

EU.L.E.N-SPIEGEL

6/2004

Wissenschaftlicher Informationsdienst des Europäischen Institutes für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften (EU.L.E.) e.V.
Der EU.L.E.n-Spiegel ist **unabhängig** und **werbefrei**.
10. Jahrgang, 13. Dezember 2004 – www.das-eule.de

Kreuzzug gegen die Esslust

Von Udo Pollmer

Die Strategie der Gesundheitsbranche ist aufgegangen: Durch unablässige Aufklärung hat sie unsere Gesellschaft dazu gebracht, dass sie ihr sauer verdientes Geld bereitwillig für Vitaminpillen, Heimtrainer und Vorsorgeuntersuchungen opfert. Die Vorstellung, man könne auf seine Gesundheit hinarbeiten wie auf ein Häuschen im Grünen, hat inzwischen auch jene erfasst, deren Vertrauen in den eigenen Körper größer war als in die Heilsversprechen der Medizin. Um sich im Alter auf dem vermeintlich Erreichten ausruhen zu können, lässt der aufgeklärte Zeitgenosse nichts unversucht: Der „Schönheitspflege von innen“ zuliebe speist er eifrig probiotische Joghurts, zahlt den Gesundheits-Check-up aus eigener Tasche oder bemüht sich mittels sportlicher Betätigung um „äußere Werte“. Allerdings ist er beim Joggen im Stadtpark weniger von Bewegungsfreude erfüllt als vom Glauben beseelt, Gevatter Tod davonlaufen zu können.

Traum vom Paradies

Doch Gesundheit allein reicht heute nicht mehr, mittlerweile ist „Gut-drauf-sein“ das Maß aller Dinge. Hier hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) mit ihrer ganzheitlichen Definition des schillernden Begriffes „Gesundheit“ wahre Pionierarbeit geleistet: Sie spricht von „völligem körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefinden“. In der Praxis bedeutet das schlichtweg, dass nur noch ein paar frisch Verliebte und eine Handvoll Bekiffter als wirklich „gesund“ anzusehen sind – und alle anderen natürlich als krank. Das „völlige Wohlbefinden“ ist nichts anderes als die alte religiöse Idee von der Glückseligkeit, vom Paradies, auf das die Menschheit dank der WHO nun schon zu Lebzeiten Anspruch hat.

Nach einer anderen Definition ist bekanntlich nur der gesund, der nicht ausreichend untersucht wurde. Schließlich gibt es kein Individuum, das nicht irgendein Merkmal aufweist, das deutlich vom Durchschnitt abweicht. Ist seine „Abnormalität“ erst mal entdeckt, dann muss sie auch beobachtet und behandelt werden. Das Ergebnis: Je mehr Vorsorge, sprich je öfter Normabweichungen ohne Beschwerden aufgespürt werden, desto mehr „Kranke“ und Umsatz hat das Gesundheitssystem zu erwarten.

Schon der Philosoph Platon befand, dass die stete Sorge um seine Gesundheit auch eine Krankheit sei. Kein Wunder, denn das Wesen der Gesundheit

Gesundheit	
Wenn Aufklärung krank macht	3
In der Pfeife geraucht	7
Geheimnisse der Mousse au chocolat	10
Mythos Mayo	14
Facts und Artefacts & in aller Kürze	15
Chaotische Kalorienspiele	
Bauch rein, BMI raus	
Tofuverbot für Schwangere?	
Brauhefe: Hilfe für den Darm	
Geschmack nach Maß	
Gefährliche Artenvielfalt	
Biowaffe im Essen	
Plastik ohne Ende	
Eingeseift	
EU.L.E. auf Entenjagd	24
Impressum	6

besteht ja gerade darin, nicht an sie denken zu müssen, und sich uneingeschränkt seinen Aufgaben, Pflichten oder Interessen widmen zu können. Die Vorstellung, dass nur der gesund sein darf, der sich ständig um seinen Körper sorgt, schafft lediglich Hypochondrie, weil sie Selbstvertrauen und Zuversicht untergräbt. Sobald wir Gesundheit als Folge unseres Lebensstils ansehen, droht unser Alltag von den erhobenen Zeigefingern der Experten aller Fachrichtungen bestimmt zu werden. Wohin das führt, zeigt die Ernährungsaufklärung: Wer sich vor dem Inhalt seines Kühlschranks oder seinem Appetit fürchtet, ist ein leichtes Opfer für jene, die Ablasshandel für vermeintliche Esssünden betreiben.

