

SWR2 Leben

Von der Sucht gesund zu essen - Wenn Ernährung zur Ersatzreligion wird

Von Nils Binnberg

Sendung: 16.04.20, 15.05 Uhr

Redaktion: Petra Mallwitz

Regie: Andrea Leclerque

Produktion: SWR 2020

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/SWR2-Tandem-Podcast,swr2-tandem-podcast-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

VON DER SUCHT GESUND ZU ESSEN - WENN ERNÄHRUNG ZUR ERSATZRELIGION WIRD

Anmoderation

Essen ist dank Social Media omnipräsent, die Beschäftigung mit Ernährung eine Art Ersatzreligion geworden. Doch die permanente Fixierung auf angeblich gesundes Essen kann auch krank machen, das weiß Nils Binnberg aus eigener Erfahrung.

Der Journalist hat viele Jahre an der seltsamen Sucht gelitten, sich partout gesund ernähren zu wollen. Wie es soweit kommen konnte, hören Sie jetzt in dem persönlichen Feature: Von der Sucht gesund zu essen. Wie Ernährung für mich zur Ersatzreligion wurde.

MANUSKRIFT

O-Ton 01, Heike Drechsler

Sie haben alle sicherlich schon von den typischen Essstörungen wie Magersucht gehört. Oft sind solche Erkrankungen psychosoziale Probleme und auf eine schlechte Einstellung zum eigenen Körper zurückzuführen. Was aber passiert, wenn dieses gestörte Verhältnis zum eigenen Körper auf den Selbstoptimierungszwang trifft, die Antwort gibt uns unser nächster Referent. Nils Binnberg. Er klärt uns über eine neue Form der Essstörung auf, die Orthorexia nervosa: der Zwang, gesund zu essen.

Atmo 01 [Applaus]

Erzähler 01:

[Untermalt mit Atmo]

Noch vor wenigen Jahren hätte ich mir nicht ausmalen können, einmal vor einem Publikum über meine Essstörung zu sprechen: die Sucht, mich so gesund wie möglich zu ernähren. Und nun stehe ich auf einer Bühne im malerischen Brandenburg an der Havel nahe Berlin, genauer in einem Hörsaal des Polizeipräsidiums, werde von der ehemaligen Olympiasiegerin Heike Drechsler vorgestellt und lasse meinen Blick über die rund fünfhundert Polizeibeamten gleiten, die mir mit erstaunten Mienen in die Augen schauen, als ich erzähle, wie meine Gedanken zum Höhepunkt der Erkrankung vierundzwanzig Stunden am Tag um nichts anderes als Ernährung kreisten: Hatte ich schon genügend Antioxidantien intus im Kampf gegen freie Radikale? Genügend von der Aminosäure L-Tryptophan, um die Hormonproduktion anzukurbeln? Oder die vorgeschriebenen zwei Liter Wasser am Tag getrunken? Ohne Kohlensäure wohlgemerkt, denn das ist ja basisch und gesünder. Glaubt man den Zahlen einer Studie, bin ich nicht allein mit meiner Sorge um das richtige Essen: Bereits jeder vierte Mensch hierzulande soll sich vor den Gefahren des Essens fürchten.

Atmo 02 [Vortrag]

O-Ton 02, Peter Meyritz:

Die Polizei ist immer ein Spiegelbild der Gesellschaft und wenn die Gesellschaft verunsichert ist, was darf sie noch essen, was soll sie noch essen, wann soll sie was mit welchem Inhalt essen, spiegelt sich das natürlich auch in der Belegschaft der Polizei wider, ganz klar. Auch dort gibt es Leute, die genau überlegen, was sie wann essen. Also die Ernährungsgurus beeinflussen uns natürlich auch an allen Ecken und Kanten.

Atmo 03 [Vortrag]

Erzähler 02:

[untermalt mit Atmo]

Um seinen Mitarbeitern zu demonstrieren, wie ungesund die Fixierung auf gesundes Essen werden kann, dafür hat mich Peter Meyritz, Leiter der Polizeidirektion Brandenburg, eingeladen. Die Fachtagung, bei der ich als Sprecher auftrete, trägt den Namen: „Fit für Heute, Fit für Morgen“. Ich bin sozusagen als abschreckendes Beispiel da.

