

Das tägliche Dutzend. Ernährungshinweise nach Michael Greger

Dr. Stefan Hölscher

Wenn es um Erhaltung oder Steigerung der eigenen Gesundheit und des persönlichen Wohlbefindens geht, dann geht es immer auch um das große Thema Ernährung. **Grundsätzlich ist eine gute und gesunde Ernährung immer auch eine sehr individuelle Angelegenheit.** Dabei ist es wichtig, darauf zu achten, was einem wie gut bekommt, was welche körperlichen Effekte (Wohlbefinden – Übelkeit, angenehme Sättigung – Völlegefühl, Spannkraft – Schlaffheit, Gewichtszunahme – Abnahme etc.) bei einem auslöst; was man besser, was man schlechter oder gar nicht verträgt, wann sich Sättigungsgefühle einstellen, was eine gute Menge ist, was zu viel oder zu wenig für einen wäre etc. Hierfür braucht es einen achtsamen Kontakt zum eigenen Körper. Der wird uns allerdings gerade auch beim Thema Ernährung durch viele schlechte Ernährungsgewohnheiten erschwert. So essen in westlichen Gesellschaften viele Menschen zu viel Fleisch, Fisch, Eierspeisen und Süßigkeiten und trinken zu viel Limonade, Kuhmilch und Alkohol.

Die Gründe, warum diese einseitige Art von Ernährung ungesund ist, füllen ganze Bibliotheken. Auf den Punkt gebracht kann man sagen: **Fleisch, Eierspeisen und Kuh-Milchprodukte sind, vor allem wenn sie konventionell produziert wurden, die größten Quellen von Pestiziden, Dioxinen, anderen Giftstoffen und Antibiotikarückständen in unserer Nahrung. Fisch enthält starke Schwermetallbelastungen, winzige Plastikteile (z.B. aus im Meer schwimmenden Plastiktüten) und andere Giftstoffe; Limonaden und Süßigkeiten enthalten zumeist viel Zucker und ungesunde chemische Zusatzstoffe; und Alkohol ist – von sehr geringen Mengen abgesehen – ein Gefäßgift für den Körper.**

Für eine gesunde Ernährung ist es auf jeden Fall hilfreich, möglichst viel Obst und Gemüse zu essen ebenso wie auch Nüsse, Kräuter, Gewürze und Vollkorn sowie viel Wasser und Tee zu trinken. Der amerikanische Arzt und Ernährungswissenschaftler Dr. Michael Greger empfiehlt in seinem wie ich finde äußerst spannenden Buch „How not to die. Entdecken Sie die Nahrungsmittel, die Ihr Leben verlängern und bewiesenermaßen Krankheiten vorbeugen und heilen“ eine **Ernährung, die aus möglichst pflanzenbasierten und unverarbeiteten Lebensmitteln besteht.** Pflanzliche Lebensmittel werden dabei wegen „ihrer höheren Menge an schützenden und geringeren Menge an krankheitsfördernden Inhaltsstoffen“ empfohlen; und mit „unverarbeitet“ meint Greger, „dass möglichst nichts Schlechtes hinzugefügt und nichts Gutes entnommen wurde“ (Michael Greger: How not to die, S. 244 f., Unimedica Verlag, 2017).

Konkret empfiehlt Greger als „tägliches Dutzend“:

- **Bohngemüse**, z.B. weiße, grüne, schwarze Bohnen, Linsen und Erbsen
- **Beeren**

- **Anderes Obst**
- **Kreuzblütlergemüse**, z.B. Brokoli, Grünkohl, Blumenkohl, Brunnenkresse, Rosenkohl
- **Grünes Blattgemüse**, z.B. Mangold, Sauerampfer, Spinat, Rucola
- **Anderes Gemüse**
- **Leinsamen**
- **Nüsse**
- **Gewürze**
- **Vollkorn**
- **Getränke, vor allem Wasser und Tee**
- **Sport**

Ich persönlich finde, man sollte auch aus dem Thema Ernährung kein Dogma machen. Individuelle Schwankungen und Abweichungen – z.B. weil man nun vielleicht gerade Lust auf etwas Süßes, ein Stück Fleisch oder eine Portion Pommes mit Ketchup hat – müssen erlaubt sein. Nichtsdestotrotz meine persönliche Erfahrung ist: seit ich meinen früher recht ausgeprägten Konsum von Fleisch und Fisch sehr deutlich reduziert und gleichzeitig viel mehr Obst, Gemüse, Nüsse und Kräuter in meine Ernährung integriert habe, fühle ich mich deutlich besser und frischer und habe – ganz ohne Diätprogramm – dabei auch noch einige Kilo abgenommen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie einen für Sie persönlich möglichst guten und gesunden Weg der Ernährung finden bzw. wenn Sie ihn schon für sich gefunden haben, weiterhin verfolgen - für das Wohlbefinden von Körper, Seele und Geist.