

Prof. Dr. Michael Hamm

Kann denn Essen Sünde sein?

Wer richtig genießt,
bleibt gesund und schlank



GOLDMANN



Buch

Lebensmittelskandale und Diätenwahn beherrschen den Alltag. Kaum ein Tag vergeht, an dem nicht irgendeine Empfehlung für oder gegen ein Nahrungsmittel ausgesprochen wird, oft beides zur gleichen Zeit. Sich davon nicht die Lust am Essen nehmen zu lassen ist schwer. Der renommierte Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Michael Hamm plädiert für eine gesunde Ernährung ohne Reue, denn wer mit Verstand genießt, dem geht es besser. Und gesundes Genießen ohne schlechtes Gewissen hält schlank und streichelt die Seele.

Autor

Prof. Dr. Michael Hamm ist Ernährungswissenschaftler und Dozent an der Hochschule für angewandte Wissenschaften Hamburg, Autor zahlreicher Ernährungsratgeber und Berater verschiedener Zeitschriften, u. a. für die Zeitschrift »Fit for fun«. Seine bisherigen Diätratgeber waren Bestseller (u. a. FIT FOR FUN-Diät) und fanden auch in Fachkreisen höchste Anerkennung. Die Arbeitsgebiete des Hamburger Hochschullehrers sind Ernährungsphysiologie, Sportlerernährung und Diätetik.

Prof. Dr. Michael Hamm

Kann denn Essen Sünde sein?

Wer richtig genießt, bleibt gesund und schlank

GOLDMANN

1. Ausgabe

Vollständig überarbeitete und aktualisierte Taschenbuchausgabe Juli 2011

© 2001 Mosaik Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

CH · Herstellung: IH

ISBN 978-3-641-05830-2

www.goldmann-verlag.de

Vorwort

zur aktualisierten Taschenbuchausgabe des vor 10 Jahren erstmalig erschienenen Genussratgebers

Genuss ist Lebensqualität

Wer gesund bleiben will, sollte lernen zu genießen, denn Genießer leben gesünder. Was auf den ersten Blick widersprüchlich erscheint, sind in Wirklichkeit ideale Partner: Genuss und Gesundheit. Aber geht das überhaupt – gesunder Genuss mit gutem Gewissen? Gerade beim Essen plagt den Genuss-Skeptiker die Sorge: »Was gesund ist, kann nicht schmecken«, beziehungsweise: »Was gut schmeckt, ist ungesund.« Der Genusswert ist vielleicht sogar Voraussetzung für den Gesundheitswert, denn Nahrung, die unappetitlich aussieht oder nicht gut schmeckt – auch wenn sie gesund ist –, wird die Gesundheit nicht fördern können.

Zu keiner Zeit gab es ein reichhaltigeres und vielseitigeres Nahrungsangebot sowie mehr Aufklärung und Information über richtige Ernährung. An sich sind das grundlegende Voraussetzungen für die neue Einheit von Genuss und Gesundheit. Denn gesund genießen zu können, setzt Ernährungskompetenz, kulinarische Intelligenz, einen erweiterten Handlungsspielraum und schließlich Freiheit für die individuelle Lebensmittelauswahl voraus. Tatsächlich verderben aber alte und neue, echte und vermeintliche Gesundheitsrisiken dem unglücklichen Esser nach wie vor den Appetit. Kann man sich das Essen heute wirklich noch schmecken lassen?

Sich beim Essen ständig Gedanken zu machen beschert uns jedoch nicht automatisch Gesundheit. Das Gegenteil kann eintreten. So verbirgt sich hinter »krankhaftem Gesundessen« ein neues zu den Essstörungen zählendes Krankheitsbild, die »Orthorexia nervosa«. Sie ist verbunden mit einer übertriebenen Fixierung auf gesunde Lebensmittel und dem ungesunden Bemühen, bei der Nahrungsaufnahme stets alles richtig zu machen. Dieses Bestreben führt beim Scheitern der selbst auferlegten Esskontrolle einmal mehr dazu, beim Genießen ein schlechtes Gewissen

und Schuldgefühle zu entwickeln. Genuss wird dann zur Pflichtverletzung, Gesundheitsgefährdung, zur Sünde, und möglicherweise sogar als Sucht empfunden.

