



PATRICK BOLK

CLEAN EATING *vegan*

Natürlich genießen – bewusst leben



riva

Mit 50
Rezepten

PATRICK BOLK

CLEAN EATING
vegan

PATRICK BOLK

CLEAN EATING

vegan

Natürlich genießen – bewusst leben

riva

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis:

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die der Autor und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind. Dieses Buch soll außerdem keine ärztlichen Empfehlungen ersetzen, widerrufen oder ihnen widersprechen.

Nach Möglichkeit hat der Autor geschlechtsneutrale Formulierungen gewählt. Wo dies nicht möglich war, hat er aus Gründen der besseren Lesbarkeit die männliche Form verwendet. Unabhängig von der Formulierung sind selbstverständlich immer Frauen und Männer gemeint.

Originalausgabe

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Eva Siegmund

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Rezeptfotos und Umschlagabbildungen: Oliver Brenneisen, außer S. 49 Katja Rösen

Layout und Satz: Patrick Bolk

Illustrationen: freepik.com

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0024-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-388-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-389-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.m-vg.de

VORWORT

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, haben wir schon mal eines gemeinsam: Wir beschäftigen uns beide mit dem Thema Ernährung. Und das ist auch gut so, denn es gibt kaum ein wichtigeres Thema, egal ob auf individueller oder globaler Ebene. Ich persönlich habe mich, bis ich 30 Jahre alt war, überhaupt nicht mit dem Thema beschäftigt, danach glücklicherweise umso intensiver. Unzählige Bücher habe ich gelesen und mit Menschen gesprochen, die sich auskennen. Was ich erfuhr, veränderte meine Einstellung zur Ernährung. Ich kaufte ausschließlich Bio-Lebensmittel, aß möglichst vollwertig, verzichtete immer mehr auf Fleisch und 2011 entschied ich mich für eine vegane Ernährung – in erster Linie aus ethischen Gründen, aber auch, weil ich die vegane Ernährungsweise für die gesündeste hielt.

Aber es blieben auch Zweifel, denn ich erlebte weder fantastische körperliche Veränderungen, noch verlor ich mein Übergewicht. Also las ich weiter, beschäftigte mich mit den unterschiedlichsten (veganen) Ernährungskonzepten, probierte dieses und jenes aus – und war schließlich beinahe verunsicherter als am Anfang. Warum? Weil es unglaublich viele Ernährungskonzepte gibt, die sich in ihren Grundsätzen häufig widersprechen. Woher also sollte ich wissen, was für mich »das Richtige« ist?

Im Alltag scheiterte ich zudem stets nach relativ kurzer Zeit daran, ein neues Konzept durchzuhalten. Zu kompliziert waren die Regeln, zu wenig Konsequenz brachte ich auf, zu verzichtreich erschienen mir diese Konzepte nach einer Weile. Überhaupt: Warum sollte ein Konzept für jeden passen? Sind wir nicht alle viel zu unterschiedlich, was unsere körperliche Konstitution betrifft?

Langsam begriff ich: Ich benötige kein kompliziertes Ernährungskonzept, das mir genau vorschreibt, was ich wann essen sollte. Nein, ich wollte etwas anderes, was wirklich für mich funktionierte. Etwas ohne komplizierte Regeln, mit tollen Geschmackserlebnissen und ohne das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen. Und ich wurde fündig.

»Clean Eating vegan« ist nicht der nächste Ernährungshype, das x-te komplizierte Programm und am Ende nur wieder ein neues leeres Versprechen – dieses Buch soll vielmehr dabei helfen, wieder einen natürlichen Instinkt dafür zu entwickeln, wie eine gesunde Ernährungsweise gelingen kann. Nicht mehr und nicht weniger. Wer ein komplexes Konzept mit Punktesystem und 4-Wochen-Ernährungsplänen erwartet hat, den muss ich für den Moment enttäuschen, denn das wird er in diesem Buch nicht finden.

Ich hoffe, dass dir dieses Buch wertvolle Inputs und Motivation liefert, damit auch du deine Ernährung ausmisten kannst und all die Vorzüge einer sauberen, vollwertigen und damit gesunden Ernährungsweise genießen kannst.

VIEL FREUDE BEIM LESEN!

INHALT

VORWORT	5
MEINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE	10
WAS BEI UNSERER ERNÄHRUNG FALSCH LÄUFT	16
Die typisch westliche Ernährung	16
Ernährung und Krankheiten: Klare Zusammenhänge.....	21
Das größte Problem: Mangelndes Ernährungswissen	24
Wie die Lebensmittelindustrie uns reinlegt.....	27
AKTUELLE ERNÄHRUNGSKONZEPTE: WAS ZÄHLT WIRKLICH?	32
WAS BEDEUTET »CLEAN EATING VEGAN«?	44
Vollwertkost heißt jetzt »Clean Eating« – sonst ändert sich nix?	44
Vegan bedeutet nicht automatisch gesund!.....	47
Warum Clean Eating für mich persönlich auch »vegan« bedeutet.....	50
Worauf ich beim Clean Eating vegan verzichte.....	52
Die Grundlage: Auf saubere Lebensmittel setzen	69
Gesund trinken – auch »Clean Drinking« ist wichtig!.....	71
Nährstoffe: Wie viel benötige ich und woher bekomme ich sie?.....	75
Ballaststoffe – alles andere als Ballast für den Körper.....	81
Säure? Basen!.....	83
Nahrungsergänzungsmittel – notwendig oder nutzlos?.....	84
Weizen & Gluten – wo ist das Problem?	85
Ist Soja schädlich?.....	88
Ist Rohkost wirklich so gesund?.....	92
Im Trend: Superfoods – echte Helfer oder nur Marketing?	93
Sind bio, regional und saisonal wirklich wichtig?.....	95
Werde auch du zum Clean Eater!.....	96



