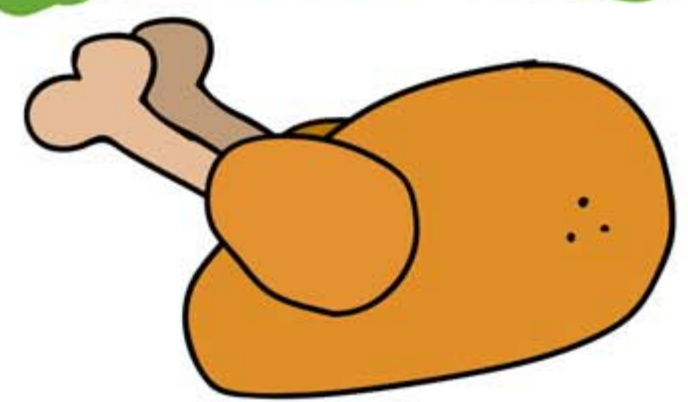


Ernährung als Ersatzreligion

VEGETARISCH



DIE REGELN: Vegetarier verzichten ausschließlich auf Fleisch. Milchprodukte sind erlaubt, Fisch ist umstritten.

DAS WARUM: Vegetarier sind Umweltschützer. Ihnen ist bewusst, dass, um ein Kilo Fleisch zu produzieren, bis zu 22 Kilo Getreide und mehr als 50 000 Liter Wasser verbraucht werden. Außerdem wollen sie durch ihren Verzicht Emissionen verringern und die Abholzung der Regenwälder stoppen.

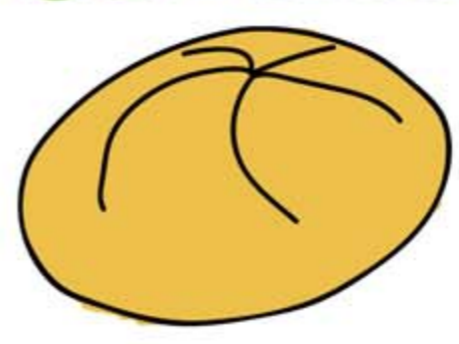
RAW



DIE REGELN: Raw-Anhänger ernähren sich nur von Rohkost, also ungekochten Lebensmitteln. Ihr Essen darf maximal auf 40 Grad erwärmt werden. Auf ihrem Ernährungsplan stehen somit Obst und Gemüse, Nüsse und Samen, Eier, Fisch, Fleisch und unverarbeitete Milchprodukte.

DAS WARUM: Menschen, die sich ausschließlich von Rohkost ernähren, halten gekochte oder gegarte Speisen für tot. Nur in rohem Essen steckt ihrer Meinung nach Leben – im Sinne von Nährstoffen und Vitaminen.

PALEO



DIE REGELN: Die Steinzeiterernährung setzt sich aus Nahrungsmitteln zusammen, von denen angenommen wird, dass sie schon in der Altsteinzeit verfügbar waren. Die Ernährung besteht vor allem aus Gemüse, Fleisch vom Wild, Fisch, Eiern, Obst sowie Kräutern, Pilzen und Nüssen. Milch- und Getreideprodukte sind verboten.

DAS WARUM: Durch die hohe Proteinzufuhr und die wenigen Kohlenhydrate eignet sich diese Ernährungsweise gut zum Abnehmen. Außerdem versprechen sich die Anhänger große Gesundheitsvorteile durch die unverarbeiteten Lebensmittel.

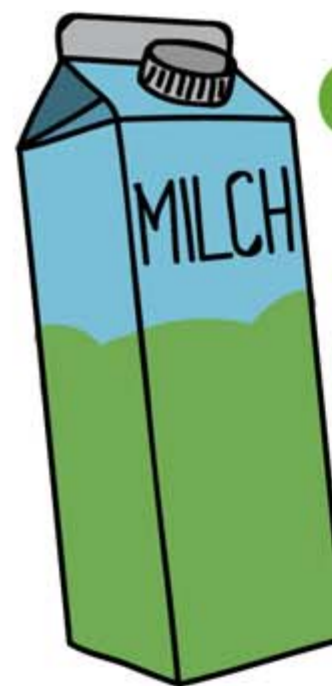
CLEAN



DIE REGELN: Hier kommen nur vollwertige und unverarbeitete Lebensmittel auf den Teller. „Clean Eater“ versuchen bei jeder Mahlzeit, komplexe Kohlenhydrate und Eiweiß zu kombinieren und viel Wasser zu trinken. Sie schwören auf das Frühstück und essen fünf bis sechs kleine Mahlzeiten am Tag.

