

WAS WIR UNS GERADE FRAGEN:

# »KANN ICH MICH WIRKLICH GESUND ESSEN?«

Interview: Mateja Mögel



Was wir essen, hat großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Doch bei der Vielzahl an Lebensmitteln, Ernährungstipps und Nahrungsergänzungsmitteln ist es nicht leicht, den Überblick zu behalten. Fitnessexpertin **BARBARA KLEIN** erklärt, was uns wirklich gesund hält



## Was sollte deiner Meinung nach jeder über Ernährung wissen?

Ich bin überzeugt, dass es sich für jeden gesundheitlich auszahlt, wenn er mehr Wert auf die Qualität der Ernährung legt. Ob du dich damit mehr beschäftigen solltest, kannst du selbst herausfinden, indem du dich ehrlich fragst: Wie ist meine gesundheitliche Konstitution? Bin ich mit meinem Gewicht zufrieden? Habe ich Allergien? Kann ich einmal am Tag auf Toilette gehen? Wenn ich etwas verändern möchte, dann kann man mithilfe der Ernährung auf jeden Fall viel tun.

## Gibt es so etwas wie die Basics einer gesunden Ernährung, auf die sich alle einigen können?

Ja: Wir sollten erstens unbedingt nur zwei- bis dreimal am Tag essen. Das ständige Snacken macht langfristig krank. Zweitens: Zucker und leere Kohlenhydrate reduzieren. Drittens: stark verarbeitete Speisen und Fertiggerichte vermeiden und selber kochen. Viertens: Wir essen viel zu viele Kohlenhydrate. Wer sich wenig bewegt, sollte nicht mehr als 50 Prozent des Essens in Form von Kohlenhydraten aufnehmen, dazu 25 Prozent Eiweiß und 25 Prozent gute Fette. Und schließlich: Über den Tag mindestens 2 Liter zuckerfreie Flüssigkeit trinken, am besten den größten Anteil davon vor 16 Uhr.

## Warum nur zwei- bis dreimal am Tag essen?

All unsere Verdauungsorgane – Darm, Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse – brauchen Pausen, in denen sie den Zellmüll verarbeiten. Wenn diese Zellreinigung, die sogenannte Autophagie, ausbleibt, entstehen ernsthafte Krankheiten. Da geht es nicht nur um das Gewichtsmanagement, sondern um Diabetes Typ 2, Arteriosklerose, Stoffwechselerkrankungen usw. Jeder Zweite in Deutschland hat Durchfall oder Verstopfung, und auch jeder Zweite über 40 hat eine nichtalkoholische Fettleber. Unsere Leber ist überfordert, und wir merken es nicht mal, weil die Leber ja nicht wehtut. Dieses Organ leidet stumm.

## Konsequent auf Snacks zu verzichten, ist ganz schön schwer!

Ja, aber wenn wir das zu 80 Prozent schaffen, ist der Gesundheit schon sehr geholfen. Also an fünf Tagen die Woche

nicht dauernd snacken, dann darf man es an zwei Tagen locker sehen. Aber: Ein Snack, das ist auch schon ein Latte Macchiato, Kekse, eine Nuss – da muss die Bauchspeicheldrüse schon arbeiten und stoppt die Entgiftung.

## Aktuell ist das Thema Blutzucker in aller Munde. Warum sollten wir ihn konstant halten und wie geht das überhaupt?

Ein konstanter Blutzuckerspiegel lässt uns schneller satt werden, länger satt bleiben und macht weniger müde. Das gelingt, indem wir in der richtigen Reihenfolge essen: die Mahlzeit mit ein wenig Eiweiß und viel Gemüse anfangen, bevor wir die Kohlenhydrate essen. Also zuerst das Hühnchen und den Salat, dann die Nudeln oder Kartoffeln. Zum Schluss darf es dann auch Mousse au Chocolat sein. Denn sowohl Eiweiß als auch Ballaststoffe wirken wie ein Filter aus der Blutbahn zur Zelle und legen sich wie ein Puffer an die Wand. Wenn wir allerdings den Zucker zuerst essen (auch in Form von Wein oder Weißbrot), geht der sofort in die Zelle über und fehlt in der Blutbahn. Dann sagt das Gehirn, ich brauche mehr Zucker, und du bekommst Hunger. Übrigens hat man festgestellt, dass auch Apfelessig wie ein Puffer zur Zelle wirkt. Es hilft also, wenn man etwa 30 Minuten vor dem Essen Wasser mit Apfelessig trinkt.

## Diesen „Puffer“, also, dass Nahrungsmittel nicht direkt verarbeitet werden, nannte man früher „schwer verdaulich“.

## Ist das in Wahrheit also positiv?

Das kommt darauf an, ob du mit der Verdauung Schwierigkeiten hast. Verdauung heißt ja, Lebensmittel werden aufgespalten und umgewandelt – Fett zu Lipiden, Kohlenhydrate in Glukose, Eiweiß zu Aminosäuren. Eiweiß zum Beispiel ruht, bis es zerlegt wird, zunächst im Magendarmtrakt. Das bedeutet, es ist „schwer verdaulich“. Besser verdaulich wird es über Vitamin C – darum isst man zum Beispiel Fisch mit Zitrone. Das Ganze kann aber auch positiv sein – denn solange es im Darm ruht, bist du nicht hungrig. Mühsam verdaute Nahrungsmittel verbrauchen zudem beim Aufspalten mehr Energie. Ein rohes Ei etwa liefert 100 kcal,

ein gekochtes ist schwieriger zu zerlegen, dadurch verbraucht es auch Kalorien und schlägt am Ende nur mit 80 kcal an. Eine Kalorie ist also nicht immer eine Kalorie!

