

BIRTE KARALUS
DR. MEINRAD LINDSCHINGER

ISS DICH SCHÖN,
KLUG UND SEXY
MIT FUNCTIONAL EATING®

BIRTE KARALUS
DR. MEINRAD LINDSCHINGER

ISS DICH SCHÖN,
KLUG UND SEXY
MIT FUNCTIONAL EATING®

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autoren und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Für Fragen und Anregungen:

karalus@rivaverlag.de

2. Auflage 2013

© 2008 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Covergestaltung: Petra Steigerwald

Gesamtbearbeitung: Agentur MCP, Holzkirchen

Lektorat: Jutta Friedrich

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Abbildungen Umschlagrückseite: Alex Majewski

ISBN Print 978-3-86883-316-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-376-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-377-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

WIDMUNG

Dieses Buch ist Gerda Melchior, Volker Schütz und Irene Schmid gewidmet,
ohne die dieses Gemeinschaftsprojekt weder Anfang noch Ende gehabt hätte.

Vielen Dank

INHALT

Vorwort von Birte Karalus	8
Vorwort von Dr. Meinrad Lindschinger	10
Schon wieder ein Diät-/Ernährungs-/Kochbuch?	14
Functional Eating®	18
BALANCED FOOD: ERNÄHRUNG IM GLEICHGEWICHT	26
Mengenberechnung für die einzelnen Säulen	44
Die sieben Säulen für Balanced Food	48
Rezept-Ideen	50
Rezepte	52
FREIE RADIKALE	56
Mineralstoffe (Tabelle)	63
BRAIN FOOD: ISS DICH KLUG	66
Die sieben Säulen für Brain Food	76
Rezept-Ideen	80
Rezepte	82
BEAUTY FOOD: ISS DICH SCHÖN	86
Die sieben Säulen für Beauty Food	96
Rezept-Ideen	100
Rezepte	102

EROTIC FOOD: ISS DICH SEXY	106
Die sieben Säulen für Erotic Food	118
Rezept-Ideen	122
Rezepte	124
APHRODISIAKA UND IHRE EROTISCHE WIRKUNG	128
Die wichtigsten Aphrodisiaka: Gewürze	131
Aphrodisische Nahrungsmittel	135
Die wichtigsten Aphrodisiaka: Kräuter	136
POWER FOOD: ESSEN FÜR MEHR ENERGIE	140
Die sieben Säulen für Power Food	150
Rezept-Ideen	154
Rezepte	156
SOUL FOOD: ESSEN GEGEN DEN STRESS	158
Die sieben Säulen für Soul Food	172
Rezept-Ideen	176
Rezepte	178
NEW FOOD: FLEISCHLOS GLÜCKLICH	182
Die sieben Säulen für New Food	192
Rezept-Ideen	196
Rezepte	198
VITAMINE, VITAMINE ...	200
Die fettlöslichen Vitamine und ihre Hauptwirkung (Tabelle)	202
Die wasserlöslichen Vitamine und ihre Hauptwirkung (Tabelle)	204
Infektionen vorbeugen mit Vitaminen und Spurenelementen (Tabelle)	206
Tagesdosierung von Nährstoffen (Tabelle)	207
Nachwort	208
Danksagung	209
Das Institut für Ernährung und Stoffwechselerkrankungen	210
Register	213
Das Team rund ums Buch	218

VORWORT VON BIRTE KARALUS

Zehn Kilo runter in nur zehn Tagen – das wäre schön! Nein, wäre es nicht. Denn solche Kilo-Killer-Crashkuren bewirken nur eines: den ungeliebten Jo-Jo-Effekt – dick, dünn, dick, dünn. Erst schlingt man Kalorien wie ein Hochleistungssportler in sich hinein und dann möchte man, dass sich die Pfunde durch Protein-Shakes und Salatblättchen über Nacht wieder dünnmachen. Doch solche Schlankmacher sind Krankmacher.

Deshalb begann ich mich zu fragen, warum ich mich überhaupt zwischen Schlemmerlust und Kilofrust entscheiden muss. Warum bekomme ich das eine nicht ohne das andere? Ich esse gerne. Punkt. Doch ich will es mit Freude und gutem Gewissen tun. Denn als Koköchin in meinen Sendungen auf tv.gusto habe ich erlebt, welchen Spaß ein tolles Menü machen kann – und auch wie tröstend ein Stück Schokolade ist, wenn es mal nicht so rosig läuft.

