

Mein Ernährungs-Lebenslauf, eine schonungslose Analyse



Prof. Dr. Ingrid Gerhard

Als ich Anfang September einen Newsletter an über 3.000 Abonnenten meines Netzwerkes verschickte, stellte ich die Frage: Welche der folgenden Artikel interessiert Sie am meisten, und welchen wollen Sie als nächsten auf meiner Webseite lesen?

1. Düfte aus der Natur-Einführung in die Welt ätherischer Öle
2. Warum (nur) Dein Essen Dich „in Ordnung“ bringt
3. Resilienz & Heilstein-Rituale: Entspannen in der Coronakrise
4. Lasst uns von der modernen Zen-Homöopathie in Japan lernen
5. Progesteron – Das neue Wunderhormon?
6. Risiken von Brustimplantaten erkennen und behandeln

Was glauben Sie, wer das Rennen gemacht hat? Die Nummer 2 mit dem Essen lag mit über 70% der Nennungen am weitesten vorn. Das hat mich sehr überrascht, denn ich war davon ausgegangen, dass es sowohl auf meiner Webseite als auch im Internet und im Buchhandel so viele Informationen zur Ernährung gibt, dass eigentlich für jeden etwas dabei sein müsste, dass jeder mit Wissen „abgesättigt“ sein dürfte.

Aber vielleicht liegt gerade hier das Problem: es wird viel Wissen angeboten, aber irgendwie hapert es dann doch mit der Durchführung. Zudem erweitert sich ständig unser Wissenshorizont. Was gestern noch als gesunde Ernährung propagiert wurde, kann morgen schon wieder falsch sein. Auch unser Körper und unsere Bedürfnisse verändern sich ständig. Manche Diäten erfordern das Weglassen bestimmter Nahrungsmittel und verlangen damit viel Disziplin. Viele Menschen finden sich in diesem Ernährungs-Dschungel nicht zurecht und bleiben dann lieber bei der „schnellen Küche“.

Angeregt durch diese Überlegungen bin ich in den letzten Tagen einmal meine eigene Ernährungsgeschichte durchgegangen.

Babyphase

Im Krieg geboren, wobei meine Mutter glücklicherweise keine Mangelernährung erleiden musste. Dann allerdings, als ich 9 Monate alt war, Flucht nach Westdeutschland. Irgendwann im 2. Lebensjahr wurde ich abgestillt und verfiel zusehends. Im Kreiskrankenhaus, das wahrscheinlich besseres zu tun hatte als ein

Flüchtlingsbaby aufzupäppeln, konnte man mir nicht helfen. Ich wurde als völlig apathisches und abgemagertes Baby meiner Mutter zum Sterben mit nach Hause gegeben. Glücklicherweise gab sie nicht auf, sondern ging heimlich zu dem einzigen Heilpraktiker im Ort, der mir mit Globuli das Leben rettete.

Kindheit

Wie nach dieser Episode zu vermuten, war Milchtrinken für mich eine Strafe. Aber Quark aß ich gerne mit Kräutern oder Apfel. Das Nachkriegsessen war einfach, immer selbst gemacht, Salat, Kartoffeln, Kohl, eingemachtes Obst, einmal in der Woche ein Ei oder Gehacktes. Wir Kinder wurden immer satt und vermissten keine Nudeln, Reis, Pizza, Süßigkeiten oder Schokolade. Als ich in die Schule kam, tauschten wir Kinder unsere Stullen aus, die knapp belegt waren mit Leberwurst oder von Rübenkraut triefen. Keines der Kinder war zu mager oder übergewichtig.



