

Beispiel eines Blogtextes zum Thema „Ernährung“

Vom Essen und Vergessen

Du bist, was Du isst! Diese verallgemeinernde Aussage unterstellt einen inneren Zusammenhang zwischen meinem Sein als Person und der Art meiner Ernährung.

Und sie unterstellt eine Glücksskala, die zwischen den Extrempunkten „gesund“ und „ungesund“ alles umfasst. Wobei Glück Gesundheit, und weniger Glück eben auch die abnehmende Gesundheit unterstellt. Ich bin glücklich, wenn ich gesund esse oder das Gegenteil, oder?

Bin ich glücklich, esse ich richtig?

Richtig ist, dass wir die Folgen jedweder Art von Ernährung verkörperlichen.

Wir werden dick oder dünn, körperlich gesünder oder eher krank, wobei ausdrücklich nicht der Zusammenhang zwischen dünn = gesund / dick = krank hergestellt wird. Die Wahrheit ist vielschichtiger.

Als falsch empfinde ich, dass Glück und Zufriedenheit von einer bestimmten Art der Ernährung abhängig seien. Immerhin erlauben wir selbst in der ernährungsbewussten Sportler- und Abnehm-Szene sogenannte Cheat-Days (Schummel-Tage). Dann darf an einem Tag (wenn es reicht,) nach Herzens- und Gaumenlust genossen werden, wenn man davor maßhielt. Ist das schon ein versteckter Hinweis auf Lebensqualität, die sich aus Vielfalt, und nicht Beschränkung speist?

Vom Glück und vom Essen

Unsere Nahrung erfüllt neben der biologischen Funktion des Überlebens auch einen emotionalen, psychischen Zweck. Der Geschmack von Nahrung ist für uns eigentlich Hinweis auf Bekömmlichkeit und Qualität und wirkt damit direkt auch auf unsere Psyche. Wenn es schmeckt, essen wir gerne mehr.

Aber warum schmeckt es uns? Neben der Tatsache, dass das Schmecken-können auch durch unsere Gene bestimmt wird, ist die Geschmackserfahrung das Ergebnis eines Wahrnehmungsprozesses, der sozial erlernt wurde.

Wir aßen doch erstmalig, was wir von unseren Eltern gereicht bekamen, seit wir das Licht der Welt erblickten. Wir haben Essbares kennengelernt und erst später unsere eigenen Vorlieben und Abneigungen entwickelt. Zu essen, was Andere uns zubereiten, ist eine sozial- emotionale Beständigkeit, die die Menschheit umfasst.

Das Wissen um gutes Essen jedoch steht auf einem ganz anderen Blatt.

Als die Menschen als Jäger und Sammler lebten, war der direkte Zusammenhang von guter und schlechter Nahrung offenkundig. Wer etwas Falsches gegessen hatte, wurde krank und / oder starb schlimmstenfalls. Zu essen bedeutete zu wissen, was man aß.

Qualität damals und heute

Mit der Sesshaftigkeit und Erstarkung menschlicher (städtischer) Lebensgemeinschaften wurde die Versorgung mit Nahrung Notwendigkeit. Immerhin mussten wachsende Einwohnerzahlen ernährt werden und das schnell und günstig. Es kam also in der Folge zu einer Massenproduktion der Grundnahrungsmittel hinsichtlich des Ertrages. Gutes Essen jedoch ist daher seit frühester Zeit sowohl eine Frage der Zubereitung als auch der Verfügbarkeit. Kostbar war und ist daher, was verfeinert und selten ist. Man denke zum Beispiel an die Kostbarkeit von Gewürzen und Fleisch im europäischen Mittelalter. Erschwinglich nur für Adlige und Wohlhabende.

Heute erleben wir in vielen Teilen der Welt ein inflationäres Vorhandensein von Nahrungsmitteln. Auch hier wird graduell unterschieden zwischen Massenprodukten und Qualitätsware. Während die Massenprodukte heute von vielen Menschen nicht als solche wahrgenommen werden, weil sie oftmals sowohl relativ günstig erhältlich sind und durch Marketing und entsprechende Zubereitung die Sinne „verwöhnen“, ist die „hochwertigere“ Ware meistens durch höhere Preisniveaus und aufwendigere Produktionsverfahren gekennzeichnet (biologischer Anbau, Zertifizierungen Exklusivität).

Vertreibung aus dem Essensparadies?

Abseits von den umweltrelevanten Themen unserer Nahrungsmittelproduktion ist etwas Entscheidendes zu beobachten: Zwar existiert in der westlichen, industrialisierten Welt eine Fülle an Lebensmitteln, das Wissen um die gesunde Ernährung ist aber nicht mehr auf breiter Basis vorhanden. Und das, je jünger die Generation ist.

Geschmack ist heute kein Kriterium für Gesundheit mehr! Das Gegenteil kann sogar der Fall sein. Und so finden sich in den Medien stets neue Artikel über alte Themen wie die Gesundheit von Obst und Gemüse, richtige Menge von Vitaminen und Mineralien, die die Wichtigkeit von Eiweiß usw. Dies ist auch notwendig, denn gerade in den westlichen und verwestlichten Gesellschaften nehmen krankhafte Fettleibigkeit, Diabetes Typ2 und Autoimmunerkrankungen beständig zu. Alles Folgen des unbedachten Umgangs mit unechten Nahrungsmitteln, die lediglich den Geschmackssinn bedienen, die Gesundheit

aber leer ausgehen lassen.

Die meisten Menschen essen unwissend; größtenteils aus Lust und Gewohnheit, weniger in Bewusstheit und Maß. Dabei ist das Wissen um die richtige Ernährung heute auf Knopfdruck zu haben. Die Verantwortung für eine gesunde Ernährung kann und sollte jede/r persönlich übernehmen.

„Du bist, was du isst“ oder „Du weißt, was du isst“?

Da das Thema „Ernährung“ von vielen äußeren, wie inneren Stellgrößen bestimmt wird, bleibt festzustellen:

Die global verfügbare Vielfalt an Nahrungsmitteln überschwemmt weite Teile der Weltbevölkerung mit neuen Lebensmitteln. Die Welt rückt kulinarisch enger zusammen. Da Genuss-Essen in weiten Teilen der Welt auf dem Vormarsch ist, wird zudem eine einfache Ernährung vielfach zurückgedrängt. Gleichzeitig nimmt die Kenntnis um gesunde Ernährung aber eher ab. Der Anspruch, qualitativ gut zu Essen, bleibt jedoch erhalten, was zum Beispiel durch eine neu belebte Kochkultur verbunden mit dem Wissen um die Zubereitung und richtige Handhabung von Lebensmitteln belegt wird.

Da in den reichen Regionen der Erde Nahrung tatsächlich rund um die Uhr bequem erhältlich ist, muss Hunger, anders als über große Abschnitte der Menschheitsgeschichte, nicht mehr ausgehalten werden. Dies trägt eben zu einer Esskultur bei, die der schnellen Sättigung den Vorrang gibt.

Eine größere Achtsamkeit bezüglich der Dinge, die ich esse und ein bewussteres Wissen um die gesundheitlichen Potentiale von Lebensmitteln, sind daher die Wegweiser zu einem besseren Ernährungsbewusstsein und gesteigerter Lebensqualität. Ich bin dann nicht, was ich esse, sondern was mich glücklich und gesund durch bewussten Genuss macht.