

ANNA FUNCK

EGAL,  
ICH ESS  
DAS JETZT!

Mein Jahr mit grünen Smoothies,  
Superfoods und anderen  
bekloppten Ernährungstrends

KNAUR 

**Besuchen Sie uns im Internet:**

**www.knaur.de**



Originalausgabe Januar 2019

Knaur Taschenbuch

© 2019 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit  
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Birthe Vogelmann

Covergestaltung: semper smile, München

Coverabbildung: © Shutterstock/Chiociolla;

IMR; prapann; secondcorner

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-78967-4

*Für Julia, weil sie immer an mich glaubt,  
egal wie bekloppt sie meine Ideen findet.  
Und weil sie der genussfähigste Mensch ist,  
den ich kenne.  
So happy to have you!*



# Inhalt

Kleiner Appetizer vorweg .....	11
--------------------------------	----

## Lebensmittelunverträglichkeiten:

Sind die jetzt nur im Trend, oder  
ist da was dran?

15

Total in: Unverträglichkeiten	
-------------------------------	--

<i>Oder: Wie man sie ganz einfach wieder loswird</i> .....	15
--	----

Das böse Gluten	
-----------------	--

<i>Oder: Wie g-frei lebst du so?</i> .....	21
--	----

Die Milch macht's – aber bitte lactosefrei	
--	--

<i>Oder: Die Geschichte von der Kokosnusskuh</i> .....	31
--	----

Sind wir langweilig geworden?	
-------------------------------	--

<i>Oder: Früher war mehr Rock 'n' Roll</i>	
--	--

<i>und weniger Lactoseintoleranz</i> .....	38
--	----

Die richtigen Impulse	
-----------------------	--

<i>Oder: Wie man alles isst und nie zunimmt</i> .....	43
---	----

## Ernährungstrends:

Welche wirklich sinnvoll sind und  
welche Sie knicken können

47

Fleisch – bio oder konventionell?	
-----------------------------------	--

<i>Oder: Ein Grillerlebnis</i> .....	47
--------------------------------------	----

Hip-hip-vegan!	
----------------	--

<i>Oder: Mama, die Nudeln sind kaputt!</i> .....	51
--	----

Der Fleischfan und der V-egg-aner	
<i>Oder: Wenn »Tierfriedhof« und »Graslutscher« aufeinandertreffen</i> . . . . .	57
Was können eigentlich superteure Superfoods?	
<i>Oder: Warum ihre regionalen Geschwister ihnen locker das Wasser reichen</i> . . . . .	62
Alleskönnner Avocado	
<i>Oder: Die Macht der guten Fette</i> . . . . .	68
Phenol-Power – die Kraft der sekundären Pflanzenstoffe	
<i>Oder: Sellerie statt Augencreme</i> . . . . .	71
Nicht ohne meinen Apfelessig	
<i>Oder: Der unterschätzte Trend aus den 80ern</i> . . . . .	76
Sind Sie noch vergiftet, oder detoxen Sie schon?	
<i>Oder: Die Sache mit den Schlacken</i> . . . . .	84
Meine 21 Tage ohne Kohlenhydrate	
<i>Oder: Anna stoffwechselkurt</i> . . . . .	89
Meine basischen Wochen	
<i>Oder: Wie sauer bist du eigentlich?</i> . . . . .	94
Was bringt denn jetzt intermittierendes Fasten?	
<i>Oder: Ein Vormittag in Eymens Mokka-Bar</i> . . . . .	105
Eat clean. Pray. Love?	
<i>Oder: Anna isst clean</i> . . . . .	111
Ausflug in die Ayurveda-Küche	
<i>Oder: Wie man Agni bei Laune hält</i> . . . . .	115
Zuckerfrei mit Kindern? Ernsthaft?	
<i>Oder: Ein wilder Abend in der Teebar</i> . . . . .	120
Die Woche des Ersetzens	
<i>Oder: Was vom Essen übrig blieb</i> . . . . .	128
Die Geheimwaffe Hollywoods	
<i>Oder: Wie Drew, Kirsten &amp; Co. schlank und fit bleiben</i> . . .	131

Ernährungsmythen aufgedeckt:  
Was ist denn jetzt gesund und was nicht?  
135

Frühstück – die wichtigste Mahlzeit des Tages?