Pubertät

Als ich 10 Jahre alt war, durfte ich endlich mit den Erwachsenen Zigarette rauchen. Das war damals weder anrühlich noch etwas Besonderes. Mit Eltern und Omas wurden sogen. „Verdauungszigaretten“ geraucht, mit den Gleichaltrigen gepafft, Probleme gewälzt und eventuell ein Gläschen selbstgemachter Eierlikör getrunken. In der Schule hatten wir einmal pro Woche Kochen, das Rezeptbuch habe ich heute noch, die guten alten Großmutterrezepte. Ich bekam zum Ärger meiner Klassenkameradinnen als einzige eine eins. Als sie sich bei der Lehrerein mit Recht beschwerten, war deren Kommentar: „Ihr konntet ja alle schon kochen, aber Ingrid hat am meisten gelernt.“ Das blieb bei uns eine ständige Lachnummer.

Mit 12 oder 13 fingen wir Mädchen an, unser Aussehen und unsere Figuren untereinander zu vergleichen. Glücklicherweise gab es kein Fernsehen, das uns

zeigte, wie wir auszusehen hätten. Trotzdem fanden sich einige Mädchen, so auch ich, zu dick und wir berieten, wie man am besten abnehmen kann. Wir fragten bei unseren Tanten herum, und so erhielten wir ein Rezept, das wir gemeinsam anwendeten: morgens ein halbes Brötchen mit Salami, mittags nur Gemüse und Salat, abends das andere halbe Brötchen mit Salami. Einmal in der Woche trafen wir uns auf dem Bahnhof, denn dort gab es eine große Personenwaage, in die man 10 Pfennig stecken musste, um sich zu wiegen. Es wurde natürlich streng darauf geachtet, dass wir jedes Mal dieselbe Kleidung trugen.

Die Pfunde purzelten, ein Kilo jede Woche. Aber als der Klassenlehrerin dann auffiel, dass wir zu sehr abmagerten und unseren Eltern ihre Besorgnis mitteilte, ernährten wir uns von einem Tag auf den anderen wieder normal.

Mit 14 wurden wir flügge und machten Schüleraustausch mit England und Frankreich. Das englische Essen mit warmen Bohnen aus der Dose zum Frühstück oder Haferbrei gefiel mir gar nicht, der Toast mit einer Scheibe Käse und Marmelade drauf war eher essbar. Dagegen war die französische Küche für mich zwar fremd aber sehr lecker. Zum ersten Mal aß ich Pommes frites und Coq au vin.

Nach Absolvierung der Tanzstunde mit den gleichaltrigen Knaben des Jungengymnasiums waren wir reif, um von den Forststudenten des Ortes als Damen zu ihren Festen eingeladen zu werden. Da lernte ich neben Weintrinken auch die Braten von Wild in den unterschiedlichsten Formen kennen, kalte Buffets mit unbekanntesten Kreationen, die wir teilweise zu Hause ausprobieren. Seitdem wir allerdings einen eigenen kleinen Garten hatten, den meine Mutter mit Liebe und Ausdauer pflegte, schmeckten mir der eigene frische Salat mit Kräutern, die reifen Erdbeeren und das eigene Gemüse viel besser. Dazu gab es sonntags Fleisch und freitags Fisch.

Krankenpflegepraktikum

Um zum Medizinstudium zugelassen zu werden, mussten wir 2x4 Wochen in einem Krankenhaus als Schwesternhelferinnen arbeiten. Ich fand für den ersten Teil einen Platz zusammen mit einer Freundin in einem kleinen Krankenhaus in Niedersachsen. Ich lernte, dass man 2–3 Stunden nach dem ersten Frühstück unbedingt ein zweites Frühstück haben musste mit viel Brötchen und viel süß. Das Mittagessen war meist ungenießbar, aber dafür gab es ja dann auch wieder Nachmittagskaffee und Kuchen. Und zwischendurch die Pralinen, die die Kranken bei der Entlassung daließen.

