Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 59 (2002)
Heft: 6: Ich brauch' Tapetenwechsel

Artikel: Genussvoll (nicht zu viel) essen
Autor: Kühnemann, Antje-Katrin
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557924

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Genussvoll (nicht zu viel) essen

Als jüngste Ansagerin Deutschlands startete sie noch während ihrer Schulzeit den Weg in die Medien. Bereits nach drei Monaten trat sie in der ARD auf. Heute bindet Dr. med. Antje-Katrin Kühnemann mit ihren Sendungen ein Millionenpublikum an sich. Seit 1973 moderiert sie jede Woche die beliebte «Sprechstunde» des Bayrischen Rundfunks und ist regelmässig im «ARD Ratgeber: Gesundheit» zu sehen. Es sind Ihre leichten Erklärungen, die die Zuschauer so mögen, denn was Gesundheit ist und wie man sich diese gut erhält, ist nicht immer einfach zu verstehen. Wie wir unseren Körper unterstützen können, was Ernährung wertvoll macht und welche Trends im Gesundheitsbereich vielleicht nichts anderes als Geldmacherei sind – das sind die Themen, denen sich die Ärztin seit vielen Jahren mit Engagement, grossem Interesse und Blick auf das Allgemeinwohl widmet.

GN: *Wir nehmen ab und wieder zu. Was bedeutet für Sie, das «richtige» Gewicht haben?*

Dr. Kühnemann: Die meisten Menschen orientieren sich an Schönheitsidealen von Models, die über den Laufsteg gehen. Beim Gewicht geht es aber um die Frage, ob wir einem Ideal nacheifern, oder ob es uns darum geht, dass wir gesund sind und uns in unserem Körper wohl fühlen. Meist ist dies für jeden bereits schon der Schlüssel zum richtigen Gewicht. Deswegen spricht man auch vom «Wohlfühlgewicht». Mit diesem Gewicht bewegen wir uns gerne, sind wir aktiv und leistungsfähig, körperlich und geistig fit.

GN: *Es gibt so viele Ernährungsweisen, die behaupten, die richtigen zu sein.*

Dr. Kühnemann: Das stimmt, aber ich selbst bin überhaupt kein Freund mehr von irgendwelchen Einzelvorschriften oder irgendwelchen vorgegebenen Diäten. Jeder Mensch hat doch seine eigenen Vorlieben und Gewohnheiten. Sich einer Ernährungsweise zu verschreiben, heisst im Klartext, sich streng nach etwas zu richten, das einem von aussen aufgedrückt wird. Das geht in der Regel nicht gut aus. Ich meine, man sollte überhaupt keine Diät machen. Es gibt ein paar Grundzüge, wenn man die beherzigt, dann schafft man es einfach, schlank und gesund zu sein.

GN: *Und wie heissen die?*

Dr. Kühnemann: Ein wichtiger Grundsatz lautet: Geniessen lernen und bewusst essen, denn mit dieser Haltung esse ich automatisch weniger und stopfe nicht in mich hinein. Ein anderer Grundsatz ist: Nicht aushungern, sondern essen, wenn sich Hunger einstellt. Ich halte im Übrigen auch nichts von Regeln wie «fünfmal Obst am Tag», denn es gibt ja Menschen, die auf einen Apfel mit Hungergefühl reagieren. Ich selbst esse zum Beispiel mit Vorliebe eine Scheibe Brot nach einem Apfel. Der Apfel ist die beste Apotheke der Natur und ich esse jeden mit Genuss – aber nicht fünfmal am Tag, denn sonst bekomme ich fünfmal am Tag Hunger.

GN: *Wie sehen Ihre Zwischenmahlzeiten aus?*

Dr. Kühnemann: Wenn ich Hunger habe, dann esse ich meine geliebten Karotten. Gerade im Frühjahr schmecken die kleinen, zarten doch so wunderbar. Ich stelle sie ins Glas und knabbere sie über den ganzen Tag verteilt. Karotten haben ganz wenig Kalorien und vor einer Mahlzeit gegessen, nehmen sie den ersten Hunger. Andere Menschen lieben wiederum Kohlrabi oder Gurke. Ich selbst wechsle auch immer mal wieder ab. Die Normalmahlzeiten halte ich klein. Dreimal am Tag ist für mich genug und die letzte Mahlzeit nehme ich, wenn machbar, so früh wie möglich zu mir.

GN: *Was bedeutet für Sie: so früh wie möglich?*

Dr. Kühnemann: Ich sage immer: «Wenn ich so gegen halb fünf Uhr meine Hunde füttere, dann füttere ich mich auch.» Falls sich danach dann noch mal Hunger einstellt, dann esse ich

eben nur Sachen die nicht so schwer sind, wie Obst oder Gemüse. Es gibt ja schliesslich auch Nahrungsmittel, die man kauen kann, ohne dass Sie viele Kalorien haben. Manchmal lasse ich auch das Abendessen ausfallen, denn das ist die beste Möglichkeit, nicht dick zu werden.

