

WENN ERNÄHRUNG

ZUR

RELIGION

WIRD

Die einen verzichten auf tierische Produkte, die anderen essen keinen Zucker oder nach 18 Uhr gar nichts mehr. Für viele Menschen ist Ernährung in Zeiten der Orientierungslosigkeit zu einer Art Ersatzreligion geworden. Was hinter dem Foodamentalismus steckt.



VON JANINA MORGENDORF



Eine Szene aus Nicht-Corona-Zeiten: Ein Geburtstagsessen mit Freunden und Verwandten. Der Gastgeber hat sich sichtlich Mühe gegeben: Weiße Tischdecken, Kerzen und Blumenarrangements zieren die Tafel, das polierte Besteck glänzt. Auf den Tellern liegen Stoffservietten bereit, und ein dezentes Kärtchen aus Büttenspapier weist sämtliche Zusatzstoffe und Allergene, alle Fleischarten und veganen Alternativen des selbstkreierten Fünf-Gänge-Menüs auf.

Kaum eine Einladung kommt heute ohne die Frage nach Unverträglichkeiten oder Einschränkungen der Gäste aus. Für die einen ist es Gluten, für die anderen Fruktose, dritte bevorzugen Soja-Quark und ersetzen Zucker durch Kokosblütensirup. Dazwischen Vegetarier, Veganer, Low Carbler, Clean Eater, Steinzeitköstler und all jene, die sich makrobiotisch und ayurvedisch ernähren.

Was treibt Menschen in der westlichen Welt dazu, sich einem bestimmten Ernährungstrend zu verschreiben? Nur wenige Unverträglichkeiten sind tatsächlich diagnostiziert. Häufig ist es eher das subjektive Gefühl, unsere Ernährung könne uns krank machen. Gespeist wird es unter anderem durch ein großes Misstrauen gegenüber der Lebensmittelindustrie. Nie hatten wir so ein Überangebot an Produkten, nie waren wir weiter vom Herstellungsprozess entfernt als heute. Die Zutatenlisten erinnern uns an den Chemieunterricht, dazu noch die vielen Lebensmittelkandale.

Der Wunsch, sich nachhaltig zu ernähren, hat auch eine zutiefst ethische Komponente. Wir wissen, dass die Nahrungsmittelproduktion für 30 Prozent der weltweiten Treibhausgasentwicklung verantwortlich ist und 70 Prozent unserer Süßwasservorräte verschlingt. Wir wissen, dass Menschen in anderen Teilen der Erde ausgebeutet werden. Wir wissen, dass gerodet und versiegelt wird, Nitrat ins Wasser und CO₂ in die Luft gelangt, und wir wissen, was Massentierhaltung bedeutet. Und so liegt neben Kartoffeln und Schnitzel auch eine große Portion schlechtes Gewissen auf unserem Teller.

So ist es nur folgerichtig, dass viele Menschen nach einer Möglichkeit suchen, gesund und nachhaltig zu essen oder auf Fleisch, Fisch und sogar alle tierischen Produkte verzichten. Tatsächlich ernähren sich Veganer am umweltschonendsten, und das ist gut. Problematisch wird es jedoch, wenn ein Ernährungsstil zur Ideologie wird. Wenn wir die Thesen von Lifestyle-Köchen und selbsternannten Ernäh-

rungsexperten nicht mehr hinterfragen. Wenn essen zur Sünde wird und der Essende zum Sünder.

Kathrin Burger, Autorin des Buches „Foodamentalismus“, hat sich intensiv mit dem Thema befasst und sagt: „Ernährung ist heute für verschiedene Gruppen zu einer Art Ersatzreligion geworden.“ So mancher Ernährungsguru scharrt mit seiner persönlichen Bekehrungsgeschichte ganze Jüngerschaften um sich. „Alle Food-Trends versprechen universelles Heil, ihre Anhänger neigen dazu, andere zu missionieren und andere abzuwerten“, so Burger. Selbst zwischen ethisch motivierten Veganern und Gesundheitsveganern entbrennen wahre Glaubenskriege.

