

## «Böse Fette schleichen sich wie Trojaner ein»

**Pionierin in Sachen Ernährung: Die TV-Ärztin und Bestsellerautorin Anne Fleck sagt, warum gute Fette gesund sind Und worauf man bei Lebensmittel-Etiketten achten muss**

Silvia Aeschbach

*Warum hat Fett eigentlich einen so schlechten Ruf?*

Von allen Makro-Nährstoffen besitzen Fette im Vergleich zu Eiweissen und Kohlenhydraten den höchsten Kaloriengehalt. Deshalb hielt sich die Milchmädchenrechnung recht lange im Bewusstsein, dass Fett angeblich fett macht. Inzwischen weiss man, dass die Makro-Nährstoffe im Körper unterschiedlich verstoffwechselt werden. Und nicht Fett, sondern der unkritische Konsum von einfachen Zuckern und kohlenhydratdichter Nahrung die Ursache für niedriggradige Entzündungen sind - dem unterschätzten Krankmacher und Auslöser der meisten chronischen degenerativen Krankheiten der Neuzeit wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Insulinresistenz, Diabetes Typ 2, Demenz und Krebs.

*Noch nie gab es so viele unterschiedliche Ernährungstheorien wie heute, und die meisten Menschen sind entsprechend verunsichert. Der Untertitel Ihres Buchs «Ran an das Fett» lautet: «Heilen mit dem Gesundmacher Fett». Ist Fett jetzt der neue Heilsbringer?*

Das Problem der heutigen Zeit: Es wird überall sehr viel über Ernährung geschrieben. Grundsätzlich ist der solide Rat, weniger einfache Zucker und Kohlenhydrate zu verzehren, sinnvoll und mittlerweile auch in der breiten Masse mehr oder weniger angekommen. Was leider noch komplett unterschätzt oder gar nicht geschätzt wird, ist der clevere Einsatz von gesunden Fetten in der täglichen Ernährung. Seit über zwanzig Jahren arbeite ich mit gesundem Fett als elementarem Baustein meiner Heilmethode. Und es zeigt sich, wie auch der moderne Stand der Ernährungswissenschaft belegt, dass gutes Fett nicht Unheilsbringer ist, sondern - ausgeklügelt eingesetzt - das weit unterschätzte Potenzial hat, chronisch degenerativen Krankheiten vorzubeugen, sie zu lindern oder zu heilen.

*Um welche Krankheiten geht es da?*

Durch gesunde Fette, die die Zelle als kleinste Einheit des Körpers renovieren, lassen sich Krankheiten von A wie Aknepickel bis Z wie Zahnfleischbluten positiv beeinflussen und gegebenenfalls auch heilen. Exzellente Erfolge gibt es vor allem bei Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes Typ 2, Insulinresistenz, nicht alkoholischer Fettleber, Reflux, Gastritis, chronisch entzündlichen Darmkrankheiten, Hautkrankheiten wie Schuppenflechte, Neurodermitis, Rosazea, neurodegenerativen Krankheiten wie Depression, ADHS, Chronic Fatigue, Fibromyalgie und vor allem bei entzündlichen Krankheiten wie Multiple Sklerose und Krankheiten des entzündlich-rheumatischen Formenkreises sowie auch in der begleitenden biologischen Therapie bei Krebsleiden.

*Was bewirken gute Fette, was die weniger guten?*

Entscheidend für den Einsatz von Fett ist die Qualität der verwendeten Fette. Und selbstverständlich die individuell passende Dosis. Denn jeder Mensch ist anders und isst anders. Es gibt in der Tat gutes Fett, das die Gesundheit stärkt, und schlechtes Fett, das «küllt». Fette sind ein elementarer Baustein der Zellen, der kleinsten Einheiten des Körpers. Die Zellmembran, quasi die Ritterrüstung der kleinsten Einheit des Körpers, besteht vornehmlich aus Fett. Sie garantiert für Ordnung und Stabilität und hält die Zelle beweglich und kommunikativ. Die Funktion der Zelle ist von der gesunden

Beschaffenheit der Zellmembran abhängig. Daher ist die Qualität der Nahrungsfette, die wir Menschen verzehren, so bedeutend. Die weniger guten Fette sind die Transfette aus industrieller Fertigung, etwa aus Fertigprodukten wie Backwaren oder Chips. Der Körper kann sie nicht als «böse» Fette identifizieren, deshalb bauen sie sich wie Trojaner in die Zellmembran ein und schaden der Zelle. Mit qualitativ gutem Fett, das den Körper auf dieser kleinsten Ebene erreicht, kann man ein enormes Heilpotenzial der Zellen fördern.

