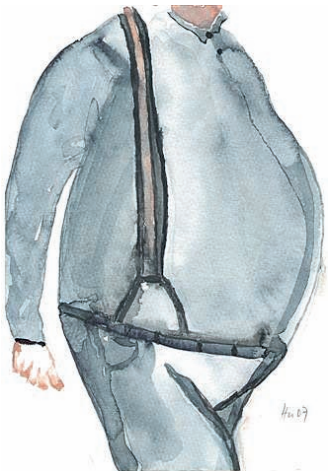
Vollfett

Erhard Taverna



Übergewichtige gelten als unästhetisch, willensschwach, faul, masslos und ungepflegt. Ein Risiko für Prämienzahler, bei Bewerbungen benachteiligt, von Pflegenden und Medizinern weniger ernst genommen als Normalgewichtige. Schlank und athletisch zu sein beweist Ausdauer und Ehrgeiz, ein Waschbrettbauch steht für kollektive Tugenden, Erfolg und Jugend. Es ist nicht einfach, im motorisierten Schlaraffenland zu leben. Eine gute Einführung in das Thema bietet die Wanderausstellung «Voll Fett» im Mühlerama in Zürich, wo bis zum 20. Juli 2008 im Duft von Getreidemühlen und Backöfen Butter, Schmalz und Margarine aufs Brot kommen.

Die in Liestal erstmals gezeigte Schau beginnt mit einem Überblick über die Vielfalt der Fette und ihre enorme biologische Bedeutung als Energielieferant, Speicher und Isolationsmaterial. Schautafeln und Vitrinen demonstrieren medizinhistorische Anwendungen als Heilmittel, vielfältige kulinarische Produkte und körperphysiologische Zusammenhänge wie Grundumsatz, thermische Effekte und Kalorienverbrauch. Das Hauptthema gilt dem Köpergewicht in Zeiten des Mangels und Überflusses. Aus medizinischer Sicht ist ein Exkurs in die wechselnden Körpermasse besonders lehrreich, denn je nach Stand der Wissenschaft und der gesellschaftlichen Wahrnehmung weichen die idealisierten Grössen erheblich voneinander ab. Als einfache Berechnungsart gilt bis heute die soldatische Formel «Normalgewicht = Grösse in cm minus 100» des französischen Arztes Paul Broca (1824–1880), herausdestilliert aus den sanitarischen Messreihen der Grande Armée. Um 1900 definierte eine Basler Lebensversicherungsgesellschaft Übergewicht nach der Formel «Körpergrösse × 0,53» und Untergewicht als «Körpergrösse × 0,34», um unerwünschte Kandidaten auszuschliessen. Von amerikanischen Gesundheitsbehörden wurde in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts das Idealgewicht propagiert, für Männer gemäss der alten Broca-Formel minus 10% und für Frauen minus 15%. Den heute von der WHO verbreiteten BMI (Gewicht geteilt durch Grösse im Quadrat) hat der belgische Statistiker Adolphe Quételet (1796–1874) entwickelt. Da Konstitution, Alter und Geschlecht unberücksichtigt bleiben, wird der BMI gemäss Altersklassentabellen des National Research Council USA korrigiert. Wer noch anspruchsvoller rechnen möchte, sei auf die Mosteller-Formel verwiesen.

Von Rubens bis Lagerfeld geht es mit der Körperfülle, reziprok zum steigenden Nahrungsangebot, zum Leidwesen vieler nur noch abwärts. Seit Einführung der Waage in jedem Haushalt wird seit 100 Jahren das Normalgewicht stetig nach unten korrigiert. Auf die (männliche) Ästhetik ist mehr Verlass als auf die Wissenschaft. Interkulturell gilt eine Frau mit einem Verhältnis der Taille (Nabelhöhe) zur Hüfte (grösster Umfang) von 0,7 als attraktive Sanduhrform, während sich Männer mit einem Verhältnis von unter 1,0 präsentieren sollten. Ältere Semester erinnern sich an die Margarine-Butter-Schlacht der 80er Jahre, die mit edlen Druckerzeugnissen jede Praxis heimsuchte. Dass dieser Krieg weitertobt, kann man auf www.butter.ch nachprüfen. Transfette sorgen für Aufregung, und selbst die Lipidhypothese ist nicht unumstritten, seit neuere Forschungen zeigen, dass gesättigte Fette besser sind als ihr Ruf. Weil inzwischen das Fettgewebe als eigentliches Organ mit einem komplexen hormonellen und genetischen Steuerungsmechanismus erkannt wird, sind weitere Kontroversen ebenso sicher wie der sich wandelnde Zeitgeschmack.

Die Ausstellung ist didaktisch etwas altmodisch, aber fachlich solide konzipiert. Sie fokussiert auf unser Körpergewicht, womit vieles, was auch noch wissenswert wäre, ausgeblendet bleibt. Eine Begleitpublikation fasst das Wichtigste zusammen, und ein Rahmenprogramm bietet monatliche Führungen, Vorträge, Schulunterricht und Backerlebnisse für Familien. Es gibt Gruppenangebote «light», garantiert ohne Gewichtszunahme, eine «Schlemmerführung» mit Gewichtszunahme oder beides kombiniert mit einem Butterzopfworkshop.

Bei dieser Gelegenheit ist es legitim, für eine Zeitschrift Reklame zu machen, die seit langer Zeit in höchster Qualität mit spannenden Schwerpunktthemen unser Wissen über Nahrungsmittel viermal jährlich bereichert. Zum Beispiel mit der Nr. 3 (September 2007) zum Thema Ernährung, Wissen, Glaube, Aberglaube. Fortbildung vom Feinsten durch TABULA, Zeitschrift für Ernährung, offizielles Publikationsorgan der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, www.tabula.ch.

Voll Fett. Eine Ausstellung mit Gewicht
Bis 20. Juli 2008
Mühlerama, Bahnhof Tiefenbrunnen,
Seefeldstrasse 231, 8008 Zürich
Öffnungszeiten: Di–Sa 14–17 Uhr,
So 10–17 Uhr
www.muehlerama.ch