„Essen Sie nichts, was Ihre Urgroßmutter nicht als Lebensmittel erkennen würde.“

Dr. oec. troph. Edmund Semler

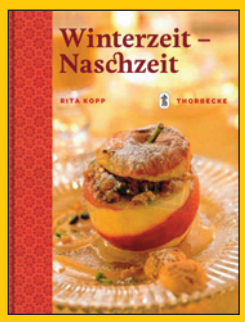
Sein Buch „Lebens-Mittel. Eine Verteidigung gegen die industrielle Nahrung und den Diätenwahn“ versteht der US-Amerikaner Michael Pollan, Professor für Journalismus an der Universität von Kalifornien in Berkeley, als Manifest eines Essers, als eine Einladung zur Erneuerung unseres Ernährungssystems im Namen der Gesundheit.
Pollan ist überzeugt, dass wir als Essende Gesundheit, Sicherheit und Zufriedenheit erlangen bzw. zurückgewinnen können, wenn wir eine stärker kulturell verankerte Einstellung zu unserer Nahrung entwickeln.
Dies sei möglich, wenn wir das überaus komplexe Phänomen der Ernährung nicht nur wie gewohnt vom Körperlichen her, sondern auch vom historischen und ökologischen Aspekt her zu verstehen versuchen. Dadurch werde auch das erstrebenswerte Ziel realisierbar, sich von der gesundheitsschädigenden westlichen Ernährung (sog. Zivilisationskost) zu verabschieden, ohne dabei gleichzeitig auch der Zivilisation entfliehen zu müssen.

Dieses Unterfangen eröffnet Pollan mit einem für so manchen Leser unerwarteten Plädoyer, nämlich einer Verteidigung von Lebensmitteln und deren Verzehr gegen die institutionalisierte Macht der Lebensmittelindustrie, der Ernährungswissenschaft, des Journalismus und der Behörden. Das meiste von dem, was heutzutage im Supermarkt angeboten und somit in den Industrienationen verzehrt wird, sei genau genommen kein Lebensmittel sondern bestenfalls ein nahrungsähnliches, essbares Objekt bzw. Schein-Nahrungsmittel. Auch die Art unseres Essens (allein, im Auto, beim Fernsehen, vor dem PC) entspricht laut Pollan nicht mehr jener Vorstellung von Essen, wie sie unsere Kultur lange Zeit geprägt hat.
Der Umstand, dass in unserer Gesellschaft die simple Frage „Was soll ich essen?“ mit soviel Verwirrung und Unsicherheiten verbunden ist, liegt laut Pollan v.a. in der Ideologie des sog. „Nutritionismus“ begründet, die sich parallel zur Industrialisierung entwickelt hat.
Unter Nutritionismus ist die Verwissenschaftlichung unseres Essens zu verstehen, die wissenschaftsbedingte Umfokussierung von der Nahrungs- zur Nährstoffaufnahme und die damit verbundene Fixierung auf Nährstoffe. Der Nutritionismus basiert auf der

