

whynot!

Wertfreies Wasser trinken

Neulich beim Friseur kam ich nicht umhin, eine Kundin zwischen Schneiden und Strähnen zu belauschen. Warmes Wasser sei ja so gesund und entschlackend, dozierte sie. Derweil schenkte sie sich eine klare Flüssigkeit aus einer Thermoskanne ein, die sie von zu Hause mitgebracht hatte.

Ein Ayurveda-Arzt habe ihr das empfohlen, sagte sie der Friseurin. Diese nickte wissend und ein sannyasinhafter Blick huschte über ihre kajalummölkten Augen. Das weitere Gespräch möchte ich Ihnen ersparen, denn es drehte sich weitgehend um Darmfunktionen. Und Sie, geneigter Leser, würden wahrscheinlich eher ein Fachmagazin für Gastroenterologen lesen, sollte Sie dieses Thema interessieren.

Seither vergeht kaum eine Woche, in der mir nicht Gesundheitsbroschüren mit dem Titel "Wertfreies Wasser trinken" verkauft werden. Zuerst schlürften alle Evian, mindestens drei Liter und vorzugsweise aus Nuckelfläschchen. Dann war ein Sommer lang eiskaltes Wasser in. Wissenschaftler eines übersubventionierten Instituts hatten ermittelt, dass kaltes Wasser mehr Kalorien verbraucht als laues. Und jetzt diese kalkig eingedampfte Brühe.

„Ayurveda-Champagner“ nennen die Geschmacksverirrten das Teewasser ohne Tee – „Na Yvonne,

noch ein Tässchen?“ „Ne, lass mal, das macht mich immer ganz aufgekratzt.“ Nach zehn Minuten kochen soll das Wasser seine Molekularstruktur verändert haben und eine heilende Wirkung ausbreiten.

Wer einmal in Indien oder auf Sri Lanka war, der weiß, dass abgekochtes Wasser dort in der Tat viel gesünder ist. Weil nicht abgekochtes Wasser in den meisten Fällen zu einer viel intensiveren Entschlackung führt als beabsichtigt. Und oft auch zum Tode.

Aber, bitte schön, wir leben in Westeuropa, wo Leitungswasser strenger kontrolliert wird als Frischfleisch. Wasser abkochen ist hier so pathologisch wie zwanghaftes Händewaschen.

Absurderweise wurde es mir von Menschen empfohlen, die stundenlang über die Zusammenhänge von keimfreier Umgebung und Allergien diskutieren können. Aber wenn irgendwelche Regeln aus asiatischen Kulturen kommen, werden sie sklavisch befolgt. Im Osten ist alles besser.

Bei mir gibt es nur noch frisch gepresstes Wasser aus der Mischbatterie, so kalt, dass es in den Zahnwurzeln auch schmerzt. Und wenn ich es doch mal koche, werfe ich eilig eine Prise Salz, Kakao und Kaffeepulver hinterher. Das ist zwar nicht entschlackend, hält aber den Kopf frei von allzu asketischen Verwundungen.



Von Stefan Wimmer, Journalist



Der Anti-Christ der Esskultur

Der streitbare Ernährungswissenschaftler Udo Pollmer wettet gegen Diäten und ignoriert den Feiertagspeck

KIRSTEN NIEMANN | BERLIN

Es geht doch nichts über einen guten Witz. „Wenn die Ernährungsberater Recht hätten, dann wären alle Engländer mit 45 tot. Bei dem Fisch- und Chipsverzehr.“ Gelächter, Beifall vom Publikum. Für solche Sätze hat man den Ernährungswissenschaftler Udo Pollmer eingeladen: um Stimmung zu machen bei der Abschlussdiskussion der CMA-Marketingtage in Berlin.

Auf dem Podium neben ihm sitzen Fachleute fürs Essen. Schlank sind sie, die Gesichter ernst, die Mundwinkel leicht knotig. Die Deutschen werden immer dicker, klagen sie. Also diskutieren sie darüber, wie man schon Kindern beibringen kann, vernünftig zu essen. Obst, Gemüse und Vollkornbrot. Gesundes Essen eben. Doch der, der eben diesen Satz über die Engländer gesagt hat, ist nicht schlank. Pollmer ist ein stattlicher Mensch mit vollem Kinn.

„Essen ist nicht gesund und macht auch nicht gesund. Es macht satt.“

Nun ziehen sich seine Augenbrauen energisch nach oben, der Mann schüttelt den Kopf. Bei Gelegenheiten wie diesen wird er kribbelig, sein Sendungsbewusstsein fährt hoch: „Essen ist nicht gesund und macht auch nicht gesund. Essen macht satt – und im günstigsten Fall schmeckt es gut.“ Wieder Applaus.

Der 52-jährige Ernährungswissenschaftler und Lebensmittel-Chemiker ist der böse Bube seiner Zunft. Eine Art Reich-Ranicki der Esskultur, ein Anti-Christ, der mit Wollust

längst akzeptierte Standpunkte seiner Kollegen in Frage stellt.

Vor allem ärgert er sich über die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und Gesundheit (DGE) mit ihren generalisierenden Empfehlungen zu gesundem Essen und der Zurückhaltung bei Fett und Fleisch.