Das macht deutlich: Nicht jeder Mensch kann unbeschwert genießen. Der Betroffene läuft sogar Gefahr, genussunfähig zu werden. Die Genussfähigkeit wird eingeschränkt durch eine Vielzahl von Zwängen wie rigidem Schlankeitswahn, Jugendkult und allgemein unrealistischen Anforderungen an das äußere Erscheinungsbild – nicht zuletzt auch im Hinblick auf die berufliche Karriere. Wie sollen wir da noch eine gesunde Balance finden?

Hinzu kommt die Widersprüchlichkeit der Ernährungsinformationen in den Medien und von selbst ernannten Ernährungsexperten. Wenig hilfreich ist auch die vorschnelle und in der Interpretation oft überzogene oder unzulässig verallgemeinernde Veröffentlichung von Forschungsergebnissen in den Massenmedien. Die Flut der Informationen führt letztendlich zur Desinformation. Der Laie ist verwirrt und bleibt ratlos. Das Gefühl von Belehrung und Zurechtweisung schürt das schlechte Gewissen zusätzlich. Zweifelhafte Erfolg von Ernährungsaufklärung und -beratung der letzten Jahrzehnte ist zum Beispiel, dass der Verbraucher heute zwar die wissenschaftlich nicht haltbare Einteilung in »gesunde« und »ungesunde« Lebensmittel kennt, aber dennoch solche »ungesunden« Lebensmittel – zumeist mit Schuldgefühlen – isst. Welcher psychische Konflikt muss bereits bei Kindern vorliegen, wenn sie bei einer Aufzählung von Lebensmitteln, die sie gerne essen, diese gleichzeitig aber als »ungesund« einstufen? Ernährungserziehung und Ernährungseinstellungen müssen sich grundlegend ändern. Das betrifft auch die Ernährungskommunikation, die mehr auf Begleitung und Toleranz anstelle von Verunsicherung und Einengung ausgerichtet sein sollte. Natürlich müssen wir unsere Ansprüche an Essen und Trinken sowie unser Einkaufsverhalten ebenfalls überdenken. Vor allem aber müssen wir unsere Genussfähigkeit wiedererlangen, erhalten oder sogar verbessern.

Mich selbst hat übrigens das Interesse am Einkaufen, Kochen und gutem Essen am meisten zum Studium der Ernährungswissenschaft motiviert. Und auch die durchaus ernst gemeinte Kritik eines Genusszweiflers unter den Journalisten, dass ich wohl zu den Ernährungswissenschaftlern zähle, die in

jeder Sünde noch einen Mineralstoff finden, hat mich eher beflügelt als frustriert.

Ich wünsche mir und Ihnen in diesem Sinne, dass unsere Lebensmittel auch unsere Genussmittel sind, und das möglichst ohne Gewissensbisse.

Prof. Dr. troph. Michael Hamm
Hamburg, im Frühjahr 2011

1. Essen oder ernähren – der dauernde Kampf zwischen Bauch und Kopf

Es liegt nahe, den Begriff »Essen« von dem lateinischen Wort »esse«, das heißt »sein« abzuleiten. Essen bedeutet dann, so die Bremer Psychologin Gisla Gniech, »sich einverleiben, zu dem werden, was man ist. Essen beinhaltet Sinnlichkeit, Genuss, Ästhetik und Kultur. Ernähren heißt dagegen, die Lebensfunktionen durch Zufuhr von Nahrung aufrechtzuerhalten. Nahrung ist das, was gegessen wird. Die Kulturentwicklung hat die Ernährung maßgeblich zum Essen hin beeinflusst.«

Obwohl im allgemeinen Sprachgebrauch »essen« und »sich ernähren« als Synonyme verwendet werden, lösen die beiden Begriffe tatsächlich jedoch völlig verschiedene Assoziationen aus. Man könnte sagen, beim Thema »Essen oder Ernährung« kämpft der Bauch mit dem Kopf. Essen ist eindeutig an Genuss gebunden. Befragt man Menschen, worauf sie beim Essen besonderen Wert legen, so wurde in einer groß angelegten Studie zu den Gemeinsamkeiten und Unterschieden am neuen deutschen Tisch von fast 50 Prozent gewünscht, dass es gut schmeckt. Die gemütliche, angenehme Atmosphäre und der schön gedeckte Tisch sowie das gute Aussehen gehören ebenfalls zu den recht häufig genannten Wunschvorstellungen, die man mit dem Stichwort »Essen« verbindet. Wird der Begriff allerdings durch das Wort »Ernährung« ersetzt, so hat diese kleine Veränderung eine große Wirkung. Der gute Geschmack wird bei der Frage: »Worauf legen Sie in Ihrer Ernährung besonderen Wert?« nur noch halb so oft genannt. Dagegen kommen jetzt mehr »kopfgesteuerte« Antworten wie »fettarm«, »vitaminreich«, »abwechslungsreich« und »dass ich nicht zu dick werde«.