Annahme, dass der Schlüssel zum Verständnis der Nahrung allein im Nährstoffgehalt liegt. Diese Annahme hat zur Folge, dass bis heute die Menge der in einem Lebensmittel identifizierten Nährstoffe im Zentrum der wissenschaftlichen Ernährungsforschung steht. Qualitative Unterschiede zwischen naturbelassenen und verarbeiteten Lebensmitteln spielen beim Nutritionismus keine Rolle.
Wissenschaftliche Studienergebnisse bestätigen jedoch zusehends, dass die gesundheitsfördernden Wirkungen eines Lebensmittels (v.a. Gemüse und Obst) auf dem Zusammenwirken aller natürlich darin vorkommenden Inhaltsstoffe zurückzuführen sind. Dabei handelt es sich um additive und synergistische Effekte, die durch massive Eingriffe im Zuge der Lebensmittelverarbeitung deutlich abgeschwächt werden. Demzufolge sollte - wie von Pollan betont wird - der Grad der Verarbeitung das oberste Qualitätskriterium für ein Lebensmittel sein, und nicht sein Gehalt an bestimmten Nährstoffen.
Der Schweizer Arzt Dr. med. Max Bircher-Benner (1867-1939) hat dieses Ordnungsgesetz der Nahrungswirkung (Nahrungsintegral) schon vor Jahrzehnten aufgrund vielfacher therapeutischer Erfahrung intuitiv erkannt: „Die Gesundheit hängt ganz und gar von dem harmonischen Einklang in der Nahrungszusammensetzung, von dem Vorhandensein sämtlicher Nährfaktoren in den natürlichen Korrelationen ab.“
Pollan stellt die „Uroma-Regel“ auf. Wir sollen uns wieder so ernähren, wie es in unseren Gegenden über viele Jahrhunderte lang üblich war, wie es unsere Urgroßmutter oder Ururgroßmutter noch getan haben, nämlich von einer weiten Palette traditioneller Lebensmittel pflanzlicher und tierischer Herkunft. Hier nimmt er Bezug auf den US-amerikanischen Zahnarzt Weston Price (1870-1948). Dieser besuchte in den 1920er und 1930 Jahren weltweit 14 isoliert lebende Völker und stellte dabei fest, dass diese perfekte Zähne bei ansonsten exzellenter Gesundheit aufwiesen. All diese Völker ernährten sich von einem breiten Spektrum traditioneller Lebensmittel, d.h. von intakter, nur geringfügig verarbeiteter Nahrung. Das Essverhalten wurzelte in der jeweiligen nationalen, ethnischen oder religiösen Kultur. Der Nutritionismus hat die Autorität der traditionellen Esskultur verdrängt und zu einem globalen, nachhaltigen Bruch mit der Tradition geführt.
Das Buch von Michael Pollan ist das Beste, das Scharfsinnigste, was seit Langem zum Thema Ernährung auf dem Büchermarkt erschienen ist. Durch die Berücksichtigung historischer, traditioneller und kultureller Aspekte der Ernährung - neben den rein naturwissenschaftlichen - ist Pollan imstande, ein beeindruckend abgerundetes, vollständiges Bild von einer praktikablen Ernährungsweise zu skizzieren, welche nicht nur der eigenen Gesundheit und dem persönlichen Genuss, sondern auch der Umwelt und der Gesellschaft zugute kommt.

Quelle: Reformrundschau 76 (10) : 24-25, 2009

Buchempfehlungen



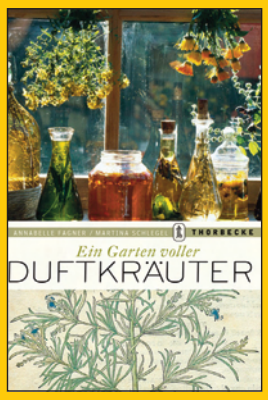
Rita Kopp
Winterzeit – Naschzeit

Süßes gehört zur Winterzeit wie der Weihnachtsbaum zu Weihnachten. Auf den Weihnachtsmärkten, aus den Bäckereien und der heimischen Küche duftet es nach Stollen und Früchtebroten, nach Lebkuchen, Plätzchen und Kuchen. Jeder genießt die winterlichen Köstlichkeiten, die es nur zu dieser Zeit gibt, denn: Winterzeit ist Naschzeit! Rita Kopp präsentiert in diesem Buch ihre köstlichsten Rezepte zu den vielfältigsten Süßspeisen – zum Nachmachen und Genießen! *96 Seiten, € 14,90* **Art.-Nr. R 1004**

Das kleine Buch der Weihnachtsbräuche

Adventskranz, Weihnachtsgebäck und Sternsingen – viele schöne Bräuche beschert uns die Weihnachtszeit alle Jahre wieder. Manche von ihnen sind uralt, andere jünger, als man denkt. Dieses Büchlein beschäftigt sich auf liebevolle und informative Weise mit den schönsten Weihnachtsbräuchen. Begleitet werden die kurzweiligen Texte von stimmungsvollen Bildern. **Art.-Nr. R 1005**

72 Seiten, zahlreiche farbige Abbildungen, € 8,90



A. Fagner / M. Schlegel
Ein Garten voller Duftkräuter

Stellen Sie sich vor, Sie wandern über eine duftende Wiese mit Thymian und Rosmarin oder zerreiben wohlriechende Minze zwischen Ihren Fingern. Der Duft der Kräuter bringt ein Stückchen Sommer und Entspannung und lädt zum Träumen ein. Doch wie wirken die Kräuter eigentlich? Warum zum Beispiel wirkt Rosmarin anregend und Lavendel entspannend? Welche Rolle spielt Thymian als Hustenmittel und in der Volksmedizin?

