

# «Essen soll Spass machen und schmecken»

**Der Präventivmediziner David Fäh erklärt, warum gesunde Ernährung etwas Individuelles ist und wie gesundes Essen zur Obsession werden kann. Interview: Susanne Wagner**



**David Fäh**, 41, ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Sozial- und Präventivmedizin an der Universität Zürich. Er forscht im Bereich Gesundheit und Ernährung.

**Beobachter:** Herr Fäh, wie gelingt es, genussreich und gesund zu essen?

**David Fäh:** Sehr empfehlenswert ist die mediterrane Ernährungsweise, die auf Gemüse, Obst, Nüssen, Hülsenfrüchten sowie Olivenöl als Hauptfettquelle und ab und zu Fisch basiert. Die positiven Auswirkungen auf Gesundheit, Körpergewicht und Lebensqualität sind gut untersucht und belegt.

**Kann man die offiziellen Empfehlungen auf alle Menschen anwenden - Stichwort Unverträglichkeiten?**

Genau hier liegt das Problem. Jeder muss den Weg zu einer Ernährung finden, die zu ihm passt. Meiner Meinung nach sind viele Empfehlungen nicht wissenschaftlich begründet, sondern kulturell und politisch motiviert. Die Empfehlung zu den Milchprodukten wird in Japan sicher nicht so abgegeben. Dort leben die Menschen weltweit gesehen am längsten.

**Man soll also auf den Körper hören?**

Ja, denn im Laufe des Lebens kann sich in Bezug auf die Verträglichkeit viel verändern. Wer

etwa Linsen oder Milch nicht verträgt, sollte sie nicht konsumieren. Es gibt immer gesunde Alternativen. Die Pyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung gibt eine vertretbare grobe Vorgabe zu einer gesunden Ernährung. Ich finde, man sollte nichts essen, nur weil es gesund ist. Essen soll Spass machen und schmecken.

**Wie oft darf man eine Bratwurst oder Kuchen geniessen?**

Das ist unterschiedlich und hängt von den Genen und dem Lebensstil ab. Wer Eltern hat,

FOTO: PRIVAT

Anzeige

## Schmerzen im Alltag beim Einkaufen, Stehen oder Spazieren

**Muss bei der täglichen Einkaufsrunde, beim Weg zur nächsten Bushaltestelle oder beim Spazieren öfters wegen krampfartigen Beinschmerzen eine Pause eingelegt werden, beeinträchtigt dies die Lebensqualität. Auslöser dieser Schmerzen sind meist verengte Blutgefässe in den Beinen und ein daraus folgender Sauerstoffmangel, der zu Wadenschmerzen oder Ameisenlaufen in den Beinen führt und zum Stehenbleiben zwingt. Eine Umstellung der Lebensgewohnheiten und ein pflanzliches Arzneimittel aus der Tibetischen Medizin können helfen die vielen Gehstrecken im Alltag schmerzfrei zu bewältigen.**

**Schmerzen beim Gehen können ein Warnsignal sein**

Kribbeln, Einschlafen von Händen und Füssen sowie Wadenkrämpfe



sind Anzeichen von Durchblutungsstörungen. Treten zusätzlich Schmerzen beim Gehen auf, sprechen Mediziner von einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK). Dahinter steckt meist eine Arteriosklerose (Arterienverkalkung), welche durch Entzündungen in den Blutgefässen ausgelöst wird. Als Folge bilden sich Ablagerungen in den Arterien und die Blutzirkulation wird vermindert. In der Muskulatur führt dies zu einem Sauer-

stoffmangel, der beim Gehen als Wadenschmerz wahrgenommen wird. Um nicht aufzufallen, warten Betroffene vor Schaufenstern bis die Sauerstoffversorgung wieder ausreicht und der Schmerz abklingt. Deshalb wird die arterielle Verschlusskrankheit auch Schaufensterkrankheit genannt.

**Natürliche Hilfe aus der Tibetischen Medizin**

Die wichtigste Therapiemassnahme bei einer PAVK ist die Bewegung, denn unter Belastung kann der menschlichen Körper, neue Gefässe (Kollateralarterien) bilden, welche die verschlossenen Blutbahnen umgehen und die Durchblutung sichern.

Die Tibetische Medizin empfiehlt eine Lebensstiländerung mit einem Rauchstopp, einer Übergewichtsreduktion, genügend Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung. Zusätzlich setzt die Tibetische Medizin Arzneimittel aus Pflanzen ein.

