Freie Universität Berlin
Friedrich-Meinecke-Institut
Koserstraße 20, 14195 Berlin
gue@geschkult.fu-berlin.de
http://www.iak-gue.de

Tagungsbericht

Gesundheitsgesellschaft: Gesunde Ernährung zwischen Mythos und Evidenz

Akademische Herbstwoche

(15. bis 20. November 2015 auf dem Buchnerhof in Leifers, Südtirol)

Unzählige Fachzeitschriften, zahlreiche Fitness- und Rezept-Apps, aber auch forschungsbasierte Leitlinien zur Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zeugen davon, dass die Themen Gesundheit und Ernährung auf politischer, medialer und individueller Ebene von herausragender gesellschaftlicher Bedeutung sind. Vom 15. bis 20. November 2015 fand in Leifers (Südtirol/Italien) ein Workshop statt, der sich mit dem Wechselspiel zwischen Gesundheit und Ernährung beschäftigte. Geplant als Gelegenheit, interdisziplinären Austausch zwischen Geistes- und Naturwissenschaftler/inne/n zu ermöglichen, versammelten sich 15 Nachwuchswissenschaftler/innen, etablierte Wissenschaftler/innen und Praktiker/innen, um gemeinsam Fragen der gesunden Ernährung zwischen Mythos und Evidenz zu diskutieren. Das disziplinäre Spektrum reichte dabei von Medizin und Chemie über Philosophie und Ökotrophologie bis hin zu Geschichtswissenschaft und Archäologie. Die Vielzahl der disziplinären Zugänge versprach, die aktuelle Diskussion um gesunde Ernährung an einer dafür notwendigen großen Themenvielfalt rückzubinden.

Bereits der Eröffnungsvortrag des Chemikers Nils Helge SCHEBB (Wuppertal) verdeutlichte das Spannungsfeld von Mythos und Evidenz, vor dessen Hintergrund aktuelle Debatten um Gesundheit und Ernährung geführt werden. Am Beispiel des Makronährstoffs Fett zeigte SCHEBB, dass Ratschläge zur gesunden Ernährung oftmals auf einer dünnen Datenbasis gegeben werden. So empfehle die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) – unter der eingängigen Formulierung „Wenig Fett und fettreiche Ernährung“ –, dass maximal 30 Prozent der Energie über Fette aufgenommen werden sollten. Jedoch gebe es, so SCHEBB, keinen empirisch nachprüfbaren Zusammenhang zwischen fettreicher

Ernährung und einem erhöhten Risiko für Schlaganfälle oder Krebs. Stattdessen entwickelte sich insbesondere in den USA in den 1950er Jahren die Annahme, dass eine falsche Ernährung zur Zunahme von Herzinfarkten führe. Dieser Irrglaube habe sich bis heute gehalten. Die Geschichte der Ernährung ist also auch eine Geschichte des unkritischen Umgangs mit Experten und mit Expertenmeinungen. Auch der aktuellere Ratschlag zur Umstellung auf immer mehr Omega-3-Fettsäuren (wie sie beispielsweise in Fisch zu finden seien) beruhe nicht auf einer gesicherten Datenbasis.

Neben Perspektiven aus der Chemie sind auch solche von Mediziner/inne/n bei der Frage nach gesunder Ernährung unerlässlich. Der Mediziner Norbert KRIEGISCH (München), beispielsweise, wies in seinem Vortrag auf den wichtigen Unterschied zwischen gesunder und richtiger Ernährung hin. Jeder Mensch müsse individuell herausfinden, was eine gute oder schlechte Ernährung sei. Letztlich ist nur erforderlich, dass die Ernährung abwechslungsreich sei. KRIEGISCH führte an, dass 80 Prozent unseres Immunsystems im Darm sitze, weshalb der Spruch „Der Tod kommt durch den Darm“ zutreffend sei. Auch die Medizinerin Nike RIEDEL (Crans-Montana, Schweiz) verdeutlichte in ihrem Vortrag „Du bist, was ‚sie‘ essen“, wie Darmkeime unsere Gesundheit beeinflussen und wie wiederum unsere Ernährung unsere Darmkeime beeinflusst. Das bisherige Konzept, dass Übergewicht nur durch zu viel Nahrungsmittelzufuhr und zu wenig Bewegung entstehe, erweise sich als Mythos. Darmbakterien spielten nämlich eine große Rolle bei einer gesunden Verwertung von Nahrung: So gebe es Korrelationen zwischen einem hohen Body-Mass-Index (BMI) und einer niedrigen Anzahl von Akkermansia sowie zwischen einem niedrigen BMI und einer hohen Zahl von Prevotella. Durch eine angemessene Ernährung, u.a. mit resistenter Stärke, Ballaststoffen, Inulin und Polyphenolen, könnten sich die Konsumenten ein gutes Mikrobiom „heranzüchten“.

