

FREIBURG PORTRAIT DAGMAR VON CRAMM

MIT SCHARFEN SCHOTEN GEGEN SCHLAPPHEIT

DAGMAR VON CRAMM, DEUTSCHLANDS PROMINENTESTE ERNÄHRUNGSEXPERTIN

Foto: © Peter Nielsen



Ob kulinarische Köstlichkeiten vorgestellt werden oder vor Gammelfleisch gewarnt wird, ob es um gesunde Babykost oder um die Erlebnisküche für die Generation 40plus geht, ob Ernährungsmythen entlarvt oder die neuesten Erkenntnisse aus der Wissenschaft präsentiert werden sollen: Wenn in deutschen Medien das Thema Ernährung behandelt wird, ist sie eine der ersten, die als Expertin angefragt wird: Die Wahlfreibergerin Dagmar von Cramm ist Ernährungswissenschaftlerin, Fachjournalistin, Buchautorin – und nach einem Ranking des Politmagazins Cicero eine der 100 wichtigsten Frauen Deutschlands.

Das Nebenzimmer des Redaktionsbüros in der Freiburger Günterstalstraße ist Besprechungsraum und Bibliothek: Hunderte von Kochbüchern erstrecken sich von Wand zu Wand, vom Boden bis zur Decke. Wie viele davon sie selbst verfasst hat? „Das müsste ich mal nachzählen“, sagt von Cramm mit der sanften, melodischen Stimme, mit der sie auch ihre Radio- und Fernsehinterviews gibt. Ihre Bücher erreichten eine Auflage von mehr als drei Millionen.

Im Dezember stand sie mit Wissenschaftsmoderator Ranga Yogeshwar auf der Bühne der Quarks-Arena undklärte das Publikum über den Vitamingehalt verschiedener Lebensmittel auf, in der Landesschau gab sie kurz vor Weihnachten Tipps für Last Minute-Geschenke aus der Küche. Am 18. Februar ist sie in der SWR-Sendung ‚Kaffee oder Tee‘ zu sehen, wo sie den Zuschauern Lust auf alkoholfreie Cocktails machen will.

Hat sie keine Auswärtstermine, entwickelt die Ernährungsexpertin in Freiburg neue Rezepte und schreibt Bücher: im nächsten will sie Kräuter vorstellen, von Cramm schwärmt von den Eiern in Kressesauce, die sie gerade kreiert hat.

„Ich bin immer am Boden geblieben“, sagt von Cramm, gefragt nach den Zutaten, die eine Karriere als Ernäh-

rungsexpertin ausmachen. So ganz stimmt das nicht, nach dem Abitur hob die gebürtige Wuppertalerin erstmal ab: Als Stewardess erfüllte sie sich ihren Mädchentraum von Freiheit und Abenteuer. Die Zeit sieht sie im Rückblick als wertvolle Horizont-erweiterung: „Wenn man so was erlebt hat, traut man sich später mehr zu.“

Nach drei Jahren bei der Lufthansa hingte sie ihren blau-gelben Dress an den Nagel und schrieb sich an der Technischen Universität in München bei den Ernährungswissenschaftlern ein. Ihr Mann, ebenfalls ehemaliger Flugbegleiter, begann genau dort sein Tierarztstudium – und hat heute die Kleintierpraxis in der Wiehre.

Die Brücke zum Journalismus schlug von Cramm nach dem Studium: Direkt nach der Geburt ihres ersten Sohnes trat sie ein Volontariat bei ‚Meine Familie und ich‘ an und

stellte fest, dass sie ihren Traumberuf gefunden hatte: Hier konnte sie die Passionen fürs Kochen und Schreiben kombinieren, praktisch und kreativ arbeiten und ihre wissenschaftlichen Kenntnisse einfließen lassen.

Als sie, weil ihr Mann seine erste berufliche Chance in Wuppertal bekam, die Stelle schweren Herzens kündigte, quittierte der Vorgesetzte das mit den Worten: „Schon wieder eine Frau, die ihre Karriere für die ihres Mannes aufgibt.“ Diese Prophezeiung erfüllte sich nicht: Die Ernährungswissenschaftlerin begann als freiberufliche Autorin zu arbeiten, ihr erstes Buch kam auf den Markt, weitere folgten. Auch nach dem Umzug nach Freiburg und nach der Geburt des dritten Sohnes blieb sie am Ball: Die Doppelbelastung sei zwar anstrengend, aber gleichzeitig befruchtend gewesen. Im Endeffekt sei die Familie der Karriere förderlich gewesen: „Ich war ja schließlich meine eigene Zielgruppe, ich war ja in meinem Spannungsfeld zwischen Kindergarten, einkaufen und kreativ tätig sein viel authentischer und näher an den Leserinnen dran, als wenn ich als Single in einem Verlag gearbeitet hätte.“

Mädchentraum Stewardess

Buchtipp:

Clever kochen, besser essen
Stiftung Warentest 2008
240 Seiten, 19,90 Euro



Eine glückliche Fügung war es, dass sich zur selben Zeit die Ernährung zum Trendthema entwickelte und Experten immer gefragter wurden. Das Medieninteresse wuchs, und auch die Fernsehsender entwickelten ein steigendes Bedürfnis nach Interviewpartnern. Für die Ernährungswissenschaftlerin war das neue Medium eine willkommene Abwechslung. Scheu vor der laufenden Kamera hat sie nicht: „Es geht ja um ein Thema, wo ich wirklich versiert bin und eine Botschaft habe, da bin ich so hochkonzentriert, um mein Anliegen verständlich zu machen, dass ich gar nicht dazu komme, Lampenfieber zu haben.“

Mit der Zeit und den eigenen Lebensumständen wandelten sich auch die Themen. Nachdem sie mehrere Standardwerke zur Baby- und Kinderernährung verfasst hat, widmet sich die heute 54-Jährige neuen Zielgruppen: Das jüngste Buch „Clever kochen, besser essen“, richtet sich gezielt an ein gereiftes Publikum und versammelt neben leckeren Rezepten für zwei Personen Tipps für die optimale Ernährung ab 40.

Dass ihre Arbeit zum großen Teil aus Kochen, Probieren und Essen besteht, sieht man ihrer zierlichen Figur nicht an. Die hält sie nicht zuletzt dadurch, dass sie ihre eigenen Ratschläge beherzigt: Regelmäßig essen und nichts zwischendurch, viel Obst, Salat und Gemüse – und in Bewegung bleiben. Was hält sie vom Chili-Gewürz? Dagmar von Cramm outet sich als Fan der scharfen Schoten: Optisch toll, kulinarisch interessant aufgrund der leichten Süße und ernährungsphysiologisch ein absoluter Gewinn, da der Inhaltsstoff Capsaicin die Verdauung anregt und die Durchblutung fördert. „Das bringt den Kreislauf auf Touren und hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit.“

Nicole Kemper