DER LANDARZT

ALLES NUR FÜR EINEN

VON DR. THOMAS ASSMANN

Liebe Leserinnen und Leser, natürlich war früher nicht alles besser, aber eben anders. Ich kann mich noch gut erinnern, als ich meine komplette Telefonanlage in der Praxis für rund 1000 Euro erwarb und zusätzlich im Monat eine Telefongebühr von 100 Euro an die Telekom zahlte.

Aber dann kam die schöne neue Welt. Dank Internet und dem Abschalten von ISDN war nur noch „Voice over IP“ möglich – leider mit der Folge, dass ich eine neue Telefonanlage kaufen musste, zusätzlich monatlich ein „Software-Upgrade“ von jeweils 200 Euro. Natürlich muss ich auch die Telefongebühren weiter zahlen. Sie merken schon, meine Kosten, um mit anderen im Kontakt zu bleiben, sind in der Praxis in den vergangenen Jahren explodiert. Mittlerweile zahle ich rund 500 Euro im Monat dafür.

Dass die Preise überall steigen, ist nichts Neues. Was mich aber besonders nervt, ist, dass ich viele Dinge gar nicht mehr richtig zu meinem Eigenen machen kann, sondern es mieten oder leasen muss. Besonders fällt mir das bei den großen Software-Giganten aus den USA auf.

Einer von ihnen hatte bis vor wenigen Jahren noch ein Betriebsprogramm, um Texte zu verarbeiten, das ich einfach kaufen konnte. Nun kann ich es nur noch leasen – und das zu exorbitanten Preisen. Der Grund, warum es für mich als Arzt besonders teuer ist: Ich muss dieses Programm für jeden PC in unserer Praxis extra kaufen. Sie können sich vorstellen, wie viele PCs wir bei mehreren Ärzten mit Sprechzimmer plus der Anmeldung benötigen.

Weiteres Beispiel gefällig? Unsere Sprachsoftware – es ist bei den vielen Arztbriefen und Dokumenten, die ich verfassen muss, extrem wichtig, hier ein wirklich gutes System zu haben, das auch auf die ärztlichen Begriffe abgestimmt ist. Dieses System, mit dem ich sehr zufrieden bin, habe ich 2021 für 3500 Euro gekauft, plus der Verpflichtung zu einem jährlichen Upgrade im Wert von 500 Euro.

Von diesem Jahr an kann ich dieses System nur noch mieten – und zwar für 4000 Euro im Jahr. Das ursprüngliche System, das ich seit 2021 auf dem Rechner hatte, wurde einfach unnutzbar gemacht, sodass ich zum Mieten gezwungen werde, obwohl ich es ja schon gekauft habe. Absurd, oder?

Natürlich suche ich nach Alternativen, besonders nach Alternativen aus Deutschland, aber die amerikanischen Giganten haben praktisch ein Monopol auf diesem Markt.

Noch mal, früher war sicher nicht alles besser, und die moderne Technik erleichtert uns auch vieles wirklich sehr, aber ich bin genauso ehrlich, diese Abhängigkeit geht mir zunehmend auf die Nerven.

Leider nimmt diese Tendenz zu immer mehr Monopolen zu. Nicht nur auf dem Gesundheitsmarkt, sondern auch in vielen anderen Bereichen. Es trifft Unternehmer, große und kleine, und Privatleute.

Die Folge ist, dass diese monopolähnliche Macht von ihren Besitzern gnadenlos ausgenutzt wird und diese Firmen unvorstellbare Gewinne erwirtschaften; klassischer Wettbewerb fällt aber weg.

Ich bin in einer Zeit groß geworden, in der Monopole als schlecht für den Wettbewerb angesehen wurden und damit auch für die Wirtschaft, da kein innovativer Wettbewerb möglich war. Wenn es zu wild wurde, griff das Bundeskartellamt ein. Ich würde mir wünschen, dass es auch in der heutigen Zeit wieder etwas genauer hinschaut. Wir leben nämlich anscheinend in einer Zeit, in der es immer mehr Monopole gibt, leider zulasten der Verbraucher.

Waren das noch Zeiten, als man bei der Post zwischen Tastentelefon und Wählscheibe entscheiden durfte.

