Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 74 (1996)
Heft: 9

Artikel: Wer geniesst, der lebt gesünder
Autor: Saller, Reinhard
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725079

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: 09.07.2025

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

Wer geniesst, der lebt gesünder

Gut essen und gut trinken, so will es jahrhundertealte Volksweisheit, führt zur Todsünde der Völlerei. Entsprechend sinnenfeindlich hören sich oft Empfehlungen von «Gesundheitsexperten» an. Dass jedoch kultivierter und von einem guten Glas Wein gekrönter Essgenuss geradezu die Gesundheit fördert, zeigt die lustbetonte Esskultur im Mittelmeerraum.

Von Prof. Dr. med. Reinhard Saller

Kein Essen im Mittelmeerraum ohne frisches und mit schmackhaften Kräutern, Oliven und Olivenöl zubereitetes Gemüse, mit grilliertem Fisch (oder Fleisch), Kartoffeln oder delikat zubereiteten Teigwaren, frischem Obst, Käse und süssem Dessert – und als krönende Begleitung ein gepflegter Wein! Und trotz der scheinbaren Widersprüche zu den rigiden Lehren gewisser Ernährungsapostel ist ein solch schmackhaftes Essen sogar noch überaus gesund!

Foto: Keycolor

Menschen in einer Krise stellen häufig ihre Ernährung um, auch dann, wenn sie (vielleicht als Folge ihrer Krise) einen neuen Lebensabschnitt beginnen. Oft werden sie wohlmeinend aus ihrer Umgebung zu Ernährungsumstellungen gedrängt. Gerade im Alter, wenn sich Einschränkungen der bisherigen Lebensgewohnheiten deutlicher bemerkbar machen, wird oft versucht, dem mit Veränderungen der Essgewohnheiten entgegenzuwirken.

Essen bekommt damit neben seiner gesundheitlichen neu auch eine symbolische Bedeutung. Die Nahrungsmittelwahl charakterisiert die Beziehungen zur Aussenwelt, gleichzeitig aber auch das eigene Selbstbild. Wer topfit sein und leistungsfähig bis ins hohe Alter bleiben will, müsse seine Ernährung richtig zusammenstellen, heisst es. Das Essen muss «gesund» sein. Doch was gesund und vernünftig ist, dafür gibt es zahllose Empfehlungen, Beratungen, Checklisten und heilversprechende Diäten, die einem empfohlen und manchmal richtiggehend aufgedrängt werden. Ausgewogen und abwechslungsreich müsse die Ernährung sein (schmecken darf sie natürlich auch). Aber so manches, was früher Magen, Seele und Gemüt Genuss bereitete, soll jetzt nur noch ausnahmsweise gestattet sein. Ein Glas Wein zum Beispiel würde der Körper allenfalls als gelegentlichen Ausrutscher tolerieren, wird behauptet, doch nie als regelmässigen Genuss!

Gesunde Mittelmeerküche ...

Neue Rezepte ausprobieren und geniessen führt auf eine ungeahnte Entdeckungsreise, nicht nur in bisher unbekannte Länder und Küchen, sondern auch in ganz neue und andersartige Lebenseinstellungen hinein. Für eine Ernährung, die individuell bekömmlich und genussreich (auch für das Auge und den Gaumen) ist, stehen viele Wege offen. Selbst die rigiden Empfehlungen wissenschaftlicher amerikanischer Fachgesellschaften haben sich heutzutage geändert: Sie konzentrieren sich nicht mehr nur auf Kalorienzahl, Ballaststoffe und Vitamine. Epidemiologische Studien zeigen schon seit längerer Zeit, dass variantenreiche Ernährungsformen, wie sie beispielsweise die verschiedenartigen mediterranen Küchen bieten, nicht nur dem abwechslungsreichen und genussvollen Essen frönen, sondern offensichtlich auch gesundheitsfördernd sind. So ermöglicht die «Mittelmeerküche» den Erhalt der Leistungsfähigkeit, beugt Komplikationen bestehender Krankheiten oder Einschränkungen im individuell gegebenen Rahmen vor und kann gegebenenfalls gar mithelfen, Krankheiten gezielt zu beeinflussen.

