

# Das böse Frühstücksei und andere Ernährungssirrtümer

Fixiert auf gesundes Essen – Viele Ratschläge bekommen uns gar nicht / Von Julia Förch

Jahre lang haben wir mit Blick auf den Cholesterinspiegel aufs Frühstücksei verzichtet, und nun das: Wäre alles gar nicht nötig gewesen. Schlimmer noch: Cholesterin wird plötzlich nicht mehr als Gift betrachtet, sondern gilt als lebenswichtig. Zudem wurde erkannt, dass das Cholesterin aus der Nahrung kaum Einfluss auf den Cholesteringehalt unseres Blutes hat. Bitte ein Omelett!

Salz treibt den Blutdruck in die Höhe, Kaffee entwässert, Schokolade verursacht Pickel, Knoblauch senkt den Cholesterinspiegel im Blut, Fett macht fett, Nudeln setzen nicht an, Margarine ist besser als Butter – Ernährungssirrtümer gibt es viele. Und jeden Tag kommen neue dazu. Den Überblick darüber zu behalten, was gesichert und was falsch, halb wahr oder überholt ist, fällt selbst Experten schwer. Und mancher zweifelhaftes Glaubenssatz hält sich hartnäckig. „Dass gesättigte Fette zu Herzinfarkten führen, ist nie belegt worden, sondern pure Spekulation“, sagt Ulrike Gonder, Wissenschaftsjournalistin und Autorin des Buches „Ernährung – Wissen was stimmt“ (Herder-Verlag, Freiburg im Breisgau, 128 Seiten, 7,95 Euro). „Doch an diesem Dogma wird bis heute nicht gerüttelt, und es kann sogar die Karriere kosten, wenn das jemand öffentlich sagt.“

## Was dem einen nützt, kann dem anderen schaden

Das hat Folgen: Wer gesund und schlank bleiben will, isst fettarm, meidet vor allem tierische Fette – raten uns Ärzte, Krankenkassen, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und die Medien. Gibt es doch mal Gänsebraten, sitzt das schlechte Gewissen mit am Tisch. Schon kreisen die Gedanken um rettende Gegenmaßnahmen: Bitterstoffe für die Verdauung, Vitamin C für die Fettverbrennung und zur Entlastung ein Reistag. Je mehr wir uns mit den Inhaltsstoffen der Lebensmittel befassen, desto komplizierter (und gefährlicher) erscheint uns unser tägliches Brot, genannt Nahrung. Mit Orthorexie gibt es sogar schon ein Krankheitsbild für Menschen, die von gesunder Kost besessen sind.

„Es liegt in der Natur des Menschen, sich zu fragen, was ihn gesund hält“, sagt Professor Johannes Hebebrand, der sich als Leiter der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kinder- und Jugendalters an der Universität Duisburg-Essen mit Übergewicht und Essstörungen beschäftigt. „In hoch entwickelten Industrieländern hat man den Luxus, die Freizeit mit der Frage zu verbringen: Was ist gesund und was nicht? Diese Fixierung ist in den USA noch ausgeprägter als hier. Es wird stets suggeriert, dass das Leben unendlich ist, wenn man alles richtig macht. Eine Illusion, wie jeder weiß.“

Doch wonach kann man sich richten, worauf darf man vertrauen? „Werden vernünftige Lebensmittel angeboten, ist der eigene Appetit durchaus ein guter Ratgeber. Und das nicht nur bei Gesunden: Wenn sich Lebererkrankte vor Fleisch eckeln, ist das im Sinne des Körpers“, meint Ulrike Gonder. Anders sehe das bei modernen High-Tech-Produkten aus dem Supermarktregal aus. „Deren Zusammensetzung ist häufig nicht nachvollziehbar, sie wechselt vom Kunden unbemerkt. Isolierte Bestandteile wie

beispielsweise Glutamat können das Gehirn täuschen und die natürlichen Sättigungsmechanismen außer Kraft setzen.“

Johannes Hebebrand rät dazu, sich von den vielerlei und oft widersprüchlichen Tipps zu Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen nicht durcheinanderbringen zu lassen. „Ernährungsempfehlungen sind immer dann problematisch, wenn sie sehr ins Detail gehen und das große Ganze aus dem Blick gerät. Sind sie zu spezifisch, besteht die Gefahr, dass die Botschaften nicht verstanden und auch nicht adäquat umgesetzt werden.“ Nicht nur deswegen empfehlen Hebebrand und sein Co-Autor Claus Peter Simon in ihrem Buch „Irrtum Übergewicht“ (Zabert-Sandmann-Verlag, München, 249 Seiten, 19,95 Euro) einen gelasseneren Umgang mit dem Essen. Sie plädieren dafür, Gesundheit nicht allein am Gewicht festzumachen und dadurch Dicke auszugrenzen.