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich eine sonnige Woche mit schöner persönlicher Kommunikation ohne hohe Kosten –
Ihr Landarzt

Dr. Thomas Aßmann, 62 Jahre alt und Internist, hat eine Praxis im Bergischen Land. Er schreibt hier alle 14 Tage.

Foto Getty

Welche Ernährungstipps helfen wirklich?

Ratschläge zum gesunden Essen gibt es viele und ständig neue. Ihrem Körper und Ihrer Gesundheit nützen aber nur wenige. *Yael Adler* weiß, welche.

Haben Sie schon mal in einer Gesellschaft dezent fallenlassen, dass Sie sich gerade intensiv mit Ihrer Ernährung befassen, vielleicht auch um das ein oder andere Kilo abzunehmen? Wenn ja, dann haben Sie sicher auch die Erfahrung gemacht, dass jeder dazu seine Tipps hat. Die eine erzählt vom Intervallfasten, während jemand anderes schwört, seit Monaten auf Brot zu verzichten – und dann gibt's da noch den einen, der jetzt nur noch „Clean Eating“ macht.

In den vergangenen Jahrzehnten ist der Markt der richtigen Diät- und Ernährungsformen explodiert. Jede ist dabei natürlich streng wissenschaftlich belegt und unfehlbar in der Wirkung – zumindest für die, die gerade dabei sind, sie anzuwenden oder zu verkaufen. Ratgeber über die „richtige“ Ernährung füllen Regalmeter. Im Netz garantiert das Thema hohe Klickzahlen, dazu kommen diverse Artikel in Fitness- und Frauenzeitschriften. Insgesamt ergibt sich so eine Art Religionsvielfalt, die viele Menschen überfordert und verunsichert. Sie finden sich in einer Art Labyrinth aus oft riskanten Versprechen und angeblichen Gewissheiten wieder, die erst unumstößlich sind, um sich dann doch zu ändern. Viele der Botschaften klingen so nach Verbot und Verzicht, dass man sich fragt, wo Genuss und Lebensfreude bleiben.

Das alles sind Gründe, warum ich Sie mit diesem Text ermutigen will, allen Ratgebern zum Trotz, den eigenen Zugang zu gesunder Ernährung und Lebensweise zu finden. Denn als wirklich gesichert kann gelten, es gibt keine Ernährungsstrategie, die ausnahmslos und in identischer Weise für jeden gilt. Sie persönlich sollen wissen, was Sie wollen und brauchen. Dafür muss man sachlich informiert sein und wieder ein Verständnis dafür bekommen, wie unser Körper funktioniert. Dabei will ich helfen: Beginnen wir mit den Proteinen.

Anthropologen berichten, dass der Steinzeitmensch täglich bis zu 250 Gramm Protein, also Eiweiß, verdrückt haben könnte. Er hatte beim ständig kräftezehrenden Jagen und Sammeln eine etwas andere Energiebilanz als wir. Kein Wunder also, wenn heutige Empfehlungen „leicht“ darunterliegen. Für den heutigen Bedarf sollte die tägliche Aufnahme bei Erwachsenen zwischen 19 und 65 Jahren bei zehn bis 20 Prozent der Gesamtenergiezufuhr liegen. Die oft empfohlenen 0,8 g/kg Körpergewicht liegen dabei eher am unteren Rand und sind für viele deutlich zu wenig – besser sind 1,2–1,6 g/kg Körpergewicht. 100 Gramm Eiweiß liefern etwa 400 Kilokalorien – genauso viel wie die gleiche Menge an Kohlenhydraten, sättigen aber besser und länger. Um Muskeln aufzubauen oder zu erhalten, für ein gutes Immunsystem und schöne Haut, braucht es genug Protein. Bekommt der Körper zu wenig, muss er entscheiden, wo er sie zum Erhalt lebensnotwendiger Organe und zur Produktion von Enzymen und Hormonen einsetzt. Erst danach gibt's überschüssiges Eiweiß für andere Baustellen – etwa zum Aufbau von Kollagen an Körperpartien, die zum Baumeln neigen, oder an den Augenfalten.

