

LETTER FROM EUROPE

Stunde der Wahrheit für die EU



NICOLAS BAVEZES

Sechzig Jahre nach den Römischen Verträgen erlebt Europa eine Stunde der Wahrheit. Der Brexit Großbritanniens und anschließend die Wahl von Donald Trump in den USA haben paradoxerweise mit dazu beigetragen, ein wahres europäisches Momentum zu erschaffen. Europa erlebt einen progressiven, aber soliden Aufschwung. Die Euro-Zone verbindet Entwicklung und Stabilität mit einem Wachstum von 2,3%, also höher als in den USA (2,1%) und im Vereinigten Königreich (1,7%), während die Arbeitslosigkeit von 12,2% auf 8,7% gesunken ist. Ein erheblicher Handelsüberschuss ist zu verzeichnen, ebenso wie ein reduziertes Staatsdefizit (1,1 Prozent des BIP) und verminderte Staatsschulden (87 Prozent des BIP).

Auf politischer Ebene steht Europa – entsprechend dem Paradoxon von Alexis de Tocqueville, das besagt, dass ein Revolutionsrisiko gegen Ende einer Krise seinen Höhepunkt erreicht – zwar unter dem Druck des Populismus. Doch der Aufstieg der Demagogen in Deutschland, Österreich und der tschechischen Republik wird von ihrer Niederlage in Frankreich und Holland ausgeglichen. Dennoch bleibt das Dilemma der Erneuerung oder Implosion. Die Grundlagen, auf denen die Europäische Union basiert – Widerstand gegen die Sowjetunion, Garantie der amerikanischen Sicherheit, die deutsch-französische Aussöhnung – sind längst überholt. Die wirtschaftlichen Risiken sind nach wie vor sehr hoch, aufgrund der schwachen Produktivität und mangelnder Investitionen, der Konkurrenz durch Schwellenländer, der Anfälligkeit angesichts von Spekulationsblasen und der mangelhaften Widerstandsfähigkeit der Euro-Zone.

Für Europa besteht nun die Dringlichkeit nicht mehr darin, neue Abkommen auszuhandeln oder sich institutionelle Konstruktionen zu überlegen, die ebenso esoterisch wie wenig operationsfähig sind, sondern in konkreten Antworten auf die Fragen seiner Bürger. Dazu vier Überlegungen:

Die erste betrifft den Umfang und die Identität der Europäischen Union. Dazu gehört die zweite Verhandlungsphase des Brexit, die entschlossen und konsequent geführt werden muss. Zudem müssen die Beitrittsverhandlungen mit der in eine autokratische und islamistische Richtung abrutschenden Türkei zugunsten einer privilegierten Partnerschaft beendet werden. Die Prinzipien des europäischen Rechtsstaats müssen angesichts der separatistischen Bewegungen, die den Kontinent in Hunderte von Regionen aufteilen könnten, was sein Verschwinden bedeuten würde, hochgehalten werden.

Die zweite Priorität betrifft die Vertiefung der Euro-Zone: Einführung eines Parlaments und eines Finanzministers der Euro-Zone; Ausbau des Solidaritätsmechanismus für die Erschaffung eines europäischen Währungsfonds; Vollendung der Bankenunion; sowie steuerliche und soziale Konvergenz.

Die Einwanderungskrise: Voraussetzung für eine Harmonisierung des Einwanderungs- und Asylrechts ist die Kontrolle der Außengrenzen Europas, vor allem durch die Umwandlung von Frontex in eine vollwertige Grenzpolizei.

Viertens: Die Sicherheit, um auf die steigende Zahl der strategischen Bedrohungen und die nicht mehr vorhandene Rückversicherung durch die USA reagieren zu können. Benötigt wird eine europäische Union der Sicherheit, zu deren Aufgaben der Kampf gegen den Terrorismus gehört, der Schutz der wichtigsten Infrastrukturen, die Kontrolle der Außengrenzen und die Verteidigung gegen Cyberattacken. Sie ist nur dann effizient, wenn sie von einer Definition einer europäischen Sicherheitsstrategie und einer kräftigen Wiederaufrüstung unterstützt wird, wobei die Militärausgaben durch ein Minimum von 2% de BIP getragen werden sollten.

Der Autor ist Wirtschaftsspezialist und Kolumnist bei „Le Figaro“



In Kooperation mit „LENA“. Übersetzt aus dem Französischen von Bettina Schneider

ESSAY



Jeder Mensch is(s)t anders, und daher schreitet die Vergötterung der Nahrung voran

Elementarer als Sex

Stellen Sie sich vor, die (fiktive) „Deutsche Gesellschaft für Geschlechtsverkehr“ würde uns gesunde Sexregeln vorschreiben: „Fünf Mal pro Woche sieben Minuten Beischlaf in der Missionarsstellung, bevorzugt vormittags, in fester Partnerschaft und im Bett ausgeübt – das bringt die beste Gesundheit.“ Basis dieser Empfehlung sei die Analyse der vorliegenden Literatur, natürlich wissenschaftlich fundiert.

