



Artikel aus dem «Archiv des Wissens» auf www.kolibri-seminare.ch

Essen mit Lust!

Wider den Dogmatismus in den Ernährungslehren

Auch Foen Tjoeng Lie bestreitet keineswegs den Wert einer gesunden Ernährung. Er problematisiert jedoch die Dogmatik, Einseitigkeit und Lustfeindlichkeit mancher selbsternannter »Diätapostel« und betont, dass neben der Ernährung auch viele andere Faktoren für die Gesundheit verantwortlich sind.

Seit Menschengedenken spielt die Ernährung eine wichtige Rolle - nicht nur zum Überleben, sondern auch bei der Gesundheitsvorsorge bzw. der Behandlung von Krankheiten und als wichtiger Bereich des sozialen Lebens. Angesichts zunehmender Allergien und anderer »Zivilisationsleiden« wie Diabetes und Bluthochdruck wird es immer dringlicher, sich mit dem Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit bzw. Krankheit zu beschäftigen und unser bisheriges Ernährungsverhalten gegebenenfalls zu verändern.

Die moderne westliche Ernährungswissenschaft (Ökotrophologie) bietet uns immer wieder neue, teilweise erstaunliche Erkenntnisse auf diesem Gebiet an. Aber auch traditionelle Heilsysteme wie der indische Ayurveda oder die Traditionelle Chinesische Medizin verfügen über ein profundes Wissen darüber, wie wir uns durch eine ausgewogene Ernährungsweise eine Basis für eine gute Gesundheit verschaffen können. Mit der zunehmenden Akzeptanz von Teilen dieser Heilsysteme finden auch die fernöstlichen Ernährungslehren hierzulande immer mehr Beachtung und AnhängerInnen.

Dies ist eine erfreuliche Entwicklung, die zu begrüßen ist - nicht nur für diejenigen, die die fernöstlichen Lebenskünste pflegen und propagieren, sondern auch im Sinne

einer fruchtbaren, interkulturellen Begegnung. Leider ist die Übertragung dieses wertvollen Wissens nicht immer unproblematisch, und es gibt außerdem noch zu wenig fundierte Fachliteratur auf diesen Gebieten. Zu selten sind diejenigen, welche diese Lehren vermitteln, kompetent genug, um sie korrekt interpretieren und vermitteln zu können. Ein kritischer Blick auf manche Entwicklungen in diesem Sektor ist deshalb durchaus angebracht.

Obwohl die östlichen Ernährungslehren durch die Betonung des individuellen Aspektes bei der Ernährung im Grunde sehr offen und wenig dogmatisch sind, gibt es auch hier Entwicklungen, die sehr problematisch sind. Manche Vertreter einer bestimmten Ernährungslehre sind so sehr von deren Richtigkeit und Notwendigkeit überzeugt, dass sie nicht mehr bereit sind, die Existenz anderer wertvoller Lehren auch nur wahrzunehmen, geschweige denn zu tolerieren. Aus einem wertvollen Ansatz wird eine Ideologie, die alle anderen Auffassungen ausgrenzt. Diese Art und Weise des Umgangs mit an und für sich guten Ernährungslehren kann dazu führen, dass die Grundregeln einer gesunden Ernährung missachtet werden.

Vielfalt und Ausgewogenheit

Nach heutigen Erkenntnissen wissen wir, dass bei einer gesunden Ernährung unter anderem folgende Punkten beachtet werden müssen:

1. Vielfalt und Ausgewogenheit von Nahrungsmitteln und
2. Anpassung an individuelle Bedürfnisse

Die Menschen haben innerhalb der Evolution eine bestimmte Ernährungsweise erworben. Unser Organismus braucht eine Vielfalt und eine ausreichende Menge an verschiedenen Nährstoffen, Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen etc., um funktionstüchtig zu sein, d. h. um sich an die wechselnden Umweltbedingungen anpassen zu können und genügend Abwehrkraft gegen diverse Krankheitsfaktoren zu besitzen. Ungeachtet dessen, ob wir uns vegetarisch, lakto-vegetarisch oder mit Fleisch ernähren, sollten wir deshalb darauf achten, dass unsere Nahrung vielfältig und ausgewogen ist. Nur so kann unser Organismus die verschiedenen benötigten

