

# Zum Gesundheits-Gourmet werden



Interview mit der Autorin, Dr.med. Susanne Bihlmaier, Ärztin für Naturheilverfahren und Chinesische Medizin, Fachautorin, Dozentin und begeisterte Hobbyköchin.

**Hädecke Verlag:** Sie sind eine Ärztin, die ihren Patienten bei der Ernährungsberatung Kochrezepte mitgibt oder sogar auch einmal eine selbst gekochte Kostprobe. Das ist mehr als ungewöhnlich. Wie kamen Sie dazu?

**Dr. Bihlmaier:** Als gelernte Krankenschwester finanzierte ich mein Medizinstudium mit Nachtwachen, oft auf der Krebsstation. Dabei wurde ich wiederholt von Patienten gefragt: „Gibt es etwas Zusätzliches, was wir

noch tun können?“ Diese Frage erschütterte mein Weltbild als überzeugte Medizinstudentin. Wieso fragten die Menschen nach „mehr“? Ist die Schulmedizin nicht gut genug?

**Hädecke Verlag:** Und wie brachte Sie das zur Ernährung?

**Dr. Bihlmaier:** Ich wurde neugierig und ging schließlich auf die Suche nach diesem „Mehr“. Ich begann ab dem zweiten Semester, parallel auf eigene Kosten die Naturheilkunde zu erlernen. Dabei stieß ich immer häufiger auf Berichte über die Kraft der Ernährung.

**Hädecke Verlag:** Sie praktizieren westliche Naturheilkunde und Chinesische Medizin. Wonach richten sich dann Ihre Ernährungsempfehlungen?

**Dr. Bihlmaier:** Nach beidem. Denn westliche Ernährungswissenschaft und östliche Ernährungsweisheit ergänzen sich ganz wundervoll.

**Hädecke Verlag:** Häufig wird behauptet, Ernährung allein sei nicht ausreichend. Was halten Sie in diesem Zusammenhang von Vitamintabletten?

**Dr. Bihlmaier:** Meiner Erfahrung nach basieren alle Erkenntnisse bezüglich längerem und gesünderem Leben auf natürlichem Essen, nicht auf Vitaminpillen. Beispiele dafür sind das Grüntee-trinken in Asien, der Gewürzkakao aus Südamerika, Kurkuma in den Currygerichten Indiens oder aktuell sogar To-

maten und Senf. Genau das will ich aufzeigen: Gesundheitspower gibts in jeder guten Tomatensauce und in frisch zubereiteten Gerichten nach einfachsten Rezepten. Und das viel schmackhafter als in Vitaminpillen!

**Hädecke Verlag:** Nun sind Vitaminpillen aber oft bequemer. Wie bewegen Sie Ihre Patienten zu gesünderem Essen?

**Dr. Bihlmaier:** Ich versuche, zu begeistern. Schmeckt es gut und tut es gut, dann funktioniert gesunde Ernährung wie von alleine.

**Hädecke-Verlag:** Und wie halten Sie es selbst mit der Ernährung?

**Dr. Bihlmaier:** Ich versuche vorzuleben, was ich empfehle.

**Hädecke Verlag:** Gar keine kleinen „Sünden“?

**Dr. Bihlmaier (lacht):** Aber klar, das ist doch menschlich! Der Begriff des „Gesundheits-Gourmets“ trifft genau, was ich meine. Oder, wie sich z. B. die Verantwortliche für den Gesundheitsbereich der Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, in einer Wortschöpfung selbst bezeichnet: Ich lebe und lehre wie eine „Ernährungsvollwertbiogenusstante“.

**Hädecke Verlag:** Können Sie uns ein praktisches Beispiel dafür geben?

**Dr. Bihlmaier:** Ja, mein Frühstück. Werktags tanke ich gesundheitsaktive Kraft aus einem leckeren Müsli. Sonntags gönne ich mir eine Weißmehl-Brezel, dick bestrichen mit guter Biobutter.