JETZT DU! SO WIRD UND BLEIBT MAN EIN CLEAN EATER! 100

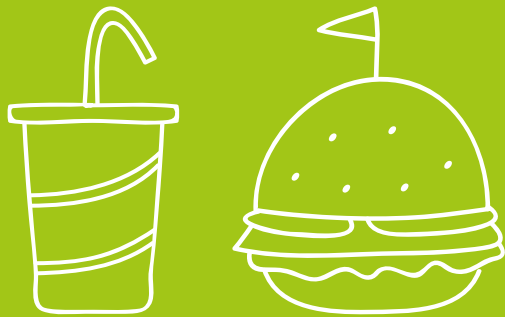
So gelingt der Einstieg – supereinfach, oder?..... 100
 Mach es selbst! 106
 So sieht mein typischer Speiseplan aus – oder auch nicht 118
 Keine Zeit für gesundes Essen? Doch!..... 125
 Unterwegs gesund ernähren 126
 Kann ich mit »Clean Eating vegan« abnehmen? 128
 So bleibst du langfristig ein Clean Eater!..... 130

REZEPTE 140

Ein paar Anmerkungen zu den Rezepten 140

ANHANG 214

Kochzeiten 214
 Ein Beispieltag: Was ich so esse 215
 Clean-Eating-Vorräte 216
 Bezugsquellen für gesunde Lebensmittel 217
 Links zu interessanten Seiten 218
 Film-Empfehlungen 219
 Schlagwortregister 220
 Rezepteregister 222
 Über den Autor 224
 Über den Fotografen 224
 Danke! 224



MEINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE

WIE ICH VOM GRÖSSTEN FAST-FOOD-JUNKIE
ZUM VEGANEN CLEAN EATER WURDE

MEINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE

Ich war nicht immer ein Clean Eater. Nein, bis ich immerhin 30 Jahre alt war, war ich so ziemlich das genaue Gegenteil: Ich ernährte mich katastrophal! Spätestens mit dem Auszug aus dem Hotel Mutti verschlechterten sich meine Essgewohnheiten noch einmal deutlich, denn ich hatte weder gelernt, zu kochen, noch verfügte ich über irgendeine Form von Ernährungswissen. Ich aß dafür mit großer Begeisterung alles, was die Fast-Food-Ketten zu bieten haben: Pommes mit Mayo und Currywurst, Döner Kebap, Gyros Pita, Schnitzel oder Hamburger. Im holländischen Nachbarort lockten Snacks, die man einfach für wenig Geld »aus der Wand ziehen« konnte: Fleischrollen, Fleischkroketten, Käsesoufflé, Bitterballen und vieles mehr – quasi alles, was man irgendwie frittieren kann.

Besuchte ich als Kind meine holländische Oma, gab es zur Begrüßung einen tiefen Griff in die Süßigkeitendose. Zur Verabschiedung bekam ich stets ein paar Gulden, damit ich mir eine Pommes kaufen konnte. Die verputzte ich an der nächsten Bushaltestelle, gefolgt von einem Softeis. Ab ich bei Oma zu Abend, verdrückte ich 10 Schnitten Weißbrot mit Käse. Warum auch nicht? Schließlich war ich im Wachstum und brauchte eine Menge Energie. Problematisch war, dass ich irgendwann ausgewachsen war, aber meine Essgewohnheiten nicht änderte. Ich wuchs nicht mehr in die Höhe, sondern nur noch nach vorne.

Ich weiß auch gar nicht mehr so genau, wann ich anfang, dick zu werden. Meine Mutter erzählte mir einmal, ich hätte in einem einzigen Sommer, als ich vielleicht 9 Jahre alt war, unheimlich viel zugenommen – vielleicht 10 Kilogramm. 15 Jahre später zeigte die Waage schon knapp 120 Kilogramm an! Ich hatte mir bis zu diesem Zeitpunkt natürlich keinerlei Gedanken über meine Ernährung gemacht. Meine erste richtige Freundin hatte ich erst mit 19, und diese Tatsache schrieb ich zum nicht unerheblichen Teil meinem Übergewicht zu, meiner unansehnlichen Wampe. Dabei gehörte ich nicht mal zu den »richtig Dicken«, die es in meiner Kindheit und Jugend nur ganz selten gab. Heute sieht das leider anders aus, viele Kinder sind übergewichtig, es ist fast schon normal geworden, dick zu sein.

WIR HABEN DAS ALLES NICHT INFRAGE GESTELLT

Würde man meine Mutter fragen, ob wir uns zu Hause gut ernährt haben, so würde sie sagen: »Natürlich, es gab immer frisches Gemüse und Kartoffeln.« Nicht falsch verstehen: Ich bin mir ganz sicher, dass meine Mutter uns immer nach bestem Wissen und Gewissen ernährt hat. Sie hatte nur einfach – wie fast alle Menschen um mich herum – nicht sehr viel Ahnung davon, was tatsächlich gesund ist. Gegen die tägliche Portion Gemüse gab es natürlich nichts einzuwenden, auch die Kartoffeln gingen noch halbwegs in Ordnung. Das Problem aber waren die häufig großen Portionen Fleisch, dazu Mayo und Ketchup sowie Fertigsoßen. Gab es Bratwurst, so wurde stets

viel Öl in die Pfanne gegeben, und selbiges nach dem Braten gerne noch über die Kartoffeln. Schmeckte auch herrlich, denn Fett ist wahrlich ein guter Geschmacksträger.