Ein Teil der bekannten Ernährungsbotschaften ist also vom Adressaten tatsächlich als Denkinhalt verarbeitet, das heißt gelernt worden. Doch obwohl fast alle Menschen um die große Bedeutung der Ernährung für die

Gesundheit wissen und Kenntnisse über richtige Ernährung in breiten Bevölkerungskreisen durchaus vorhanden sind, sieht die tägliche Esspraxis meistens anders aus.

Sollten wir deshalb nicht lieber lernen, lustorientiert zu essen, anstatt uns angstvoll zu ernähren? Zugegeben, dieser Forderung nach mehr Gelassenheit und Genuss beim Essen stehen heute längst nicht mehr nur die alten Ängste wie die leidigen Kalorien-Fett-Zucker-Cholesterin-Kochsalz-Sorgen gegenüber. Mehr als jeder Gedanke über die Folgen des eigenen Ernährungsverhaltens verderben uns Lebensmittelskandale und Umweltkatastrophen sowie die allgemeine Angst vor Schadstoffen, Rückständen, Zusatzstoffen und »Chemie« im Essen (vgl. Risikobewertung der Bevölkerung und in der Wissenschaft, Seite 63) den Appetit. Traurig aber wahr, solche ernsthaft empfundenen Gesundheitsbedrohungen verändern das Einkaufs- und Essverhalten – zumindest kurzfristig – mehr als jede Ernährungsberatung. Mit abnehmender Berichterstattung und Aufmerksamkeit in den Medien schwindet allerdings auch die Nachhaltigkeit.

Essen und Trinken – eine tägliche Balance zwischen Gesundheit und Geschmack.

Rationale Ernährungsberatung contra individuelles Essbedürfnis

Berater und Beratene sprechen immer noch eine unterschiedliche Sprache. Die Notwendigkeit einer vernünftigen Ernährung wird physiologisch-rational begründet. Die Mehrheit von Kindern und Erwachsenen wählt aber bestimmte Speisen und Getränke nicht aus, um sich zu ernähren, sondern isst und trinkt, um ein Genussbedürfnis zu befriedigen. Essen und Emotionen sind in allen Altersstufen eng miteinander verbunden. Jeder Mensch hat eine vielgestaltige Motivationsstruktur, in der sensorische, emotionale, situative, ökonomische und gesundheitliche Bedürfnisse mit unterschiedlichem Gewicht verankert sind. Denken Sie einmal nach, welche Motive Sie veranlassen etwas zu essen bzw. in welcher Situation Sie etwas zu essen einkaufen. Haben Sie Hunger? Sind es ökonomische Gründe wie das

günstige Angebot im Supermarkt? Setzen Sie auf emotionale Wirkung wie die Schokolade im Stress, oder sind es Gesundheitsüberlegungen wie das Müsli zum Frühstück? Spielen Krankheitserfordernisse, zum Beispiel eine Allergie oder Verträglichkeitsprobleme, eine Rolle? Leisten Sie sich Champagner und Hummer aus Statusgründen, oder bestimmt die Angebotslage, zum Beispiel in der Kantine, Ihre Essensauswahl? Welchen Einfluss haben Kultur und Gewohnheiten – morgens Brötchen und Kaffee, mittags eine Suppe vor der Mahlzeit? Beeinflussen Sie magische und pseudowissenschaftliche Zuweisungen wie zum Beispiel hart gekochte Eier zum Abnehmen oder ein riesiges Steak zum Muskelaufbau?

Natürlich spielen die unterschiedlichen Motive auch bei den verschiedenen Esstypen eine Rolle. Für den Gourmet werden Geschmack und Atmosphäre des Essens wesentlich sein, während der preisbewusste Convenience-Esser sich vom Sonderangebot eines Fertiggerichts im Supermarkt am meisten angezogen fühlt. Für Fitnessbewusste und Abnehmwillige werden wiederum Kalorien- und Fettgehalt von Lebensmitteln und Speisen ausschlaggebend sein. Der Vollwert-Anhänger wird die Frische, Naturbelassenheit und Herkunft der Nahrung bei seiner Nahrungsentscheidung ganz oben ansiedeln. Wichtig ist es, die Vielschichtigkeit der Entscheidungsfindung zu erkennen. Das Gesundheitsmotiv ist allenfalls nur ein Motiv unter anderen, die die Nahrungsauswahl bestimmen.