Als Moderatorin muss ich besonders auf mein Gewicht achten. Denn mit der Kamera hole ich mir den größten Kritiker ins Haus; zumal man im Fernsehen dicker aussieht, als man tatsächlich ist. Und wer will das schon? So ist man schnell versucht, radikal abzuspecken und sich ungesund zu ernähren. Überall bekommt man die angeblich neuesten Erkenntnisse zum Thema »Rank- und Schlanksein« serviert – doch letztlich kommt immer dasselbe dabei heraus: Iss halt weniger, dann nimmst du auch ab!

Das war mir zu wenig und zu oberflächlich.

Essen muss doch mehr können, als nur satt oder dick zu machen. Mein Glück war, dass ich auf die Ernährungsphilosophie von Dr. Meinrad Lindschinger gestoßen bin: Functional Eating®. Und mir wurde sehr schnell klar: Wenn wir heute genau wissen, welche biochemischen Prozesse sich in unserem Körper beim Essen abspielen, warum nutzen wir diese Erkenntnisse nicht viel mehr. Wenn die richtigen Lebensmittel, miteinander kombiniert, Körper und Geist beflügeln können, warum holen wir uns diesen Kick nicht täglich? Wenn wir gegen Stress essen können, warum tun wir es dann nicht? Wenn es sogar das richtige Rezept für mehr Erotik und Fruchtbarkeit gibt, warum verzichten wir auf die kochende Leidenschaft? Und wenn die strapazierte Seele mal wieder eine Extra-Streicheleinheit braucht, warum verwöhnen wir sie nicht mit einem himmlischen Mahl?

Tausend Gründe also, sich darauf zu besinnen, dass man ist, was man isst. Weil wir eine fast grenzenlose Auswahl an Lebensmitteln haben, verschlingen wir Köstlichkeiten und Kalorienbomben oft so lange, bis im wahrsten Sinne des Wortes der Arzt kommt.

Höchste Zeit, sich zu fragen: Welches Essen passt zu mir? Denn jedem Menschen tut etwas anderes gut.

Dieses Buch wird Ihnen helfen, diese Frage ganz persönlich für Ihre Lebenssituation zu beantworten. Danach ist der Gedanke an die nächste Diät überflüssig. Finden Sie heraus, welche Lebensmittel »Ihre« Lebensmittel sind – dann zählen nicht mehr Kilo und Kalorien, dann zählen nur noch Fitness und eine tolle Figur, die Sie durch den richtigen Genuss fast wie von selbst bekommen.

Also: Essen Sie sich schön, klug und sexy!

Ihre Birte Karalus

VORWORT VON DR. MEINARD LINDSCHINGER

»Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.« HIPPOKRATES (460–370 n. Chr.)

Es waren einmal Frau und Herr Mensch, deren Ernährungsverhalten gekennzeichnet war durch unzählige Diäten mit Vollwert-, Light- und Fast-Food-Produkten einerseits und unbändigen Essattacken andererseits – leider kein Märchen, sondern allzu häufige Realität. Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute bei bester Gesundheit. Aber nur, weil sie früh genug auf Functional Eating® umgestiegen sind – auch das ist kein Märchen.

Dank modernster Forschungsergebnisse haben wir heute die Möglichkeit, unsere Ernährung und damit unser Leben selbst in die Hand zu nehmen und das, was wir täglich essen, unseren tatsächlichen Bedürfnissen anzupassen. Als Ernährungsmediziner trage ich in meinem Beruf Verantwortung für andere, aber letztlich trägt ein jeder von uns die Verantwortung für sein »tägliches Brot« selbst. Und das bedeutet, dass er sich eingehend mit seiner Nahrung und ihren Inhaltsstoffen auseinandersetzen muss.