*Oder: Ein Mythos, der sich hält* ..... 135

»Also wir haben das gesündeste Trinkwasser  
in ganz Deutschland!«

*Oder: Was fließt da eigentlich aus dem Wasserhahn?* ..... 138

Kaffee: Wundermittel oder Gesundheitskiller?

*Oder: Hat der Wachmacher nur ein Imageproblem?* ..... 144

Machen Stress und Schlafmangel dick?

*Oder: Wie wir unseren Tagesablauf entschlacken* ..... 148

Das Drumherum des Essens –  
wie wir durch Industrie, Marketing und Trends  
beeinflusst werden

153

Das schmeckt doch nicht!

*Oder: Über die Psyche beim Essen* ..... 153

Nostalgie im Mund

*Oder: Das Essen deiner Kindheit* ..... 157

Noch mehr Essens-Nostalgie

*Oder: Wenn man am Kindergeburtstag selbst Kind wird* ..... 160

Der perfekte Sound vom Cornflakes-Knuspern

*Oder: Warum Augen und Ohren mitessen* ..... 167

Sprachwunder: Aus Grünkohl wird Kale

*Oder: Wie Trends unser Essverhalten beeinflussen* ..... 171

Der Hype um den Thermomix

*Oder: Wie ein Küchengerät zur Glaubensfrage wurde* ..... 173

Erhöhe die Schwingung!

Über Lebensmittel höherer Energie

*Oder: Wie Sie Ihr Essen dynamisieren –*

*Achtung, speziell!* ..... 179

Sascha stellt die Ernährung um	
<i>Oder: Wenn Zeichen und Wunder geschehen</i> . . . . .	184
Das Essen der Zukunft	
<i>Oder: Algenburger und Mehlwurmpastete</i> . . . . .	186

Futterfazit  
193

Eigentlich sind Rezepte so <i>Brigitte</i> ,	
aber ihr fragt ja immer danach	
199	

1000 Dank  
201

Literatur und Quellen	
für ganz Interessierte	
202	

# Kleiner Appetizer vorweg

Ernährung? Ist irgendwie zum Zankapfel geworden: Die einen beißen nur noch rein, wenn die Schale bio ist, die anderen, wenn der Apfel nicht gelitten hat, und die Letzten fragen, ob Gluten drin ist. Im Apfel! Merken Sie auch, oder?

Anstrengend. Verwirrend. Und doch liegen angeblich so viele Möglichkeiten auf dem Esstisch. Wenn man denn mal über den Tellerrand schaut. Dennoch nervt's: Die Veganer schimpfen auf die Fleischfans, die Convenience-Kauer auf die Bio-Biester und so weiter. Fragt sich, wer die größere Meise hat: die, die schon hysterisch werden, wenn ein Tropfen Kuhmilch im Kaffee landet? Oder die, die immer noch futtern wie bei Muttern, Stichwort »Hühnerfrikassee mit Sahne«?

Eigentlich wollte ich ganz normal weiteressen – bis es sich nicht mehr vermeiden ließ, die Ernährung umzustellen. Mit einer allergisch reagierenden Wampe und Dauerbauchweh schleppte ich mich von Arzt zu Arzt und musste feststellen: Ernährung bewirkt doch ganz schön viel. Ein Detoxfan ist nicht unbedingt das kulinarische Pendant zum Modeopfer. Und: Brot ist nicht gleich Brot, sondern kann tatsächlich fast schon Fastfood sein. Ein Jahr lang habe ich mich mit meiner Familie durch alle Ernährungstrends gefuttert, um herauszufinden, was funktioniert, was gesund und dabei auch alltagstauglich ist und was einfach nur Hype.