DAS WARUM: Dadurch, dass sie Fast-Food und Zucker sowie Alkohol meiden, fühlen sie sich fitter, haben mehr Energie und die Verdauung verbessert sich. Doch am wichtigsten ist: Das Verständnis für „gute“ Lebensmittel wird gestärkt.

VEGAN



DIE REGELN: Sie essen kein Fleisch, keine Eier und auch keine Milchprodukte: Für Veganer sind alle Lebensmittel tabu, die von Tieren stammen.

DAS WARUM: Hier stehen ethisch-moralische Gründe im Vordergrund. Massentierhaltung ist für Veganer eine ökologische Katastrophe. Außerdem sind Tierprodukte ihrer Meinung nach schlecht für die Gesundheit. Zwar müssen für Eier oder Milch keine Tiere getötet werden, doch auch Legehennen oder Milchkühe werden aus ihrer Sicht keineswegs artgerecht gehalten.

Wir verlosen drei Exemplare des Buches „Ernährungswahn“ von Uwe Knop. Jetzt anrufen bis 6.12., 8 Uhr: 0137/8004241
Stichwort: Ernährungswahn
0,50 Euro pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil abweichend. Die Gewinner werden benachrichtigt.



Das Interview: Uwe Knop über Gesundheitspäpste und Pseudo-Religionen

„Ich bin, was ich nicht esse“

Sie sind leidenschaftliche Köche und Genießer und posten häufig Essensbilder in sozialen Netzwerken: Etwa zehn Prozent der Menschen in Deutschland sind Foodies. Das ergab eine Studie der Universität Göttingen im Oktober. Foodies haben ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Selbstverwirklichung und Identitätsbildung über das Essen. Bei Instagram etwa finden sich allein zum Hashtag #foodporn über 100 Millionen Beiträge. In seinem Buch „Ernährungswahn“ rechnet Uwe Knop mit dem Foodhype ab. Warum wir nicht essen, um uns zu definieren, inszenieren oder optimieren, erklärt der Autor im Gespräch mit Nina Brockmann.

Herr Knop, sind Sie ein Foodie? Dafür, wie ich esse, gibt es keinen Spezialbegriff. Ich bin ein ganz normaler Esser. Ich esse dann, wenn ich Hunger habe, und zwar das, worauf ich Lust habe.

Heute heißt es: „Ich bin, was ich esse“. Warum ist das so? Nein, heute heißt es „Ich bin, was ich nicht esse“. Denn die heutigen Ernährungstrends sind maßgeblich dadurch bedingt, dass die Leute etwas weglassen und denken, das wäre besser.

Was sagen die verschiedenen Ernährungsstile unserer Zeit über die Menschen aus? Wir sprechen hier von einer kulinarischen Minderheit. Es gibt Spezialesser wie Paleos, Veganer, Low-Carber und Clean-Eater – der Rest isst mehr oder weniger normal. Diese kleine Gruppe aber hat durch das Internet eine riesengroße Plattform. Deshalb denkt man, es wäre ein Massenphänomen.

Was bewegt diese Leute? Es ist ein Gemisch aus Gesundheit, Schlankheit, religiösen Zügen und ideologischen Gründen. Die einen glauben irgendwelchen Gesundheitspäpsten. Viele wollen abnehmen und denken, irgendeine Ernährungsweise mache sie schlanker. Andere wollen sich profilieren – im Sinne von Zugehörigkeit. Das hat pseudoreligiöse Züge und kann in gewisser Weise zur Persönlichkeitsfindung beitragen.