Sex und Essen sind intensive menschliche Grundbedürfnisse. Nur – ohne Sex kommen Sie schon mal eine Zeitlang aus, ohne Essen wird's kritisch. Außerdem: Sex ist per se gesund, Essen nicht unbedingt. Die Philosophie dieses Buchs soll dem modernen, ernährungsbewussten Menschen von heute die Augen öffnen, ihm zeigen, dass eine »gesunde

Ernährung« ruhig auch gut schmecken und prickeln darf und dass im Grunde nichts verboten ist. Doch übt im Grunde immer das Verbotene einen ganz besonderen Reiz auf den Menschen aus. So stellt sich für mich die Frage, ob man nicht einfach Functional Eating® verbieten sollte, mit dem Effekt, dass es dann vermutlich jeder einmal ausprobieren würde. Denn: Hätte Adam zum verbotenen Apfel gegriffen wegen der darin enthaltenen wertvollen Nährstoffe? Wohl kaum! Das Gefühl, etwas Verbotenes zu tun, war es, das ihn hineinbeißen ließ.

Aber Functional Eating® soll – ohne Verbote – Ihr neuer Begleiter in Sachen Ernährung und unbeschwerter Lebensfreude werden. Meine Wunschvorstellung ist, dass Functional Eating® in Ihrem Leben etwas ganz Selbstverständliches und Alltägliches wird. Wie immer kommt es auch hierbei nur darauf an, ob wir wirklich etwas verändern wollen und dies auch tun. Also tun Sie es und wählen Sie Ihre individuelle Ernährungssäule aus!

Mir ist der Grundgedanke dieses Buchs sehr wichtig und ich möchte ihn an Sie weitergeben: Wir müssen die Lebensmittel zu uns nehmen, die auf unsere individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Diese Bedürfnisse können sich jederzeit ändern. Aber genau dafür ist Functional Eating® da. Gerade die Individualität jedes Menschen darf in der heutigen Zeit nicht verloren gehen. Sie muss sogar hervorgehoben und unterstützt werden, sodass wir sie auch bis ins hohe Alter ausstrahlen und genießen können. Eine bedarfsangepasste Ernährung hat darauf großen Einfluss und ich möchte Sie mit diesem Buch motivieren, sich durch Functional Eating® in Richtung Gesundheit zu bewegen. Sie werden feststellen, dass Ihr neues Ernährungsverhalten ausgeglichen, schön, klug, sexy, sportlich, stressfrei – und sogar Spaß macht.

Bei Functional Eating® gibt es keine Zeiten, in denen Sie nichts essen dürfen – ganz im Gegenteil. Sie müssen jeden Tag bewusst darauf achten, dass Sie die für Sie notwendigen Nährstoffe zu sich nehmen. Nur so kann Ihr Körper mit dem oft allzu stressigen Alltag fertig werden und den nötigen Elan für das bereits verplante Morgen bereithalten.

Unser sich ständig wandelnder Lebensstil, die steigende Reizüberflutung und unsere an die neuen Verhältnisse nicht angepasste Ernährung waren die Hauptgründe, dieses Buch

zu schreiben. Wir bewegen uns im Medienzeitalter: Alles muss möglichst schnell, unkompliziert und mit wenig Aufwand funktionieren. Das soll natürlich bei unserem Körper genauso sein, nur kann der bei diesem Tempo nicht Schritt halten. Wir stressen uns unbewusst mit der ständigen Erreichbarkeit via Handy und E-Mail, hetzen von einem Meeting zum anderen, unser Leben ist ständig »online« und irgendwann, wenn vermeintlich nichts Wichtigeres anliegt, essen wir und wundern uns, wenn der Körper streikt. Spätestens dann stellen wir fest, dass nicht das Handy, der Computer oder der nächste Termin das Wichtigste in unserem Leben sind – es sind unsere Gesundheit und unsere Ernährung. Wir dürfen nicht vergessen, dass sie über unser Leben bestimmen, und das nicht nur heute, sondern auch morgen und in den nächsten Jahren.

Aus diesem Grund müssen wir wieder lernen, auf unseren Körper zu hören und auf unsere unterschiedlichen Lebensanforderungen mit unterschiedlichem Ernährungsverhalten zu reagieren. Durch die atemberaubende Entwicklung auf dem Gebiet der Ernährungswissenschaften haben auch unsere natürlichen Lebensmittel einen neuen Stellenwert gewonnen. Wir haben erkannt, dass sie nicht nur für unsere agilen Urahnen, sondern durchaus auch für den bewegungsarmen Gegenwartsmenschen bestens geeignet sind. Offensichtlich hatte die Natur schon die geänderten Notwendigkeiten der modernen Zivilisation vorausgesehen und noch eine gehörige Portion »Evolutionreserve« hineingepackt.