Schuld und Buße

Inzwischen deuten viele von uns Krankheit und Alter als Zeichen von Schuld, die mit dem rechten Lebensstil zu vermeiden gewesen wäre. Wer krank wird, erhält die gerechte Quittung für sein gedankenloses Tun, und natürlich darf der arme Sünder die Therapie über kurz oder lang selbst bezahlen. Doch das Leben ist, unabhängig von der moralischen Haltung, von Risiken gesäumt und sein Ende von Krankheit und Pflegebedürftigkeit gekennzeichnet. Selbst wenn es gelingen sollte, nach den Seuchen auch die Zivilisationskrankheiten zu besiegen, haben die Menschen nicht das ewige Leben zu erwarten, sondern vermehrt postzivilisatorische Leiden wie z. B. Demenzerkrankungen. Damit dürfen sie die gewonnenen Jahre in geistiger Umnachtung im Pflegeheim bei salzreduzierter Kost bis zur bitteren Neige auskosten.

Manfred Lütz, Chefarzt eines psychiatrischen Krankenhauses in Köln, hält die Parallelen der aktuellen Gesundheitsbeschwörung zum historischen Brauchtum für unübersehbar: „Alle Üblichkeiten der Altreligionen sind inzwischen im Gesundheitswesen angelangt. Halbgötter in Weiß, Wallfahrten zum Spezialisten, Krankenhäuser als Kathedralen unserer Zeit, die das ‚Gefühl schlechthinniger Abhängigkeit‘ erzeugen, das nach Friedrich Schleiermacher Religion charakterisiert. Diätbewegungen gehen als wellenförmige Massenbewegungen über Land, in ihrem Ernst die Büsser- und Geißlerbewegungen des Mittelalters bei weitem übertreffend.“ Mit anderen Worten: Der Sünder von heute verschmähst das Weihwasser und trinkt lieber teure Entschlackungstees.

Zwangsmaßnahmen gefordert

Die neuen Päpste fordern von ihren Gläubigen nicht nur kalorische Enthaltensamkeit, sondern raten ihnen auch dazu, entschlossen gegen die Versuchung vorzugehen. Wie wir jüngst in der Ernährungs-Umschau lasen, ruft der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. Professor Helmut Erbersdobler dazu auf, endlich „gegen die geistige und körperliche Trägheit sowie die alles beherrschende Esslust zu kämpfen“. Wie aber ist die Schlacht gegen die Lust zu gewinnen? Schließlich durchschauen aufgeklärte Menschen die Androhung von Höllenqualen. Erbersdobler: „... man wird nur mit der Kombination von Zwangsmaßnahmen (Schulsport), Überzeugungsarbeit (Sportvereine, Essensprogramme), Erziehung und psychologischen Strategien (Werbung) in kleinen Schritten vorankommen. Hoffentlich werden die Erfolge im messbaren Bereich liegen.“

Dabei sind die Folgen des Jahrzehnte dauernden Kampfes gegen „Übergewicht“ und „Kalorien“ doch längst messbar, auch ohne Zwangsmaßnahmen: Sie heißen Adipositas, Osteoporose, Gallensteine, Bulimie und Verlust der Lebensfreude. Sehr verehrter Herr Erbersdobler: Der bedingungslose Kampf gegen die Gesetze der Biologie ist, um mit der wachsenden Zahl bulimischer Teenager zu sprechen, nicht hilfreich, sondern manchmal nur noch zum Kotzen!

Wenn Aufklärung krank macht

Von Udo Pollmer

Es ist das Credo einer ganzen Generation: Aufklärung bannt Gefahren, denen die Menschheit sonst hilflos ausgesetzt wäre. Eine rechtzeitige und umfassende Information, so der einhellige Glaube, macht uns zu aufgeklärten Zeitgenossen, die kompetent und selbstbestimmt über ihr Schicksal entscheiden. Während die Ernährungsaufklärung im Kindergarten gesunde und glückliche Schüler schafft, beugt die Gesundheitserziehung in der Schule Krankheiten im Erwachsenenalter vor. So richtig diese Vorstellung in vielen Bereichen unseres Lebens sein mag und so gut sie auch gemeint ist, so wenig Grund gibt es für die Annahme, sie würde auch im Falle der Gesundheit zum erhofften Ergebnis führen. Weniger weil alle paar Jahre andere Botschaften verbreitet werden, sondern weil gut gemeinter Rat auch andere Folgen haben kann als erwartet.