## Wie der Kaiser in China

Das „Tomatenrot“ in unserem Buchtitel steht für die westliche Ernährungswissenschaft, die z. B. das anti-krebs-aktive Tomatenlykopen oder die Polyphenole des Grüntees untersucht hat. „Drachengrün“ ist der Hinweis auf die jahrtausendealte Beobachtungserfahrung der Chinesischen Medizin, die inhaltlich zum gleichen Ergebnis kommt, z. B. beim „Jungrunnen“ Grüntee. Das Schöne ist, dass sich beide Medizinwelten wirkungsvoll ergänzen. Während die westliche Wissenschaft in einzelnen, chemisch definierten Inhaltsstoffen denkt, sieht die Traditionell Chinesische Medizin (TCM) die Gesamtwirkung von Speisen und umschreibt individuelle Ernährungstipps mit einem Bild: „**Ernährung soll sitzen wie ein guter Anzug – maßgeschneidert.**“ Es ist beeindruckend, wie die Ärzte des alten China „gutes Essen“ erklären. Die TCM sieht die Verschiedenheit der Menschen, die Verschiedenheit der Verdauungskraft und des Gesundheitszustandes. Welch ein befreiendes Gegengewicht z. B. zu einer radikalen Rohkost-Diät, zu einem Sonntagsbraten-Verbot, zu schlechtem Gewissen bei jeder Weißmehlbrezel oder beim heimlichen Gummibärchen!

Die Ernährung steht in der Traditionell Chinesischen Medizin an erster Stelle ärztlichen Wirkens und hat damit noch einen höheren Stellenwert als Heilkräuter und Akupunktur. Die TCM erstellt für jeden Menschen wohl-schmeckende, ausgewogene und bekömmliche Ernährungs-Empfehlungen, bei Bedarf auch je nach Krankheitssymptom. Ziel ist es einerseits, „Schlacken eines schlecht brennenden Ofens“ abzubauen, anderer-

Was den Schmied nährt,  
zerreißt den Schneider.  
*Sebastian Kneipp*

### BEWUSST GENIESSEN: Die Heilkräfte der Natur in unseren Nahrungsmitteln nutzen.

Ein noch besseres Beispiel: Schokolade. Aufgrund der Forschungsergebnisse, dass Milch in Schokolade die gesundheitsfördernden Wirkungen des Kakaos zunichte macht, hatte ich versuchsweise auf dunkle Schokolade umgestellt.

**Hädecke Verlag:** Und was kam heraus bei diesem Selbstversuch?

**Dr. Bihlmaier:** Milkschokolade ist mir mittlerweile viel zu süß, zu „klebrig“. Damit wurde mir im Eigenversuch klar, dass Vieles einfach nur Gewohnheit ist. Und ich habe dabei erkannt, wie sehr Qualität und Geschmack zusammenhängen. Billigschokolade ist meist nur „schwarz und sandig“, wie der Chocolatier Eberhard Schell<sup>1</sup> so treffend formuliert. Höherwertige Zutaten und bessere Verarbeitung hingegen sind „schmeckbar“ köstlicher.

<sup>1</sup> siehe auch Interview mit Eberhard Schell (Seite 168)

**Hädecke Verlag:** Gute Qualität schlägt sich immer aber auch im Preis nieder. Ein Gesundheits-Gourmet lebt ja nicht ganz so billig, oder?

**Dr. Bihlmaier:** Was heißt billig? Ich nenne es preis-wert im eigentlichen Wortsinn. Bei guter Schokolade bekomme ich einfach mehr Leistung fürs Geld, mehr „echten“ Geschmack und auch noch mehr gesundheitsaktive Polyphenole und sogenannte Glücklichermacher. Übrigens kann man von der kräftigen vollaromatischen dunklen Schokolade auch nur ein Rippchen essen und dies umso genussvoller, wenn es nicht gekaut, sondern gelutscht wird. Dann hat man auch mehr und länger davon und benötigt nicht so viel.

**Hädecke Verlag:** Ihr Fazit wäre also der bewusste Genuss?

**Dr. Bihlmaier:** Ja, genau: Gesundheit tanken beim Genießen!