

Podcast mit Dr. Malte Rubach

Podcast mit Dr. Malte Rubach: [00:00:05] Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent 24 GlücksMomente nur für Dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

Jutta Ribbrock: [00:01:28] Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz Leben, dem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Redakteurin und Sprecherin für alle möglichen spannenden Sachen, von Radio-Nachrichten bis zu Hörbüchern. In diesem Podcast bin ich alle zwei Wochen im Gespräch mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben freudvoller, entspannter und intensiver macht. Heute ist bei mir Dr. Malte Rubach. Er ist Ernährungswissenschaftler mit einem ganz besonderen Faible für Kaffee. Wir sprechen darüber, warum ausgerechnet Kaffee gut für uns sein soll, warum angebliche Wunder-Diäten Quatsch sind und wie wir mehr auf unseren Körper hören können, um genau das zu essen, was zu uns passt. Viel Spaß beim Hören! Lieber Malte Rubach, herzlich willkommen!

Dr. Malte Rubach: [00:02:25] Einen wunderschönen guten Abend.

Jutta Ribbrock: [00:02:27] Es ist abends nach 18 Uhr und ich habe eben beobachtet, du hast ein Schokotörtchen gegessen. Passt das zu gesunder Ernährung in deinem Weltbild?

Dr. Malte Rubach: [00:02:36] Ja, es gibt ja die Philosophie: nach 18 Uhr keine Kohlenhydrate. Dann hätte ich das nicht mehr machen dürfen. Aber das ist wie viele Ernährungsphilosophien und Ernährungsmythen einer von vielen. Am Ende nimmt man dann einfach weniger Energie auf, wenn man nach 18 Uhr nichts mehr isst. Das Törtchen kann man sich aber eigentlich immer erlauben, wenn man am Tag nicht zehn davon isst.

Jutta Ribbrock: [00:03:00] Das heißt, kurz vor Mitternacht ist auch okay, wenn die Summe stimmt.

Dr. Malte Rubach: [00:03:04] Also es gibt schon Unterschiede im Stoffwechsel. Manche Menschen, die sind tatsächlich nicht so gut in der Lage, so späte Mahlzeiten noch ordentlich zu verstoffwechseln, gerade den Zucker. Den würde ich dann tatsächlich empfehlen, lieber vorm Schlafengehen noch ein Stück Käse zu essen oder ein Glas Joghurt, aber nicht unbedingt ein Törtchen. Die sollten das eher morgens tun.

Jutta Ribbrock: [00:03:25] Okay. Ich habe ja eben schon angesprochen, dein Faible für Kaffee, dein Buch, das letzte, was von dir erschienen ist, die Kaffeesapotheke. Jetzt muss ich natürlich auch gleich die Kontrollfrage stellen: Wie viel Kaffee hast du heute schon getrunken und welche Sorte genau, also welche Zubereitung?

Dr. Malte Rubach: [00:03:43] Also heute habe ich tatsächlich nur im Büro Kaffee getrunken. Das heißt, das ist eine Padmaschine, was aber nicht schlecht sein muss. Davon bestimmt so drei, vier Tassen. Normalerweise beginne ich meinen Tag aber zu Hause mit meiner Frau, wo wir selbst mit der Handmühle gemahlenen Kaffee in einer French Press zubereiten.

Jutta Ribbrock: [00:04:08] Hey, ich bin jetzt beruhigt. So hab ich's mir vorgestellt. Du und ein Kaffeepad, das dachte ich jetzt, das geht irgendwie gar nicht.

Dr. Malte Rubach: [00:04:14] Wie gesagt, es ist nicht schlecht, aber lieber habe ich es frisch gemahlen und dann auch mit einer Bohnensorte, die ich mir vielleicht in einer kleineren Rösterei besorgt habe, wo ich auch weiß, der hat so oder so geröstet, und ich kann es mir dann zu Hause selber mahlen. Und dann einfach in eine French Press, also das sind diese Zubereitungskannen, wo von oben so ein Stempel runtergedrückt wird, nicht kochendes, aber siedendes Wasser, also 95 Grad. Heißer sollte es ja nicht sein, damit nicht die Aromen zerstört werden. Und dann wird das ein bisschen stehen gelassen, der Stempel runtergedrückt und dann geht's los.

Jutta Ribbrock: [00:04:55] Hab ich gleich schon wieder was gelernt. Ich dachte, das soll richtig so sprudelnd kochendes Wasser sein, auch bei der Methode, und dass es so richtig so blubbert, aber ist gar nicht.

Dr. Malte Rubach: [00:05:04] Nee, am besten einfach im Faustregel: das Wasser hochkochen. Wenn man jetzt kein wirklich ganz genaues Thermometer an dem Wasserkocher hat, das gibt es ja auch, einfach hochkochen und dann einfach ein paar Minuten warten und dann erst reinschütten. Aber ansonsten ist es so, dass einfach die große Hitze die Aromastoffe und auch Geschmacksstoffe aus der Balance bringt. Das schmeckt der ein oder andere vielleicht gar nicht raus, aber es ist definitiv besser für die Qualität.

Jutta Ribbrock: [00:05:31] Da wir jetzt schon bei den Kochtechniken sind, gleich am Anfang, bähm, steigen wir voll ein. Ich habe so eine kleine italienische Espressokanne, die man auf den Herd stellt. Und da hab ich mal gelernt, dass die italienischen Mammis so kurz bevor das so, oder wenn das so anfängt zu röcheln, schon schnell runterziehen, weil angeblich mit diesem letzten Röcheln irgendwelche Bitterstoffe hochkochen, und das soll nicht sein.

Dr. Malte Rubach: [00:05:52] Jetzt ist es interessant. Ich weiß nur, dass einfach der letzte Moment des Hochkochens oder bevor es dann wirklich überschießt, das hat einfach damit zu tun, dass man den Druck ein bisschen minimiert. Und am Ende ist es eben so, weil gerade bei diesen, die heißen ja klassisch, diesen Herdkochern, dass wenn die Hitze zu stark, zu groß wird, dass dann das Kaffeepulver anbrennt. Das Zeichen, wo eigentlich der Point of No Return ist, wo man dann sagen kann, okay, wenn ich es jetzt runternehme, dann passiert nichts mehr, dann kocht es auch, aber nicht früher, dann vermeide ich nur mal sicher, dass das Kaffeepulver anbrennt. Wenn ich es dann eben noch weiter draufstehen lasse, dann kann es sein, dass es eben auch hinterher ein bisschen verbrannt schmeckt. Aber das war zu Western-Zeiten ja genau das, was die...

Jutta Ribbrock: [00:06:49] Ja, ja, auf dem Lagerfeuer. Ich muss sagen, als ich das Buch gelesen habe, war ich total baff. Also ich habe mir hier mal so Zahlen notiert: Täglich bis zu neun Tassen Filterkaffee, 100 Milliliter, oder sieben Tassen Espresso, 40 Milliliter,

findest du okay. Und als Einzeldosis, das verstehe ich jetzt so wie auf einen Schlag hintereinander, vier Tassen, das kommt einfach wahnsinnig viel vor.

Dr. Malte Rubach: [00:07:20] Man muss immer einmal die Menge betrachten an sich und die Art der Zubereitung und dann natürlich die Dosis. Die Dosis heißt ja die Konzentration. Das ist ein bisschen chemisch, aber wir wollen es trotzdem genau halten. Die Konzentration ist immer die Menge pro Volumen, also zum Beispiel pro Liter oder auch dann pro 100 Milliliter. Und ich habe in der Regel in einem Espresso zum Beispiel etwas mehr Konzentration an Koffein beispielsweise als im klassischen Filterkaffee. Wenn ich jetzt aber zum Beispiel einen Filterkaffee nehme und den noch mit, wie bei einem Café au Lait, eins zu eins, also mit der gleichen Menge Milch vermische, dann habe ich nur noch die Hälfte der Konzentration vom Filterkaffee. Das heißt, es kann einmal diese Verdünnung das bekömmlicher machen, wenn ich Koffein nicht gut vertrage oder ich kann es mir halt auch konzentrieren, indem ich zum Beispiel, das ist der Black Eye, das ist so eine amerikanische Zubereitung, einen Filterkaffee nehme, einen starken, und dazu noch zwei bis drei Espresso reinschütte. Hammer! Das trinken die Lastwagenfahrer, um nochmal wach zu werden.

