

DR. MED. ANNE FLECK
DIE 70 EINFACHSTEN GESUND-REZEPTE



GOLDMANN

Lesen erleben



**DR. MED.
ANNE FLECK**

7



DIE 70 EINFACHSTEN GESUND-REZEPTE

**UNKOMPLIZIERT UND GESUND KOCHEN
MIT DOC FLECK**

Mit Rezepten von Su Vössing
Mit Fotos von Hubertus Schüler

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Der Verlag dankt allen Beteiligten, die durch ihre Mithilfe und Unterstützung zum Gelingen dieses Buches beigetragen haben. Für ihre unermüdlichen Bemühungen um die außerordentliche Qualität danken wir Johanna Hänichen, Melanie van Bentum, Justyna Schwertner, Ellen Schlüter, Philine Anastasopoulos, Maja Sauvant, Anne Krause und Valerie Mayer.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe April 2022

Copyright © 2017 der Originalausgabe: Becker Joest Volk Verlag

Copyright © 2022 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Texte: Dr. med. Anne Fleck

Rezepte: Su Vössing

Fotos: Hubertus Schüler

Assistenz Food-Fotografie: Benedikt Koester

Food-Styling: Stefan Mungenast

Umschlag: Uno Werbeagentur unter Verwendung

eines Entwurfs von Justyna Schwertner

Umschlagmotive: Hubertus Schüler (Food-Fotos), Justyna Schwertner (Autorenfoto)

Buchgestaltung, Illustrationen: Melanie Müller-Illigen

Projektleitung: Johanna Hänichen

Projektassistenz: Philine Anastasopoulos

Fachlektorat Rezepte: Sebnem Yavuz

Lektorat: Doreen Köstler

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Alcione, Trento

Printed in Italy

IH · KW

ISBN 978-3-442-17939-8

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

Vorwort

Eine Ermunterung 7

THEORIE

Einfach gesund essen? 10

Essen kann heilen – die Stunde null 16

Gesund kochen fängt beim
Einkauf an 26

Gesund einkaufen – was Etiketten
verraten 31

Was schmeckt wann am besten?

Der Saisonkalender 34

Heimische Helden –
Superfoods aus der Region 36

Was nicht zum gesunden Essen
gehört 40

Wie bleiben Vitalstoffe erhalten?
Richtig zubereiten und
aufbewahren 43

Was taugt Tiefkühlkost?
Selbst einfrieren, aber richtig 46

70 GESUND-REZEPTE

Suppen 53

Salate 71

Vegetarisch 97

Mit Fleisch 139

Mit Fisch 171

Desserts 191

ANHANG

Rezeptregister 205

Gemüse von A bis Z 206



Eine Ermunterung

Wir leben in seltsamen Zeiten. Tagtäglich wirken glitzerndes Marketing, vage Hypes und neue bunte Schlagzeilen zum Thema »Gesundheit und Ernährung« auf uns ein. In unserem Inneren bleibt die Sehnsucht nach einem erfüllten Leben in Gesundheit eine feste Größe – dem einen bewusst, dem anderen weniger.

Gesundheit ist aber nicht nur Schicksal, Zufall oder die unaufhaltsame Folge unseres scheinbar festgezurrten Genkorsetts. Nein! Wir sind unseren Genen nicht ohnmächtig ausgeliefert. Denn Ernährung hat – wie Bewegung, Schlaf, seelische Balance und gute Gemeinschaft mit Menschen, die uns am Herzen liegen – immensen Einfluss auf unsere Gesundheit. Die Wissenschaft der Epigenetik bestätigt diese optimistische Annahme: Was aus unseren Genen wird, liegt auch in unserer Hand. Essen kann uns gesund erhalten oder in den Krankenstand füttern.

»Gesunde Ernährung« klingt sperrig, kompliziert und wie ein anstrengendes Szenario. »Du darfst nicht«-Berichte und komplizierte Ratschläge mit erhobenem Zeigefinger überfordern und verunsichern uns: »We are still confused, but on a higher level.« Und genau an dieser Stelle will ich Mut machen und widerspreche: Gesundes Essen ist einfach! Modernes gesundes Essen bedeutet weg vom Komplizierten hin zum Einfachen und orientiert sich – ohne rigide Dogmen – am Stand der Wissenschaft. Gesunder Genuss und Lässigkeit gehören zusammen.

Dieses Buch will Sie nicht nur über gesundes Einkaufen, Etiketten, Zusatzstoffe etc. informieren – es will Sie mit der Freude am gesunden Essen anstecken. Die für Sie mit der Sterneköchin Su Vössing entwickelten Rezepte sind sorgsam und liebevoll in ihrer Einfachheit ausgeklügelt, sodass man ohne Kopfzerbrechen um Nährstofftabellen Zugang finden kann. Nicht Nährstoffbilanzen, sondern Lebensmittel und gesundes Maß bestimmen die Gesamtwirkung der Mahlzeit auf unseren Organismus.