Hier spielen auch Alter und persönlicher Verbrauch eine Rolle. Es gibt also viele gute Gründe für etwas mehr Proteine – nicht nur in der Menge, sondern auch bei der biologischen Wertigkeit. Tierisches Eiweiß stimuliert das Gewebewachstum effektiver und stärkt auf dem Rückzug befindliche Muskeln. Bis zum Alter von etwa 65 Jahren wird empfohlen, mehr pflanzliches Eiweiß aus Quellen wie Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Pilzen und Vollkorngetreide zu konsumieren. Es liefert Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente sowie schützende Pflanzenfarb- und sekundäre Pflanzenstoffe frei Haus.

Pflanzen liefern ungesättigte Fettsäuren, enthalten keine entzündungsfördernde Arachidonsäure und halten Blutzucker sowie Cholesterin besser in Schach. Studien zeigen, dass ein höherer Konsum pflanzlichen Proteins die Sterblichkeit und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs klar senken kann. Das soll nicht heißen, dass tierische Proteine völlig verpönt sind. Wer ansonsten ein gesundes Leben führt, für den hat ein moderater Genuss von hochwertigem, unverarbeitetem Fleisch keine wesentlichen negativen Effekte. Gleichwohl profitiert man von einem Mehr an pflanzlichem Eiweiß: Erwiesen ist, dass der Ersatz von nur drei Prozent der Energie aus verarbeitetem Fleisch durch pflanzliches Protein signifikant positive gesundheitliche Wirkungen hat – bei einem typischen Tagesbedarf von 2000 kcal wären das etwa 60 kcal. Das können Sie erreichen, wenn Sie 15 Gramm Speck durch Bohnen oder Nüsse ersetzen. Eine Untersuchung zeigt, dass der gezielte Einsatz von pflanzlichem Protein und zwischendurch mal Fasten oder auch Scheinfasten das Altern verlangsamen und das Risiko für Erkrankungen wie Krebs, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern kann.

Scheinfasten bezeichnet eine kalorienreduzierte Ernährung über mehrere Tage (meist 800–1100 kcal täglich), verteilt auf drei pflanzenbasierte Mahlzeiten (gemeint sind jedoch nicht Pudding, Pommes und Bier), die den Körper in einen Fastenzustand versetzt, ohne vollständig auf Nahrung zu verzichten, und dabei Prozesse wie Autophagie – die Zellreinigung und -regeneration – aktiviert. Die Vielfalt pflanzlicher Eiweißspender ist enorm: Soja, Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Hanf, Chiasamen, Spirulina und Lupinen liefern alle essenziellen Aminosäuren, die der Körper braucht. Auch Superfoods wie Möhrensaft, Tomatenmark oder Matcha-Pulvertee bringen wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien und Mikronährstoffe mit sich – kleine Portionen mit großer Wirkung.

Für Menschen über 65 ist eine moderate Erhöhung des Eiweißkonsums – einschließlich tierischen Eiweißes – vorteilhaft, um dem altersbedingten Muskelabbau vorzubeugen. Nicht nur Fleisch, auch Eier und Milchprodukte liefern wertvolles Eiweiß. Ab etwa dem achtzigsten Lebensjahr wird empfohlen, für einen entspannteren Stoffwechsel den Fokus wieder stärker auf pflanzliches Protein zu legen.

Kommen wir zu den Fetten. Wir brauchen sie als Baumaterial für Zellmembranen und Nervenscheiden, im Stoffwechsel, für die Bildung von Hormonen, Signal- und Botenstoffen, sogar als schützende Schicht rund um unseren Augapfel und Organe wie die Nieren, oder als Puffer unter den Fußsohlen. Und natürlich als Isolierschicht, damit uns nicht kalt ist, als Polster, damit sich unsere Knochen nicht durch die Haut spießen. Nicht zuletzt sind Fette Träger von Aromen und Geschmacksstoffen, machen länger satt und ermöglichen die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Fett per se ist also wichtig und sexy!

