Menschen sind meistens nicht vernünftig. Appelle zu einem gesunden, zumindest einem gesünderen Leben, werden von ihnen konsequent ignoriert. Sie sind so nutzlos, wie alle Appelle zu einem vernunftgeleiteten Leben. Die gute Nachricht: Ihre Ignoranz hilft den einzelnen Menschen, und damit der gesamten Menschheit, zu überleben.

# **Ungesundes Leben**

114

## Ein Lob der lustvollen Ernährung

#### Sündenfall »Bewusstes Essen«

Alle Ernährungslehren scheitern. Das war bisher so und es gibt keinen Grund anzunehmen, dass es in Zukunft anders sein wird. Mit der Forderung, bewusst zu essen, sind fast alle Menschen überfordert. Falls sie es trotzdem schaffen, ihren Trieb zu steuern, ihm also nicht nachzugeben, verschaffen sie sich immer auch einen Ausgleich. Sie erlauben sich, ab und zu zu sündigen. Dieses Sündigen ist nicht in Anführungsstriche zu setzen. Die Ausgleichshandlung führt tatsächlich zu einem tief empfundenen Schuldgefühl. Sie haben ein schlechtes Gewissen, weil sie zu viel, zu einseitig, zu kalorienreich, zu fleischbetont, zu süß, zu schnell essen. Sie haben sogar ein schlechtes Gewissen, wenn sie nicht politisch korrekt essen, Verpacktes, weit Transportiertes, viel zu Billiges. Ihren Wunsch, weniger Fleisch zu essen und der Impuls, es doch zu tun, drücken prinzipiell biegsame Menschen damit aus, dass sie sich als »Flexitarier« bezeichnen. Flexitarier möchten weniger Fleisch essen, tun es aber doch. Die Menge ihres Fleischverzehrs bestimmen sie selbst. Bei der Bemessung sind sie sehr flexibel. Die Angaben gegenüber anderen Menschen weichen stark von ihrem tatsächlichen Fleischkonsum ab. Flexitarier haben immer ein schlechtes Gewissen. Vor allem haben Menschen ein schlechtes Gewissen, weil sie zu viel Alkohol trinken. In Deutschland trinken Menschen über 15 immerhin doppelt so viel wie im Rest der Welt. Laut Weltgesundheitsorganisation sind es 11,8 Liter reiner Alkohol jährlich. Das ist entschieden zu viel. Jeder weiß das. Alle trinken fröhlich mit. Verbraucher sollen seit Ende der 1970er Jahre bei ihrer Ernährung vorwiegend verzichten: auf Fett, auf Salz, auf Zucker, auf Cholesterin, auf Ersatzstoffe, auf Zusatzstoffe. Konsequentes Einhalten einer bewusst gewählten, scheinbar besseren Ernährung ist aber fast niemandem möglich. So ernährt sich ein Großteil aller Menschen in Industriestaaten im Spannungsfeld zwischen Anspruch, Schuld und Kasteiung. Schuldgefühle, schlechtes Gewissen, der Wunsch, sich wohlgefällig zu verhalten: Die Moral sitzt den Essenden im Nacken. Der Ablasshandel blüht. Produkte, die angeblich entgiften, entschlacken, reinigen, werden gekauft wie einst Kerzen am Marienaltar. Und sie werden auch gegessen. Zusätzlich.

LUDGER FISCHER j № 19 2014



Eismaschine N<sup>0</sup> 1, automatisch. System Prof. Dr. Meidinger. Hochfein lackiert mit Verzierung.

Halbgefrorenes ist ein reines Genussmittel. Keine Ernährungslehre empfiehlt seinen Verzehr. Und doch ist Speiseeis eines der beliebtesten Lebensmittel.