Wenn wir selbst Essen zubereiten, wählen wir unsere Lebensmittel bewusst aus. Ausreißer lasse ich gelten. Auch der Gesundesser in Teilzeit tut sich bereits etwas Gutes. Die Ausrede »Ich kann nicht kochen« zählt nicht wirklich. Kochen macht sympathisch. Menschlich. Kochsendungen suggerieren, dass Kochen enorm herausfordernd ist. Eingeschüchtert von den glänzenden Töpfen, Requisite und Schneidekünsten der Köche resignieren viele zu schnell. Traurige Ironie: Immer mehr Menschen schauen am Fernseher anderen Menschen beim Kochen zu. Wir kochen nicht mehr und lassen eine unserer einfachsten und besten Traditionen verkümmern. Unser versteckter Perfektionismus und unser Zeitmangel spielen uns einen fatalen Streich. Auch ohne Ausbildung zum Kochprofi oder ein Diplom im Gemüseschneiden sollten wir den Schritt wagen, für uns selbst zu kochen – und das mit mehr Gelassenheit.

Fühlen Sie sich an dieser Stelle liebevoll auf die Schulter geklopft und animiert, den Kochlöffel selbst in die Hand zu nehmen. Jeder von Ihnen ist ein Unikat mit eigenen Vorlieben, Verträglichkeiten und Talenten. Machen Sie was draus, denn gesund zu essen ist einfach.

So is(s)t es!

Dr. med. Anne Fleck
Fachärztin für Innere Medizin, Rheumatologie,
Ernährungsmedizin und Präventivmedizin

THEORIE

EINFACH GESUND ESSEN?

»Einfach gesund essen – was heißt das?« Diese Frage wird mir häufig gestellt. Die Frage klingt so simpel und ist doch diffizil, will man sie in einer Art beantworten, die auch dem einzelnen Menschen gerecht wird. Denn gesundes Essen ist meiner Meinung nach auch etwas sehr Persönliches, etwas ganz Individuelles nach Vorlieben, Verträglichkeit, Tradition und Alltagssituation.

Wir Menschen haben das einfache gesunde Essen verlernt. Das mag provokant klingen, aber in meiner täglichen Praxis sehe ich folgendes Phänomen: Viele können einfach nur noch schlucken, wie ein hungriger Pelikan. Aber gesund zu essen bedeutet auch, bewusst zu essen und zu genießen.

Das Wissen um die optimale Ernährung nach den wissenschaftlich neuesten Erkenntnissen ist bedeutsam, aber nicht weniger wichtig ist eine gesunde Esskultur, in der einfache vollwertige Zutaten und das gesunde Kauen unabdingbar sind und eine Mahlzeit in guter Gemeinschaft auch eine Rolle spielt. Inzwischen belegen Studien, dass Essen in guter Gemeinschaft sogar präventionsmedizinisch sinnvoll ist und unsere Gesundheit fördert.

Tummele ich mich im Internet zum Thema »gesunde Ernährung«, fühle ich mich wie in einer Komödie der Irrungen oder vielmehr einer Tragödie. Der Trend zur Suche nach neuen Hypes

verunsichert. Leicht verliert man den Blick für das Wesentliche. Ausgewiesene oder selbsternannte Experten klammern sich (noch) an seit Jahren überholte Weisheiten – zum Beispiel: »Fettarm ist gesund.« Die wissenschaftliche Evidenz bleibt zuweilen auf der Strecke. Doch was in unseren Köpfen jahrzehntelang zementiert wurde, sitzt felsenfest.

Um etwas Licht ins Dunkle zu bringen, will ich neueste Erkenntnisse verständlich rüberbringen und Sie, liebe Leserinnen und Leser, ermutigen: Gesund zu essen ist einfacher, als man glaubt. Gerade im vergangenen Jahr hat sich Erfreuliches an der Ernährungsfront getan. Alte Ernährungsmythen wackeln, langsam sickern Erkenntnisse, die zu Unrecht geschmäht wurden, in offizielle Ernährungsempfehlungen, zum Beispiel in den USA und Kanada. Das über Jahre gegen jede wissenschaftliche Evidenz verachtete Fett beispielsweise verliert peu à peu das Image des bösen Dickmachers. Na endlich! Grund also zu einem vorsichtigen Optimismus. Bevor ich mich in Details verliere, an dieser Stelle eine wichtige Anmerkung vorweg:

Sie sollten bitte niemals ein sogenannter Foodie werden, also ein Mensch, dessen Alltag sich nur um das Thema »gesundes Essen« dreht und für den die Diskussion über Ernährung einer Ersatzreligion gleichkommt. Zunehmend betrachte ich mit Sorge den Zuwachs an Men-

schen mit einer Orthorexia nervosa, also Menschen, die zwanghaft im Denken verhaftet sind, nur noch ganz richtig zu essen, und die sich zum Beispiel nach dem Naschen von Schokolade in Schuldkomplexen wälzen. Nein danke! So soll und darf es nicht sein. Um langfristig gesund zu bleiben, genügt etwas Wissen über moderne Ernährungslehre und über die einfache, unkomplizierte Art der Umsetzung im Alltag. Ernährung ist einer der entscheidenden Schlüssel zur Gesundheit, davon bin ich überzeugt. Du bist, was du isst. Aber mit einer gesunden Distanz zu übertriebenen Extremen, dafür mit Freude am Genuss.

