gesund) lebt, wollen wir auch einen Blick auf das spannende Kapitel Psyche und Essen werfen. Danach widmen wir uns der zweiten wichtigen Säule für Wohlbefinden, Fitness und eine gute Figur: der Bewegung – und wie sich selbst

ein Sportmuffel zu einem Mindestmaß an Trainingsspaß motivieren lässt. Um den Komplex des gesunden Bisschens abzurunden, gibt es noch einen Überblick über medizinische Checks, die wirklich sinnvoll sind.

Noch eine Anmerkung: Die Aussagen dieses Ratgebers beziehen sich ausschließlich auf gesunde Erwachsene. Menschen mit einer chronischen Stoffwechselkrankheit, starkem Übergewicht oder anderen gesundheitlichen Problemen werden unsere Tipps für ein entspannteres Verhältnis zu Gesundheitsregeln möglicherweise nicht gerecht. Alle, die sich im Prinzip ganz wohl in ihrer Haut fühlen, fahren mit dem lässigen »Dont worry, be happy«-Ansatz aber ziemlich gut.