Vermutlich würden Sie sich an den Kopf fassen und denken: „Die spinnen doch.“ Denn kein Mensch wird sich Sexregeln vorschreiben lassen. Die „schönste Nebensache der Welt“ ist schließlich ein individueller Trieb, den jeder al gusto anders auslebt, weil die Bedürfnisse ebenso unterschiedlich sind wie die Menschen – und natürlich existieren auch keine wissenschaftlichen Belege für die „Wirksamkeit der Sexregeln“. Warum aber hören so viele hörig auf Regeln zur gesunden Ernährung, für die exakt das gleiche „Szenario“ gilt?

Sex und Essen sind die beiden elementaren Urtriebe, denn mit Fortpflanzung und Ernährung sichert die Natur die Erhaltung unserer Art. Beide Urtriebe sind absolut individuell und persönlich, jedoch mit einem gravierenden Unterschied: Essen ist existenzieller und essenzieller als Sex, denn ohne zu essen, sterben wir.

Deshalb wird auch die Befriedigung des biologischen Triebes „No. 1“ von unserem hirneigenen Belohnungssystem mit natürlichen Glücks- und Wohlgefühlen belohnt – und dieses „native kulinarische Kokain light“ legt sich mehrmals täglich über unsere Synapsenbahnen. Unser Hirn muss uns ja irgendwie dazu motivieren, Nährstoffe ran- und reinzuschaffen.

Ergo: Essen ist wichtiger als Sex und damit die „schönste Hauptsache der Welt“. Wer sich also beim Lust bringenden Sex nicht von „offiziellen Empfehlungen“ reinreden lassen will, der sollte das beim lebenserhaltenden „Gauensex“ erst recht nicht zulassen. Denn bei genauerem Hinsehen ist auch die Ernährungswissenschaft nicht mehr als modernes Glaskugellesen, wie die folgenden Ausführungen beweisen.

Der desolante Zustand ökotrophologischer Forschung ist in der Fachwelt schon lange bekannt. So erklärte der Direktor des deutschen Cochrane-Zentrums, das die Qualität wissenschaftlicher Studien bewertet, Prof. Gerd Antes, bereits 2011: „Die Ernährungs-

Eine gesunde Ernährung ist mittlerweile die komplizierteste Sache der Welt, glaubt man all den vielen Diät-Beratern. Und das, obwohl Wissenschaft und Experten zugeben, nicht viel zu wissen



UWE KNOP

wissenschaften sind in einer bemitleidenswerten Lage. Studien in diesem Bereich sind von vielen unbekannt oder kaum messbaren Einflüssen abhängig. Deswegen gibt es immer wieder völlig widersprüchliche Ergebnisse.“

Nur ein Jahr später ergänzte sein Studienbewertungskollege vom staatlichen IQWiG (Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen), Klaus Koch, zur Kernschwäche von Ernährungs-Beobachtungsstudien: „Epidemiologische Studien können normalerweise keine Beweise liefern. Punkt.“

Daher ist für Prof. Gabriele Meyer, ehemalige Vorsitzende des DNEbM e.V. (Deutsches Netzwerk Evidenzbasierte Medizin) und aktuell Mitglied im Sachverständigenrat von Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe (CDU), klar: „Beobachtungsstudien sind nicht geeignet, präventive oder therapeutische Empfehlungen abzuleiten.“ Meyers Nachfolgerin, Prof. Ingrid Mühlhauser, Gesundheitswissenschaftlerin an der Uni Hamburg, erklärte Mitte 2016: „Beobachtungen, auch groß angelegte, sind keine ausreichende Grundlage für eine moderne Medizin.“ Einer der Gründe: Beobachtungsstudien liefern ausschließlich Korrelationen (statistische Zusammenhänge), jedoch niemals Kausalitäten (Ursache-Wirkungs-Beziehungen/Beweise). „Zusammenhänge zu beobachten heißt noch nicht, Ursachen zu erkennen“, so Mühlhauser.

Auch in zahlreichen wissenschaftlichen Publikationen wurde jüngst immer wieder auf die systemimmanente Kernschwäche der Ernährungsforschung hingewiesen: Viele ihrer Ergebnisse seien „völlig unglaubwürdig“ – und auch eine „weitere Million Beobachtungsstudien“ würde keine endgültigen Lösungen liefern. Aufgrund zahlreicher Schwächen dieser Untersuchungen werden Politiker zu „größerer Vorsicht bei Ernährungsempfehlungen“ angemahnt, da diese primär auf Beobachtungsstudien basieren, die nicht durch klinische Studien bestätigt wurden.