Weltanschaulich oder religiös motivierte Speisengebote und -verbote gibt es schon seit der Antike. Alle Glaubensgemeinschaften bis hin zu den großen Weltreligionen kennen welche. Etwa die Fastenzeiten bei den Christen und Muslimen oder die Einteilung in koschere und treife – also gute und schlechte – Speisen im Judentum. Nahrungstabus sind zum Teil hygienischen Ursprungs, viele Regeln dienen aber auch einfach dazu, sich der eigenen Gemeinschaft zu vergewissern oder sich von anderen abzugrenzen.

Oft geht es auch aus spirituellen Gründen um Fleischverzicht, wie etwa beim Freitagsopfer in der katholischen Kirche zum Gedenken an das Leiden und den Tod Jesu Christi. Aber schon vor 2.000 Jahren setzten sich taoistische Mönche in China auch für eine getreidefreie Ernährung ein. „Sie glaubten, dass sie auf diese Weise unsterblich würden und sogar fliegen und teleportieren könnten“, erzählt Kathrin Burger.

In unserer zunehmend säkularisierten Gesellschaft stehen keine übergeordneten Glaubensvorstellungen hinter den einzelnen Ernährungstrends, und doch haben sie gerade deshalb eine zunehmend religiöse Komponente. „Menschen suchen nach einem Sinn im Leben, nach Orientierung und Zugehörigkeit in einer Welt, die immer unübersichtlicher wird“, sagt der Theologe Kai Funkschmidt. „Wir haben in unserer Gesellschaft das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, erleben die Welt als immer komplexer und uns selbst als immer einzelner.“

Früher verlief das Leben in geordneteren Bahnen. Die meisten Menschen lebten und starben an dem Ort, an dem sie geboren worden waren. Geschlechterrollen waren klar definiert. Männer ergriffen den Beruf des Vaters, Frauen sorgten für die Kinder. Die Menschen waren familiär und ▶



sozial fest eingebunden. „Sie mussten nicht darüber nachdenken, wer sie waren“, so Funkschmidt. „Heute dagegen hat man in der westlichen Welt Millionen an Möglichkeiten, sein Leben zu gestalten, und für alle Erfolge und Misserfolge sind wir alleine verantwortlich.“

Dieses Gefühl verstärkt sich, wo Menschen nicht mehr an Gott glauben, denn es kann durchaus erleichtern, sein Leben in Gottes Hände zu legen. „In der Bibel finden wir unzählige Geschichten von Menschen, die Gott danken. Aber viele klagen auch und bewältigen darüber ihr Unglück. Gott an meiner Seite zu wissen, nicht alleine zu sein, mit meinem Leid und allem, was ich nicht begreifen kann, das ist der Kern christlicher Lebensbewältigung“, führt Funkschmidt aus.

Eine verlässliche Gemeinschaft, die durch ihre Gebote und Rituale Halt und Anleitung gibt, fehlt dort, wo Glaube und Religion zur Privatsache geworden sind. In den Sechzigerjahren wurden fast alle Menschen in Deutschland im christlichen Glauben erzogen. Heute sind noch 54 Prozent evangelisch oder katholisch, viele Kirchen bleiben leer. „Die Kirche hat ihren gesellschaftlichen und moralischen Stellenwert verloren. Die überkommene Kommunikation des Sendens und Empfangens passt nicht zum modernen, kritischen, aufgeklärten Menschen“, so Kathrin Burger.

In einem Zeitalter, in dem jeder seines eigenen Glückes Schmied ist, wächst auch die Verantwortung für ein gesundes Leben. Schnell kommt uns der Gedanke, wer krank wird, hat be-

stimmt über die Stränge geschlagen. Vielleicht zu wenig Sport, zu viel Alkohol, Zigaretten, Stress, schlechte Ernährung. Und das, wo Gesundheit doch heute das höchste Gut ist in der westlichen Welt. Wo Menschen immer weniger an das Jenseits glauben, wächst die Angst vor dem Tod. Daher gilt, mit allen Mitteln jung zu bleiben, das Leben zu verlängern und sein Glück und seine Erlösung im Diesseits zu finden.