EINFACHE RITUALE

Seit Jahren kritisiere ich, dass die Diskussion um gesunde Ernährung unsere Kultur des Essens unberücksichtigt lässt. Diese teilweise verstörende Debatte um das »WAS esse ich?« nimmt so viel Raum ein, dass wir das »WIE esse ich?« vernachlässigen. Dabei sind die Rituale des Essens in Gemeinschaft in unserer Tradition verhaftet, der historische Brauch des gemeinsamen Essens wird seit Jahrtausenden zelebriert. Durch diese soziale Interaktion mit Menschen steigert sich auch die Vielfalt der Ernährung und folglich auch die Gesundheit. Oder essen

Sie jeden Abend im Kreis Ihrer Lieben das identische Gericht, Brot mit Käse, Brot mit Wurst? Wind of Change! Schenken wir unserem Essen einen Moment echter Wertschätzung! Schärfen wir die Achtsamkeit für die Umstände, wie wir essen! Schärfen Sie Ihren Blick, Ihre Sinne, verabreden Sie sich! Und schaffen Sie einfache Rituale! Kleine Schritte, kleine Ziele. Eines der für mich wichtigsten Rituale: Essen Sie möglichst an einem Esstisch, auch wenn Sie allein leben. Es braucht keine Tischdecke, kein Tafelsilber, kein teures Porzellan. Und vergessen Sie nie das gesunde Kauen als ersten Schritt der guten Verdauung. Das Ritual des guten Kauens – kauen, bis ein Brei im Mund entsteht – wird nicht nur durch eine Linderung von Verdauungsbeschwerden wie Aufstoßen und Blähungen belohnt. Die über Jahre durch schnelles Runterschlingen oder durch Geschmacksverstärker in der Nahrung abgestumpften Geschmacksnerven erholen sich spürbar. Die Entdeckung der Gemeinschaft, des Kauens und der Langsamkeit als Ritual beim Essen schenkt Ihnen mehr Sinnlichkeit und Genuss. Der Mensch braucht umsetzbare Rituale und gleichzeitig Vielfalt. So wird gesunde Ernährung einfach.

Das Thema »gesunde Ernährung« wird zunehmend verzerrt diskutiert und ideologisiert. Lebensmittel sind mehr als nur die Summe ihrer Inhaltsstoffe. Es wäre eine naive Perspektive,

unsere Nahrungsmittel nur noch auf Nährstoffe zu reduzieren und daraus dann die Definition des gesunden Essens abzuleiten. Dann würde prinzipiell eine Vitamintablette mit der höchsten Nährstoffkonzentration jedes ehrliche, einfache Gericht blass aussehen lassen. Ernährung ist fatalerweise zu einem reinen Bilanzieren von Nährstoffen verkommen. Diese Ideologie des sogenannten Nutritionism provoziert auch Widersprüche und Diskussionen ohne sinngebende Lösung.

Ein kleines, aber entscheidendes Puzzlestück fehlt in dieser Betrachtungsweise: Wir essen nicht nur, um nicht zu verhungern. Essen als soziokultureller Faktor hat einen entscheidenden positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Ein glänzendes Beispiel dafür bietet das sogenannte French Paradox, das den Wein liebenden und Fett konsumierenden Franzosen eine vergleichsweise gute Herzgesundheit attestiert. Gesundes Essen darf nicht auf eine banale Nährstoff- und Kalorienbilanz reduziert werden.

Statistische Daten der Ernährungswissenschaft liefern uns Zusammenhänge, aber nicht per se die ausschließliche Ursache von Krankheit. Fleisch- und Wurstesser leben recht ungesund, das belegen Daten. Aber was ist die genaue Ursache? Ist es das Rinderfiletstück allein – oder nicht vielmehr die Tatsache, dass Fleischkonsum oft mit weniger Liebe zum Ge-

müse einhergeht? Das bedeutet konkret: Insgesamt werden weniger Nährstoffe und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien, Faser- und Ballaststoffe aufgenommen. Dieses Argument ist wohl eher zutreffend.

VIelfALT UND BALANCE

Was wir täglich essen, ist genauso wichtig wie die Frage, was wir nicht essen. Doch was heißt das? Der Ruf nach Konkretisierung begründet auch den großen Erfolg einiger Konzepte wie Paleo-, Mediterran-, Low-Carb- und veganer Ernährung. Aber bringt es das?