O-Ton 03, Peter Meyritz:

Für mich, das habe ich von meinen Eltern und Großeltern gelernt, essen muss auch Spaß machen, essen ist auch ein gesellschaftliches Ereignis. Man sitzt gemeinsam, man sitzt mit Familie, man redet und dann sollte man nicht über Probleme des Essens reden.

Erzähler 03:

Tatsächlich war ich, der Orthorektiker, die letzten sieben Jahre bei Abendessen mit Freunden oder Geschäftspartnern, Moralapostel, Nervensäge und Prediger. Ich war ein Essens-Snob. Redete beim Essen pausenlos über das Essen, also nicht über die virtuose Zubereitung dessen, was vor mir auf dem Teller lag. Ich redete über Stoffwechselprozesse, Darmbakterien, oder Verdauungssäfte. Ich wurde im Wortsinn: Asozial. Aber wie konnte es überhaupt so weit kommen? Wie konnte es mir, ausgerechnet einem Journalisten, dessen Aufgabe es ist, die Wahrheit zu recherchieren und Sachverhalte kritisch zu hinterfragen, passieren, in einem Meer aus Halbwahrheiten zu ertrinken, die die Ernährungsgurus in den sozialen Medien, in Ratgeberbüchern oder Magazinen verbreiteten? Im Grunde war, wie häufig bei Essstörungen, auch bei mir eine Diät die Einstiegsdroge. Sie ließ mich die Realität vergessen.

O-Ton 04, Christoph Klotter:

Das Schlankkeitsideal produziert Essstörungen, wir müssen ja immer dünner werden und sind nie mit dem Gewicht zufrieden.

Erzähler 04:

Christoph Klotter ist Psychologieprofessor und Autor mehrerer Sachbücher über Essstörungen, auch über die Orthorexie.

O-Ton 05, Christoph Klotter:

Ich habe mal eine epidemiologische Untersuchung gemacht, und da haben wir Frauen in Westberlin befragt und niemand war mit dem Gewicht zufrieden, auch die ganz Schlanken waren immer noch unzufrieden. Das heißt unser Schlankheitsideal terrorisiert uns und dann ist die Orthorexia nervosa eine natürliche Bewegung daraus, weil wir dann übermäßig gesundheitsbewusst uns ernähren wollen, damit wir schlank sind, aber auch damit wir über das Essen eine Identität bekommen. Aber nebenbei gesagt, Schlankheit in unserer Gesellschaft garantiert wirklich mehr Ansehen. Das heißt, wer schlank ist, hat viel bessere berufliche Aufstiegschancen. Der Dicke hat es nicht. Der Dicke bekommt auch schlecht eine Frau. Also empirisch abgesichert: Schlankheit garantiert wirklich was.

Erzähler 05:

Ich war dreiunddreißig als ich plötzlich merkte, dass ich „skinnyfat“ war, so sagt man in gewissen Onlineforen zu einem eigentlich dünnen Körper mit zu viel Fett an den falschen Stellen; bei mir saß es am Bauch. Bis dahin war ich gewohnt wie ein dauerverbrennender Teenager zu essen, was und wie viel ich will, ohne spürbar zuzunehmen. Bei einer Körpergröße von 1,85 Meter wog ich immer um die 70 Kilogramm. Jetzt waren es fast 84. Ärzte würden sagen: das ist bei meiner Körpergröße noch im Rahmen. Körperlich war ich ja auch vollkommen gesund. Ästhetisch fühlte ich mich unzureichend. Nicht fit genug für den Job und Dating-Markt. Nicht männlich genug. Ein Mann darf keinen weichen Bauch haben, keine Brüste oder hängenden Hüften.