Irgendwo zwischen »slow«, »low« und »no carb« wurde mir klar: Nicht jeder Ernährungstrend ist familiengeeignet, aber einiges verbessert das Lebensgefühl immens – tendenzielle

Wespentaille und feinere Poren inklusive. Und das funktioniert auch für Mamas in Elternzeit – ohne Sportprogramm. Zum Glück sagte mein Mann Jenz, 42, Bio-Fan, Lieblingsessen Emmer-Urkorn-Spaghetti mit Bio-Ketchup und scharf angebratener Rindersalami, nur: »Mach doch mal – ich mach mit!« »Gilt das auch für mich?«, wollte meine große Tochter Karlotta, 7, mehr so Hotdog- und Pizza-Jüngerin, wissen und bekam die schlechteste aller Antworten: »Ja. Das ist quasi all-inclusive hier.« Meistens kommt von mir ja ein lahmes: »Pick dir doch was raus«. Oder: »Komm, noch zwei, drei Röschen Brokkoli, dann gibt's auch ein Eis zum Nachtisch.« Ab sofort war alles anders. Hätte unser Baby Theresa, fünf Monate alt und zu dem Zeitpunkt im Flaschen-Abo, geahnt, was noch alles kommen sollte, es wäre vermutlich bei der Milch geblieben bis zum Führerschein. Oder wie unser Freund Rainer es während einem seiner Besuche ausdrückte, als Karlotta ihm zuflüsterte, es gäbe »ekeliges Frankfurter Kräuterrisotto«: »Ach, diese Woche ist ayurvedisch? Du armes Kind.«

Ja, der Food-Dschungel ist überall, und er wächst und wächst, und ständig stolpert man über Neues. Zeit für mehr Orientierung. Über den Weg von der Geschmacksknospe bis zum Magen-Darm-Trakt müssen nämlich dringend einige Fragen geklärt werden: Wie böse ist Gluten denn nun wirklich? Wie esse ich alles, ohne zuzunehmen? (Ja, das geht wirklich! Kein Scherz!) Wird mein Teint als Veganer tatsächlich faltenfreier? Wie gesund ist unser Trinkwasser, wenn jeder von Dresden über Köln bis Castrop-Rauxel behauptet, er hätte das gesündeste und unbedenklichste Leitungswasser Deutschlands? Sind die Superfoods echt so super, oder ist es nur ihr Preis? Und was ist jetzt die alltagstauglichste Ernährungsweise? Denn: Mein Kind will Wurstbrot!

Eins ist klar wie Oma Kasuppkes Kloßbrühe: Die Wahrheit liegt irgendwo zwischen gequollenen Chia-Samen und Pommes Schranke. Und diese Wahrheit suche ich jetzt. Das Ergebnis lesen Sie gerade: das erste komplett ehrliche Ernährungsbuch. Habe ich nämlich bisher noch nicht gefunden. Gewürzt mit einer Prise Humor.

Na dann: Bon appétit!



