

Wa(h)re Gesundheit

10. Deutscher Zahnärzte Unternehmertag

Zwei sehr unterschiedliche Positionen trafen beim 10. Deutschen Zahnärzte Unternehmertag im Rahmen des Bayerischen Zahnärztetages aufeinander: Werner Kieser, Gründer und Namensgeber von Kieser Training, vertrat die „reine Lehre“ des Körpertrainings. Udo Pollmer, studierter Lebensmittelchemiker, fand mehr als deutliche Worte dafür, gängige Gesundheitslehren zu „enttarnen“.

„Der Mensch wächst am Widerstand“ lautete der Vortrag von Werner Kieser. Er verband die Geschichte der Entwicklung seines Unternehmens mit der Sache selbst, das heißt den physiologischen Tatsachen seines „Produkts“. Kieser, 1940 bei Zürich geboren, ist gelernter Schreiner und war in den Fünfzigerjahren Amateurboxer. Durch eine Sportverletzung wurde er auf die Möglichkeiten von Krafttraining aufmerksam, das damals noch weitgehend unbekannt war. Der Autodidakt eröffnete 1967 sein erstes Kraftstudio in Zürich.

Kieser verkündet sein Credo

Mit Krafttraining kann dem physischen Abbau entgegengewirkt werden: Eine gesunde und trainierte Muskulatur schützt vor Verletzungen und ist Basis für gesunden Sport. Ein gut trainiertes Muskelkorsett stützt die Wirbelsäule, entlastet die Bandscheiben und hilft bei der Korrektur von Haltungseffekten. Krafttraining hilft die Figur zu straffen, trainierte Muskeln sind fester und größer als untrainierte. Mit einer gut trainierten Muskulatur kann typischen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Übergewicht, zu hohen Blutfettwerten oder Bluthochdruck und Osteoporose entgegengewirkt werden.

Pollmer räumt auf

Kieser möchte überzeugen. Der aus Funk und TV bekannte Journalist und Lebensmittelexperte Udo Pollmer, Gemmingen, will mit seinen Thesen Diät-Gläubige und Gesundheitsapostel provozieren. Seit 1995 arbeitet er als wissenschaftlicher Leiter des Europäischen Instituts für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften. Pollmer räumte in seinem Vortrag „Kann denn Essen Sünde sein?“ mit einer Reihe von Ernährungslehren gnadenlos auf:



Foto: BLZK

Kontroverse Positionen am DZUT: Dr. Torsten Hartmann (Moderation) mit den Referenten des Abends Udo Pollmer (links) und Werner Kieser (rechts)

Egal ob man hungert, Süßstoff verwendet oder nur fettarm isst, meistens würde man damit nur zunehmen. Denn für den Körper komme das einer „drohenden Hungersnot“ gleich, und er sorgt vor. Jedes Land habe andere Ernährungsgewohnheiten, auch jede Zeit habe die ihren: In den 60ern war viel Fleisch gesund, in den 70ern wurde Körnerernährung für besonders gesund erklärt, und heute bräuchte man einen Kuhmagen, um den vielen Salat verdauen zu können. Verdienen würde an allem nur die Diät- und Gesundheitsbranche.

Empfehlungen der Deutschen Ernährungsgesellschaft, Gesundheitsratsgebern oder die Ernährungstipps einschlägig bekannter Frauenzeitschriften – Pollmer bescheinigte allseitiges Nichtwissen. Sein Fazit: Eine gesunde Ernährung muss bekömmlich sein, weil eine unbekömmliche Kost niemals „gesund“ sein kann.

Keine Rezepte

Die beiden gegensätzlichen Ansätze zeigten auf, dass wohl jeder selbst seine kritische Position zum Umgang mit Körper und Ernährung finden muss. Der Deutsche Zahnärzte Unternehmertag soll auch 2008 im Rahmen des Bayerischen Zahnärztetags stattfinden.

Isolde M. Th. Kohl