Dieser Anspruch ist eine große Belastung. Das spüren wir vor allem, wenn uns beim Lesen der Tageszeitungen mal wieder ein Gefühl der Ohnmacht überkommt. „Essen ist eine Möglichkeit, Kontrolle zurückzugewinnen“, erklärt Funkschmidt. Indem Menschen auf bestimmte Lebensmittel verzichten, treffen sie eine Entscheidung. Und zwar an einer ganz zentralen Stelle: Es geht um den eigenen Körper und das, was wir in uns aufnehmen. „Der Mensch ist, was er isst“ - dieser vielzitierte Ausspruch des Philosophen Ludwig Feuerbach zeigt, wie viel Ernährung mit der eigenen Identität zu tun hat.

Wer zwischen Schnitzel mit Pommes und Kichererbsen-Crêpe wählt, trifft auch eine soziale, politische, ökonomische, psychologische und kulturelle Aussage. Und letztere bezieht sich heute immer mehr darauf, was wir essen, und nicht mehr wie. Wo früher feste Mahlzeiten den Tag strukturiert haben, nehmen wir im 21. Jahrhundert unser Essen „to go“ und krümeln beim Weiterarbeiten die Tastatur voll. Unser Lebensstil lässt wenig Raum, eine Mahlzeit in Ruhe zu zelebrieren. Dabei

gibt es kaum etwas Verbindenderes als ein gemeinsames Essen.

„Es wäre schön, wenn die Menschen in Zukunft wieder mehr Lust am Genießen entwickeln würden“, wünscht sich Kathrin Burger. Dabei gehe es nicht um Ausschweifung, sondern darum, bewusst zu essen, die Mahlzeiten wieder gemeinsam und als Ritual zu zelebrieren und Nahrungsmittel wertzuschätzen. „Wenn wir uns als Gesellschaft für die Herkunft unserer Lebensmittel interessieren und unseren Konsum hinterfragen, können wir mehr verändern als alle Ernährungstrends zusammen.“ Vielleicht bewirkt die Corona-Krise, dass in Sachen Esskultur, Nachhaltigkeit und Konsum Lernprozesse in Gang kommen – das zu beobachten, dürfte spannend werden. ◀

LITERATUR ZUM THEMA

GESUNDE ERNÄHRUNG, GESUNDER LEBENSSTIL

Von Udo Rabast
324 Seiten, Springer
22,99 Euro
ISBN: 978-3-662-56511-7



Was kann man tun, um möglichst gesund möglichst lange zu leben? Der Autor, Gastroenterologe und Ernährungsmediziner greift viele Fragen auf, mit denen man oft konfrontiert wird. Etwa „Ist Grillen schädlich?“ oder „Was bringen Vitamine?“. Es gibt viele Tipps, wie man einen gesunden Lebensstil in seinen Alltag einbauen kann. red

DER ERNÄHRUNGS-KOMPASS

Von Bas Kast
320 Seiten, C. Bertelsmann, 20,00 Euro
ISBN: 978-3-570-10319-7



Als der Wissenschaftsjournalist Bas Kast mit Schmerzen in der Brust zusammenbrach, stellte sich ihm eine existenzielle Frage: Hatte er mit Junkfood seine Gesundheit ruiniert? Er nahm sich vor, seine Ernährung radikal umzustellen. Doch was ist wirklich gesund? Eine Entdeckungsreise in die aktuelle Alters- und Ernährungsforschung. red



Kathrin Burger hat Ernährungswissenschaften an der TU München studiert und arbeitet seit 1999 als Wissenschaftsjournalistin. Ihre Spezialthemen sind Ernährung, Gesundheit, Umwelt sowie Psychologie und Soziologie. Ihr Buch „Foodamentalismus – Wie Essen unsere Religion wurde“ ist im April 2019 im riva-Verlag erschienen.



Kai M. Funkschmidt hat Theologie in Göttingen, St. Andrews und Hamburg sowie Indologie in Bonn studiert.

Seit 2011 ist er wissenschaftlicher Referent der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen (EZW) in Berlin und befasst sich unter anderem mit dem Thema Ernährung als Ersatzreligion.

kfd

Hauswirtschaft IN ZEITEN VON CORONA



kfd-Vorstandsmitglied
Anni Rennock gibt Tipps

Viele von uns sind und waren in der Corona-Krise ans Haus oder die Wohnung gefesselt. Kontaktsperren oder Quarantäne haben uns auch im Haushalt und der Hauswirtschaft gezwungen, vieles neu und anders zu planen und zu überdenken.