# Lebensmittelunverträglichkeiten: Sind die jetzt nur im Trend, oder ist da was dran?

Total in: Unverträglichkeiten

Oder: *Wie man sie ganz einfach wieder loswird*

Das Kapitel muss Bauernfängerei sein, denken Sie jetzt? Ist es aber nicht. Versprochen. Unverträglichkeiten gibt es tatsächlich. Aber sie sind keine Erbkrankheiten, und man kann sie wieder loswerden wie unliebsame Schwiegereltern – nur mit geringerem Aufwand. Ich hab's nämlich herausgefunden, und das kam so: Vor zehn Jahren war ich eine gestresste *RTL*-Reporterin und Wetterfee und dauerhungrig. Ich fand mein Leben toll, aufregend, ich war verliebt in meinen Alltag, aber nie satt. Ich hätte ständig und permanent essen können. Ganz klar: Da war etwas aus dem Lot geraten. So insulintechnisch. Möglicherweise hing das auch mit sehr häufigen, gehetzten Besuchen einer miesen Fastfood-Kette mit meinem Lieblingskameramann Björn zusammen. Getoppt wurde das nur noch durch den Tag, als Björn zu meinem frischen Urlaubs-Ich in den Schnitraum kam und sagte: »Funcky, ich habe es in deiner Abwesenheit geschafft, mit deiner Vertretung jeden Tag Currywurst mit Pommes zu essen. Jeden Tag. Der Schwimmring ist jetzt noch ausgeprägter.«

»Ein Mann ohne Bauch ist ein Krüppel – und ich sehe den nicht mal bei dir!«, war meine Antwort.

Ich sag's Ihnen: Beim Fernsehen und unter Journalisten gibt's viel Stress, gern hausgemacht, und meistens über große Stre-

cken nichts zu beißen. Wir hatten jeden Tag drei bis fünf aktuelle Sendeminuten zu drehen, zu texten, zu schneiden, zu vertonen. Da kann man zwischendurch nur noch mit dem Schnittlaptop auf den Knien Fingerfood reinstopfen.

Und so stehe ich irgendwann bei Ernährungsmedizinerin Dr. Dörten Wolff. »Sie spucken jetzt schön in das Glas hier, alle 60 Sekunden, jeweils nach dem Verzehr eines neuen Nahrungsmittels – dann schauen wir mal, was da los ist.« So richtig sexy beginnt diese Erfahrung nicht, gebe ich zu. Und so sitze ich in einer Hamburger Villa in Winterhude und spucke. Mir gegenüber eine Patientin, die aussieht wie Fräulein Rottenmeier und ebenfalls lama-artig herumspeichelt. Warum wir das machen? »So können wir feststellen, wie Sie auf welches Lebensmittel reagieren. Und gegebenenfalls Unverträglichkeiten decodieren.« »Aha.« Unverträglichkeiten sind ja ganz klar auf dem Vormarsch. Jeder hat sie, keiner will sie. Früher kannte so was niemand.

Neulich erzählte mir meine Lieblingssandkastenfreundin Julia: »Ollis Geschäftspartner sollte zum Abendessen kommen. Ich wollte Lasagne machen, als Dessert Pannacotta, und bin unter Zeitdruck durch den Supermarkt gejoggt. Ich stehe schon an der Kasse, da ruft Olli an: Ja, Schatz, das ist toll, dass du kochst ...«

Man sollte dazu sagen, dass meine Freundin Julia, 38, modische Rockerin, neun Tattoos, Mama, Yogafan, Patentante meiner Großen, ein Hobby-Gourmet ist, die schon an der Ritz-Kochschule in Frankreich gekocht hat. Aus Spaß, wohlgerne – weil sie es kann. Mit lauter Profiköchen! Leider musste sie da zu ihrem Entsetzen nur Fröschen und Kaninchen die Haut abziehen und Schenkel und Schnecken flambieren, aber kochen kann sie echt gut. Und da ihr Vater Hobby-Jäger ist,

hat sie die Zähne zusammengebissen und sich quasi durchgeschlachtet. Als École-Ritz-Escoffier-Schülerin hat man einiges hinter sich, aber dafür klatschen alle in die Hände, wenn sie einlädt. Alternativen wie Mandel- statt Kuhmilch kommen ihr übrigens nicht auf den Tisch. »Kommt für mich nicht infrage, da ich damit ja nicht kuche und nicht weiß, was dann dabei rauskommt oder wie ich anders würzen muss. Ich will kochen und nicht experimentieren.«