#### Was rätst du generell für eine bessere Verdauung?

Das A und O sind Ballaststoffe – kalorienfreie Pflanzenfasern. Daher sollten wir so oft wie möglich regionales Gemüse essen und das auch nicht verkochen! Was roh schmeckt, auch roh verzehren. Und viel trinken, damit der Verdauungssaft abtransportiert werden kann. Morgens gleich was Warmes trinken regt die Darmtätigkeit super an. Außer Schwarztee, der stopft übrigens. Und jeder Darm ist anders: Bei manchen ist er so verschlungen, dass man schon rein mechanisch nicht auf die Toilette kann. Da würde es helfen, wenn man die Beine auf der Toilette etwas höher abstellt, auf spezielle Klohocker.

#### Welche Ernährung wirkt sich positiv auf die Haut aus?

Möglichst bunt essen! Polyphenole, Carotinoide und Co sind toll gegen Zellalterung. Und unbedingt Zucker vermeiden. Massiver Zuckerkonsum ist für die Haut schädlicher als Sonne und Zigaretten. Der Zucker im Kaffee und Tee, dann noch das Stück Kuchen und schließlich noch Weißbrot und Wein, was alles zu Zucker verstoffwechselt wird, das ist zu viel für den Organismus.

#### Kann die richtige Ernährung auch den Schlaf verbessern?

Definitiv. Viele greifen zu schnell zu Melatonin, das ist mal in Ordnung, aber auf Dauer führt das dazu, dass die eigene Produktion gesenkt wird. Lieber würde ich zu Bananen, Milchprodukten und Cashewkernen greifen, das enthaltene Tryptophan ist der Stoff, aus dem im Körper Melatonin gebildet wird. Der Grund für Schlafprobleme ist aber häufig nicht mangelndes Melatonin, sondern ein erhöhter Cortisolspiegel. Was da hilft, ist Ashwagandha. Diese sogenannte Schlafbeere baut Cortisol ab und man schläft leichter ein. Förderlich für den Schlaf ist auch Magnesium, am besten Magnesiumbiglycinat, das ist schnell verfügbar.

#### Gönnst du dir selbst auch mal Cheatdays?

Ja, aber ich halte nichts von dem Begriff, ich möchte nicht gezielt einen Tag zum „cheaten“, also „betrügen“, einplanen. Aber es ist nichts verkehrt daran, wenn mir mein Körper sagt, er braucht mal Pause, nachdem ich fünf Tage Vollgas unterwegs war. Und dann kann ich mir wunderbar ein fettes Marmeladenbrot machen und den ganzen Tag lang nichts tun.

#### Immer mehr Menschen greifen zu Nahrungsergänzungsmitteln. Welche würdest du generell empfehlen?

### ERNÄHRUNGS- WUNSCH UND WIRKLICHKEIT

Im Frühjahr 2024 gaben in der Nestlé-Ernährungsstudie 72 Prozent der Befragten an, sich gesünder ernähren zu wollen. Gleichzeitig kritisierten sie ihre eigene Ernährungsrealität: zu viele Süßigkeiten (42 Prozent), zu wenig Obst und Gemüse (34 Prozent) und oft mehr essen, als gut für sie ist (47 Prozent).

Ich denke, ab 30, 40 Jahren würden jedem Omega-3-Fettsäuren guttun und – für die Funktion der Schilddrüse – Jod und Selen, davon haben wir zu wenig in der Nahrung. Und zusätzlich die Kombination aus Vitamin D, Vitamin K und Magnesium.

#### Was ist der größte Fehler, den wir in Sachen Gesundheit deiner Meinung nach machen?

Viele haben Furcht vor Bewegung. Sie versuchen es mal mit Joggen, mögen es nicht und geben auf. Warum nicht stattdessen was anderes versuchen, vielleicht tanzen, alles zählt! Und wer sich gar nicht bewegt: Fang mit zehn Minuten Spaziergehen an, aber mach das jeden Tag. So wird automatisch mehr draus werden. Was auch vernachlässigt wird, ist Regeneration. Wir sollten uns viel mehr dehnen. Was spricht dagegen beim Fernsehen, den Oberschenkel etwa mit

einem Nudelholz zu bearbeiten?

#### Wie sieht dein persönliches Trainingsprogramm aus?

Jeden Tag eine halbe Stunde, 2-3-mal Ausdauer, 2-3-mal Krafttraining. Der Muskelaufbau ist enorm wichtig, wenn wir älter werden.

#### Kann man sich auch zu viel mit einem gesunden Lebensstil beschäftigen?

Insgesamt funktioniert ein gesunder Lebensstil nur dann, wenn alles ineinandergreift: gutes Essen, regelmäßige Bewegung und erholsamer Schlaf. Man sollte aber auch nicht in kompletten Optimierungswahn verfallen. Ich halte viel von der richtigen Balance. Ein bisschen Maßhalten ist schon wichtig und mit einem Bauchumfang von über 85 cm bei Frauen und 105 bei Männern rutscht man sehr ins Ungesunde. Aber man muss auch akzeptieren, was nicht zu ändern ist, was Genetik ist. Da sollte man auf seine Instinkte hören und sich nicht von der Waage tyrannisieren lassen. Eine gute Körperhaltung und gewisse Gelassenheit, ein in sich Ruhendes, das verleiht so viel innere Schönheit! Und ab 40 stehen uns ja ein paar Pfunde mehr sowieso besser. 🦋



### BARBARA KLEIN

ist Sportphysiotherapeutin, Fitness-Unternehmerin und Autorin zahlreicher Fitness- und Ernährungsbücher. Infos: [barbara-klein.com](http://barbara-klein.com)