Hebebrand konkretisiert: „Wenn man das Thema Übergewicht nicht ständig in den Blickpunkt des öffentlichen Interesses stellen würde, hätte man zwei Effekte: Zum einen würden sich diejenigen, die übergewichtig sind, nicht so stigmatisiert fühlen und wären es dann nach einiger Zeit wohl auch weniger. Zum anderen betreiben – eben weil das Thema so präsent ist – viele Jugendliche Unfug: Sie fühlen sich zu dick.“ Das schmälere ihre Lebensqualität und führe zu ungesunden Verhaltensweisen, wie häufiges Diät halten oder das Auslassen von Mahlzeiten. Die Folge ist ein gestörtes Verhältnis zum Essen.

Dass Ernährungsratschläge mehr Verwirrung als Klarheit in unseren Köpfen stiften, hat viele Gründe. „Jeder Mensch isst jeden Tag und hält sich daher für einen Experten“, sagt Ulrike Gonder. „Dabei werden individuelle Erfahrungen weitergegeben, als handle es sich um allgemeingültiges Wissen.“ Auch Wissenschaftler seien davor nicht gefeit. Doch was dem einen nützt, kann dem anderen schaden. „Nicht nur die genetische Disposition, der Energiebedarf und der Stoffwechsel sind individuell, die ganze Ernährungsgeschichte ist je nach Person verschieden“, erklärt die Ökotrophologin und Wissenschaftsautorin. Dabei spiele auch eine Rolle, was jemand in seiner Kindheit zu essen bekam und was er gewohnt sei. Der Stoffwechsel, die Geschmacksvorlieben und der Appetit seien dann darauf geprägt und nicht so leicht zu ändern. Gonder nennt ein Beispiel: „Hat eine 80-Jährige bisher Weißbrot gegessen, kann man ihr nicht plötzlich Vollkornbrot vorsetzen. Das kann sie gar nicht verdauen.“ Eine Umstellung, als würde man eine Maschine, die bisher mit Benzin lief, plötzlich mit Kohle betreiben wollen.

Ein weitere Ursache für die vielen Halbwahrheiten rund um den gesundheitlichen Nutzen von Lebensmitteln liegt in der vorschnellen Verbreitung von Forschungserhebungen. „Aus jeder noch so kleinen Studie wird eine Ernährungsempfehlung abgeleitet, obwohl die Datenlage dafür gar nicht ausreicht“, kritisiert Gonder und weist auf sogenannte Fallkontroll-Studien. „Dort findet man etwa Hinweise darauf, dass Frauen, die viel Gemüse essen, weniger Brustkrebs haben. Eine Empfehlung lässt sich damit aber noch lange nicht geben.



Zulässig wäre, diese Beobachtung als Hypothese zu formulieren und dann weitere Studien anzuschließen, um das zu belegen. Doch bevor das passiert, werden vage Vermutungen als neueste Weisheit verkauft.“

Auch unzulässige Umkehrschlüsse von Forschungsergebnissen führen zu Fehlinformationen der Öffentlichkeit. Gonder erklärt: „Die These, dass ein hoher Salzkonsum zu Bluthochdruck führt, ist so nicht richtig. Man hat lediglich festgestellt, dass – umgekehrt – die Hälfte der Hypertoniker sensibel auf Salz reagieren und nutzt diesen Umstand zur Senkung des Blutdrucks.“ Das funktioniert oft. Salz aus Angst vor einem sich möglicherweise erhöhenden Blutdruck zu meiden, bringt jedoch nichts – außer, dass einem das Essen nicht so recht schmecken mag.

