



## **Ratgeber Ernährung mit Wolfgang Mock**

### **Gesund abnehmen: Warum frisch gemahlenes Vollkorn beim**

#### **Abnehmen hilft**

In Deutschland machen wir immer mehr Sport, werden aber trotzdem weder schlanker noch gesünder, sondern dicker. Vor allem sportliche Männer glauben, der Sport macht sie praktisch sicher vor Krankheit. Quasi unsterblich. Die Geschichte des Begründers der Joggingbewegung, James Fuller, zeigt deutlich, dass das ein Irrtum ist. Er verbrachte seine Tage damit, auf Straßen und Wegen seiner Heimatstadt zu laufen und für den Marathon zu trainieren. Und immer wieder war er Gast bei großen Talkshows. Dort propagierte er den Nutzen von Sport und körperliche Bewegung für die Steigerung der Lebenserwartung. Er meinte, wer Sport treibt und sich dabei körperlich sehr anstrengend, wird niemals herzkrank werden und mit Sicherheit nie an einer Herzerkrankung sterben. Im Sommer 1984 starb er während eines Jogginglaufs an einem Herzinfarkt. Er war zu diesem Zeitpunkt 52 Jahre alt.

Obwohl ihm oft geraten wurde, die übliche amerikanische Essensweise zu ändern und sich gesünder zu ernähren, tat er das als Unfug ab, weil er glaubte, wenn er nicht rauchte und sich körperlich so betätigte würde das völlig ausreichen, um vor Krankheiten insbesondere Herzkrankheiten geschützt zu sein. Bei der Autopsie hat man festgestellt, dass seine Arterien zwischen 70 und 95 % blockiert gewesen sind. Ein eindeutiger Nachweis dafür, dass diese Ernährung nicht gut ist.

#### **Was heißt das? Es bedeutet, dass Bewegung allein nicht ausreicht, dass man trotz Bewegung dicker werden kann. Was also hilft?**

Es hilft zum Abnehmen, der körperlichen Fitness, für große Ausdauer und ein langes Leben in Gesundheit, wenn die richtige Ernährung und Bewegung zusammenkommen. Ein Fitnessguru, der im Jugend- und frühem Mannesalter sehr krank war, und durch Ernährungsumstellung und Sport kerngesund und 96 Jahre alt wurde, sagte einmal: Bewegung ist der König, die Ernährung ist die Königin. Zusammengenommen machen sie ein Königreich.

Mir gefällt dieser Satz sehr gut.

#### **Doch wie sieht die richtige Ernährung aus?**

Sich richtig zu ernähren, fällt aus unterschiedlichen Gründen nicht einfach. Obwohl sich jeder gesund ernähren möchte, fällt das schwer, denn die Informationen dazu sind häufig sehr verwirrend. Was ist empfehlenswert, was soll man meiden, wie sieht's mit dem Fleisch aus, welches Obst, welches Gemüse sind besonders gut und wie werden sie richtig zubereitet? Und obwohl in den letzten Jahren in vielen Magazinen Gemüse und Vollkorn mehrmals am Tage empfohlen werden, schaffen das die meisten nicht. Der Grund dafür ist, dass die moderne Zivilisationskost ein Verhalten erzeugt, das an eine leichte Sucht grenzt. Eine Ernährung mit viel Weißmehl, Zucker, gesättigten Fetten und Fleisch enthält viel zu viele Kalorien und zugleich

wenige Vitamine, wenige sekundären Pflanzenstoffe, Mineralstoffe usw. Die Ernährungswissenschaftler sagen dazu, dass die Energiedichte zu hoch sei. Wir brauchen weniger Energiedichte in den Lebensmitteln, aber dafür viel mehr Lebensvitalstoffen. Diese Art der Ernährung führt zu einem Teufelskreis, aus dem die meisten nicht mehr so leicht ausbrechen können.

### **Können Sie diesen Kreislauf etwas näher beschreiben?**

Ja, stark vereinfacht läuft das wie folgt ab:

1. Die schnell verfügbaren Kohlenhydrate aus Zucker und Weißmehl sowie tierisches Eiweiß gelangen ohne weitere oder mit extrem wenigen Schritten ins Blut: der Blutzucker und Eiweißbausteinen steigt zu schnell an.
2. Diese Kombination aus schnell verfügbaren Kohlenhydraten und tierischen Proteinen (zum Beispiel Cornflakes mit Milch, Pizza aus Weißmehl mit Salami, aber auch Steaks mit Kartoffeln, Fruchtojoghurt sowie Fruchtsäfte bewirken eine besonders starke Insulinausschüttung.
3. Diese genau genommen übermäßig starke Insulinausschüttung führt schnell zu einer Gegenreaktion, welche dazu führt, dass der Blutzuckerspiegel und das Blutprotein schnell abfallen. Leider unter den Ausgangswert. Und das ist das Problem!
4. Denn sofort hat man wieder Hunger. Botenstoffe melden dem Gehirn diesen Abfall von Zucker im Blut. Und schon bekommt der Körper wieder ein Hungergefühl signalisiert.