Substanzen aus den Nahrungsmitteln in ausreichender Menge gewinnen. Wenn wir uns einseitig ernähren, dann nützen die besten Prinzipien und Erfahrungen - welcher Ernährungslehre auch immer - wenig. Einseitige Ernährung, im Sinne einer einseitigen Auswahl der Nahrungsmittel, wird uns früher oder später belasten bzw. schaden. In der Regel spürt man das am Anfang nicht, weil man durch die bisherige, ausgewogene Ernährungsweise genügend Reserven angehäuft hat. Die Schäden treten erst auf, wenn man sich über längere Zeit hinweg einseitig ernährt hat und die Reserven verbraucht sind.

Es gibt keine Diät für alle

Bedingt durch unterschiedliche Konstitutionen, verschiedene Belastungen in Beruf und Alltag, spezifische Merkmale (wie Lebensalter und Geschlecht) und andere individuelle Faktoren variieren sowohl der Bedarf an Energie als auch die Aufnahme von Nährstoffen erheblich. Es kann keine Diät geben, die für alle gültig und immer richtig ist. Vielmehr sollten wir stets individuelle Faktoren bei unserer Ernährung berücksichtigen und unsere Ernährung von Zeit zu Zeit überprüfen und gegebenenfalls modifizieren.

Dabei spielen natürlich die Menge und die Zusammenstellung der Nahrungsmittel eine Rolle. Aber genauso wichtig ist die Frage, wie wir unser Essen zubereiten und würzen. Bei der Art des Garens ist darauf zu achten, dass die essentiellen Bestandteile der Nahrungsmittel weitgehend erhalten bleiben und dass ihre Aufnahme erleichtert wird. Raffiniertes Würzen sollte unserem Essen nicht nur einen guten Geschmack verleihen, sondern zusätzlich auch die Verdauung und Absorption begünstigen. Gewürze können unsere Verdauungs- und Stoffwechselfunktion anregen bzw. fördern, so dass die wertvollen Nahrungsbestandteile effektiv genützt werden können, ohne die Verdauungsorgane zuviel Energie zu kosten.

Zu beachten ist außerdem, dass eine Heildiät, die während einer bestimmten Krankheitsphase hilfreich sein kann, nicht gleichzusetzen ist mit einer »normalen« gesunden Ernährung. Verdauung und Stoffwechsel sowie die sonstigen Bedürfnisse

des Organismus können während einer Krankheit, in der Genesungsphase oder in einem normalen/gesunden Zustand recht verschieden sein.

Ernährung und Umwelt

Die Empfehlungen der verschiedenen Ernährungslehren sind stets auch von den kulturellen, wirtschaftlichen und geographischen Bedingungen ihres jeweiligen Herkunftslandes geprägt. Dies ist bei der Übertragung fernöstlicher Ernährungslehren auf europäische Verhältnisse auf jeden Fall zu bedenken.

Ein neues Thema, das den Begründern traditioneller Ernährungslehren noch nicht bekannt war, ist das Problem der Schadstoffbelastung von Nahrungsmitteln. In der heutigen Zeit, in der die Umweltbelastung sehr massiv ist, müssen wir indes sehr genau schauen, woher die Nahrungsmittel kommen, die wir verzehren, und wie sie angebaut bzw. gezüchtet werden.

Das gilt insbesondere auch für den Verzehr von Fleisch. So wird etwa in der chinesischen Ernährungslehre vor allem bei Leere- und Schwächezuständen empfohlen, auch tierische Produkte zu sich zu nehmen. Da die Tiere als letztes Glied in der Nahrungskette vor dem Menschen stehen, so die Überlegung, liefern sie die von uns benötigten Substanzen oft ergiebiger als die pflanzlichen Nahrungsmittel. Die Tiere sammeln aber auch entsprechend mehr Schadstoffe an, die sie aus den anderen Gliedern der Nahrungskette aufgenommen haben.