In der Schweiz hat sich das pflanzliche Arzneimittel Padma 28 bewährt. Es basiert auf der Tibetischen Medizin, enthält 20 Heilpflanzen und Mineralien und wird seit 1977 in der Schweiz hergestellt.

Padma 28 kann in Kombination mit einer Anpassung des Lebensstils und einem Gehtraining die schmerzfreie Gehstrecke verlängern und somit zur Steigerung der Lebensqualität beitragen. Das bewährte Arzneimittel fördert die Durchblutung, hemmt Entzündungen und wirkt antioxidativ.



Das pflanzliche Arzneimittel Padma 28 wird bei Durchblutungsstörungen mit Wadenkrämpfen eingesetzt.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

PADMA AG  
www.padma.ch



**Lebensmittelpyramide:** Diese Darstellung zeigt, welche Lebensmittel man täglich zu sich nehmen sollte (in der Pyramide ganz unten) und welche nur selten und massvoll (Spitze). Je weiter oben die Lebensmittelgruppen also stehen, desto weniger häufig benötigen wir sie für eine ausgewogene Ernährung.

die gesund alt wurden, wer sich viel bewegt, nicht raucht und mit dem Leben zufrieden ist, kann sich mehr Ausrutscher in der Ernährung erlauben als rauchende Bewegungsmuffel mit Diabetikern in der Familie.

#### Ab und zu liegt «sündiger» Genuss also drin?

Unbedingt! Man soll aber bewusst und ohne schlechtes Gewissen die Lust befriedigen und nicht täglich den Hunger damit stillen. Wer pro Tag mehr als 50 Gramm rotes und verarbeitetes Fleisch isst, erhöht statistisch gesehen sein Krebs- und Herzinfarktrisiko. Jeder soll jedoch für sich selbst entscheiden, welche Risiken er eingeht, solange sie nur ihn selber betreffen. Was nützt es, 100 Jahre alt zu werden, wenn man ständig verzichten muss? →



Schutz  
im Privat- und  
Berufsleben ab  
CHF 192.-  
im Jahr!

## TCS Privatrechtsschutz: lässt Sie als Patient nicht allein

Als Patient sind Sie besonders verletzlich. Kommt es zu Streitigkeiten – zum Beispiel wegen eines Behandlungsfehlers –, sind die TCS Rechtsexperten für Sie da.

Bis zu CHF 250 000.– pro Fall übernimmt Ihr Rechtsschutz, falls Sie sich vor Gericht wehren müssen. Das gilt nicht nur für Konflikte als Patient, auch im Privat- und Berufsleben sind Sie auf der sicheren Seite.

#### Der TCS Privatrechtsschutz schützt Sie als

- ✓ Patient
- ✓ Arbeitnehmer
- ✓ Mieter
- ✓ Konsument
- ✓ Vertragspartei
- ✓ Fussgänger
- ✓ Freizeitsportler
- ✓ Passagier
- ✓ Radfahrer

Für Ihren Abschluss kontaktieren Sie uns bitte unter **0800 800 995** oder auf **www.recht.tcs.ch/bo**. Dort finden Sie auch unser hilfreiches e-Dossier zum Patientenrecht.

Ideal ist es natürlich, wenn sich Genuss und Gesundheit kombinieren lassen – wie es bei der mediterranen Kost der Fall ist.

**Widersprüchliches liest man über Fruchtzucker: Man sollte regelmässig Früchte und Säfte zu sich nehmen, aber offenbar ist Fruchtzucker schädlich.**

Es kommt auf Menge und Form des Fruchtzuckers an. In reiner Form – etwa als Süssgetränk – ist die Aufnahme von Fruchtzucker wahrscheinlich schädlicher als in Form von Früchten mit den wertvollen Fasern und sekundären Pflanzenstoffen. Reiner Apfelsaft unterscheidet sich meines Erachtens nicht grundsätzlich von einem Süssgetränk. Vor allem Übergewichtige müssen da aufpassen. Ich persönlich würde aber auch empfehlen, nicht ständig Früchte zu essen, sondern als Dessert. Das beeinflusst den Insulinspiegel weniger.

**Für immer mehr Leute wird gesunde Ernährung zu einem dominanten Lebensinhalt.**

Nicht auf die Ernährung zu achten, ist ebenso mit einem Risiko verbunden, wie zu sehr auf die Ernährung zu achten. Der Zwang, immer nur das zu essen, was man selber als gesund erachtet, kann zur Last werden. Lust, Genuss, Appetit oder Hunger haben nicht mehr die Bedeutung, die sie haben sollten. Diese Fokussierung kann zur sozialen Isolation beitragen und Essstörungen begünstigen.

