Ernährungswissenschaft oder Aberglaube? Ich bin Fan von Udo Pollmer

Erfasst am : 8. September 2007 04:17 | Erfasst von : Martin
Verknüpfte Kategorie(n): Tips

Ich liebe ihn, den Udo Pollmer. Nicht erst, seit er in Stern TV erscheint. Sein Buch *Lexikon der populären Ernährungsirrtümer* war eine erheiternde Lektüre für mich. Zu jedem Aberglaube wie "Kaffee ist ungesund, weil ..." o.ä. gibt es 1-2 Seiten Argumente dagegen - nicht nur solche, die er entwickelt hat, sondern auch solche, die einfach aus anderen Studien zum gleichen Thema entstanden.

Als ich dieses Buch las, war es für mich zwar nicht grad eine Offenbarung, aber ich war doch sehr erstaunt und in höchstem Masse erfreut, dass es einen gelernten Wissenschaftler gibt, der so leichtfüssig oder rauhbeinig mit den Glaubenssätzen der Ernährungsberater und -wissenschaftler umgeht. Ich konnte mir oftmals ein schallendes Lachen erlauben.

Wieso? In der Entwicklung meines Körpers waren Ernährungsprobleme viele Jahre lang ein Thema. Ich wurde vom Hinz zum Kunz geschickt, weil sich mein Körper erstens hormonell und vom Stoffwechsel her nicht nach "Standardregeln" entwickelte. Ich hatte Dutzende von Sitzungen bei den "Autoritäten" der Ernährungsberater als ich klein war.

Seit der Körper 4 Jahre alt war, meinten Leute, an ihm herumbasten zu müssen. Mit ca. 10 Jahren war mein Bewusstsein klarer im Körper und so fragte es sich oft, wovon diese Weisskittel eigentlich redeten. Die redeten auf den Körper ein, doch sie erreichten mich nicht.

So erlebte ich vieles an "gutgemeinten" Dingen, die allesamt nicht fruchteten und meine Mutter viel mehr belasteten als mich. Ich wusste instinktiv, dass die alle nur ihre angelernten Glaubenssätze an mir ausprobieren wollten. Aber wie sagt ein Junge das den Eltern, die mangels wahrem Wissen ebenfalls den Bedenkenträgern erliegen? In meinem Falle, gar nicht. Denn obwohl ich es instinktiv wusste, hatte ich natürlich in dem Alter noch keine Eigenständigkeit, es klarzustellen.

Als der Körper dann so ca. 19 Jahre Betriebszeit hatte, entschloss ich mich wegen eines anderen "Leidens", einer Migräne accompagné, fortan auf die Weisskittel zu verzichten, weil mir dannzumal gerade wegen der Migräne glasklar bewusst wurde, dass diese Leute keinerlei Ahnung haben über gewisse "Krankheiten".

Klar, ich bin schon froh, haben die Anatomie studiert, denn ich hatte einige Unfälle in meinem Leben, die dank Anatomiekenntnissen förderlich abheilten. Aber Migräne, da wissen die Mediziner nach wie vor fast nichts.

Ich schweife ab, also zurück zur Ernährung. Ich habe über die Jahre selbst herausgefunden, was meinem Körper am besten dient. Es ist so ziemlich das Gegenteil von dem, was die Ernährungswissenschaftler predigen. Zum Glück gibt es alternative Ansätze, solche, die wirklich den Körper befragen, was sein bester oder optimalster Sprit ist, den ich ihm zuführen kann. Im Gegensatz zu Autos, die nur ihren geplanten Sprit verarbeiten können ohne Schaden zu

nehmen, kann der Körper mit viel mehr Varianten umgehen. Dennoch gibt es für ihn sicher auch immer den optimalen Sprit für seine aktuelle Situation. Davon weiss das Ego natürlich meistens nichts, denn es hört lieber den Worten der Wissenschaftler zu als sich mal nach innen zu wenden.

Seit einiger Zeit habe ich die Ernährung gefunden, die zur Situation des Körpers passt. Spannend in dem Zusammenhang war, dass eine dieser anderen, alternativen Ernährungstheorien mir nach mehr als einem Jahr meine selbst gefundene Optimierung bestätigte. Dies erstaunte dann den Vertreter jeder Methode, denn er sieht das selten.

Und wieder zurück zu Pollmer: Im Stern TV von heute war er wieder mal als Gegenpart zu einer klassischen Ernährungswissenschaftlerin da. Es wurde wieder mal die Nahrungsmittelpyramide angebetet. Erst als Günther Jauch sich darüber mokierte, offenbarte Pollmer, dass es Hunderte von solchen Pyramiden gibt. Die "klassische" Frau hatte da im Gespräch oftmals nur Gedruckse als Antwort oder Kommentar.

Was mir so gefällt an Pollmer ist, dass er ein Wissenschaftler auf diesem Gebiet ist, aber völlig ungezwungen mit den Dogmen seiner Zunft umgeht. Wenn ich meine Erfahrungen mit meinem Körper dazudenke, kommt heraus, dass nur ich, und wirklich nur ich alleine wirklich erkennen kann, was mein Körper braucht und wann und wieviel. Dies ist eben die Selbstverantwortung, die einem kein Weisskittel abnehmen kann, er wird's auch nicht tun für mich.

Wieso denn diese andauernden Bemühungen, *ohne* Befragung des betroffenen Körpers diesem einen standardisierten Ernährungsplan aufzwingen zu wollen? Klar, weil die Nahrungsmittelindustrie eben das ist, eine Industrie. Und die lebt nur gut, wenn sie allen denselben Frass vorwerfen kann. Da wird dann eben beispielsweise diktiert, dass nur der von ihr entwickelter Functional Food gut für einen sei. Ja, dass er sogar besser als die Nahrungsmittel der Natur sei. Selbst wenn das stimmte, so darf man doch sagen, dass der Körper ein paar Jahrhunderttausende lang Zeit hatte, sich auf die "minderwertigere" Naturnahrung optimal einzustellen. Und da meint der Zauberlehrling schon nach ca. 100 Jahren, er wüsste es besser ... lachhaft.

Da wollen alle immer individueller werden, aber beim Essen lassen sie sich gleichschalten, wie ja auch beim Streben nach dem Körperäussern. Aus einer bestimmten Sicht ist das reines Schattenboxen ...

Wer sich also bei heiterer Lektüre neue Blickwinkel auf Glaubenssätze der Ernährungswissenschaft beschaffen will, der ist eigentlich mit allen Büchern von Pollmer gut bedient. Und als Belohnung bekommt er die Freiheit, so essen zu können, wie er will. Der Druck verschwindet. Und so kann dann jeder Mensch zu der Ernährung gelangen, die für seinen Körper wirklich förderlich ist. Ohne den Quacksalber der "Wissenschaften". Dafür mit dem Hören auf die Impulse des Körpers.

Viel Spass beim Lesen.