

Nicht jedem neuen Ernährungstrend folgen

TV-Ärztin Dr. Anne Fleck gab Tipps zur richtigen Ernährung und Lebensweise im Kisdorfer Margarethenhoff

VON GUDRUN EHLERS

KISDORF. „Es sind so wenig Männer hier. Ich glaube, sie haben Angst, dass ich ihnen das Essen verderben möchte, dass gesunde Ernährung etwas mit Verzicht zu tun hat und freudlos ist.“ Stattdessen wollte Dr. Anne Fleck aber jeden dazu entführen, ein wenig über seine Essgewohnheiten nachzudenken. Denn mit ein paar kleinen Veränderungen ließe sich viel für die Gesundheit bewirken. Zum zweiten Mal war Anne Fleck, bekannt durch ihre Bücher und aus dem Fernsehen mit den „Die Ernährungs-Docs“ im Margarethenhoff. Diesmal mit dem Thema ihres neuen Buches „Schlank! Und gesund mit der Doc Fleck Methode“. Die bekannte Ärztin einmal persönlich zu hören, reizte wohl viele, denn die Veranstaltung war schon Tage vorher ausver-

kauft. Über 300 Zuhörer waren gekommen, die überwiegende Mehrheit davon waren Frauen.

„Als erstes möchte ich nur festhalten, dass schlank nicht gleich bedeutet auch gesund zu sein“, meinte die Ärztin. Sie machte damit klar, dass Gesundheit von vielen Faktoren abhängt und immer das große Ganze in einem Menschen be-

➔ **Kohlenhydrate und Zucker sind nach Ansicht von Dr. Anne Fleck schlimmer als Fett.**

trachtet werden müsse. „Gesundheit ist viel, viel mehr als bloß Ernährung“, so Fleck. Sie habe Herzklopfen bei dem Tsunami an chronischen Krankheiten in der Bevölkerung, die auf die klassische Medizin zurolle. Denn Ärzte würden alles über Krankheiten

lernen, aber wenig über das Gesund bleiben. Für sie beginne Gesundheit im Kopf, im Herzen und im Kochtopf. Ihr Rat ist, nicht jedem neuen Trend der Ernährungsforschung zu folgen, dem Hype des ewigen Schlank-Sein-Müssens zu widerstehen und sich nicht von Schlagzeilen verunsichern zu lassen. „Ich habe etwas gegen Gießkannen-Empfehlungen, die auf jeden passen sollen. Wir sind alle anders, unsere Körper funktionieren unterschiedlich. Fasten ist nicht für jeden gut, ebenso wie Rohkost nicht von jedem vertragen würde. Auch das Fettarm-Dogma sitzt fest in den Köpfen, dabei sind gerade langkettige Omega-3 Fette, wie sie in Leinöl, Hanföl und Fischöl vorkommen, besonders gesund.“

Viel schlimmer auf die Gesundheit würden sich die Kohlenhydrate und der Zucker



Monique Rammin aus Henstedt-Ulzburg ließ sich ihr Buch von Dr. Anne Fleck signieren und gleich noch ein paar Ernährungstipps geben.

FOTO: GUDRUN EHLERS

auswirken. „Leg dich nicht mit dem Zucker an, der ist raffiniert“, meinte Dr. Fleck. Brot, Nudeln und Kartoffeln sollten deshalb nicht die Basis des Es-

sens sein, sondern lieber ballaststoffreiche Pflanzen wie Hülsenfrüchte, die den Darm gesund erhalten und damit einen Großteil der körpereige-

nen Immunabwehr stärkt. Wichtig wäre zu wissen was, wie, wie oft und wann man etwas esse. „Gesunde Ernährung ist auch gleichzeitig bewusste Ernährung“, so Fleck. Zwei Spiegeleier wären gesünder und hätten in etwa genauso viel Eiweiß, wie ein Eiweißshake, der auch noch Süßungsmittel enthalte. „Kein Mensch braucht diese ganzen Zusatzstoffe in den Nahrungsmitteln, je weniger desto besser“, so die Empfehlung von Doc Fleck.

Im zweiten Teil der Veranstaltung hatten die Zuhörer auch noch die Möglichkeit, Fragen zu verschiedenen Krankheitsbildern und zur Ernährung zu stellen. Die Buchhandlung Fiehland hatte einen Büchertisch aufgebaut, und in der Pause herrschte dort dichtes Gedränge. Viele ließen sich ihr Buch auch noch gleich von Dr. Anne Fleck signieren.