Auf weitere notwendige Aspekte bei der Thematik Mythos und Evidenz wiesen auch Erika CLAUPEIN (Karlsruhe), Ernährungswissenschaftlerin, und Georg OSWALD (Heidelberg), Doktorand der Philosophie, in ihren jeweiligen Beiträgen hin. CLAUPEIN präsentierte in ihrem Abendvortrag Daten der Nationalen Verzehrstudie zum Fleischkonsum in Deutschland: Veganer würden zwar eine hohe mediale Aufmerksamkeit genießen, doch die Studie mit fast 20.000 Befragten zeige, dass der Fleischkonsum in Deutschland auf hohem Niveau stagniere und dabei Schweinefleisch mit gut 50 Prozent den höchsten Anteil an verzehrtem Fleisch ausmache. OSWALD präsentierte eine Reihe von Textstellen, in denen sich Hegel zu glückseligem Leben und Gesundheit geäußert hat.

Die Psychotherapeutin und Hausärztin Heike RAUSER-BOLDT (Dortmund) näherte sich der Gesundheitsgesellschaft in ihrem Vortrag aus einer theoretischen Perspektive, indem sie Einblick in die Grundsätze systemischer Theorie gab: Lebende Systeme, so eine Annahme der Systemtheorie, seien nicht von außen instruierbar, sondern würden ihr eigenes Leben führen, wären aber durch Austausch mit anderen Systemen verbunden. Es sei nicht voraussehbar wie ein System reagiere, wichtig sei bei der Betrachtung mithilfe der Systemtheorie das zirkuläre Denken, das sich von einer linearen Ursache-Wirkungs-Dynamik unterscheide. Als Therapeut/in sei man Experte/Expertin für den Prozess, aber die Patient/innen seien Expert/innen für ihr eigenes Leben. Dieser Ansatz verdeutlicht, dass gesunde Ernährung mit anderen Systemen zusammenhängt. Die Ernährung müsse deshalb eher als Variable gesehen werden, die nicht unabhängig variierbar ist.

In seinem Abendvortrag „Von der Kritik der Gesundheitsgesellschaft zur Ethik einer neuen Gastropolitik“ plädierte Harald LEMKE (Salzburg/Hamburg) für eine neue Ethik des Essens. Diese sogenannte Gastroethik formiere sich bereits seit den letzten fünf Jahren. LEMKE stellte fünf Thesen zur Gesundheitsgesellschaft vor, die allesamt den Diskurs um Gesundheit in einen größeren gesellschaftlichen Machtzusammenhang stellten. So sei beispielsweise das „Supermarkt-Schlaraffenland“ ein modernes „Opium für das Volk“, da sozialer Frieden durch organisierte Zufriedenstellung mit billiger Lustbefriedigung und mit täglicher Fleischportion für alle sichergestellt werde.

Ernährungsspezifische Fragen hat die Pädagogik bislang kaum gestellt. Die Erziehungswissenschaftlerin Vicki TÄUBIG (Siegen) begann ihren Vortrag mit der These, dass Erziehung ihren Ursprung und Grund in der Nahrung habe. Soziologische Literatur fragt danach, ob es sich bei den Adipösen um eine neue soziale Dimension handele (Eva Barlösius). Das gesamtgesellschaftliche Problem der dicken Kinder gelte mithilfe der Erziehung als „lösbar“; es erfolge eine „Pädagogisierung juveniler Körperkrisen“. Die Erziehung reproduziere gesellschaftliche Normen des Essens, auch den Mythos einer „gesunden Ernährung“. TÄUBIG schloss mit Forderungen an die erziehungswissenschaftliche Essensforschung ab: Diese müsse einerseits Organisationsforschung sein, andererseits eine akteurszentrierte Kindheits- und Jugendforschung. In der Praxis hieße das zum Beispiel, dass man nicht nur vielfältiges Essen in einer Schule bereitstellen solle, sondern auch Erklärungen dazu anbieten müsse.

Die Literaturwissenschaftlerin Alissa THEISS (Marburg) thematisierte in ihrem Beitrag die Ernährungsphilosophie in der mittelhochdeutschen Literatur, die den Lehren der

Humoralpathologie entsprang. Diese Art der Ernährungsphilosophie ging davon aus, dass Säfte in Harmonie zueinander stehen sollen. Dabei handelte es sich um Normen, die eine eigene Art von Mythos innehatten: Die Säftelehre war im Mittelalter bekannt, aber breite Teile der Bevölkerung konnten sich aufgrund der tatsächlichen Nahrungsversorgung nicht danach ernähren.