Man kann auch dieses Bild verwenden: Essen zündet eine Stichflamme, die geht aus, es wird wieder neu gezündet, erneut eine Stichflamme, die wieder schnell erlischt. Und wieder und wieder von vorne. Anstatt eines langsamen Verbrennens ohne Rückstände. Das Dickmacher Quartett heißt: Weißmehl, Zucker, Fleisch und Milchprodukte. Das ist die hauptsächlichen Bestandteile unsere Zivilisationskost. Ein wahrer Teufelskreis.

### **Das hört sich ja nicht einfach an, wie kommt man denn heraus aus diesem Teufelskreis?**

Es hilft jedenfalls nicht, aus dem ständig wechselnden Diätendschunzel eine auszuwählen. Das geht meist nur mit Verzicht und funktioniert deshalb nur für kurze Zeit. Richtig und nur hilfreich ist eine komplette Umstellung der Ernährung.

### **Wie soll das denn gehen, diese Umstellung der Ernährung?**

Zuerst sollte sich jeder fragen: Will ich wirklich abnehmen? Will ich mehr Fitness und mehr Ausdauer und mehr Gesundheit haben? Wenn jemand diese Fragen bejaht, und das machen sicher die allermeisten, dann ist folgendes zu tun:

Anstatt Weißmehl und Zucker ab jetzt komplexe Kohlenhydrate für die Energiegewinnung aus Vollkorn und Hülsenfrüchten zu sich nehmen. Diese liefern auch noch das notwendige Eiweiß. Alle diesbezüglichen Studien der Wissenschaftler weisen das deutlich nach. Aus komplexen Kohlenhydraten, das ist in diesem Falle die komplette Pflanze oder ein ganzes Korn, also aus kompletten Kohlenhydraten werden die Zuckerstoffe für die Energiegewinnung nur langsam herausgelöst. D. h. die Energiegewinnung geht so langsam, dass auch die Insulinausschüttung ohne Überforderung für den Körper, ohne Stress für den Körper abläuft. Die Sättigung hält viel länger an und es gibt kein andauerndes Hungergefühl wie oben mit der Stichflamme beschrieben.

**Wenn das alles, wie Sie sagen, wissenschaftlich erwiesen ist, und zwar schon sehr lange, warum wird dann öffentlich nicht mehr dafür getan?**

Dem stehen leider große wirtschaftliche Interessen entgegen. Denken Sie doch mal daran, wie sich vor vielen Jahren die Tabakindustrie mit allen möglichen Tricks gegen Aufklärung und Reglementierung gewehrt hatte. Nun sind die großen Nahrungsmittelhersteller, also BigFood (Nestle, Unilever, Kellogg, Danone, PepsiCo, etc.) und Firmen wie Cola etc. viel mächtiger als es die Tabakindustrie jemals war. Und nur wenige Regierungen geben der Gesundheit Vorrang vor dem großen Geschäft. Ein mächtiges Unternehmen kann der Öffentlichkeit schier alles verkaufen. Und massenhaft Studien mit gewünschten Ergebnissen finanzieren. Nun zum Abnehmen: es ist noch keinem Land gelungen, seine Adipositas Epidemie abzuwenden. Im Gegenteil wird diese Epidemie des krankhaften und noch kränker werdenden Dickwerdens immer schlimmer. Diese Epidemie greift mit der Übernahme der westlichen Ernährung auch immer mehr in Asien um sich. Die Regierungen versagen darin, es mit den großen Konzernen aufzunehmen. Und jede Erkrankung führt auch zu einer stärker werdenden Industrie, die diese Krankheiten behandelt und daran gut verdient. Also auch Pharmaindustrie, Ärzteschaft und die Krankenkassen profitieren davon.

Als ich 1984 zum ersten Mal in Sri Lanka war, und 18 Jahre später in Japan, hatte ich überhaupt keine übergewichtigen Menschen gesehen. Aber auch keinen McDonald, nirgends Fastfood. Aber viel Gemüse, Fisch, Obst auf den Tellern. Meine Reisen seit 2010 fanden in diesen Ländern immer mehr der McDonald und eine ständig zunehmende Anzahl von Fastfood-Restaurant mit dem gleichen Kram, der hier gefuttert wird. Und ich sah und sehe heute immer mehr übergewichtige Menschen.

Ich weiß, wie schwer es ist, aus dem Teufelskreis auszubrechen. Mein Team und ich helfen gerne. Rufen Sie an oder schreiben Sie uns.

[info@mockmill.com](mailto:info@mockmill.com)

+49 6162 5099 666

[Links zu diesem Thema](#)

Literatur: <https://mockmill.com/dach/buch-der-ernaehrungskompass?c=52>

Webseite des Verbandes der unabhängigen Gesundheitsberater (UGB): <https://www.ugb.de/>