Zu viel Fett, vor allem von der ungesunden Sorte, macht aber schnell wirklich fett – und eher krank. Meist liegt das an einem Zuviel an gesättigten Fettsäuren, die uns vor allem tierische Produkte (Butter, Schmalz, Vollfett-Milchprodukte wie Sahne und Käse, Fleisch von Rind, Lamm und Schwein) sowie stark verarbeitete Lebensmittel liefern. Auch einige pflanzliche Fette (Kokosöl oder gehärtetes Kokos- und Palmkernfett) enthalten viele gesättigte Fettsäuren. Ihr Anteil sollte weniger als zehn Prozent der täglichen Kalorienzufuhr betragen, denn sie erhöhen den Cholesterinspiegel, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und fördern Insulinresistenz. Also: Essen Sie mehr ungesättigte Fettsäuren! Sie stecken in vielen pflanzlichen Ölen, Nüssen oder fettreichen Fischen und schützen Herz und Gefäße.

Ein besonders gesundes Öl ist natives Olivenöl extra. Es enthält Ölsäure, eine der wichtigsten einfach ungesättigten Fettsäuren, und zahlreiche bioaktive, entzündungshemmende Pflanzenstoffe wie Polyphenole. Diese Kombination hat gleich mehrere positive Effekte: Olivenöl kann nachweislich Entzündungen lindern, Schmerzen reduzieren, die Leberfettwerte senken und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Auch Rapsöl ist gesund – es enthält wenig gesättigte Fettsäuren und liefert wertvolles Vitamin E. Kaltgepresste, native Pflanzenöle wie Walnuss-, Lein- oder Avocadoöl haben generell einen höheren Anteil an den gesünderen ungesättigten Fettsäuren und liefern ebenfalls Vitamin E. Meiden Sie noch gehärtete, also hydrierte oder teilhydrierte Pflanzenöle. Diese finden sich in verarbeiteten Lebensmitteln und frittierten Speisen. Sie enthalten gesundheitsschädliche Transfette. Auch Palmöl steckt in vielen Fertigprodukten – es enthält etwa 50 Prozent gesättigte Fettsäuren. Einen noch höheren Anteil hat Kokosöl, das lange gehypt wurde.

Nüsse sind bekanntlich sehr fettreich. Trotzdem wird empfohlen, täglich eine Hand voll zu essen, da ihr regelmäßiger Konsum mit einem durchschnittlich zehn Jahre längeren Leben in Verbindung gebracht wird.

Neben den Fetten werden auch Kohlenhydrate stark verurteilt. Dabei sind sie richtig dosiert und variantenreich besser als ihr Ruf. In der Steinzeit war Süßes eine seltene, energiespendende Delikatesse. Vielleicht gelang es hin und wieder, einen Tropfen Honig oder eine süße Frucht zu ergattern. Klappte das, sprang sofort das Belohnungssystem im Gehirn unserer Vorfahren an. Eine Folge war ihr Impuls, Süßes in großer Menge aufzunehmen, es in der Leber in Form von Glykogen zu speichern und sich dabei auch noch glücklich zu fühlen.

Dumm nur, dass Zucker für uns mittlerweile allgegenwärtig ist. Das hat unser Körper so nicht vorgesehen. Überall stoßen wir auch auf versteckten Zucker, den die Lebensmittelindustrie für mehr geschmackliche Gefälligkeit zusetzt – nicht nur in Süßigkeiten, sondern auch in Joghurt, Backwaren, Getränken und herzhaften Produkten wie Herings-, Kraut- und Kartoffelsalat bis hin zu Essiggurken. Besonders viel davon steckt in Ketchup, Cola und Dressings.

Im Vergleich zu unseren Vorfahren verspeisen wir also viel zu viel von ungünstigem, zu schnell verfügbarem Zucker – waren es vor 200 Jahren noch rund zwei bis vier Kilo pro Kopf pro Jahr, so sind es heute siebzig. Wir bewegen uns aber deutlich weniger. Warum rede ich jetzt eigentlich die ganze Zeit über Süßes statt wie angekündigt über Kohlenhydrate? Ganz einfach: Kohlenhydrate sind im Grunde genommen Zuckermoleküle und die bevorzugte Energiequelle unseres Körpers. Empfehlungen der Ernährungsgesellschaften zur Verteilung der täglichen Kalorienzufuhr räumen Kohlenhydraten mit mehr als fünfzig Prozent den Löwenanteil ein. Gleichzeitig liest man, dass wir uns auch mit deutlich weniger davon ernähren, ja sogar gut ohne Zufuhr von außen auskommen könnten, weil unser Körper Glukose auch selbst herstellen kann: „Low Carb“ ist der trendige Begriff für eine Ernährungsweise, bei der die Kohlenhydratmenge deutlich reduziert wird – auf weniger als 130 Gramm pro Tag oder weniger als 26 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr.

