



Über Küche und Keller, Gesundheit und Krankheit unterhielten sich auf dem Podium (von links) Dr. Barbara Miltner-Jürgensen, Jürgen Schneider, Frank Zumbruch, Dr. Gesa U. Schönberger, Dr. Gunter Frank, Ingrid Thoms-Hoffmann und Prof. Jochen Hörisch. Fotos: Friederike Hentschel

„Wer gesund stirbt, hat nicht gut gelebt“

Oder: Warum die Bedeutung der Ernährung für die Gesundheit überschätzt wird – „Heidelberger Stadtgespräch“

Von Birgit Sommer

Für Genussmenschen war es ein ausgesprochen heiterer Sonntagmorgen beim „Heidelberger Stadtgespräch“ in der Kulturbrauerei. Es gab Brunch, es gab Live-Musik mit „Potzblitz“ und eine Diskussionsrunde mit beeindruckenden Podiumsgästen. Das Thema „Gesundheit und Genuss“ war dazu angetan, an vermeintlich sicherem Wissen zu rütteln.

Der Mediziner Dr. Gunter Frank untermauerte seinen Satz „Essen Sie, was Ihnen gut tut“ mit provokanten und überraschenden Thesen. Etwa der Tatsache, dass nicht alle Menschen Rohkost und frisches Korn vertragen, weil die Natur Pflanzen mit Giftstoffen gegen „Fraßfeinde“ ausgestattet habe: „Kochen dient der Entgiftung. Warum glauben Sie, dass ein Weizenkorn von uns gefressen werden will?“

Was der Heidelberger Arzt und Präventionsexperte mit ganzheitlichem Gesundheitsverständnis den Zuhörern mit auf den Weg gab: „Wir überschätzen die Bedeutung der Ernährung für die Gesundheit und unterschätzen ihre Bedeutung für das Wohlbefinden.“ Und er erklärte, dass die Industrie hinter Thesen wie „Fett ist gesundheitsschädlich“ oder „In Butter stecken Transfettsäuren“ stehe, keineswegs die Wissenschaft. „Es geht dabei um alles, aber nicht um Ihre Gesundheit.“

Ein Verfechter des Genusses war natürlich auch Sternekoch Jürgen Schneider vom Strahlenberger Hof in Schriesheim. Er schickt seine Köche zum Kräutersammeln. „Schafgarbe, Vogelmiere und Scharbockskraut, Dinge, die man früher gegessen hat, kennt heute kein junger Koch mehr.“ Dass ohne Fett in der Kü-

che nicht viel funktioniere, meinte er ebenso, schon Bocuse habe als Geheimnis seiner guten Küche „Du beurre, du beurre“, die Butter, genannt. Aber als Schneider von mediterraner Küche und vitamin-schonendem Garen sprach, bekam er von Dr. Gunter Frank gleich Gegenwind: „Ich will bei Ihnen nicht gesund essen.“

Für Dr. Gesa U. Schönberger, die Ge-

neure Geschichte und Medienanalyse an der Universität Mannheim hat auch das Rhein-Neckar-Forum Kulinaristik mitgegründet und vertritt dort den Schwerpunkt „Genießen als Motiv der Literatur“. Genuss stelle sich ein als Verbindung von Natur und Kultur, meinte Hörisch und ließ einen Exkurs über die Bedeutung des Mundes („funktionell über-

mit Geschmack und Genuss isst, Geschwister als Vorbild einsetzen (Futterneid!), den Esstisch nicht zum Stress-Tisch machen, Obst mundgerecht anbieten, Kinder beim Einkaufen aus der Vielfalt wählen lassen. Und nicht zu vergessen: „Der Geschmack ändert sich. Vom Kleinkind bis zum Senior bleibt nur ein Drittel der Geschmacksknospen erhalten.“

Dass Nahrung Selbstheilungskräfte des Menschen unterstützen kann, weiß Dr. György Irmey, der Ärztliche Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr. Dogmatisch sieht er das nicht. Nahrungsergänzungsmittel aus der Hand eines erfahrenen Arztes der Orthomolekularen Medizin könnten wichtig sein, aber auch das Essen mit Freude und Genuss, das Herausfinden, was einem Kranken gut tue, also der achtsame Umgang mit einem selbst, meinte er. Da war es ein kleiner Schritt zum Rotwein als Antioxidans. „Trinken Sie in Maßen, aber denken Sie nicht daran, ob der Wein Leben verlängert“, empfahl Dr. Gesa Schönberger. Genauso der Leimener Winzer Thomas Seeger: „Eine Flasche Wein am Abend zu zweit zu teilen, ist eine gute Dosis.“

Locker ließen die Moderatoren Ingrid Thoms-Hoffmann (RNZ) und Frank Zumbruch (komplizen.com) auch die deutschen Essgewohnheiten der letzten 150 Jahre Revue passieren. Für die Zukunft hatte Dr. Gunter Frank einen tröstlichen Ausblick parat, nämlich ein Zitat des Heidelberger Mediziners und Philosophen Heinrich Schipperges: „Wer gesund stirbt, hat nicht gut gelebt.“

Veranstaltet wurde das „Stadtgespräch“ in Kooperation von H+G Bank, Rhein-Neckar-Zeitung und „komplizen.com“.



Nach dem Genuss eines Sonntags-Brunches informierten und amüsierten sich mehrere Hundert Zuhörer bei einer facettenreichen Podiumsdiskussion über Ernährung, Körperbewusstsein und Lebensfreude.

schäftsführerin der Dr. Rainer Wild-Stiftung für gesunde Ernährung, besteht die Schwierigkeit für die meisten Menschen heute darin, dass sie nicht wissen und kontrollieren können, was sie essen, weil sie etwa auf die Mahlzeiten in einer Kantine angewiesen sind. Auf die Fertiggerichte, die Gunter Frank und Jürgen Schneider wegen der darin enthaltenen Aroma- und Konservierungsstoffe ablehnen, schaute sie mit milderem Blick: „Es sind so viele auf dem Markt, weil sie aus Zeitdruck heraus nachgefragt sind.“

Philosophische ebenso wie heitere Aspekte trug Prof. Jochen Hörisch in die Podiumsdiskussion. Der Ordinarius für

lastet“) folgen. „Das Wunderbare am Genießen ist, dass man den Mund nicht einsetzt, um Geistreiches zu sagen.“ Und das Suchtpotential des Genusses fand er einfach großartig.

Konkret wurde es mit der Biologin Dr. Barbara Miltner-Jürgensen, Fachfrau für bewusste Kinderernährung im Auftrag des Landwirtschaftsministeriums und im nächsten Jahr Lehrbeauftragte für Ernährung und Gesundheitsförderung an der Heidelberger PH. Was macht man mit Kindern, die wochenlang nur „Nudeln und bloß nichts Grünes“ essen und jeden Apfel links liegen lassen? Die Tipps: Nichts aufzwingen, vorleben, wie man