Wir wissen heute sehr viel mehr über verschiedene Möglichkeiten, wie wir lebenswichtige Substanzen, die früher überwiegend aus tierischen Nahrungsmitteln aufgenommen wurden, aus pflanzlichen Alternativen erhalten können. Aus diesen Gründen kann eine vegetarische Ernährung uns eine bessere Basis für eine gute Gesundheit verschaffen als eine Ernährung mit Fleisch, wenn die Gebote der Vielfalt und der Ausgewogenheit beachtet werden.

Unabhängig davon, ob wir uns nun vegetarisch oder mit Fleisch ernähren, ist es heutzutage entscheidend, dass wir unter ökologischen Gesichtspunkten gesunde Nahrungsmittel, d. h. Produkte aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft, zu uns

nehmen. Letztendlich ist eine gesunde Ernährung nicht trennbar von einer gesunden Umwelt.

Genuss beim Essen

Bei der eifrigen Beschäftigung mit gesunder Ernährung vergessen wir oft, dass Speise und Trank nicht nur für ausreichende Kalorien und Nährstoffe sorgen müssen. Es ist nicht nur eine Form von Lebensqualität, sondern auch in Bezug auf unsere (körperliche, geistige und psychische) Gesundheit sehr entscheidend, wie das Essen kulinarisch zubereitet und wie die Tafel gedeckt wird.

Die Mütter wissen meist viel darüber, wie sie den Appetit ihrer Kinder durch den Duft einer raffinierten Gewürzmischung, eine schöne Dekoration sowie ein buntes Arrangement der Zutaten anregen können. Genuss und Lust beim Essen sorgen nicht nur für eine bessere Verdauung, sondern auch für eine beglückte Stimmung. Verdauungs- und Stoffwechselfunktion werden stimuliert, aber auch andere Funktionssysteme (wie Kreislauf, Atmung und Urogenitaltrakt) werden positiv beeinflusst. Fast jeder hat schon einmal die Erfahrung gemacht, wie sein Appetit angesichts eines zerkochten, lieblos zubereiteten Essens schlagartig verschwinden kann.

Wenn wir uns gesund ernähren wollen, sollten wir auch sinnliche Aspekte berücksichtigen. Ein liebevoll gekochtes und arrangiertes Essen auf einer schön dekorierten Tafel hält Körper und Seele zusammen. Auch eine gute Stimmung bei Kerzenlicht kann unserem Appetit bestimmt nicht schaden.

Andere gesundheitliche Faktoren

Ob wir gesund oder krank werden, hängt nicht nur von unserer Ernährung, sondern vom Zusammenwirken vieler verschiedener Faktoren ab. Die Traditionelle Chinesische Medizin nennt außer einer gesunden Ernährung folgende Grundpfeiler für ein gesundes Leben:

- körperliche Ertüchtigung, die der Stabilisierung des Organismus gegen mögliche gesundheitsbelastende Faktoren dient, wie z. B. Taijiquan, Qigong und andere Sportarten,
- ein geregelter Alltag, in dem Arbeit und Erholung in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen,
- die Beachtung natürlicher Gesetzmäßigkeiten, d. h. eine an die Umweltbedingungen und sonstige Veränderungen angepasste Verhaltensweise,
- psychisches Gleichgewicht durch einen angemessenen Umgang mit den Emotionen,
- eine positive innere Einstellung im Sinne einer lebensbejahenden Philosophie und
- die Fähigkeit zur Reflektion störender Faktoren, um sie gegebenenfalls zu beseitigen bzw. um einen Modus vivendi im Umgang mit ihnen zu finden.

Viele Beschwerden und Erkrankungen können durch eine ungesunde Ernährung verursacht bzw. mit bedingt werden. Aber fehlerhafte Ernährung ist mit Sicherheit nicht die einzige Krankheitsursache. Wir werden uns vergeblich mit verschiedenen Ernährungsweisen oder Diäten abmühen, wenn andere Ursachen für unseren schlechten Gesundheitszustand verantwortlich sind.