GN: *Was halten Sie heute von der Trennkost?*

Dr. Kühnemann: Nun, da hat sich viel verändert und ist wissenschaftlich neu belegt worden. Wie gesagt, ich halte nichts von irgendwelchen Vorschriften, aber es kann gut sein, dass jemand diese Ernährungsform wählt, weil er dann bewusster isst. Das Trennen setzt ja ein genaues Hinschauen voraus. Aber diese Überlegung von basisch und sauer, das sind eigentlich Weisheiten die überholt sind. Es ist für den Körper auch nicht so wichtig. Psychologisch gesehen ist die Trennung gut, denn man schaut viel genauer auf den Teller. Und die Trennung selbst macht ja nichts, denn über den Tag nehme ich alles zu mir, was ich brauche. Eiweiss, Kohlenhydrate, Fette etc. Eben nur nicht mit einer Mahlzeit.

GN: *Wie steht es mit fettreduzierter Kost?*

Dr. Kühnemann: Das finde ich sehr gut. Ich selbst esse auch fettarm. Aber ich halte nichts von fettreduzierter Butter, die dann mit anderen Zusatzstoffen oder Wasser künstlich versetzt wird. Dann streiche ich mir lieber weniger Butter auf mein Brot. Beim Käse bevorzuge ich die fettarmen Sorten. Ich liebe zum Beispiel meinen fettarmen Edamer Käse. Wenn ich den zu meinem Brötchen habe, dann brauche ich gar keine Butter. Ich halte mich da an die Regel, das Brot darf wieder dicker sein – dafür sollte der Belag dünner ausfallen. In der Vergangenheit gab man gerne den Kohlenhydraten die Schuld am Übergewicht. «Iss nicht zu viel Kartoffeln», sagte man und beging damit ernährungstechnisch gesehen einen grossen Fehler. Gerade die Kartoffeln sind ja nicht nur sehr gesund, sie haben obendrein auch nur ganz wenig Kalorien. Es sind regelrechte Schlankmacher. Auch die Sportler ernährten sich früher eher mit konzentriertem Eiweiss. Dann erkannte die Sportmedizin, dass auch Kohlenhydrate schnell in Energie umgewandelt werden können, und wir lernten von dieser Erfahrung. Heute wissen wir, dass wir gesund und fit bleiben, wenn wir das Eiweiss zugunsten der Kohlenhydrate reduzieren.

GN: *Wie ernähren Sie sich?*

Dr. Kühnemann: Ich esse wenig Fleisch, viel Gemüse, Obst und natürlich auch sehr gerne Salat. Eine mediterrane Kost, mit gutem Olivenöl angereichert. Es muss aber nicht Olivenöl sein, denn unser einheimisches Rapsöl hat die gleichen Vorzüge. Das ist das einfache Haushaltsöl – es ist genauso gesund für den Körper, hat nur leider nicht den schönen Olivengeschmack. Ansonsten achte ich bei allem, was ich esse, sehr auf den Genuss. Lauter fri-

Dr. med. Antje-Katrin Kühnemann

Für ihren Umgang mit schwierigen Themen wurde die Ärztin und Moderatorin mehrfach ausgezeichnet, unter anderem mit dem «Bundesverdienstkreuz am Bande», dem «Bayrischen Fernsehpreis», dem «Bayrischen Verdienstorden», dem «Bambi», der «Goldenen Kamera» und verschiedenen Auszeichnungen der Ärzte- und Gesundheitsvereinigungen.

Buchtipp:
Antje-Katrin Kühnemann «Bleiben Sie gesund mit mir!» Mosaik Verlag 2000, gebunden, 352 Seiten, ISBN 3576114084, CHF 27.34/Euro 19.95

sche, leckere Sachen! Diese Ernährung ist nicht nur gut für mein Immunsystem, sondern auch für meinen Darm. Die Ballaststoffe sorgen für eine gesunde Verdauung. Und ich achte sehr genau auf eine fettarme Kost. Ganz ohne Fett ist aber weder realistisch noch notwendig. Es gilt wie überall: Keine Extreme.