Jutta Ribbrock: [00:08:30] Das ist das, wo der Löffel drin steht.

Dr. Malte Rubach: [00:08:34] Also es ist sehr individuell, welche Menge man verträgt, aber es kommt vor allem eben auf die Konzentration der Inhaltsstoffe an. Manche Leute, die können natürlich zwei Cappuccino trinken und haben kein Problem, wenn sie aber die gleiche Menge, also in einer Tasse starken Filterkaffee schwarz trinken, dann haben sie einen Flattermann. Also insofern, das muss man ein bisschen austesten. Ich glaube, das weiß jeder, merkt das recht schnell.

Jutta Ribbrock: [00:09:00] Ja, ja, das denke ich. Apropos Flattermann, ich habe jetzt gerade wieder morgens an der Kaffeemaschine einen Kollegen getroffen, der sonst so wie ich auch morgens seinen Kaffee getrunken hat, und der hat gesagt, ja, ich trinke jetzt keinen Kaffee mehr, geht mir nicht so gut, damit ist ja auch immer nicht so mit dem vielen Kaffee. Und du sagst ja ganz im Gegenteil. Und dann habe ich auch noch gesehen, du hast auch noch ein Buch über Milch geschrieben. Also du bist der große Verteidiger von all den Sachen, wo man immer denkt, die sind nicht so gut. Aber wieso sind denn die beiden, auch Kaffee und Milch, warum haben die teilweise so einen schlechten Ruf?

Dr. Malte Rubach: [00:09:39] Ja, das sind zwei unterschiedliche Geschichten, die am Ende zusammenführen, wenn man die Milch in den Kaffee schüttet. Aber fangen wir mit dem Kaffee an, da ist es so, dass einfach zur Zeit 70er, 80er Jahre die Menschen einen anderen Lebensstil gepflegt haben. Da war es noch üblich, auch im Büro zu rauchen, heute unvorstellbar, zumindest in den meisten Büros in Deutschland. Alkohol war ein genehmigtes Genussmittel, auch in der Mittagspause. Die Menschen haben einfach einen ungesünderen Lebensstil gepflegt und am Ende kamen die üblichen Erkrankungen. Und was hat der Arzt damals am häufigsten geraten, unter anderem auch wegen wissenschaftlichen Erkenntnissen, die damals noch irgendwie einen Zusammenhang aufgezeigt haben, er hat dann gesagt, statt aufzuhören mit Rauchen und Trinken, einfach mal den Kaffee weglassen. Weil das konnte man eigentlich jedem raten, ohne große Diagnose. Das hat dann auch dazu geführt, dass diverse Kaffeehersteller auch noch den Kaffee gesünder machen wollten und haben ihm bestimmte Inhaltsstoffe entzogen. So ist zum Beispiel der berühmte Schon-Kaffee entstanden, wo dann nach kurzer Zeit auch die Wettbewerber im Markt gesagt haben, Moment mal, das machen wir auch. Und dann gab es Patentklagen und irgendwann hat das Hamburger Verwaltungsgericht gesagt, es ist

völlig wurscht, was ihr dem Kaffee entzieht, entzieht ihr ihm irgendetwas, dann könnt ihr es Schon-Kaffee nennen. Und so wurden also verschiedene Gesundheitseffekte und alles Mögliche zusammengemischt mit einem bestimmten Behandlungsverfahren, bis die EU 2011 verboten hat, dass irgendjemand auf irgendeinen Kaffee schreibt, dass er jetzt besonders schonend ist oder magenschonend oder sonstiges. Weil das ist dem verboten bei sämtlichen Lebensmitteln solcher gesundheitsbezogenen Aussagen. Aber so quasi wurde dann irgendwann der Mythos beendet.

Jutta Ribbrock: [00:11:35] Aber der Kaffee war schuld an allem, was Alkohol und Zigaretten verursacht haben, oder wie?

Dr. Malte Rubach: [00:11:41] Und um den noch kurz zu Ende zu führen: Dann wurden viele Studien, die so in den 80er, 90ern gestartet haben, also große Beobachtungsstudien mit teilweise 10.000 bis zu fast eine halbe Million Teilnehmern jeweils, die wurden irgendwann beendet. Anfang 2000er Jahren und wurden dann ausgewertet. Und man hat dann plötzlich festgestellt, als man geguckt hat, was die Leute denn gegessen haben, wann sie gestorben sind, woran sie erkrankt sind und wer nicht erkrankt ist und wer nicht so schnell gestorben ist, dass die Kaffeetrinker etwas weniger Risiko hatten zu sterben in der gleichen Zeit, etwas geringeres Risiko bestimmte Erkrankungen zu bekommen. Und plötzlich war man irgendwie sich sicher, das lag damals doch nicht am Kaffee. Und ja, zu den einzelnen Effekten können wir ja noch was sagen nachher. Zur Milch vielleicht ganz kurz. Also Milch ist ein Lebensmittel, das vor etwa zehn, elf tausend Jahren zum ersten Mal uns zugute gekommen ist, als dann die Menschen angefangen haben, Landwirtschaft zu betreiben. Und seitdem ist es eigentlich immer weitergegangen. Noch, sage ich jetzt mal, um die Jahrhundertwende war es gar nicht so gängig, weil noch keine Kühlung vorhanden war. Da war Milch teilweise noch ein Gesundheitsrisiko wegen Vergiftungsgefahr mit Bakterien und sonstigem. Und ja, irgendwann fing es aber an, dass dann natürlich die Milchindustrie immer größere Mengen produziert hat. Und Milch wurde zu einem Massenlebensmittel regelrecht. Und das ist mit den bekannten Folgen auch einhergegangen fürs Tierwohl, für die Umwelt, teilweise wegen Gülle und was auch immer, was wir heute alles an Themen haben. Aber das hat dazu geführt, dass eigentlich eine ganz andere Gruppierung auf den Plan kam, nämlich die Tierrechtler und Tierschützer. Die haben dann, um mit dem Ziel eigentlich für die Tiere zu kämpfen, was ja sehr gut ist eigentlich, auch Argumente verwendet, die den Gesundheitsnutzen von Milch in Frage stellen, sondern im Gegenteil ihr unterstellen, dass sie gesundheitsschädlich ist. Durchaus auch anhand bestimmter Studien, die daraus kamen, aber auch das hat sich heute als nicht plausibel erwiesen, sondern eher als Ente, weil die großen Studien zeigen alle, dass Milch, außer man hat eine Milcheiweißallergie oder eine Laktoseintoleranz, in einer großen Menge gesundheitsförderliche Effekte hat. Das heißt aber nicht, dass man Kaffee oder Milch trinken muss, man kann auch ohne leben.

** Jutta Ribbrock:** [00:14:20] Ja, ja, jetzt hast du es ja gerade erwähnt, mit dem Tierwohl und so, das heißt, der Milchkonsum geht damit einher, dass Tiere leiden, ist jetzt die Frage eben, ob es reicht, sagen wir mal, man beschränkt sich ein bisschen oder lässt es ganz sein. Das ist natürlich auch noch ein ganz anderes Feld, als das, worüber wir jetzt gerade sprechen, ob das der Gesundheit wohl tut.

