

Die richtige Ernährung

Im Karstadt-Warenhaus laufen wir unserem einstigen Hausarzt direkt in die Arme. Wie seine Gattin ist er erfreut, auch meine liebe Frau in persona wiederzusehen; sie sei ihm seit Jahren nur in der Zeitung begegnet. Wie ehedem, als er noch praktizierte, ermuntert er uns als erstes zur Gripeschutzimpfung. Unser Wiedersehensgespräch bleibt bald bei der rechten Ernährung hängen. Ja ja, zwei Hauptmahlzeiten und dann von 17 bis 9 Uhr nix mehr – kennen wir aus den Gesundheitssendungen. Ich kenne aber auch die Tücken der herrschenden Lehre. Hat die Ernährungsmedizin nicht schon manche 180-Grad-Drehung hinter sich? Mal keine Butter, dann doch Butter; mal kein Fleisch, dann (Verzeihung, liebe Vegetarier und Veganer!) unbedingt ein bis zwei Mal Fleisch pro Woche; mal keine Eier (Cholesterin!), dann möglichst zweitäglich ein Ei; mal nichts Süßes, dann doch Süßes aus der Natur. Und so weiter. Schließlich ziehe ich meine Trumpfkarte: Täglich drei Mahlzeiten und jeden Abend Herrensokolade - trotzdem geht es mir gut. Könnte aber auch an den Gripeschutzimpfungen liegen.