GN: *Ist es egal, ob wir Butter oder Margarine essen?*

Dr. Kühnemann: Menschen, die keine Fettstoffwechselstörung haben, brauchen auf Butter nicht zu verzichten. Wir sollten aber darauf achten, welche Art von Fett wir zu uns nehmen. Für mich gilt da die Drittelregel. Pro Tag sollten wir ein Drittel gesättigte Fette (dabei handelt es sich um tierische Fette, wie Fleisch, Käse, Milch, Butter etc.), ein Drittel ungesättigte Fette (das sind die einfach ungesättigten Fette – sie enthalten sowohl tierische als auch pflanzliche Fette. Meist handelt es sich um Öle, wie z.B. das Olivenöl, und ein Drittel mehrfach gesättigte Fette, das sind Fischöle oder Pflanzenöle wie Distelöl. Aber Vorsicht: Es genügt bereits ein Esslöffel Distelöl, um den ganzen Tagesbedarf zu decken! Also auch kein Öl über den Salat schütten, sondern vorsichtig träufeln.

GN: *Das klingt für mich ein wenig spartanisch.*

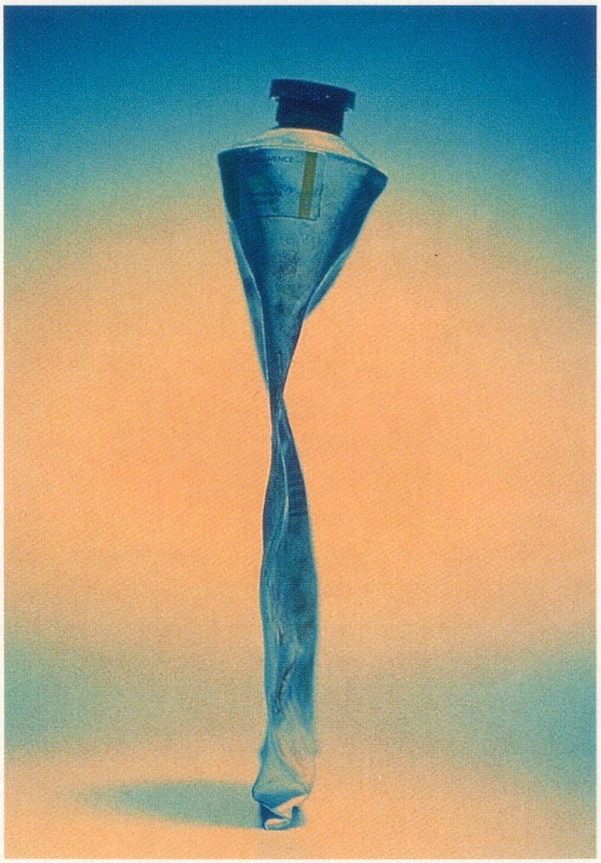
Dr. Kühnemann: Das ist es aber nicht. Es ist viel eher so, dass wir ein bisschen das Gefühl für unseren Körper verloren haben. Sehr oft wird Appetit mit Hunger verwechselt. Wir sehen etwas, was uns aus dem Schaufenster einer Bäckerei anlacht und halten den Appetit, der sich in uns meldet, für Hunger. Ich habe mir angewöhnt erst einmal nachzuspüren, ob es sich um tatsächlichen Hunger handelt. Wenn ja, dann signalisiert mir das mein Körper, in dem der Magen sich meldet und mir das Wasser im Mund zusammenläuft. In diesem Fall ist es richtig und gut zu essen. Vielleicht aber nicht von allem jede Menge. Gerade bei süssen Backwaren muss ich mich schon ein wenig zurückhalten, und das fällt mir nicht leicht. Das In-sich-Hineinspüren hilft einem schon sehr weiter. Es landet nichts mehr so schnell im Einkaufswagen, das später als Speck auf unseren Hüften zu finden ist. Das, was man isst, sollte man auf jeden Fall gerne essen, das heisst, man lässt die Nahrung auf der Zunge zergehen und nimmt ihre Botschaft mit allen Sinnen auf.

GN: *Das klingt sehr schön ...*

Dr. Kühnemann: Ja, man soll wirklich nur das essen, was man gerne isst. Wer sich zu einer Ernährung zwingt, die ihm gar keinen Genuss bereitet, wird später all das «Verbotene» nur nachholen. Besser ist es, man gönnt sich das, was man will und wenn man weiss, es ist zu fett oder zu süss, dann eben nur in kleinen Mengen, dafür aber ganz bewusst.

