

Fünf Regeln lassen Pfunde purzeln

NDR-„Ernährungs-Doc“ Matthias Riedl spricht im ausverkauften Amtshof über gesundes Essen

Von Gabriele Gerner

Großburgwedel. „Wie es wirklich geht: Abnehmen, Krankheiten lindern und heilen“ – mit diesem Thema hätte NDR-„Ernährungs-Doc“ Matthias Riedl den Amtshof gleich zweimal füllen können.

Noch nie ist eine Veranstaltung im Amtshof so schnell ausverkauft gewesen. 180 Menschen hatten sich am Vormittag des ersten Vorverkaufstages die Karten gesichert und wollten Dr. Matthias Riedl sehen. Fast alle – überwiegend weiblichen – Besucher kennen ihn als „Ernährungs-Doc“ aus der gleichnamigen Reihe im NDR-Fernsehen. Dort zeigt der charmante 55-Jährige, wie Menschen von Krankheiten geheilt wurden oder Linderung erfahren, seitdem sie – angeleitet durch sein Team – ihre Ernährung umgestellt haben.

Das Schädliche weglassen

Ob Diabetes Typ 2, Migräne oder Bluthochdruck – all dies kann laut Riedl geheilt werden, wenn man das Richtige isst und das Schädliche weglässt. Rheuma, Osteoporose, Arthrose und gar Krebs seien – so der Ernährungs-Doc – zu lindern. Diese Thesen wecken Hoffnung bei Menschen mit gesundheitlichen Problemen, denen die Schulmedizin offenbar nicht weiterhilft. Menschen wie Zuhörerinnen Stephanie Meyn. Die Burgwedelerin leidet unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Sie kennt Riedls Bücher und findet seine Argumentation überzeugend. So überzeugend, dass sie ihn bereits in Hamburg konsultiert hat. „Er erstellt mir jetzt einen Ernährungsplan“, berichtet sie.

Riedl ist ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg, Deutschlands größtem ambulanten Zentrum für Diabetologie und Ernährungsmedizin. Dort arbeiten Mediziner vieler Fachbereiche zusammen an den Problemen ihrer Patienten. „Weil einer nicht alles weiß“, sagt Riedl. Anhand von Patientengeschichten schilderte der Arzt in seinem Vortrag den Erfolg seiner Ernährungsberatung. Da ist die junge Frau, die



Auch auf Publikumsfragen ging Dr. Matthias Riedl ein: Sie wurden auf weißen Zetteln gesammelt.

FOTOS: GERNER

unter Unfruchtbarkeit litt und nach der Umstellung ihrer Ernährung schwanger geworden ist. Da ist der ältere Herr, dessen Gicht wesentlich weniger schmerzt, seit er seinen Speiseplan geändert hat. Und ganz nebenbei haben alle Patienten nach der Umstellung ihrer Ernährungsgewohnheiten Gewicht verloren.

Gewohnheiten etwas abändern

Alles ganz einfach also? Riedl weiß, wie schwer es ist, Gewohnheiten abzulegen. „Es reicht, wenn Sie Ihr Essverhalten zu 20 Prozent ändern“, beschwichtigte er das Publikum. Den Weg zu mehr Gesundheit und weniger Pfunden fasste Riedl wie folgt zusammen: Man sollte zu sich nehmen:

1. genügend Eiweiß
2. viel Gemüse
3. zwei Liter Flüssigkeit pro Tag
4. wenig Kohlehydrate
5. möglichst keinen Zucker.

Neben sättigendem Eiweiß zählen Gemüse und Nüsse für ihn zum „Super-Food“. „Und selbst, wenn man damit eine Krankheit nicht heilt: Was ist das Risiko einer Ernährungstherapie?“, fragt der Mediziner zum Schluss rhetorisch – und gab selbst die Antwort: „Im

schlimmsten Fall ernähren Sie sich gesünder!“

Die Resonanz im Publikum war geteilt. Während Dutzende Gäste Riedl um individuelle Beratung baten, waren andere nach dem Abend enttäuscht. „Ich habe nichts Neues erfahren“, sagt eine Frau, die ihren

Namen nicht nennen mochte. „Alles kann man in so einem Vortrag auch nicht abdecken“, meinte eine andere.

Die Bücherei hat wegen der großen Resonanz einen weiteren Auftritt von Riedl im Amtshof für das Frühjahr 2018 geplant.

UMFRAGE

Warum sind Sie gekommen?



Großer Vorrat: Am Tisch der Buchhandlung Böhnert konnten Besucher Riedls Bücher erwerben – und später signieren lassen.



Vanessa Heldt aus Wettmar: Ich möchte Tipps bekommen, wie man Medikamente umgehen kann und durch gesunde Ernährung gesund bleibt.



Dr. Steffen Timmann aus Burgwedel: Ich erhoffe mir Bestätigung, dass viele Ernährungsmythen falsch sind.



Barbara Overbeck aus Großburgwedel: Ich kenne die TV-Serie mit Riedl und seine Bücher. Seine Tipps sind einleuchtend und die Rezepte sehr gut. Ich erhoffe mir neue Impulse.

NACHGEFRAGT

„Was ich sage, ist vielen ganz neu“



Dr. Matthias Riedl, „Ernährungs-Doc“ des NDR

Wie viele Menschen erreichen Sie mit Ihren Thesen zur Ernährung? Die NDR-Serie hat eine Einschaltquote von über 12 Prozent. Unser Zentrum in Hamburg hat 50 000 Patienten im Jahr.

Wie erklären Sie sich den großen Erfolg Ihres Konzepts? Viele Ärzte sind unsicher im Umgang mit Ernährungsproblemen. Was ich sage, ist vielen ganz neu.

Wie werden Sie unterschiedlichen Ernährungstypen gerecht? Ernährungstherapie ist immer individuell. Bei uns wird niemand zu einem komplett anderen Essverhalten gezwungen.

Wann stellen sich erste Erfolge einer Ernährungsumstellung ein? Im Schnitt nimmt man nach zwei Monaten fünf Kilo ab. Bei einem Drittel der Diabetiker kann nach zwei Monaten das Insulin um die Hälfte reduziert werden.

Interview: Gabriele Gerner