Essen ist also für viele Menschen eine Art Ersatzreligion. Kann das auf Dauer glücklich machen? Ich glaube nicht, dass es glücklich macht, wenn man seinen Teller zur Ersatzreligion erhebt und versucht, diese zu missionieren. Essen ist etwas ganz Individuelles, es gibt keine Ernährungsform für alle. Aber wenn die Leute dann anfangen nach dem Motto: „Was du da hast, macht krank, verstopft die Gefäße, verursacht Diabetes, meine Ernährung ist viel besser für die Welt, das ist gesünder, hält mich fitter, macht mich schlanker“ – dann wird es schlimmer. Dann geraten wir in eine Welt, in der wir keine wissenschaftlichen Beweise mehr haben. Ab dann ist es reine Propaganda, reine Illusion.

Wie drückt sich das in den sozialen Medien aus? Es ist mittlerweile ein absoluter Volkssport geworden, dass die Leute ihr Essen fotografieren. Wer ein Mitteilungsbedürfnis hat, für den sind ein Blog oder Apps wie Instagram ein riesiges Feld. Aber das machen nur vorwiegend diejenigen, die ein permanentes Bedürfnis haben zu zeigen: „Schaut mal, wie spezial und wie toll ich esse und wie gut und gesund das ist“. Dort ist ein gewisser Grad von Darstellungswunsch gegeben, der dann teilweise bis ins Missionarische übergeht. Dann wird alles, was anders ist, als schlecht, böse und ungesund gebrandmarkt. Dieser Prozess ist erst durch das Internet in dieser Form möglich geworden.

Sie sagen auch, dass das Internet zum „interaktiven Schlachtfeld der pseudoreligiösen Glaubenskriege um unser Essen“ geworden ist. Wohin führt das? Ich bin kein Hellscheher – obwohl Ernährungswissenschaft ja Glaskugellesen gleicht. Ich denke, es ist wie mit vielen Trends: Sie kommen und gehen. Aber so lange die Leute Spaß daran haben und es nicht irgendwie diskreditierend ist, kann jeder seinen Teller Zucchini-Nudeln mit veganer Mandelmilch-Soße so oft posten, wie er will.

Ernährung ist heute ja auch „emotional hochgradig aufgeladen“. Ist das gefährlich? Ja, wenn das Missionarische überschwappt. In Bereiche, wo es dann darum geht, die Menschen generell zu reglementieren. Denn es geht immer darum, was gut für einen ist und für die Gesellschaft, was schlank macht, zur Weltrettung beiträgt, auch Ethik und Moral spielen eine Rolle. Und dann kann es zu einer Gemengelage kommen, wo gewisse Leute denken, man müsse der Gesellschaft irgendetwas aufzwingen. Wie zum Beispiel der „Veggie Day“ von den Grünen, der wie ein Boomerang wieder zurückgefliegen kam. Die Menschen lassen sich nicht gerne vorschreiben, was sie zu essen haben.

Was wäre, wenn? Wenn so etwas tatsächlich mal umgesetzt würde, dass man den Leuten vorschreibt

„Du darfst nicht so viel Zucker essen, weil Zucker dick macht“ oder „Fast-Food nur noch einmal pro Woche für Kinder, weil das macht krank“, dann würde es einen Aufstand geben. Denn das ist alles frei erfundener Quatsch. Die Ernährungswissenschaft liefert keinen Beweis, dass irgendein Essen krank, gesund, dick oder schlank macht. Es zählt nicht mehr die wissenschaftliche Evidenz, sondern einfach nur der Glaube, die Wahrnehmung, die Illusion einer Realität.

Geht es überhaupt noch um Gesundheit? Oftmals ist es das Thema Gesundheit, warum Leute solche Ernährungsfantasien glauben. Laut Leitlinie haben zum Beispiel nur 0,3 Prozent der Deutschen einen Glutenuverträglichkeit. Aber glutenfreie Produkte haben mittlerweile eher einen Stellenwert von „gesunden Produkten“ – denn da ist böses Gluten drin. Ein Päckchen Spaghetti kostet dann das dreifache. Und die Leute kaufen sie, weil sie denken, es wäre gesünder.