Wenn unsere schlechte Gesundheit unter anderem mit unserer Unzufriedenheit mit uns selbst zusammenhängt, wird eine Umstellung der Ernährungsweise allein nicht helfen. Wir sollten den Mut haben, auch gewisse Veränderungen unserer Persönlichkeit und unserer Lebensweise vorzunehmen.

Trügerische Erfolge von Diäten

Viele von uns haben möglicherweise bereits die Erfahrung gemacht, dass sie sich körperlich und psychisch sehr gut fühlen, wenn sie eine bestimmte Diät über eine vorgesehene Dauer hinweg durchgehalten haben. Sie fühlen sich kraftvoll, vital und gereinigt. Dies hat allerdings in nicht unerheblichem Maße mit dem so genannten Erfolgserlebnis zu tun. Viele Diäten haben sehr strenge Regeln, und es kostet uns sehr viel Überwindung und Energie, uns darauf einzulassen und sie

durchzuhalten. Wenn wir diese Art von Prüfung geschafft haben, fühlen wir uns stark und sind stolz auf unseren starken Willen. Je strenger diese Diätvorschriften sind, desto stärker spüren wir uns, wenn wir es trotzdem geschafft haben.

Wir fühlen uns in diesem Moment einfach super, und in dieser euphorischen Stimmung schwören wir auf die jeweilige Diät und lassen uns zu der irrigen Annahme verleiten, unsere Gesundheit sei jetzt wieder im Lot. Erst später, wenn die Euphorie abgeklungen ist und wenn wieder alte oder neue Gesundheitsprobleme auftreten, zweifeln wir die Wirkung der zuvor hochgelobten Diät an und wenden uns möglicherweise einer neuen Diät zu – und damit beginnt die ganze Prozedur von vorne. Letztlich drehen wir uns im Kreis und kommen nicht voran.

Verkappte Schlankeitsideale

Oft genug tun wir so, als ob es uns um eine gesunde Ernährung ginge, während unser Bestreben doch hauptsächlich unserer Figur gilt. Ohne es offen auszusprechen, erhoffen wir häufig insgeheim, dass wir durch die gesunde Ernährung auch unsere überschüssigen Pfunde loswerden, wird doch Schlankeits - gemäß den jungen, schlanken, gebräunten Models aus der Werbung - sehr häufig für den Schlüssel zur Attraktivität gehalten.

Wir wünschen uns Attraktivität, um Sympathie und Bewunderung von anderen zu bekommen und um sexuell anziehend zu wirken. Dieser Wunsch ist ja sehr menschlich und legitim. Äußerlichkeiten (Gesicht und Körperbau) spielen natürlich eine wichtige Rolle. Attraktivität wird aber auch durch psychische Ausgeglichenheit und eine positive, offenherzige Ausstrahlung. Diese letzten beiden Faktoren können wir uns nicht durch Ernährung einverleiben, sie müssen von uns erarbeitet werden.

Ein Mensch, der sich verbissen an den Regeln irgendeiner gesunden Ernährung festhält und dem Sinnlichkeit und Genussfähigkeit - sowohl in Bezug auf das Essen als auch auf andere Dinge - fehlen, wird wahrscheinlich auch eine gewisse Verbissenheit in seinem Gesicht und in seiner Gestik zeigen. Ein solches Gesicht und ein solcher Körper strahlen weder Gesundheit noch Attraktivität aus.

Foen Tjoeng Lie, geb. 1948 in Indonesien, wurde in chinesischen Naturheilverfahren, Qigong und Taijiquan in Indonesien und China ausgebildet. Er ist Ausbildungsleiter der Kolibri Seminare für Tuina-Massage, Qigong und Taijiquan, Autor mehrerer Bücher zu o. g. Themen und Herausgeber des Magazins DAO.