

Fressmythen

Erhard Taverna

Dr. med., Mitglied der Redaktion



Giuseppe Arcimboldo,
Porträt von Kaiser
Rudolf II.

Kulinarische Empfindlichkeiten gelten als Zeichen von individueller Lebenskunst. Wer Gäste zum Essen einlädt, muss sein Menü umfassend planen. Der eine lebt vegetarisch, der andere vegan, sie verträgt keine Laktose, er kein Gluten, jene kein Histamin, und Fruktose macht alle krank. Einer hat sich wegen einer Entschlackungskur abgemeldet, eine andere isst nach der Lektüre von Christian Krachts Roman *Imperium* nur noch Kokosnüsse.

In den 1950er Jahren hiess es: «Milch macht müde Männer munter», heute gilt sie vielen als Risikofaktor, höchstens als Notfallnahrung akzeptabel. Milch macht müde, fördert Krebs, Knochenbrüche und Asthma. Nur die angeblich laktoseintoleranten Chinesen importieren immer mehr davon. Wer beim täglichen Brot Weizengluten zu sich nimmt, riskiert Depressionen, Demenz und Übergewicht, da Gliadine über Opiatrezeptoren den Appetit anregen. Wer nicht den Volksdrogen Milch und Brot verfallen will, trinkt Soja- und Hafermilch oder hält sich an die Lebensmittelpyramide der Paleo-Ernährung. Die Käuferzahl teurer Spezialnahrungsmittel entspricht bei weitem nicht der Anzahl tatsächlich Erkrankter. Warum dem so ist, hat viele Gründe. Die Werbung hat es geschafft, laktose- und glutenfreies Essen zu modernen Lifestyleprodukten aufzuwerten. «Frei von ...» ist ein Gütelabel, das die Kassen der Hersteller füllt. Ganzheitliche Ernährungsberater schüren die Angst vor versteckten Giften, Internetportale und Foren fördern die Diagnosen nebulöser Intoleranzen. *Die ZEIT* spricht vom wachsenden Boom der Innerlichkeit, vom neuen Trend des In-sich-Lauschens, der aus jedem Verdauungsgeräusch einen warnenden Fingerzeig mache.

Es war Ludwig Feuerbach (1804–1872), der unter dem Eindruck der aktuellen Lebensmittelchemie und -physiologie von Justus v. Liebig und Jakob Moleschott den berühmten gastrosophischen Satz verfasste: «Die Speise wird zu Blut, das Blut zu Herz und Hirn, zu Gedanken und Gesinnungsstoff. [...] Wollt ihr das Volk bessern, so gebt ihm statt Deklamationen gegen die Sünde bessere Speisen. Der Mensch ist, was er isst.» Aus der Ästhetik des guten Essens entwickelte er eine Moraltheorie des Glücks. Die richtige Diät sei die Basis der Weisheit und Tugend, der männlichen, muskelkräftigen, nervenstarken Tugend, Menschwerdung und Inkarnation der Natur. Als erklärter Kartoffelgegner

führte er das Scheitern der Märzrevolution von 1848 auf den übermässigen Verzehr dieser Knollenfrucht zurück und pries den phosphat- und eiweissreichen Erbsenstoff als Garant für einen gesellschaftlichen Wandel. Seither ist ein voller Magen selbstverständlich, das individuelle Essen aber viel komplizierter geworden. Da sind Produkte aus ökologischem Anbau zu berücksichtigen, Massentierhaltung und Arbeitsbedingungen in Entwicklungsländern, Schönheitsideale, Körperpflege, Fitness und gesundheitliche Vorgaben aus medizinischen und esoterischen Kreisen. Zur kulinarischen Selbsterfüllung gesellen sich die Sorgen um Fairtrade und Landgrabbing, Lebensmittelskandale und BSE verunsichern die Konsumenten. Slow- und Fastfood-Anhänger bekriegen sich. Die Auswahl reicht von staatlich subventionierten Grilllexessen bis zu extravaganten Sternekoch-Kreationen. Trotzdem oder gerade deswegen will eine BAG-Analyse von 2006 die «Mangelernährung im Spital» als gravierendes Problem von 20–40% der Patienten erkannt haben. Die Ärzte sollen mehr Ernährungsthemen büffeln, noch mehr Kommissionen und weitere Beratung versprechen durch eine Senkung der mangelbedingten Verlängerung des Spitalaufenthaltes Kosteneinsparungen in Millionenhöhe. Wer sich im Dschungel der Wegweiser zurechtfinden möchte, kann die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung konsultieren, die zum Boomthema der Lebensmittelallergien am 27. August 2015 einen Kongress durchführt [1]. Und er kann sich Karen Duves Selbstversuch zu Gemüte führen. In ihrem Sachbuch *Anständig essen* [2] testet die Autorin informativ und humorvoll die Szenen der Bio-Industrie, der Vegetarier, Veganer und Frutarier. Die Recherche endet mit fünf Empfehlungen: im Bio-Laden einkaufen, kein Fleisch aus Tierfabriken, Fleisch, Fisch und Milch reduzieren.

«Das Sein ist eins mit dem Essen; Sein heisst Essen», so Feuerbach in seinen Grundsätzen einer Philosophie für die Zukunft. Damals hungerten auch in Europa viele Menschen. Dass ein Drittel der produzierten Nahrung dereinst im Kehrriech landen und der grösste Fleischanteil zu Tierfutter oder Dünger verarbeitet würde, konnte sich der Philosoph nicht vorstellen. Nicht nur die Liebe geht durch den Magen. «Nose to Tail» heisst eine neue Gegenbewegung aus London. «All of it» heisst die Kampagne hierzulande [3].

- 1 SGR-Fachtagung am 27. August 2015 in Bern «Boom des Jahrhunderts? Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten.»
- 2 Duve K. *Anständig essen*. Berlin: Galiani; 2010.
- 3 www.allofit.ch

[erhard.taverna\[at\]saez.ch](mailto:erhard.taverna[at]saez.ch)