

Ernährung - mit Hausverstand statt nach Diätplan!

Wir essen uns krank, behaupten Schlagzeilen, Inserate und Studien, und schon biegen sich die Supermarktregale unter „Functional Food“, Produkten mit allen möglichen angeblich dringend vom Körper benötigten Zusatzstoffen. Ganze Verlage leben davon, heute Bücher auf den Markt zu werfen, die Zucker als pures Gift bezeichnen, morgen als reine Notwendigkeit, dafür aber Fett als pures Gift, übermorgen.

Wir besprechen den Themenbereich mit unserem Gesundheitsfachmann und Energiemasseur Harald Wally.

LEIBNITZ AKTUELL: Harald, nach dem Schlankheitswahn verkaufen sich Diäten heute plötzlich großteils über ihre angebliche Gesundheit und behaupten, jeder, der ihnen nicht folge, vergifte sich mit falscher Ernährung...

Harald Wally: Vergiften tun wir uns sowieso - durch Stress beispielsweise in der immer menschenfeindlicheren Arbeitswelt mit ihren steigenden Ansprüchen und der sinkenden Zukunftshoffnung. Aber auch durch Panik angesichts der unüberschaubaren Zustände einer von einzelnen nicht mehr als beeinflussbar erlebten Umwelt. Ferner durch Bewegungsmangel in Beruf und Freizeit. Und da wird dann halt die Ernährung zum Sündenbock und

Fetisch! Diese ständig neuen Dogmen und Regeln ernähren in Wahrheit die Nahrungsmittelindustrie und eine wachsende Anzahl von Ernährungspublizisten. Doch niemand weiß, welcher Cholesterinspiegel gesund oder ungesund ist, geschweige denn, spezifische Messwerte allgemeingültig sind.

LEIBNITZ AKTUELL: Du plädiert also nicht für Essen nach (Gesundheits-)Plan?

Harald Wally: Ich plädiere für gesunden Menschenverstand, für Genuss und ein bissl weniger schlechtes Gewissen - das trägt ja alles schon Züge von Selbstgeißelung! Ich esse, worauf ich Lust habe, mache nach Mög-

lichkeit schon aus dem Einkauf einen angenehmen Spaziergang zu netten Verkäufern, gehe gern über'n Markt, zu Bauern meines Vertrauens. Wichtig: Im Großen und Ganzen sollte man sich halt kreuz und quer durch den Gemüsegarten ernähren. Das ist durchaus wörtlich zu verstehen, denn der Gemüse- und Obstanteil der Ernährung ist bei den meisten immer noch gering. Dafür könnten sie gern die Fleischration um die Hälfte senken. Zwei Mal die Woche Fisch wäre sehr gut... Und vorzugsweise: Lebensmittel aus der näheren Umgebung!

LEIBNITZ AKTUELL: Und im Falle des berühmten Heißhunger?

Harald Wally: Was da immer Hunger genannt wird, ist gar keiner, sondern das Bedürfnis nach Trost, Belohnung und Ablenkung. Völlig legitim. Man sollte sich aber dessen bewusst sein. Ich lebe so, dass ich Hunger oder Durst, sprich: einen Mangel in meinem Haushalt gar nicht erst aufkommen lasse. Wenn ich nach einer Seite einmal über die Stränge schlage, gleiche ich's am nächsten Tag aus.

Ansonsten: Wir leben nicht vom Brot allein, wir brauchen die Dreifaltigkeit aus Ernährung, Berührung und Bewegung, wenn davon jeweils genug da ist, sind wir auch gesund!

R. Herbolzheimer



Wally: „Schon der Einkauf sollte stressfreies Vergnügen sein!“