Dementsprechend war es nur eine Frage der Zeit, bis 2016 Prof. Peter Stehle, Präsidiumsmitglied der DGE e.V. (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), öffentlich offenbarte, dass die Ernährungsforscher ein Problem haben: „Wir können nicht genügend wissenschaftliche Evidenz liefern.“ Die beobachteten Ergebnisse der Ernährungsforschung seien daher „argumentativ natürlich sehr, sehr schwach. Aber das war immer so und wird so bleiben.“ Denn zu diesen Studien, die harte Evidenz, also

Beweise für beispielsweise gesunde Ernährung, liefern, erklärt Stehle: „Solche Interventionsstudien wird es nie geben.“ Auch auf die Frage, wie hoch der Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit (Verfassung) ist, spricht Stehle Klartext: „Das lässt sich nicht quantifizieren. Niemand weiß das.“

Ach wie gut, dass jemand weiß, warum das niemand weiß – so erklärte der wissenschaftliche Vorstand des DIfE (Deutsches Institut für Ernährungsforschung), Prof. Tilman Grune, 2016: „Gesunde Ernährung kann man gar nicht so genau definieren.“ Sein Kollege Prof. Achim Bub vom Max-Rubner-Institut (MRI), dem Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel in Karlsruhe, stellte nur einen Monat später klar: „Wir wissen herzlich wenig über Ernährung.“

Walter Burghardt, Ernährungsmediziner am Universitätsklinikum Würzburg und Vorstandsmitglied im Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner, konkretisierte kurz danach: „Wissen wir denn tatsächlich so genau, was wir brauchen? So weit ist die Medizin noch nicht.“ Dieses Kernproblem des „fehlenden Wissens“ ist grenzübergreifend bekannt und benannt: „Einerseits wird ständig propagiert, wie wichtig eine gesunde Ernährung ist. Auf der anderen Seite hat die Ernährungswissenschaft bis heute keine schlüssigen Studien für die optimale Ernährung vorgelegt“, mahnte Prof. Jürgen König, Leiter Ernährungswissenschaften an der Universität Wien, 2016. Sein österreichischer Kollege Prof. Gerald Gartlehner, Leiter des Departments für Evidenzbasierte Medizin (EbM) der Donau-UNI Krems, benennt die zwei wesentlichen Gründe für diesen Mangel an schlüssigen Studien: „Gute Ernährungsstudien sind sehr schwierig durchzuführen, da viele unterschiedliche Faktoren einen Einfluss haben und das Ergebnis verzerren können. Wir wissen etwa, dass Menschen, die sich ausgewogen ernähren, auch eher Sport treiben und mehr auf ihre Gesundheit achten. Zudem fehlt es in diesem Bereich an finanzieller Power.“ Was ist denn nun wirklich ein gesundes Essen für den Normalbürger? „Tatsächlich weiß das auch heute niemand“, erklärte der Ernährungsmediziner Prof. Hans Konrad Biesalski von der Universität Hohenheim 2017.

Dementsprechend dünn ist auch das Fazit zu gesunder Ernährung von Experten der Hochschule Fulda: So erklärt Prof. Christoph Klotter: „Meiner Meinung nach kann heutzutage ohnehin keine allgemeine Ernährungsempfehlung mehr ausgesprochen werden. Jeder Organismus verstoffwechselt Nahrung unterschiedlich.“ Und weiter: „Es ist schwierig, genau zu sagen, was gesunde Ernährung ausmacht und was nicht. Viele vermeintliche Erkenntnisse sind ins Schwanken geraten ... Daher können wir nicht sagen, was alle Menschen unbedingt zu sich nehmen sollen.“ Für Haller ist es daher das Gebot der Stunde, überhaupt keine spezifischen Ratschläge in Sachen gesunder Ernährung zu geben. Statt Regeln empfiehlt Klotter: „Wenn jeder für sich herausfindet, was gut für ihn ist, finde ich das fantastisch.“

Seine Fuldaer Hochschulkollegin Prof. Jana Rückert-John ergänzt: „Was am Ende dann bleibt, ist, sich ausgewogen zu ernähren.“ Dabei solle man von allem essen und die „Lust und den Spaß am Essen im Zuge des ganzen Gesundheitswahns nicht verlieren“. Wie einfach das geht, erläuterte Margareta Büning-Fesel, früher im Vorstand des aid infodiensts und Leiterin des von Bundesminister Christian Schmidt 2017 eröffneten Bundeszentrums für Ernährung: „Ich bin überzeugt davon, dass jeder Mensch in der Lage ist, die für ihn beste Ernährung für sich zu entdecken. In erster Linie sollte man dabei seinem Geschmack folgen. Und dem Gespür für den eigenen Körper.“ Und für sich die eigentliche Gretchenfrage beantworten: „Was ist gut für mich – und was nicht?“. Und eine schweizer Kollegin, Prof. Christine Brombach, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), liefert dazu die passende praktische Empfehlung: „Essen Sie, was Sie wollen, aber in vernünftigen Mengen.“