Aber zurück zu Ollis Anruf: »Einziger Haken: Unser Gast verträgt keine Lactose!« O-Ton Julia: »Ich glaube, so schnell hat selten jemand das Band an der Kasse wieder abgeräumt. Um dann wieder von vorne zu beginnen und alles in lactosefreie Varianten umzutauschen. In den 80ern hätten sie uns dafür ausgelacht! Jetzt bestimmen die Unverträglichkeiten deinen Einkauf. Als ich dachte, ich wäre fertig, musste ich mich noch an die Käsetheke schleppen: ›Haben Sie auch lactosefreien Pecorino?‹ Die Antwort: ›Der ist immer lactosefrei. Da ist keine Kuhmilch drin.‹ Na, so ein Glück!«

Nach ein paar Stunden Spucken bei Dr. Wolff wird dann analysiert. Die Methode: Anhand der Speichelproduktion kann Frau Dr. Wolff sehen, wie mein Körper auf das jeweilige Lebensmittel reagiert. Sie testet Brot, Milch, Fruchtzucker, Zucker, Eiweiß und demnächst auch Milchschokolade. Sie ist dabei blond, schlank, fröhlich und von beneidenswerter Ruhe. »Entschuldigung, wenn ich so hibbelig bin«, sage ich.

»Das macht nichts. Dafür können Sie nichts. Das ist der Zucker.«

»Ach so ...«

Auf einmal fühle ich mich großartig. Ich kann nichts dafür. Es ist der Zucker! Hätten doch nur alle so viel Verständnis. Mein Mann zum Beispiel tadelte mich immer liebevoll streng, wenn mir die Teller auf den Boden fallen, ich gegen den Türrahmen

taumle oder Karlottas Lego-Konstruktionen kaputt laufe. Dabei war das gar nicht ich – es war der Keks zwischendurch, der Puder auf der Waffel, der Zucker im Kaffee. Schlagartig wird mir klar, wie missverstanden ich bisher gelebt habe.

»Das können wir korrigieren. In einigen Tagen fühlen Sie sich besser«, sagt Frau Dr. Wolff.

Wie jetzt? Per Hypnose? Blutabnahme? Tabletteneinnahme?

»Per Nahrungsmittelimpuls!«, erklärt mir die Autorin des Buches *Nahrung statt Medizin*. Ich bin baff.

»Kann denn jeder eine Unverträglichkeit aufbauen, oder erbt man das?«

»Einiges ist vorbelastet. Aber: Die schnappen Sie sich auch auf. Durch Bakterien oder Viren, eine Erkältung, Antibiotikaeinnahme. Durch Überbelastung durch ständiges Essen. Alles möglich.«

»Und die kann man auch wieder loswerden?« Ich schaue ungläubig, das sehe ich ihr an.

Sie lacht: »Ja, klar, Sie geben dem Körper das Lebensmittel im Zwei-Stunden-Rhythmus immer wieder, dadurch ändert sich die Impulskurve, und er kapiert, dass er das Lebensmittel akzeptieren kann. Praktisch erfolgt eine Änderung der Sinneswahrnehmung. Danach wird gegessen. Nur das Lebensmittel nicht, mit dem Sie den Reiz provoziert haben.« So ganz komme ich nicht mit, aber Frau Dr. Wolff malt mir kleine Bögen auf einen DIN-A4-Vordruck, wobei sie zwischen die Essenspausen kleine Bögen zeichnet wie für eine Erstklässlerin, die verstehen soll, dass sie die Silben im Lesebuch zusammenziehen soll. Ich mag diese Frau. »Stellen Sie sich das so vor: Grundsätzlich werden Nahrungsmittel in eine elektrische Information übersetzt, und die gelangt über das vegetative Nervensystem zu den Organen, Drüsen, Gefäßen und Muskeln – binnen Millisekunden. Und diese Information, die ändern wir jetzt.«

