Ernährungsformen – Alternativen oder Außenseiter?

Weltweit gibt es zahlreiche Arten sich zu ernähren. Diese können weltanschaulich, philosophisch-ethisch, religiös oder ökologisch motiviert sein, aber sich auch schlicht aus ökonomischen Gegebenheiten herleiten.

Vielfältig und unterschiedlich

Zum Teil bestehen Ernährungsformen bereits seit Jahrtausenden, eingebettet in ganzheitliche Medizinsysteme. Dazu gehören die Ernährung im Ayurveda, in der Traditionellen Chinesischen Medizin und im Taoismus (mit der später daraus entwickelten Makrobiotik), der Vegetarismus (mit und ohne Eier und Milchprodukte) und die typenorientierte, vegetarische Mazdaznan-Ernährung.

Andere Formen entstanden Ende des 19. Jahrhunderts in Mitteleuropa und den USA. Sie sind überwiegend als Antwort auf die Veränderungen im Lebensstil und der Ernährungsgewohnheiten im Zug der Industrialisierung zu verstehen, z. B. die anthroposophisch orientierte Ernährung, die Reformkost, Warland-Kost, Hay-Trennkost oder die Rohkosternährung.

In den letzten Jahrzehnten gab es einen erneuten Boom und es entstanden Formen wie die Evers-Diät, Schnitzer-Kost, Fit-for-Life-Diät, die Vollwerternährung bzw. vitalstoffreiche Vollwertkost nach Bruker und die harmonische Ernährung nach Konstitutionstypen.

Daneben existiert eine ganze Reihe von Diäten, die – mehr oder weniger wissenschaftlich bewiesen – bei bestimmten Krankheiten Linderung oder Heilung versprechen.

Ähnlich? Ja, auch!

Trotz aller Unterschiede besitzen die seriösen Ernährungsformen auch Gemeinsamkeiten: Der Schwerpunkt liegt auf pflanzlicher Nahrung, und die Lebensmittel sollen qualitativ

hochwertig sein: möglichst biologischer Anbau, schonende Verarbeitung und Zubereitung, das Bevorzugen saisonaler Produkte.

Alternative Ernährung hat einen weiteren Effekt. Da sie – mehr oder weniger stark – von unserer gewohnten Ernährung abweicht, muss man sich damit beschäftigen: sich informieren, Heilversprechen selbsternannter Gurus und Werbeversprechen der Lebensmittelindustrie kritisch hinterfragen, bewusst einkaufen, kochen und essen. Sie müssen also Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen und den ersten Schritt gehen, um sich grundsätzlich und dauerhaft gesund zu ernähren. Dabei ist es im Prinzip egal, ob Sie Vollwert-, vegetarische oder makrobiotische Kost als neue Ernährungsform wählen – das optimale Essen (→ S. 154) gibt es nicht. Eine vielseitige und gesunde Ernährung macht Functional Food (→ S. 294), also im Labor angereicherte Lebensmittel, jedenfalls überflüssig – Gesundheit lässt sich nicht mit einzelnen Zusatzstoffen erkaufen, sondern nur mit einer bewussten ganzheitlichen Lebenseinstellung und Ernährung schützen.

Buchtipps

- Lisa Hark, Darwin Deen: **Gesunde Ernährung**. Dorling Kindersley, München 2008
- Rudolf Theelen: **Ganzheitliche Ernährungstherapie: Kompendium für die Praxis der Naturheilkunde**. Pflaum, München 2008
- Claus Leitzmann, Markus Keller, Andreas Hahn: **Alternative Ernährungsformen**. Hippokrates, Stuttgart 2005
- Karl von Koerber, Thomas Männle, Claus Leitzmann: **Vollwert-Ernährung: Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung**. Haug, Stuttgart 2005
- John Robbins: **Food Revolution**, Nietsch, Freiburg 2003