### Vernunft versus Vergnügen

Das Leben der Vernünftigen, derer, die sich mäßigen, die nie über die Stränge schlagen, die es scheinbar im Griff haben, ist sicher kein erfülltes Leben. »Was ist dieses Leben«, fragt Erasmus von Rotterdam die Temperenzler, »verdient es auch nur den Namen des Lebens, wenn man das Vergnügen davon wegnimmt?« Er fragt es allerdings in der Maske der Narrheit. Gleichwohl fällt es leicht, der Narrheit zuzustimmen, wenn sie feststellt, dass Jupiter die Vernunft »in einen kleinen Winkel des Kopfes gebannt, und den ganzen Leib den regen Leidenschaften zum Taumelplatz angewiesen« hat. Ein Blick in eine beliebige Zeitung, zehn Minuten eines willkürlich ausgewählten Fernsehprogramms, Gespräche mit zwei, drei Menschen des eigenen Bekanntenkreises machen jedem klar, dass Vernunft zuallerletzt als treibende Kraft hinter menschlichem Verhalten angenommen werden kann. Der irrationale, teilweise religiöse Kern der historischen Ernährungslehren von Hufeland über Kellogg und Graham bis zu Schroth und Kneipp liegt offen zutage. Ernährungslehrer, die im Gegensatz dazu auf naturwissenschaftlichem Fundament aufbauen, kennen die Unvernunft ihrer Adressaten. Sie können nicht verstehen, dass Menschen mit ihrem Essverhalten wissentlich gegen ihre eigenen Interessen verstoßen. Sie nehmen ungesunde, schädliche, giftige Substanzen zu sich. Davon lassen sie sich nicht durch Aufklärung und nicht durch gutes Zureden abbringen. Sie zeigen sich einsichtig und sind es doch nicht. Die Enttäuschung treibt die Lehrer des richtigen Lebens zur Verzweiflung. Sie fordern, dass Menschen zur Not zum richtigen Leben gezwungen werden müssten. Die »individualisierte Überflussgesellschaft« erscheint in ihrer Perspektive als Fehlentwicklung, vor allem wegen der Freiheit, die sie dem Einzelnen lässt. Diese Gesellschaft, das wird noch in jüngsten Darstellungen bedauert, »überließ die Entscheidung,

was jeweils gut, richtig oder gesund war, überwiegend dem Einzelnen.«1 Nicht überraschend, dass Autoren, die eine Bevormundung ihrer Mitmenschen fordern, sogar die »vielen positiven Wirkungen der Prohbition« in den USA preisen um sich gleich im Anschluss für »neo-prohibitionistische Ansätze auch gegen Fehlernährung« auszusprechen. Sie erkennen »die Notwendigkeit, den Zugang zu ungesunden Lebensmitteln zu beschränken« und meinen, wie durch Nachfrage deutlich wird, Prohibition: »Durchaus. Wir sollten da was machen. «<sup>2</sup> Die negativen, geradezu katastrophalen Auswirkungen auf die staatliche Sicherheit, werden in solchen Darstellungen nicht erwähnt. Kriminelle Strukturen, Erpressungen, Morde, die alle erst durch die Prohibition entstanden waren, finden in solche Darstellungen keinen Eingang. Die Zeit der Prohibition ist eines der dunkelsten Kapitel der amerikanischen Geschichte. Entsprechende Folgen wären auch bei drastischen staatlichen Maßnahmen gegen scheinbare Fehlernährung zu erwarten. Darüber, wie ein richtiges, ein gesundes Leben auszusehen habe, geben Ernährungslehrer gerne und auch ungefragt Auskunft. Es entspricht immer genau der Lebensform, das sie persönlich als richtig erkannt haben. Damit rückt auch die vernünftigste Ernährungslehre wieder in die Nähe des Irrationalen.



#### Der Kampf der Klassen am Esstisch

Arme Menschen sind vorsichtig. Ihre Erfahrung ist von Mangel geprägt. Das ist auch so, wenn der Mangel in hervorragend organisierten Industriestaaten nur ein relativer Mangel ist. Man weiß ja nie. Viele Arme legen intuitiv in ihren Körpern Reserven für schlechte Zeiten an. Wer würde sich schon aufschwingen und behaupten, dass schlechte Zeiten für immer vorbei seien? Dass

es von jetzt an für immer oder zumindest für eine Generation genug zu Essen geben wird, ist überhaupt nicht ausgemacht. Wie leicht können auch heute noch lange Versorgungslücken entstehen. Dabei ist die vielfach verbreitete These, dass in der ärmeren Bevölkerung, die mit einem neuen Euphemismus als »armutsgefährdet« bezeichnet wird, überproportional Fettleibigkeit auftritt, nicht einmal bewiesen.<sup>3</sup>