GN: *Welche Ernährung ist denn für ältere Menschen gut?*

Dr. Kühnemann: Was diese Ernährung angeht, so hatten wir hier bisher ein grosses Forschungsdefizit, weil bei dieser Gruppe ver-



Antje-Katrin Kühnemann hält nichts von strengen Diätvorschriften, die von aussen aufgedrückt werden. Sie vertraut vielmehr auf einige Grundregeln, die sowohl genussvolles Essen als auch das «richtige» Wohlfühlgewicht ermöglichen.

schiedene Besonderheiten zusammenkommen. Ältere Menschen kauen nicht mehr so gut, trinken viel zu wenig und ab einem bestimmten Alter, haben sie grösste Probleme, ihre Ernährung umzustellen. Man weiss auch gar nicht, ob das so sinnvoll ist, ältere Menschen aus diesen Ernährungsgewohnheiten und diesem Gleichgewicht zu reissen. Auch die Gewichtsrichtlinien sind hier ganz andere. Ältere Menschen werden im Lauf der Zeit kleiner. Selbst wenn sie gar nicht zunehmen, haben sie im Verhältnis zur Grösse ein höheres Gewicht. Das können wir so lassen! Der ältere Mensch resorbiert etwas schlechter, deswegen ist zum Beispiel die Empfehlung für Kalzium höher. Das muss man berücksichtigen. An erster Stelle steht aber das Flüssigkeitsproblem. Ältere Menschen trinken viel zu wenig. Darauf muss man achten. Was die Ernährung angeht, sind sie mit der mediterranen Kost, bzw. Mischkost, bestens versorgt.

GN: *In der Hoffnung dadurch gesund zu bleiben oder zu werden, lassen immer mehr Menschen Darmspülungen bei sich machen. Würden auch Sie dazu raten?*

Dr. Kühnemann: Ich persönlich lehne das total ab! Der Darm ist ein solches Wunderwerk der Natur und so fein abgestimmt. Denken Sie an die vielen, vielen Keime, die dort zu finden sind. Bis heute wurde von der Forschung erst ein Teil von ihnen überhaupt identifiziert. Die Keime helfen, dass unser Darm überhaupt funktioniert. Sie sind an der Immunabwehr mitbeteiligt und sind offenbar sogar in der Lage, andere kranke Keime im Darm zu regulieren. Keime spielen auch eine Rolle dabei, wie und was wir resorbieren und regeln das Stuhlgewicht mit, das wir brauchen, um überhaupt ausscheiden zu können. Warum sollte ich dieses physiologische Milieu so drastisch stören? Hippokrates hat gesagt: «Die Gesundheit wohnt im Darm» – und genau das stimmt. Aber auch die Krankheit wohnt im Darm, ganz besonders dann, wenn ich mich falsch ernähre und meine Darmflora zerstöre, indem ich dauernd Abführmittel schlucke. Man muss natürlich für einen guten Stuhlgang sorgen und zwar durch eine gute Ernährung.

GN: *Da wären wir wieder beim Apfel ...*

Dr. Kühnemann: Ja, der Apfel ist da ganz wunderbar, denn Äpfel haben das gesunde Pektin, das in der Schale, aber auch im Fleisch sitzt. Pektin ist einer der quellfähigsten Ballaststoffe. Es ist für den Magen gut und für den Darm, denn es schafft Volumen.

GN: *Fasten Sie auch manchmal?*

Dr. Kühnemann: Das habe ich früher gemacht und auch propagiert. Aber heute mache ich es, wenn überhaupt, nur unter dem Aspekt des «Einkehrhaltens» – inneren und äusseren Ballast abwerfen und sich für sich selbst Zeit nehmen. Wenn das mit dieser Absicht und in Ruhe geschieht, dann ist Fasten eine gute Sache. Es könnte auch als Einstieg in eine eher vegetarische Kost gesehen werden. Und bei Menschen, die unter entzündlich rheumatischen Erkrankungen leiden, tut es gut, denn wir wissen heute, im Fleisch sind Stoffe, die die Entzündungsprozesse eher unterhalten. Menschen mit diesen Erkrankungen tut eine vegetarisch betonte Kost also eher gut. Das bedeutet nicht, dass sie rein vegetarisch sein muss. Fasten kann da ein Einstieg sein und sogar helfen, dass die Entzündungen im Körper mal wieder abklingen. So gesehen ist Fasten also eine sehr zielgerichtete Einsatzmöglichkeit. Fasten um abzunehmen, lehne ich hingegen ab, denn es ist für mich der typische Einstieg in den Jojo-Effekt. Man nimmt erst radikal ab und daraufhin schnellstens wieder zu, weil alles nachgeholt wird und man sich in dem Glauben wiegt, anschliessend wieder fasten zu können, wenn das Gewicht zu hoch wird. In diesen Teufelskreis gerät man schneller als gedacht. Es passiert nur dann nicht, wenn man mit einer völlig anderen Einstellung an das Fasten heran geht und die Frage des Gewichts zur Nebensache erklärt.

GN: *Essen Sie jeden Tag warm?*

Dr. Kühnemann: Nein, ich selbst brauche nicht jeden Tag eine warme Mahlzeit – auch wenn das für manche Leser merkwürdig klingt. Eine gesunde Nahrung lässt sich auch anders zusammenstellen und Sie wissen doch: Ich liebe meine schöne Scheibe Brot und fettarmen Edamer! • CW