

Betreff: Leserbrief zur aktuellen Ausgabe 5/12 von „aid Ernährung im Fokus“, Artikel: „Glosse: Echter Hunger - echter Nonsens“

Sehr geehrte Redaktion von Ernährung im Fokus

Eine Glosse zum echten Hunger - echt klasse! Der Artikel des selbst ernannten „Genießers“ Herr Dr. Mühleib ist durchaus amüsant, erinnert jedoch mit zunehmender Lesedauer an einen journalistischen Eiertanz ums goldene Kalb, sprich um das kleine Adjektiv „echt“. Was wohl mit „echtem“ Hunger gemeint sei? Auf diese Gretchenfrage mag Glossenschreiber Mühleib keine Antwort finden, weil „Knop es nirgends definiert“. Nun, das ist falsch.

Erstens hätte ein Blick in das aktuelle Rezensionsexemplar der dritten Auflage von HUNGER & LUST gereicht, das Herrn Dr. Mühleib vorliegt - und aus dem er auch gerne aus dem Zusammenhang gerissene Passagen zitiert. Dort steht beispielsweise auf Seite 99 geschrieben, dass der echte Hunger dem **„körperlichen Hunger“** entspricht und es dazu im Gegensatz ein Essen ohne echten Hunger gibt - und zwar das kompensatorische Essen, neudeutsch Emotional Eating: Essen ohne körperlich-biologischen Hunger, sondern aus psychischen Gründen wie beispielsweise Frust, Kummer, Langeweile oder Einsamkeit. Weiter ist auf der Website zur Hunger-Umfrage, mit der die aid-Glosse prominent aufmacht, klar und deutlich zu lesen: „Kennen die Deutschen, Österreicher und Schweizer das Gefühl des echten, des **körperlich-biologischen Hungers** noch?“ (<http://www.echte-esser.de/umfrage.html>). Was also mit „echt“ gemeint ist, sollte leicht erfassbar sein. Zumindest haben es bislang alle Leser des Buchs verstanden, die mir ein Feedback gaben. Und auch bei meiner mehrjährigen Zusammenarbeit mit Journalisten unterschiedlichster Medien sind echte Verständnisprobleme des „echten“ Hungers bislang nie aufgetreten. Last but not least definiert der Duden das Wort „echt“ wie folgt: **unverfälscht, wirklich vorhanden, nicht vorgetäuscht**. Daher ist es schwer nachvollziehbar, dass der ansonsten sehr kreativ-interpretationsfreudige Herr Dr. Mühleib die Bedeutung dieses Begriffs „echter Hunger“ nicht erfasst haben will. Stattdessen vermittelt sein Text den Eindruck, er wolle die Leser bewusst in seine nebulöse Denkrichtung führen, was denn wohl das Mysteriöse „echt“ zu bedeuten habe und wie absurd ein „echter Hunger“ sei.

Das ist für eine Glosse auch absolut in Ordnung - nur im „wissenschaftlichen Infokasten“, wo es um die „humorfremde Realität“ geht, weiter den echt Unwissenden zu mimen, das erscheint mir journalistisch-investigativ sehr bedenklich, da ein derartiger Schreibstil unverkennbar subjektiv-meinungsmachende Tendenzen offenbart. Das wird insbesondere auch daran deutlich, dass Glossenautor Mühleib den Titel der GfK-Umfrage zwar wörtlich zitiert, jedoch das entscheidende Wörtchen „körperlich“ von Anfang an weglässt: „Kennen Sie Ihren echten, den **körperlichen** Hunger?“, so lautet die vollständige und korrekte Formulierung der Frage, die den Teilnehmern der repräsentativen Umfrage gestellt wurde (siehe hier S.3 im PDF -> http://www.echte-esser.de/tl_files/files/GfK_Hunger_repraesentativ_Feb-12.pdf) - **und nicht nur „Kennen Sie Ihren echten Hunger?“**, wie in der Glosse **falsch zitiert**. Der Vollständigkeit halber sei erwähnt: Das Gleiche gilt für die der GfK-Befragung zugrunde liegenden Online-Umfrage, die nicht explizit im aid-Beitrag erwähnt wird.

Sollte es wider Erwarten noch immer Ernährungswissenschaftler geben, denen es wie Herrn Dr. Mühleib ähnlich schwerfällt, den echten Hunger zu verstehen, anbei gerne zwei Hinweise:

1. Lassen Sie das „echt“ einfach weg und fragen Sie sich: „Kenne ich meinen Hunger?“ - oder anders formuliert: Welches Gefühl veranlasst Sie zum Essen, warum essen Sie?
2. Wenn weiterhin Verständnisprobleme vorliegen, denken Sie an das ernährungspropagandistisch unverdorbene Hungergefühl gesunder Kinder, die ihrer Mutter sagen: „Mama, ich habe Hunger!“ Genau dieser Hunger ist der „echte Hunger“, den selbstverständlich nicht nur Kinder empfinden.

Abschließend folgt eine rein subjektiv-erweiterte Neudefinition, die gerne zur künftigen Diskussion beitragen soll: Der **„echte“ Hunger** ist der körperlich-biologische Hunger, mit dem der Körper seine physiologische Nährstoffversorgung und Speicherkapazitäten sicherstellt. Im Gegensatz dazu gibt es den **„psychischen“ Hunger**, der zur Nahrungsaufnahme führt, um seelische Probleme zu kompensieren („Emotional Eating“).

Sollten noch immer Definitionsfragen des echten Hungers offen stehen, so stehe ich wie gewohnt für den konstruktiven Dialog gerne zur Verfügung, selbstverständlich auch für künftige Glossenschreiber aller Couleur:
kontakt@echte-esser.de

Einen guten Hunger wünscht, Ihr
Uwe Knop

Hofheim a. Ts, 6. Mai 2012