Ernährung ist so individuell wie der Fingerabdruck. Es gibt daher so viele gesunde Ernährungsformen, wie es Menschen gibt, denn: Jeder Mensch is(s)t anders. In diesem Sinne: Vertrauen Sie beim Essen nur intuitiv auf sich selbst, auf Ihren eigenen Körper, denn: Wer außer Ihrem Organismus sollte besser wissen, welche Nährstoffe Sie benötigen? Niemand! Essen Sie daher nur dann, wenn Sie echten Hunger haben, und zwar nur das, worauf Sie Lust haben, was Ihnen schmeckt und was Sie gut vertragen. Und beim Sex? Sie wissen schon ...

Der Autor beschäftigt sich schon länger mit Ernährungsmäthen. Von ihm erschienen im vergangenen Jahr: „Kind, iss was ... dir schmeckt!“ und zuletzt „Intuitiv essen“

IMPRESSUM

Verleger AXEL SPRINGER (1985 f.)
Herausgeber: Stefan Aust
Chefredakteur: Dr. Ulf Poschardt
Stellvertreter des Chefredakteurs: Peter Huth, Oliver Michalsky, Arne Tetz
Stellvertretende Chefredakteurinnen: Dagmar Rosenfeld

Geschäftsführender Redakteur: Thomas Exner
Chefredakteur: Torsten Krauel
Redaktionsleiter Digital: Stefan Frommann
Leitung Redaktionsteam: Christian Gaertner, Henning Kruse; Stv. Philip Jürgens, Lars Winckler
Creative Director: Cornelius Tittel
Artredaktion: Juliane Schwarzenberg, Stv. Katja Fischer

Politik: Marcus Heithecker, Claudia Kade, Dr. Jacques Schuster, Lars Schroeder
Forum: Andrea Seibel, Stv. Rainer Haubrich
Investigation/Reportage: Wolfgang Bischer, Jennifer Wilton, Stv. Manuel Bewarder
Außenpolitik: Dr. Sascha Lehnartz, Stv. Silke Mühlherr
Wirtschaft/Finanzen: Olaf Gersemann, Ileana Grabitz, Stv. Jan Dams, Dietmar Deffner, Michael Fabricius, Thomas Exner (Senior Editor)
Kultur: Andreas Rosenfelder, Stv.

Lucas Wiegelmann
Literarische Welt: Dr. Mara Delius
Literarischer Korrespondent: Richard Kämmerlings
Stil/Reise/Motor: Adriano Sack, Stv. Sönke Krüger, Inga Griese (Senior Editor)
Sport: Stefan Frommann, Stv. Sven Flohr, Christian Witt, Volker Zeitler
Leben/Wissen: Wolfgang Scheida, Heike Vowinkel, Stv. Dr. Pia Heinemann
Nachrichtentechnik: Falk Schneider
Social Media: Niddal

Salah-Eldin WELTplus: Sebastian Lange
Video: Martin Heller
CyD Produktion: Patricia Plate, Stv. Dr. Jörg Forbricht
Foto: Michael Dilger, Stv. Stefan A. Runne
Infografik: Sandra Hechtenberg, Karin Sturm
Chefredakteur: Dr. Richard Herzinger
Chefredakteur: Ulf Poschardt

Wissenschaft: Dr. Norbert Lossau
Korrespondent: Jennifer Wilton
Leitender Redakteur Zeitgeschichte: Sven Felix Kellerhoff
Ständige Mitarbeit: Prof. Michael Stürmer
Autoren: Henryk M. Broder, Dr. Susanne Gaschke, Alan Posener, Dr. Kathrin Spoerl, Benjamin von Stuckrad-Barre, Hans Zippert
Auslandskorrespondenten: Brüssel: Hannelore Croll, Dr. Christoph Schiltz
Budapest: Boris Kalnoky
Istanbul: Deniz Yücel
Jerusalem: Gil Yaron
Kapstadt: Christian Putsch
London: Stefanie Bolzen, Thomas Kiellinger
Madrid: Ute Müller
Marrakesch: Alfred Hackensberger
Moskau: Pavel Lokshin
New York: Michael Renke, Hannes Stein
Paris: Martina Meister
Peking: Johnny Erling
Prag: Hans-Jörg Schmidt
Warschau: Dr. Gerhard Gnauck
Washington: Steffen Schwarzkopf, Clemens Wergin