*Gibt es ein einfaches Rezept, wie man die guten von den schlechten Fetten unterscheiden kann?*

Ja. Ich versuche meinen Patienten und Lesern im Dschungel der Fakten einfache Regeln in die Hand zu geben. Zum einen: Ölkauf ist Vertrauenssache. Und zum anderen: Etiketten lesen ist wichtig. Entscheidend sind die Qualität der für die Produktion verwendeten Rohstoffe und die Verarbeitung. Die geheimen, kryptischen Botschaften auf Etiketten oder auch die fehlenden Informationen sollte man interpretieren können.

*Welches Öl tut uns besser? Omega-3 oder Omega-6?*

Mein Rat: Reduzieren Sie im Alltag Omega-6-betonte Pflanzenöle wie Distelöl, Maiskeimöl und Sonnenblumenöl und steigern Sie die Zufuhr von Omega-3-reichen Lebensmitteln wie Leinöl, Hanföl oder Walnussöl. Nutzen Sie Fett aus besonders Omega-3-reichen Nüssen wie Walnuss, Pekannuss, Macadamia, aber auch Mandel, Samen und Kerne. Elementar ist jedoch die Versorgung mit langkettigen Omega-3-Fettsäuren wie DHA. Dies steht für Docosahexaensäure. Ich nenne sie gerne die Königin der Omega-3-Fettsäuren. Sie findet sich vornehmlich in fettem Fisch wie Wildlachs, Hering oder Sardinen, in geringem Mass in Bio-Eiern, Tieren aus Weidetierhaltung oder Wild. Leinöl allein ist daher zur ausreichenden Versorgung mit dieser langkettigen Fettsäure, die die kleinsten Gefässe und Nerven stützt, nicht ausreichend. Dies ist besonders wichtig für die pflanzenbetonte Ernährung. Innovativ ist zudem die Wahl von Omega-geschützten Leinölen mit DHA-Zusatz aus schadstofffreien Algen.

*Und worauf müssen wir bei den Etiketten achten?*

Omega-3-reiche Öle wie Leinöl sind mimosenhaft. Sie sollten nicht nur biologisch und kaltgepresst hergestellt worden sein. Denn die Ölqualität nimmt beim geringsten Einwirken von Licht, Hitze und Sauerstoff irreversiblen Schaden. Suchen Sie deshalb auf dem Etikett von Omega-3-reichen Ölen wie Leinöl oder Hanföl nach Schlagworten wie «unter Ausschluss von Licht, Hitze und Sauerstoff gepresst» oder «Omega-safe»-Verfahren. Olivenöl «extra vergine» ist ein wohlschmeckendes Universalöl für die Küche, das sich nach neusten Daten auch zum höheren Erhitzen eignet. Ebenso wie Butterschmalz, Ghee oder geklärte Butter, Sesamöl oder Kokosfett. Schlechte «Transfette» verstecken sich auf dem Etikett als gehärtete oder teilgehärtete Fette - hier ist Vorsicht geboten.

*Warum sind Fette und Kohlenhydrate eine schlechte Kombination?*

Kohlenhydrate setzen im Gegensatz zu Fetten einen hohen Blutzuckerreiz. Dieser fördert eine Insulinantwort. Insulin schliesst als «Schlüsselhormon» im wahrsten Sinne des Wortes die Zelle auf und drückt den gesamten Nährstoffmix aus Kohlenhydraten und Fetten in die Zelle.

*Warum schmeckt mir dann diese Kombi so gut, zum Beispiel wenn ich einen Berliner esse?*

Die Vorliebe zur Kombination aus Fett und Zucker ist evolutionstechnisch in uns verankert, da wir in Notzeiten damit rasche Nahrungsreserven bilden.