»Wir befinden uns im postfaktischen Zeitalter der Ernährung.«



Uwe Knop, Ernährungsexperte

Das heißt, es geht auch um Geld? Natürlich. Denn alle Spezialprodukte, die irgendetwas nicht haben – keine Laktose, kein Gluten, kein Fleisch – kosten alle mindestens 50 bis 100 Prozent mehr. Für die Industrie ist es natürlich schön, auf diesen Zug aufzuspringen. Daran sieht man: Es hat mit evidenzbasierten Erkenntnissen nichts zu tun. Es ist ein reines Glaubenskonstrukt. Wir sind im postfaktischen

Zeitalter der Ernährung angekommen (Anm. d. Red. Als postfaktisch wird ein Denken und Handeln bezeichnet, bei dem evidenzbasierte Fakten nicht mehr im Mittelpunkt stehen).

Sie haben gesagt, es sei kein Massenphänomen. Ist es denn ein Wohlstandsphänomen? Absolut. Denn das passiert nur in abgesättigten Gesellschaften. In Regionen, wo eine Milliarde Menschen hungern, werden sie sich an den Kopf fassen und fragen: Was haben die für Probleme? Auch für die ältere Generation ist nicht nachvollziehbar, warum Leute sich alles mögliche vom Teller streichen und sagen, es sei gesünder. Das ist ein Phänomen einer abgesättigten Gesellschaft, die den Teller nutzt, um dort etwas hineinzuprovozieren, was da nichts zu suchen hat – Persönlichkeitsfindung, Gesundheitsillusionen oder Schlankheitsgedanken.

Deshalb ist Ihr Ratschlag ja auch: „Iss, was du willst.“ Klingt einfach, ist es das auch? Das muss jeder für sich selbst entscheiden. Das ist nicht das neue Ernährungsdogma. Was ich probiere, ist, dem mündigen Essbürger mit eigener Meinung Wissen an die Hand zu geben, dass er danach selbst entscheiden kann. Wenn keiner weiß, was gesunde Ernährung sein soll, wer kann es dann wissen? Nur unser eigener Körper.

Wie erkennt mein Körper gutes Essen? Dafür hat er die Signale Hunger, Lust, Sättigung, Verträglichkeit und Wohlbehagen. Wichtig ist: Wir müssen Hunger haben. Richtigen, echten, körperlichen, biologischen Hunger. Je größer der Hunger ist, desto leckerer schmeckt uns etwas. Dann quittiert unser Körper diese Energiegewinnung mit Glücksgefühlen. Wenn man keinen Hunger hat, passiert das nicht. Und wenn man etwas isst, das einem nicht schmeckt, auch nicht.

Sie finden, Essen ist die schönste Hauptsache der Welt. Warum? Es gibt zwei Grundtriebe: Sexualität zur Fortpflanzung und Ernährung zur Lebenserhaltung. Ohne Sex kann man leben. Ob das schön ist oder nicht, muss jeder für sich selbst entscheiden. Ohne Essen aber sterben wir. Und Essen macht Spaß. Daran sieht man, was für ein schönes System das ist: Ich erhalte mich am Leben und werde dafür mit Glücksgefühlen belohnt. Und wir leben in einem Land, in dem das alles völlig unproblematisch machbar ist. Es gab noch nie eine so vielfältige Auswahl von Lebensmitteln in bester Qualität zu solchen Preisen. Das ist etwas, das man zu schätzen wissen sollte. Denn vielen Menschen auf der Erde geht es nicht so gut.

Von Veggie-Boom bis Ich-Performance

Wissenschaftler: Trend-Essern geht es mehr um Selbstinszenierung als ums Tierwohl

Die Ernährungsstile und die Diskussionen darüber werden in Deutschland immer ausgefallener: Genuss, Rücksicht aufs Tierwohl oder ein kritischer Blick auf den ökologischen Fußabdruck müssen nicht immer dahinterstecken, sagen Wissenschaftler. In einer Überflussgesellschaft scheint es vielmehr für viele Menschen hip zu sein, sich mit wohldestiertem Verzicht abzugrenzen – für die schicke Ich-Performance auf dem Teller.

