FPZ Interview:   
Dr. Gunter Frank zum Thema Ernährung und alte wie neue Diät-Mythen

***Dr. Gunter Frank polarisiert. Als vielzitierter Buchautor zum Thema Ernährung ist der Allgemeinmediziner und Arzt für Naturheilverfahren gern gesehener Gast in den Medien. Seine Vision: leidenschaftlicher und öffentlich wirksamer Kampf gegen pseudowissenschaftliche Ernährungsmeldungen und „alte wie neue Diät-Säue, die durchs Dorf getrieben werden“. Zielgruppe seiner Arbeit: mündige Patienten sowie sich ihrer wissenschaftlichen und menschlichen Verantwortung bewusste Ärzte. Gunter Frank war kürzlich Referent auf einer unserer FPZ Campus-Veranstaltungen. Wir haben anschließend die Chance genutzt, ein Interview mit ihm zu führen. Viel Freude beim Lesen.***

**Herr Dr. Frank, was haben Sie heute gefrühstückt?**

Lacht und antwortet: Es war ein Sesambrötchen mit einer Tasse Kaffee.

**Ernährung ist mehr als Ihr Steckenpferd. Davon kann sich Fachmann wie Otto Normalverbraucher in Ihren zahlreichen Büchern und Medienauftritten leicht ein eigenes Bild machen. Wie haben Sie Ihr Kernthema auf Ihrer ersten FPZ Campus Veranstaltung vorgestellt?**

Ich habe damit begonnen zu erklären, dass das, was die Teilnehmer heute von mir zum Thema Ernährung hören werden, zwar wirklich gut belegt ist – einerseits durch Erfahrung und andererseits durch gründliches Lesen und Analysieren von Studien. Es wäre aber auch gut möglich, dass sie in der kommenden Woche von einem mit akademischen Titeln ausgezeichneten Fachmann einen Vortrag inkl. Studienzitaten hören, der das glatte Gegenteil behauptet. Mit anderen Worten: Ernährung ist ein Gebiet, auf dem sehr viel Unterschiedliches zu hören ist und jeder Experte behauptet, gute Begründungen für seine Thesen und Interpretationen zu haben. Ich behaupte natürlich, dass ich ganz besonders gute Begründungen habe, aber die Wahrheit liegt letztlich nur im jeweiligen Menschen selbst. Wir sind halt alle unterschiedlich.

**Was genau meinen Sie damit?**

Jeder Mensch muss ganz stark die Signale des eigenen Körpers beachten, um so einschätzen zu können, ob etwas gut für ihn ist oder nicht.

**Da könnte man ja schon fast von einem Fazit sprechen. Kommen wir bitte zunächst zurück zum Inhalt Ihres Vortrags. Wie ging es weiter?**

Ich habe erst kurz die Physiologie der Verdauung und den langen Weg des Verdauungsapparates durch die Evolution erklärt. Letzterer wurde bspw. wieder kleiner, als unser Gehirn größer wurde. Das ist deshalb interessant, weil sich dadurch evolutionär-biologisch unsere Verdauungsleistung de facto verschlechtert hat. Das betraf vor allem den Dickdarm, also ausgerechnet jenen Teil, wo wir Schwerverdauliches verarbeiten. Übrigens geschieht dies mit Hilfe einer enormen Anzahl an Darmbakterien, einem ganzen Organ im Organ, wenn man so will, welches wir aber heute noch gar nicht richtig kennen.

**Warum ist das so?**

Dazu haben die Anthropologen eine Idee: Verdauung kostet einfach sehr viel Energie. Eine Kuh kann das perfekt, macht aber auch den ganzen Tag nichts anderes. Anders wir Menschen: Wir konnten uns das nicht mehr leisten, denn unser Gehirn wurde immer energiehungriger. So galt es, die Verdauungsleistung zu kappen. Ein ausgewachsener Gorilla frisst täglich bis zu 30 kg Pflanzen. Das würde uns umbringen. Wir mussten also Wege finden, Speisen verdaulicher hinzubekommen.