Für unseren Alltag heißt das: Das, was wir zu uns nehmen, hängt von uns ab: Sind wir gestresst, müssen wir andere Lebensmittel konsumieren, als wenn wir unsere geistige Leistungsfähigkeit unter Beweis stellen müssen oder Sport treiben möchten.

Wenn Sie jetzt zustimmend genickt haben, freut mich das, denn dann haben Sie bereits den ersten Schritt in Richtung Functional Eating® gemacht.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie Ihr Leben mit Functional Eating® endlich so richtig auskosten können, denn unser Leben schmeckt doch sooo unsagbar gut.

Ihr Meinrad Lindschinger



SCHON WIEDER EIN DIÄT-/ERNÄHRUNGS-/KOCHBUCH?

Wir leben seit fünf Sekunden.

So lautete der Titel eines Jugendbuchs über die Entstehung unserer Welt, das vor fast 50 Jahren erstmalig erschien. Darin wurden – vom Urknall an – die unvorstellbaren Zeiträume der Bildung des Universums, die Entwicklung unserer Erde und des darauf existierenden Lebens zur besseren Veranschaulichung auf die begreifbare Dauer von zwölf Stunden komprimiert.

In der meisten Zeit dieses halben Tages verlief die Sache ohne Zutun eines menschlichen Wesens, die selbst ernannte Krone der Schöpfung erschien nämlich erst fünf Sekunden vor zwölf.

In diesen fünf Sekunden kletterte unsere Urmutter Lucy irgendwo in Afrika von ihrem Baum herunter; ihre Nachfahren lernten den aufrechten Gang, entwickelten die Sprache und erfanden in immer kürzeren Zeitabständen den Faustkeil, das Rad, die Schrift, die Dampfmaschine, den Computer und die Mondrakete.

Unser Gehirn und mit ihm unsere geistigen Fähigkeiten wuchsen im Laufe der menschlichen Evolution mit atemberaubender Geschwindigkeit, auch deswegen, weil der Mensch irgendwann lernte, das vorhandene Nahrungsangebot, gleich ob tierischen oder pflanzlichen Ursprungs, durch Kochen, Braten oder andere Bearbeitung so zu optimieren, dass unser Körper die enthaltenen Nährstoffe besser aufnehmen und verwerten konnte.

Mit dieser rasanten Entwicklung hielt einer allerdings nicht Schritt: Unser Organismus verpasste den Anschluss, schaffte es nicht, sich auf die geänderten Verhältnisse einzustellen. Er war darauf eingerichtet, dass sich unser Körper täglich kilometerweit auf die Suche nach ein paar essbaren Beeren und Wurzeln oder dem einen oder anderen zu erlegenden Wildtier begeben und vielleicht auch einmal ein paar Tage ohne Nahrung auskommen müsse. Auf der anderen Seite beharrte er darauf, dass er bei der Begegnung mit einem Höhlenbären oder Wollnashorn alle verfügbaren Energiereserven für die schnelle Flucht bereitzustellen habe. Und forderte in Konsequenz dessen von uns auch weiterhin die bereits seit Zehntausenden von Jahren gewohnte Zufuhr von Nahrungsmitteln, frei nach der Regel: Iss, was du kriegen kannst, damit ich für Notzeiten oder Extremfälle Reserven anlegen kann.

Die Veränderung unseres Bewegungsverhaltens vom agilen Jäger und Sammler hin zum eher bewegungsarmen und im Extremfall sogar in überwiegend sitzender Haltung verharrenden Kopfarbeiter der modernen Gegenwart bekam unser Organismus leider nicht mit, was – wegen und trotz – des zumindest in den westlichen Ländern bestehenden Überangebots an Nahrungsmitteln einerseits zu Übergewicht und Fettleibigkeit führte, andererseits aber auch zu Magersucht und Mangelerscheinungen.

Hinzu kam, dass sich die Zusammensetzung der uns zur Verfügung stehenden Nahrung auf nahezu dramatische und nicht unbedingt positive Weise änderte.