Den zweiten Teil des Praktikums wollte ich im Ausland machen. Ich bekam in einem Kantonsspital in der Schweiz einen Platz. Was ich mir so schön gedacht

hatte, stellte sich als echte Herausforderung dar, denn meine Stationschwester hasste die Deutschen (was ich ihr nach meinem heutigen Kenntnisstand gar nicht mal übelnehmen kann). Ich durfte nicht viel machen, das Essen war schlecht und wenig. Tröstlich war nur, dass ich eine sehr nette Zimmerkameradin hatte, mit der wir uns in unserer Freizeit in unser Dachzimmer in der Klinik verzogen und unendlich viel gezuckerte Kondensmilch aus der Tube aßen. Als ich nach 4 Wochen nach Hause kam, war der erste Ausruf meiner Mutter „wie siehst du denn aus“, denn ich hatte ein richtiges Vollmondgesicht und passte in keine Kleider mehr rein.

Retrospektiv und aus der Sicht meiner endokrinologischen Erfahrungen ist es mir total unverständlich, wie ich bei diesem Ernährungschaos vom 10.–20. Lebensjahr einen völlig regelmäßigen Zyklus mit schmerzfreien Menstruationen haben konnte.



Studienzeit

Ich wohnte in möblierten Zimmern, das Bafög war knapp bemessen, so dass das Essen immer billig sein musste. Knappe Kochgelegenheiten und wenig Zeit führten dazu, dass ich zumindest während der Woche von Quark, Joghurt und gelegentlich einem Stück Kuchen lebte. In der Mensa war ich sehr selten. Gelegentlich gab es abends ein Käsebrötchen. Erst als ich meinen späteren Mann kennenlernte, wurde mein Speiseplan etwas abwechslungsreicher. Da gab es dann mindestens zweimal in der Woche in der Pfanne gebratene Nudeln mit einer Dose Cornedbeef vermischt. Freitags gab es in der Mensa Milchreis mit Zucker und Zimt. Da man kostenlos Nachschlag holen konnte, kreiste der leere Teller und mindestens 5 Kommilitonen wurden satt (im Austausch für eine Zigarette). Samstags war Markt, da trafen wir uns auf dem Marktplatz und genossen ein Brötchen mit Bratwurst und Zwiebeln. Von zu Hause gab es regelmäßig „Fresspakete“ mit unseren Lieblingskuchen, Schokolade und Obst in Dosen. Ich kann mich nicht erinnern, in den ersten 3 Studienjahren jemals gekocht und so vernünftig wie zu Hause gegessen zu haben.

Gegen Ende des Studiums heiratete ich, wir zogen in die erste kleine Wohnung mit Küche. Ich brachte von zu Hause ein dickes Kochbuch aus den Fünfzigern

mit und versuchte nachzukochen, was am ehesten meinen Ernährungserfahrungen aus der Jugend entsprach. Zu meinem ersten Braten aus dem Backofen, einer Ente, wurde die Lerngruppe meines Mannes eingeladen. Die Ente gelang, war aber natürlich für 5 Personen sehr knapp bemessen.

Da bei uns Kinderwunsch bestand, hörte ich auf zu rauchen, setzte die Pille ab und wollte jetzt endlich mal genau wissen, wie frau sich am besten im Hinblick auf eine Schwangerschaft ernährt. Aber weder in den Fächern Innere Medizin noch in der Frauenheilkunde fand ich Professoren oder Dozenten, die mir weiterhelfen konnten. So blieb ich der mir bekannten deutschen Küche treu und versuchte jeden Tag entweder Salat oder Gemüse anzurichten. Während meiner Schwangerschaft im letzten Studienjahr nahm ich zum ersten Mal in meinem Leben Nahrungsergänzungen ein, das Präparat Pregnavit. Als mein Hals dicker wurde, was den Frauenarzt aber weiter nicht beunruhigte, kaufte ich mir Jodtabletten, immerhin hatte ich im Studium schon mal was von Jodmangel-Gegenden auch in Deutschland gehört. Innerhalb kürzester Zeit wurde mein Hals wieder schlank.

