

# Verbissene Besseresser

Was Food-Fundis tun, um sich und anderen die Lust am Geniessen zu vermiesen.

VON CHRISTINA GUBLER  
FOTOS LUCAS PETERS

**G**eburtstagsschmaus beim Edel-Italiener. Die Menükarte tönt verlockend, den Gästen fällt die Auswahl dennoch schwer. Lena zögert bei den Fettuccine al burro, «vielleicht habe ich Laktoseintoleranz». Thomas schlägt Pasta ganz aus wegen der Eier respektive des Cholesterins. Er avisiert lieber die Costata di manzo für zwei Personen, doch hier passt jetzt Valentin: «Sorry, kein Fleisch. Und schon gar kein rotes.» Was wiederum Thomas – «apropos vegetarisch» – mit einem Loblied auf den Hanfsamen und seinen hohen Anteil an Proteinen und ungesättigten Fettsäuren quittiert.

Das Tischgespräch stammt aus «Giulias Verschwinden», Komödie übers Älterwerden und erfolgreichster Schweizer Film des vergangenen Jahres. Von den Darstellern ebenso trefflich serviert wie in der Textküche von Bestsellerautor Martin Suter angerichtet, liess der Dialog ganze

Kinosäle vor Vergnügen gackern. Dabei ist er eigentlich zum Heulen: Denn die Manie, das beste Essen in «gut» und «böse» zu triagieren, bevor es in den Mund kommt, ist weit verbreitet. Und das schlägt auch jenen, die zwischendurch einer fröhlichen Völlerei nicht abgeneigt wären, mit der Zeit auf den Magen.

## HOCHGEKOCHTE HORRORSZENARIEN

Tatsächlich scheint die Kalorienaufnahme für viele Menschen heute mehr ein Problem zu sein als eine lustvolle Tätigkeit, die praktischerweise auch den eigenen Organismus am Leben erhält. Das zeigen auch erste Ergebnisse des Österreichischen Genussbarometers, der im Zeitraum 2009 bis 2010 vom Verein zur Förderung von Ernährungsinformationen «Forum Ernährung heute» in Wien erhoben wird. Bezeichnenderweise stellten sich 68 % und damit die grosse Mehrheit

der befragten Personen als sogenannte Genusszweifler heraus. Sie gaben an, sie würden eigentlich gerne geniessen. Dies aber immer mit schlechtem Gewissen tun, weil sie die Angst plage, gierig oder unkontrolliert zu handeln.

Einem solch verkrampften Verhältnis zur Ernährung Vorschub leisten all die Gesundheits- und Hygieneapostel, die der Bevölkerung mit ihren Studien und Hiobsmeldungen regelmässig den Appetit verderben. Mal ist es das Fett, mal sind es die Kohlenhydrate, die dick und herzkrank machen und deshalb die rote Karte erhalten. Salmonellen in den Eiern, Listerien im Käse, Nitrat im Salat – Cumarin in den Zimtsternen: Auch hier hiess es plötzlich «Achtung, Gefahr!». Dauerbrenner ist die Diskussion um den Offenverkauf von Gemüse und Früchten, da diese durch fingernde und hustende Kunden mit Mikroorganismen verseucht werden könnten. Hochgekochte Horrorszenarien um Rinderwahn und Vogelgrippe machten schliesslich auch den Fleisch- und Geflügelgenuss madig.

Kaum erstaunlich, beginnt es bei manchen Zeitgenossen – Frauen wie Männern – heftig im Gehirn zu brodeln. Was dazu führt, dass sie allerlei Marotten entwickeln, um sich gegen die Gefahr, die aus dem Essen kommt, zu wappnen. Da lassen Teenager selbst die eigene Mutter nicht mehr von ihrem Apfel abbeissen, weil sie Angst vor möglicher Ansteckung hegen, wie eine Praxisschwester aus eigener Erfahrung berichtet. Jeder Pups im Gedärme wird als Alarmzeichen gewertet, auf das man sich zum Beispiel in eine radikale Brot- und Teigwarenabstinenz flüchtet.

Gluten-Unverträglichkeit, heisst hier die Selbstdiagnose. Selbst wenn der Arzt nach entsprechender Abklärung Entwarnung gibt und deshalb Weizen-Produkte nicht länger auf der



Negativliste zu stehen bräuchten, so die Medizinerin Sabine Thor-Wiedemann in der «Brigitte», hielten viele der eingebildeten Patientinnen «hartnäckig daran fest». Was absurderweise, man nennt es Nocebo-Effekt, am Ende tatsächlich Symptome wie Blähungen und Bauchweh hervorrufen kann. Gerne zitiertes Fallbeispiel: Die Tomaten. Noch lange, nachdem dieses Nachtschattengewächs aus Südamerika nach Europa gebracht worden war, galt es hier als ungeniessbar. Als es im 19. Jahrhundert endlich doch auf der Tafel landete, traten bei einigen Konsumenten nach dem Verzehr Vergiftungserscheinungen auf.