**Erklären Sie uns bitte den Hintergrund.**

Antinutritiva, ein Begriff, der in den meisten Beiträgen zum Thema Ernährung gar nicht vorkommt, meiner Meinung nach aber entscheidend ist. Das sind Stoffe, mit denen sich eine Pflanze gegen das “gefressen werden” wehrt; wegrennen kann sie ja nicht. Deshalb enthalten beispielsweise Weizenkörner, jedes Gemüse, jede Bohne Sekundärstoffe, die die Pflanzen deshalb ausbilden, weil sie uns schaden wollen.

**Das klingt spannend. Schildern Sie uns zum besseren Verständnis doch bitte zwei, drei Beispiele.**

Die Natur ist da sehr einfallsreich. Blausäure in manchen Bohnenarten kann sogar tödlich sein. Petersilie versucht Embryos abzutreiben. Phytinsäure im Getreide fördert die Blutarmut.

**Und was geschah dann in der Evolution?**

Das Thema ist unglaublich interessant! Es würde jedoch den Rahmen hier sprengen zu erläutern, was die Pflanzenfresser dagegen entwickelt haben. Wir Menschen jedenfalls hatten zusätzlich auch noch unser enorm leistungsfähiges Gehirn zur Verfügung und haben gelernt, den nun kürzeren Dickdarm zu kompensieren, sprich, wie wir diese Sekundärstoffe unschädlich machen, indem wir die Pflanze vor dem Verzehr entgiften. Und damit sind wir beim Thema Kochen und Züchten von giftarmen Kulturpflanzen gelandet. Erst dadurch wurde unsere moderne Zivilisation möglich. Plakativ könnte man sagen: *Ohne Kochen – keine Städte*.

**Welche Auswirkung hat das Ganze auf unsere heutige Ernährung?**

Macht man sich diesen Zusammenhang bewusst, bekommen Kochen und auch Schälen eine ganz andere Bedeutung. Heutzutage heißt es ja, beim Schälen nimmt man die wertvollen Sekundärstoffe heraus. Natürlich sind in der Schale Vitamine und Mineralien drin, aber eben auch diese Gifte.

**Plädieren Sie also dafür, unsere Art des Kochens zu überdenken? Wenn ja, wie genau?**

Unsere moderne Art. Denn es ist das alte, traditionelle Kochen, wie es über Jahrzehnte bis Jahrhunderte gemacht wurde, welches uns vor diesen Stoffen schützt. Wir reden hier von Rezepturen, die über Generationen nach Bekömmlichkeit entwickelt wurden. Außerdem verdienen sie mehr Wertschätzung, weil einige unserer Vorfahren dafür auch gestorben sind. Schließlich wussten wir nicht von Anfang an, wie es richtig geht.

**Warum geraten traditionelle Rezepturen Ihrer Meinung nach in Vergessenheit?**

Zum einen liegt es an einer Ernährungswissenschaft, die traditionelle Bestandteile und Verfahrenstechniken schlecht redet, etwa das lange Kochen, das Schälen, die Verwendung von Salz und auch das Fleischessen an sich. Schaut man aber zum anderen auf die Datenlage, die hinter dieser Kulturkritik steckt, so ist diese erschreckend schwach.

**Was heißt schwach in diesem Zusammenhang?**

Im Grunde genommen basieren die ganzen Annahmen und Empfehlungen der Branche und vieler Experten auf Beobachtungsstudien. Und zum besseren Verständnis; scheinbar lustig aber dennoch todernst: Mit Beobachtungsstudien kann ich spielend leicht nachweisen, dass die Störche die Babys bringen.