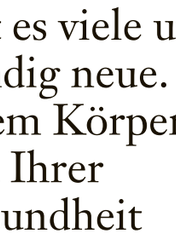
Wie effektiv wir Energie aus Kohlenhydraten gewinnen, hängt zum einen von unserer Muskelmasse, unserem Körperfettanteil, den Hormonen und unserer Darmflora ab – zum anderen aber auch von genetischen Faktoren. Diese bestimmen ebenfalls, wie der Körper Kohlenhydrate und Fette verstoffwechselt. Das erklärt, warum manche Menschen bei kohlenhydratreicher Ernährung schneller zunehmen als andere. Setzen Sie gern beim Süßen mal auf „intelligente“ Zucker: Tagatose etwa ist ein natürlicher intelligenter Zucker mit sehr niedrigem glykämischen Index und kaum Kalorien. Sie schmeckt fast wie Haushaltszucker, wird aber vom Körper anders verstoffwechselt. Galactose, bekannt als Bestandteil der Muttermilch, unterstützt die Zellkommunikation der Nerven und nährt sogar schon demente Gehirnzellen. Mannose wiederum bindet schädliche Bakterien in der Blase und wird erfolgreich zur Vorbeugung von Harnwegsinfekten eingesetzt. Alle drei Zuckeralternativen werden auch als Ergänzung zu Krebstherapien mit guten Ergebnissen erforscht. Dattelstücke oder Yacon-Wurzel-Pulver sind nicht nur natürliche Süßmacher, sondern bringen auch Ballaststoffe, Kalium und Antioxidantien mit. Aus einer US-Studie kommt die Empfehlung, dass wir pro Woche dreißig verschiedene pflanzliche Lebensmittel essen sollten! Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Kräuter, Gewürze, Pilze und sogar Olivenöl und Kaffee gehören dazu – die Auswahl ist so riesig, dass Sie damit spielend auf dreißig Gramm Ballaststoffe am Tag kommen.

Apropos Kaffee: In moderaten Mengen, drei bis fünf Tassen täglich, liefert er Antioxidantien, Polyphenole und auch Ballaststoffe. Studien zeigen, dass regelmäßiger Kaffeekonsum das Risiko für Typ-2-Diabetes, Alzheimer, Parkinson, Depressionen und Suizid, für Lebererkrankungen, Prostata-, Darm- und Gebärmutterkrebs senken kann. Schlaganfall, Herzinfarkt wird vorgebeugt, die Gesamtsterblichkeit fällt.

Gut und bewusst zu essen heißt, dass man sich selbst wichtig nimmt. Versuchen Sie nicht krampfhaft, alles richtig zu machen. Es gibt nicht den einen Weg – sondern viele. Finden Sie das, was zu Ihnen passt. Denn bei der Ernährung geht es um Balance, nicht um Perfektion.

Yael Adler: „Genial ernährt! Klüger essen, entspannter genießen, besser leben“ ist bei Droemer Knaur erschienen und kostet 22 Euro.

SAGEN SIE MAL, FRAU DOKTOR – BUCH-SPEZIAL



Haben Sie auch eine Frage?

Wollen Sie schon immer etwas von einem Arzt wissen, ohne dass Sie sich extra einen Termin geben lassen müssen? Dann fragen Sie doch einfach Dr. Yael Adler. Sie ist Ärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Venenheilkunde und Ernährungsmedizin in Berlin. Gerade erschien ihr neues Buch: „Genial ernährt!“ In ihrer nächsten Kolumne geht es um Süßstoffe; wenn Sie Fragen dazu haben, senden Sie diese bitte bis zum 13. April an: sagensiemal@faz.de.

© Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH, Frankfurt. Alle Rechte vorbehalten. Zur Verfügung gestellt vom Frankfurter Allgemeine ARCHIV