**Woher kommt diese Fixierung?**

Wir sind teilweise falschen und widersprüchlichen Informationen ausgeliefert – das verunsichert. Vielleicht ist aber auch die fehlende Spiritualität und Sinnhaftigkeit mitverantwortlich dafür, dass Menschen in einer vermeintlich gesunden Ernährung Halt suchen. Vielleicht müssten wir uns vom zunehmenden Leistungsdenken und vom Materiellen lösen und wieder mehr Familie, Freunde, kulturelles oder soziales Engagement ins Zentrum rücken.

## Die wichtigsten Bestandteile unserer Ernährung

Unabhängig davon, ob der Mensch sich ausruht oder arbeitet: Sein Körper braucht ständig Nährstoffe, um zu überleben und gesund zu bleiben. Das sind die wichtigsten:

**Kohlenhydrate**

Der wichtigste Treibstoff für Muskeln, Nerven und Gehirn sind die Kohlenhydrate. Sie sind in Brot, Müesli, Pasta, Reis, Haferflocken und Kartoffeln enthalten. Gemüse enthält nur wenig verdauliche Kohlenhydrate, dafür aber komplexe Kohlenhydrate in Form von wertvollen Nahrungsfasern.

**Eiweisse**

Hauptsächlich enthalten in Fleisch, Fisch, Eiern, Milch und Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Getreide, Kartoffeln und Nüssen. Eiweisse, auch Proteine genannt, liefern dem Körper Aminosäuren, die er braucht, um Muskelmasse, Hormone und Enzyme aufzubauen. Weil essenzielle (unentbehrliche) Aminosäuren vor allem in tierischen Eiweisslieferanten vorkommen, sind sie tendenziell hochwertiger als pflanzliches Eiweiss. Durch Kombinationen wie etwa Getreide und Hülsenfrüchte oder Getreideflocken und Ei können die pflanzlichen Eiweisse aufgewertet werden.

**Fette**

Mit neun Kalorien pro Gramm ist Fett der bedeutendste Energielieferant. Fett kommt in Ölen und Nüssen vor, aber auch in Fleisch, Milch und Milchprodukten und in vielen Fertigprodukten. Einige Fettsäuren sind lebensnotwendig für den menschlichen Körper: Omega-3-Fettsäuren (in Pflanzenölen und Fisch) zum Beispiel beeinflussen das Herz-Kreislauf-System positiv und beugen Herzinfarkt und Schlaganfall vor.

**Nahrungsfasern**

Sie sind nur in pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Gemüse, Früchten, Nüssen und Hülsenfrüchten enthalten. Sie wirken positiv auf die Verdauung,

können helfen, den Cholesterinspiegel zu senken, den Blutzuckerspiegel zu regulieren und das Wachstum günstiger Darmbakterien zu fördern.

**Vitamine**

13 verschiedene Vitamine sind für wichtige Funktionen im menschlichen Stoffwechsel verantwortlich. Sie werden in fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) und wasserlösliche Vitamine (B, C, Folsäure) unterteilt. Der Körper kann einzig Vitamin D aus dem UV-B-Licht über die Haut selber herstellen. Den Rest muss er über die Nahrung zuführen. Eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl ist dabei entscheidend.

**Mineralstoffe**

Kalium, Magnesium, Natrium, Phosphor, Eisen, Fluorid, Jod, Kupfer, Selen, Zink und Kalzium sind für lebenswichtige Körperfunktionen verantwortlich. Unser Körper kann diese Mineralstoffe nicht selbst herstellen. Die wichtigsten sind Kalzium (enthalten etwa in Milch, Käse, weissen Bohnen, Tofu, Broccoli), Magnesium (in Weizenvollkornbrot, Sonnenblumenkernen, dunkler Schokolade), Kalium (in Bananen, Kartoffeln, Mandeln). In sehr geringer Menge brauchen wir Eisen (in Leber, Fleisch, Linsen, Grahambrot, Haselnüssen), Kupfer (in Cashewnüssen, Kakao, Linsen) und Jod (in Meerfischen, Milch, Nüsslisalat).

**Zusatzstoffe**

Es gibt natürliche, naturidentische und synthetische Zusatzstoffe. Die Industrie setzt sie ein, um Lebensmittel zu konservieren, zu färben oder zu aromatisieren. Zusatzstoffe sind mit E-Nummern gekennzeichnet und unterliegen strengen gesetzlichen Richtlinien.

[www.sqe-ssn.ch](http://www.sqe-ssn.ch)