Natürlich ist auch die italienische, französische oder griechische Küche kein Wundermittel oder ein Ersatz für wirklich notwendige medizinische Therapien, aber Untersuchungen zeigen ganz klar, dass schmackhaftes, genussvolles und abwechslungsreiches Essen zur Gesunderhaltung beiträgt.

Ernährung ist immer etwas sehr Komplexes. Auch einzelne Nahrungsmittel enthalten vielfältige Inhaltsstoffe. Je nach Zubereitung wird das Essen mit seinen einzelnen Zutaten und den darin enthaltenen Nährstoffen noch abwechslungsreicher. Und alle Faktoren beeinflussen sich gegenseitig, im Körper drin, aber bereits schon vor dem Essen. Diese Wechselwirkungen tragen entscheidend dazu bei, ob das Essen «gesund» oder «ungesund» sein wird. Es ist daher immer problematisch und

mehr als eine grobe Vereinfachung, sich nur auf einzelne isolierte Aspekte zu konzentrieren. Um herauszufinden, was genau es ist, das die Gesundheit günstig beeinflusst, wurden viele Faktoren untersucht. Und es scheint ganz so zu sein, dass eben in der Vielfalt der Zutaten und der Zubereitungsarten Genuss und Wohlbefinden liegen.

... mit Frischprodukten, Olivenöl ...

Viel Frischgemüse und pflanzliche Öle, vor allem Olivenöl, scheinen dabei sehr wichtig zu sein. Obst und Gemüse sind aber keineswegs nur Vitaminlieferanten. Ihre «gesunden» Wirkungen hängen offensichtlich auch wesentlich von anderen darin enthaltenen Stoffen ab. Dazu gehören zum Beispiel die sogenannten Flavonoiden mit mehr als eintausend Vertretern oder Substanzen mit hormonartigen Wirkungen. Diese werden mit unterschiedlichen Pflanzen in verschiedenen Zubereitungen aufgenommen. Aber auch zum Beispiel Käse enthält weit mehr wertvolle Substanzen als nur tierisches Eiweiss.

So kann jeder abwechslungsreich gemäss persönlichem Geschmack und fast nach Lust und Laune in einer Weise essen, die weit über rigide Rohkostempfehlungen hinausreicht.

Auch der Weingenuss, ohne den die mediterrane Küche eigentlich nicht denkbar ist, wird intensiv untersucht und ebenso intensiv diskutiert. Und es scheint tatsächlich, dass gute Rotweine (aber auch Weissweine) in mässigen, aber regelmässigen Mengen durchaus gesund sein können. «Mässig und regelmässig» ist natürlich ein individuell sehr unterschiedlicher Begriff. Der eine versteht darunter zwei bis vier Deziliter – also etwa eine halbe Normalflasche – in der Woche, für einen anderen sind ein bis zwei Deziliter täglich – also ein gutes Glas – das gesundheitsförderliche Mass. Auch zeigen viele Erfahrungen, dass Wein sogar Herz- und Kreislauferkrankungen vorbeugen hilft, was auch die relativ niedrige Zahl dieser Krankheiten in den typischen «Weinländern» rund um das Mittelmeer nahelegt.

Problematisch wird der Weinkonsum aber, wenn er zum Durstlöscher wird; wenn nur heimlich getrunken wird; wenn damit Einsamkeit oder Überforderung übertüncht werden soll oder wenn nur zu unüblichen Zeiten, nicht aber als Begleiter zu genussvollen Mahlzeiten getrunken wird.

