

DR. MATTHIAS RIEDL

# Unser Essen – Killer und Heiler

mit  
Rezeptteil



»Warum wir etwas gegen die Katastrophe  
auf unseren Tellern tun müssen«



DIE ESSENZ MEINER PRAXIS  
ZUM 300-JÄHRIGEN JUBILÄUM DES  
GRÄFE UND UNZER VERLAGS

GRÄFE  
UND  
UNZER



# Inhalt

Vorwort 4

1 Warum unsere aktuelle Ernährung  
ein Desaster ist 6

2 Ernährungspolitik – Nichtstun mit Ansage 20

3 Zugabe! Wenn Nahrung  
aus dem Labor kommt 40

4 Ernährung – die verkannte Therapieoption 56

5 Das Paradoxon der modernen Ernährung 74

6 Leben im Überfluss – ein schwieriges Umfeld 92

7 Wie Gefühle unser Essverhalten beeinflussen 108

8 Scharlatanerie statt echtem Wissen 124

9 Rezepte für alle,  
die artgerecht essen möchten 144

# Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

dieses Buch ist mein bislang persönlichstes – schließlich geht es darum, meine Essenz aus 30 Jahren als Ernährungsmediziner aufzuschreiben. Natürlich gehören dazu Erkenntnisse rund um mein Konzept der artgerechten Ernährung. Zur Frage also, welche positive Wirkmacht unser Essen haben und so zum Heiler werden kann.

Zugleich gehören in solch eine Essenz aber auch – leider – Beobachtungen zur Frage, warum diese heilenden Kräfte bislang nur so wenige Menschen nutzen. Und wieso Nahrung umgekehrt im Alltag so vieler zum Killer wird, der weltweit pro Jahr mehr Menschen tötet, als es Alkohol und Verkehrsunfälle tun.

Eines vorab: Die Ursache dieser Misere liegt nicht in mangelnder Selbstdisziplin von Menschen, die aus vermeintlich freien Stücken einfach lieber zu Fruchtgummi greifen als zu Brokkoli. Sondern an einem krankmachenden System, an politisch-gesellschaftlichen Verhältnissen, die den Einzelnen nicht ausreichend schützen, etwa vor den Machenschaften der Lebensmittelindustrie.

Deshalb steckt in diesem Buch auch ein gehöriges Stück Empörung, mitunter sogar Wut. Ich habe das Genfer Ärztegelöbnis abgelegt –

und damit unter anderem geschworen, dass die Gesundheit meiner Patienten das oberste Gebot meines Handelns ist. Zu diesem Gebot gehört für mich ganz klar, in aller Deutlichkeit über die Missstände aufzuklären. Und dafür zu kämpfen, dass jeder von uns Zugang zu wirklich gesundem Essen erhält.

Es gibt aktuell viele entsetzliche Krisen, die uns ohnmächtig zurücklassen, von Kriegen über Pandemie und Inflation bis hin zum Klimawandel. Den Kampf gegen die todbringende Katastrophe auf unseren Tellern aber können wir aktiv führen – und auch gewinnen. Allerdings nur gemeinsam!

Für besseres Essen zu kämpfen, lohnt sich übrigens nicht nur für Sie persönlich im Kleinen. Eine veränderte Ernährung nützt auch im Großen – weil sie hilft, nachhaltiger zu leben, so den Klimawandel zu begrenzen und dem Ziel der Ernährungsgerechtigkeit weltweit näherzukommen.

Deshalb: Lassen Sie uns gemeinsam aktiv werden und Essen wieder zu dem machen, was es sein sollte: ein wirkmächtiger Helfer auf dem Weg zu einem langen, gesunden Leben.

Herzlich Ihr

A handwritten signature in black ink, reading "Matthias Piehl". The signature is written in a cursive, flowing style.



**1**  
**—**

**Warum unsere  
aktuelle  
Ernährung ein  
Desaster ist**

# Von Killer-Nahrung und den Gründen dahinter



Manche Patienten bleiben einem besonders in Erinnerung. Nicht unbedingt deshalb, weil sie besonders krank gewesen wären – und ihre Erfolge mit der Ernährungstherapie entsprechend spektakulär. Sondern weil sich in ihrem Alltag und ihrer Ernährung das gesamtgesellschaftliche Elend spiegelt, dem wir tagtäglich ausgesetzt sind. Wenn ich anfangs, von diesem Elend zu sprechen und von meinen Forderungen, wie der Misere zu begegnen sei, sagen mir Menschen immer wieder: »Geht es nicht eine Nummer kleiner? Das ist doch übertrieben!« Nein, es geht nicht kleiner. Auf keinen Fall.

Denn unsere aktuelle Ernährungssituation ist ein Skandal, der nicht nur das Essen auf unseren Tellern betrifft. Wie in einem Brennglas vereint er unhaltbare Zustände, die uns als Individuen und als Gesellschaft insgesamt unsagbar belasten – und zwar weltweit. Doch anders als etwa der Klimawandel bleibt dieses Drama weitgehend unbemerkt: Keiner geht für eine bessere Ernährung auf die Straße. Doch das wird sich ändern, so meine große Hoffnung.