Bricht sie eine Lanze für Rohkost zur Krebsvorsorge, dann sagt Pollmer: „Unsinn, ist nicht belegt.“ Gefahr durch Cholesterin? Panikmache. Salat? „So gehaltvoll wie ein Tempotaschentuch im Wasserglas.“

Raten die Ernährungsberater zum zügellosen Wasserkonsum, spricht er von der Gefahr einer Wasservergiftung. „Nehmen wir die Sportler: Die schwitzen Salz aus und überladen sich gleichzeitig mit Wasser.“ Das kann, so Pollmer, zu einem Wasserüberschuss im Körper führen. Mit der Folge: tödliche Gehirn- und Lungen-Ödeme.

Außerdem gebe es überhaupt nur drei Lebensmittel, denen – in Maßen konsumiert – eine gesundheitsfördernde Wirkung nachgewiesen werden konnte. Pollmer zählt auf und lächelt listig: „Alkohol, Kaffee und Schokolade.“

Beifall bekommt der Experte in erster Linie von den Dicken, Diätmüden und unbedarften Allesfressern, die nicht über jeden Bissen nachdenken wollen. Pollmers Feindbild Nummer eins: „magersüchtige Ernährungsberaterinnen“.

„Esst endlich normal!“ – so lautet der Titel seines aktuellen Ratgebers, der kürzlich erschienen ist. Pollmers Theorie ist simpel: Wenn auch nach 50 Jahren Ernährungsberatung die Menschen nicht schlanker, sondern

dicker werden, sind vielleicht nicht Esslust und Bewegungsmangel daran schuld, sondern die Beratung. Der kühne Schluss: Das Gewicht eines Menschen hat nichts mit seiner Ernährung zu tun.

Pollmer ist ein Handelsreisender in Sachen Volksgesundheit. Mit Rolkoff und Aktentasche tourt er an drei Tagen in der Woche durch die Republik. Doch wenn die anderen von Nahrungspyramiden reden,

Vita

UDO POLLMER, Jahrgang 1954, ist seit seinem Examen für Lebensmittelchemie in München (1981) selbstständig tätig als Wissenschaftsjournalist, Buchautor, Unternehmensberater und Dozent. Sachbücher u. a.: „Iss und stirb – Chemie in unserer Nahrung“, „Prost Mahlzeit – krank durch gesunde Ernährung“, „Liebe geht durch die Nase – was unser Verhalten beeinflusst und lenkt“, „Mythos Cholesterin – die zehn größten Irrtümer“.

Seit 1995 arbeitet er als wissenschaftlicher Leiter des Europäischen Instituts für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften (E.U.L.E.). Heute ist der Lebensmittelchemiker der renommierte Kritiker von Ernährungsberatern und deren Empfehlungen für gesundes Essen. Insbesondere die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist seit Jahren Zielscheibe seiner Kritik. Pollmer lebt mit seiner Frau – ebenfalls Lebensmittel-Technikerin – und der fünfjährigen Tochter bei Heilbronn.

glaubt er an ein instinktiv korrektes Essverhalten des Einzelnen, das lediglich durch die Empfehlungen der Experten durcheinander gerät.

Die böse Folge: Essstörungen. Pollmer hält Seminare und Vorträge und diskutiert auf den Podien in Expertisenkreisen. Dort watscht er nicht nur die deutschen Ökotrophologen ab, sondern ärgert auch Kardiologen, Orthopäden und Internisten.

Eben alle, die Übergewicht für Krankheiten wie Diabetes, Schlaganfall und Herzinfarkt verantwortlich machen. Ein schwergewichtiger Polemiker sei er, der die Statistiken umdeute, um das eigene gutbürgerliche Essverhalten zu rechtfertigen. Ein Spinner, ein Radaubruder, sagen die Kritiker. Wer es freundlich mit ihm meint, der hält ihn vielleicht noch für einen Komiker. Pollmer mag zwar unterhaltsam sein, wenn er pointiert und mit sonorer Stimme die Argumente der anderen zerpfückt.

Aber er meint das alles nicht lustig. Schon 1981, kurz nach seinem Staatsexamen für Lebensmittelchemie, verblüffte Pollmer die Fachwelt. „Iss und stirb!“ hieß sein erster Ratgeber, den er damals mit der Kollegin Eva Kapfelerperger verfasst hatte. Es war das erste Buch, das sich wissenschaftlich mit Schadstoffen in unserer Nahrung auseinandersetzte, und wurde ein Bestseller.

Damit rückte Pollmer zunächst in die Nähe der Ökos. Aber die mögen ihn heute auch nicht mehr. „Die Ökoschüren das Misstrauen gegenüber unserem Essen. Nur deshalb kommen die Leute doch auf die Idee, sie bräuchten Vitaminpillen.“ Natürlich brauchen sie die nicht. Und ob Bio-

Nahrung gesunder sei als herkömmlich produzierte, sei „alleine eine Frage der Lebensanschauung“.