Abends holten wir – natürlich häufig auf das Drängen von uns Kindern – nicht selten was an der Pommesbude oder »beim Chinesen«. Irgendwann kauften wir eine Fritteuse, und fortan gab es oft selbst gemachte Pommes (vermeintlich gesund, weil aus Kartoffeln), dazu Fleischrollen und Mayo. Und nach dem Essen war es völlig normal, dass man noch einen Nachtisch zu sich nahm, gerne eine große Portion Eis oder einen Sahnepudding. Überhaupt gab es bei uns zu Hause keinerlei Einschränkungen, was den Konsum von Süßigkeiten anging. Jeder durfte essen, so viel er wollte. Dazu tranken wir Kinder ganz selbstverständlich literweise Fanta, Cola oder Malzbier. Wasser? Auf keinen Fall, schmeckt nicht! Das Getränk, das Wasser in unserem Haushalt am ähnlichsten sah, war Zitronenlimonade. Meine Mutter kaufte zwar viel Gemüse, aber auch immer mehr Fertigprodukte, die das Leben vereinfachten. Warum auch nicht?

Im Nachhinein betrachtet ist mir glasklar, warum ich dick wurde, und mir ist klar geworden, dass meine und unsere damalige Ernährungsweise alles andere als gesund war. Doch ich brauchte einige Jahre, Bücher, Selbstversuche und Gespräche, bis ich verstand, woran das lag: vor allem an einem mangelnden beziehungsweise falschen Ernährungswissen. Niemand in meinem Umfeld stellte den Verzehr von Fleisch, Milch und anderen Produkten infrage.

Keiner dachte sich etwas Negatives dabei, Fertiggerichte zu essen oder literweise Cola zu trinken. Es

»NIEMAND IN MEINEM UMFELD STELLTE DEN VERZEHR VON FLEISCH, MILCH UND ANDEREN PRODUKTEN INFRAGE.«

war einfach normal, und das Werbefernsehen tat sein Übriges, kritische Gedanken gar nicht erst aufkommen zu lassen. Es gab damals (heute kaum vorstellbar, vor allem für jüngere Menschen) noch kein Internet, keine kritischen Ernährungs-Dokumentationen im Fernsehen oder Menschen im Umkreis, die mich oder uns aufklärten.

UND DANN LERNTÉ ICH DIE »BIO-TANTE« KENNEN

Vielleicht wäre ich heute weder schlauer noch schlanker, hätte ich nicht ein wenig Glück gehabt. Zwei Faktoren waren dabei von besonders großer Bedeutung. Als ich ungefähr 30 Jahre alt war, hatte ich eine Freundin, die ich leicht spöttisch »Bio-Tante« nannte, weil sie fast ausschließlich in Bioläden einkaufte. Wer wie ich über 40 Jahre alt ist, weiß, wie Bioläden in den 90er-Jahren noch aussahen: kleine, dunkle Läden mit viel Holz, Räucherstäbchengengeruch und Betreibern, die irgendwie aus der Zeit gefallen zu sein schienen. Die Preise waren darüber hinaus astronomisch, und mal im Ernst: Was ist Kamut? Wofür soll Vollkorn gut sein? Und was ist an Döner verkehrt? Salat, Tomaten, Brot, ein wenig Fleisch – alles gesund, oder? So dachte ich damals und biss lächelnd und beinahe provokativ in meinen Döner, während meine damalige Freundin Andrea neben mir stand und lieber nichts aß. Andrea hatte aufgrund zahlreicher Unverträglichkeiten und Allergien sehr viele Arztpraxen aufgesucht, bis ihr ein Arzt

in München empfahl, ihre Ernährung umzustellen: auf Bio und vollwertig. Und es funktionierte, ihre Allergien verschwanden allesamt.

Andreas Ernährungsweise belächelte ich zunehmend weniger, nicht zuletzt, weil das Essen, das sie kochte, einfach lecker war. Und so wurde ich offener für das Thema »Gesunde Ernährung«, machte mich von meinen Vorurteilen frei und begriff, dass ich tatsächlich ernährungstechnisch irgendwann die falsche Abzweigung genommen hatte. Fortan kaufte ich nur noch Bio-Lebensmittel und wählte stets, falls vorhanden, die Vollkorn-Variante. So langsam wurde auch die Waage gnädiger mit mir, wenngleich ich mein Übergewicht nie ganz loswerden konnte.

UND DANN WURDE ICH ZUM VEGANER

Acht Jahre später folgte das nächste wichtige Ereignis in Hinblick auf meine Ernährung: Ich wurde Veganer. Im gleichen Maße, in dem mein Wissen ums Thema Ernährung zugenommen hatte, reduzierte sich mein Konsum von Fleisch und anderen tierischen Produkten, Fast Food und Fertigprodukten. Als ich 38 Jahre alt war, hatte ich schließlich genug gelesen und gesehen, um mich zu entscheiden: ab heute vegan!

Damals glaubte ich, damit auch endlich die Lösung für meine nach wie vor vorhandenen Gewichtsprobleme gefunden zu haben. Ich las, dass Veganer schnell abnehmen und Normalgewicht erreichen würden. Knapp 5 Jahre später war ich allerdings schlauer: Sich vegan zu ernähren bedeutet leider keineswegs, automatisch und mal eben so ganz locker abzunehmen. Ich wog sogar tatsächlich noch ein paar Kilo mehr als zu Beginn meiner Umstellung auf eine vegane Ernährung.