O-Ton 06, Christoph Klotter:

In der demokratischen Massengesellschaft müssen wir uns bewähren, müssen uns Ansehen erkämpfen über das, was wir tun. Und das Ansehen hängt davon ab, ob wir uns auch gesund ernähren. Die Gesundheit ist die Voraussetzung, sich bewähren zu können. Und wenn wir nicht gesund sind, bewähren wir uns nicht, dann versagen wir und bekommen keine soziale Anerkennung. Das ist die so genannte Leistungsgesellschaft, dazu gehört die Ernährung und auch die Gesundheit dazu. Wir sind von der Wiege bis zur Bahre verpflichtet, gut zu sein und erfolgreich zu sein.

*Atmo 04 [Arztpraxis]***Erzähler 06:**

Um nachhaltig etwas gegen meine zehn Kilos zu viel zu tun, hatte ich einen Sportmediziner aufgesucht. Er setzte kleine Elektroden auf meine nackte Brust und Taille, sie ließen meinen Oberkörper aussehen wie ein Kunstwerk von Kusama und sollten meinen Körperfettanteil messen. Ein Drucker warf stotternd Tabellen, Kurven und Prozentzahlen aus. Ein Balken leuchtete beunruhigend rot und zeigte: Zu viel Fett am Bauch. Schuld daran, erfuhr ich von dem Mediziner, seien vor allem zu viele kohlenhydratreiche Lebensmittel auf meinem Speiseplan. Er tippte einige Informationen in seinen Computer, sein Drucker ratterte und spuckte wieder etwas aus; diesmal den Masterplan für mein neues Leben: ein Kraftausdauertraining und eine Low-Carb-Diät. Low-Carb, das steht für Low Carbohydrate. Zu Deutsch: Man reduziert kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Kartoffeln, Nudeln, Reis und Brot. Ich habe noch heute die Worte des Mediziners im Ohr. Low-Carb würde eine

raketenhafte Wirkung haben.

O-Ton 07, Christoph Klotter:

Das, was Diäten auszeichnet, dass sie fast immer erfolglos sind. Das heißt, das ist die Garantie. Aber die nächste Diät verspricht mir Hoffnung, jetzt kann ich's endlich schaffen.

Erzähler 07:

Meine Low-Carb-Diät funktionierte zunächst hervorragend. In Rekordzeit verlor ich sogar mehr als die zehn Kilos. Ich spürte, wie sich meine Körperunsicherheiten langsam an einen anderen, fernen Ort in meinem Bewusstsein verzogen, von dem aus sie mich erstmal in Ruhe ließen. Low-Carb war wie Schmieröl für die Gedanken. Ich wollte mehr davon, tauchte ab in das Kaninchenloch der Ernährungsratgeber, durchforstete Blogs, soziale Medien und die Bücherlisten von Amazon. Das Angebot war beinahe unendlich, ist es bis heute. Wer etwa bei Amazon „Ernährung“ ins Suchfeld tippt, erhält mehr als 50 000 Treffer – alleine in der Kategorie Bücher. Sie tragen Titel wie „Vegan for Youth“, „Für immer Zuckerfrei“ „oder „Die Peace Food Keto-Kur“.

O-Ton 08, Christoph Klotter:

Die Ernährungsratgeber, die es ja in millionenfacher Auflage gibt, begünstigen die Entstehung von Orthorexia nervosa, weil sie immer sagen, dass ist die richtige Ernährung! Und das ist die richtige Schlankheit.

Erzähler 08:

Für einen Orthorektiker sind Ernährungsregeln fatal. Ich betrachtete sie nicht einzig als Geschäftsmodell oder als Sorge um die Volksgesundheit, ich betrachtete sie als moralischen Imperativ, als nervöse Aufforderung an mich, unter keinen Umständen zu scheitern. Besagt die Regel:

Sprecher 01:

(im Nachrichtensprecherstil)

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen.

Erzähler 09:

Las ich daraus: am besten nur noch Obst und Gemüse essen. Oder hieß es:

Sprecher 01:

(im Nachrichtensprecherstil)

Die Bundeszentrale für Gesundheit empfiehlt, hundert Kalorien weniger am Tag zu essen.