Medizinalassistentenzeit und Facharztausbildung

Während all dieser Ausbildungszeiten blieb es dabei, dass wir versuchten, uns einigermaßen vernünftig zu ernähren, zumal auch zwei Kinder kamen, die gesund aufwachsen sollten. Da die Zeit zum Kochen knapp war, wurden den Kindern etwas länger als unbedingt nötig die fertigen Gläschen mit ganzen Mahlzeiten vorgesetzt, die auch uns schmeckten. Später versuchte ich die Familie mit schnell gebratenem Schnitzel oder Kotelett satt zu bekommen und dazu rohes Gemüse oder Salat.



Umwälzungen in unsere Ernährung gab es erst, als ich anfang, mich mit Naturheilkunde zu beschäftigen. Frischkornmüsli war damals das Nonplusultra. Ich kaufte eine Getreidemühle und weichte abends das frisch gemahlene Getreide für die ganze Familie ein. Obwohl ich alles tat, um das Müsli schmackhaft zu machen, waren die Auswirkungen verheerend: Bauchschmerzen, Blähungen, Müdigkeit, um ehrlich zu sein, wir wurden alle krank, so dass wir nach ca.

3 Monaten dieses Experiment aufgaben. Mein Mann und die Kinder können sich heute noch an diese Erfahrung erinnern und behaupten, damit hätte ich ihren Darm kaputt gemacht. Jedenfalls habe ich meinen nächsten Ernährungskurs, das Fasten mit den trockenen Brötchen, alleine durchgestanden. Ich blieb die einzige in der Familie, die morgens mit Vergnügen ein warmes normales Getreidemüsli aß.

Weitere Ausbildungen und Ernährungsformen

Als nächstes wurde die vegetarische Phase von mir ausgerufen, denn schließlich hatte ich ja gelernt, dass zu viel Fleisch und Milchprodukte den Körper versäuern und verschlacken. Ich fing sehr vorsichtig an mit überbackenen Gemüseaufläufen, Fleischreduktion, Variationen von Kartoffel-, Reis- und Nudelgerichten, aber richtige Begeisterung konnte ich nicht entfachen. Stereotyp hieß es: „und wo bleibt der Hauptgang?“



Durch eine Holzschutzmittelvergiftung wurden mein jüngerer Sohn und ich so krank, dass wir fast nichts mehr essen konnten und natürlich auch viele andere Symptome hatten. Wir bekamen eine Behandlung in der einzigen europäischen Klinik für Umwelterkrankte in England genehmigt. Auf Grund der Tests wurde unsere Ernährung auf Fleisch und wenige Gemüse umgestellt. Gleichzeitig wurden Desensibilisierungen durchgeführt. Es war eine schwere Überwindung für mich, wieder so viel Fleisch essen zu müssen, aber der Erfolg gab der Klinik recht. Bei der Entlassung empfahl man mir so nebenbei, mich auf Zöliakie testen zu lassen, man hätte Antikörper bei mir gefunden. Damals wollte ich das nicht wahrhaben, ließ mich nicht nachtesten und begann zu Hause auch langsam wieder das zu essen, was mir schmeckte. Wenn ich gelegentlich mal wieder Durchfälle bekam, gab es sicher einen für mich plausiblen Grund dafür.

Im Rahmen meiner verschiedenen Ausbildungen beschäftigte ich mich auch mit der Ernährung nach den 5 Elementen und mit der ayurvedischen Ernährungslehre, für die ich sogar einen Kochkurs mitmachte. Einige Wochen hielt ich das Kochen nach den Regeln durch, aber irgendwann war mir dann doch der Aufwand wieder zu groß, und ich verfiel in meine alten Gewohnheiten: von allem etwas, mög-

lichst frisch, nie aus der Konserve. Außerdem gingen wir lieber mal ins Restaurant essen oder trafen uns dort mit Freunden, anstatt nach dem langen Arbeitstag noch am Herd zu stehen.

