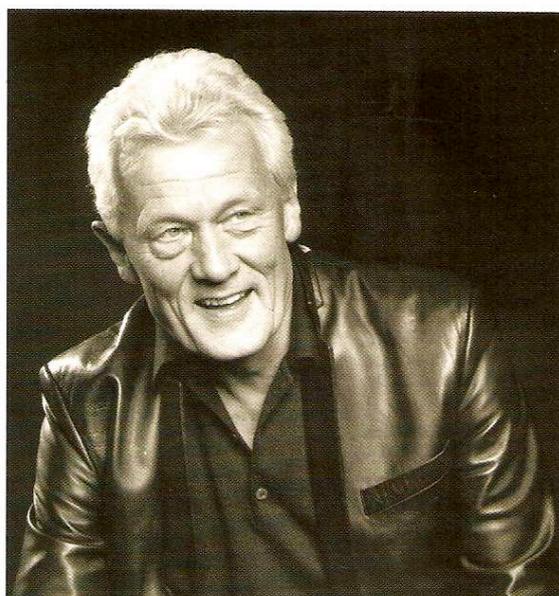


# Iss dich schön

Über Ernährung denken die meisten nur nach, wenn sie Hunger haben oder abnehmen wollen. Dabei hat sie gerade für Schauspieler viel mit Geist, Wachheit und Schönheit zu tun



Prof. Dr. med. Olaf Adam ist Ernährungsmediziner am Walther-Straub-Institut der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität und Präsident der Akademie für Ernährungsmedizin. Neben zahlreichen wissenschaftlichen Arbeiten veröffentlichte er in den vergangenen Jahren mehrere Ratgeber wie „Schlank ohne Hunger“ oder auch „Ernährungsrichtlinien bei Multipler Sklerose“. Seine Ernährungstipps werden seit Jahren gerne von den Medien zitiert, und als „Bunte Diät-Coach“ half er vor ein paar Jahren Promis dabei, mit Hilfe der von ihm entwickelten „KFZ-Diät“ ihren Winterspeck zu verlieren.

**Wie wichtig ist eine gute Ernährung für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit?**  
Die richtige Ernährung ist sehr wichtig für den Körper und das Gehirn. Das ist wie bei einer Maschine, ohne Treibstoff läuft nichts. Unser Körper

läuft mit Kohlehydraten und Fetten. Kohlehydrate sind Nahrung für das Gehirn. Ein Schauspieler auf der Bühne braucht einen „Carbohydrate Load“. Nudeln sind dafür gut – Hartgrießnudeln, keine Eiernudeln. Was viele Schauspieler falsch machen: In der Drehpause essen sie oft auf die Schnelle einen fettigen Snack. Das gibt dem Körper das Signal, Pause zu machen, und man wird müde. Da hilft auch Kaffee nicht. Besser ist leichte Kost aus Kohlehydraten, ein Vollkornriegel, Obst oder auch nur ein Saft. Dazu schadet dann auch ein Kaffee oder Tee nicht. Aber nicht mehr als drei Tassen am Tag.

**Welche Nahrungsmittel sind besonders gut für die geistige Leistungsfähigkeit?**

Für das Gehirn gibt es Nährstoffe, die wie Botenstoffe funktionieren. Zum Beispiel Serotonin, oft als „Glückshormon“ bezeichnet. Es leitet sich von der Aminosäure Tryptophan ab, die zum Beispiel in Kakao oder im Käse enthalten ist. Zwischendurch mal ein kleines Stück und man fühlt sichmunterer. Eine ähnliche Wirkung hat es aber auch, wenn man sein Essen in netter Atmosphäre einnimmt. Ein Abendessen bei Kerzenschein kann also dazu führen, dass man sich am nächsten Tag besser fühlt. Wichtig fürs Gehirn ist auch Jod. Bei zu niedriger Jodzufuhr nimmt der IQ um zehn Prozent ab. Leider nehmen wir viel zu wenig Jod zu uns. Das kann man vermeiden, indem man darauf achtet, mit Jodsalz gebackenes Brot zu kaufen, einen halben Liter Milch zu trinken, zweimal die Woche Seefisch zu essen und Jodsalz zu benutzen. Sehr positiv für die kognitiven Fähigkeiten, also das Denken und Erkennen von Zusammenhängen, ist Docosahexaensäure, kurz DHA, die besonders in Fisch enthalten ist.