Eine weitere Ursache für das Bombardement mit Ernährungsweisheiten ist, dass die Forschung zunehmend auf Drittmittel aus der Industrie angewiesen ist. Über die Vergabe von Geldern entscheidet sie, was in den Laboren der Universitäten und Forschungseinrichtungen untersucht wird. Ihr Interesse, einzelne Nahrungsbestandteile hervorzuheben, ist dabei groß. „Marion Nestle, Professorin für Ernährung an der New York University, geht in ihrem Buch ‚Food Politics‘ der Hypothese nach, dass die Vielzahl an Empfehlungen im Sinne der Industrie ist“, sagt Hebebrand. „Denn je mehr man davon hat, desto unübersichtlicher wird es, desto mehr wird suggeriert, es handle sich bei Ernährung um etwas höchst Komplexes, und umso besser kann die Nahrungsmittelindustrie dann Werbung betreiben.“ Beispielsweise mit Aufdrucken wie „cholesterinfrei“, „probiotisch“ oder mit Verweisen auf Omega-3-Fettsäuren. „Mit solchen ausgestanzten Informationen lässt sich Geld verdienen.“ Und nicht nur das. Hebebrand kritisiert: „Durch spezielle Werbebotschaften, die einzelne Inhaltsstoffe hervorheben, lässt sich letztendlich auch verschleiern, was gesund und ungesund ist.“ Aus Sicht der Nahrungsmittelbranche sei das verständlich. „Sie muss ja nun mal immer neue Produkte an den Markt bringen. Nur ist es nicht unbedingt unser Interesse, dass sie das in dieser Form tut.“

Doch bei vielen Ernährungsempfehlungen geht es nicht um Produkte, sondern ums Konzept. Und da gibt es Moden: Galten gestern noch Rohkost, eine möglichst fett- und fleischarme Ernährung oder die Mittelmeerküche als richtungweisend, entdeckt man heute den fleischlastigen, aber getreidefreien Speiseplan der Steinzeitmenschen neu oder spricht von den Vorzügen der ayurvedischen Lebensweise, die Gemüse nur in gegartem Zustand kennt. Die Globalisierung macht eben auch vor unseren Tellern nicht Halt und inspiriert die Forscher zu Ländervergleichen. „Die führen oft in die Irre“, sagt Ulrike Gonder. „Eine japanische Reisbäuerin lebt unter ganz anderen Bedingungen als eine Börsianerin an der New

Zu jedem Lebensmittel gibt es Studien: Ernährung erscheint dadurch als komplexes System mit gesundheitlichen Risiken

Foto: Fotolia/Peter Galbraith

Yorker Wallstreet. Da kann man nicht nur den Fettkonsum hier und dort vergleichen und daraus Schlüsse auf bestimmte Krebsarten ziehen.“ Auch die Übertragung US-amerikanischer Studien auf mitteleuropäische Verhältnisse sei nicht immer sinnvoll. „Geht es um Nährstoffe, gilt in Übersee das Gleiche wie hier. Aber bei Lebensmitteln sind die Unterschiede bei Produktgruppen wie etwa Brot so erheblich, dass die Ergebnisse nicht übertragbar sind.“

Was sollte man also essen? Mehr Eiweiß und Fett, aber dafür weniger Kohlenhydrate, wie die Anhänger der Logi-Methode raten? Oder doch, was die Ernährungspyramide der DGE vorsieht? „Die hohe Kohlenhydratempfehlung der DGE und amerikanischer Verbände ist ganz klar auf die Angst vor dem Fett zurückzuführen“, sagt Gonder. „Tatsächlich verzeichnen die Logi-Methode und andere Ernährungsformen, die wieder vermehrt auf Proteine und Fett setzen, enorme Erfolge bei der Behandlung von Stoffwechselstörungen und Menschen mit dem metabolischen Syndrom.“