Erzähler 10:

Kontrollierte ich mehrfach am Tag mein Gewicht. Besagt die Regel:

Sprecher 01:

(im Nachrichtensprecherstil)

Die Bundesregierung kündigte an, sich um die Übergewichtigen in unserer Gesellschaft zu kümmern.

Erzähler 11:

Leitete ich daraus ab, dass Dicksein krankhaft ist.

O-Ton 09, Heike Drechsler:

Es gibt bei den Leistungssportlern auch Ernährungsberater und so genannte Gurus, da gibt's natürlich auch schwarze Schafe drunter.

Erzähler 12:

Nach der Polizeiveranstaltung frage ich die Moderatorin Heike Drechsler, ob sie bei Sportlern auffällige Verhaltensmuster in Sachen Ernährung beobachtet. Sie erzählt, dass es weniger um eine gesunde Ernährung gehe, sondern um eine leistungssteigernde.

O-Ton 10, Heike Drechsler [Drechsler 08'00]:

Ich finde diese Spaghetti-Partys völlig doof, im Vorfeld jetzt von Marathonveranstaltungen. Das wird ja immer so angepriesen, wenn da eine große Laufveranstaltung ist, da machen wir mal eine Spaghetti-Party am Tag vorher. Das hat sich schon geändert, es gibt da auch Religionen, die in dieser Ernährungsbranche entstanden sind: ich glaube, dass das gut ist. Wenn man dann noch Erfolg dazu hatte, dann macht man das zu seiner Philosophie. Und dann lebt man danach und dann kann es natürlich immer extremer werden und extremer werden. Und es ist so schade, wenn man dann aus dem Labor lebt sozusagen und nicht mehr den Genuss des Essens hat.

O-Ton 11, Christoph Klotter:

Wir leben in der Zeit der Individualisierung, der Selbstverwirklichung, wir haben die Pflicht und die Chance selbst zu verwirklichen, aber wir müssen es auch tun. Und wir leben in einer Bildungsgesellschaft, wo wir unsere Talente fördern und entwickeln müssen, wenn wir es nicht tun, versagen wir. Und deshalb gehört die Orthorexia nervosa, das richtige Essen, zu diesem Selbstoptimierungsprogramm dazu.

Erzähler 13:

In der Online-Welt der Gurus erfuhr ich von Dingen, nach denen ich gar nicht gesucht hatte – von Vitamin D als Schutz vor Krebs bis zu Süßstoff Aspartam als Krebserreger; aus meinem Schlankheitswahn wurde ein Optimierungszwang, immer in der Hoffnung auf ein attraktiveres, gesünderes, schlaueres Ich. Tatsächlich gab es immer wieder Momente da war ich berauscht von mir selbst, dem eigenen Verzicht und der Überlegenheit anderen gegenüber. Etwa wenn ich an der Supermarktkasse nur unverarbeitete Lebensmittel auf das Band legte und die Menschen drumherum lauter Fertiggessen. Wenn ich auf einer Dinner-Party das Glas Champagner höflich mit den Worten „Danke, ich trinke nicht“ abgelehnt habe. Wenn daraufhin die Frage kam, warum ich denn nicht trinke, habe ich triumphierend geantwortet, dass Alkohol eine Droge sei, eine legale zwar, aber deshalb nicht weniger ungefährlich. Wie

übrigens auch Zucker, der ja leider auch frei verkauft werde.

O-Ton 12, Christoph Klotter:

Wenn ich jetzt sage, ich bin Vegetarier, Veganer, etc. in gewisser Weise ist es auch ein Klassenkampf von oben nach unten. Und es ist auch ein Geschlechterkampf. Vegetarismus und Veganismus ist zu 80 Prozent jung, weiblich, gebildet und da kann ich mich gegen den dummen Prollmann absetzen, der immer noch Fleisch isst. Anekdote aus Fulda, Hochschule Fulda, da hatte eine Studentin eine Abschlussarbeit bei mir geschrieben, die hat bei einem Fast-Food-Restaurant gearbeitet am Bahnhof und da sind ganz oft Mitstudenten reingekommen und die haben sich sofort, als sie sie gesehen haben, abgewendet und sind rausgelaufen. Als Ökotrophologie-Studierender darf man nicht zu einem Fast-Food-Restaurant gehen. Die haben die gesehen: und raus.