**Und wie unterstützt man die körperliche Leistungsfähigkeit?**

Dafür sind zwei Sachen wichtig: Einmal die richtige Atemtechnik, die ja jeder Schauspieler mal gelernt hat. Vor einem Auftritt zum Beispiel sollte man bewusst tief ein- und ausatmen, das Zwerchfell tiefstellen. Dann nimmt auch die Reaktionsfähigkeit zu. Zudem ist es wichtig, den Körper richtig aufzubauen. Bloß nicht Samstag Nachmittag, weil man sonst keine Zeit hat, ein großes Workout machen und sonst nichts. Das nimmt der Körper übel, es kommt zu einem Sauerstoffdefizit in den Muskeln, und das führt zu Muskelkater. Besser ist, sich jeden Morgen und jeden Abend zu bewegen, da reichen schon fünf Minuten. Morgens kommt man so in Schwung, weil der Blutdruck und die Sauerstoffzufuhr steigen. Generell sollte man immer darauf achten, genug zu trinken, im Schnitt 1,5 Liter am Tag; wenn man im Scheinwerferlicht steht, jede Stunde einen halben Liter. Am besten Wasser oder Fruchtschorle. Der Zucker darin hält einen auch fit.

**Was muss man berücksichtigen, wenn man gerade eine ungewöhnlich anstrengende Zeit hat, z.B. während einer Tournee oder eines Filmdrehs?**

Am wichtigsten ist Entspannung. Entspannt wird man schon dadurch, wenn man lernt zu genießen, also Gourmet ist anstatt Gourmand und nicht sein Essen schnell herunterzuschlingt. Dazu sind Entspannungsübungen gut, wie Autogenes Training, Tai Chi oder Qi Gong.

**Sie sagen, man kann sich auch „schön essen“. Wie geht denn das?**

Am wichtigsten ist dabei die Haut. Die wird sehr angegriffen, wenn man zum Beispiel viel unter Scheinwerfern steht, sie wird dann schnell faltig. Je besser die Haut durchblutet und mit Wasser versorgt ist, desto frischer wirkt man. Die Funktion der Haut kann man zum Beispiel mit Linol-

säure verbessern, das ist eine Omega-6-Fettsäure, mit pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren und Zink. Da gibt es inzwischen eine Menge Drinks, die das enthalten. Auch Knorpel ist dafür gut, wie er etwa in Sülze enthalten ist. Ausreichend Enzyme sind für die Haut auch wichtig, z.B. aus der Ananas, und natürlich wiederum ausreichend zu trinken.

**Was ist die KFZ-Diät?**

Das ist eine Kombination aus den gängigen, aber sehr einseitigen Diäten „Low Carb“, also wenig Kohlehydrate, und „Low Fat“, also wenig Fett. Morgens und mittags sollte man „Low Fat“-Mahlzeiten zu sich nehmen, die darin enthaltenen Kohlehydrate halten Körper und Geist in Schwung. Abends gibt es dann „Low Carb“ zum Ausgleich und das entspannt und gibt guten Schlaf. Kohlehydrate werden sofort verbrannt, Insulin wird ausgeschüttet, und wenn man gleichzeitig Fett isst, wandert das sofort auf die Hüfte und wartet dort, bis das Insulin weg ist. Also sollte man besser vier Stunden Pause machen, bevor man nach einer Kohlehydrat-Mahlzeit wieder Fett zu sich nimmt. Dann ist der Insulinspiegel gesunken und die Fettverbrennung wirkt.

**Sie haben erwähnt, dass Gewichtsprobleme bei Schauspielern keine Seltenheit sind. Sprechen Sie da aus Erfahrung?**

Ich habe mich mit Schauspielern unterhalten, die geklagt haben, vor der Kamera zu stehen sei eine Katastrophe, weil man auf dem Bildschirm gleich drei Kleidergrößen dicker aussieht. Sie haben mir gesagt: Wir sind nicht dick, aber für die Arbeit vor der Kamera müssen wir superschlank sein. Und so das Gewicht zu halten ist schwer. Um Gewichtsprobleme besser in den Griff zu bekommen, habe ich die KFZ-Diät entwickelt.

*Interview Juliane Matthey*

# FITNESS

[www.personality-pages.de](http://www.personality-pages.de)

**Luke, ich bin Dein Webmaster!**

**Wir verstehen nicht viel von großem Kino.**

**Aber vom Internet!**

[www.marktschreier.com](http://www.marktschreier.com)

**die Marktschreier**

WERBUNG • NEW MEDIA • DESIGN