## Vom Menschen, nicht von der Theorie ausgehen

Eine pauschale Empfehlung will Gonder daraus aber nicht ableiten. „Prinzipiell sollte man immer vom Menschen, nicht von der Theorie ausgehen“, sagt sie. „Man kann sich fragen: Bin ich gesund? Dann ist alles okay. Bin ich gewichtsbedingt krank, dann ist es Zeit, etwas zu verändern.“ Am wenigsten könne man falsch machen, wenn man überwiegend Grundnahrungsmittel esse, die traditionell zubereitet oder verarbeitet seien. Bio oder nicht, sei eine Detailfrage. „Auch Genussmittel sind wichtig, nicht zuletzt für die Lebensqualität, für die Psyche. Denn wir können uns nicht allein auf der Basis wohlmeinender Ratschläge ernähren. Der Mensch hat auch Gelüste, isst situationsbedingt auch mal Ungesundes. Das gehört zum Leben dazu.“

Johannes Hebebrand sieht das ähnlich. Auch er ist dafür, sich weniger Gedanken übers Essen zu machen. Einen Tipp hat er dennoch: „Es müsste vermittelt werden, dass die Ernährung abwechslungsreich sein sowie einen hohen Obst- und Gemüseanteil haben sollte. Sinnvoll ist es, selbst zu kochen und dabei nichtprozessierte Nahrungsmittel statt industriell verarbeiteter zu verwenden. Mit diesen Grundsätzen kämen die meisten Menschen schon recht gut zurecht.“ Ansonsten gelte es, mehr körperliche Bewegung in den Alltag einzubauen. „Für unseren Körper und unsere Seele ist es besser, wenn wir am Tag eine halbe Stunde spazieren gehen, als uns beständig über unsere Gesundheit Gedanken zu machen.“ Oder wie es Gonder ausdrückt: „Am besten wäre es, nach einer Mahlzeit angenehm satt und zufriedener vom Tisch aufzustehen und bis zum nächsten Hungergefühl gar nicht mehr an Essbares zu denken.“

Ob gesund oder nicht, hat der Mensch ohnehin nicht im Griff. Auch dann nicht, wenn er alles herzig, was die Forschung empfiehlt. „Wir müssen damit zurechtkommen, dass auch die beste Lebensweise nicht vor unerwarteten gesundheitlichen Krisen schützt“, sagt Hebebrand. „Diese können selbst bei gesunder Lebensweise im Einzelfall auch früh eintreten.“

## SCHLAGZEILEN

### De Gaulle wird Präsident

Vor 50 Jahren Paris erlebt den glanzvollen Höhepunkt des Übergangs zur Fünften Republik. Im Festsaal des Elysée-Palastes übernimmt der am 21. Dezember 1958 gewählte General Charles de Gaulle das mit neuen Vollmachten ausgestattete Amt des Präsidenten der Republik und der „Französischen Gemeinschaft“. Der Ruf nach einem starken Präsidenten war nach dem Putsch in der französischen Kolonie Algerien laut geworden. Die Entkolonisierung und die schwierige Wirtschaftslage sind de Gaulles Bewährungsprobe. Seine Politik sieht eine Haushaltsanierung vor allem durch Steuererhöhungen und Einsparungen im sozialen Bereich vor. *StN*



General de Gaulle auf dem Weg in den Elysée-Palast

### Ahonen bester Skispringer

Vor 10 Jahren Der finnische Skispringer Janne Ahonen (21) gewinnt die deutsch-österreichische Vierschanzentournee. Beim vierten Springen reicht ihm ein zweiter Rang hinter Andreas Widhölzl (Österreich). Mit seinem letzten Sprung von 126 m überflügelt Ahonen den Japaner Noriaki Kasai. Mit einer Enttäuschung endet die Tournee für den Schwarzwälder Martin Schmitt: Er wird in Bischofshofen 14. und damit in der Gesamtwertung nur Vierter. In Innsbruck lag er noch auf Rang drei. Aber im K.-o.-Springen gegen Widhölzl erreicht Schmitt eine Weite von nur 118 m. Janne Ahonens finstere Miene hellt sich durch den Sieg nicht auf. *StN*

## Kampf um jeden Tropfen

100 x klüger (76): Die Europäische Wasserscheide trennt Donau und Rhein

Es gibt Begriffe, die kennen muss, wer mitreden will. Die Serie 100 x klüger stellt die 100 wichtigsten aus allen Bereichen des Lebens vor.