Aber Pollmers Haltung ist keine Frage der Lebensanschauung. „Ich kann meine Thesen belegen“, behauptet er. Dann vergräbt er sich in den Bibliotheken zwischen München und Hannover. Es folgen Buchtitel wie „Prost Mahlzeit“, das „Lexikon der Ernährungsirrtümer“ und das „Lexikon der Fitnessirrtümer“.

Pollmer weiß nicht, wie viel er wiegt. Es interessiert ihn auch nicht. Sport? Das war früher mal, der Mensch ändert sich.

„Wer zur Halbfettbutter greift, ist später zum Ausgleich Croissants“

Und wenn der Ernährungsexperte zu Hause seinen Kühlschrank nach Resten durchforstet und schließlich Eier, Speck und Kartoffeln in die Pfanne haut, dann möchte man ihm zurufen: Halt! Cholesterin! Nicht so viel Butter!

Kann man sich glatt schenken. Selbst wenn sein fünf Jahre altes Töchterchen nur Pommes isst statt Gemüse, bleibt der Experte cool. Er argumentiert mit dem „Darmhirn“. „Unser Körper holt sich, was er will. Wer fettbewusst zur Halbfettbutter greift, isst zum Ausgleich Croissants.“ Soll heißen: Wer Lust auf Bratkartoffeln hat, der isst keinen Apfel.

Jeder Versuch, den Bauch mit dem Kopf zu steuern, scheitert. Was rät er den Menschen, die über die Feiertage mit Hilfe von Gänsebraten und Stollen zugelegt haben? Nichts. Eine Gewichtszunahme sei völlig normal im Winter. „Im Frühjahr geht das automatisch wieder weg.“

Was wir uns wünschen

... von den Hl. Drei Königen



Königliche Hoheiten! Sehr geehrte Herren Caspar, Melchior & Balthasar! Halb Deutschland – Sachsen, Bayern, Baden-Württemberg – huldigt Ihnen am heutigen Freitag, weil es Ihnen gleich zu Jahresanfang einen Brückentag zum Niederknien zu verdanken hat, den Dreikönigstag. Mögen die Kommentatoren noch so prangern, Arbeitgeber fletschen, Wirtschaftsleute raunen. Die Weisen aus dem Morgenland, beschützen uns den Start in ein Jahr voller Brücken und zahlenmystischer Tage. Mit Ihrem Segen und ein bisschen Kreativität wandeln wir unsere Sechs-Wochen-Urlaube in ein komplett arbeitsfreies Jahr, vielleicht sogar mit der Chance, die Resturlaubstage auf das Jahr 2007 so zu verteilen, dass das Brückenjahrzehnt Konturen annimmt. Spitzfindige mögen an dieser Stelle den bibelhistorischen Klassiker einwenden, dass Sie wahrscheinlich keine Könige waren, sondern ratlose Trickzauberer. Vermutlich waren Sie nicht zu dritt, und Ihre Namen sind nichts als Schall, Weihrauch und Wencke Myhre. Für uns sind und bleiben Sie, C+M+B, die Schutzpatrone unserer Brückentage, mit denen Sie uns bitte weiter reichlich beschenken!

Die Heiligen Drei Könige werden am 6. Januar über 2006 Jahre alt.

Die Heiligen Drei Könige werden am 6. Januar über 2006 Jahre alt.

Handelsblatt Audio Edition

Bitte Coupon faxen an: 0800.0002057 oder im Internet unter www.handelsblatt-shop.com

Oder Bestellschein per Post an: Verlagsgruppe Handelsblatt GmbH, Kasernenstr. 67, 40213 Düsseldorf. Per Telefon: 0800.0002056, per E-Mail: handelsblatt-shop@vhb.de

Ja, senden Sie mir bitte den Business English Trainer auf CD:

- No.1 Geschäftstreffen und Small Talk Expl. z. Preis von 9,90 € je Expl. HB 2034
- No.2 Verhandlungen und Telefongespräche Expl. z. Preis von 9,90 € je Expl. HB 2035

Die Preise verstehen sich inkl. MwSt. und zzgl. Versandkosten.

Name, Vorname _____
 Firma _____
 Funktion / Abteilung / Beruf _____
 Straße, Hausnummer _____
 PLZ, Ort _____
 Telefon _____ Geburtsdatum _____
 E-Mail _____
 Datum, Unterschrift _____

Wenn Sie Ihre Bestellung widerrufen möchten, so können Sie dies innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen durch z. B. Brief, Fax, E-Mail dem Versender mitteilen. Die Frist beginnt frühestens mit Erhalt der Ware. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Ton- und Datenträger werden nur in ungeöffneter und unbeschädigter Originalverpackung zurückgenommen.

SHA00005

Improve your skills ...

Business Talk auf CD! Trainieren Sie Ihr Business Englisch mit den beiden Audio CDs vom Handelsblatt. Sie lernen die wichtigsten Redewendungen und gängigsten Formulierungen – getreu dem Motto: learning by listening.

- No.1 Die wichtigsten Redewendungen für Geschäftstreffen und Small Talk.
- No.2 Die wichtigsten Redewendungen für Verhandlungen und Telefongespräche.

NEU! Je CD nur 9,90 €.

Handelsblatt

Substanz entscheidet.