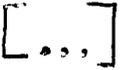


Frust statt Lust

Die Deutschen quälen sich mit Diäten und verschlingen Ratgeber über gesunde Ernährung. Doch die Tipps zum Schlankwerden sind voller Widersprüche. Obwohl Lebensmittel noch nie so unbedenklich waren wie heute, herrschen Verunsicherung, Appetitlosigkeit und zwanghafte Ideologien.



Ernährungsziele wurden seit der Mitte des 19. Jahrhunderts propagiert. Fragen nach der Zusammensetzung der Lebensmittel und des Stoffwechsels standen dabei im Mittelpunkt.

In Deutschland, sagt der Ernährungshistoriker Spiekermann, sei es in diesem Zusammenhang „üblich, den Namen Justus von Liebig andachtsvoll zu nennen“. Bis heute wirke „sein langer Schatten nach, schuf

er doch ein neues Erklärungsmodell des Lebens, das auf einem gleichermaßen für Pflanze, Tier und Mensch geltenden Energiestoffwechsel basierte“.

1840 veröffentlichte der damals in Gießen lehrende Liebig sein Standardwerk „Die organische Chemie in ihrer Anwendung auf Agricultur und Physiologie“. Liebig revolutionierte die Ernährungswissenschaften, indem er die Nahrungsstoffe in Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Wasser und Mineralsalze unterteilte.

Doch schon am Anfang der modernen Ernährungswissenschaft stand ein grundlegender Irrtum. Liebig meinte, dass Kraftausübung Muskeleiweiß verbrauche und dass dieses täglich durch die gleiche Menge Nahrungseiweiß ersetzt werden müsse. Obwohl viele physiologische Expe-

rimente bewiesen, dass Liebig's Annahme falsch war, wurde an ihr 20 Jahre lang festgehalten.

Widerlegt wurde Liebig's Lehre vor allem von der „Münchener Schule“ um den Mediziner Carl Voit. Der ermittelte, was ein normaler Mensch täglich zu sich nehmen müsste: 118 Gramm Eiweiß, 56 Gramm Fett, 500 Gramm Kohlenhydrate sowie genügend Wasser. Doch auch dieses „Kostmaß“, so Spiekermann, war nur „von bezwungener Gültigkeit“.

Zwar machte die wissenschaftliche Ernährungslehre bereits vor der Wende zum 20. Jahrhundert bedeutende Fortschritte, aber die Mutmaßungen über die Zusammenhänge zwischen Krankheiten wie Skorbut und Beriberi und ihrer primären Ursache, dem Vitaminmangel, konnte noch nicht bewiesen werden. Erst in den zwanziger Jahren der 20. Jahrhunderts gelang es, die ersten Vitamine zu isolieren und synthetisch herzustellen.

So führte die kohlenhydratarme und fettreiche Kost in Kombination mit dem steigenden Konsum von Bier und Branntwein und dem Mangel an Vitaminen mit dem steigenden Wohlstand des Kaiserreichs bei gutverdienenden Handwerkern, Arbeitern und Bürgern zu Fehl- und Überernährung.

Wissenschaftler berechneten den Energiewert der Nahrungsmittel, so dass bald jeder Laie Kalorien zählen konnte. Zwischen 1900 und 1920 erschienen die ersten medizinischen Gewichtstabellen, und für die Kleidung wurden Konfektionsgrößen eingeführt. So prägte die industrielle Normierung ein neues Menschenbild.

Ein Hindernis blieb. „Das Kernproblem bei der Umsetzung der staatlichen und wissenschaftlichen Ernährungsziele“, formuliert Spiekermann, „ist der eigensinnig handelnde und essende Mensch.“