Mein Tipp: Entspannt bleiben! Gesundes Essen ist einfach. Die bestmögliche Gesundheit, die wir alle wollen, erfordert eine Vielfalt an Nährstoffen. Wer also auf seinem Teller regelmäßig extrem viel Getreide oder häufig Fleisch hat und wenig Raum für andere Lebensmittel wie Gemüse, Nüsse, Samen und Obst lässt, könnte mit einem Manko an Nährstoffen Bekanntschaft machen. Vielfalt bedeutet saisonale Variation und bevorzugt regionale Auswahl. Mutter Natur ist in ihrer Genialität der beste Garant für Vielfalt. Wer sich zum Beispiel auf den einfachen und wunderbaren Wechsel der Jahreszeiten als Einkaufshilfe verlässt, bekommt schon mehr Abwechslung auf den Tel-

ler und mehr Lebensmittel mit den frischesten Nährstoffen, da die Ware nicht erst Zeit und Geld verschlingende und ökologisch unsinnige Transporte durchmacht. Vielseitig essen bedeutet auch Abenteuer. Paracelsus sagte zu Recht: »Alles ist Gift, es ist Gift in allem; die Dosis macht das Gift.« Ernährung braucht Balance. Extreme Dogmen wie »nur Rohkost, nie Getreide, nie Fleisch, keine Eier, kein Fett« sind wissenschaftlich bisher ohne eindeutige Evidenz und behindern eher auf dem Weg zur optimalen individuellen Ernährung. Gesundes Essen bedarf keiner Exoten und keiner Extreme.

ERNÄHRUNG – NEUESTER STAND DER FORSCHUNG

Was ist heute State of the Art? Historischer Rückblick: Vor etwa 100 Jahren wurden die gängigen Ernährungsempfehlungen formuliert: viele Kohlenhydrate, stärkehaltige und fettarme Lebensmittel. Diese kohlenhydratfixierte Ernährung mit Brot und Zucker ist für den bewegungsarmen Menschen von heute eine gefährliche Falle. Die legendäre 1963 veröffentlichte Seven-Countries-Studie macht als Ursachen für Übergewicht, metabolisches Syndrom, Herz-Kreislauf-Krankheiten und Bluthochdruck das Cholesterin und das Fett verantwortlich.

Das daraus abgeleitete Fettarmdogma ist ein Irrtum. Mit Senken des Fettanteils und Steigern der Kohlenhydrate in der Ernährung klettert die Zahl der Übergewichtigen bei US-Amerikanern von 42 % auf 66 % im Zeitraum 1971–2011. Fett ist bisher mit dem Argument in Ungnade gefallen, dass es eine höhere Energiedichte (9 kcal/100 g) als Kohlenhydrate oder Eiweiße (jeweils 4 kcal/100 g) hat.

Aktuelle Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Annahme »Die Zahl der Kalorien entscheidet, egal, woher sie stammen« obsolet ist. Vielmehr scheint es, dass die Grundnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate sehr unterschiedlich auf unseren gesamten Hormonhaushalt und das Fettgewebe Einfluss nehmen. Die Forschung zeigt nämlich, dass die Reduktion der Kohlenhydrate bei einem inaktiven Lebensstil entscheidend ist, um Erkrankungen wie metabolisches Syndrom, Insulinresistenz und Diabetes mellitus vorzubeugen (European Society for Clinical Nutrition and Metabolism – ESPEN, Stand 2017). Ungünstig sind jedoch schlechtes Fett und die Kombination aus Fett und Kohlenhydraten: Lebensmittel wie Brot oder Croissants werden meist entweder mit Fett und Eiweiß in Form von Butter, Margarine, Käse oder Wurst belegt oder strotzen, gerade im Fall der Croissants, vor Zucker. Diese Kombination züchtet bei mangelnder Bewegung Übergewicht.

IM FOKUS: FETT, FLEISCH UND MILCH

Was sind gute und schlechte Fette? Studien belegen die Bedeutung der Omega-3-Fettsäuren. Eine Gefahr für die Gesundheit ist weniger die Menge an Fettsäuren, sondern die Kombination mit Kohlenhydraten und das Mengenverhältnis der Fettsäuren zueinander. Das Verhältnis von Omega-6-Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren in der aufgenommenen Nahrung hat sich im Vergleich zu Zeiten unserer Ahnen von 3:1 auf bis zu 20:1 verschlechtert. Dieses Ungleichgewicht der Fettsäuren aktiviert chronisch entzündliche Prozesse als Ausgangspunkt vieler Erkrankungen. Es gilt, diesen Fehler durch eine ausgewogene Zusammensetzung der Mahlzeiten auszubalancieren. Inzwischen haben Fette, nicht nur die bekannten Vertreter der Omega-3-Fettsäuren, einen größeren Freifahrtschein. Die schlechten Fette sind Transfette aus industrieller Herstellung, zum Beispiel Billigmargarine, Frittierfett, gehärtetes Fett sowie empfindliche Pflanzenöle, wenn sie durch zu hohes Erhitzen oxidieren. Sogar die Transfette aus der Kuh in Butter und Milch, die viele Jahre im Verdacht standen, Herz-erkrankungen zu provozieren, sind nach einer großen Metaanalyse (De Souza, 2015, BMJ) vom Vorwurf »gesundheitsschädlich« freigesprochen, ebenso die gesättigten Fette zum Beispiel aus Fleisch oder Kokosfett. Die Diskussion gegen