## Claudia und Markus – die Musterpatienten

Um die Katastrophe unserer alltäglichen Ernährung etwas zu verdeutlichen, möchte ich Ihnen von Claudia erzählen. Claudia hat mich vor etwa zwei Jahren aufgesucht und gehört zu jenen Fällen, die ich nicht vergessen kann. Sie ist Altenpflegerin, inzwischen 50 Jahre alt, verheiratet und Mutter dreier Kinder. Eine Frau, die auf Anhieb sympathisch wirkt, mit ihrem kräftigen Händedruck, dem klaren Blick und diesem gelassenen Tonfall in der Stimme, der so viele Norddeutsche auszeichnet. Claudia kam nicht wegen sich selbst – auch wenn sie ein klein wenig übergewichtig war und entzündete Haut hatte. Sie kam wegen Markus, ihrem Mann. Das ist eine typische Situation in meiner Praxis: Frauen erlebe ich Ernährungsveränderungen gegenüber meist aufgeschlossener als Männer. Falls Männer eine Anpassung vornehmen, werden sie häufig von

**»40 % der Frauen essen täglich Gemüse,  
bei Männern sind es nur 24 %. Fleisch  
oder Wurstwaren konsumiert knapp  
jede fünfte Frau und jeder dritte Mann  
täglich.«**

QUELLEN: RKI, STATISTA

ihren Partnerinnen angetrieben. Das hat positive Folgen: Statistisch betrachtet leben Männer länger, wenn sie in einer guten, mitfühlen-

den Beziehung mit einer Frau zusammenleben. Wieder mag es für einige übertrieben klingen, aber es ist so. Von allein kommen kranke Männer in der Regel erst zu mir, wenn sie die kleine Treppe zu meinem Behandlungsraum kaum noch schaffen.

Auch bei Claudias Ehemann Markus war die Situation schon dramatisch: Seit Jahren litt er an Typ-2-Diabetes und spritzte Insulin, doch der Langzeitzuckerwert stieg immer weiter. Dazu wurde der 48-Jährige zusehends schwächer und antriebsloser, er konnte sich gerade noch aufraffen, zur Arbeit zu gehen. Claudia selbst musste daheim immer mehr erledigen. Und wenn sie für Markus kochte, wusste sie gar nicht mehr, was sie ihm noch vorsetzen konnte. »Gesundes« mochte er nicht. Außerdem war ihr nicht klar, was wirklich gesund wäre – da würde ja auch jeder etwas anderes sagen. »Soll das jetzt immer so weitergehen, wird einfach immer alles schlimmer?«, fragte mich meine Patientin irgendwann. »So habe ich mir mein Leben nicht vorgestellt.« Das war der Moment, in dem dieser zupackenden Frau Tränen in die Augen stiegen.

## Die Gründe hinter dem Ernährungsskandal

Ich habe an diesem Nachmittag alle weiteren Termine abgesagt. Weil mir klar wurde: Ich war hier nicht mehr nur als Arzt gefragt, sondern auch als Mensch, der einfach zuhört, die richtigen Fragen stellt, ab und an mal nickt, weil er die Missstände kennt – und selbst oft an ihnen verzweifelt. Am Ende haben wir knapp zwei Stunden miteinander gesprochen. Und ich weiß noch, dass ich anschließend

dachte: Jemand wie Claudia müsste eigentlich jeden Abend in einer Talkshow sitzen. Weil ihre Geschichte und die ihres Mannes so beispielhaft stehen für die Katastrophe, die sich täglich abspielt. Eine Katastrophe, deren Folgen – anders als etwa beim Klimawandel – schon jetzt bei jedem Einzelnen angekommen sind. Lassen Sie es mich in aller Klarheit sagen: Was wir aktuell essen, bringt Millionen Deutsche vorzeitig ins Grab.

Die zentralen Punkte, um die sich diese Katastrophe dreht, lassen sich am Beispiel von Claudias Familie klar schildern. Jeden einzelnen zu ändern, ist die gesamtgesellschaftliche Aufgabe!

#### ➤ **Die moderne Ernährung liefert viel zu viel Energie:**

Claudia und Markus haben ihr Leben lang das gegessen, was hierzulande die meisten Menschen zu sich nehmen – Brötchen am Morgen, Kartoffeln mit Fleisch oder Fisch und ein bisschen Gemüse am Mittag, Brot mit Wurst und Käse am Abend. Dazwischen mal ein Keks, mal ein Apfel, abends ein paar Chips. Als Getränke gab es oft Cola oder Limo. Bis zu acht Mal am Tag essen und snacken auch die meisten anderen Deutschen inzwischen. Häufig überschreiten sie damit die empfohlene Tageshöchstmenge an Zucker deutlich, schaffen aber die ideale Gemüsemenge für einen Tag in einer ganzen Woche nicht.

Eine solche Ernährung sorgt zum einen dafür, dass wir mehr Energie aufnehmen als wir verbrennen. Und zum anderen dafür, dass wir von den guten Nährstoffen zu wenig bekommen. Damit ist die typisch westliche Ernährung Ausgangspunkt Dutzender Krankheiten – und verschlimmert fast alle Beschwerdebilder.

# Wege aus dem Ernährungsdilemma

Wer dick ist, ist selbst schuld? Und wer sich in den Diabetes futtert, erst recht? Das stimmt so nicht – im Gegenteil, sagt Deutschlands Top-Ernährungsexperte, Dr. med. Matthias Riedl. In diesem Buch schreibt er sich die Erfahrung aus 30 Jahren ernährungsmedizinischer Praxis von der Seele und erzählt, was wirklich hinter unserer alltäglichen Fehlernährung steckt – ein Skandal, der es unendlich schwer macht, sich gesund zu ernähren.

Seine Hoffnung: Wenn wir alle um die Hintergründe wissen, können wir endlich als Gemeinschaft aufstehen – und Maßnahmen einfordern, die eine gesunde, artgerechte Ernährung ermöglichen. Bis sich im Großen etwas ändert, gibt Dr. Riedl Tipps, wie wir selbst im Kleinen unser Essverhalten verbessern können – um ernährungsbedingten Krankheiten allen Hürden zum Trotz begegnen zu können, für ein längeres, gesünderes Leben.



WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-8303-3

