

## Glaube(n) statt Wissen

Um zu verstehen, worauf das Datenfundament aller Ernährungspropaganda basiert und wie das System der Meinungsmache funktioniert, folgt nun eine ganz einfache, beispielhafte Erklärung von Beobachtungsstudien – im bewährten Fortbildungsstil der «Sendung mit der Maus»:

Forscher Felix und seine Freunde verteilen an 10 000 Menschen einen Fragebogen. Darin fragen sie: «Was hast du in dieser Woche alles gegessen und getrunken? Bitte schreibe es so genau auf, wie du kannst.» Die Studienteilnehmer müssen jetzt erst mal überlegen: «Was hab ich denn eigentlich alles so gegessen und getrunken?» Dann schreiben sie auf, woran sie sich noch erinnern können. Alles wissen sie nicht mehr, da denken sie sich dann einfach etwas aus und schreiben das auf, «was ich halt oft so esse». Manche flunkern dabei auch ein bisschen, denn sie denken, «die Pommes und Currywurst waren aber ungesund, die lass ich mal lieber weg» oder «ich schreibe besser noch einen Apfel und eine Banane dazu, weil Obst ja so gesund ist». So was machen die Leute, wenn sie ein schlechtes Gewissen haben – weil sie glauben: «Ich esse ja gar nicht so gesund, wie die Ernährungsexperten das eigentlich wollen. Aber das müssen die ja gar nicht so genau wissen.» Forscher Felix und seine Freunde sammeln die ausgefüllten Fragebögen dann wieder ein – und haben direkt ein Problem: Sie wissen nicht, ob das, was die Leute in die Fragebögen rein-

geschrieben oder angekreuzt haben, auch wirklich stimmt. Das weiß Felix zwar, aber «das ist egal», denken er und seine Forscherfreunde, «es geht halt bei uns in der Ernährungsforschung nicht anders» – und dann legt er die ausgefüllten Fragebögen in die Schublade. Zehn Jahre später fragt er dieselben 10 000 Studienteilnehmer wieder etwas, aber diesmal etwas anderes: «Welche Krankheiten habt ihr in den letzten 10 Jahren bekommen?» Leider können nicht alle antworten, denn 1500 der Kandidaten («Probanden» nennt man die übrigen) sind inzwischen tot. Nun holen Felix und seine Forscherfreunde die alten Fragebögen aus der Schublade, legen sie neben die neuen, und dann gucken sie: «Wer hat was gegessen und getrunken und wer hat welche Krankheit?» Dabei *beobachten* sie, dass die Leute, die die meiste Fleischwurst und Salami gegessen haben, am häufigsten unter der Zuckerkrankheit leiden. Sofort ruft Felix die Zeitung an und sagt dem Redakteur: «Wir haben gerade was erforscht: Wurst macht Diabetes!» Die Forscherfreunde wissen eigentlich, dass es mit Sicherheit andere Gründe hat, warum die Wurstesser häufiger «Zucker» haben – nur kennen sie die genauen Gründe nicht! Aber Felix sagt: «Das ist egal, wir haben das erforscht, und nun stehen wir damit in der Zeitung, das ist doch toll – dann bekommen wir vielleicht mehr Geld vom Staat, um noch mehr zu forschen!»

## **Killer-Bananen!**

Vorher aber guckt Felix seine Fragebögen noch mal genauer an, ruft dann wieder den Redakteur an und sagt ihm: «Weißt du was: Bananen erhöhen das Sterberisiko!» Der Redakteur fragt: «Warum denn das?» Nichts leichter als das, antwortet Felix, es ist ganz einfach: «Viele unserer Studienteilnehmer sind ja bereits tot. Unsere Studie hat nun gezeigt, dass die Verstorbenen die meisten Bananen gegessen haben – wer also viele Bananen isst, der stirbt früher! Das müssen wir weiter erforschen!» Der Redakteur glaubt Felix die Sache nicht so richtig, aber weil Felix und seine Forscherfreunde ja Wissenschaftler sind, schreibt er das dann trotzdem so in der Zeitung – weil er sich aber wirklich nicht sicher ist, schreibt er dazu: «Wissenschaftlich beweisen lässt sich dieser beobachtete Zusammenhang <Bananen erhöhen Sterberisiko> jedoch nicht, daher fordern Felix und seine Forscherfreunde weitere Studien, um das Todesrisiko von Bananen noch besser zu erforschen.» Und Felix freut sich schon wieder! Denn vielleicht gibt es bald frisches Geld vom Staat, weil der sich ja um seine Bürger sorgt. Und alles, was gefährlich ist, muss erforscht werden. Das Problem ist aber nun: Viele Leser der Zeitung haben jetzt Angst vor Bananen ... und das völlig zu Unrecht – und hier endet die Sendung mit der Maus – denn außer einer Korrelation hat diese Studie nichts ergeben. Weder liegt ein wissenschaftlicher Beweis vor, dass Salami Diabetes verursacht, noch dass Bananen das «Mortalitätsrisiko»

erhöhen. Die Ursachen dieser statistischen Zusammenhänge sind – unbekannt! Das ist meist so. Denn ob jemand gesund bleibt oder erkrankt, früh stirbt oder alt wird, das hängt sicher nicht entscheidend von Bananen oder anderen Ernährungsfaktoren ab – sondern von einem komplexen und dynamischen Lebensstilgeflecht aus Genen, Umwelt, Arbeit und sozialem Status, gesellschaftlicher Einbindung und Akzeptanz, sexueller und psychischer Zufriedenheit, Stresslevel und Entspannungsfähigkeit und vielen weiteren, individuellen Faktoren mehr.

Wie stets in der Ernährungsforschung lautet daher auch bei Forscher Felix und seinen Freunden das «ökotrophologische Universalcredo»: Nichts Genaues weiß man nicht ... Einen der Hauptgründe für dieses nebulöse Wissen um den Gesundheits- oder Schadwert von Nahrung wiederholte Professor Hans-Georg Joost, wissenschaftlicher Direktor des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung DIfE, bei der Vorstellung des neuen «Aktionsplans Ernährungsforschung» von Bundesforschungsministerin Johanna Wanka im Juni 2013: Im Bereich der Ernährung gäbe es zwar viele Korrelationen, sehr häufig fehle aber der Beweis für einen Ursache-Wirkungs-Zusammenhang (Kausalitätsnachweis).

## **Bemitleidenswerte Ernährungswissenschaften**

Professor Gerd Antes, Direktor des Deutschen Cochrane-Zentrums in Freiburg, das die Qualität wis-