



„Du bist, was du isst“

Ernährungskonzepte haben Hochkonjunktur. Industrie und Gesundheitsapostel postulieren unterschiedliche Wahrheiten. Nach Meinung unabhängiger Ernährungsexperten agieren sie auf dünnem Eis. Statt um Wahrheiten gehe es zunehmend um Emotionen. | Bernd Bieh

Viele meinen, es sei ihnen bewusst, was auf den Teller kommt. Von wegen, sagen Experten.

„Kulturelle Mythen steuern das Essverhalten“

Helene Karmasin, Motivforscherin

Kein gesunder Mensch braucht die Ernährungswissenschaft, so bitterböse kritisiert Uwe Knop, selbst diplomierter Ernährungswissenschaftler, seine Gattung. Das ganze Gewese um die unzähligen Konzepte, wie man sich richtig ernähren sollte, sei bei wissenschaftlicher Betrachtung höchst fragwürdig. Die meisten Studien beruhen lediglich auf Korrelationen (viele, die X tun, bekommen Y) und nicht auf Kausalitäten (Stoff X beeinflusst/schädigt den Körper). Eine Meta-Studie jage die andere. Mal helfe eine bestimmtes Produkt, eine bestimmter Stoff gegen etwas, mal für etwas. Gesundheit, Glück und langes Leben werden versprochen, sofern man sich an bestimmte Regeln halte.

Knops Kritik trifft die Ernährungsindustrie, zahlreiche ihrer Kritiker sowie die ungezählten selbsternannten Gurus, die sich für die ein oder andere Ernährungsform ins Zeug legen. Was für die einen ein Riesengeschäft ist, wird von anderen als Ausweis besserer Lebensführung propagiert. Und auch, was so alternativ und indus-

triel daher kommt, von Krankenkassen oder Gesundheitspolitikern, alternativen Denkern oder echten Esoterikern, erweist sich oft als wirtschaftlich motiviert. Ernährung ist Hype, Ersatzreligion und Geschäft. Kaum ein Tag vergeht, ohne dass von ir-

gendwo her ein neuer Trend kommt. Es geht um Diäten, Empfehlungen, Produkte, Zusatzstoffe oder Geheimrezepte, die den Markt überschwemmen.

Den Medien weist Knop dabei eine unrühmliche Rolle zu. Da, wo Wissenschaftler sich noch im Konjunktiv ausdrückten, „Produkt X könnte Z auslösen“, wird es bei der Übernahme in den Medien zur Wahrheit: „Produkt X löst Z aus!“. Denn Journalisten mögen keine Konjunktive und erst recht nicht in den Überschriften. Deshalb sei die Ernährungswissenschaft in den Medien nicht mehr als eine „amüsante Realsatire.“ Die Checks in den TV-Sendungen bestätigen ihn fast wöchentlich.

Der Mann regt sich gerne auf, er hat aber auch mehr als 1.000 Studien bearbeitet und weiß, wovon er redet. Und wenn man dann noch hört, dass er mit dem bekannten Kritiker Udo Pollmer zusammen den „Ernährungsunsinn des Monats“ auslobt, dann ist seine Positionierung eindeutig. Er legt sich mit Industrie und Industriekritikern an, denn beide nutzten stark die oft einseitigen Teilergebnisse.

Knop steht nicht alleine. Der ständig wachsenden Flut an Ernährungsweisheiten stellen sich immer mehr Fachleute entgegen. Und bei einigen von ihnen verstärkt sich beim objektiven Betrachter das Gefühl, dass dieser Widerspruch gegen reine Lehren nicht nur von der Industrie provoziert wird, die schon immer auf werbliche

Vereinfachungen und oft wackelige Gesundheitsangaben setzt. Nein, die Tatsache, dass heute jedermann im Internet eine eigene Ernährungsthese zur Quasi-Religion hochstilisieren kann, regt profunde Ernährungskenner noch mehr auf.

Und so richtet sich das Augenmerk mancher Forscher auf die steilen Behauptungen, die sich vor allem im Milieu der selbsternannten Essensretter und der Industriekritiker formieren. Aus Tipps, die durchaus für einzelne Individuen richtig sind, würden oft Verallgemeinerungen gezogen, die dann in Unsinn und falsches Verhalten abgleiten, so eine Erkenntnis.

Während Industrie und Medien viele neue Aspekte und Forschungsergebnisse aufgreifen und den entsprechenden Zielgruppen spezifische Produkt- und Informationsangebote liefern, schauen ganzheitlich denkende Wissenschaftler auch schon einmal zur Meta-Ebene: Was passiert hier eigentlich?

In Österreich, wo die Verbandslandschaft anders organisiert ist, hat jüngst das „Forum. Ernährung heute“, ein von der Industrie finanzierter Verein, verschiedene Wissenschaftler eingeladen. Dort wurde massiver Widerspruch gegen viele kursierende Mythen und Vorurteile der Öffentlichkeit gegen die Lebensmittelwirtschaft laut. Solch ein Widerspruch wird in Deutschland nur in kleinen Zirkeln geäußert, die Branchenorganisationen ducken sich meist noch

weg. Sie haben noch immer kein echtes Sprachrohr gefunden.