Dick und satt ist meist auch friedlich: An ihrem Unterlauf, nahe ihrer Mündung ins Meer, wälzen sich die großen Ströme träge durch das flache Land. Viel angriffslustiger sind dagegen die Oberläufe nahe der Quellen. Im Gebirge bewirkt großes Gefälle oft eine starke Erosion (Abtragung, von lateinisch *erodere*: zerfressen). Das kleinste Rinnal nagt dort mit der Zeit eine tiefe Schlucht. Dabei gönnt ein Bach dem anderen keinen Tropfen: Jeder versucht, seinen Nachbarn das Wasser abzugraben.

Die Grenze des Einzugsgebiets eines Gewässers heißt Wasserscheide. In der Regel bilden sich getrennte, voneinander unabhängige Flussgebiete. Manchmal kann jedoch der Verlauf von Wasserscheiden nicht genau bestimmt werden, etwa, wenn Sumpfe nach mehreren Seiten entwässern.

Die Europäische Wasserscheide verläuft von Gibraltar bis zum Ural in Russland. Nördlich und westlich dieser Linie fließt alles Wasser zu Atlantik, Nord- und Ostsee, dagegen südlich und östlich davon zum Mittelmeer, zum Schwarzen und Kaspischen Meer. An ihrem mittleren Abschnitt ringen Donau und Rhein: Die Grenze zwischen

ihnen verläuft von den Rätischen zu den Allgäuer Alpen, zieht dann nördlich des Bodensees zum Schwarzwald, biegt nach Nordosten über die Schwäbische Alb ab und erreicht dann über Frankenhöhe und Fichtelgebirge den Böhmerwald. In Schwaben trennen die beiden Flusssysteme zuweilen nur wenige Meter.

Mit einer Länge von 2850 km und einem Einzugsgebiet von 805 000 km<sup>2</sup> ist die Donau immer noch Europas zweitgrößter Fluss. Nur die Wolga bietet mit 3688 km und einem Gebiet von 1,3 Millionen km<sup>2</sup> mehr. In Urzeiten hatte die Donau jedoch viel mehr Zuflüsse. Seit aber vor rund 60 Millionen Jahren der Schwarzwald und die Vogesen auseinanderbrachen und sich dazwischen der Rhein graben auftat, wird sie heftig attackiert: Da die Donau bei Ulm etwa 500 Meter über dem Meer fließt, der Rhein dagegen bei Straßburg nur 100 Meter, hat der Rhein eine viel tiefer gelegene Angriffsbasis. Durch rückschreitende Erosion können die Rheinzuflüsse die Wasserscheide verschieben.

Zunächst raubte der Rhein von der Donau die Schweizer Aare und den in den Bodensee fließenden Alpenrhein. Dann arbeitete die Tektonik für ihn: Als die Adriatische Platte

auf die Eurasische prallte und sich die Alpen falteten, hob sich die Schwäbische Alb – Neckar und Main wurden abrupt nach Norden gelenkt, nur zu Beginn folgen sie noch ihren alten Läufen Richtung Osten.

Heute ist der Rhein 1360 km lang und entwässert 224 400 km<sup>2</sup>. Seine Piraterie geht weiter: Vor nur 70 000 Jahren zapfte der Rhein-Zubringer Wutach die vom Feldberg ostwärts zur Donau fließende Gutach an und schuf, durch deren Wasser verstärkt, die Wutachschlucht.

Das Gutachtal wurde dagegen geköpft – sein trockengelegter Talrest endet nun in der Luft, weil davor das tiefere Wutachtal quer liegt. Außerdem profitiert der Rhein davon, dass die oberirdische Wasserscheide unterirdisch unterlaufen werden kann: Bei Immeningen versickert ein Großteil des Donauwassers in zerklüftetem Kalkgestein und fließt zum Bodensee. Nichts gegen Sanftmut – aber muss sich die Donau eigentlich alles gefallen lassen? *Martin Ebner*



Schild auf der Schwäbischen Alb

In der 75. Folge unserer Serie war nicht Voltaire abgebildet, sondern der französische Mathematiker, Naturwissenschaftler und Philosoph René Descartes. Wir bitten den Fehler zu entschuldigen.

www.stuttgarter-nachrichten.de/klueger