Und so recherchierte ich weiter, wälzte vor allem amerikanische Ernährungsratgeber, schaute mir ein Ernährungskonzept nach dem anderen an, probierte sie teilweise auch selbst aus. Zunehmend wurde ich zum Experten in Sachen Ernährung, schließlich sogar zum Autor diverser veganer Ratgeber und Kochbücher. Mir wurde

**»JE MEHR ICH LAS, UMSO MEHR VER-
UNSICHERUNG KAM BEI MIR AUF.«**

klar, dass ich mich zwar durchaus schon recht gesund ernährte, ich aber nach wie vor »Fehler machte«, die zumindest dazu führten, dass ich die überflüssigen Pfunde einfach nicht loswurde. Das Problem war nur, dass die von mir gelesenen Ernährungskonzepte sich nicht nur teilweise widersprachen (Low-Carb? High-Carb?), sondern zudem auch noch bisweilen unheimlich kompliziert oder dogmatisch waren.

Je mehr ich weiterlas, umso mehr Verunsicherung kam bei mir auf. Ich bezweifelte zudem, dass es das eine passende Konzept für alle Menschen gibt, weil wir nun mal nicht über die immer gleiche körperliche Konstitution verfügen, jeder Körper durchaus etwas anders funktioniert. Genau deswegen gibt es vielleicht auch eine unüberschaubare Anzahl an Diäten und Ernährungskonzepten. Wären unsere Körper alle gleich, so bräuchten wir doch schließlich nur genau eines, das perfekt für uns alle funktioniert. Doch unsere Körper sind eben individuell sehr unterschiedlich.

ES MUSS DOCH EINEN EINFACHEREN WEG GEBEN!

Ich hatte weder Lust noch besaß ich die nötige Konsequenz, eines der vielen vorhandenen Ernährungskonzepte durchzuziehen. Es musste doch einen einfacheren Weg geben, sich gesund zu ernähren und mein Normalgewicht wiederzuerlangen. Und schließlich verstand ich endlich: Es gibt diesen Weg, und er ist tatsächlich sogar sehr naheliegend und ziemlich einfach zu gehen. Man muss nur für einen Moment alles beiseiteschieben, was einem die Lebensmittelindustrie, die Werbung und die selbst ernannten Ernährungsgurus alles entgegenrufen. Denn sie alle wollen schließlich an unserem Essen verdienen. Hören wir einfach mal nicht hin und schalten stattdessen den gesunden Menschenverstand ein. Warum sollte es gesund sein, Fast Food oder stark verarbeitete Lebensmittel zu essen? Wieso essen wir nicht Lebensmittel so, wie sie uns die Natur anbietet, anstatt sie zu verarbeiten und sie eines großen Teiles ihrer Nährstoffe zu berauben? Warum tierische Produkte essen, wenn wir alle Nährstoffe auch aus Pflanzen bekommen

können, ohne negative gesundheitliche Nebenwirkungen fürchten zu müssen? Warum

»HÖREN WIR EINFACH MAL NICHT HIN UND SCHALTEN STATTDESSEN DEN GESUNDEN MENSCHENVERSTAND EIN.«

sollten wir es einfach so hinnehmen, dass wir übergewichtig und krank werden? Natürlich können wir zum Arzt gehen und uns ein paar Pillen verschreiben lassen, die die Beschwerden lindern. Wäre es aber nicht viel besser, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen? Wer sich abwechslungsreich, vollwertig und bewusst vegan ernährt, kann seine Chancen deutlich steigern, gesund zu werden und zu bleiben.

ES IST NIE ZU SPÄT!

Heute ärgere ich mich regelrecht, dass ich so viele Jahre lang gedankenlos alles in mich reingeschoben habe, dass ich übergewichtig wurde und nebenbei noch durch meinen Konsum für so viel Negatives (mit-)verantwortlich war. Doch die gute Nachricht ist: Es ist nie zu spät, seine Ernährungsweise zu ändern! Seitdem ich ein veganer Clean Eater bin, fühle ich mich fitter und wacher. Mein Geschmackssinn hat sich verändert, mein Körper ist im positiven Sinne sensibler geworden. Außerdem habe ich endlich einige überflüssige Pfunde verloren, und zwar nachhaltig. Ich fühle mich einfach besser, bin praktisch nie krank. Ach ja: Mein Blutbild ist übrigens perfekt, kein Mangel festzustellen. Außer zum jährlichen Bluttest sieht mein Hausarzt mich nicht.

Und jetzt zu dir: Du kannst ganz einfach ebenfalls zum Clean Eater werden. Dafür musst du weder Ernährungswissenschaften studieren noch konsequent ein kompliziertes Regelwerk befolgen. Es reicht, wenn du einige grundlegende und ganz naheliegende Dinge beachtest. Doch bevor ich dazu komme, möchte ich noch ein wenig ausholen, weil ich denke, dass es hilfreich ist, zunächst mal zu verstehen, was genau eigentlich bei den meisten Menschen in Sachen Ernährung schief läuft.

**WAS BEI UNSERER
ERNÄHRUNG
GEFÄHRLICH
FALSCH LÄUFT**

ZUNEHMEND EIN WELTWEITES PROBLEM



- **DIE TYPISCH WESTLICHE ERNÄHRUNG**
- **ERNÄHRUNG UND KRANKHEITEN: KLARE ZUSAMMENHÄNGE**
- **DAS GRÖßTE PROBLEM: MANGELNDES ERNÄHRUNGSWISSEN**
- **WIE DIE LEBENSMITTELINDUSTRIE UNS REINLEGT**

WAS BEI UNSERER ERNÄHRUNG FALSCH LÄUFT

Es lohnt sich zunächst, mal genauer hinzuschauen, warum »wir« uns »falsch ernähren«. Ich habe das Wort »wir« in Anführungszeichen gesetzt, weil das natürlich eine starke Verallgemeinerung oder Pauschalisierung ist. Aus demselben Grund habe ich »falsch ernähren« in Anführungsstriche gesetzt, weil es meiner Meinung nach kein generelles »falsch« und »richtig« beim Thema Ernährung gibt. Aber Vereinfachungen helfen nun mal ein wenig, das Thema besser einzugrenzen. Ich möchte im Grunde genommen einfach nur damit ausdrücken, dass ein großer Teil der Menschen besonders in den westlichen Industrienationen sich nicht sonderlich gesund ernährt, was dazu führt, dass immer mehr Menschen übergewichtig sind oder gar krank werden.

