



**PLÄDOYER
FÜR ALLES:**

KEINE ANGST VORM ESSEN

Warum essen wir? Für den Körper oder den Kopf? Für den Magen oder die Moral? Nahrungsaufnahme ist zur Religion geworden, die Gebote und Verbote, denen wir folgen, werden immer komplexer. Zeit für einen Befreiungsschlag: Lasst uns gottlos werden.

TEXT:
SONJA NIEDERBRUNNER



„Nicht der Hunger wird gestillt, sondern der Luxus.“

Alice Angermann, Diätologin



DIE EXPERTIN

Alice Angermann ist Diätologin und systemisch integrative Beraterin mit Praxis in Innsbruck.

konstatiert die Innsbrucker Diätologin Alice Angermann. Das Gefühl des Hungers, das Spüren, wie die Leistung nachlässt, wie man müde wird, gereizt – allesamt Konsequenzen eines Energiedefizits, das aufgefüllt werden will, damit unser Körper seinen vielfältigen Aufgaben und Funktionen nachkommen kann. Dabei macht es in Bezug auf wertvolle und verwertbare Nährstoffe natürlich einen Unterschied, ob wir ihm ein Vollkornbrot mit Käse oder ein Weißbrot mit Nutella kredenzen. Wissen wir. Und dennoch essen wir lieber das eine. Und dennoch versagen wir es uns. In Sachen Lust scheint kein Mittelweg mehr zu existieren zwischen Nachgeben und Widerstehen. Wir essen nach Vernunft, nach Regeln, nach einer selbst auferlegten Ordnung – weil wir es uns selbst nicht mehr zutrauen, eine gute Wahl treffen zu können? Weil uns die Wahl abgenommen wird?

Nahrung, die:

Essbares, Trinkbares, das ein Lebewesen zur Ernährung, zu Aufbau und Erhaltung des Organismus braucht und zu sich nimmt.

Der moderne Mensch ist unterm Strich manchmal doch recht einfältig. In all seiner Aufgeklärtheit erklärt er sich die Welt und verfügt über so viel potenzielles Wissen wie nie zuvor. Doch trotz seiner Abgeklärtheit findet er immer neue Götter, denen er huldigen kann, für die er sich geißelt, denen er sich unterwirft. Heute heißen sie Paleo, Low Carb, High Fat, Glyx-, Blutgruppen- oder Nulldiät, Metabolic balance, Atkins oder Logi. Sie haben auch Namen wie Veganismus oder Attribute wie Glutenfreiheit. Und gefühlt täglich kommen neue Heilige dazu, allesamt mit dem Heilsversprechen der schlanken Figur, der Gesundheit, der raschen Abhilfe gegen diverse Zivilisationserkrankungen oder aber auch einem moralisch-ethisch passendem Anstrich, etwa der Nachhaltigkeit, des Tierwohls, der Regionalität. Geht es dabei noch ums Essen selbst? Essen wir für unseren Körper oder unseren Kopf? Für das Brauchen oder das Sollen? Für den Magen oder die Moral?

„EIN GRUNDPROBLEM ist sicher, dass viele Menschen nicht mehr wissen, warum sie essen“,

„Wir haben gelernt, unser Essen nach Zahlen auszuwählen, und verlassen uns mehr auf unsere Lese- und Rechenfähigkeiten als auf unsere Sinne. Kein Wunder dass wir inmitten unseres erstaunlichen Überflusses zu den besorgtesten Essern der Welt geworden sind.“

MICHAEL POLLAN, AUTOR

AUFBAU IST EIN WORT, das in Zusammenhang mit Nahrung gerne falsch verstanden wird. Die meisten wollen abbauen, etwas loswerden – Gewicht, Fett, Körperumfang, Schlacken. Die Essensrationen werden weniger, das Essen selbst, weil immer stärker verarbeitet, immer nährstoffärmer, am Ende sind es oft nur mehr Shakes mit Sojamilch, angemischt mit proteinreichem Pulver, die einen am Leben erhalten, aber alles wegschmelzen lassen, was zu einem scheinbar gesunden, an das geltende Schönheits- und Moralideal angepassten Leben nicht dazu gehört.

MIT NAHRUNG haben aber wenige der heute im umgangssprachlichen als Diät bezeichneten Ernährungsformen etwas gemein. Gängige Reduktionsdiäten, wie sie auf den Titelbildern nahezu jedes Frauenmagazins prangen (auf jenem von maya übrigens nicht...) und die Bestsellerlisten im Sachbuch-Bereich anführen, reduzieren oder schließen in nahezu jedem Fall eine Sparte von Lebensmitteln bzw. Nahrungsbestandteile aus dem Speiseplan aus. Das kann Sinn machen, wenn man an einer Unverträglichkeit oder einer Erkrankung leidet. Es macht Sinn, wenn man weiß, dass gewisse Lebensmittel nicht gut tun. Verzicht ist an und für sich nichts schlechtes – gezielt eingesetzt, reinigt es Geist und Körper von den Folgen des Überflusses. Aber in vielen Fällen ist der Verzicht nur gut gemeint, nicht aber gut durchdacht. „In diesem Spannungsfeld zwischen richtig und falsch, zwischen Geboten und Verboten sind vor allem auch jene Menschen gefangen, die auf der Suche sind nach ihrer Identität – sie finden sich selbst nicht mehr. Daraus kann unter Umständen auch eine Essstörung entstehen, das Verfolgen eines Idealbilds, das sie aufgrund ihrer körperlichen Voraussetzungen niemals erreichen können“, sagt Alice.