gesättigte Fette – beispielsweise »Fleisch erhöht das Cholesterin« – wurde in der Vergangenheit unzureichend vertieft. Mit der Lupe betrachtet steigt das Gesamtcholesterin, aber genauer betrachtet das herzscheidende HDL-Cholesterin und das nichtoxidierte LDL-Cholesterin, das keine Arterienverkalkung fördert. Das oxidierte LDL-Cholesterin, das wirklich böse, gefäßschädigende LDL-Cholesterin steigt per se nicht signifikant an.

Vor dieser Datenlage ist der moderate Verzehr von Fleisch ernährungswissenschaftlich tragbar. Gesundheitlich entscheidend jedoch ist die Qualität: Eine möglichst artgerechte Haltung und eine kraftfutterarme Ernährung sorgen für einen höheren Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. Da Fleisch nährstoffärmer ist und einen sauren pH-Bereich aufweist, sollte es mit ausgleichendem Gemüse oder Obst verzehrt werden.

Milch und Milchprodukte sind beliebte Grundnahrungsmittel und stehen derzeit oft in der Kritik. Langzeitstudien und Bewertungen des Max-Rubner-Instituts, die den Zusammenhang von Milch und Milchprodukten mit Übergewicht, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes mellitus und Krebs umfassend untersuchen, demonstrieren weitgehend übereinstimmend: kein erhöhtes Risiko durch Milchkonsum. Nur für Prostatakrebs findet sich ein eindeutig erhöhtes Risiko, möglicherweise auch für Akne vulgaris. Vollfette Milch-

produkte enthalten mehr fettlösliche Vitamine (E, D, K, A – meine Eselsbrücke »EDEKA«), sind für Diabetesranke empfohlen und schützen sogar besser vor Übergewicht als fettarme Produkte. Bei Neigung zu Allergien und Hauterkrankungen sowie bei bekannter Laktoseintoleranz sollte man kuhmilchfreie Alternativen (Schafsmilch, Ziegenmilch oder Milchersatz wie Reis-, Hafer-, Kokos- oder Mandeldrink ohne Zusätze) wählen. Gegen einen moderaten Konsum von Milch und Co. – etwa 250 mg/ml pro Tag – ist zum jetzigen Zeitpunkt kein lautstarker Einspruch zu erheben.

MODERNE ERNÄHRUNG – QUO VADIS?

In den vergangenen Jahren wird die Low-Carb-Methode (weniger Kohlenhydrate) systematisch erforscht und breit publiziert und zu Recht befürwortet. Aktuell zeigt sich jedoch, dass Low Carb nicht für jeden Menschen die optimale Ernährung ist und dass die Zufuhr von Kohlenhydraten immer in Abhängigkeit von individueller Konstitution und körperlicher Muskularbeit dosiert werden sollte. Die moderne Ernährung geht einen dynamischen Schritt weiter: Kohlenhydrate werden flexibel nach Ausmaß der Bewegung aufgetischt. Wer aktiv ist und sich bewegt, kann mehr qualitativ gute, ballaststoffreiche Kohlenhydrate genießen als der Stubenhocker.

FAZIT FÜR DEN ALLTAG

In unserer Küche werden raffinierte leere Kohlenhydrate deshalb ersetzt durch

- wasser- und ballaststoffreiche, magenfüllende und antioxidativ wirkende Lebensmittel (Gemüse, Salate, Beeren, Pilze etc.),
- protein- und fettreiche Nahrungsmittel pflanzlichen Ursprungs (zum Beispiel Nüsse, Mandeln, Samen, Avocados, Oliven und ballaststoffreiche Hülsenfrüchte),
- qualitativ hochwertige Fette sowie
- in Maßen fette Meeresfische, Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte aus nachhaltiger Produktion.

Überzeugende Ernährungsleitlinien (zum Beispiel Heart and Stroke Foundation, Kanada 2017) empfehlen ausdrücklich gute Fette und setzen auf eine einfache, lebensmittelbasierte und nährstofforientierte Ernährung. Die Rezepte in diesem Buch spiegeln diesen modernen Ansatz, diese Vielfalt und Abwechslung wider. Dass sie trotzdem einfach zuzubereiten sind, ist Su Vössing zu verdanken, die ihre ganze Erfahrung als Spitzenköchin bei der Rezeptentwicklung eingesetzt hat, um mit minimalem Aufwand ein besonders gesundes und dabei geschmacklich perfektes Essen auf den Teller zu zaubern.