#### HEALTH FOOD JUNKIES IM VORMARSCH

Besonders grotesk manifestiert sich der Gesundheitsfimmel bei Menschen, die hinter allem, was essbar ist, den Teufel wittern. Sie rennen stundenlang wie besessen reinen Lebensmitteln nach, weil sie sich davor bewahren wollen, bei der Nahrungszufuhr Schaden zu nehmen. Sie erstellen minutiöse Ernährungspläne, kaufen nur beim Bio-Bauern und im Bio-Laden ein, drehen aber selbst dort jede Packung um, um zu kontrollieren, wie viele Vitamine, Proteine und Spurenelemente in den Produkten stecken. Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte kommen bei ihnen nicht auf den Teller, Getreide ausschliesslich vollwertig, Gemüse und Früchte nur roh. Dämpfen und braten ist für sie ein «No Go», weil dabei Rauch entsteht. «Er bedeutet für mich, dass Giftstoffe freigesetzt werden», erklärte kürzlich eine Betroffene in der SF-DRS-Sendung «Puls».

«Health Food Junkies» nennt Steven Bratman diese von einer diffusen Panik getriebene Spezies. Der amerikanische Arzt hat sich mit ihr bereits 1997 in einem Buch auseinandergesetzt und für die zwanghafte Fixierung auf pure Speisen den Begriff Orthorexie geprägt. Keine Krankheit, wie Fachleute immer wieder bestätigen. Aber ein mögliches Sprungbrett zu Essstörungen wie Magersucht. Und vor allem extrem

### Das Fahnden nach Schadstoffen in Nahrungsmitteln schlägt wortwörtlich auf den Magen

isolierend, da ein Orthorektiker Einladungen am liebsten ausschlägt. Oder, wenn er doch mal zusagt, sich vorzugsweise an die selbst mitgebrachte Überlebensration hält und der restlichen Tischrunde mit Gesundkost-Behelungen die Freude am Schmorbraten mit Kartoffelstock versalzt.

#### ALS BIO-IGNORANTIN BESCHIMPFT

«Heute muss Essen zuerst durch den Kopf, erst nachher geht es durch den Magen», moniert Beda Stadler, Direktor des Instituts für Immunologie der Uni Bern und Verfechter des vernünftigen Genusses, in der Doku-Serie «NZZ-Format». Das ewige Nachdenken kann aufs Gemüt drücken. Statt satt und fröhlich umherzulaufen, wie jene, die kaum je über die Wertigkeit von Esswaren nachgrübeln, verspüren Genusszweifler öfters ein körperliches und seelisches Unwohlsein, so ein weiteres Ergebnis des Österreichischen Genussbarometers.

Ein nicht wissenschaftlich abgestützter Verdacht: Vielleicht macht die ewige Beschäftigung mit unbedenklichen Nährstoffen sogar ranzig. Darauf hin weist zumindest folgendes Beispiel: Eine Journalistin erkundigte sich bei einer auf die Vermarktung von biologischen Produkten spezialisierten Schweizer Agentur nach neuen Erzeugnissen aus deren Kompetenzbereich, die auch den Ansprüchen von Gourmets genügen. Als sie sich vom vorgeschlagenen, in schwarzer Sauce

schwimmenden Asia-Tofuschnitzel aus dem Plastikpack nicht begeistert zeigte, wurde sie als Bio-Ignorantin beschimpft. Hoppla. Da soll noch einer behaupten, die Zeiten der Ernährungsideologen seien vorbei. Mitnichten: Wer futtert, was ihm schmeckt, gilt mitunter gar als Gesinnungsfeind. Unter dem Titel «Die Fleischeslust überwinden – erst das macht uns zu besseren Menschen» erhob «Magazin»-Autorin und Vegetarierin Birgit Schmid vor Weihnachten den Verzicht auf Schnitzel und Steak zum «zivilisatorischen Fortschritt». Gleichzeitig war auf Utopia.de, der Internetplattform für strategischen Konsum, zu lesen: «Es wird viel gefeiert in diesen Tagen – und geschlemmt. Leider setzt auch die Produktion und Bereitstellung von Lebensmitteln das fürs Klima schädliche CO2 frei.»

Man ahnt, was die Verfasserin dem kommunen Allesfresser mitteilen will: Wenn er sich beim Essem nicht vorsieht, stürzt er nicht nur sich selbst, sondern den ganzen Erdball ins Verderben. Das nährt erneut das schlechte Gewissen – und darauf baut seit kurzem eine weitere Religion: Die des klimaneutralen Speisens.

Ökoland, deutsche Herstellerin von «guten und ehrlichen Lebensmitteln» (Eigenwerbung), ist als Missionarin dieses Glaubens eine Vorreiterin. Ihre Bio-Bratwurst darf als Erste das von der Agrar- und Umwelttechnik GmbH in Göttingen geschaffene Label «Stop Climate Changes» tragen, das CO2-arm produzierte und transportierte Esswaren ausweist. Das wird clever vermarktet: Im einem Online-Spot fliegt der Fleischling als heldenhafter Retter im Supermann-Mäntelchen durch die Welt. Der Aufruf auf der Website der Bio-Firma: «Werden auch Sie <Ökoland-Klimabotschafter> – indem Sie unsere <Superwurst> geniessen!»

Dumm nur, dass man sie dazu zuerst in die Pfanne oder auf den Grill legen muss: Wird dabei nicht krebserregendes Benzpyren erzeugt und Kohlendioxid ausgestossen?

*Christina Gubler ist freie Journalistin*