ES IST ABER NICHT NUR das Suchen nach der eigenen Identität. „Das Überangebot an Nahrung, mit dem wir konfrontiert sind, läuft konträr zu den geltenden Idealen, wie ein Körper auszusehen hat“, erklärt die Ernährungsberaterin. „Das Thema Essen ist außerdem tief mit ethischen und lebensphilosophischen Anschauungen verknüpft. Es geht dabei nicht mehr nur allein um Figur. Ernährung ist zur Religion geworden.“ Eine Religion, die keine einfachen Regeln hat, dafür aber viele Gebote und Verbote. Selbst dann, wenn es nicht ums Abnehmen geht, sondern beispielweise um das Thema Gesundheit. Wie konnten wir denn jemals ohne Sojabohnen, Granatäpfel, Chia-Samen und Avocados gesund leben und alt werden? Warum essen wir andererseits aber Dinge, angesichts deren Zutatenliste selbst Lebensmittelchemiker in Erklärungsnot geraten können? Warum brauchen wir so viele Regeln fürs Essen? Warum kasteien wir uns selbst? „Weil alles andere zu einfach wäre“, meint Alice. „Wenn etwas keine Mühen bereitet, hat es auch keinen Wert.“

DAS ZWANGHAFT GESUNDE ESSEN hat einen Namen. „Orthorexia nervosa“ nennt sich das Phänomen, das nichts neues ist, wurde der Name dafür doch bereits 1997 vergeben, vom US-Mediziner Steven Bratman: „Ein Tag mit Sprossen, Umeshi-Pflaumen und Amaranth-Kekschen fühlt sich so gottgefällig an wie einer, der dem Dienst an Armen und Obdachlosen gewidmet ist“, beschrieb er das Phänomen, das zum Trend geworden ist und zur zwanghaften Obsession werden kann. Essen hat nicht mehr nur die Aufgabe zu ernähren, es muss es auf bestimmte Art und Weise tun: Kalorienarm und trotzdem nährstoffreich, ethisch vertretbar, moralisch unbedenklich, trendy und hip muss es sein. Keine einfache Aufgabe, aber die

Lebensmittelindustrie ist findig. Und verführt uns in der Folge zur Einfältigkeit.

AN DIE 50.000 PFLANZENARTEN weltweit gibt es, die essbar sind. Gerade einmal 30 verzehren wir im großen Stil. Darunter klarerweise Weizen, Reis, Kartoffeln und Mais. „Für die Lebensmittelindustrie ist das auch wesentlich praktischer“, erklärt Alice. Der Extruder braucht lediglich eine Zutat. „Aus einem stärkehaltigen Produkt, etwa Mais, werden mittels hohem Wasserdruck verschiedene Endprodukte hergestellt. Müsli, Popcorn, Brote – es geht nur mehr um die Form und das Coating, das Ausgangsprodukt ist immer das gleiche. Mit Natürlichkeit hat das nichts mehr zu tun. Auf dem Weg der Massenproduktion bleibt der Inhalt auf der Strecke. Das gilt auch für scheinbar natürliche Lebensmittel: Gezüchtete Blaubeeren sind nur mehr außen blau, innen sind sie weiß.“ Und ja – die Farbe sagt einiges über den Nährstoffgehalt aus. „Nicht der Hunger wird gestillt, sondern der Luxus“, gibt die Expertin zu bedenken. Alles immer verfügbar zu haben, nie auf etwas verzichten zu müssen – das hat seinen Preis. An die 10.000 bis 20.000 Artikel werden in einem durchschnittlichen Supermarkt angeboten, die meisten davon werden aus den immer gleichen Zutaten hergestellt. Der Überfluss basiert auf der Konzentration auf Weniges und mündet in einer Absage an die Vielfalt. Diese Konformität gilt nicht nur bei den Lebensmitteln, sondern auch bei Ernährungskonzepten. „An und für sich ist an Ernährungstrends nichts schlechtes“, sagt Alice Angermann. „Wer ein Gefühl für sich und die Bedürfnisse seines Körpers hat, kann daraus interessante, neue Akzente gewinnen. In jedem Ernährungstrend liegt vielleicht für den oder anderen eine Wahrheit. Was allerdings weniger positiv ist: Trends vermitteln, wir seien alle gleich, wir hätten alle den gleichen Stoffwechsel, alle die gleichen körperlichen Voraussetzungen und Bedürfnisse.“ Dem ist nicht so, würde unser Darm jetzt sagen.