ESSEN KANN HEILEN – DIE STUNDE NULL

Es war eine sympathische Frau Ende 30, mit wässrig blauen Augen und dunklen Haaren namens Thea, die mich als junge Assistenzärztin vor etwa 17 Jahren in der Ambulanz des Universitätsklinikums durch die Frage »Was kann ich denn sonst noch tun?« berührte. Ich spürte ihre lähmende Ohnmacht im Umgang mit ihrer schweren Autoimmunerkrankung und ihrem deutlichen Übergewicht, gegen die sie trotz solider Medikation und radikaler Diätversuche nicht ankam. Es gibt Momente im Leben, an die man sich auch noch Jahrzehnte später haargenau erinnert. Aus einem Impuls fühlte ich, mit einer Umstellung der Ernährung könnte mehr gehen. Das war die Stunde null, dieser erste Moment – »Iss dich gesund!« – wurde ein neues Element meiner täglichen Arbeit, und ich ahnte damals noch nicht, was alles damit möglich ist. Im Lauf der Jahre spezialisierte ich mich immer weiter, versuchte, valide Studien aufzuspüren und modern umzusetzen. Die Erfolge meiner Patienten überzeugten mich: Ernährung kann heilen. Letztlich haben mir die Heilungserfolge gezeigt, dass die Kombination aus klassischer Medizin, Vorsorgemedizin, Naturheilkunde und innovativer Ernährungsmedizin, die sich dem neuesten Stand der Forschung verpflichtet fühlt und nicht veralteten Dogmen hinterhertrauert, richtig ist.

Ernährung darf man nie überschätzen: Gegen schweres Rheuma, einen gebrochenen Arm, Pneumonie, einen Hundebiss, Blinddarmentzündung oder defekte Herzklappen zum Beispiel ist sie ein stumpfes Schwert – aber man darf sie auch niemals unterschätzen. Schon der zu Lebzeiten verehrte Arzt und Begründer der Medizin als Wissenschaft, Hippokrates von Kos (etwa 460–370 vor Christus), sagte zu Recht, »unsere Nahrungsmittel sollten Heilmittel, unsere Heilmittel sollten Nahrungsmittel sein«.

Hier einige komplexe Beispiele aus meiner Praxis. Sie sollen Ihnen Mut machen: Mit einfachem, gutem Essen geht sogar bei schweren Fällen eine Menge für die Gesundheit.

ADIPOSITAS UND AUTOIMMUNKRANKHEIT

Thea beklagte die Folgen einer Autoimmunerkrankung, in ihrem Fall eine chronische Entzündung der Schilddrüse (Hashimoto-Thyreoiditis), die durch Mangel an Schilddrüsenhormonen den gesamten Stoffwechsel beeinträchtigt. Starker Haarausfall, Müdigkeit und das über die Jahre steigende Gewicht ließen sie verzweifeln. Ihr Job als Verkäuferin strengte sie an, sie fühlte

sich ausgelaugt. Ihre eigenen Diätversuche waren zu radikal und züchteten den fatalen Jo-Jo-Effekt. Die körperliche Untersuchung zeigte, dass ihre Haut am gesamten Körper sehr rau und schuppig war. Sie fühlte sich nicht mehr wohl in ihrer Haut und in ihrem Leben. Auch ihre Stimmung hatte sich verändert, sie war viel reizbarer als früher. Nach meiner Empfehlung führte Thea erstmals über mehrere Wochen regelmäßig ein Ernährungsprotokoll. Dabei fiel auf, dass sie sehr unregelmäßig isst, reichlich Käsebröte verzehrt, also die Kombination Kohlenhydrate/Zucker aus Brot und Fett aus Käse, außerdem zuckerhaltige Joghurts, viel Obst und Süßigkeiten und als Getränke Apfelschorlen und Fruchtsmoothies bevorzugt. Eine unverbesserte Kombination, um Gewicht zu steigern. Als erste Strategie balancierten wir ihr Immunsystem durch hochwertige Fette aus. Studien belegen, dass wertvolle Fettsäuren überaktiven Autoimmunzellen entgegenwirken, sie in ihrer Aktivität dämpfen. Der neue Speiseplan setzte auf Fisch, Nüsse, Mandeln, Samen, hochwertiges Lein-, Hanf- und Olivenöl, reichlich antioxidativ wirkendes Gemüse und zuckerarmes Obst in Maßen. Selenreiche Paranüsse verzehrte sie zwei- bis dreimal täglich, da Selen nach Studienlage das Immunsystem stabilisiert. Als weite-

