

Prof. Dr. Michael Hamm

Kann denn Essen Sünde sein?

Wer richtig genießt,
bleibt gesund und schlank



GOLDMANN

differenzieren zwischen Exzess, Völlerei und Übertreibung einerseits und dem dosierten und abwechslungsreichen Genießen andererseits. So hat am Ende eine goldene Essregel Bestand, die sowohl dem Genussmenschen als auch dem Gesundheitsorientierten gleichermaßen zugutekommt: »Von allem etwas, von keinem zu viel!« Wer so isst, kommt am besten in den Genuss der gesamten Vielfalt der Lebensmittel und Nährstoffe und minimiert gleichzeitig die Gefahr, sich mit weniger zuträglichen Stoffen zu belasten, die mit einseitiger Nahrungswahl gehäuft zugeführt werden können. Jede Monotonie im Speiseplan ist im doppelten Sinn Mangelernährung: sowohl an lebensnotwendigen Nährstoffen als auch an Genusserlebnissen.

Im Grunde genommen könnte der ewige Kampf zwischen Bauch und Kopf oder Genuss und Vernunft, Lust und Moral zum Wohl des

Essenden längst beendet sein. Das eine kommt ohne das andere nicht aus. Schließlich müssen wir uns auch gesund erhalten, um überhaupt genuss- und erlebnisfähig zu bleiben. Gesundheit ist bekanntlich nicht alles, aber ohne Gesundheit ist eben alles nichts. Wer sich dagegen nur um der Gesundheit willen Essgenuss versagt, dem steht der unbewältigte Verzicht oft allzu deutlich ins Gesicht geschrieben. Wer kennt nicht einen griesgrämigen Gesundheitsapostel oder gar jemanden, der sich morgens den Frischkornbrei lustlos reinquält.

Die Mehrheit der Deutschen wünscht und sieht eine Übereinstimmung zwischen gesunder und schmackhafter Ernährung.

Wenn der Bauch beim Essen denkt: Weiß der Bauch vielleicht doch mehr als der Kopf?

Ausgerechnet der Bauch zieht als »zweites Gehirn« immer mehr Wissenschaftler in seinen Bann. Liegt etwa in Redewendungen wie »aus dem Bauch heraus entscheiden« und dem »Bauchgefühl«, das heißt spontan, unbewusst Entscheidungen zu fällen, mehr als nur ein Fünkchen Wahrheit? Jedenfalls fließen vom Bauchraum wesentlich mehr Informationen zum Gehirn als umgekehrt und spielen eine entscheidende Rolle für unser Wohlbefinden. Werden Menschen gefragt, wo Freude und Kummer, Gefühl und Intuition angesiedelt sind, zeigen sie jedenfalls auf ihre Körpermitte. Gesunde Ernährung muss deshalb immer auch

Wohlfühl-Essen sein. Was Genuss und die Fähigkeit zum Genießen tatsächlich alles für unsere Gesundheit bringen, erfahren Sie später noch ausführlich (vgl. Kapitel 5, Seite 145 ff.).

Gesunde Ernährung – ein alltäglicher Baustein von Lebensqualität und Lebensfreude.

In der Genusshierarchie steht Essen sehr weit oben

Laut bereits zitierter Studie ist die ganze Nation längst auf Genusskurs, wenn auch bis heute mit gewissen Hindernissen und auf Umwegen. Überraschenderweise war die befragte Bevölkerung überwiegend der Meinung, dass gesundes und gleichzeitig leckeres Essen möglich sei. Damit wären wir dem Wunsch, genussvoll zu essen und uns gleichzeitig bewusst zu ernähren, bereits erfreulich nahe. Ob die gewünschte Allianz

allerdings Bestand hat, ist eine ganz andere Frage und erfordert wirkliches Umdenken bei Lebensmittelproduzenten, Konsumenten und ihren Beratern. Die Rückbesinnung auf Kochtradition und Lebensmittel der Region sowie angestammte Produkte (Stichwort »Slow Food«) sind Beispiele dafür. Diese Überlegung haben zunächst Gastronomen und Köche aufgegriffen.

An der angeblichen Unvereinbarkeit von Genuss und Gesundheit beim Essen ist die traditionelle Ernährungsberatung selbst nicht ganz unschuldig. Wie oft überwiegen in der Praxis der Ernährungsberatung insbesondere im Zusammenhang mit Schlankheitsdiäten und Diäten bei Stoffwechselerkrankungen noch die Verbote, anstatt dem Betroffenen Positivlisten an die Hand zu geben mit der frohen Botschaft: »Das dürfen Sie gerne und mit Genuss essen!« Mit Sicherheit lassen sich mehr Lebensmittel