Dabei stehen Experten aus Deutschland reihenweise zur Verfügung. Welche Rolle zum Beispiel die Medien als Verstärker indus-

trielischer Positionen spielen, analysiert Hans Mathias Keplinger. Der Mainzer Publizistikprofessor sieht nach Betrachtung größerer Skandalisierungsgeschichten der letzten Jahre eine realitätsferne Risiko-Aversion. „Wir fürchten uns vor den unwahrscheinlichsten Risiken.“ Viele echte Risiken kommen demgegenüber überhaupt nicht vor, weil die Interessenvertreter fehlen.

Das Bewusstsein vieler öffentlicher Akteure habe sich schneller gewandelt als die Realität, glaubt Keplinger. Das treffe vor allem für Umweltthemen zu, wo die Risiken massiv gesenkt wurden, die Restrisiken aber bei viel größerem Wohlstand viel dramatischer empfunden werden. Dies sieht er als einen generellen Erklärungsansatz für viele Einzelthemen.

Der Fuldaer Psychologe Christoph Klotter konstatiert, dass es kaum noch eine Ernährungskompetenz gebe, ein natürliches Verhältnis zum Essen ist verloren gegangen. 96 Prozent der Bevölkerung haben nichts mehr mit Landleben zu tun und wollen erst recht kein Bauer werden. Aber alle scheinen zu wissen, dass Convenience ungesund ist, wir immer dicker

Fortsetzung auf Seite 44

Fortsetzung von Seite 42

werden und es den mündigen Verbraucher nicht gibt.

Welche Wahrheiten noch dahinter stehen, wird in der Regel ausgeklammert, kritisiert Klotter. Wer den Zuwachs an Convenience beklagt, wendet sich auch gegen die zunehmende Berufstätigkeit der Frau in der heutigen Gesellschaft. Denn dieser Zusammenhang besteht nicht nur in der Korrelation, sondern auch kausal. Auf der Höhe der Zeit – geschlechtsneutral formuliert – müsste man sagen, die doppelte Berufstätigkeit der Eltern fördert ursächlich den Convenience-Trend, nicht das Geschmacks- oder das Gesundheitsbewusstsein.

Dennoch glauben gerade heute viele Menschen, die sich bewusst ernähren, „sie tun das Richtige“, resümiert die österreichische Kulturwissenschaftlerin Helene Karmasin. Den Unzulänglichkeiten der Moderne halten sie die Utopie vom einfachen Leben entgegen und lassen Chia-Samen der Mayas aufquellen. Auch wenn sie ausgefeilte Begründungen für Ernährungsvorlieben geben könnten, sozusagen ihre Story im Hintergrund beherrschen, hätten sie falsche Vorstel-

lungen vom wirklichen Energiefluss in ihrem Körper. Da gehe es mehr um „kulturelle Mythen“ innerhalb bestimmter Gruppen als um gesicherte Information. Ein Dilemma, mit dem wir seit der Aufklärung leben: Das Wissen bestimmt das Handeln nur zu einem geringen Teil.

Dramatischer ist für Jürgen König, Ernährungswissenschaftler an der Universität Wien, dass unser Wissen noch unzureichend ist. „Wir wissen einfach nicht, warum wir wie essen“, beklagt er den mangelnden Kenntnisstand seiner Fakultät. Zu viele Faktoren seien unklar. Die Gemengelage, die zu Übergewicht führt, besteht aus mehr als 100 Faktoren, ihre Gewichtung sei noch nicht erwiesen.

Und so kommt König zu dem einfachen Schluss: „Wir essen, weil es schmeckt.“ Das sei zutiefst emotional, es lohne gar nicht, für eine rationale Begründung so viel Aufwand zu betreiben. Die „Emotion ist fast so wichtig wie das, was man isst“, sagt auch

Franz Floss vom Verein für Konsumenteninformation, der österreichischen Verbraucherzentrale. Und fügt hinzu: „Wenn ein 11-jähriger mit Clique und Iphone zu McDonalds geht, geht es nicht um das Essen.“ Soll heißen: Dieses Thema mit dem Kalorienzeigefinger bekämpfen zu wollen, ist zum Scheitern verurteilt.

Das alles wird Überzeugte aller Fraktionen nicht davon abhalten, weiter ihrer Lehre anzuhängen, es wird die Industrie nicht davon abhalten, alle möglichen passenden Produkte feilzubieten. Die Lust, sich durch sein Ernährungsverhalten zu definieren und sich zu differenzieren, wird keinen Schaden nehmen. Schon der frühe Gastrosoph Jean Anthelme Brillat-Savarin wusste um die Einheit von Körper und Geist: „Du bist, was du isst“. Die Reduktion auf körperliche Funktionen und einzelne Lebensmittel wird dem nicht gerecht. Lz 41-15