... und massvollem Weingenuss

Wie für den Genuss ganz allgemein sind auch für die entspannungs- und gesundheitsfördernden Wirkungen des Weins der Alkoholgehalt, aber auch andere Substanzen aus den Trauben verantwortlich. So betrachtet, gibt es nur selten medizinische Gründe, einem alten Menschen vom Weintrinken abzuraten. Freilich muss man wegen der möglichen gesundheitsfördernden Wirkungen deswegen nicht zu trinken beginnen, wenn man schon vorher auf Alkoholgenuss verzichtet hat. Auch Tee enthält Inhaltsstoffe, die in ihren Wirkungen mit den nichtalkoholischen Substanzen im Wein vergleichbar sind.

Oft dienen die Ratschläge zur «richtigen» Ernährung aber auch ideologischen Kontroversen. So manche Empfehlungen spiegeln mehr das persönliche Sendungsbewusstsein von (oft selbsternannten) «Fachleuten» wider, als dass sie auf nachvollziehbare Erfahrungen abgestützt sind. So ist mit der «Ordnung auf dem Teller» oft eine ganz andere Ordnung gemeint ... Und gar nicht selten sind scheinbar wohlmeinende Ratschläge und der Versuch, sie durchzusetzen, lediglich Anlass, dem anderen ein schlechtes Gewissen zu bereiten oder gar Ausdruck von unbewussten Machtgelüsten, und all das ist wohl kaum gesundheitsförderlich.

Die Kontroversen um den Weingenuss, aber auch jene um die Lust an Süssem, sind mitunter Beispiele dafür. Dabei wird von vielen, die auf Patentgesundheitsküchenrezepte schwören, zu wenig berücksichtigt, dass Vollwerternährung oder Rohkost, um hier nur zwei Beispiele zu nennen, keineswegs für alle Menschen zuträglich und «gesund» sind, und dass starre Ernährungsempfehlungen gerade für ältere Menschen erhebliche und, in einem umfassenden Sinne verstanden, höchst «ungesunde» Eingriffe in ihre bisherigen Lebensgewohnheiten bedeuten.

Wohlgenuss beim Essen und beim Trinken sowie Gesundheit sind keine Widersprüche. Es gibt so viele Möglichkeiten, gemäss dem persönlichen Geschmack (und auch gemäss den persönlichen Abneigungen!) «gesund» zu essen. Nur eine, aber zweifellos für den Gaumen wie für die körperliche Gesundheit gleichermassen gute, ist die sogenannte «Mittelmeerküche» mit ihren unzähligen leckeren Variationen. ◆

Dr. med. Reinhard Saller ist als Extraordinarius Professor für Naturheilkunde an der medizinischen Universitätsklinik in Zürich.

NEU!

Dr. med. Franziska Stengel:
Heitere Gedächtnisspiele im Großdruck
Aufgabensammlung (20-Punkt-Schrift) mit sinnhaften, alltagsbezogenen Themen sowie theoretischen und praktischen Hinweisen für *symptomorientiertes Gedächtnistraining zur Therapie und Rehabilitation von Hirnleistungsstörungen.*
Vierteljährlich erscheint ein Band. 72 S., Spiralbindung, je DM 19,80.
ISBN 3-929317-**61-3** (Band 1), -**62-1** (Band 2).

Tast-Set für die taktile Wahrnehmung
– 8 Baumwollsäckchen mit doppeltem Kordelzug, 25x30 cm, numeriert von 1 bis 8.
– 8 Tastobjekte aus verschiedenen Materialien.
Best.-Nr. 3-929317-**99-0**, DM 68,–.

Brauer/Müller/Michelfelder:
Leitfaden Gedächtnistraining
Medizinische, pädagogische, psychologische Aspekte.
288 S., 49 Abb., fester Einband. ISBN 3-929317-**02-8**, DM 48,–.

memo verlag
Hedwig Ladner

memo Verlag
Hedwig Ladner
Bebelstraße 45
D – 70193 Stuttgart
Bestellservice:
Postfach 1580
D – 72566 Bad Urach
Tel. 07123 / 8 77 54
Fax 07123 / 8 81 60