136 Seiten, zahlreiche farbige Abbildungen, € 24,90 **Art.-Nr. R 1007**

Janina Drostel
Lavendel, Zimt und Rosenholz
Die Welt der sinnlichen Düfte

Lavendelduft, das ist Süden, Sommer und Provence. Orangen und Zimt dagegen erinnern an Weihnachten ... Gerüche wecken Erinnerungen und Gefühle in uns. Edle Düfte und Aromen entspannen oder beleben die Sinne, und nicht nur in der Literatur sind sinnliches Empfinden und Duft untrennbar miteinander verbunden. Seit Jahrtausenden macht sich der Mensch diese Verbindung zunutze. Dieser herrliche, reich bebilderte Band entführt in die Welt der Düfte, zeichnet die Geschichte des Parfüms nach und erzählt Wissenswertes über seine Herstellung. Prächtige historische Abbildungen und stilvolle Fotografien geben einen Eindruck von der Gewinnung der Essenzen und der Wirkung der Aromen, laden ein zum Schwelgen und Genießen in der sinnlichen Welt der Wohlgerüche.

112 Seiten, zahlreiche farbige Abbildungen, € 19,90 **Art.-Nr. R 1006**

Gern können Sie auch unsere umfangreiche Liste mit Büchern für die Advents- und Vorweihnachtszeit sowie weihnachtliche Koch- und Backbücher kostenlos zusenden lassen. Anruf genügt! Telefon 06172/778972

Diese und viele weitere Bücher sind erhältlich über:
Höpping & Schwabe Buchversand
www.gesundheitsliteratur.de
Bestelltelefon 06172.77 89 72, Bestellfax 06172.77 89 77

JETZT VERSAND-KOSTENFREI! LIEFERUNG GEGEN RECHNUNG!

„Essen Sie nichts Urgroßmutter nic Lebensmittel erk

Dr. oec. troph. Edmund Semler

Sein Buch „Lebens-Mittel. Eine Verteidigung gegen die industrielle Nahrung und den Diätenwahn“* versteht der US-Amerikaner Michael Pollan, Professor für Journalismus an der Universität von Kalifornien in Berkeley, als Manifest eines Essers, als eine Einladung zur Erneuerung unseres Ernährungssystems im Namen der Gesundheit.

Pollan ist überzeugt, dass wir als Essende Gesundheit, Sicherheit und Zufriedenheit erlangen bzw. zurückgewinnen können, wenn wir eine stärker kulturell verankerte Einstellung zu unserer Nahrung entwickeln.

Dies sei möglich, wenn wir das überaus komplexe Phänomen der Ernährung nicht nur wie gewohnt vom Körperlichen her, sondern auch vom historischen und ökologischen Aspekt her zu verstehen versuchen. Dadurch werde auch das erstrebenswerte Ziel realisierbar, sich von der gesundheitsschädigenden westlichen Ernährung (sog. Zivilisationkost) zu verabschieden, ohne dabei gleichzeitig auch der Zivilisation entfliehen zu müssen.

Dieses Unterfangen eröffnet Pollan mit einem für so manchen Leser unerwarteten Plädoyer, nämlich einer Verteidigung von Lebensmitteln und deren Verzehr gegen die institutionalisierte Macht der Lebensmittelindustrie, der Ernährungswissenschaft, des Journalismus und der Behörden. Das meiste von dem, was heutzutage im Supermarkt angeboten und somit in den Industrienationen verzehrt wird, sei genau genommen kein Lebensmittel sondern bestenfalls ein nahrungsähnliches, essbares Objekt bzw. Schein-Nahrungsmittel. Auch die Art unseres Essens (allein, im Auto, beim Fernsehen, vor dem PC) entspricht laut Pollan nicht mehr jener Vorstellung von Essen, wie sie unsere Kultur lange Zeit geprägt hat.

Der Umstand, dass in unserer Gesellschaft die simple Frage „Was soll ich essen?“ mit soviel Verwirrung und Unsicherheiten verbunden ist, liegt laut Pollan v.a. in der Ideologie des sog. „Nutritionismus“ begründet, die sich parallel zur Industrialisierung entwickelt hat.

Unter Nutritionismus ist die Verwissenschaftlichung unseres Essens zu verstehen, die wissenschaftsbedingte Umfokussierung von der Nahrungs- zur Nährstoffaufnahme und die damit verbundene Fixierung auf Nährstoffe. Der Nutritionismus basiert auf der Annahme, dass der Schlüssel zum Verständnis der Nahrung allein im Nährstoffgehalt liegt. Diese Annahme hat zur Folge, dass bis heute die Menge der in einem Lebensmittel identifizierten Nährstoffe im Zentrum der wissenschaftlichen Ernährungsforschung steht. Qualitative Unterschiede zwischen naturbelassenen und verarbeiteten Lebensmitteln spielen beim Nutritionismus keine Rolle. Wissenschaftliche Studienergebnisse bestätigen jedoch zusehends, dass die gesundheitsfördernden Wirkungen eines Lebensmittels (v.a. Gemüse und Obst) auf dem Zusammenwirken aller natürlich