ren Balsam für die Immunzellen reduzierte sie zuckerhaltige Lebensmittel, mied industriell gehärtete Fette, aß weniger Kohlenhydrate, wenn, dann als bewusste Beilage, setzte bei Getreide mehr auf Buchweizen (botanisch ein Knöterich, kein Weizen) und verzehrte wenig Milchprodukte. Nach einigen Wochen besserte sich ihr Zustand, sie fühlte sich ausgeglichener, die Haut war weniger trocken, das Energielevel deutlich gebessert. Thea hatte endlich Lust, sich zu bewegen, und fuhr wieder Fahrrad. Das Gewicht verbesserte sich in den ersten zwei Monaten langsam. Eine Analyse ihres Protokolls zeigte mir: Während ihrer Arbeit als Verkäuferin vergaß sie das Trinken, auch das schmälerte die erfolgreiche Gewichtsabnahme. Nach Studienlage empfahl ich ihr, nicht nur Wasser, sondern besonders grünen Tee wegen der enthaltenen Substanz Epigallocatechingallat (EGCG) zu trinken. Dieser Rat erwies sich als zielführend und hilfreich für die Gewichtsabnahme und für das Steigern von regulatorischen T-Zellen, die für das Verhindern von Autoimmunprozessen von entscheidender Bedeutung sind. Die Umstellung der Ernährung schlug an. Im Laufe der vergangenen Jahre konnten auch die Hormonpräparate, die für ihre Schilddrüsenunterfunktion lebensnotwendig sind, reduziert werden.

REFLUX

Robert war Anfang 50, als er Hilfe bei mir suchte. Sein Blick war nervös und seine Ausstrahlung hektisch, getrieben. Vor einigen Jahren fiel dem bisher sonst gesunden Mann gelegentliches Sodbrennen und Aufstoßen nach dem Essen auf, vor allem nach süßen, scharfen und fettigen Speisen. Als ich ihn kennenlernte, hatte sich aus dem gelegentlichen sauren, brennenden Quälgeist in der Speiseröhre eine Palette an Beschwerden entwickelt: morgendliche Heiserkeit, unangenehmer Mundgeruch, Müdigkeit und geringe Belastungstoleranz im Alltag. Der gesunde Schlaf, den er als Selbstständiger dringend für die tägliche Arbeit als Leiter eines kleinen Wäschereiunternehmens und für seine Familie brauchte, war durch das nächtliche Brennen in der Speiseröhre beeinträchtigt. Der Befund der Magenspiegelung bestätigte den Verdacht: Die Speiseröhrenschleimhaut war bedrohlich angegriffen: Reflux. Um seine massive Nervosität im Umgang mit den Symptomen in den Griff zu kriegen, rauchte er gelegentlich, was die Symptome verschlimmerte. Säurepumpenhemmer nahm er unregelmäßig und ohne wesentliche Besserung. Mein Ziel ist es immer, das Übel bei der Wurzel zu packen und nicht nur Symptome zu-

zukleistern. Es galt, den Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre zu verhindern, indem man den »Türsteher« am Mageneingang, einen speziellen Muskel, am Erschlaffen hinderte. Die empfohlene Ernährungsstrategie für Robert lautete: Saures, Süßes, Scharfes, sehr Fettiges meiden, Nikotin streichen. Der regelmäßige Verzehr von eiweißhaltigen Nahrungsmitteln (Käse, Ei, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Gemüse, Nüsse, Mandeln, Samen) stimuliert die Magenschleimhaut zur Ausschüttung von Gastrin. Diese Substanz signalisiert dem »Türsteher« am Mageneingang: »Dicht machen!« Auf diese Weise wird ein Säureübertritt in die Speiseröhre verhindert. Robert hielt sich an das simple Tagesschema: fünf kleine Mahlzeiten, zu jeder Mahlzeit mindestens eine Handvoll Eiweiß. Er mied zudem scharfe Gewürze, zusatzstoffreiche Lebensmittel und säurereiches Obst. Der notwendige Verzicht auf Kaffee, Süßigkeiten und Nikotin fiel ihm anfangs sehr schwer. Bereits nach etwa drei Wochen bemerkte er eine deutliche Besserung der Symptome. Das motivierte ihn zum Weitermachen. Nach mehreren Monaten ließ sich die Besserung auch in der Magenspiegelung objektivieren. Die Medikation brauchte er nicht mehr. Und das Beste: Die bessere Schlafqualität gab ihm Lebensqualität – er hatte wieder Spaß an seinem Leben und abends

mehr Energie für seine Familie. Nach etwa vier weiteren Monaten konnte Robert auch wieder maßvoll Kaffee, Schokolade und Zitrusfrüchte vertragen. Kleine Veränderungen, große Wirkung.