**Wie das?**

Ganz einfach. Sie erheben die Anzahl der Babys und der Störche in Deutschland und vergleichen diese mit der Anzahl der Babys und Störche in Bulgarien – und können dann behaupten, die Störche bringen die Babys, wenn die Anzahl der Babys und Störche in dem einen Land höher ist als in dem anderen. Bei diesem Beispiel erkennt natürlich jeder, dass es blanker Unsinn ist. Mache ich aber solch eine Beobachtungsstudie mit Salz und Herzinfarkt oder Fett und Krebs, dann fällt es nicht auf, wie unsinnig diese Beobachtung ist. Stattdessen muss ich erst kontrollierte Anwendungsstudien machen. Ich ermittle in Hessen und Mecklenburg-Vorpommern die Geburtenrate, führe dann in Mecklenburg-Vorpommern ein Storch-Programm durch und schaue nach zehn Jahren, ob es dort mehr Babys als in Hessen gibt. Um auf die Ernährung zurückzukommen: Diese kontrollierten Anwendungsstudien liegen kaum vor und wenn sie vorliegen, sind sie oftmals manipuliert. Es ist also ein wirkliches Tohuwabohu in der Ernährungswissenschaft.

**Was kann man also tun?**

Es gibt Ernährungswissenschaftler, die inzwischen zugeben, dass die Datenlage extrem dünn ist, die aber im gleichen Atemzug sagen, dass sie trotzdem wissen, was richtig ist. Ich würde eher einen Koch fragen oder eine Großmutter, die zehn Kinder und Enkel ernährt und großgezogen hat. Das Ganze verleitet mich zu folgender, relativ forscher Aussage: Dass die Ernährungswissenschaft in Deutschland, wie sie seit den 1950/ 1960er Jahren entstanden ist und bis heute weiterentwickelt wurde, von Anfang an das Ziel hatte, qualitativ hochwertige und aufwändig herzustellende Original-Nahrung mies zu machen. Angefangen hat das mit der Verteufelung der Butter gekoppelt mit der Werbung für Margarine, dann waren Zucker und Salz dran, Fett sowieso – alles was Traditionen hat. Und wenn ich diese traditionellen Lebensmittel an den Pranger stelle, kann ich natürlich billige Industrieware, die mit schlechter Qualität hergestellt wird – wie Analogkäse aus Rapsöl – mit dem Prädikat „salzarm“ oder so ausstatten. Und schon meint der Verbraucher, ein gleichwertiges oder gar besseres Produkt zu bekommen als es der fette Käse aus Frankreich ist.

**Es gibt ja noch weitere Gruppen, die großen Einfluss auf die heutige Ernährung haben. Wo sehen Sie bspw. den Unterschied zwischen Ernährungswissenschaftlern, die an deutschen Universitäten lehren, und Prominenten mit eigenem Ernährungsprogramm?**

Die erste Gruppe genießt natürlich in der Öffentlichkeit einen sehr guten Ruf und gilt als renommiert, studiert, mit Doktortitel, Lehrauftrag etc. Sie sind „die Wissenschaftler“. Wenn ich mich als Verbraucher für das Ernährungsprogramm eines Promis entscheide, dann weiß ich im Zweifel, dass dieser eine Art Guru ist, der mir halt Wunschträume verkauft. Ich entscheide mich für diesen also nicht, weil er einen Professorentitel hat. Aber die Wissenschaft in Deutschland wurde ja entwickelt, um eine relativ objektive Instanz zu schaffen, der ich glauben kann, weil ich von der wissenschaftlichen Qualität der Aussagen überzeugt bin. Wenn diese Reputation aber missbraucht wird, weil z.B. Aussagen oder Empfehlungen ohne belastbare Daten getroffen werden, dann ist das in meinen Augen doch verwerflich. Der Unterschied ist also: Glaube ich einem Promi und adaptiere ich sein Ernährungsprogramm, dann bin ich in gewissem Maße naiv und sollte wissen, dass dieses nicht unbedingt wissenschaftlich fundiert ist. Folge ich aber einem Ernährungswissenschaftler mit Lehrstuhl an einer deutschen Uni, dann gehe ich davon aus, eine vernünftige, sinnvolle Entscheidung zu treffen. Das ist dann auch mein Vorwurf: Die Wissenschaft setzt Glaubenssätze in die Welt, die ganz anderen Interessen dienen als dem Wohl der Bürger.