Dr. Malte Rubach: [00:14:41] Genau. Aber der Gesundheitsaspekt ist eben unwiderlegbar, dass niemand wird krank, weil er keine Milch trinkt. Aber in vielen Ländern der Erde, wo eben die Nahrungsmittelversorgung nicht so sichergestellt ist, wie zum Beispiel hier bei uns, ganz vielen Ländern Afrikas, da ist die Ziege vor der Tür ein Überlebensfaktor und nicht ein Gesundheitsrisiko. Und das muss man einfach vor Augen

halten. Das reicht auch für Kühe. Und wir leben hier in der Überflussgesellschaft, da kann man natürlich Alternativen vorziehen oder auch nicht, aber ungesund ist es nicht.

Jutta Ribbrock: [00:15:22] Und ich habe ja bei dir gelernt, dass wir Deutschen tatsächlich den Kaffee total lieben. Das ist das meistkonsumierte Getränk. Ja. Hab ich mir jetzt auch eine Zahl aufgeschrieben. Im Schnitt, im Jahr, pro Kopf 162 Liter. Mhm. Und damit liegen wir noch vor Mineralwasser, vor Erfrischungsgetränken und vor Bier. Und dann hab ich noch gehört, dass du ja früher gar nicht zu den Kaffeetrinkern gehört hast mal und nach dem Motto, Liebe geht durch den Magen, hat das mit der großen Liebe zu tun gehabt, dass du auch so ein Faible für Kaffee entwickelt hast?

Dr. Malte Rubach: [00:16:00] Das hast du jetzt sehr schön gesagt. Ja, also zunächst mal ja, das ist das beliebteste Getränk überhaupt und ich habe nur damals daran gerochen, während meiner Doktorarbeit, wo ich ja über Kaffee und die Wirkung auf die Magensäure-Sekretion geforscht habe. Und zu der Zeit habe ich dann auch meine heutige Frau kennengelernt, die aus Brasilien stammt, und ich hatte damals so einen Tick, dass ich nur heißes Wasser getrunken habe, und meine Frau hat mich dann kennengelernt und gesagt, das kann doch gar nicht wahr sein, dass der nur heißes Wasser trinkt. Und wir haben hier, jeder trinkt doch Kaffee zum Frühstück, zumindest in Brasilien. Und hier ja auch offensichtlich war ich ein krasser Außenseiter. Und ich hab dann aber während der gesamten Doktorarbeit nur daran gerochen und fand den Geruch schon unglaublich ansprechend.

Jutta Ribbrock: [00:16:54] Wieso hast du nur dran gerochen und nicht getrunken, gerade während der Doktorarbeit, so von wegen eigener Erfahrung und so?

Dr. Malte Rubach: [00:17:00] Ja, eigentlich war ich ja dann prädestiniert für die Forschung, weil ich nicht voreingenommen war. Als Kaffeetrinker hätte ich ja Pro- oder Kontra-Kaffee sein können und dadurch wären dann die Ergebnisse schon beeinflusst. So war ich komplett neutral, aber ich musste immer die Proben sozusagen Qualität sichern und habe dann den Kaffee aufgebrüht und dann wurde dieser Kaffee gefriergetrocknet, das heißt, daraus wurde dann so eine Art Pulver gemacht, indem die Flüssigkeit entzogen wurde. Und dieses Pulver, das hat dann so intensiv gerochen, weil da waren nur noch die Aromen drin und andere Inhaltsstoffe. Und das haben wir dann wieder gelöst in einem bestimmten Puffer für Magenzellen. Die wurden in einem Zellkulturschrank kultiviert und da haben wir diesen Kaffee draufgeschmissen und geguckt, wie reagieren die da drauf. Und also dieser Geruchsteil war für mich immer dann das Highlight des Tages.

Jutta Ribbrock: [00:17:53] Nachdem deine Doktorarbeit fertig ist, darfst du jetzt total parteiisch sein bei Kaffee. Und entsprechend ist auch dein Buch, also ganz ehrlich, ich habe so gedacht, kann das sein, dass das nicht die Kaffeefabrik finanziert hat? Die vielen Vorteile, die du da aufzählst. Aber du sagst, das ist alles mit wissenschaftlichen Studien belegt. Jetzt lass uns mal aus dem Vollen schöpfen. Was tut der Kaffee uns alles Gutes?

Dr. Malte Rubach: [00:18:16] Also zunächst natürlich habe ich keinen einzigen Cent gesehen von irgendwem, sondern es ist mir wirklich da angelegen, genau wie bei den anderen Themen auch, einfach neutral objektiv aufzuklären anhand der wissenschaftlichen Faktenlage. Und es gibt ja für jedes Thema heutzutage Studien, die das Gegenteil auch wieder beweisen. Es gibt aber einen Punkt und der ist einfach bestechend logisch. Einmal gibt es große Studien, sogenannte Metastudien, die analysieren viele, viele Studien. Und jetzt gibt es aber auch wieder natürlich

Metaanalysen, die in der Kritik stehen, weil man sagt, jetzt macht jeder heutzutage Metaanalyse und die sind nur so gut wie die Studien, die sie analysieren. Das stimmt auch. Aber mir geht es gar nicht darum, den Kaffee in alle Höhen zu loben, sondern es geht darum zu sagen, jedes Lebensmittel ist von sich aus gesund. Und das kann jedes Produkt sein. Wenn ich keine Allergie habe oder Unverträglichkeit, kann ich prinzipiell jedes Lebensmittel essen. Es kommt nur auf die Dosis an. Alles andere ist Voodoo und Mythen-Bildung. Und beim Kaffee kann man es eben wunderschön machen, wie auch bei der Milch und vielen anderen Grundnahrungsmitteln letzten Endes, die Menschen seit Jahrhunderten schon in hohen Mengen konsumieren. Wenn das so schlecht wäre, dann hätte die Lebenserwartung in den letzten 100 Jahren nicht um das Doppelte zugenommen. Das ist jetzt einfach so eine bestechende Logik, wo man sagen kann, jetzt gucken wir einfach mal, wenn das schon mal sichtbar ist, was passiert im Detail. Und da kann man jetzt natürlich Pro und Kontra wieder abwägen, aber beim Kaffee ist es so, bestimmte Krebserkrankungen tauchen seltener auf. Vor allem Darmkrebs, aber auch Gebärmutterkrebs, auch Leukämie tauchen seltener auf. Dann Leberkrebs vor allem. Um die Hälfte ist das Risiko reduziert bei Kaffeetrinkern im Vergleich zu Nicht-Kaffeetrinkern, bei Lebererkrankungen generell, auch bei Fettleber, Leberzirrhose, also alles, was so ganz klassische auch Erkrankungen von Fett, übermäßiger Fettzufuhr oder Alkoholkonsum ist. Und dann eine ganz große Gruppe, die seltener auftritt, sind neurodegenerative Erkrankungen, das heißt Alzheimer, Parkinson, Demenz insbesondere. Da spielt das Koffein offensichtlich eine Rolle, das sozusagen das Nervensystem ein bisschen auf Trab hält. Und eine weitere Gruppe, die auch ständig in der Diskussion und thematisiert wird, sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Da haben Kaffeetrinker zum Beispiel, um die Hälfte reduziert das Risiko, nach einem Herzinfarkt zu sterben. Sie können zwar einen Herzinfarkt kriegen, das ist jetzt nicht um 50 Prozent reduziert, sondern auch nur so um zehn bis zwanzig. Aber daran zu sterben, das scheint irgendwie gesenkt zu sein. Und auch bei Diabetes, eine andere Volkszivilisationserkrankung, da ist das Risiko auch. Zieht allerdings nicht in der Größenordnung, es sind auch nur so 10, 15 Prozent. Aber das sind schon mal gerade alles, was über 20 Prozent Risikoreduktion hinausgeht, das sind schon Sachen, da könnte man mal noch genauer hingucken, woran liegt das.