Erzähler 14:

Nicht jeder Mensch, der eine Diät macht oder seine Leistung optimieren will, steuert geradewegs in eine Essstörung. Den Orthorektikern attestieren Psychologen häufig ein mangelndes Selbstwertgefühl. Sie versuchen, es über eine reine Ernährung aufzubessern. Genau das tat auch ich. Wenn ich mich wirklich „clean“ ernährte, also nur Lebensmittel aß mit weniger als fünf Zutaten, keinen Haushaltszucker, wenig Fleisch, verspürte ich Hochgefühle als sei ich der Dalai Lama. Selbst Lebensmittel, die ich eigentlich bislang gut vertragen hatte, bereiteten mir plötzlich Sorge, nachdem mir entsprechende Ernährungsratgeber in die Hände gefallen waren.

O-Ton 13,:

Davis englisch

Sprecher 2,:

Overvoice Davis

Fructose ist ziemlich ungesund, High-Fructose-Corn-Sirup ist ziemlich ungesund, Agavendicksirup ist ziemlich ungesund.

[Fructose is pretty bad, high fructose corn syrup is pretty bad, agave nectar is pretty bad.]

Erzähler 15:

Doktor Davis ist Kardiologe und Bestseller-Autor. Sein Buch „Wheat Belly“ ist in fast allen Ländern der Welt erschienen. In Deutschland unter dem Titel: „Weizenwampe“. Es hat sich hierzulande hunderttausendfach verkauft und bei Amazon gibt es 660 meist begeisterte Kommentare. Auch ich gehörte zu seinen Fans und freute mich, ihn tatsächlich zum Interview in seiner Heimatstadt Milwaukee zu treffen.

O-Ton 14,:

Davis englisch

Sprecher 2, Overvoice Davis

Viele Dinge sind ungesund, aber, was am gefährlichsten ist, ist: Weizen. Und wissen Sie warum? Wenn ich Zucker äße, würde ich zwar fett werden, einen hohen

Blutdruck und Entzündungen bekommen, aber ich würde davon keine Migräne bekommen. Ich würde keine Plantafasziitis bekommen. Von den Kohlehydraten in Weizen aber bekommt man Arthritis, Hauttuberkulose, Ekzeme, Autoimmunhepatitis, Autoimmunpankreatitis, und Kinder Typ 1 Diabetes. Ich würde Weizen und verwandtes Getreide als eine der gefährlichsten, nein *die* gefährlichste Kalorienquelle einstufen. Gefährlicher als Zucker.

[There is lots of bad things, but wheat is among the worst. Because, you know what? If I ate sugar, I'll get fat and have high blood sugars, and have inflammation, but I won't get arthritis from it. I won't get migraine headaches from it, I won't get plantar fasciitis from it. If I eat the carbohydrates and other components of grains, it varies of course, but you can get arthritis, lupus, eczemas, autoimmune hepatitis, autoimmune pancreatitis, type 1 diabetes in children. So I would classify wheat and related grains as among the worst, no the worst, the worst of all calorie sources, worse than even sugar.]

Erzähler 16:

Doktor Davis vertrat seine Thesen mit dem Enthusiasmus eines Politikers auf Wahlkampftour. Schon nach der Lektüre seines Buches, entwickelte ich alle Symptome, die er aufzählte. Ich brauchte nur eine Scheibe Brot zu essen, und gleich spürte ich den Gedankennebel, von dem er sprach, das Bauchgrimmen oder die Gelenkentzündungen. Nach dem Interview mit ihm wurde es noch schlimmer. Ich glaubte, ich litt an Zöliakie, so sagt man medizinisch zur Glutenunverträglichkeit. Etwa 800.000 Menschen haben hierzulande Zöliakie. Ich gehörte nachgewiesenermaßen nicht dazu. Nach einer Dünndarmbiopsie hatte ich sogar absolute Gewissheit. Trotzdem gab ich nun bei jedem Restaurantbesuch aus voller Brust an, kein Gluten zu vertragen.