Anni Rennock (71), Mitglied im kfd-Bundesvorstand und Sprecherin im Ständigen Ausschuss für Hauswirtschaft und Verbrauchertemen, findet: „Kompetenzen in der Haushaltsführung sind gerade in dieser Zeit enorm wichtig. Und wer sie bisher nicht hatte, kann sie jetzt erst recht erlernen.“ Leider habe „Hauswirtschaft in den vergangenen Jahren keine große Wertschätzung erfahren“, kritisiert sie. „Alles, was den Haushalt betrifft, wurde als selbstverständlich wahrgenommen.“

Rennock betont deshalb auch den Wert von partnerschaftlicher Zusammenarbeit: „Es sollte miteinander der Blick darauf gerichtet werden, was jetzt wichtig ist.“ Für Familien bedeute das, dass auch die Kinder miteinbezogen werden. „Gerade beim Thema Hygiene ist es sinnvoll, mit den Kindern zu sprechen.“ Manchmal seien es die elementarsten Dinge, die den Kleinsten einfach vermittelt werden müssten. „Die Familie rückt dadurch näher zusammen und kann auch Freude an der gemeinsamen Hausarbeit erleben.“

Laut Rennock ist für den Erfolg des familiären Haushaltes in der Krise auch ein strukturierter Alltag entscheidend. „Man sollte sich jeden Tag etwas Spezielles vornehmen, das man im Haushalt erledigen möchte. Das gibt dann später ein gutes Gefühl, wenn man sieht, was man geschafft hat.“ KNA/rcs

Was haben Sie in der Corona-Krise anders gemacht oder neu gelernt? Wer hat bei was mitgeholfen? Schreiben Sie uns: redaktion@frauundmutter.de

ERNÄHRUNG UND DIÄTEN: DIE UNENDLICHE GESCHICHTE



Es gibt unendlich viele Trends, die uns im Laufe der vergangenen Jahrzehnte bis heute begleiten – und mit denen natürlich auch Geld umgesetzt wird: Ob sie gesünder, leichter oder wenigstens ein besseres Gewissen machen, sei dahingestellt. Aber sie waren und sind immer ein Zeichen des gesellschaftlichen Lebens.

TRENNKOST

Der New Yorker Arzt William Howard Hay entwickelte diese Ernährungsform bereits Anfang des 20. Jahrhunderts im Jahr 1907. Das Prinzip der Trennkost: Eiweiß- und kohlehydrathaltige Lebensmittel werden nicht gleichzeitig bei einer Mahlzeit gegessen.

KOHLSUPPE

Sie entstand in den 50er-Jahren und gilt als Blitzdiät: Während der Kohlsuppen-Diät ernährt man sich über fünf bis sieben Tage ausschließlich von Kohlsuppe und verliert so Gewicht. Hauptbestandteil der Suppe ist – natürlich – Weißkohl.

BRIGITTE-DIÄT

Seit 1969 veröffentlicht die Frauenzeitschrift „Brigitte“ regelmäßig das nach ihr benannte Diätprogramm. Laut der Diät sind täglich 1.200 Kalorien erlaubt, sie basiert auf einer Kombination von Eiweiß, gesunden Fetten und Ballaststoffen.

ATKINS-DIÄT

Robert Atkins erfand diese Diät nach dem Low-Carb-Prinzip Ende der 80er-Jahre. Die Atkins-Diät reduziert die Aufnahme von Kohlehydraten drastisch. Fett und Eiweiß sind erlaubt.

INTERVALL-FASTEN

Einer der ganz aktuellen Ernährungs-Trends: Beim Intervall-Fasten verzichtet man 16 Stunden lang auf Essen (über Nacht) und isst in den verbleibenden acht Stunden zwei Mahlzeiten. Alternativ kann man fünf Tage in der Woche normal essen und zwei Tage fast nichts (500 bis 800 Kalorien).

WEIGHT WATCHERS

Mit den Freundinnen gemeinsam abnehmen fällt leichter als alleine: Die Amerikanerin Jean Nidetch gründete im Jahr 1963 die Firma Weight Watchers – heute ein internationaler Konzern. Prinzip des Programms sind Punkte, die jedem Lebensmittel zugewiesen werden. Je nach Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht dürfen Teilnehmer des Programms einen bestimmten Punktwert pro Tag essen.