

FPZ Interview:

Dr. Gunter Frank zum Thema Ernährung und alte wie neue Diät-Mythen – Teil 2

Im zweiten Teil unseres Interviews mit dem Ernährungsexperten Dr. Gunter Frank lesen Sie, wie die FPZ Therapie auch in diesem Lebensbereich Menschen unterstützen kann und warum beispielsweise chinesische Ärzte Menschen nicht automatisch einer Norm zuweisen.

Als vielzitatierter Buchautor zum Thema Ernährung ist der Allgemeinmediziner und Arzt für Naturheilverfahren gern gesehener Gast in den Medien. Seine Vision: leidenschaftlicher und öffentlich wirksamer Kampf gegen pseudowissenschaftliche Ernährungsmeldungen und „alte wie neue Diät-Säue, die durchs Dorf getrieben werden“. Zielgruppe seiner Arbeit: mündige Patienten sowie sich ihrer wissenschaftlichen und menschlichen Verantwortung bewusste Ärzte. Gunter Frank war kürzlich Referent auf einer unserer FPZ Campus-Veranstaltungen. Wir haben anschließend die Chance genutzt, ein Interview mit ihm zu führen. Viel Freude beim Lesen.

Kann denn aus Ihrer Sicht die FPZ Therapie einen gesunden Körper unterstützen?

Ich kenne das FPZ seit vielen Jahren und es hat aus meiner Sicht ein gutes Wirkmodell, das wirklich hilft. Das sehe ich auch an meinen Patienten. Es ist also für mich eine solide Methode, die einen positiven Effekt hat und mit der man etwas Gutes tut. Daher sollte das Modell in dieser Form auch beibehalten werden, ohne verwässert zu werden. Es würde aus meiner Sicht z.B. keinen Sinn machen, im Rahmen der FPZ Therapie Nahrungsergänzungsmittel oder Vitaminpräparate zu empfehlen.

Letztere werden ja gerade von Sportlern oder Abnehmwilligen sehr gerne genutzt. Wie stehen Sie persönlich zum Thema Diäten?

Sicherlich fragen zahlreiche Patienten die Therapeuten auch nach Tipps z.B. zum Abnehmen. Natürlich gibt es zahlreiche Diäten, mit denen die Leute Gewicht verlieren. Allerdings: Es gibt keine Diät, mit denen die Leute dauerhaft ihr Gewicht halten! Dies sagen im Übrigen auch die Adipositas-Gesellschaften. Dennoch empfehlen sie bestimmte Abnehmprogramme, zu denen wiederum die verantwortlichen Professoren in finanzieller Verbindung stehen. Kurz: langfristig kann man in gesunder Weise nicht durch Kalorienreduktion abnehmen.

Auf das Thema Stress sind Sie in Ihrem Vortrag ebenfalls eingegangen...

Genau, das ist ja immer aktuell. Zum einen spielt Stress beim Thema Abnehmen eine Rolle. Wenn ich unter Dauerstress stehe, baue ich das sogenannte viszerale Bauchfett auf. Wenn ich dazu vom Körperbau her schon eher korpulent bin, nehme ich so unter Stress noch weiter zu, man könnte auch *Kampfgewicht* dazu sagen.

Und das Thema Bewegung: Welche Rolle spielt es dabei?

In meinem Vortrag habe ich einen kurzen Exkurs zu den chinesischen, indischen und griechischen Ärzten und Naturheilkundlern gemacht. Die wären nie auf die Idee gekommen, Menschen nach Norm einzuteilen, egal ob bei Blutdruck, Gewicht oder auch Bewegungsdrang. Auch heute muss ich mir jeden meiner Patienten individuell ansehen: Ist es zum Beispiel jemand, der viel Sport braucht oder führt eher sehr moderate Bewegung zum Ziel. Doch egal wie: Bewegung ist ein wichtiges und wirksames Mittel, den sogenannten Parasympathikus zu aktivieren, also den Ruhenerve. Und genau diese Ruhe ist für die meisten Menschen in ihren unterschiedlichen Lebenssituationen immer schwerer zu bekommen. Wenn sie mal eine Pause haben, machen sie ebay-Versteigerungen oder schreiben WhatsApp-Nachrichten. Dabei haben sie aber keine Chance, einfach mal bei sich zu sein. Oftmals wird eine bewusste Pause als Zeitverschwendung angesehen. Entspannung hat dann übrigens auch einen positiven Einfluss auf das Stressfett und hier spielt Bewegung eine bedeutende Rolle.

Kann FPZ da unterstützen?

Auf jeden Fall. Die Therapeuten können den Patienten vermitteln, wie wichtig Regenerationsphasen sind und Spitzensportler als Beispiele anführen. Olympiasportler sind Meister des Selbstmanagements. FPZ hat sicherlich zum einen den Fokus, Dysbalancen im Körper zu erkennen und durch gezieltes Training abzubauen. Zum anderen aber tun die Patienten während des Trainings etwas für sich, kommen zur Ruhe, schalten ab, regenerieren. Letztlich müssen der Verstand und das Gefühl im Austausch miteinander stehen, im Einklang sein. Ich muss Emotionen zulassen, in meine emotionale Welt eintauchen, um gute Ideen zu bekommen und Gedanken zu haben, die mir etwas bringen. Stichwort hier ist „Authentisches Handeln“. Den Menschen ganzheitlich betrachten und alle Aspekte seiner Gesundheit einzubeziehen ist letztendlich der richtige Ansatz und führt zum Ziel. Und das kann man bei der FPZ Therapie vermitteln: „Diese Trainingszeit ist meine Zeit, bei der ich ganz bei mir selbst bin“.