ts, was Ihre cht als kennen würde.“

darin vorkommenden Inhaltsstoffe zurückzuführen sind. Dabei handelt es sich um additive und synergistische Effekte, die durch massive Eingriffe im Zuge der Lebensmittelverarbeitung deutlich abgeschwächt werden. Demzufolge sollte – wie von Pollan betont wird – der Grad der Verarbeitung das oberste Qualitätskriterium für ein Lebensmittel sein, und nicht sein Gehalt an bestimmten Nährstoffen.

Der Schweizer Arzt Dr. med. Max Bircher-Benner (1867–1939) hat dieses Ordnungsgesetz der Nahrungswirkung (Nahrungsintegral) schon vor Jahrzehnten aufgrund vielfacher therapeutischer Erfahrung intuitiv erkannt: „Die Gesundheit hängt ganz und gar von dem harmonischen Einklang in der Nahrungszusammensetzung, von dem Vorhandensein sämtlicher Nährfaktoren in den natürlichen Korrelationen ab.“

Pollan stellt die „Uroma-Regel“ auf. Wir sollen uns wieder so ernähren, wie es in unseren Gegenden über viele Jahrhunderte lang üblich war, wie es unsere Urgroßmutter oder Ururgroßmutter noch getan haben, nämlich von einer weiten Palette traditioneller Lebensmittel pflanzlicher und tierischer Herkunft. Hier nimmt er Bezug auf den US-amerikanischen Zahnarzt Weston Price (1870–1948). Dieser besuchte in den 1920er- und 1930er-Jahren weltweit 14 isoliert lebende Völker und stellte dabei fest, dass diese perfekte Zähne bei ansonsten exzellenter Gesundheit aufwiesen. All diese Völker ernährten sich von einem breiten Spektrum traditioneller Lebensmittel, d.h. von intakter, nur geringfügig verarbeiteter Nahrung. Das Essverhalten wurzelte in der jeweiligen nationalen, ethnischen oder religiösen Kultur. Der Nutritionismus hat die Autorität der traditionellen Esskultur verdrängt und zu einem globalen, nachhaltigen Bruch mit der Tradition geführt.

Das Buch von Michael Pollan ist das Beste, das Scharfsinnigste, was seit Langem zum Thema Ernährung auf dem Büchermarkt erschienen ist. Durch die Berücksichtigung historischer, traditioneller und kultureller Aspekte der Ernährung – neben den rein naturwissenschaftlichen – ist Pollan imstande, ein beeindruckend abgerundetes, vollständiges Bild von einer praktikablen Ernährungsweise zu skizzieren, welche nicht nur der eigenen Gesundheit und dem persönlichen Genuss, sondern auch der Umwelt und der Gesellschaft zugute kommt.

* 272 Seiten, Euro 7,95; *Art.- Nr. R 1012*, zu beziehen beim
HÖPPING & SCHWABE BUCHVERSAND
Bestelltelefon 06172/778972, Bestellfax 778977

DAS VOLLWERTCENTER WERZ IN IHREM REFORMHAUS

Praktisch süßen!

Unser Reissirup in der neuen praktischen Spenderflasche eignet sich hervorragend zum Verfeinern und Süßen von Speisen, als Brotaufstrich, zum Backen ... Einfach probieren! Als 300 g und 600 g Flasche erhältlich.

GLUTEN- UND FRUCTOSEFREI
GESCHMACKSNEUTRAL
REICH AN MINERAL-STOFFEN

Braunhirse
Für Kenner*

* Denn wer sich bewußt ernährt und beim Einkauf auf die Auszeichnung für kontrollierte Qualität (Bio-Zeichen und EG-Kontrollstelle) achtet, hat unsere BRAUNHIRSE GANZ und BRAUNHIRSE FEINST VERMAHLEN aus deutschem, kontrolliert biologischem Anbau schon längst in seinem Reformhaus entdeckt!

Für Ihre Müslis, Joghurts, Säfte & Suppen!

Wir bieten Ihnen Braunhirse aus neuer deutscher Bio-Ernte an. Machen Sie einen Versuch, es lohnt sich! Weitere Informationen:

NATURKORNMÜHLE WERZ • STÄFFELESWIESEN 28 • 89522 HEIDENHEIM
TEL 07321-51018 • FAX 07321-54147 • WWW.VOLLWERTCENTER.DE