„GEHT ES UM ERNÄHRUNG, redet man nur über das, was oben hineinkommt. Nicht aber um den ganzen restlichen Vorgang der Verstoffwechslung und Verdauung.“ Dabei umfasst Ernährung den gesamten Prozess – ob uns etwas gut tut oder nicht, spüren wir spätestens bei der Verdauung. „Jeder Darm ist individuell besiedelt, das kann man mit einem Daumenabdruck vergleichen – jede Darmbesiedlung ist einzigartig. Sie ist auch mitverantwortlich für Wohlbefinden, für unser Gewicht, wie wir altern, für unsere Gesundheit. Ernährungstrends sind genau aus diesem Grund – weil wir alle anders auf Nahrungsmittel reagieren –,



„Das Überangebot an Nahrung, mit dem wir konfrontiert sind, läuft konträr zu den geltenden Idealen, wie ein Körper auszusehen hat.“

ALICE ANGERMANN, DIÄTOLOGIN

mit Vorsicht zu genießen. Wortwörtlich: Denn Genießen bedeutet nichts anderes als Wohlbefinden – ist es das nicht mehr, tut uns die Nahrung nicht gut.

KOMMT OBEN ETWAS REIN, das uns nicht gut tut, macht sich das auf dem Weg durch den Körper bemerkbar. „Ein sehr großer Teil meiner Klienten kommt aufgrund von Unverträglichkeiten, wobei ich mich auch auf Essstörungen spezialisiert habe. Dazwischen besteht nämlich ein interessanter Zusammenhang, denn hinter vielen Unverträglichkeiten verbergen sich

Essstörungen oder umgekehrt kann sich aus einer Unverträglichkeit auch eine Essstörung entwickeln.“ Beispielsweise dann, wenn der Nahrungsaufnahme Bauchschmerzen, Unwohlsein oder Blähungen folgen. „Gewisse Nahrungsmittel wagt man dann gar nicht mehr zu essen. Dabei sind die meisten Unverträglichkeiten allerdings vermeintliche. Oft handelt es sich einfach um eine Fehlbesiedlung des Darms. Stress, ungesundes Essen, Medikamente und anderes kann die Darmflora massiv beeinflussen. Um die Ursache zu finden, frage ich in der Anamnese viele Dinge ab und schaue dabei auch über den Tellerrand – wortwörtlich: Der Blick darauf, wie Lebensmittel wirken ist wesentlich wichtiger als der auf den Inhalt eines Tellers. Dieser Weg dauert zwar mitunter länger, ist aber langfristig der bessere und nachhaltigere.“ Oft reichen dann einfachste Maßnahmen, um das Gleichgewicht und damit auch das Wohlbefinden wieder herzustellen.

GLEICHGEWICHT IST DAS THEMA, das in Sachen Ernährung einen übergeordneten Stellenwert inne haben sollte. „Die Dosis macht das Gift“ ist ein Motto, das nicht nur in Bezug auf die Medizin Gültigkeit hat – genau genommen ist gute Nahrung die beste Medizin, die wir zu uns nehmen können. Der Mensch verfügt über einen hochkomplexen Organismus, der verschiedenste Nährstoffe benötigt. Wir sollten damit aufhören, ihn zu kasteien und ihm Regeln und Verbote aufzuzwingen, die ihm mehr schaden als nützen. Vielfalt am Teller ist die beste Ernährungsstrategie, der wir folgen können. Dazu zählen auch Pizza, Schokolade und Co. In Maßen, versteht sich: Nicht wegen eines Kilogramms mehr oder weniger auf der Wage, nicht wegen Kleidergröße 38 oder 40. Sondern einfach und allein deshalb, weil die wenigsten Menschen mit permanent ungesunder Nahrung gut leben können. Und genau das gilt es zu verstehen: Es geht nicht darum zu verzichten. Der Verzicht ist nicht das, was uns gut tut, uns schlank macht, gesund erhält. Nicht das Nicht-Essen hat diesen Effekt, sondern das Essen. Es wird Zeit, dass wir uns mit unserer Ernährung wieder versöhnen. Uns Dinge gestatten, und zwar viele Dinge. Dass wir neues ausprobieren, Zutaten neu entdecken, uns mit der Wirkung von Lebensmitteln auf unseren Körper und auch unseren Gemütszustand bewusst beschäftigen. Nicht in Sorge, sondern mit Neugierde. „Widme Dich der Liebe und dem Kochen mit wagemutiger Sorglosigkeit“, sagte Tenzin Gyatso, 14. Dalai Lama. Sagen wir der Einfalt Adieu und leben wir den Genuss. Das wäre zur Abwechslung doch mal eine einfache und nebenbei ganz unreligiöse Regel.