Dennoch ist der innere Schweinehund ja manchmal sehr mächtig...

Das kennen wir alle! Hier können Motivationsbilder helfen. Das FPZ arbeitet ja auch mit Slogans oder Motivations-Motti. In meiner Praxis habe ich viele Führungskräfte, die der Meinung sind, Regenerationspausen seien etwas für Schwächlinge. Dann bringe ich das Beispiel der Spitzensportler, die Spitzenleistungen bringen, aber auch nur, weil sie jeden Tag (!) Regenerationszeit haben. Diese ist fest im Trainingsplan verankert, z.B. 2 Stunden Spazieren gehen – ohne Handy. Als Slogan kann man also ableiten: Profis können Pause, nur Amateure arbeiten durch. Diese Sichtweise verlinkt sich dann mit positiven Bildern, denn gerade bei Führungskräften ist Spitzensport in der Regel sehr positiv besetzt. Dann fühlen sie sich auch ganz anders, fühlen sich besser, wenn sie Pause machen.

Bilder helfen also beim Trainingserfolg?

Unbedingt! Unser Verhalten wird sehr stark durch Bilder getriggert, das macht sich ja auch die Werbebranche zu Nutze und vermittelt uns mit positiv emotional aufgeladenen Bildern, dass wir dieses oder jenes Produkt brauchen, sei es auch noch so banal. Im Sport bzw. bei der FPZ Therapie heißt das: Ich gehe nicht trainieren, um meine Rückenschmerzen zu bekämpfen, sondern weil souveräne Menschen sich souveräne Zeit zur Regeneration nehmen oder weil meine Kinder einen

fitten Papi haben. Ganz wichtig: Diese Slogans müssen individuell auf jeden Patienten zugeschnitten sein, damit sie funktionieren. Schließlich hat jeder Mensch einen anderen Antrieb.

Ihr persönliches Fazit zu Ihrem Vortrag am Wochenende, auch anhand der Fragen der Teilnehmer?

Ernährung ist offenbar *nicht* das zentrale Thema bei FPZ, und das finde ich gut. Die Bereitschaft der Teilnehmer war sehr groß, auch einmal um die Ecke zu denken. Die FPZ Therapeuten gucken wirklich hin, sie schauen sich ihre Patienten ganzheitlich an, ziehen ihre Rückschlüsse und erstellen das Training entsprechend. Diese individuelle Herangehensweise ist sicherlich auch ein wichtiger FPZ Erfolgsfaktor, damit den Patienten geholfen wird.

Herr Dr. Frank, ich bedanke mich für das interessante und höchst informative Gespräch.

Sehr gerne.

Das Interview führte Peter Laaks. Der freie Journalist mit eigenem Pressebüro in Essen schreibt für verschiedene Print- und Online-Medien im Bereich HealthCare und Wirtschaft. Außerdem unterstützt er Unternehmen bei ihrer Presse- und Medienarbeit, u.a. das Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ GmbH). E-Mail: redaktion@pressebuero-laaks.de.

Übrigens: Im Jahr 2018 finden noch zwei weitere Ernährungsseminare mit Gunter Frank statt: Am 28.04. und am 01.12. Anmeldungen sind ab sofort möglich:

<http://www.fpz.de/index.php?id=1355>

Das Unternehmen FPZ erforscht, entwickelt und vermarktet wirksame Präventions- und Therapieprogramme zur individuellen Verbesserung der durch Bewegungsmangel verursachten Funktionsverluste und zur Steigerung der Lebensqualität von Menschen mit Rückenschmerzen.

Mit ihren kooperierenden Ärzten, Rückenzentren und Kostenträgern bildet die FPZ GmbH mit Zentralsitz in Köln ein bundesweites Netzwerk der Rückenexperten unter der Leitung des Sozialwissenschaftlers Dr. Frank Schifferdecker-Hoch. Bereits 1990 wurde mit der Entwicklung der analyse- und gerätegestützten Rückenschmerztherapie – FPZ Therapie – für Patienten mit chronischen oder wiederkehrenden Rücken- und/oder Nackenschmerzen begonnen. 1993 wurde das damalige Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ) gegründet. Die dort entwickelte, individuelle Therapie wird von Ärzten verordnet, von Therapeuten in FPZ Rückenzentren persönlich betreut und von aktuell mehr als 50 Kostenträgern erstattet. Das FPZ unterhält inzwischen eine einmalige Datenbank wissenschaftlicher Auswertungen zum Thema Rückenschmerz. // FPZ GmbH. GF: Dr. rer. soc. Frank Schifferdecker- Hoch. HRB 24453 Köln.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Sammelbezeichnungen wie Ärzte, Mitarbeiter, Patienten, Wissenschaftler sind daher als geschlechtsneutral anzusehen.