

Sven Voelpel, Anke Fischer

Mentale,
emotionale
UND körperliche
Fitness

Wie man
dauerhaft
leistungsfähig
bleibt



PUBLICIS

mengen erforderte. Nun verkleinerten sich die Zähne, der Darm verkürzte sich und der Mensch erfuhr einen Entwicklungsschub. Er ging aufrecht und begann mit dem vergrößerten Gehirn die Welt der Esskultur zu erobern.

Fremde Länder, fremde Sitten, globalisiertes Essverhalten

Die Kultur des Essens ändert sich in seinen Tischsitten, Speisenfolgen oder Fastengeboten von Kontinent zu Kontinent, und hier von Region zu Region. Während in den einen Ländern am Boden sitzend und mit der Hand, mit Esstäbchen oder ausschließlich mit Löffeln gegessen wird, gibt es andere, bei denen erst nach Dunkelheit das Brot gebrochen werden darf oder Milch und Fleisch streng voneinander getrennt zubereitet werden müssen.

Im Laufe der europäischen Geschichte erhob sich der Mensch an den Tisch, nutzte statt der Finger Eshilfen und wechselte zwischen roh, gekocht, deftig oder leicht. Bestimmend war in der Speisenfolge des Jahres die Vegetation. Was Garten und Feld erbrachten, kam auf den Teller, und Fleisch in der Regel nur einmal in der Woche. Ein Tier zu erlegen kostete den Vorfahren enorme Kraft. Kultivierte Haustiere dienten zunächst vor allem als Woll- und Milchlieferanten. Nur wenige Male im Jahr wurde geschlachtet, das Fleisch gepökelt oder eingekocht. Der Sonntagsbraten hielt sich in seiner Regelmäßigkeit noch bis in die fünfziger Jahre. Seitdem änderten sich die Essgewohnheiten rapide. Convenience-Produkte – vorbereitete Speisen, die ohne großen Aufwand verzehrfertig sind – kamen aus den USA nach Europa, ebenso wie die ganz schnelle Küche: das Fast Food. Hier isst der Mensch wieder mit den Händen, benötigt weder Tisch noch Besteck oder Rituale. Er isst häufig allein, schnell und zu jeder Tageszeit.

Die 3 Zubereitungsstufen der Convenience-Produkte

- küchenfertig (zum Beispiel geputztes Gemüse)
- gar- oder aufbereitetfertig (zum Beispiel Fischstäbchen, Pizza)
- verzehrfertig oder „ready to eat“ (zum Beispiel Speiseeis, Sandwich)

Hast statt Rast

Fast Food wird auf Grills, in Fritteusen oder Mikrowellen bereitet und kann bei übermäßigem Konsum dick, krank und oftmals auch übellaunig machen. Weizenmehl, gehärtete Pflanzenfette und Zucker im Übermaß befüllen den menschlichen Organismus mit zu vielen Kalorien. Übergewicht bis zur Fettleibigkeit, die Folge dieser Fehlernährung, können sich in einer Diabetes Typ 2 äußern. Obwohl sich die meisten Menschen dessen bewusst sind, wird gern und häufig zum schnellen Essen gegriffen.

Freilich kann die mobile Esskultur auf eine lange Geschichte zurückblicken. Garküchen und Fliegende Händler gehören im asiatischen Raum seit Jahrhunderten zum Straßenbild. Schon im antiken Pompeji wurden Garküchen gefunden, die eine schnelle Mahlzeit versprachen.

Problematisch wird es bei den heutigen Fastfood-Produkten durch ihren hohen Gehalt an Salz, Zucker, Geschmacksverstärkern und Fett. Vor allem raffinierte Würzungen und Geschmacksverstärker regen den Appetit an und verzögern das Gefühl der Sättigung, wodurch zu viel und zu oft gegessen wird. Obst und Gemüse fehlen fast vollständig und damit die ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Snacks, die gern in den Pausen zwischendurch verspeist werden, fallen ebenfalls häufig in diese Fastfood-Kategorie. Wird mit Hast gegessen, fehlt oftmals die nötige Einspeichelung, die den Verdauungsprozess voransteht.