Eine Vielzahl von Untersuchungen und Ernährungsstudien zeigt, dass fast alle Zivilisationskrankheiten dadurch entstehen, dass wir unserem Körper dauerhaft zu viel zumuten. Wir geben ihm zu viel von den Stoffen, die uns schaden, und gleichzeitig zu wenig von den Nährstoffen, die wir wirklich brauchen. Eine gewisse Zeit lang verkraften wir das recht gut, denn unser Körper ist erstaunlich zäh und hält tapfer dagegen, wenn wir ihn schädigen. Jeder kennt ja die Beispiele des Onkels, der trotz Bierbauch und Zigaretten 100 wurde.

Wenn wir ehrlich zu uns sind oder in die Statistiken schauen, so wird aber schnell klar, dass das Ausnahmen darstellen. Selbst wenn wir uns im Moment noch unverwundbar fühlen, so kann dieses Gefühl trügerisch sein, denn chronische Krankheiten entstehen in der Regel schleichend. Und dann kann es ganz plötzlich vielleicht zu spät sein, vor allem dann, wenn man über Jahre hinweg die Alarmsignale, die uns unser Körper sendet, ignoriert. Ist der Schaden einmal angerichtet, so wird es häufig schwierig, manchmal gar unmöglich sein, ihn zu reparieren. Besser also, wir lassen es gar nicht erst so weit kommen.

DIE TYPISCH WESTLICHE ERNÄHRUNG

Ich war einmal ein paar Tage in einem typischen Urlaubs-Hotel auf Mallorca zu Gast, zusammen mit zumeist älteren englischen Gästen. Mein Frühstücksmüsli bereitete ich mir jeden Tag auf dem Zimmer zu, doch am letzten Tag beschloss ich, den Frühstücksraum aufzusuchen. Ich hatte große Lust auf ein paar Bohnen in Tomatensoße, und die sollte es in einem vor allem von englischen Gästen stark frequentierten Hotel doch geben. Und tatsächlich, neben sehr viel Fleisch und Eiern gab es Bohnen in Tomatensoße. Doch das war es auch schon für mich. Salate oder frisches Obst: Fehlzeige! Dafür viel Weißbrot, stark gezuckerte Säfte und diverse Fleischvarianten von Würstchen bis Speck. Die Müsliabteilung war mit gezuckerten Flakes und Ähnlichem bestückt, nach pflanzlichen Milchalternativen suchte ich vergebens. Tatsächlich gab es mit Ausnahme der Bohnen quasi nichts für mich als Veganer. Doch diese Tatsache schockte mich weniger als das, was ich um mich herum beobachtete.

Fast alle Gäste hatten Übergewicht, teilweise sehr starkes. Viele bewegten sich schwerfällig, nicht wenige schoben einen Rollator vor sich her oder benutzten andere Gehhilfen. Das durchschnittliche Hautbild war besorgniserregend, vergeblich suchte ich nach jemandem, der schlank und gesund aussah. Die anderen Gäste bauten vor sich Teller mit Brotbergen auf, Würstchen, Speck und Käse, das alles spülten sie mit Kaffee, Tee (mit viel Milch und Zucker) oder Saft aus stark gezuckertem Konzentrat herunter. Mir wurde ehrlich gesagt ziemlich schlecht, denn dieser Frühstücksraum in einem Hotel auf Mallorca zeigte quasi in konzentrierter Form sehr gut, warum gerade ältere Menschen häufig übergewichtig und krank sind. Das Problem ist, dass es gesellschaftlich offenbar absolut akzeptiert ist, dass man spätestens im höheren Alter dick und krank wird. Pillendosen und Arztgänge sind die Regel, nicht die Ausnahme.

Nur wenige Wochen zuvor hatte ich zufälligerweise die amerikanische Kochbuchautorin Mimi Kirk persönlich kennengelernt, eine über 70-jährige Frau, die locker 20 Jahre jünger aussieht, und sich wie eine junge Frau bewegt – schlank und mit strahlenden Augen. Viele der Gäste in dem von mir gerade beschriebenen Hotel waren jünger, doch niemand sah auch nur annähernd so gesund und fit aus wie Mimi Kirk, die seit vielen Jahren rohvegan lebt, sich also von veganer Rohkost ernährt. Besteht hier etwa ein Zusammenhang? Mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit ja.

2025 WIRD JEDER FÜNFTE MENSCH STARK ÜBERGEWICHTIG SEIN

Ein wichtiger Indikator dafür, dass eine typisch westliche Ernährung nicht gerade optimal erscheint, ist die Tatsache, dass es weltweit inzwischen mehr übergewichtige Menschen als untergewichtige Menschen gibt. In den vergangenen 40 Jahren hat die Zahl der stark Übergewichtigen (Adipösen) weltweit erheblich zugenommen: Galten 1975 noch 105 Millionen Menschen als deutlich zu dick, waren es 2014 schon 641 Millionen, so das Ergebnis einer umfangreichen Studie.¹ Ungefähr ein Prozent der Männer und zwei Prozent der Frauen sind sogar krankhaft übergewichtig, d. h. ihr Body-Mass-Index (BMI) liegt bei über 40. Auf die Weltbevölkerung umgerechnet bedeutet dies, dass ungefähr 55 Millionen Menschen so viel Übergewicht haben, dass grundlegende Körperfunktionen wie das Atmen beeinträchtigt werden. 2025 wird – so der Trend anhält – jeder fünfte Mensch stark übergewichtig sein. Die Zahlen geben dabei lediglich die Zahl der »stark Übergewichtigen« wieder, die Zahl der Übergewichtigen insgesamt ist weitaus größer, fast jeder dritte Mensch weltweit gilt als übergewichtig.² Und: Die Zahl der Übergewichtigen steigt schneller als die Weltbevölkerung an sich. Das sind wirklich alarmierende Zahlen!