Jutta Ribbrock: [00:21:27] Also solche Größenordnungen, ich meine, um die Hälfte reduzieren ist natürlich echt viel, 20 Prozent ist auch schon ganz ordentlich. Kannst du mal so ein Beispiel sagen oder wir können ja mal angucken, du sagst ja, das sind bestimmte Stoffe im Kaffee, Koffein hast du erwähnt und dann gibt es noch diese Säuren, das kannst du besser erklären als ich, ich habe das in deinem Buch gelesen, was machen diese Stoffe aus? Und dann können wir vielleicht auch mal auf ein, zwei so Krankheitsbilder konkret gucken, inwiefern diese Wirkstoffe da einen Effekt haben.

Dr. Malte Rubach: [00:21:56] Ja, super. Also, was du schon gesagt hast, neben Koffein sind es die Chlorogensäuren. Das ist eine bestimmte Gruppe von Säuren, die früher ausgerechnet als Schadstoffe, als Reizstoffe entfernt wurden aus dem Kaffee.

Jutta Ribbrock: [00:22:00] Der Schon-Kaffee.

Dr. Malte Rubach: [00:22:00] Der Schon-Kaffee, ja, durch ein bestimmtes sogenanntes Ländrich-Verfahren damals. Und heute sind sie quasi vollkommen rehabilitiert, weil man herausgefunden hat, sie wirken antioxidativ. Sie sind auch im Körper nachweisbar, nachdem man den Kaffee getrunken hat. Der Körper eliminiert alles, was er an Fremdstoffen aufnimmt, nach und nach. Und dann wird es über die Niere und den Urin wieder ausgeschieden. Das Gleiche gilt auch fürs Koffein. Aber in der Zeit, wo es im Körper ist, können sie dann eben ihre Wirkung auch entfalten. Und die andere

Komponente, die im Kaffee mengenmäßig sehr groß ist, und zwar ein Viertel der gelösten Inhaltsstoffe. Das meiste ist ja Wasser, aber alles, das sagen wir mal im Pulver drin ist, dann im Kaffee übrig bleibt, das sind die sogenannten Melanoidine. Das sind schwarze Farbstoffe, eine Art Farbpigmente, hochmolekulare Struktur. Die hat man bis heute nicht vollständig aufgeklärt, weil die auch so unterschiedlich sind. Die entstehen ja während des Röstens und das sind Reaktionen wie quasi ein Feuerwerk. Da gibt es keinen Anfang und kein Ende bei den. Und die sind aber, wenn man sie isoliert, ebenfalls sehr stark antioxidativ wirksam. Okay. Und diese drei Stoffe sind letztlich quantitativ in so großen Mengen vertreten, dass sie vermutlich den Haupteffekt ausmachen. Aber, das ist das Interessante, keine von ihnen alleine schafft es, das Ergebnis zu liefern, was in Kombinationen auftritt. Deshalb ist das gesamte Getränk wichtig, nicht einfach nur eine Kaffeintablette einzuschmeißen.

Jutta Ribbrock: [00:23:54] Das ist interessant, das erinnert mich daran, iss lieber die ganze Frucht statt Fruchtsaft, weil das noch diese Sekundärstoffe hat, das einfach aus dieser Mischung heraus, das die richtige Wirkung auf dem Körper hat. Ganz genau.

Dr. Malte Rubach: [00:24:06] Ganz genau, gleiches Prinzip, ja.

Jutta Ribbrock: [00:24:09] Gut, und beim Kaffee, jetzt haben wir ja verschiedene Krankheitsbilder, hast du erwähnt, was hilft der Kaffee zum Beispiel, weil bei der Leber hast du eben erzählt, dass das so ein sehr, sehr starker Effekt ist. Kann man das so ein bisschen beschreiben?

Dr. Malte Rubach: [00:24:24] Ja, auf jeden Fall. Und zwar ist es so, dass wir im Körper, und das darf man aber jetzt auch nicht überbewerten, aber wir haben im Körper immer ein besonders spezifisches Level an oxidativem Stress. Das liest man in vielen Zeitschriften, wo dann steht, das kann man mit Antioxidantien bekämpfen. Und die gibt es in Tablettenform oder eben in Lebensmitteln. Unser Körper produziert aber auch selber antioxidativ wirksame Stoffe. Hat er eigene Abwehr gegen diese Oxidantien oder man nennt sie auch manchmal freie Radikale. Die entstehen, wie gesagt, ganz natürlich. Alleine, wenn wir atmen, wenn man Sport macht, dann steigt es, weil wir auch mehr atmen müssen. Deshalb ist der Körper also gegen ein bestimmtes Level selber schon gewappnet. Aber es gibt eben Situationen, wo es auch zu viel wird. Zum Beispiel bei einem Sonnenbrand oder wenn ich... Oder bei Entzündungsvorgängen, auch bei bestimmten Erkrankungen, dann lassen sich dann in den Entzündungsherden zum Beispiel, lässt sich auch ein erhöhtes Maß an oxidativem Stress messen, zum einen, weil der Körper selber versucht, damit zum Beispiel Bakterien zu bekämpfen, für die ist das auch nicht gut, zum anderen aber auch, weil einfach viele Reaktionen ablaufen, die dazu führen können. Und nun ist es so, dass gerade die Leber, das ist ja unser Entgiftungsorgan, da sind besonders viele antioxidativ wirksame Systeme aktiv, um mit dem ganzen Fremdkörpern und dem Gift zurechtzukommen. Das Problem bei freien Radikalen ist, dass wenn sie entgiftet werden, dann erzeugen sie gleichzeitig schon ein weiteres freies Radikal. Der Körper muss also mit einer Art Kettenreaktion versuchen, das abzufangen, bis er am letzten Punkt angekommen ist, wo er dann über genügend noch Restkapazitäten verfügt, um das Ganze im Griff zu halten.

Jutta Ribbrock: [00:26:24] Der muss also irgendwie schneller sein, als sich das wieder vervielfältigt.

Dr. Malte Rubach: [00:26:29] Und der Kaffee oder auch andere antioxidativ wirksame Inhaltsstoffe, vor allem Gemüse und Obst, die können natürlich dabei unterstützen. Und

da ist mit Sicherheit, und das ist bei der Leber in Zellkulturen gut gezeigt, auf molekularer Ebene, aber eben es lässt sich auch auf der Menschesebene feststellen, dass die Leber scheinbar davon im Besonderen profitiert. Und diesen antioxidativen Effekt, der spielt auch eine Rolle bei den neurodegenerativen Erkrankungen und auch bei den Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Also das ist nicht nur bei der Leber scheinbar einer der positiven Faktoren, sondern das ist das, was den Kaffee letztlich ausmacht mit seiner Gesundheitswirkung.

Jutta Ribbrock: [00:27:14] Ja, und dann gibt's ja noch die Geschichte, dass man sonst immer gesagt hat, wenn du Kaffee trinkst, das trocknet aus, trink immer genauso viel Wasser noch nebenher. Und du sagst, das stimmt auch nicht. Also der Kaffee zahlt ein auf die Flüssigkeitsbilanz, was ich am Tag so in mich reinschütte.

Dr. Malte Rubach: [00:27:32] Das hast du schön gesagt, zahlt ein auf das Positivkonto. Also das ist auch entstanden durch einfach auch die Erkenntnis, vor, ja das ist schon lange her, dass man erkannt hat, dass Koffein die Nierentätigkeit stimuliert und dann hat man einfach ganz logisch geschlossen, naja, wenn etwas die Nierentätigkeit stimuliert und wir gehen auf die Toilette, dann entzieht es dem Körper Wasser. Ist ja zunächst mal nicht falsch. Man hat dann aber auch später Experimente durchgeführt zur sogenannten Trinkbilanz, Flüssigkeitsbilanz, und das funktioniert so: Ich messe einfach 24 Stunden lang am Tag, was der Mensch trinkt und wie viel wieder rauskommt. Und das mache ich dann einfach mal mit Kaffee und mal ohne Kaffee mit genügend Testpersonen. Und da hat man festgestellt, der Kaffee ist kein wirklicher Triebfaktor für mehr Verlust. Man geht nur unmittelbarer im Anschluss oder wie auch immer, ja, man das halt wahrnimmt zur Toilette, aber im gesamten Tagesverlauf verliert man dadurch nicht mehr Wasser. Der Nicht-Kaffeetrinker, der geht halt wannanders, nicht so schnell nach dem Getränk zur Toilette, sondern vielleicht drei Stunden später. Der Kaffeetrinker muss relativ schnell vielleicht und denkt dann, ich habe jetzt viel Flüssigkeit verloren.