Genuss statt Verdruss

Im Gegenzug zur Fastfoodkultur entwickelte sich eine Bewegung, die sich Slow Food nennt. Sie widerspricht bewusst der globalisierten und hastigen Schnellküche und wendet sich der regionalen und genussvollen Esskultur zu. Nach dem Gründer Carlo Petrini achtet diese neue Gastronomie darauf, dass sie gut, sauber und gerecht arbeitet. Regionale Produkte und Rezepte spielen eine große Rolle, ebenso der genussvolle und verantwortliche Umgang damit.

Was ist Fast Food?

Chicken Wings, Fish and Chips, Sandwiches, Hamburger in allen Variationen, Pommes Frites, Pizzen, Dönerkebab und vieles mehr.

Gibt es gesundes Fast Food?

Ja, auch: das gesund zubereitete Pausenbrot, Salate, Sushi, Speisen aus dem Wok... Gerichte mit hohem Gemüseanteil, und möglichst ohne frittierte Zutaten.

2.1.1 Was bin ich?

Ernährungsstrategien vom Allesesser bis zum Veganer

Wie wir uns ernähren, entscheiden wir selbst. Unser Speisezettel ist nicht mehr abhängig von Vegetationsphasen, regionalen Gebräuchen oder familiären Traditionen. Wir trinken italienischen Cappuccino oder französischen Brut, essen japanisches Sushi, griechisches Tsatsiki, französische Crème Brûlée, belgische Fritten, russischen Borschtsch, spanische Paella oder australisches Känguru. Wir ernähren uns multikulturell und suchen uns die Speisen heraus, die uns schmecken. Allerdings ähneln sich im Zuge der Globalisierung die Speisekarten auf der Welt einander wieder an. In jeder größeren Stadt dieser Erde gibt es Pizza, Spaghetti und Bami Goreng.

Aus der Bandbreite internationaler Kochkünste können wir uns unsere persönliche Ernährungsstrategie herausuchen. Dass diese oft trotzdem nicht ausgewogen ist, liegt an neuen Zwängen: Zeitmangel, Entstrukturierung des Alltags, wenig Interesse am Selberkochen und die pragmatische Entscheidung für den Imbiss an der Ecke.

Wer sich näher mit seinen Essgewohnheiten und gesundheitlichen Folgen beschäftigt, probiert im Laufe seines Lebens verschiedene Essstrategien aus. Angebote gibt es genügend. Täglich scheinen neue Konzepte auf den Markt zu kommen. Und je weniger der Mensch selber kocht, desto lieber sieht er sich Kochshows im Fernsehen an.

Wir stellen nun die bekanntesten Strategien vor. Ob makrobiotisch oder vegan – bei den meisten Verbrauchern steckt ein ideelles Konzept dahinter.

Allesesser

ernähren sich von Fleisch, Fisch, Mehl- und Milchprodukten sowie Obst und Gemüse. Auf dem Speisezettel darf alles erscheinen. Vermieden wird nur, was allergische Reaktionen auslöst oder einfach nicht schmeckt.

Pescetarier – ohne Fleisch

verzichten aus gesundheitlichen, religiösen oder ethischen Gründen auf Fleisch, nehmen aber Fisch zu sich. Ebenso wie Vegetarier ernähren sich Vertreter dieser Gruppe hauptsächlich von Frischkost und Gemüse. In Deutschland leben etwa 1,6 Prozent der Bevölkerung fleischlos.⁷

Vegetarier

verzichten in ihrer Ernährung bewusst auf Fleisch oder Fisch, sei dies aus gesundheitlichen oder ethischen Gründen. Die Ernährungspalette besteht vor allem aus Gemüse, Obst und (Voll-)Kornprodukten. Möglicherweise schließen sie auch Nahrungsmittel aus, die von Tieren produziert oder aus diesen weiterverarbeitet wurden wie Eier oder Milchprodukte. Während sich etwa 1,5 bis 2,5 Prozent der gesamten westlichen und 6 Prozent der deutschen Bevölkerung vegetarisch ernähren, leben in buddhistisch oder hinduistisch geprägten Regionen bis zu 25 Prozent der Menschen als Vegetarier.