Übergewichtige Menschen verteilen sich nicht ganz gleichmäßig über den Globus. Besonders hohe BMI-Durchschnittswerte findet man in Industrienationen wie den USA, Kanada, Europa und Australien, aber auch in Russland, China, Saudi-Arabien

1 [www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)30054-X/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)30054-X/abstract)

2 www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/gesundessen/gefaehrlicher-trend-fast-ein-drittel-der-weltbevoelkerung-ist-zu-dick_id_3879429.html

oder in Nord- und Südafrika. In Schwellenländern wie Indien oder China wächst die Zahl der Übergewichtigen sehr stark an, gleichzeitig ist immer noch ein großer Teil der Bevölkerung untergewichtig. Hier geht die Schere stark auseinander, nicht zuletzt, weil eine neue Mittelschicht entsteht, die es sich plötzlich leisten kann, westlichen Ernährungstrends nachzueifern: Mit dem Wohlstand wächst der Bauch. Jeder dritte Diabetesranke lebt in inzwischen in China.

BMI-KATEGORIEN LAUT WELTGESUNDHEITSORGANISATION

KATEGORIE	BODY-MASS-INDEX (BMI)
Untergewicht	weniger als 18,5
Normalgewicht	18,5-24,9
Übergewicht	25-29,9
starkes Übergewicht (Adipositas Grad I)	30-34,9
Adipositas Grad II	35-39,9
Adipositas Grad III	40 oder mehr

Erklärung: Der BMI ergibt sich aus dem Gewicht einer Person im Verhältnis zum Quadrat der Körpergröße. Als übergewichtig gilt, wer einen BMI von 25 überschreitet, zur Gruppe der stark Übergewichtigen zählt, wer einen BMI über 30 hat. Häufig wird noch nach Geschlecht und Alter unterschieden, die Einteilung ist umstritten, daher sollte man seinen BMI-Wert nicht als Maß aller Dinge betrachten.

Besonders rasant nimmt die Anzahl übergewichtiger Kinder unter fünf Jahren in Asien zu. Während sich in den Industrienationen in den vergangenen 30 Jahren die Zahl der übergewichtigen Menschen »nur« verdoppelt hat, verdreifachte sich diese in den Entwicklungsländern, weil hier immer mehr Fleisch, Fett und Zucker gesündere Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Getreide verdrängen.³ Traditionelle, zumeist stark pflanzenbasierte Mahlzeiten werden zunehmend durch Gerichte mit einem höheren Anteil an Fleisch und sogenannten leeren Kalorien – Lebensmittel mit hohem Energiegehalt, aber sehr wenigen Nährstoffen – ersetzt.

AUCH DIE ARMEN WERDEN IMMER DICKER

Übergewicht ist jedoch nicht nur ein Problem der Menschen, die sich nun mehr Fleisch auf dem Teller leisten können. Zuckerhaltige Limonaden und Fast Food können gerade in Entwicklungsländern so günstig angeboten werden, dass auch Menschen mit geringem Einkommen eine lohnenswerte Konsumentengruppe geworden sind. Das bedeutet: Auch die Armen werden stets dicker. In Brasilien, wo fast die Hälfte

³ www.faz.net/aktuell/wirtschaft/menschen-wirtschaft/fettsucht-in-entwicklungslaendern-die-dicken-kinder-von-schanghai-12902602.html

aller Menschen als übergewichtig gilt (und gut 16 % als fettleibig), gibt es inzwischen spezielle Sitze für »Obesos« (Fettleibige) in den öffentlichen Bussen. Verrückt, oder? Es ist schon unglaublich, dass der Staat und die Gesellschaft sich nicht stärker mit der Bekämpfung der eigentlichen Ursachen beschäftigen, sondern stattdessen versuchen, mit den vorhandenen und größer werdenden Problemen möglichst angenehm leben zu können. Immerhin haben bereits mehrere Staaten sich dazu entschieden, gezuckerte Getränke stärker zu besteuern, und in Chile wurde ein berühmtes Schokoladen-Ei gerade verboten, da bereits 60 % der Bevölkerung übergewichtig sind. Ein kleiner Anfang vielleicht ...

»Wir leben in einer Welt, in der es die neue Normalität ist, fehlerhaft ernährt zu sein«, sagte Lawrence Haddad vom Internationalen Forschungsinstitut für Ernährungspolitik bei der Vorstellung des Global Nutrition Reports.⁴ Das bedeutet übrigens im Umkehrschluss nicht, dass es kein Bewusstsein für diese Probleme gibt. Massives Übergewicht wird längst als Epidemie erkannt, nicht zuletzt auch als extrem hoher Kostenfaktor für die Gesundheitssysteme weltweit. Und es wird stets einfacher und günstiger, sich ungesund zu ernähren. Wir haben also ein im wahrsten Sinne des Wortes massives Problem! Doch warum ernähren sich die Menschen so falsch?

