

Buchkritik 16.1.2006

UDO POLLMER

Esst endlich normal! Piper Verlag

Der Lebensmittelexperte Pollmer schrieb schon einige viel beachtete Bücher:

Lexikon der populären Irrtümer

Lexikon der populären Ernährungsirrtümer

Lexikon der Fitnessirrtümer (dabei wurde in Stichworten von A-Z so ziemlich alles, was wir gemeinhin glauben, weil es scheinbar plausibel ist, als Irrtum entlarvt.)

In seinem neuesten Buch schwimmt er gegen den Strom der Sport-, Pharma und Fitnessindustrie und beweist, dass jede Diät nicht nur leidvoll, sondern sinnlos und schädlich sei. Allerdings ist das Buch nun flüssig geschrieben und nicht mehr in einzelne Stichwörter aufgeteilt. Allein der Gedanke daran ist schon schädlich, weil der Körper dann eine Hungersnot antizipiert und automatisch mehr zu sich nimmt.

Gleich zu Beginn widerlegt das Buch die populäre Behauptung, wir und vor allem unsere Kinder würden „explosionsartig“ immer dicker. Zuletzt hatte die deutsche Ex-Ministerin Künast diesen Unsinn behauptet und sich auf gefälschte Zahlen im „Spiegel“ gestützt. Wahr vielmehr ist, dass durch die Änderung des Schönheitsideals im Fernsehen die Magersucht und Bulimie um das 8fache gestiegen ist (*dies sind lebensbedrohliche Krankheiten*), außerdem wurde die Definition von Adipositas ständig verändert. Einige Dicken sind auch tatsächlich noch dicker geworden, aber nur weil sie eine Diät versucht haben. Und dann schlug der Jo-Jo Effekt zu ...

Neuesten Erkenntnissen zufolge ist das von den meisten angenommene „Fassmodell“ falsch: der Körper ist kein Plastiksack, in den, wenn er zu dick ist, einfach weniger eingefüllt oder mehr herausgelassen werden muss. Vielmehr verfügen wir über einen inneren Regulator, der ähnlich wie eine thermostatgesteuerte Heizung funktioniert: reißt man die Fenster auf, so heizt die Heizung mehr, und weniger Öl im Tank hat keine Funktion auf die Heizleistung, solange noch was drinnen ist. Näht man Tieren Gewichte unter die Haut, so verlieren sie genau diese Masse an Körpersubstanz, nimmt man sie wieder heraus, so nehmen sie das rasch wieder zu.

Besonders interessant sind genaue Faktorenanalysen zum Thema, warum fernsehen dick macht. Zur Überraschung war es weder die mangelnde Bewegung vor der Glotze, noch die Chips und das Bier in Griffweite, sondern das Fernsehen selbst. Möglicherweise versetzt das flackernde Bild, welches das Gehirn aus 25 Teilbildern zusammensetzen muss, uns so in Stress, dass dadurch mehr Hormone (Cortisol) ausgeschüttet werden, und die machen uns dick. (*Vielleicht sind es auch „hormonanregende“ Inhalte!*) Einen ähnlichen Effekt könnten auch Neonröhren und Energiesparlampen haben, gute PC- und LED-Flachbildschirme wären OK!

Dem Aberglauben, man könne durch Diät halten und mehr Sport treiben abnehmen, wird heute genauso wenig widersprochen wie einst der Rassentheorie im Dritten Reich.

Man darf heute keine Witze mehr über Juden, Neger, Behinderte oder Frauen machen, aber über Dicke schon, ja es wurde ernsthaft dazu aufgefordert, die Dicken ins Lächerige zu ziehen, sie als faul und unbeherrscht darzustellen, um sie so durch sozialen Druck zu „gesünderem Leben“ und angeblich weniger Kosten für die Krankenkasse anzuregen. Pollmer zeigt, dass genau diese Daten gefälscht und manipuliert wurden (zu dünne sterben früher als zu dicke, abgemagerte Dicke leben nicht länger als dickgebliebene) und allein die Tatsache, dass jedes Frühjahr eine Unmenge neuer Diäten auf den (Buch-) Markt geschmissen werden,

beweist eindringlich, dass die Diäten aus den hundert Jahren zuvor alle nichts genutzt hatten. Jedes Jahr ein paar Kilo zuzunehmen sei normal und ein Zeichen von Gesundheit, nicht von Krankheit! Also nehmen wir uns so wir sind, der eine dünner, der andere dicker, die eine kleiner, die andere größer! Warum ist es keine Krankheit wenn man zu groß ist, wohl aber, wenn man zu breit ist?

Der manchmal gegen Pollmer geäußerte Vorwurf, er vernachlässige die Bewegung völlig stimmt nicht ganz: ausdrücklich empfiehlt er Bewegung im Freien und im natürlichen Licht, was auch jedes Kind instinktiv will. Klar, dass man da im Winter etwas ansetzt, weil es einfach zuwenig Licht gibt. Neben dem Licht und den Hormonen hat übrigens auch noch der Schlaf einen Einfluss auf unser Gewicht, nicht aber unser Essen oder der Sport, behauptet Pollmer!

vgl. auch die Bücher **von Prof. Dr. Achim Peters**, der vor allem Stress als Ursache vom Dickwerden anführt. Die Strategie des Körpers, Fett anzulegen ist allerdings genial. (Dicke leben länger)