Jutta Ribbrock: [00:28:53] Ja, das sagt man, haben wir Kaffee drei.

Dr. Malte Rubach: [00:28:55] Ja, er treibt auch, aber man verliert im Tagesverlauf nicht mehr und das ist das Entscheidende. Ein Glas Wasser dazu ist aber trotzdem nicht verkehrt. Weil? Weil wir eh so wenig trinken meistens. Also man sagt ja so ein bis, also ein Liter mindestens, besser anderthalb am Tag und wir kommen meistens eben eher so auf irgendwas so knapp über ein Liter die meisten Menschen und es tut schon gut. Was ist das beste Detox überhaupt? Alles andere kann man dagegen vergessen. Je mehr wir zur Toilette gehen, desto besser.

** Jutta Ribbrock:** [00:29:31] Du hast auch was geschrieben über Diäten und hast mal so ziemlich fast alles, was es am Markt gibt, an Diäten sozusagen in die Tonne getreten oder einen großen Teil davon. Ich habe dann so gedacht, na ja, es ist halt auch immer so schön einfach. Das, was du weiter beschreibst in deinem Buch, wie man eigentlich zu einer angemessenen Ernährung kommt, wo auch langfristig man schafft, Gewicht zu halten und gesunde Lebensmittel zu essen, da muss man sich einfach echt mit beschäftigen. Mit dem, was du auch sagst, was an Energie in den Lebensmitteln steckt und so weiter. Das heißt, es ist ja klar, dass diese Diäten mit diesen großen Versprechen: Das eine ist, dieses Jahr nimm fünf Kilo in einer Woche ab. Das andere ist, da steht so schön einfach, nimm diesen Drink am Morgen und mittags den Salat und abends den nächsten Drink, dann ist deine Arbeit erledigt. Genau. Aber so dein Motto, da ranzugehen, ist ganz anders. Was, sagen wir mal so, in positivem Sinne jetzt formuliert, was müsste eine Diät erfüllen, dass du sagst, die ist in Ordnung? Also, welche Faktoren braucht es, dass es eben nicht nur

diesen Schwuppdlewupp, zwei Kilo, und das meiste davon ist auch noch Wasser, was ich abnehme und so, und da ist der berühmte Jojo-Effekt. Was muss eine Diät...

Dr. Malte Rubach: [00:30:54] Das ist eine super Frage, weil das sind wirklich drei ganz wichtige Punkte. Also erstens, sie darf nichts verbieten, pauschal. Zweitens, sie muss dazu führen, dass ich mich wirklich langfristig umstelle in meiner Ernährung, also eine langfristige Ernährungsumstellung bewirken. Das geht nur, indem es in irgendeiner Form eine vernünftige Begleitung hat, wo jemand, jemand der gar keinen Plan mehr hat, was er überhaupt tun soll, wegen allen möglichen Gurus und Diät-Tipps, dem nochmal sagt, pass mal auf, du weißt selber am besten, wie es geht, du musst nur wissen, was du tust im Endeffekt in der Küche oder beim Einkaufen. Und das dritte ist dann im Endeffekt, dass ich auch hinterher diese Ernährungsweise langfristig überhaupt durchhalten kann und auch gewisse Routinen entwickle, wo ich meine Gewohnheiten umstellen kann. Und wenn ich dann, wenn ich ein Diät-Konzept habe, was mir von vornherein schon mal die Hälfte aller Lebensmittel beispielsweise verbietet, weil es nicht Paleo ist oder weil es nicht Low Carb ist oder sonstiges, dann wird das nicht auf ewig funktionieren. Da habe ich dann jede Menge Genussverlust, weil ich irgendwann sage, mein Gott, ich kann jetzt aber das Eiweißbrot nicht mehr sehen, der Low Carber. Und umgekehrt muss ich aber trotzdem ein einfaches Orientierungssystem haben, was eben bei Punkt 3, den ich genannt habe, zählt, dass ich im Alltag auch mich einfach zurechtfinde. Die Umstellung muss quasi dauerhaft erfolgen und da muss mir auch ein einfaches System, eine einfache Orientierung, bei helfen. Das ist möglich und diese Diäten oder Ernährungskonzepte, besser gesagt, die bewerte ich auch gut in meinem Buch.

Jutta Ribbrock: [00:32:38] Und was ist so ein Konzept, wo du sagst, so kann das gut funktionieren?

Dr. Malte Rubach: [00:32:43] Also ich möchte jetzt natürlich keine Werbung machen, aber es gibt einen sehr großen Diätkonzern, der Punkte zählt und so einfach wie sich das anhört, so ist es aber auch. Nämlich die Energiedichte. Also die Punkte werden in dem Fall zum Beispiel nach Energiedichte vergeben: Wie viel Energie nehme ich auf durch Zucker und Fett, die in diesem Lebensmittel stecken? Und dann kann ich am Tag eben so und so viele Punkte sammeln. Das ist eine ganz einfache Visualisierung, ein ganz einfaches Orientierungssystem für einen komplizierten Sachverhalt. Aber da ist trotzdem alles erlaubt. Ich kann ja mit den Punkten machen, was ich will. Nur wenn ich die Punkte voll habe, dann habe ich eben das Konto voll.

Jutta Ribbrock: [00:33:30] Also wenn ich jetzt eine Portion Pommes gegessen habe, dann habe ich viele Punkte. Und im Gegenzug anderes Gemüse, Rohkost usw. hat dann eben weniger Energiedichte, also ist weniger gehaltvoll und davon kann ich dann mehr essen. Genau.

Dr. Malte Rubach: [00:33:47] Genau. Und da gibt es halt viele Konzepte, auch von Krankenversicherern. Das wäre sowieso das Schlauste, einfach seine Krankenkasse zu fragen: Hört mal, was empfiehlt ihr mir? Auch wirklich eine Beratung bei einem zertifizierten Ernährungsberater durchzuführen. Das zahlt die Krankenkasse im ersten Schritt. Und wenn das nötig ist, dann auch eine beratende Begleitung über Monate. Das Problem ist nur, dass heutzutage jeder sich Ernährungsberater nennen darf. Es ist kein geschützter Berufsbegriff.

Jutta Ribbrock: [00:34:17] Und den richtigen erkenne ich wie?

****Dr. Malte Rubach:**** [00:34:19] Den erkennt man, indem man am besten, also die sind zertifiziert, aber diese Zertifikate, die sind auch nicht landläufig bekannt, die sind aber bei der Krankenkasse bekannt, weil nur zertifizierte Ernährungsberater dürfen auch mit der Krankenkasse abrechnen. Alle anderen, die, sage ich mal, im Fitnessstudio um die Ecke oder mit irgendeinem Nahrungsergänzungsmittel Produkt Werbung machen und sagen, hier, ich mache noch Ernährungsberatung, die werden nicht abrechnen können in der Krankenkasse, weil die verkaufen ein Produkt und keine Gesundheit.

****Jutta Ribbrock:**** [00:34:49] Aber ohne Werbung zu machen für eine bestimmte Diät: Du beschreibst ja auch die Art und Weise, wie du dich ernährst, wie du über den Tag, was du so isst. Und dazu gehört noch Bewegung. Also die zwei Sachen sind ja auch wichtig so in deinem Konzept. Also können wir das vielleicht auch beschreiben, ohne dass wir für eine bestimmte...