O-Ton 15, Christoph Klotter:

Wenn wir eine Unverträglichkeit haben, sind wir ein ganz besonderer Mensch. Anekdote aus meinem Leben: hat jemand sozusagen 40-jährigen Geburtstag, lädt seine Freunde ein und eine Frau hat eine Unverträglichkeit und bestimmt den ganzen Abend, also der Gastgeber oder das Geburtstagskind spielt überhaupt keine Rolle mehr, weil sie immer ständig sagt, ich habe das und das, kannst du mal in der Küche nachschauen, sie hat alles dominiert. Über die Unverträglichkeit schaffe ich mir Identität und Besonderheit.

Atmo 05

Erzähler 17:

Wenn ich heute in meinem Sportstudio in Berlin Kreuzberg trainiere, denke ich gelegentlich an das Sportprogramm zu Zeiten meiner Orthorexie zurück. Es war so bedingungslos hart wie meine Ernährungsregeln. Ich rannte bevorzugt zum „Cross Fit“, einer Art Zirkeltraining auf Speed mit Boot-Camp-Brillen. Wann immer ich meinen Körper mit „schlechtem“ Essen beschmutzt hatte und in eine Abwärtsspirale aus Selbstekel und Verachtung geraten war, verlieh mir die Bestrafung durch Cross-Fit Gefühle der Reinheit.

Atmo 06 [Sportstudio]

Erzähler 18:

Wahlweise zog ich mir einen so genannten „Fat Porn“ rein. Die Abnehmkämpfe der Übergewichtigen sorgten für ein wohltuendes Gefühl der Überlegenheit. Ich projizierte den eigenen Ekel auf andere, die noch mehr versagten als ich.

O-Ton 16, Christoph Klotter:

Ernährungsmoden wie Vegetarismus und Veganismus sind hochgradig korreliert mit Essstörungen. Also korreliert heißt nicht ursächlich, sondern einfach verbunden. Wenn ich mich rigide ernähre, dann ist die Überschreitung ganz, ganz nah. Und wenn wir hier den französischen Philosophen Bataille hinzuziehen wollen, sagt er: jedes Verbot schreit nach der Überschreitung.

Erzähler 19:

Als Orthorektiker erlebte ich etwas besonders intensiv, das im Grunde alle Menschen betrifft: Das omnivore Dilemma. Es besagt, dass der Mensch ein Allesvertilger ist, ihm also eine ganze Essenswelt zur Verfügung steht. Er ist im Gegensatz zu vielen anderen Säugetieren nicht darauf festgelegt, was er isst. Und das weiß die Marktwirtschaft, auszunutzen.

O-Ton 17, Christoph Klotter:

Wir haben in den Regalen der Supermärkte mehr als 170.000 Produkte. 170.000. ((Und der Entscheidungstheoretiker graust sich davor, weil der steht vor dem Regal und da stehen 150 Joghurts und was macht der Mensch? Er entscheidet sich zwischen zwei Joghurts, ein Leben lang.))

Atmo 07 [Supermarkt]

Erzähler 20:

Ich erinnere mich noch genau, wie kurz nach meinem Treffen mit Doktor Davis in den USA meine panische Angst vor bestimmten Lebensmitteln ihren Höhepunkt fand. Ich stand in einem Bio-Supermarkt in Los Angeles als sich mir plötzlich der Hals zuschnürte. Panik boxte mir dumpf in den Bauch, ließ meinen Körper taumeln. Um die Zutatenliste einer Packung zu erfassen, brauchte mein Gehirn eine halbe Stunde.