In der Klinik gab es viel zu tun, nur selten konnte ich mittags in die Kantine zum Essen gehen, da die verschiedenen Sprechstunden nahtlos ineinander übergangen. Außerdem war ich froh, wenn ich mich mal für 20 min auf mein Dienstzimmer zurückziehen konnte. Nachmittags gab es dann oft zwischendurch zur Stärkung Kaffee und ein Stück Kuchen. Von einer ausgeglichenen Ernährung konnte da jahrelang keine Rede mehr sein.

Als ich mich mit Mitte 50 zunehmend schlechter fühlte und sich die Durchfälle häuften, fiel mir irgendwann wieder ein, was mir in der englischen Klinik empfohlen worden war. Tatsächlich hatte ich verschiedene hohe Gliadin-AK. Ein neues Ernährungs-Experiment begann. Anfangs noch halbherzig, da im Klinikalltag schwer durchführbar, aber mit zunehmender Erfahrung doch machbar. Und vor allen Dingen nach einiger Zeit auch von Erfolg gekrönt. Jetzt halte ich seit 20 Jahren die glutenfreie Ernährung, ohne etwas entbehren zu müssen, durch. Täglich nehme ich mir eine Stunde Zeit zum Essenskochen. Dann gibt es Salat, Kräuter und Gemüse, nach Möglichkeit von lokalen Bio-Bauern, gelegentlich wenig Bio-Fleisch oder Fisch. Hinterher frisches Obst und Nüsse. Seit zwei Jahren machen wir Intervallfasten (Essenspause von ca. 20–12 Uhr).



Fazit und unbeantwortete Fragen

In den letzten 40 Jahren habe ich mir viele Gedanken zur gesunden Ernährung gemacht. Ich habe Ernährungs-Fragebögen für meine Patientinnen entwickelt, ich habe sie beraten, wie sie Zyklus- oder Wechseljahresbeschwerden durch die Ernährung selber bessern können. Ich habe mich mit ihnen gefreut, wenn durch eine einfache Ernährungsumstellung endlich das ersehnte Wunschkind kam. Ich bin immer noch überzeugt davon, dass die Ernährung ein wichtiger Lebensstilfaktor ist, um gesund zu bleiben. Aber wenn ich mir mei-



Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin Anne Lohmann

nen Ernährungs-Lebenslauf anschau, frage ich mich, was ist eigentlich in welcher Lebensphase und für welchen Menschen richtig? Übertreiben wir es vielleicht mit unseren vielfältigen Vorschlägen? Wie hätte ich mir gewünscht, dass ich schon viel früher in meinem Leben gesagt bekommen hätte, welche Ernährung gut für mich ist, und vor allen Dingen, wie ich sie meinen Lebensverhältnissen anpassen kann.

Dank Internet und meinen Kontakten durch das Netzwerk Frauengesundheit habe ich kürzlich eine Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin gefunden, die das Ernährungskonzept „Esskultur pur“ entwickelt hat. Sie nennt es „Das Ess Kultur Pur Konzept zur Lebensmittelharmonie“. Ziel dieser Methode ist es, Lebensmittel so individuell zu kombinieren, dass für jeden Menschen in jeder Situation die optimale Kraft daraus geschöpft werden kann. Neben den Einführungs-Webinaren gibt es Online-Begleitkurse, die aus unterschiedlichen Bausteinen kombiniert werden können. Die Teilnehmer werden an die Hand genommen, entwickeln ihr eigenes Bauchgefühl und können in wenigen Wochen ihr eigenes Ernährungskonzept verfolgen.

www.annelohmann.com/webinar-anmeldung-netzwerk-frauengesundheit2/

Prof. Dr. med. Ingrid Gerhard
Albert-Überle-Straße 11
69120 Heidelberg | Deutschland
www.netzwerk-frauengesundheit.com