RHEUMA

Marie war eine junge Frau Ende 20, Schauspielerin und Kinderbuchillustratorin mit hochaggressiv entzündlich-rheumatischer Erkrankung, der sogenannten rheumatoiden Arthritis. Eine sensible, zarte Erscheinung, ihr Gesichtsausdruck hatte etwas Verletzliches, fast Kindliches. Ihre Hände, genauer ihre Hand- und Fingergelenke, zeigten schwere, rötlich gefärbte und druckschmerzhafte Schwellungen. Es fiel ihr schwer, Dinge wie eine Zahnbürste zu greifen, selbst das Schuhzubinden war nicht mehr möglich. Wegen ihrer Schmerzen mied sie soziale Kontakte. Die Befunde sprachen für sich: Die Laborwerte zeigten deutlich erhöhte Entzündungswerte (C-reaktives Protein), der DAS-28 (Disease Activity Score) als Maß für die Stärke der Erkrankung belegte eine hohe Krankheitsaktivität. Das Röntgenbild zeigte glücklicherweise noch keine Gelenkzerstörung. Außerdem fand ich heraus, dass Marie sehr ehrgeizig und perfektionistisch veranlagt ist. Die An-

sprüche im Elternhaus vor allem vonseiten des Vaters empfand sie als sehr hoch, und sie baute im Alltag leicht innerlichen Druck auf. Im Alter von 13 Jahren verspürte sie erstmals nächtliche Gelenkschmerzen beidseits in den Fingermittelgelenken und Füßen, im Lauf der Jahre entwickelte sich eine starke Morgensteifigkeit, die über eine Stunde anhält. Im Kindesalter wurden ihre Beschwerden bagatellisiert: »Wachstumsschmerz, es wird schon nicht so schlimm sein.« Marie erzählte mir, dass sie als Kind trotz der Schmerzen etwas Positives fühlte – die Zuwendung ihrer Großmutter. Nach deren Tod nahm Maries Gelenkschmerz dramatisch zu.

Es dauerte Monate, bis eine solide Diagnose durch einen Facharzt für Rheumatologie gestellt und sie bei starken Gelenkschmerzen und -schwellungen einer modernen Medikation zugeführt werden konnte. Die Medikamente, gestand sie mir im Erstgespräch, nahm sie nur unregelmäßig und widerwillig aus Angst vor Nebenwirkungen. Ich machte ihr klar, dass man schweres Rheuma, das in der Übersetzung »fließender Schmerz« heißt, in der Regel nicht allein durch eine innovative Ernährung heilen könne und alle Optionen gezielt verfolgt werden müssten. Ich empfahl Marie reichlich Gemüse, gedünstet und als Rohkost, und als antientzündli-

che Strategie täglich Mischungen aus Lein- und Weizenkeimöl in Kombination mit Eiweiß aus Quark oder Haferflocken oder Samen zur optimalen Aufnahme der Fettsäuren. Da Leinöl im Körper Antioxidantien verbraucht, ist der Ausgleich durch antioxidativ wirkende Alpha-Tocopherole, also Vitamin E aus Weizenkeimöl, effektiv. Marie achtete streng auf die Qualität der Öle: bio, kalt gepresst und omegageschützt. Fetter Fisch mit antientzündlichen Omega-3-Fettsäuren und als Eiweißquelle dreimal die Woche, Nüsse, Mandeln, Samen, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide, nur maßvoll Milchprodukte – all das machte das neue Nahrungsportfolio aus. Fleisch stand sehr selten auf dem Plan, verarbeitetes Fleisch, Wurst und Schweinefleisch waren gestrichen. Grüne Smoothies trank sie gelegentlich, jedoch bewusst nicht am Abend, um ihren Darm als stärkstes Immunorgan zu schonen. Nach bereits drei Wochen war die Morgensteifigkeit deutlich gemindert, die Laborergebnisse zeigten normale Entzündungswerte, und der Aktivitätsscore DAS-28 war verbessert. Marie hat eine neue Lebensqualität. Sie kann ihre Gelenke besser bewegen, einfache Dinge des Lebens selbst machen, zum Beispiel die Knöpfe ihres Mantels schließen, und wieder aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen.

CHRONIC FATIGUE (CHRONISCHE MÜDIGKEIT)

Thomas, CEO einer Internetfirma in Berlin, war 37 Jahre, als er mich aufsuchte. Er ist ein sensibler, kreativer, weltoffener Geist, beherrscht sein Metier großartig und entwickelt visionäre Ideen. In der Sprechstunde saß er mitleiderweckend vor mir, beklagte diffuse Symptome, Herzklopfen, Schwitzen, Verdauungsbeschwerden, quälend unruhigen, nicht erholsamen Schlaf und ein zunehmend schlechtes Immunsystem. Es stellte sich heraus, dass er schon länger in einem sehr aggressiven Arbeitsklima arbeitete. Er litt unter übertrieben kritischen Bemerkungen und der zynischen Ordnung der gesamten Hierarchie, in der sich viele im Team nicht wertschätzten. Seinen Alltag verbrachte der leicht übergewichtige Thomas bis zu zwölf Stunden am Schreibtisch im Büro oder auf dem Sofa, körperlich inaktiv. Ausgleich durch Familie, Freunde, Hobbys und Bewegung fehlten ihm. Essen? Das fand nur nebenbei statt. Er aß nur, um nicht zu verhungern – meistens Süßigkeiten und Snacks. Thomas empfand seinen Alltag als chaotisch und stressig.

Das bedeutete einen enormen Verlust an Energie, seelisch und körperlich. Sein gesamter Orga-