****Dr. Malte Rubach:**** [00:35:12] Das, was funktioniert, egal ob das eben Punkte zählen ist oder über ein anderes Orientierungssystem: vor allem Lebensmittel zu essen, die eine geringe Energiedichte haben, das ist vorrangig Gemüse und auch teilweise Obst, aber vor allem auch rohes, mageres Fleisch, also das nicht verarbeitet ist, hat eine niedrige Energiedichte, also man kann das wirklich auf der Nährwerttabelle jeder Verpackung sehen. Das ist das Grundprinzip, dass ich eine negative Kalorienbilanz bekomme und dann kann ich abnehmen oder auch mein Gewicht halten, was auch immer. Ein anderer Punkt, den du ansprichst, ist eben Bewegung. Bewegung wird überschätzt. Es ist nicht so, dass ich mit einer halben Stunde Joggen irgendwie 1.000 Kilokalorien verbrenne, sondern das sind vielleicht, wenn es hochkommt, zwei bis dreihundert, je nach Körpergewicht, und dann esse ich einen Apfel, dann ist das wieder weg. Das Wichtige ist, dass der Stoffwechsel aktiviert wird. Das ist das Wichtige. Und zwar regelmäßig, weil dadurch, dass ich mich bewege, arbeitet mein Herz ökonomischer. Es wird sich alles anpassen. Die komplette Körperphysiologie stellt sich auf Belastung ein, wird effizienter, effektiver. Und im besten Fall, wenn ich nur ein Krafttraining dazu mache, erhöht sich auch mein fettfreier Körperanteil, also vor allem die Muskelmasse. Und die arbeitet eben auch in Ruhe.

****Jutta Ribbrock:**** [00:36:40] Das heißt, wenn ich auf dem Sofa sitze, brauche ich Kalorien? Genau.

****Dr. Malte Rubach:**** [00:36:42] Genau. Und auch im Schlaf und überhaupt. Da ist das Schlank-im-Schlaf-Konzept und außerhalb der Weise richtig, auch wenn es sonst eher fadenscheinig ist. Aber vor allem bei Bewegungen muss man sich vorstellen, steigt die Stoffwechselrate der Muskulatur um Vielfaches an. In Ruhe verbraucht die nicht viel, nur 5 bis 10 Prozent, da verbrauchte unser Gehirn mehr in Ruhe, verbraucht 15 bis 20 Prozent der Energie in unser Gehirn alleine, die wir benötigen. Aber in Aktivität wird die Muskelmasse zum richtigen Burner und deshalb ist also sportliche Aktivitäten und Erhöhungen der Muskelmasse sinnvoll. Mit einem natürlichen Krafttraining, nicht Bodybuilding und so weiter. Und das ist das eine, also Kalorienbilanz, das nenne ich in meinem Buch ja Gleichgewicht, die 4G-Gleichgewicht. Das nächste ist Genuss. Das was man isst muss noch schmecken, es bringt nichts irgendwie jeden Tag Eiweißbrot zu essen, was einem nicht schmeckt, nur weil es Low Carb ist. Das nächste ist Genügsamkeit, also wirklich Hungersignale wieder erkennen und auch provozieren, indem man lange viel kaut und auch langsam isst, sich vor allem auch ein, also ich mache das immer so, ich stelle mir einen Timer, und vorhin, als ich den Schokokuchen gegessen habe, da waren zwei Stunden rum. Immer wenn ich was gegessen habe, stelle ich mir einen Timer auf zwei Stunden.

Jutta Ribbrock: [00:38:08] Ah, und dann darfst du wieder.

Dr. Malte Rubach: [00:38:09] Und danach erst esse ich wieder was. Und ich weiß, dass ich sonst zwischendurch einfach wohin greife und was esse. Und das ist eine sogenannte Mahlzeitenfrequenzkontrolle, mit der ich einfach über einen Tag hin, komme ich dann wahrscheinlich bei fünf Mahlzeiten und Snacks gemischt aus und damit habe ich automatisch nicht zu viel gegessen. Das letzte ist Gelassenheit von den 4G, weil man einfach sich nicht zu sehr verwirren lassen sollte von Experten. Aber generell viel zu viele Menschen da draußen, die aus Eigenerfahrung berichten oder angeblich Millionen oder Tausende von Studien gelesen haben, um einem dann zu erzählen, was man essen soll. Und es gibt Menschen, die haben das studiert, selbst die liegen vielleicht manchmal falsch, aber das ist doch noch eine größere Wahrscheinlichkeit als jemand, der einfach nur schöne Essen-Fotos bei Instagram postet und dann Leuten erzählen möchte, was sie essen sollen.

Jutta Ribbrock: [00:39:12] Und aus seiner persönlichen Erfahrung was Allgemeingültiges macht. Genau. Ich hatte da eingangs gesagt, Essen, was zu einem passt, das ist diese Geschichte, es soll dir schmecken, das ist der Genuss. Und eben nicht, dass man sich dauernd was versagt. Weil das ist natürlich auch klar. Dann denkst du, ich beiß die Zähne zusammen, ich ess acht Wochen Eiweißbrot, und dann bin ich acht Pfund los. Und danach darf ich dann wieder das, was ich mag.

Dr. Malte Rubach: [00:39:42] Genau.

Jutta Ribbrock: [00:39:42] Und da rauszukommen, das ist ja im Grunde dein Credo, dass das langfristig auch Sinn macht.

Dr. Malte Rubach: [00:39:48] Genau, aber es kommt zurück, so sicher wie das Amen in der Kirche. Gerade im Trend ist ja zum Beispiel die ketogene Ernährung. Das ist eigentlich eine Ernährungsweise, die entwickelt wurde für die klinische Behandlung von Epilepsiefällen, weil man festgestellt hat, dass wenn ich die Kohlenhydratzufuhr auf ein Minimum einschränke, also man geht so auf höchstens noch 50 Gramm Kohlenhydrate am Tag, haben die geringere Anfallhäufigkeit und Anfallstärken, weil unser Nervensystem hauptsächlich über Glukose versorgt wird, oder in der Regel. Und scheinbar bewirkt das bei Epilepsiefällen Linderung. Und ein Nebeneffekt ist aber auch, wie bei der damals ja schon gehypten Atkins-Diät, die ja auch sehr wenig Kohlenhydrate zulässt, dass ich meinen Körper in einen sogenannten ketogenen Stoffwechsel bringe. Deshalb auch ketogene Diät. Und das ist nichts anderes als ein Hungerstoffwechsel. Das heißt, wenn der Körper merkt, ich kriege so wenig Kohlenhydrate als primäre Energiequelle zugeführt, wie ich es eigentlich bräuchte, also viel weniger, dann fängt er an, Fettreserven anzuzapfen. Und aus denen bastelt er dann die sogenannten Ketonkörper, die sich auch energetisch verwerten lassen, genauso wie Glukose. Und Ketonkörper, davon sind das sind drei Stück und eins davon riecht ziemlich fies, das ist Azeton, deshalb kriegt man dann auch so einen Mundgeruch. Es gibt inzwischen sogar Start-ups, die bieten so kleine Blasrörchen an, wo ich dann messen kann, ab wann taucht dieser Mundgeruch an, dann weiß ich, ich bin in der Ketogenenphase. Aber dafür muss ich wirklich streng auf alles Kohlenhydrathaltige fast schon verzichten. Und das ist, wie du dir vorstellen kannst, langfristig eher schwierig, wenn ich wirklich eine ketogene Diät einhalte. Und ein anderer Punkt ist, der Körper stellt sich bei Defizit darauf ein, dass er langfristig einen Hunger-Modus macht, weil es ist ja so, also macht Hungerstoffwechsel. Was macht er? Er senkt seinen Energiegrundumsatz. Wenn du jetzt am Tag, du bist schlank und rank, 1500 Kilokalorien bis 2000, wenn du Sport machst, verbrauchen würdest, inklusive Aktivitäten,

sagt der Körper sich: Moment. Die ist im Hungerland gerade. Da fahren wir mal den Grundumsatz runter auf nicht mehr 1.500 bis 2.000, sondern maximal 1.000 bis 1.500. Jetzt bist du zu Ende mit der ketogenen Diät, kannst kein Eiweißbrot mehr sehen und keine Steaks und auch keine Sahnetorte mehr und isst wieder normal, wie gewohnt. Und wie du gewohnt bist, das ist für 2000 Kilokalorien.