Dass gerade ein geschichtswissenschaftlicher Zugriff auf die Gesundheitsgesellschaft lohnt, stellte Norman ASELMEYER (Florenz) unter Beweis. Der Historiker gab einen empirischen Einblick in Autobiografien von Arbeiterinnen und Arbeitern und den dortigen proletarischen Perspektiven auf den Zusammenhang zwischen Armut, Gesundheit und Ernährung um 1900. Ebenso stellte Detlef BRIESEN in seinem Abendvortrag ausgewählte Aspekte zu einer Geschichte der gesunden Ernährung vor. Ausgangspunkt seiner Überlegungen ist, dass die Debatte um eine gesunde, ethisch verantwortliche und angemessene Ernährung eine historische Konstante sei. Dabei sei das Besondere, dass selbst Konzepte aus historisch weit zurückliegenden Epochen bis heute weiterwirken. Dass die Konzepte für gesunde Ernährung polyvalent sind, stellte er ebenso heraus wie die Pluralisierung der Lebenswelten seit den 1970er Jahren.

Nach einem Blick darauf, was die Geisteswissenschaften in die Debatte um die aktuelle Gesundheitsgesellschaft einbringen können, erfolgte auf dem Workshop ein Zirkelschluss zurück in die Naturwissenschaften. Die Biochemikerin Stefanie GLATHE (Schwalbach) deckte mit ihrem Workshop-Beitrag den Bereich von religiös motivierten Ernährungsregeln und ihrem Einfluss auf Gesundheit und Umwelt ab. Dies exemplifizierte sie an den Völkern der Nath und Bishoi in Indien, deren Ernährungspraktiken zwar mythisch anmuten, aber in Zusammenhang mit Klima und Umwelt entstanden sind. Der Oxforder Klimaforscher Bernd EGGEN rückte in seinem Beitrag ebenfalls das Klima in den Blick, jedoch in Form zukunftsgerichteter Prognosen gesundheitlicher Aspekte des Klimawandels und der Ernährung. Ausgangspunkt seines Vortrages waren verschiedene Szenarien hinsichtlich des Anstiegs an CO_2-Emissionen. Der eintretende Klimawandel werde uns zwingen, uns anders zu ernähren. So werden in Zukunft große Teile der Champagne nicht mehr für den Champagner-Anbau geeignet sein, sondern eher Teile von Südengland. Seinen Vortrag schloss er mit Empfehlungen für eine klimaschonende Ernährung ab: mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel, ökologisch erzeugte Lebensmittel, regionale Erzeugnisse (keine Flugzeugtransporte), saisonales Gemüse und Obst vom Feld, frische, gering

verarbeitete Lebensmittel statt Tiefkühlware, energieeffiziente Haushaltsgeräte, und Einkaufen zu Fuß oder mit dem Fahrrad.

Gesundheit und Ernährung, so ein Fazit der Veranstaltung, sind zwei wichtige analytische Eckpfeiler für die Selbstbeobachtung unserer aktuellen Gesellschaft und haben gleichzeitig eine lange Tradition in Geistes-, Lebens- und Sozialwissenschaften. Der Workshop verdeutlichte, dass das interdisziplinäre Gespräch hilft, die Gesundheitsgesellschaft zu konzeptualisieren. Der breite, die Fachgrenzen überwindende Zugang veranschaulichte die Bandbreite von Mythen und Evidenzen, die immer auch wesentlicher Bestandteil der Gesundheitsgesellschaft sind. Schließlich zeigten die vielfältigen Diskussionen, dass die Mythen und vermeintlichen Evidenzen von verschiedenen Blickwinkeln heraus dekonstruiert werden können: Angefangen von der Stigmatisierung des Nährstoffs Fett über die Bedeutung von Darmbakterien für ein vollständiges Bild gesunder Ernährung hin zu erziehungswissenschaftlichen und historischen Perspektiven.

Ermöglicht wurde die Veranstaltung durch die Förderung der Elisabeth und Helmut Uhl Stiftung, die sowohl Reisekosten als auch eine ausgezeichnete Verpflegung und Unterkunft auf dem Buchnerhof zur Verfügung stellte.

Weitere Informationen zur Herbstwoche und zu den Aktivitäten des Arbeitskreises erhalten Sie unter **http://www.iak-gue.de**.

Sindy Duong, Berlin
sindy.duong@fu-berlin.de