

Gesunde Ernährung ist erstaunlich unspektakulär

Von Ruth Teufel-Mayer (September 2026)



Wir essen nicht einmal im Monat. Wir essen jeden Tag. Mehrmals.

Genau deshalb hat Ernährung eine so große Wirkung: Nicht, weil eine einzelne Mahlzeit über Gesundheit oder Krankheit entscheidet, sondern weil sich kleine Entscheidungen über Jahre und Jahrzehnte summieren.

Interessant ist dabei, dass die Ernährungsforschung bei sehr unterschiedlichen Fragestellungen immer wieder zu ähnlichen Ergebnissen kommt. Ob es um Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, Osteoporose, gesundes Altern oder die allgemeine Krankheitsprävention geht: Die Empfehlungen unterscheiden sich im Detail, das Grundmuster bleibt erstaunlich ähnlich.

Vielleicht kann man genau dieses Grundmuster als gesunde Ernährung bezeichnen. Sie ist:

- **pflanzenbetont**, mit viel Gemüse und einer angemessenen Menge Obst,
- **ballaststoffreich**, durch Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und, je nach individueller Verträglichkeit, Vollkornprodukte,
- **ausreichend proteinreich**, damit Baustoffe für Muskeln, Enzyme, Hormone, Bindegewebe und Knochen zur Verfügung stehen,
- reich an **hochwertigen ungesättigten Fettsäuren**,
- arm an stark verarbeiteten Lebensmitteln,
- arm an dauerhaft hohen Mengen schnell verfügbarer Zucker und raffinierter Kohlenhydrate,
- nicht überladen mit Energie,
- reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen,
- möglichst vielfältig,
- und vor allem: langfristig alltagstauglich.

Das Spannende daran ist, dass dieselbe Mahlzeit mehrere Systeme gleichzeitig beeinflusst.

Gemüse liefert nicht nur Ballaststoffe für den Darm. Es liefert auch Kalium und Magnesium, Vitamin C für das Bindegewebe, Vitamin K für den Knochenstoffwechsel, sekundäre Pflanzenstoffe und gleichzeitig wenig Energie.

Protein unterstützt nicht nur den Muskelerhalt. Es liefert ebenso die Aminosäuren für Kollagen, Enzyme, zahlreiche Reparaturprozesse und Bildung von Botenstoffen.

Ungesättigte Fettsäuren sind nicht nur Brennstoff. Sie sind Bestandteile von Zellmembranen und Ausgangsstoffe regulatorischer Signalwege.

Ernährung lässt sich deshalb kaum sinnvoll in einzelne Krankheiten zerlegen.

Der Körper tut das schließlich auch nicht.

Er verwendet dieselben Nährstoffe gleichzeitig für Stoffwechsel, Knochen, Muskeln, Nervensystem, Immunsystem und Regeneration.

Vielleicht ist genau das der Grund, warum gute Ernährung bei so vielen verschiedenen Erkrankungen ähnlich aussieht. Nicht weil es eine „Osteoporose-Ernährung“, eine „Longevity-Ernährung“ und eine „Stoffwechsel-Ernährung“ gibt. Sondern weil es eine Ernährung gibt, die die grundlegende Physiologie des Menschen unterstützt.

Und weil wir sie mehrmals täglich praktizieren, gehört sie vermutlich zu den mächtigsten und gleichzeitig unspektakulärsten therapeutischen Werkzeugen, die wir haben.