Jutta Ribbrock: [00:42:41] Ah, und der Körper bleibt auf dem Level. Wie gemein.

Dr. Malte Rubach: [00:42:44] Das ist dann der Jo-Jo-Effekt, deshalb kommt er automatisch. Und je öfter ich solche Zyklen durchziehe, desto geringer wird mein Grundumsatz. Und es gibt extrem diätgeschädigte Menschen auf dieser Welt, die haben inzwischen einen Grundumsatz von 600, 700 Kilokalorien, weil der Körper sich dermaßen einschränkt. Die können ihr Leben lang nichts mehr...

Jutta Ribbrock: [00:43:07] Da kommt man nicht mehr raus aus der Nummer. Da ist der Körper, dass man irgendwann wieder umstellt. Das klingt jetzt so...

Dr. Malte Rubach: [00:43:13] Die kommen da nicht raus, weil die sind gleichzeitig massiv übergewichtig und theoretisch würde man weiter ja versuchen abzunehmen mit Diäten, also mit unseriösen Diäten womöglich, mit starker Energieeinschränkung und die sind in dem Dilemma, da hilft nur ein operativer Eingriff oder ein bariatrischer Eingriff, also eine Magenverkleinerung. Und das ist dann unter anderem die Diäten Schuld, die nicht für gesunde Menschen gemacht sind.

Jutta Ribbrock: [00:43:47] Wow, das finde ich wirklich das Beängstigendste, was du jetzt gerade gesagt hast, also dieses naja, dass man nach einer Diät mal wieder zunimmt, das hat nicht geklappt, aber so, dass diese Umstellung des Körpers nie wieder rückgängig zu machen ist, der Hammer.

Dr. Malte Rubach: [00:44:01] Ja, also vor allem, je häufiger ich das tue. Und er geht immer weiter runter. Das gleiche Phänomen gibt's auch bei übermäßigem Sport. Hier kommt's maßgeblich auf die Intensität an. Wenn ich hohe Intensitäten fahre wie ein Extrem sportler als Normal mensch, wird mein Körper sich auch einschränken, bei dem Extrem sportler auch, weil er denkt, ich spar mir Energie für die Extrembelastung auf. Und wenn ich dann eben mit dem Sport aufhöre oder nicht mehr auf dem Level bin, dann passt er sich zwar eher noch wieder an als nach Diäten, aber es dauert eine Zeit und man beobachtet es ja häufig, dass dann Sportler danach erstmal einen schönen Wohlstandspanzer aufbauen.

Jutta Ribbrock: [00:44:44] Genau.

Dr. Malte Rubach: [00:44:45] Das heißt, abtrainieren und genauso müsste man bei so einer Extremdiät, das ist, man kann das machen, das wird ja auch in der Klinik gemacht, aber unter Betreuung achten dann die Ärzte da drauf, die Diätassistenten, dass man dann nach so einer Ketogen-Diätphase wieder langsam zurückgeht in eine normale Ernährung.

Jutta Ribbrock: [00:45:03] Also fassen wir nochmal zusammen, wie wir alles richtig machen. Einfach, sagen wir mal, das ganze Spektrum an Lebensmitteln weiter essen. Aber so wenig, dass ich weniger Energie zu mir nehme, als ich verbrauche. Mhm. Genau. Richtig. Und Sport machen, aber nicht zu viel.

Dr. Malte Rubach: [00:45:25] Genau, im Maß. Im Grunde immer alles im Maß, es ist ja, eigentlich ist es so banal. Ja, und der Körper gibt einem auch das Signal. Man muss nur lernen, wieder drauf zu hören. Ich muss mich nicht überbelasten, nur weil es in der Sportschuhe-Werbung vorgemacht wird, sondern so lange, so weit, bis ich erschöpft bin. Auch bei einem Muskel muss ich nicht nur, weil es der Fitness-Trainer sagt, 3x20 Sätze machen, sondern 3x1 bis zur Erschöpfung. Eine langsame Ausführung. Das geht schneller, als man denkt. Hast du schon mal versucht eine Handtasche eine Minute waagrecht in die Luft zu halten vor deinem Körper, da wirst du schon erschöpft.

Jutta Ribbrock: [00:46:03] Kommt jetzt drauf an, wie viel da so drin ist. Frauenhandtaschen sind ja nach dem Mythos immer zu voll. Apropos Mythos. Ich weiß ja schon, dass du auch an einer neuen Sache arbeitest, so Ernährungsmythen, mit denen du aufräumen willst. Kannst du das mal ein bisschen teasern?

Dr. Malte Rubach: [00:46:23] Es ist so, allein dieses Jahr sind, glaube ich, drei Bestseller erschienen, die sich mit den sogenannten Blue Zones beschäftigen. Blue Zones sind Regionen auf der Erde, und zwar Mykonos, Sardinien, Ikaria, dann auch Okinawa, die japanische Insel. Ikaria ist eine griechische Insel, und dann noch eine Region in Costa Rica und die Adventistengemeinde in den USA, wo viele Menschen oder mehr Menschen als anderswo über 100 Jahre alt werden. Da werden nun allerlei, sage ich jetzt mal, gerade was die Ernährungsweise betrifft, wird dann gesagt, oh, in Griechenland ist Olivenöl und auch auf Sardinien und mediterrane Ernährung. Auf Okinawa natürlich auch die Süßkartoffeln, die pinke, lila.

Jutta Ribbrock: [00:47:17] Und lecker.

Dr. Malte Rubach: [00:47:19] Die übrigens seit dem Zweiten Weltkrieg dann nicht mehr gegessen wird, aber man kann es ja trotzdem weiter verbreiten. Okay. Oder dann die Adventistengemeinde, wo Veganer die geringste Gesamtsterblichkeit haben. Aber die Gesamtsterblichkeit, die setzt sich ja nicht nur zusammen aus ernährungsbezogenen Erkrankungen, sondern auch, ob jemand vom Haus gesprungen ist oder vom Auto überfahren wurde oder die Treppe runtergefallen ist.

Jutta Ribbrock: [00:47:43] Die müssen wir mit einrechnen.

Dr. Malte Rubach: [00:47:45] Nämlich, wenn man da zum Beispiel sich die Studie genau anguckt, dann sind nicht mehr die Veganer, die die am längsten leben, sondern auch von der Gesamtsterblichkeit her, das wird oft falsch kommentiert, sondern die Pescetarier, also die Vegetarier, die noch Fisch essen. Wenn man aber sich anguckt, wer zum Beispiel die wenigst häufigste Krebsrate hat, dann ist das zum Beispiel Ovo-Lacto-Vegetarier. Also die Vegetarier, die noch Milch und Eier essen und Milchprodukte. Also es wird viel zu stark vereinfacht. Und dieses Thema gesund alt werden ist ja total im Trend und ich guck mir also an, wo haben wir wirklich eine Beweislage, was am Ende gesundheitsförderlich ist für ein langes und gesundes Leben und vor allem ein glückliches Leben. Und ich kann jetzt schon mal sagen, langes Leben heißt nicht immer glückliches Leben, weil Glück doch eine sehr spezielle Sache ist, eine sehr individuelle Sache. Das kann man auch natürlich mit dem Thema Genuss verbinden, das sich nicht nur in der Ernährung widerspiegelt, sondern auch in vielen anderen Facetten. Aber nach wie vor die Grundpfeiler sind letztlich Bewegung, viel genügend Alltagsbewegung und auch eine ausgewogene Ernährung.