Aktuelle Untersuchungen bestätigen: Schlüsselmotive für die Lebensmittelwahl sind: Genuss und Geschmack, Convenience und Fast Food («Es muss schnell und einfach gehen») sowie die Kosten beziehungsweise der Preis für Lebensmittel. Das Gesundheitsmotiv findet sich unter »ferner liefern«.

Das Leben ist Gott sei Dank nicht immer nur von der Vernunft bestimmt. So ist es angesichts der letztendlich auch zwanghaften Seiten des geltenden Gesundheits- und Schlankheitsideals nur allzu verständlich, wenn mancher sich jene Unbekümmertheit an den Tisch zurückwünscht, die man allenfalls noch auf Bauernhochzeiten und ländlichen Kirchweihfesten findet, wo Speis und Trank ohne Angst, Reue und schlechtes Gewissen genossen werden, so

der Esskulturforscher Ernst Helmreich im äußerst lesenswerten Buch »Die anständige Lust – Von Esskultur und Tafelsitten«: »Die Lebensfreude beginnt gegenüber der Vernunft erneut ihre Ansprüche geltend zu machen. Ein altes Dilemma: Für wen soll man sich entscheiden – Epikur oder Seneca?«

Die nach dem griechischen Philosophen Epikur (341 bis 271 v. Chr.) benannten Epikureer galten bereits in römischer Zeit als Genussmenschen, und Epikur wurde sogar »Philosoph der Lust« genannt. Seneca, römischer Schriftsteller und Philosoph (4 bis 65 n. Chr.), legte dagegen vor allem Gewicht auf das richtige Handeln des Menschen und zeigte die verhängnisvolle Wirkung menschlicher Leidenschaften auf. In seinem Werk »Von der Kürze des Lebens« kommt er jedoch auch zu dem richtigen Schluss: »Wie viel zu spät ist es doch, dann erst zu leben anzufangen, wenn man aufhören soll.«

Genießen Sie also immer in der Gegenwart. »Wer gesund lebt, ist selber schuld« und »Lebst du noch oder stirbst du schon?« sind zwei Buchtitel, die nachdenklich machen sollen. Dennoch ist eine gewisse »Genussdisziplin« erforderlich. Dazu lässt sich wiederum Epikur zitieren, der klugerweise auf den vernünftigen Genuss hinwies, indem er sagte, »dass es nicht möglich ist, lustvoll zu leben, ohne dass man auch vernunftgemäß lebt«. Der Opulenz steht der maßvolle Genuss gegenüber.

In einem sehr lesenswerten Beitrag zum Genuss zwischen Mode und Tradition geht Christoph Wagner (siehe Literaturverzeichnis) auf fünf Thesen zum Thema Hedonismus ein. Genuss muss demokratisch sein, und es gibt beim Essen (vergleichbar mit der Musik) längst eine Hochkultur und eine Populärkultur des Genusses. (Fast) jeder will heute ein Genießer sein.

Genuss erfährt aber auch seine Beschränkung und darf nicht inflationär werden. Trotz der Tatsache, dass ein wahrer Genießer auch ein grundvernünftiger Mensch sein kann, muss Genuss auch Sünde sein dürfen. Wie gelingt da eine gerechte Balance, die auch noch dem Anspruch an Verantwortung im Hinblick auf die Ressourcen und die Umwelt gerecht wird?

Ein neues Gesundheitsbewusstsein: Weg vom Krankheitsrisiko zum Wohlfühl-Ziel.

Abwechslung ist süß

Die anständige Lust weiß sehr wohl zu differenzieren zwischen Exzess, Völlerei und Übertreibung einerseits und dem dosierten und abwechslungsreichen Genießen andererseits. So hat am Ende eine goldene Essregel Bestand, die sowohl dem Genussmenschen als auch dem Gesundheitsorientierten gleichermaßen zugutekommt: »Von allem etwas, von keinem zu viel!« Wer so isst, kommt am besten in den Genuss der gesamten Vielfalt der Lebensmittel und Nährstoffe und minimiert gleichzeitig die Gefahr, sich mit weniger zuträglichen Stoffen zu belasten, die mit einseitiger Nahrungswahl gehäuft zugeführt werden können. Jede Monotonie im Speiseplan ist im doppelten Sinn Mangelernährung: sowohl an lebensnotwendigen Nährstoffen als auch an Genusserlebnissen.

