

Realitätscheck – Widersprüche in der Ernährungsdiskussion

Christoph Klotter, FH Fulda

Bezüglich der Ernährung lassen sich drei Phasen in der Menschheitsgeschichte festhalten: die der Jäger und Sammler (die mit Abstand längste Epoche), die der Agrarkultur seit ca. 10 000 Jahren vor Christi und die letzten 200 Jahre, die eine Revolution mit sich brachte, jene der Industrialisierung der Lebensmittelproduktion. Diese hat zur Folge, dass wir immer (wenn nicht gerade ein Krieg tobt) ausreichend zu essen haben. Wir nennen das Überflusgesellschaft und beklagen uns darüber, anstatt mit zu bekommen, dass wir im Vergleich zur restlichen Menschheitsgeschichte im Schlaraffenland leben. Das jedoch können wir nicht anerkennen. Stattdessen fühlen wir uns von Aromen und Zusatzstoffen vergiftet. Tatsache ist aber, dass auch aufgrund einer ausreichenden Ernährung die durchschnittliche Lebenserwartung dramatisch angestiegen ist. Von Demut und Dankbarkeit also keine Spur. Wir verdrängen, dass Hunger und Verhungern die ständigen Begleiter in unserer Geschichte waren, und dass unsere Vorfahren von wilden Tieren gefressen wurden. Heute hat sich das Blatt gedreht. Der Verzehr von Fleisch symbolisiert diesen *Sieg* über die Tiere. Deshalb scheint er vielen unverzichtbar zu sein.

Mit der Industrialisierung der Lebensmittelproduktion ging die Verwissenschaftlichung des Essens einher. Die Ernährungswissenschaft löste die Diätetik ab, die von der Früh-Antike bis zum 18. Jahrhundert das Essverhalten bestimmte. Diätetik bedeutet die Lehre von der Lebensweise, in gewisser Weise auch der Lebenskunst: Wie kann ich mein Leben gestalten, um ein gutes Leben zu haben? Die Ernährungswissenschaft stellt sich diese Frage nicht mehr. Sie fragt: Wie kann ich mich ernähren, um gesund zu bleiben? Erschöpft sich der Sinn des Lebens darin, gesund zu sein? Die Ottawa Charta der Gesundheitsförderung gibt darauf eine klare Antwort: Gesundheit ist eine Voraussetzung für etwas. Aber für was?

Die Ernährungswissenschaft kämmt die gesamte Bevölkerung über einen Kamm. Alle Menschen sollen sich an die Ernährungsempfehlungen im selben Umfang halten. Für Hippokrates, dem Begründer der Diätetik, wäre das unvorstellbar gewesen. Schließlich sind die Menschen doch unterschiedlich. Jeder Mensch muss für sich herausfinden, was ihm bekömmlich ist. Die Umsetzung von Empfehlungen soll alle Menschen gleich machen. Es sind moralisierende normative

Erwartungen, die den Besonderheiten jedes einzelnen nicht gerecht werden und zu Insuffizienzgefühlen führen, weil sie für die meisten nicht umsetzbar sind.

Die Verwissenschaftlichung des Essens hat neben zahlreichen positiven noch einen weiteren negativen Effekt: Wir essen keine Äpfel mehr, keine besondere Apfelsorte, sondern wir nehmen Vitamin C zu uns. Wir verlieren damit das Gefühl für die unterschiedlichen Qualitäten von Lebensmitteln.

Dies wird auch dadurch begünstigt, dass die Mehrheit der Bevölkerung nicht mehr in der Landwirtschaft tätig ist. In Deutschland und in Österreich wird es nicht anders gewesen sein. So waren um 1880 mehr als 80 % der Deutschen als Bauern tätig. Sie wussten, was auf den Tisch kommt. Heute sind es um die 3 %, die noch landwirtschaftlich tätig sind, die jedoch wesentlich mehr produzieren als die 80 % vor 130 Jahren. Wir beklagen nostalgisch und sentimental einen Verlust an Lebensmittelkompetenz und vergessen, dass die meisten von uns eben keine Bauern mehr sind und auch nicht sein wollen.

Wir beklagen die Zunahme an Convenience-Produkten und vergessen, dass diese mit der vermehrten Erwerbstätigkeit von Frauen korreliert. Männer könnten dies durch verstärkte Hausarbeit kompensieren. Sie denken in der Regel aber nicht daran.

Wir beklagen die Uneinsichtigkeit der Bevölkerung, dass sie noch immer nicht so isst, wie die Experten es vorschreiben, und übersehen geflissentlich, dass unser Gehirn (das limbische System) gebieterisch Belohnung verlangt, dass der Genuss prototypisch unsere Unabhängigkeit demonstriert, dass der Genuss kein „um-zu“ kennt (wir essen also nicht, um gesund zu bleiben), dass Tradition und Gewohnheit diktieren, was wir zu uns nehmen, und nicht der Verstand.