Jutta Ribbrock: [00:49:03] Dieses Thema gesund und glücklich alt werden. Das interessiert mich noch mal so als unseren kleinen Schlussdreh vielleicht. Weil das ist ja tatsächlich so, die Lebenserwartung steigt. Und es geht ja heute inzwischen einfach viel mehr um Lebensqualität. Also, das lange Leben erreichen ja viele, aber das fühlt sich nicht mehr so gut an. Und sagen wir mal da, mit diesem richtigen Mix, wahrscheinlich ist die Antwort dieselbe. Manchmal muss man wegen bestimmter Krankheiten vielleicht bei den Lebensmitteln auf bestimmte Sachen achten. Aber im Großen und Ganzen ernähre dich abwechslungsreich und bewege dich, so gut es noch geht.

Dr. Malte Rubach: [00:49:43] Das ist auf jeden Fall einer der Top-Tipps. Also vieles hängt daran. Ich habe mir mal angeguckt, was sind die größten Ängste der Deutschen? Analyse von der Deutschen Krankenkasse, die das jährlich machen. Und auf Platz 1 stand Donald Trump.

Jutta Ribbrock: [00:50:02] Das lasse ich jetzt unkommentiert.

Dr. Malte Rubach: [00:50:03] Dann kamen einige Sachen, Klimawandel, Naturkatastrophen und so weiter. Auf Platz 9 kamen dann Rückstände in Lebensmitteln. Und dann kamen nochmal zwei, drei Sachen. Dann kam Angst vor schweren Krankheiten. Und das ist eben etwas, womit wir uns viel beschäftigen, glaube ich, in Deutschland. Auch andere internationale Umfragen, also Studien zum Beispiel von der OECD, der Organisation für Zusammenarbeit in Europa, wo ja auch nicht nur europäische Länder inzwischen drin sind, sondern auch viele andere internationale. Und es stellt sich also einfach immer heraus, dass wir Deutschen viel Angst haben, vor allem vor Dingen, die uns nicht unmittelbar betreffen oder die uns unmittelbar zustoßen. Auch Terrorismus ist ein klassisches Beispiel. Wir beschäftigen uns in den Top 10 mit auch Rückständen in Lebensmitteln, wobei wir hier nicht die beste Qualität haben, die wir jemals hatten und auch im internationalen Vergleich sehr gut dastehen, anstatt uns mit den Dingen zu beschäftigen, die wir wirklich ändern können, täglich. Das wäre wirklich was, was uns was bringt, uns mit unserer Ernährung auseinanderzusetzen, aber nicht pathologisch krankhaft, sondern in einem Maß, das gesund ist, uns einfach zu bewegen. Und dann, und das ist das Wichtigste aus meiner Sicht, Ziele zu haben, persönliche Wünsche zu formulieren und die auch in Ziele übersetzen und auch in Taten und Handlungen. Das steht zwar in jedem Glücksratgeber, aber daran hängt es am Ende fest, ob wir uns glücklich fühlen oder nicht. Und da gibt es halt den World Happiness Report, der jedes Jahr erscheint seit 2002 und da habe ich jetzt nochmal reingeguckt und das Witzige ist, die Länder, denen es sehr gut geht, die westlichen Industrienationen, denen geht es erstmal gut und das wird verglichen in erster Linie wegen allen Wirtschaftsfaktoren, Gesellschaft, Krankenversicherung und so weiter. Und dann fragen die aber auch, wie glücklich sich denn die Menschen dort einschätzen. Und daraus ergibt sich zusammen dann eigentlich der Glückswert. Und da sieht man witzigerweise, in allen westlichen Industrienationen, die Finländer sind übrigens auf Platz eins und dann kommen die Dänen und dann die Norweger, also die Skandinavier generell wieder, dann sieht man, wir schätzen uns einfach nicht so glücklich. Deshalb wir sind zwar immer noch weit vorne insgesamt mit dem Glücklichsein, aber Costa Rica zum Beispiel liegt auf der gleichen Höhe wie Australien und Österreich und so weiter, also, die liegen glaube ich nur in den Top 15, die haben viel weniger auf dieser Haben-Seite. Dann haben wir bei denen einen großen Balken mit der Selbsteinschätzung, dass ist groß. Also die ergänzen sich durch ihre, halten sich einfach für glücklich.

Jutta Ribbrock: [00:52:59] Ich find's großartig.

Dr. Malte Rubach: [00:53:00] Zum glücklicheren Volk als die Deutschen.

Jutta Ribbrock: [00:53:04] Ich muss gerade dran denken, es gibt in dieser Podcast-Serie auch ein sehr schönes Gespräch über Vertrauen und in welchen Ländern auch das Vertrauen größer ist und das stimmt auch zum Teil überein damit, wo der Glücksindex so hoch ist, also zum Beispiel in den skandinavischen Ländern. Lohnt sich auch reinzuhören, auch ein ganz schönes Vertrauen. Du hast aber mit dem Glücksindex natürlich mir das tollste Stichwort gegeben. Das ist immer meine letzte Frage bei meinem Gesprächsformat, das wusstest du nicht, das war nicht verabredet, sagen wir jetzt nochmal ganz ausdrücklich, nämlich, was bedeutet für dich persönlich Glück?

Dr. Malte Rubach: [00:53:44] Ich weiß, dass die Gesundheit ein Riesenfaktor ist, den es sich lohnt zu schonen und zu fördern und zu pflegen, denn sobald das nicht mehr so ist, wie man es vielleicht gewohnt ist, spürt man es unmittelbar im Alltag. Egal ob es dann man selbst ist oder Partner oder Familie oder Kollegen, das macht einen Menschen einfach unbeweglich oder kann einfach nicht mehr das Leben im vollen Umfang genießen und deshalb glaube ich, also für mich persönlich ist der Erhalt der Gesundheit, der körperlichen und psychischen, und geht beides miteinander einher, das, was mich glücklich macht, daran zu arbeiten und auch dafür zu sorgen, dass man mit Menschen damit Erfolg haben kann.

Jutta Ribbrock: [00:54:34] Dass du damit andere auch glücklich machst, indem sie das erreichen können.

Dr. Malte Rubach: [00:54:39] In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist, so abgedroschen das klingt, das ist ein großes Stück Wahrheit daran. Und trotzdem kann man, glaube ich, sein Glück finden, auch wenn nicht alles 100% passt oder stimmt, weil das kommt automatisch mit dem Alter irgendwann, wenn man lernt, in dem Rahmen, wo man noch aktiv sein kann oder sich dafür einsetzen kann, das Mögliche zu tun. Und das bietet jedem die Möglichkeit, ein offenes Fenster oder eine offene Türe, um durchzugehen und dann zu merken, ich kann selber noch was tun, ich hab's in der Hand.

Jutta Ribbrock: [00:55:16] Ich hab noch Einfluss auf mein Leben. Das ist wieder das Glücksding. Wenn ich selber noch was in meinem Leben...

Dr. Malte Rubach: [00:55:22] Das geht, glaube ich, bis 100 Jahre alt.

Jutta Ribbrock: [00:55:27] Und ein Glücksmoment in der Früh, dein French Press, und du mit deiner Frau.

Dr. Malte Rubach: [00:55:32] Aber vorher am frisch gemahlenen Kaffee-Bohnenmehl riechen.

Jutta Ribbrock: [00:55:38] Wunderbar, lieber Malte, ich danke dir sehr.

Dr. Malte Rubach: [00:55:41] Danke dir auch.

Jutta Ribbrock: [00:55:51] Wenn euch dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, wenn ihr uns eine kleine Bewertung schreibt und auf die 5 Sternchen klickt. Ein großes Dankeschön schon mal dafür. Und noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness, Work-Life-Balance findet ihr auf www.einfach-ganz-leben.de. Weitere Podcasts

gibt es auf Podcasts.argon-verlag.de. Ihr könnt diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge. Ich freue mich, wenn ihr wieder rein hört. Bis bald. Ciao.