**Wie war denn die Reaktion bei Ihrem Vortrag im FPZ?**

Oft mache ich die Erfahrung mit Menschen, jene ohne akademische Ernährungsausbildung, dass sie dankbar sind für meine sehr kritische Sichtweise. Sie fühlen sich bestätigt, weil sie über die Jahre selbst gemerkt haben, dass ihnen das traditionelle Essen besser bekommt als das vermeintlich gesunde, wissenschaftlich angepriesene. Durch meinen Vortrag erhalten sie also die Rückmeldung, dass sie richtig liegen mit ihrer Ernährungsweise und Einschätzung, auch wenn diese aus Sicht verschiedener Wissenschaftler oder Ernährungs-Gurus nicht dem heutigen Stand entspricht. Widerspruch kommt naturgemäß ab und zu von Kollegen oder im Falle des Seminars von einem FPZ Therapeuten. Dieser fand den Vortrag zwar gut, meinte aber man dürfe die Leute aber auch nicht mit Fundamentalkritik abschrecken. Ich respektiere diese Meinung, finde aber dass die Leute selbst entscheiden können, ob meine Sichtweise übertrieben ist. Der verheerende Umgang mit wissenschaftlichen Daten ist nun mal leider Fakt und die Leute leiden darunter.

Das Interview führte Peter Laaks. Der freie Journalist mit eigenem Pressebüro in Essen schreibt für verschiedene Print- und Online-Medien im Bereich HealthCare und Wirtschaft. Außerdem unterstützt er Unternehmen bei ihrer Presse- und Medienarbeit, u.a. das Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ GmbH). E-Mail: [redaktion@pressebuero-laaks.de](mailto:redaktion@pressebuero-laaks.de).

**Übrigens:** Im Jahr 2018 finden noch zwei weitere Ernährungsseminare mit Gunter Frank statt: Am 28.04. und am 01.12. Anmeldungen sind ab sofort möglich: <http://www.fpz.de/index.php?id=1355>

Das Unternehmen FPZ erforscht, entwickelt und vermarktet wirksame Präventions- und Therapieprogramme zur individuellen Verbesserung der durch Bewegungsmangel verursachten Funktionsverluste und zur Steigerung der Lebensqualität von Menschen mit Rückenschmerzen.

Mit ihren kooperierenden Ärzten, Rückenzentren und Kostenträgern bildet die FPZ GmbH mit Zentralsitz in Köln ein bundesweites Netzwerk der Rückenexperten unter der Leitung des Sozialwissenschaftlers Dr. Frank Schifferdecker-Hoch. Bereits 1990 wurde mit der Entwicklung der analyse- und gerätegestützten Rückenschmerztherapie – FPZ Therapie – für Patienten mit chronischen oder wiederkehrenden Rücken- und/oder Nackenschmerzen begonnen. 1993 wurde das damalige Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ) gegründet. Die dort entwickelte, individuelle Therapie wird von Ärzten verordnet, von Therapeuten in FPZ Rückenzentren persönlich betreut und von aktuell mehr als 50 Kostenträgern erstattet. Das FPZ unterhält inzwischen eine einmalige Datenbank wissenschaftlicher Auswertungen zum Thema Rückenschmerz. // FPZ GmbH. GF: Dr. rer. soc. Frank Schifferdecker- Hoch. HRB 24453 Köln.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Sammelbezeichnungen wie Ärzte, Mitarbeiter, Patienten, Wissenschaftler sind daher als geschlechtsneutral anzusehen.