Im Grunde genommen könnte der ewige Kampf zwischen Bauch und Kopf oder Genuss und Vernunft, Lust und Moral zum Wohl des Essenden längst beendet sein. Das eine kommt ohne das andere nicht aus. Schließlich müssen wir uns auch gesund erhalten, um überhaupt genuss- und erlebnisfähig zu bleiben. Gesundheit ist bekanntlich nicht alles, aber ohne Gesundheit ist eben alles nichts. Wer sich dagegen nur um der Gesundheit willen Essgenuss versagt, dem steht der unbewältigte Verzicht oft allzu deutlich ins Gesicht geschrieben. Wer kennt nicht einen griesgrämigen Gesundheitsapostel oder gar jemanden, der sich morgens den Frischkornbrei lustlos reinquält.

Die Mehrheit der Deutschen wünscht und sieht eine Übereinstimmung zwischen gesunder und schmackhafter Ernährung.

Wenn der Bauch beim Essen denkt: Weiß der Bauch vielleicht doch mehr als der Kopf?

Ausgerechnet der Bauch zieht als »zweites Gehirn« immer mehr Wissenschaftler in seinen Bann. Liegt etwa in Redewendungen wie »aus dem Bauch heraus entscheiden« und dem »Bauchgefühl«, das heißt spontan, unbewusst Entscheidungen zu fällen, mehr als nur ein Fünkchen Wahrheit? Jedenfalls fließen vom Bauchraum wesentlich mehr Informationen zum

Gehirn als umgekehrt und spielen eine entscheidende Rolle für unser Wohlbefinden. Werden Menschen gefragt, wo Freude und Kummer, Gefühl und Intuition angesiedelt sind, zeigen sie jedenfalls auf ihre Körpermitte. Gesunde Ernährung muss deshalb immer auch Wohlfühl-Essen sein. Was Genuss und die Fähigkeit zum Genießen tatsächlich alles für unsere Gesundheit bringen, erfahren Sie später noch ausführlich (vgl. Kapitel 5, Seite 145 ff.).

Gesunde Ernährung – ein alltäglicher Baustein von Lebensqualität und Lebensfreude.

In der Genusshierarchie steht Essen sehr weit oben

Laut bereits zitierter Studie ist die ganze Nation längst auf Genusskurs, wenn auch bis heute mit gewissen Hindernissen und auf Umwegen. Überraschenderweise war die befragte Bevölkerung überwiegend der Meinung, dass gesundes und gleichzeitig leckeres Essen möglich sei. Damit wären wir dem Wunsch, genussvoll zu essen und uns gleichzeitig bewusst zu ernähren, bereits erfreulich nahe. Ob die gewünschte Allianz allerdings Bestand hat, ist eine ganz andere Frage und erfordert wirkliches Umdenken bei Lebensmittelproduzenten, Konsumenten und ihren Beratern. Die Rückbesinnung auf Kochtradition und Lebensmittel der Region sowie angestammte Produkte (Stichwort »Slow Food«) sind Beispiele dafür. Diese Überlegung haben zunächst Gastronomen und Köche aufgegriffen.

An der angeblichen Unvereinbarkeit von Genuss und Gesundheit beim Essen ist die traditionelle Ernährungsberatung selbst nicht ganz unschuldig. Wie oft überwiegen in der Praxis der Ernährungsberatung insbesondere im Zusammenhang mit Schlankheitsdiäten und Diäten bei Stoffwechselerkrankungen noch die Verbote, anstatt dem Betroffenen Positivlisten an die Hand zu geben mit der frohen Botschaft: »Das dürfen Sie gerne und mit Genuss essen!« Mit Sicherheit lassen sich mehr Lebensmittel auf der Empfehlungsseite finden. Verbote und den erhobenen Zeigefinger müsste man dagegen verbieten. Angesichts der Fülle frustrierender Diäten sind ein Kochkurs und Genusstraining sowieso ratsamer.

Bedenklich ist, dass ohnehin nicht alle Ernährungsverbote und Diätvorschriften einer kritischen Prüfung standhalten. Zumindest darf man