Denn mit der fortschreitenden Industrialisierung der Erzeugung und dem zunehmenden Kostendruck bei der Produktion wurden die Anteile an Fetten und geringwertigen Kohlenhydraten in unserer Nahrung immer größer. Gleichzeitig ging die Nährstoffdichte unserer natürlichen Lebensmittel stark zurück, überbeanspruchte Böden, Pestizide, Kunstdünger, frühzeitige Ernte und lange Lagerung machten Vitaminen und Mikronährstoffen den Garaus.

Die Nahrungsmittelindustrie reagierte umgehend und brachte fertige Produkte auf den Markt, denen die zur Mangelware gewordenen Nährstoffe künstlich wieder zugesetzt worden waren – Functional Food® war geboren und präsentierte sich als der Schlüssel für die Ernährung der Zukunft. Die Verbraucher waren begeistert, denn sie brauchten sich, so wurde ihnen suggeriert, über die Zusammensetzung ihrer Nahrung keine Gedanken und

Sorgen mehr zu machen. Es erschien ja auch plausibel und sehr beruhigend, wenn der Müsliriegel neben den üblichen Inhaltsstoffen auch gleich eine Extraportion Vitamine mit auf den Weg zum Konsumenten bekommen hatte und unser Becher Joghurt zusätzlich mit Kalzium oder lebenden Bakterienkulturen versetzt worden war.

Im gleichen Zug wurde eine Vielzahl von Nahrungsmitteln auf den Markt gebracht, bei denen zwar der Anteil der als schädlich erkannten Bestandteile Fett oder Zucker gegenüber früher deutlich geringer war, gleichzeitig aber waren andere Stoffe zugesetzt worden, die helfen sollten, den gewohnten Geschmack beizubehalten.

Doch brauchen wir das wirklich? Muss es unbedingt industriell vorgefertigte Designer-Nahrung sein? Kann es nicht auch anders funktionieren?

Wie viele Menschen haben sicher auch Sie schon fast einen Meter Ernährungs-, Diät-, Fasten- und Kochbücher in Ihrem Bücherschrank. Vielleicht sogar noch ein wenig mehr. Dann haben Sie zwar einerseits ein ausgeprägtes Ernährungsbewusstsein, andererseits aber damit offensichtlich auch ein Problem, das Sie mit Hilfe dieser kleinen Bibliothek gerne lösen würden.

All diese Bücher haben Sie sicher mit dem gleichen Enthusiasmus und der gleichen Absicht gekauft: Sie wollten an Ihrem bisherigen Ess- und Lebensverhalten etwas ändern. Sie waren sich bei jedem Kauf sicher, dass genau dieses neu angeschaffte Exemplar endlich die Lösung für Ihr leidiges Problem beinhalten würde.

Eine Zeitlang haben Sie dann die Thesen dieser Bücher beherzigt, eine Zeitlang haben Sie danach gelebt. Und doch änderte sich langfristig nichts an Ihrer Ernährungssituation.

Sie sind mit diesem Problem nicht allein.

Nehmen wir das Übergewicht. Eine Studie besagt, dass nur 13 Prozent der Menschen, die jemals in ihrem Leben eine Diät gemacht und dabei mehr als fünf Kilogramm abgenommen haben (was ja wirklich nicht viel ist), diese Kilos auch über mehrere Jahre hinweg nicht mehr zunahmen.

Das heißt aber auch, dass 87 Prozent all derjenigen, die an ihrem Ernährungsverhalten etwas ändern wollten, es nicht geschafft haben.

Woran liegt das? Stehen die falschen Bücher im Schrank? Nicht unbedingt. Aber wahrscheinlich werden Ihnen in diesen Büchern Diäten vorgeschlagen oder es werden Regeln aufgestellt, die eher auf kurzfristige Erfolge abzielen. Jede einzelne für sich nutzt im Moment, mal ganz schnell, mal etwas langsamer, aber keine ist dazu auserkoren, Sie das ganze Leben zu begleiten. Für eine gewisse Zeit der Kasteiung ist alles bestens, aber kaum hört man mit der Diät auf, kommen auch schon wieder die alten Ernährungssünden hervor und die Verhaltensmuster aus der Zeit vor der Diät sind die aus der Zeit danach.