Flexitarier

sind Vegetarier, die gelegentlich Fleisch verzehren und damit die rein vegetarische Ernährung unterbrechen.

Ovo-Vegetarier

ernähren sich vegetarisch, nehmen an tierischen Produkten aber auch Eier zu sich – aus ethischen Gründen, da in einem unbefruchteten Ei kein Leben heranwächst und somit nicht zerstört werden kann.

Ovo-Lacto-Vegetarier

gelten im Volksmund als „die Vegetarier“. Sie ernähren sich ohne Fisch, Geflügel, Fleisch, aber mit Eiern und Milchprodukten.

Veganer

Vertreter des Veganismus lehnen tierische Produkte in der Ernährung und im täglichen Leben ab. Sie ernähren sich ohne Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Honig und Eier. Im Alltag versuchen Sie verarbeitete tierische Produkte in Kleidung, Kosmetika, Putzmitteln und sämtlichen anderen Utensilien aus ethischen oder ideologischen wie auch aus gesundheitlichen Gründen zu vermeiden. Etwa 0,1 Prozent der Menschen in Deutschland sehen sich selbst als Veganer.⁸

Rohköstler

können sich vegan oder vegetarisch oder alles essend ernähren, wichtig ist ihnen jedoch, dass die Lebensmittel nicht erhitzt worden sind. Produkte, die aufgrund technischer Verfahrensweise erhöhten Temperaturen ausgesetzt wurden, wie Trockenfrüchte oder Trockenfleisch, werden von verschiedenen Ernährungslehren toleriert. Rohköstler nehmen ohne Hitze behandelte Nahrung auf, damit Enzyme, Spurenelemente und Vitamine nicht zerstört werden.

Vollwerternährung

Auf diesem Speiseplan stehen frische Nahrungsmittel nach einem Mischkost-Konzept mit Vollkornprodukten, wenig Fleisch und Fisch, viel Obst und Gemüse, wenig Fett, Zucker und Genussmittel.

Trennkost

Wie es der Name besagt, werden in der Trennkost, die vor allem der Gewichtsreduktion dienen soll, Nahrungsmittel getrennt voneinander genossen: Eiweißhaltige und kohlenhydrathaltige Lebensmittel sollen nicht innerhalb einer Mahlzeit zu sich genommen werden. Ansonsten ist fast alles in dem von William Howard Hay Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelten Prinzip erlaubt. Eine Weiterentwicklung ist die so genannte KFZ-Diät des Münchner Arztes Olaf Adam, nach der Kohlenhydrate und Fette voneinander getrennt gegessen werden sollen. Da bei der Trennkost keine Kalorien gezählt werden, eignet sich der Kostplan aus der Sicht der Ernährungswissenschaftler eher weniger zur Gewichtsabnahme. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) urteilt über die Trennkost: „Diese Vorstellungen entbehren jeder wissenschaftlichen Basis. Eine vollwertige Ernährung nach den Hayschen Lehren ist auf Dauer nur eingeschränkt möglich, da die Lebensmittelauswahl nicht ausgewogen ist.“⁹

Ernährung nach Ayurveda

Die Lebensmittel werden in drei Klassen unterteilt, die aufgrund ihrer Konsistenz unterschiedlich wirken. Zudem werden Menschen in drei Typen, Doshas genannt, unterschieden: Vata, Pitta und Kapha. Die Nahrungsempfehlung erfolgt entsprechend des Typs. Die ayurvedische Ernährungslehre plädiert für eine ausgewogene Ernährung mit frischen Lebensmitteln, viel Obst und Gemüse sowie wenig Fleisch.