Am nächsten Morgen geht es los: Ich starte mit Weißmehl. Dreimal alle zwei Stunden eine Brotkrume, immer eine etwas größere, dazwischen nur Wasser, kein Tee, kein Kaffee. Und ich fühle mich toll. Der Bauch ist flach wie der von Gigi Hadid, ich leichtfüßig wie Karlie Kloss, und alle zwei Stunden meldet sich mein Magen mal. Nach den drei Reizen esse ich. Jedes Kohlenhydrat außer Weißmehl oder Brot ist erlaubt. Allerdings auch nur eins pro Mahlzeit. Aber wer will schon Brot mit Reis und Kartoffeln auf einmal? Ein Energieschub lässt mich putzen, Staubfänger aussortieren und alte Freunde anrufen. Am nächsten Tag guckt mich mein Ich im Spiegel an, als hätte eine von den Kardashians ein paar Instagram-Filter drübergelegt. »Nee!«, sage ich laut. Meine Augen sehen größer aus.

»Da wird etwas angestautes Wasser aus dem Gewebe rausgegangen sein!«, lacht Frau Dr. Wolff bei unserem nächsten Termin. Ich bin begeistert. Mein Hungergefühl ist auch wieder so wie als Kind. Normal. Irgendwann knurrt's ganz gesund auf Bauchnabelhöhe wie ein kleiner Hundewelpe, dem man den Tennisballentreißen will. Angenehm gesund. Und ich esse so viel wie ich will und mag, was weitaus weniger ist als vorher. Meine Haut wird klarer, als ob alle Pickel in den Urlaub oder zum Closed-Outlet-Verkauf gefahren wären. Nicht dass es vorher so viele waren, aber irgendwie sieht alles etwas besser aus.

Nach einer Woche stellt mein samtblazertragender, dauergebräunter Reporterkollege Thomas fest: »Also das Popöchen ist mal schmäler geworden, Anna. Hast du abgenommen, oder liegt das an deinen Absätzen?«

Ich gucke auf meine Turnschuhe: »Ganz klar, die Absätze, Hasi!«

»Die brauche ich auch!«

»Die meisten Menschen, die so eine Wampe aus Luft vor sich herschieben, reagieren auf die Lebensmittel, die sie nicht vertragen. Eigentlich gibt es bei richtiger Kohlenhydratkombination auch kein Nachmittagstief«, erklärt mir Frau Dr. Wolff, mit der ich nun nach und nach alle Lebensmittel bearbeite.

»Und wenn der Körper wieder mit allen Nahrungsmitteln umgehen kann, hat man eigentlich auch keine Migräne, Heuschnupfen, Blähungen oder Schlafstörungen.« Ich bin fasziniert. »Oder Heißhunger!«, ergänze ich. Und spucke glückselig in mein Gläschen, während ich auf meine neuen dünneren Oberschenkel schaue, denn schmäler bin ich jetzt auch. Heute ist Schokolade dran. Auch auf die kann man reagieren. Und während ich so vor mich hinspucke und Frau Dr. Wolff dabei meine Spuckmenge auswertet, überfällt mich eine ungeheure Erleichterung. Hunger. Schmerzen. Das permanente Ungleichgewicht. Alles ist weg. Dabei ahne ich nicht mal, was ich noch alles Spannendes entdecken werde und dass Frau Dr. Wolff ihre Therapie in den nächsten zehn Jahren ausbauen wird: Inzwischen wird jede Spuck-Info digital erfasst und nicht mehr im Zwei-Stunden-Takt, sondern minutengenau individuell therapiert. Aber ich begegne ihr nun mal quasi »in den Kinderschuhen« – und das hat einen ganz besonderen Charme.

Wieder eine Woche später. Thomas ist ganz aufgeregt: »Schätzlein, ich will das auch, was du machst. Ich habe genau gesehen, dass du Turnschuhe anhattest. Und wieso darfst du jetzt alle zwei Stunden Schokolade essen?«

»Ich decodiere mich!«

»Scharf. Kann ich das auch?«

»Klar!«

»Spitze. Dann musst du mir dein neues Futterprinzip näher erklären. Aber die Turnschuhe, die kaufe ich mir trotzdem!«