»GUTE ERNÄHRUNG BRINGT LIKES UND CLICKS«

Die Kulturhistoriker Norman Aselmeyer und Veronika Settele haben gemeinsam den Band „Geschichte des Nicht-Essens: Verzicht, Vermeidung und Verweigerung in der Moderne" herausgegeben. Wie bewerten sie den Trend zum gesunden Lifestyle?

Interview: Julia Lorenz

Hedonismus ist out, „Healthy Living" und Selbstkontrolle sind in im jungen, urbanen Milieu – würden Sie dieser These zustimmen?
Tatsächlich finden wir beide Phänomene in Städten. Denken Sie an die vielen Restaurants, die aus dem Boden schießen und unsere Viertel langsam umgestalten! Es ist sicherlich nicht gewagt, vorauszusagen, dass sich langfristig die klassischen Einkaufspassagen zu Esspassagen verwandeln werden. Je trendiger das Essen im Alltag wird, desto mehr übernimmt es die Funktion als Statusmarker. Kein Wunder, dass es dann gerade beim Essen zu Abgrenzungsbemühungen kommt. Gesundes Essen – wie auch immer definiert – taugt dafür besonders gut. Aber die Leute haben heute eben nicht Hunger auf Gemüse und Obst, sondern vor allem auf Verzicht. So sind die aktuellen Ernährungstrends in erster Linie Abstinenzlehren – von Fleisch, Zucker, Kohlenhydraten, von Produkten aus Übersee oder aus der konventionellen Landwirtschaft. Und Gesundheit ist die Klammer, die die gegenwärtigen Trends zusammenhält.

Wie kam es zu dieser Entwicklung?
Da kommen verschiedene Aspekte zusammen. Zuerst einmal ist diese Entwicklung nicht neu, sondern hatte bereits eine Hochphase vor etwa 100 Jahren. Urbanisierung, Industrialisierung und Individualisierung haben zu einem veränderten Ernährungsverhalten geführt und unser Ernährungswissen verändert. In Fragen der Nahrung sind wir seither nahezu entmündigt worden. Klassische Fertigkeiten in der Herstellung sind uns verloren gegangen, Experten und Produzenten haben diese Aufgabe übernommen. Die Wiederentdeckung der Ernährung seit den 1970er Jahren ist also auch der Versuch, unsere Souveränität übers Essen zurückzugewinnen. Die wichtigste Voraussetzung für die Hinwendung zum gesunden Essen ist allerdings der Überfluss. Um 1900 wie heute verstehen diejenigen Menschen Essen als Distinktionsmittel, die es sich leisten können, auszuwählen. Verzicht erhält also erst seine kulturelle und soziale Bedeutung in Zeiten der unbegrenzten Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln. Deswegen ist es gerade ein Phänomen wohlhabender Schichten und Gesellschaften. Erst wenn Nicht-Essen freiwilligen Verzicht meint, entfaltet es die heute bei uns beobachtbare Kraft zum Massentrend.

FOTO BLUIZ60 / ISTOCK / GETTY IMAGES

Der Umsatz mit „Superfoods“ und anderen Produkten, die gesunde Ernährung versprechen, boomt. Warum sind wir so anfällig für Ernährungstrends?
Das ist ein wichtiger Aspekt, ein vermeintlich gesundes Leben ist ja mittlerweile zur Obsession geworden. Die aktuellen Ernährungstrends sind einerseits der berechtigte Versuch, sich verlorenes Wissen über unser Essen und Trinken wieder anzueignen und sich dabei unabhängiger von Industrie und Experten zu machen. Dahinter steht eine Wissensrevolution des Einzelnen, die in der jüngsten Vergangenheit durch das allzeit griffbereite Google-Wissen auf dem Smartphone eine neue Dynamik bekommen hat. Andererseits löst da oft eine Dogmatik die andere ab, und die Vorstellung von dem, was als gesund erachtet wird, ist erstaunlich eindimensional.

Superfoods sind da ein gutes Beispiel…
Gerade ist ein Streit unter Expertinnen und Experten entbrannt, wie gesund Kokosöl tatsächlich sei. Aber was macht das Etikett „gesund“ denn eigentlich aus? Bei diesen Konflikten wird außer Acht gelassen, wie es um die Qualität des Produkts oder um die Konstitution des Einzelnen steht, also wie ausgeglichen seine Ernährung generell ist, von den sozialen und ökologischen Konsequenzen der Herstellung ganz zu schweigen. Deshalb ist es wichtig, hinter den Gesundheitsboom zu schauen. Die Gesundheitsfürsorge wird gewöhnlich als Domäne des Einzelnen verstanden, die das Versprechen eines krankheitsfreien, glücklichen und moralisch integren Lebens verspricht. Hinter diesem Trend, der erstens auch staatlich reguliert und unternehmerisch gesteuert ist, verbirgt sich zweitens teilweise das Gegenteil: die Unterdrückung unser Bedürfnisse und Gelüste. Absolute Wahrheiten über Gesundheit und Ernährung gibt es also nicht, auch wenn das Experten und Lobbyverbände immer wieder suggerieren.

Warum lassen wir die Welt über soziale Medien eigentlich so gern an essenziellen Tätigkeiten wie Essen oder körperlicher Ertüchtigung teilhaben?
Wegen einer paradoxen Janusköpfigkeit des Essens. Zum einen eint Essen alle Menschen. Essen ist die Befriedigung eines physiologischen Grundbedürfnisses. Wir alle essen, jeden Tag. Das ist die erste Seite des Essens, derentwegen Essen das allerbeste Thema ist, um mit anderen Menschen egal welchen Alters, Geschlechts, welcher Kultur ins Gespräch zu kommen. Um also Kontakt aufzunehmen und auf Interesse zu stoßen, eignet sich nichts besser als Ernährungsgewohnheiten und Nahrungsmittel. Und genau darum geht es bei Likes und Clicks: Je mehr Menschen etwas damit anfangen können, desto besser.

Norman Aselmeyer/Veronika Settele (Hrsg.), Geschichte des Nicht-Essens. Verzicht, Vermeidung und Verweigerung in der Moderne. Berlin/Boston: De Gruyter, 2018.