Gleichzeitig nutzen Menschen Nahrungsmittel zur Darstellung ihrer Gruppenzugehörigkeit. Dabei ist es nicht etwa so, dass sich soziale Unterschiede in teuren Speisen ausdrücken, sondern die Unterschiede werden bewusst mit teuren Speisen zum Ausdruck gebracht. Ernährungsverhalten und Genussmittel sind nicht Indikatoren des sozialen Stands, sondern Ausdrucksmittel für die Konstruktion von Identität. Menschen aus niedrigen sozialen Schichten verwenden unspektakuläre und als billig geltende Nahrungsmittel. Versuche zur Annäherung an höhere soziale Schichten bleiben Ausnahmen. Auch bei festlichen Anlässen bleiben die sozialen Unterschiede gewahrt. Die bei Festen aufgetischten Speisen festigen den Rahmen des Normalen, der denselben Menschen im Alltag die Zugehörigkeit zur Gruppe der Ärmeren sichert. Die von armen Menschen bevorzugten Nahrungsmittel gelten aktuellen Ernährungslehrern als reine Dickmacher. Menschen mittlerer oder höherer sozialer Schichten nutzen verfeinerte Nahrungsmittel zur Darstellung und Sicherung ihres Status. Zusätzlich stehen ihnen Reflexionen über Herstellung, Verarbeitung, Transport, den Einfluss auf die Umwelt und soziale Komponenten ihrer Nahrungsmittel zur Statussicherung zur Verfügung. Als jüngste Variante haben sich Männer-Kochclubs und das Slow-Food-Marketing als einfache Methoden etabliert, einen hohen sozialen Status zum Ausdruck zu bringen. Der Kampf der Klassen fand und findet noch immer auch am Esstisch statt.

Zuckerbüchse, Weißblech mit Holzknopf. Fein neublau lackiert mit Aufschrift »Zucker« und Goldstreifen.

Die Grundlage vieler Genussmittel ist Zucker. Seine physiologisch schädliche Wirkung ist bekannt. Trotzdem wollen Menschen nicht auf Zucker verzichten.



#### Genießer und Miesmacher

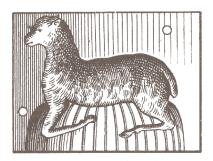
Genussmittel sind zur Ernährung nicht notwendig. Sie sollen Genuss erzeugen. Das gilt für gesundheitsschädliche Genussmittel wie Zucker, Kaffee, Tee, Tabak, Haschisch, Alkohol, genau so wie für Drogen, die einen schnellen körperlichen Verfall herbeiführen. Menschen möchten aber genießen. Sie akzeptieren die mit Genussmitteln verbundene Schädigung ihrer Gesundheit. Sie akzeptieren für ihren Genuss sogar lebensbedrohliche Wirkungen. Schwierig abschätzbare Risiken werden von ihnen eher gemieden, als zwangsläufig eintretende Schäden. So widmen sie möglichen Schäden durch Zusatzstoffe mehr Aufmerksamkeit, als den unumgänglichen Wirkungen von Genussgiften. Weil sie, mit Ausnahme jüngster Entwicklungen, immer relativ teuer waren bzw. durch Steuern künstlich verteuert wurden, dienten Genussmittel als Luxusgüter auch immer als Statussymbole. Dem Genuss entgegen steht die immer religiös-weltanschaulich geprägte Genussverweigerung, die Askese. Selbst damit kann aber, wenn auch nicht immer ohne eine psychopathologische Komponente, Genuss empfunden werden. »Die einzige Methode, gesund zu bleiben«, frotzelte Mark Twain in seinem Büchlein »Following the Equator«, bestehe darin, »zu essen, was man nicht mag, zu trinken, was man verabscheut, und zu tun, was man lieber nicht täte. « Da kommt nicht viel Freude auf.

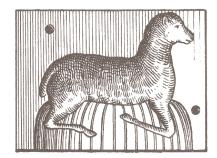
#### Langes Leben oder gutes Leben? Sittlichkeit durch Lustverzicht

»Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern« glaubte Christoph Wilhelm Hufeland 1796 entdeckt zu haben. Wer weniger Lebenskraft verbrauche, so Hufeland, lebe dadurch länger. Dabei ist schon das Ziel fragwürdig. Anstatt sich Gedanken darum zu machen, wie alt man wird, sollte es das Ziel eines scheinbaren Besserlebens doch sein, wie man alt wird. Darum immerhin kümmern sich Ernährungswissenschaftler im Rahmen des von der EU geförderten Projekts www.nu-age.eu. Hufeland aber wollte das Leben der Menschen mittels Verlangsamung des Lebensverbrauchs verlängern. Ihm schwebte als Ideal ein extensives Leben vor: »Je weniger intensiv das Leben eines Wesens ist, desto länger dauert es. « Selbst Krankheiten betrachtete er deshalb als mögliche Mittel zur Lebensverlängerung. Geradezu glücklich hätte er sich geschätzt, wenn Menschen durch seine Lehre nicht bloß länger gelebt hätten. Ihm ging es darum, sie »auch durch das Bestreben dazu besser und sittlicher zu machen!« Seinen Wunsch schloss Hufeland tatsächlich mit einem Ausrufezeichen ab. Schließlich war er der Meinung, »dass physische und moralische Gesundheit so genau verwandt sind, wie Leib und Seele.« Bis heute geht es den Gesundheitsaposteln nicht bloß um körperliche, sondern vor allem – ihrem Weltbild gemäß – um seelische Reinheit. Im frühen 20. Jahrhundert wurde unter dem antiken Namen Makrobiotik, den auch Hufeland für seine Lehre verwendet hatte, die buddhistische Ernährungslehre von Sagen Ishizuka und Georges Ohsawa propagiert. Auch darin ging und geht es um eine Reinigung des Geistes bzw. der Seele durch eine Reinigung des Körpers, jetzt allerdings durchaus verbunden mit einem erfüllten, intensiven Leben. Ausgewogene Ernährung heißt im Sinne dieses Heilsversprechens nicht, ausgewogen im Hinblick auf die Nähr- und Bal-

118 LUDGER FISCHER j<sub>C</sub> № 19 2014

laststoffe, sondern ausgewogen im Hinblick auf das Yin und das Yang. Fehlernährung, behaupten auch zeitgenössische Autoren, wie Detlef Briesen, führe zu moralischer Schädigung!



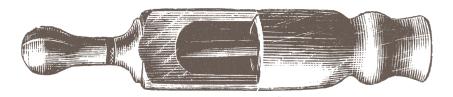


Butterformen, zweiteilig, Ahorn, fein gestochen, mit sortierten Tierfiguren.

Butter wird heutzutage nicht mehr in Schmuckformen gebracht. Vor dem Verzehr von zu viel Butter haben Ernährungslehrer lange Zeit gewarnt. Jetzt warnen sie vor dem Verzehr von Margarine.

#### Rationale Essensauswahl: Ein frommer Wunsch

EUFIC, eine von großen Lebensmittelherstellern gegründete Institution zur Verbraucherinformation, listete 2004 die Faktoren auf, die die Lebensmittelsauswahl beeinflussen. Unter ihnen überwiegen neben Geschmackskriterien die sozialen Faktoren bei weitem: »soziale und emotionale Faktoren, wie Neigungen und Abneigungen, Wissen und Einstellungen über Ernährung und Gesundheit, Gewohnheiten und das soziale Umfeld beim Essen beeinflussen unsere Wahl. Persönliche Werte, Lebenserfahrungen wie Ehe/eheähnliche Gemeinschaft, Fähigkeiten (z.B. Kochen), Wertvorstellungen (z.B. Bio-Lebensmittel oder Biotechnologie) und persönliche Einschätzungen, wie selbstgesetzte Grenzen für eine gesunde Ernährung, sind für einige Personen wichtige Entscheidungskriterien. Kulturelle und wirtschaftliche Faktoren beeinflussen unsere Wahl ebenfalls. Bildung und ethnische Zugehörigkeiten können ebenso wichtig sein wie die Verfügbarkeit und der Preis bestimmter Produkte. Die Vielfalt dieser Faktoren zeigt, dass »gesundes Essen«, nur eine von vielen relevanten Kriterien bei der Wahl der Lebensmittel ist.« In der Broschüre wird noch deutlich der Wunsch geäußert, dass Menschen ihr Ernährungsverhalten stärker rational bestimmen sollten: »Doch noch immer glauben die meisten Europäer nicht, dass sie ihre Ernährungsgewohnheiten ändern müssen. 71 Prozent glauben, dass sie sich bereits ausreichend gesund ernähren. Dies zeigt einmal mehr, dass einer gesunden Ernährung bei der Lebensmittelauswahl keine große Bedeutung beigemessen wird.« Das Ansinnen, Verbraucher davon zu überzeugen, ihr Verhalten im eigenen Interesse zu ändern, bildet die Grundlage aller Ernährungslehren. Dass dies durch Information und Aufklärung tatsächlich überhaupt nicht möglich ist, ist eine bittere Erkenntnis für die gesamte Disziplin: »Dies ist eine große Herausforderung für Ernährungs- und Gesundheitsexperten.«



Korkenmaschine, prima, Ahorn, fein gedreht und poliert, mit Gummiring und Eisenzwinge.

Weinflaschen werden zunehmend weniger mit Stückchen von Baumrinde verschlossen. Das ist vernünftig. Das Trinken von Wein aber auch.