WIR ESSEN (IM DURCHSCHNITT) ZU VIEL

- Fast Food
- stark verarbeitete Lebensmittel und Industrienahrung
- ungesunde Fette, z. B. billige Öle
- Fleisch
- Zucker
- leere Kalorien

GLEICHZEITIG ESSEN WIR ZU WENIG

- pflanzliche Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse
- vollwertige Lebensmittel
- Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe
- Ballaststoffe

Hinzu kommt, dass wir Menschen uns immer weniger bewegen, weil die meisten von uns sitzende statt körperlich anspruchsvollere Tätigkeiten verrichten. Unsere Lebensumstände haben sich stark verändert, gerade in den letzten Jahrzehnten, doch wir passen unsere Ernährung nicht entsprechend an. In der Steinzeit hat der Mensch jede Gelegenheit genutzt, sich so satt wie möglich zu essen, weil man nie wusste, wann sich die nächste Gelegenheit bietet. Heute aber ist Essen für uns jederzeit verfügbar, doch wir verhalten uns immer noch so wie unsere Ahnen in der Steinzeit. So essen wir

⁴ <http://globalnutritionreport.org/>

vermutlich häufig mehr als unser Körper benötigt, vor allem immer häufiger Fettiges und Zuckerhaltiges nebenbei. Wir verlieren, was echter Hunger bedeutet, wir essen einfach immer, wenn wir Appetit haben. Nicht wenige Menschen werden regelrecht esssüchtig, im schlimmsten Fall leiden sie unter Krankheitsbildern wie Bulimie oder »Binge-Eating«.

Die meisten haben kein gesundes Verhältnis mehr zu ihrer Nahrung, und wir nehmen uns im stressigen Alltag keine Zeit für gesunde Ernährung. Zudem werden wir immer bequemer, und das nutzt die Nahrungsmittelindustrie gerne aus, denn sie kann deshalb immer neue gewinnbringende Produkte auf den Markt werfen. Es ist doch wunderbar praktisch, dass es an jeder Ecke günstiges und schnell verfügbares Essen wie Würstchen, Croissants, Schokoriegel, Sandwiches, Döner, Pizza usw. gibt. Selbst in Kinderrucksäcken findet man heutzutage vermutlich deutlich häufiger angeblich gesunde Zwischenmahlzeiten – die nicht selten mehr Fett und Zucker als eine Sachertorte enthalten – als Obst und Vollkornbrot. Wir haben schließlich auch alle viel zu tun, der Druck ist groß – wer kann es sich da tatsächlich noch leisten, selber einzukaufen und nach der Arbeit noch gesund zu kochen? Dann doch lieber das Smartphone rausholen und über einen Lieferdienst der Wahl günstig und schnell etwas bestellen!

Überall bekommen wir jederzeit Nahrung, doch diese ist in den seltensten Fällen tatsächlich auch gesund. In den meisten Bäckereien gibt es kein einziges Vollkornbrot mehr, aber dafür Pizza, Bockwürstchen, Ei-Brötchen und gefüllte Croissants. Es ist wirklich deutlich schwerer (das weiß ich nur zu gut aus eigener Erfahrung), eine gesunde schnelle Mahlzeit zu bekommen, wenn die Zeit wirklich mal drängt. Selbst bei Fertig-Salaten wird man kaum etwas ohne Käse und Fleisch oder Fisch finden.

FALSCH EMPFEBLUNGEN

Schaut man sich die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)⁵ oder gar die »Standard American Diet«⁶ an, wird klar, warum man selbst dann nicht dauerhaft gesund lebt, wenn man sich eng an die offiziellen Empfehlungen hält. Gerade Letztere empfiehlt eine Ernährung, die reichlich tierische Proteine und Fette, auch viel Cholesterin und gesättigte Fettsäuren, täglichen Konsum von Milchprodukten, viele verarbeitete Lebensmittel, relativ viel Zucker, dafür aber wenig Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate enthält. Solche Empfehlungen findet man in ähnlicher Weise in vielen anderen Ländern. Es wird bei solchen Empfehlungen, die häufig in Pyramidenform dargestellt werden, in der Regel leider auch nicht erwähnt, dass vollwertiges Getreide gesünder ist als Auszugsgetreide; es wird nicht zwischen tierischen oder pflanzlichen Proteinen unterschieden, genauso wenig zwischen gesunden und ungesunden Fetten. Die Empfehlungen der DGE gehen deutlich weiter in die richtige Richtung, doch auch sie beinhalten einen regelmäßigen Konsum von Fleisch, Milchprodukten und weiteren tierischen Produkten.

5 www.dge.de

6 www.draxe.com/charts-american-diet

Wir haben also im Fazit ein weltweit großes, sehr ernst zu nehmendes und leider weiter wachsendes Problem: Die meisten Menschen ernähren sich falsch, immer mehr sind übergewichtig, besonders bei Kindern steigen die Zahlen dramatisch an. Kann man die Maßnahme der Brasilianer, eigens für besonders dicke Menschen spezielle Sitze im Bus einzubauen, schon fast belächeln, stellen Übergewicht und generell eine falsche Ernährung ein sehr viel größeres Problem dar: Sie sind die Grundlage für die Entstehung zahlreicher schwerwiegender Gesundheitsprobleme.

ERNÄHRUNG UND KRANKHEITEN: KLARE ZUSAMMENHÄNGE

Wann immer jemand im Kreise meiner Familie an Diabetes, Krebs oder einer anderen Zivilisationskrankheit erkrankt, hieß und heißt es: »Das liegt nun mal an den Genen, das ist Vererbung. Da kann man nichts machen!« Und Krankheitsfälle gab und gibt es genug in meiner (großen) Familie: Brustkrebs, Schilddrüsenkrebs, Hodenkrebs, Parkinson, Allergien, Asthma, Gicht, Rheuma, Diabetes Typ 2, Neurodermitis, Bluthochdruck oder auch Herz- und Gefäßkrankheiten – fast das komplette Spektrum sozusagen.