Es geht aber letztlich nicht darum, drei Kilogramm in fünf Tagen abzunehmen. Es geht auch nicht darum, akute Mangelerscheinungen schnell mit ein paar entsprechend angereicherten Nahrungsmitteln auszugleichen.

Wichtig ist vielmehr eine langfristige Lösung, eine im Idealfall lebenslange Umstellung unserer Ernährung und unserer Ernährungsgewohnheiten. Es kommt darauf an, ohne Zwang und Kalorienzählen gesund zu essen und auch gesund zu bleiben. Essen muss Spaß machen.

Gibt es so etwas? Ja!

Die Antwort auf diese Frage ist die Ernährungslehre des Functional Eating®, die anspruchsvolle Esser wieder auf den natürlichen Weg einer (ziel-)bewussten Ernährung führt, ohne die unterschiedlich hohen Anforderungen des heutigen Lebensstils außer Acht zu lassen.



FUNCTIONAL EATING®

*»Essen ist eine Notwendigkeit,
aber mit Verstand zu essen, ist eine Kunst.«
FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD*

Noch nie waren die Erwartungen an unsere Ernährung so hoch wie heute. Wir wissen, dass wir bestimmte Nährstoffe in unserer Nahrung brauchen, wir wissen auch, dass sich ein Sportler anders ernähren muss als ein Manager. Aber wir haben keine Lust oder Zeit, uns wirklich mit unseren Bedürfnissen, mit unseren Lebensmitteln und mit ihren Inhaltsstoffen auseinanderzusetzen. Die Lebensmittelindustrie hat längst mit passend gestylten Produkten reagiert, die Werbung singt Loblieder darauf und wir greifen gehorsam in die Supermarktregale. Das schlechte Gewissen ist beruhigt, denn wir leben ja so gesund! Doch gleichzeitig sind die Medien voller

Meldungen über ernährungsbedingte Erkrankungen und erschreckend ist dabei vor allem, dass schon unsere Kinder davon betroffen sind. Dabei könnte doch durch eine Ernährung, die unseren individuellen Anforderungen gerecht wird, alles im Lot sein.

Birte Karalus: Herr Dr. Lindschinger, im Laufe der vergangenen Jahre habe ich in puncto Ernährung wahrlich einen Schlingerkurs gefahren. Mal habe ich viel gegessen, mal den ganzen Tag gar nichts, dazu gab's viel Kaffee. Gewicht rauf, Gewicht runter, der altbekannte Jo-Jo-Effekt. Mal

diese Diät, mal jene. Ich habe vieles ausprobiert und war irgendwann sicher, wirklich alles über Ernährung zu wissen, bis ich vor einigen Wochen eines Besseren belehrt wurde: als ich eher zufällig auf Ihre Ernährungsmethode gestoßen bin. Schon nach wenigen Tagen mit Functional Eating® fühlte ich mich besser.

Dr. Meinrad Lindschinger: Das freut mich zu hören. Wissen Sie, Frau Karalus, in meine Praxis kommen oftmals Patienten, die sich eigentlich nur durchchecken lassen wollen und die dann aufgrund der Untersuchungsbefunde feststellen müssen, dass die Folgen von jahrelanger falscher und unzulänglicher Ernährung bereits tiefe Spuren in ihrem Körper und in ihrem Organismus hinterlassen haben.

Welcher Art sind diese Spuren?

Eine ganze Palette. Stoffwechselerkrankungen, Übergewicht, Herzbeschwerden, zu hohe Cholesterinwerte, Kreislaufstörungen, Durchblutungsstörungen, um nur die wichtigsten Auswirkungen zu nennen. Denn falsche Ernährung bewirkt Nährstoffmängel und Funktionsstörungen im Körper und wir werden krank.

Und Ihr Ernährungsprogramm schafft da Abhilfe?

Ja, auf jeden Fall. Lassen Sie mich erklären: Essen und Trinken sind lebensnot-

wendig. Unser Körper erhält dadurch all die Stoffe, die er für ein optimales »Funktionieren« braucht.

Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente – all das müssen wir mit unserer täglichen Nahrung in den richtigen Mengen und im richtigen Verhältnis aufnehmen, um zu leben und leistungsfähig und gesund zu bleiben. Der Mensch ist von seinem Organismus her ein Mischköstler, aber leider gibt es kein einziges Lebensmittel, das alle essenziellen Nahrungsbestandteile und Nährstoffe in ausreichenden Mengen und in den richtigen Proportionen enthält. Wir sind deshalb darauf angewiesen, verschiedene Lebensmittel miteinander zu kombinieren.

Was die Sache nicht verkompliziert, sondern ihr vielmehr einen ganz eigenen Reiz verleiht, wie ich es ja selbst festgestellt habe.

Genau, das tut es. Auf einen einfachen Nenner gebracht, bedeutet richtige Ernährung: täglich in ausreichender Menge Obst, Gemüse und Salat zu essen, den Fleischkonsum einzuschränken, Getreide-, Vollkorn- und Milchprodukte zu bevorzugen und sich vielseitig und ausgewogen zu ernähren. Wer dann noch für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr

sorgt, am besten in Form von Wasser, egal ob aus der Wasserleitung oder der Mineralwasserflasche, kann sicher sein, nichts falsch zu machen, und leistet seinem Körper und seiner Gesundheit einen wertvollen Dienst.

Functional Eating® ist aber doch keine Diät, oder?

Ja und nein. In der strengen Übersetzung aus dem Griechischen ja, denn da hat das Wort »Diät« die Bedeutung von Lebensweise, und das wäre mir durchaus recht. Leider hat die Diät aber im täglichen Sprachgebrauch eine negative Bedeutung bekommen. Wenn jemand eine Diät macht, geht jeder davon aus, dass mit ihm gesundheitlich etwas nicht stimmt, dass er zu dick ist oder sogar ernsthaft krank. Functional Eating® soll in erster Linie einmal der Prävention dienen und ist daher für jeden geeignet. Diät hat, insbesondere in Zusammenhang mit Gewichtsabnahme, den Stempel des zeitlich begrenzten bekommen. Wenn Wunschgewicht oder Bikinifigur erreicht ist, endet auch die Diät. Functional Eating® ist hin-

gegen dauerhaft; eine Ernährung, die uns unser ganzes Leben begleitet. Eine Diät ist immer mit der Erwartung verbunden, dass man auf irgendetwas verzichten muss, was bei Functional Eating® absolut nicht der Fall ist, im Gegenteil. Sie lassen nichts weg, Sie schöpfen täglich aus dem gesamten Spektrum an Lebensmitteln, allerdings in der richtigen Kombination und im richtigen Verhältnis. Und deswegen sage ich immer: Functional Eating® ist keine Diät, es ist eine Ernährungsphilosophie.

Können Sie denn mal mit ein paar kurzen Worten schildern, was Functional Eating® in der Auswirkung auf unsere Gesundheit von anderen Ernährungsweisen unterscheidet?

Da muss ich doch ein wenig weiter ausholen. Wir verstehen ja Gesundheit heute nicht mehr als normalen und stabilen Zustand, der ab und zu in Krankheit umschlägt. Vielmehr betrachten wir Gesund-



heit und Krankheit als die beiden Schalen einer Waage, die sich mal zu der einen und mal zu der anderen Seite neigt. Wir sind also nicht entweder gesund oder krank, sondern eher ein bisschen weniger gesund oder ein bisschen mehr krank, also eigentlich beides zur gleichen Zeit.

Wir sollten also darauf achten, dass sich die Waage immer in Richtung Gesundheit neigt?

Ganz genau, dann sind wir auf dem richtigen Weg, und das schaffen wir mit einer ausgewogenen und vielseitigen Ernährung. Sehen Sie, aus ernährungswissenschaftlicher Sicht gibt es drei große Ursachenbereiche, die dafür sorgen, dass wir uns eher in Richtung Krankheit bewegen: Da wäre das Fehlen bestimmter Nährstoffe, die für die Zellen wichtig sind; die Aufnahme zu großer Energiemengen, die in der jeweiligen Lebenssituation unnötig sind, und zuletzt die zu geringe Zufuhr antioxidativ wirksamer Nährstoffe.

Können Sie das im Einzelnen erklären?