#### Die reine Unvernunft - So sind Menschen. Finden wir uns damit ab

Das Fleisch ist schwach. Vernunft ist unter allen Kräften, von denen sich Menschen leiten lassen, eine der schwächsten. Menschliches Verhalten wird vorwiegend nicht von Vernunft geleitet. Auch das Essverhalten nicht. Darüber regte sich schon Sokrates auf. Menschen erkennen das Gute, das für Andere und auch für sie persönlich Bessere und tun das Gegenteil. Seine Zeitgenossen nannten das »akrasia«, Unbeherrschtheit oder auch Willensschwäche, jedenfalls Handeln wider besseres Wissen. Seine Lösung: Wenn die Menschen tatsächlich wüssten, wie schädlich und schändlich ihr Handeln sei, würden sie es unterlassen. In den letzten 2400 Jahren sind Philosophen und andere Lehrer mit diesem Konzept allerdings gescheitert. Alle Versuche, menschliches Verhalten auf der Grundlage angeblich besserer Erkenntnisse zu steuern, sind gescheitert. Sie sind katastrophal gescheitert. Sie haben viel Leid verursacht. Erziehung, sei es die von Kindern oder die von Erwachsenen, Aufklärung, Anleitung, Belehrung, Ermahnung, Drohung: Die Methoden unterscheiden sich nur graduell. Gemeinsam ist ihnen ihr Scheitern. Die einfachste Erklärung für die Verhaltensweisen von Tieren und Menschen ist die, dass sie den Fortbestand der Spezies sichern. Deshalb paaren sie sich, deshalb helfen sie sich, deshalb essen sie. Es gibt die Hoffnung, dass Menschen dieses Ziel nicht bloß mit Emotionen und Instinkten erreichen, sondern auch und vielleicht sogar eher durch vernunftgeleitetes Handeln. Dass Menschen von Generation zu Generation vernünftiger würden, war eine der unvernünftigsten Behauptungen Hegels. Und Hegel behauptete viel Unvernünftiges. Die Hoffnung ist deshalb schwach. Es waltet Unvernunft. Sie versteckt sich hinter Zwängen. Sie ist sich selbst peinlich. Sie bittet um Vergebung. Und das ohne Not. Unvernunft trägt wahrscheinlich mehr zum Fortbestand der Menschheit bei als die Vernunft. Denn: Wer sich nie zum Narren macht, der wird als Partner kaum akzeptiert. Rationales, gesundheitlich scheinbar optimales Verhalten wird deshalb nicht bloß durch gesellschaftlich eingeschliffene Verhaltensweisen blockiert. Es sind, im Gegenteil, durchaus rational erklärbare Muster, die den Menschen zu einem scheinbar weniger gesunden Leben Anlass geben. Sie machen ein scheinbar gegen die eigenen Interessen gerichtetes Verhalten geradezu *erforderlich*. Und gottgefällig ist es auch: »Was töricht ist vor der Welt«, behauptet Paulus, »das hat Gott erwählt, dass er die Weisen zu Schanden mache« (1 Korinther 2,7). Angesichts der Regulierungs- und Entmündigungsstrategie der EU-Gesetzgeber gibt es nicht nur ein Recht auf Unvernunft, es gibt geradezu eine Verpflichtung dazu. Zur Erhaltung und Rückeroberung der Entscheidungsfreiheit erwachsener Menschen ist dem Suchtmittelkonsum und dem Verzehr der scheinbar schädlichsten Lebensmittel das Wort zu reden. Unvernünftiges Verhalten kann dazu beitragen, totalitären Tendenzen entgegen zu wirken, die längst das politische Handeln Europas bestimmen.

#### Anmerkungen

- Alle Zitate aus Detlef Briesen: Das gesunde Leben. Ernährung und Gesundheit seit dem
  18. Jahrhundert, Frankfurt / New York 2010.
- 2 Antonella Samoggia, Universität Bologna und vormalige Mitarbeiterin der EU-Kommission auf Nachfrage des Autors auf der Abschlusskonferenz des EU-Forschungsprojekts www.CHANCEfood.eu, Brüssel 2. Juli 2014.
- 3 www.chancefood.eu Beim Vergleich von 2700 Urinproben konnte keine Verbindung des Metabolismus zum sozialen Status der Probanden festgestellt werden.

Alle Abbildungen aus: Illustriertes Preis-Buch für Blech-, Metall- & Lackirwaren von Albert Frank, Lampen- & Metallwaren-Fabrik, München 1903. Original-Beschreibungen kursiv.