*Doch genau dieser Berliner löst mit seiner ungesunden Kombination beim Essen Glücksgefühle aus. Das schaffen die gesündesten Fette leider nicht. Warum könnte es mich trotzdem motivieren, diese mehr zu essen?*

«Ernährung» ist ein sperriges Wort, ich rede lieber vom Genuss bringenden, sinnlichen, bewussten Essen. Mit gesunden Fetten kann man sehr fein schmeckende Mahlzeiten zubereiten. In der Praxis würde ich Ihnen sagen: Dann kennen Sie vermutlich noch nicht die passenden, einfachen Rezepte, die sich ohne Aufwand und spielerisch in den Alltag integrieren lassen. Beispiele dafür finden Sie in meinen Büchern, etwa in «Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte».

*In Ihrem neusten Buch «Ran an das Fett» sprechen Sie von der Cholesterin-Lüge, die schon seit einem halben Jahrhundert zirkuliert. Ist das durchwachsene Steak jetzt also wieder erlaubt?*

Jahrzehnte wurde auch das Cholesterin aus der Nahrung für Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Herzinfarkt und Schlaganfall zur Verantwortung gezogen und verdammt. Dies ist inzwischen widerlegt. Das durchwachsene Steak ist per se erlaubt, allerdings gibt es eine Einschränkung: Wer tierische Produkte verzehrt, sollte auf nachhaltige Quellen

setzen. Tiere aus Weidetierhaltung oder Wild haben ein deutlich gesünderes Fettsäureprofil als Massentierware, die durch Getreide und Sojamast eher minderwertig ist. Weniger Fleisch, mehr Gemüse - und wenn Fleisch, dann aus solider Quelle, ist meine Empfehlung.

*Hilft Fett auch beim Abnehmen?*

Ja. Weltweit sorgen Studien für Aufsehen, die zeigen, dass zum Beispiel eine mediterrane Ernährung mit täglichem Verzehr von Olivenöl oder Nüssen die Gewichtsabnahme verbessert und sich positiv auf die gesamte Gesundheit auswirkt, vor allem auf das Herz-Kreislauf-System. Wer gesund schlank werden will, sollte die Angst vor dem Fett verlieren und die Kohlenhydrate reduzieren. Wer sich viel bewegt, kann davon auch mehr verzehren als der Stubenhocker.

*Die sieben Top-Lebensmittel mit guten Fetten?*

Walnuss, Pekannuss, Leinöl mit DHA, Olivenöl extra vergine, fetter Fisch aus Wildfang, Avocado, Bio-Eier.

*Wie ernähren Sie sich selber?*

Als festes Ritual habe ich das «Doc Fleck»-Frühstück mit Ölmischungen aus Bio-Leinöl, Weizenkeimöl und DHA etabliert. Ich versuche, möglichst abwechslungsreich zu geniessen, ohne rigide Verbote, dafür mit Freude am Genuss - und sehr gern mediterran.

---

## Doc Fleck

Dr. Anne Fleck, 46, deutsche Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie, ist spezialisiert auf Ernährungs- und Präventivmedizin sowie Naturheilverfahren. Sie ist bekannt durch ihre TV-Sendungen und mehrere Bestseller wie etwa «Schlank! und gesund mit der Doc Fleck Methode» oder «Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte». Fleck gilt in Deutschland als Pionierin, indem sie moderne Medizin mit individueller Ernährungsmedizin und Naturheilverfahren verbindet. In ihrem neuesten Buch «Ran an das Fett» befasst sie sich ausführlich mit dem Heilpotenzial durch gesunde Fette. Anne Fleck lebt und arbeitet in Hamburg.

«Ran an das Fett - die Wahrheit über den zu Unrecht ungeliebten Nährstoff»: Wunderlich, Fr. 32.95



Foto: Ullrich Lindenthal«Fett kann auch beim Abnehmen helfen»: Anne Fleck verbindet moderne Medizin mit Ernährungs- medizin und Naturheilverfahren

© **SonntagsZeitung**