Dass statt »schlechter Gene« die eigene Lebens- und hier besonders Ernährungsweise für die Entstehung solcher Krankheiten verantwortlich ist, wurde und wird gar nicht erst in Betracht gezogen. Tatsächlich aber entstehen – je nach Krankheitsbild – deutlich weniger Erkrankungen durch Vererbung als eben durch eine falsche Ernährungs- oder Lebensweise (Rauchen, Sport usw.). Wenn ich beispielsweise daran zurückschreibe, wie meine Großeltern sich ernährt haben und wie stark übergewichtig sie waren, so glaube ich heute, dass ihr doch recht früher Tod und zuvor ihre schweren Erkrankungen sehr viel mit ihrer Lebens- und Ernährungsweise zu tun hatten. Schaut man plötzlich mit ganz anderen Augen um sich, so kann vermutlich jeder Menschen im Freundes-, Familien- oder Kollegenkreis nennen, bei denen ein Zusammenhang zwischen falscher Ernährung und einer Krankheit doch relativ offensichtlich ist.

Wer sich nicht von persönlichen Eindrücken leiten lassen möchte, der kann auf eine inzwischen riesige Zahl von Studien zurückgreifen, die ganz eindeutig und ohne Zweifel den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit belegen. Folgende Krankheiten entstehen in den meisten Fällen durch eine falsche Ernährung oder werden zumindest stark durch sie begünstigt:

- Krebsarten wie Darmkrebs, Magenkrebs, Brustkrebs, Schilddrüsenkrebs usw.
- Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes, Leberschäden, Nieren- und Gallensteine oder Gicht
- Gefäßerkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Thrombosen oder Arteriosklerose
- Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Rheuma, Arthrose, Arthritis, Bandscheiben- und Wirbelsäulenschäden
- Erkrankungen des Verdauungsapparates usw.

Zahlreiche chronische Krankheitsbilder wie die oben genannten verbreiten sich stärker und stärker und führen dazu, dass die Menschen durchschnittlich dicker sind und früher sterben. Forscher gehen sogar davon aus, dass in den USA die heutige Generation der Kinder weniger alt werden dürfte als ihre Eltern⁷ (zum ersten Mal in der Geschichte), weil immer mehr Kinder übergewichtig sind und ein ernst zu nehmender Anteil von ihnen an Diabetes Typ 2 (»Altersdiabetes«) leidet. Infolgedessen besteht für sie ein deutlich erhöhtes Risiko, an Herzkrankheiten, Nierenversagen oder Krebs zu sterben. Die dramatischen Folgen werden jedoch erst viele Jahre später deutlich. Vielleicht noch ein Grund, warum diese immer größer werden Probleme (noch) nicht als solche von der Allgemeinheit empfunden werden. Ernährungsbedingte chronische Krankheiten wie Fettleibigkeit, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs stellen längst weltweit die häufigsten Todesursachen dar. Kein Wunder, dass die Weltgesundheitsorganisation längst von einer Epidemie spricht.⁸ Besonders auf dem Vormarsch ist Diabetes. Weltweit leiden heute 422 Millionen Menschen an Diabetes Typ 2, und die Zahl der Erkrankten hat sich in den vergangenen 35 Jahren vervierfacht.⁹

DIE GUTE NACHRICHT

Die gute Nachricht ist: Wir könnten all das mit großer Wahrscheinlichkeit verhindern. Und zwar einfach, indem wir uns gesund ernähren! Zu simpel, um wahr zu sein? Keineswegs. Selbst wenn uns die Veranlagung für eine oder mehrere der oben genannten Krankheiten vererbt worden ist, können wir verhindern, dass sie aktiviert wird – indem wir sie nicht füttern. Dr. Michael Greger, ein amerikanischer Arzt und Autor, fasst das

»DIE GUTE NACHRICHT IST: WIR KÖNNTEN ALL DAS MIT GROßER WAHRSCHEINLICHKEIT VERHINDERN.«

in seinem Bestseller »How not to die« so zusammen: Welche Gene wir auch immer von unseren Eltern erben, unsere Nahrung beeinflusst, wie diese Gene unsere

Gesundheit beeinflussen. Die Macht darüber liegt in unseren Händen und auf unseren Tellern.¹⁰

Diese Erkenntnis, die durch zahllose Studien und Versuche eindeutig belegt wird, war für mich ein absoluter Augenöffner. Ganz klar: Es gibt immer noch Menschen, die trotz einer hervorragenden Ernährung schwer krank werden. Und es gibt solche, die sich wahnsinnig ungesund ernähren, rauchen, viel Alkohol trinken und trotzdem bei bester Gesundheit 100 Jahre alt werden. Wir können nicht zu 100 % kontrollieren, ob wir gesund bleiben und alt werden. Doch unsere Ernährung ist wohl immerhin das größte Rad, an dem wir selbst drehen können. Wir selbst haben es zu einem sehr großen Anteil in der Hand, ob wir mit 60 Jahren stark übergewichtig und chronisch krank unseren Rollator durch die Gegend schieben – oder ob wir morgens eine Runde joggen

7 www.nytimes.com/2005/03/17/health/childrens-life-expectancy-being-cut-short-by-obesity.html

8 www.who.int/nutrition/topics/2_background/en

9 www.globalnutritionreport.org/the-report/

10 Sinngemäß aus dem Englischen übersetzt