Früher zeugten langweilige Kalorientabellen von bewusster Ernährung. Heute muss die Berliner Polizei einen Imbiss ohne Fleisch in Kreuzberg zur Eröffnung wegen Überfüllung räumen. Ein Berliner Vater will sogar veganes Schulessen für seine Tochter einklagen. Und beim Vietnamesen um die Ecke heißt es plötzlich „Tofu ist alle“, wenn der Andrang in der Mittagszeit am größten ist. Eine schlechende Revolte?

Auch das Unternehmen Wiesenhof, deutscher Marktführer für Geflügelfleisch, ist auf den Veggie-Zug aufgesprungen und bietet viele seiner Produkte nun auch auf pflanzlicher Basis an. „Unsere Philosophie ist es, gute und leckere Lebensmittel zu produzieren. Ob die Proteinquelle Geflügel oder pflanzlich ist, darüber dürfen unsere Kunden entscheiden“, erklärt Marketingleiter Ingo Stryck.

2015 gab es ganze 119 neue Kochbücher für Veganer, 7,8 Millionen Menschen ernähren sich nach Angaben des Vegetarierbundes heute

ohne Fleisch, 900 000 Menschen sogar vegan. Am 45-Milliarden-Euro-Umsatz der Fleischindustrie habe das allerdings bisher kaum etwas geändert, sagt Jana Rückert-John, die an der Hochschule Fulda Soziologie des Essens lehrt. „Den einzigen wirklichen Rückgang beim Fleischkauf gab es während der BSE-Krise.“ Sie hält den Vegan-Trend deshalb noch nicht für mehrheitsfähig. „Das ist eher ein Identitätsprojekt für ein besser gestelltes soziales Milieu.“

Ingo Stryck von Wiesenhof stuft den Vegan-Boom sogar rückläufig ein: „Wir sind tatsächlich sehr weit davon entfernt, dass die vegetarische Wurst die klassische Variante überholt. Im Gegenteil: Das Veggie-Wachstum bei der Wurst ist schon wieder deutlich abgeflacht. Potenzial sehen wir noch in anderen Bereichen, zum Beispiel bei Veggie-Frikadellen, Schmitzeln und Nuggets.“

Nach dem jüngsten Konsum-Index der Gesellschaft für Konsumforschung lag der Umsatz für Fleischersatz und pflanzliche Brotaufstriche 2015 bei rund 311 Millionen Euro – und wuchs damit zuletzt um ein gutes Drittel. Ganz ohne Fleisch und Wurst lebten die Konsumenten deshalb nicht unbedingt. Viele Menschen machten den Kompromiss, weniger Fleisch zu essen, aber nicht völlig auf Steak oder Bratwurst zu verzichten, stellten die Konsumforscher fest. Bereits ein Drittel der Haushalte rechne sich den „Flexitariem“ zu.

Essen zur Identitätsbildung, die Halt in ei-

ner zunehmend unsicheren Welt gibt – an diese These glaubt Thomas Ellrott, Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie an der Universität Göttingen. Wenn tradierte Ordnungssysteme wie Religion und Familie an Bedeutung einbüßten, nehme die Suche nach Identitätsstiftung und Sinn an anderer Stelle zu, sagt er.

„Aber was ich esse, ist eine Facette des

»Den einzigen wirklichen Rückgang beim Fleischkauf gab es während der BSE-Krise.«

Jana Rückert-John, Soziologin an der Hochschule Fulda

Ichs, die ich vergleichsweise leicht selbst bestimmen und ändern kann. Auch mit wenig Geld“, ergänzt Ellrott. Eine größere Rolle als das Tierwohl könnten dann Selbstinszenierung, Abgrenzung, aber auch der Wunsch nach Zugehörigkeit spielen. Solche Motive hält der Forscher für die wesentlichen Ursachen des Trends zu immer ausgefalleneren Ernährungsstilen.

Völlig neu ist die Entwicklung nicht: „Essen war immer schon an sozialen und kulturellen Status gebunden“, meint Stephan Becker-Sonnenschein, Geschäftsführer des Vereins „Die Lebensmittelwirtschaft“. Dabei stand „gutes Essen“ lange auch für Wohlstand. Doch wenn alle im Wohlstand leben, scheint es angesagter, in Richtung Verzicht zu gehen. (dpa/mib)