Aber sicher. Unser Körper ist aus Billionen von Zellen aufgebaut und jede einzelne ist auf die ständige Versorgung mit Sauerstoff und den verschiedensten Mikronährstoffen angewiesen. Wenn dabei Defizite entstehen, gerät einiges aus dem Ruder. Die Bildung der Zellmembran läuft

nicht mehr optimal, der Prozess der Zellteilung ist gestört und eine Zellregeneration findet nicht mehr statt. Die Zellen altern rascher und mit ihnen der ganze Mensch. Und schließlich kann auch noch die lebenswichtige Kommunikation zwischen den Zellen gestört oder unterbrochen werden. Letzteres wird heute von vielen Medizinern mit Erkrankungen des Herzkreislaufsystems oder der Gelenke in Verbindung gebracht.

Die Aufnahme von zu viel Energie geht sicherlich in Richtung Übergewicht.

Ja, das ist die augenfälligste Auswirkung, wenn wir täglich mit unserem Essen mehr Kalorien zu uns nehmen als wir eigentlich benötigen. Der Wissenschaftler nennt das energetische Dysbalance. Sie kann sich zum Beispiel auch dann einstellen, wenn der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme nicht mit dem persönlichen Tagesrhythmus übereinstimmt. Und genau da befindet sich der Ansatzpunkt für die Ernährungslehre des Functional Eating®. Die Nahrungsbedürfnisse des modernen Menschen haben sich in den letzten Jahren stark verändert, es ist an der Zeit, dass sich auch die Ernährung ändert. Essen muss bilanzorientiert stattfinden, das heißt, die Zufuhr von Nährstoffen und Energie muss dem jeweiligen Bedarf ange-

passt werden. Wir müssen aber nicht nur das Richtige essen, wir müssen auch anders essen als bisher.

Sie haben mir noch die antioxidativ wirksamen Nährstoffe unterschlagen.

Dazu komme ich noch. Bleiben wir noch ein wenig bei der Bilanzorientierung. Functional Eating® kann auf individuelle Bedürfnisse zugeschnitten und bei Änderungen der Lebenssituation jederzeit angepasst werden. Eine Anpassung kann bereits durch eine andere Verteilung der Mahlzeiten über den Tag hinweg geschehen. Schauen Sie, von Klein auf werden wir dazu erzogen, dass es dreimal täglich etwas zu essen gibt. Das wird zwar im heutigen Berufsleben immer schwieriger, wir versuchen aber trotzdem, diesem Grundmuster zu folgen. Doch klappt es nicht mit den drei Mahlzeiten, dann essen wir entweder gar nichts oder schnell was zwischendurch.

Und was macht man da nun am besten?

Essen als Quelle unserer Gesundheit muss wieder zu einem wichtigen Teil unseres Tagesablaufs werden und dafür muss es den Gesetzen seiner Zeit folgen. Das Bezugssystem für den Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme darf nicht mehr der Tag an sich sein, Sie müssen stattdessen schauen, in welcher Situation Sie gerade

sind. Und dann müssen Sie eine Bilanz erarbeiten, in der festgelegt wird, welche Energiemenge dieser Situation entspricht, was Sie folglich essen sollten, wie viel und schließlich, wann Sie das essen sollten. Das Ganze nennt sich bilanzorientierte Ernährung und ist das Herzstück von Functional Eating®. Ich behaupte, dass wir damit auf einen Schlag einen guten Teil der sogenannten Ernährungsprobleme der westlichen Welt lösen könnten.

Die ja bestimmt nicht in einem Mangel bestehen.

Nein, wir haben in den Industrienationen ein Nahrungsüberangebot und können aus dem Vollen schöpfen. Wir achten aber zu wenig auf den Nährstoffgehalt und die Nährstoffdichte der zur Verfügung stehenden Lebensmittel und da kann es dann doch zu einem Mangel kommen. Wir müssen also wieder lernen zu essen. Und damit meine ich, was wir essen müssen und wie viel davon, damit unser Körper mit den notwendigen Stoffen versorgt wird. Wir müssen unser Bewusstsein wieder dafür schärfen, dass Essen ein großer Teil der Wertschätzung ist, die wir uns selbst entgegenbringen. Wir brauchen eine Rückbesinnung zu alten Esskulturen und müssen weg von der Sinnfreiheit des Essens.