Atmo 08 Herzschlag

Sprecher 01 und Sprecher 02 abwechselnd (hallend, überlagernd)

Rohrzucker

Zitronensäure

Glukosesirup

Magermilchpulver

Säureregulator Calciumcitrat

Karamellzuckersirup

Maisstärke

Schweinegelatine

Erzähler 21:

Hätte man in diesem Augenblick meinen Puls gemessen, er wäre auf dem Stresslevel eines Frühzeitmenschen gewesen, der in die gierigen Augen eines Raubtiers blickt. Mit dem Unterschied, dass ich keine Angst davor hatte, gefressen zu werden. Ich hatte Angst davor, das Falsche zu essen.

O-Ton 18, Christoph Klotter:

Also wir sind von den Lebensmitteln vollkommen entfremdet. Vor hundert Jahren waren in Deutschland über achtzig Prozent der Deutschen, waren Bauern. Und die kannten die Wertschöpfungskette. Heute sind es weniger als fünf Prozent. Und dementsprechend sind wir von den Lebensmitteln vollkommen entfremdet. Da glauben die Kinder wirklich an die lila Kuh, weil sie einfach davon keine Ahnung haben.

Erzähler 22

Dass ich mit Anfang Dreißig zugenommen hatte, lag nicht nur an einem verlangsamten Stoffwechsel – (man sagt, ab dreißig lässt die Energieverbrennung nach). Ich war in einer schweren Krise! Psychologen nennen vier Extremlastungen für das Selbstwertgefühl: einen Job kündigen, seine Wohnung aufgeben, plötzlich eine schwere Krankheit erleiden, die Partnerschaft beenden. Ich hatte damals für die Partnerschaft eine Stadt aufgegeben, einen Job, ein vertrautes Leben.

O-Ton 19, Christoph Klotter:

Über ein bestimmtes Ernährungsregime schaffe ich mir eine Ordnung. Wir leben in einer unübersichtlichen Welt, einer komplexen Welt und ich verstehe die nicht und da schaffe ich mir eine Ordnung, indem ich sage, ich nehme nicht mehr Glutenprodukte zu mir, sondern nur das und das. Auf einmal habe ich ein Ordnungsmuster für mich und das erlöst mich in gewisser Weise.

Erzähler 23:

Meine Krisen trug ich über meinen Körper aus. Der vierzigste Geburtstag war für mich ein Einschnitt, der mit dem Gefühl verbunden war, alt und nicht mehr begehrenswert zu sein. Dazu ein unsicherer Job bei einem Magazin, das vor der Pleite stand. Zerbrochene Freundschaften. Und statt mich mit den Krisen auseinander zu setzen, kreiste ich nur noch um meinen Körper. Im vierten Jahr meiner Ernährungsumstellung musste ich jeden Tag etwas Grünes essen, zwei Liter Wasser am Tag trinken und jeden Bissen zehn Mal kauen, um inneren Frieden zu finden.

O-Ton 20, Christoph Klotter:

Vor 400 Jahren war es undenkbar nicht an Gott zu glauben, ((man konnte Ketzer sein, aber)) es war nicht denkbar, dass es Gott nicht gibt. Und heute ist es fast das Gegenteil: es ist nicht denkbar, dass es Gott gibt. ((Und wo siedeln sich dann die spirituellen Bedürfnisse an? Die werden ja nicht aufgelöst, und die binden sich an andere Dinge, weil die Religion des Essens, dass ich über das, wie ich mich ernähre, meinen Glauben sozusagen habe und meine spirituellen Bedürfnisse stille.)) Es bleibt uns nichts anderes übrig als das Essen, wenn Gott nicht mehr da ist.

Erzähler 24:

So wie sich Juden, Muslime oder Christen für gemeinsame Kontemplation in Gruppen zusammenfinden, fand ich je nach Diät meine Glaubensgemeinschaft. Egal ob ich Low-Carb, Paleo, Clean Eating oder vegan praktizierte: ich fand den Halt bei Gleichgesinnten. Zumal eine ganze Reihe von Hollywood-Stars zu meinen ausgewählten Diät-Gruppen gehörten, wie etwa der Schauspieler Benedict Cumberbatch, der sich nach der Steinzeitdiät ernährte, oder der Tennisspieler Novak Djokovic, der Gluten verteufelte und sogar ein Buch geschrieben hat, das den Titel trägt „Siegernahrung: Glutenfreie Ernährung für Höchstleistung“.