Verloren im Egotrip

Aber hat nicht die Sexualaufklärung den Menschen die Angst vor den Tabus religiöser Eiferer genommen? Diese drohten jedem mit Syphilis und Rückenmarksverlust, der nicht den sexuellen Verlockungen entsagen wollte. Ausgenommen war lediglich der „Vollzug ehelicher Pflichten“, eine Wortwahl, die Bände spricht. Bei der Ernährung geht es zwar wie im Falle der Sexualität um einen Trieb – aber diesmal hat die Aufklärung nicht das Ziel, den Esstrieb zu „befreien“, sondern im Gegenteil ihn bei jeder Mahlzeit in die „kalorische Pflicht“ zu nehmen. Die verklemmten Charaktere, die einst gegen die „ungehemmte Wollust“ zu Felde zogen, geißeln jetzt die „ungezügelter Esslust“. Und was winkt dem Aufgeklärten? Zunächst verliert er seinen unbefangenen Appetit, dann schwindet seine Freude am Essen. Schließlich leidet sein Selbstvertrauen, weil sich der Körper partout nicht an die propagierte Ernährungsweise halten will.

Wem es an einer sinnvollen Aufgabe mangelt, darf sich unter der Schirmherrschaft des Zeitgeistes um die Gesundheit bemühen – und endlich seinen Körper in den Mittelpunkt seiner Betrachtungen und Wünsche rücken. Doch die Freude über das gute Stück wird nur von kurzer Dauer sein. Wenn nämlich von vertrauenswürdiger Seite – und die meisten Menschen glauben den Experten – immer neue Krankheiten in Aussicht gestellt werden, vor denen man sich schützen soll, dann steigt der Angstpegel: Angst vor Herzinfarkt, Angst vor „Rinderwahnsinn“ oder dem „vorzeitigen Herztod“, Angst vor Allergien und Alzheimer, Angst vor

Brust-, Darm- oder Prostatakrebs und so weiter und so fort. Aus der Achtsamkeit für den eigenen Körper wird ein ängstliches Lauern: Treffen die genannten Symptome nicht auch auf mich zu? Das schlechte Gewissen erhöht den Druck zusätzlich: Habe ich das Richtige gegessen – oder habe ich mir schon wieder achtlos Fettes, Salziges, Süßes oder sonstwie Verdächtiges einverleibt? Überall erhobene Zeigefinger, im Radio, im Fernsehen, in Zeitungen und Zeitschriften, in Arztpraxen und am Stammtisch.

Von der Sorge zur Vorsorge

Was schönfärberisch als „Ernährungs- und Gesundheitsaufklärung“ bezeichnet wird, sind im Grunde nichts als Warnungen: Warnungen vor Gefahren in Form von Krankheiten, die in unserer Wohlstandsgesellschaft mit ihrem verlockenden Angebot vor allem durch Esssünden hervorgerufen werden. Wer ihnen nicht wie ein Bettelmönch widerstehen kann, wer sich vom Inhalt seines Kühlschranks verführen lässt, fühlt sich schon bald schuldig, isst mit schlechtem Gewissen und erwartet über kurz oder lang, dass sich die Folgen seines bösen Tuns bitter rächen werden. Als Strafe für Verfehlungen drohen unvorteilhafte Körperformen und schließlich Krankheit.

Kein Wunder, wenn die Aufgeklärten kleine Missempfindungen immer früher als Hinweis auf bevorstehendes Unheil interpretieren und die Zahl der Patienten zunimmt, die wegen belangloser Wehwehchen gleich den Arzt aufsuchen. Schließlich sind – so die Botschaft aller einschlägigen Gesundheitssendungen – die ersten Anzeichen schrecklicher Leiden meist unspezifisch. Mit ein wenig Phantasie kann sie jeder bei sich selbst entdecken. Auf diese Weise wächst die Furcht vor Krankheiten, die nicht nur ein ganzes Leben lang drohen, sondern sich auch jederzeit mit einem ersten zaghaften Schmerz in der Brust ankündigen und den Unachtsamen dahinraffen können. Am Ende der Angstspirale steht ein sich krank fühlender Mensch, das Produkt der so gut gemeinten Aufklärung. Aber immerhin hat er gelernt, dass er eine Chance auf Wiedergenesung hat, wenn er rechtzeitig, das heißt so früh wie möglich, handelt und behandelt wird.

Die Macht der Einbildung

Es sind beileibe nicht nur die Hypochonder unter uns, die von der Informationsflut in die Arztpraxen getrieben werden. Jeder Therapeut kennt den Effekt