Ich entwickelte die Vorstellung, dass ich mit der richtigen Ernährung mein Schicksal kontrollieren kann.

O-Ton 21, Christoph Klotter:

Wir denken immer, wir können uns über das Essen erlösen, aber das Leben wird durch ganz andere Faktoren verlängert. Was verlängert das Leben? Indem ich gebildet bin. Indem ich mit meinem Leben zufrieden bin. Indem ich sozusagen Rückhalt habe. Es gibt das berühmte französische Paradox: die Franzosen haben schlechtere physiologische Parameter als wir, aber sie besitzen die Unverschämtheit länger zu leben. Frechheit, nicht wahr? Die Ernährung spielt eine untergeordnete Rolle.

Erzähler 25:

Das das tatsächlich so ist, wurde mir bewusst, als ich vor zwei Jahren begann, an einem Buch über meine Orthorexie zu schreiben. Dass ich krank war, wurde mir erst kurz vorher klar. Beim Lesen eines New-York-Times-Artikels war ich über den Begriff Orthorexia nervosa gestolpert. Es war von einem Krankheitsbild die Rede, das immer mehr Amerikaner betraf und das von einem Alternativmediziner, Steven Bratman, zum ersten Mal benannt wurde. In seine Praxis kamen Ende der 90er-Jahre häufiger Menschen, die sich makrobiotisch, bio oder vegan ernährten und sich heilig fühlten. Dabei waren sie krankhaft besessen und oftmals mangelernährt. Es gab Menschen, die sogar an dieser Mangelernährung starben... Ich recherchierte immer weiter, begann zu schreiben und fand so schließlich den Weg aus der Essstörung. Ich weiß heute, dass nicht einzelne Lebensmittel krank machen, sondern das Essverhalten.

Atmo 09 [Vortrag]

Erzähler 26:

Das ist auch mein Fazit bei Vorträgen, wie hier bei der Polizeiveranstaltung. Trotzdem werde ich abschließend immer gefragt, was man denn nun essen solle, um gesund zu bleiben. Eine Frage, die ich an den Psychologen und Autor Christoph Klotter, den Polizisten Peter Meyritz, der mich zum Vortrag eingeladen hat und an die Sportlerin Heike Drechsler weitergegeben habe.

O-Ton 22, Christoph Klotter:

Ich esse das, was mir bekömmlich ist. Das heißt, wir müssen alle ein Selbstexperiment machen, vier Wochen lang, was tut mir gut, was tut mir nicht gut. Und ich muss mir die Sünde erlauben, ich muss mit mir Geduld haben und mir verzeihen. Und ich muss mir verzeihen, dass, wenn ich Stress habe, oder was auch immer, mehr esse oder anders esse. Zu sich selbst ein gelassenes selbstwertorientiertes Verhältnis gewinnen.

O-Ton 23, Peter Meyritz:

Essen ist auch ein gewisser Ausgleich für den Körper und von daher muss Essen – das ist meine ganz persönliche Auffassung – ausgewogen sein. Man kann immer mal über die Stränge schlagen, man kann immer mal das essen, wozu man Lust hat, denn essen macht ja auch glücklich, essen macht Spaß, viel essen, macht viel Spaß. Das gehört einfach dazu.

O-Ton 24, Heike Drechsler:

Kein schlechtes Gewissen beim Essen und wenn ich an einem Bratwurststand vorbeigehe und die lacht mich an, dann esse ich die auch und freu mich drauf.

Erzähler 27:

Das würde ich heute so unterschreiben und noch hinzufügen, dass ich dankbar bin, dankbar darüber hierzulande Zugang zu sicheren, vielfältigen Lebensmitteln zu haben.