



GOLDMANN

Lesen erleben

## *Buch*

Essen ist Lifestyle. Und zugleich wird Essen immer häufiger als Bedrohung wahrgenommen. Echte oder gefühlte Unverträglichkeiten und diffuse Ängste vor bestimmten Inhaltsstoffen dominieren den Speiseplan von immer mehr Menschen. Geradezu hysterisch werden wahlweise Gluten, Laktose, Fruktose oder Histamin als Risiko für unsere Gesundheit gebrandmarkt. Die Nahrungsmittelindustrie erfindet Produkte, weckt neue Bedürfnisse und verdient kräftig mit – obwohl die »Frei von«-Lebensmittel für Gesunde keinen medizinisch nachweisbaren Nutzen haben. Die neuen Empfindlichkeiten passen gut in unsere heutige Zeit, in der wir das Essen auf seine Funktionen reduzieren: Was wir zu uns nehmen, soll unseren

Körper optimieren und einen gehobenen Status demonstrieren.

Wir sollten uns nicht länger von Alarmisten die Lust am Essen verderben lassen, sagt Susanne Schäfer. Und zeigt uns, was für das richtig gute Bauchgefühl nötig ist.

## *Autorin*

Die Wissenschaftsjournalistin Susanne Schäfer beschäftigt sich seit Jahren kritisch mit Gesundheits- und Ernährungsmythen. 2014 wurde sie für eine Titelgeschichte zum Thema Nahrungsmittelunverträglichkeit mit dem Hermann-Schulze-Delitzsch-Preis für Verbraucherschutz ausgezeichnet. Sie lebt in Hamburg und schreibt unter anderem für *DIE ZEIT*, *ZEIT Wissen* und *Spiegel Online*.

Susanne Schäfer

# **Der Feind in meinem Topf?**

Schluss mit den Legenden  
vom bösen Essen

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

### 1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Oktober 2016

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2016 der Taschenbuchausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2015 der Originalausgabe

Hoffmann und Campe Verlag, Hamburg

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München,

nach einem Entwurf von Sarah M. Hensmann, © Hoffmann und Campe Verlag

Umschlagfotos: Pogonici und Dejan Stanisavljevic/shutterstock.com

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

KW · Herstellung: IH

Printed in Germany

978-3-442-17587-1

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhalt

<b>Einleitung</b>	7
<b>WIR SENSIBELCHEN</b>	13
1 Sehnsucht nach damals	15
2 Von echten und gefühlten Unverträglichkeiten	39
3 Morbus Google – Wie Gesundheitsmythen entstehen	61
<b>WARUM WIR SO EMPFINDLICH GEWORDEN SIND</b>	79
4 Mein Essen und ich	81
5 Großprojekt Gesundheit	111
6 Ernährung als Ersatzreligion	138
7 Die neue Innerlichkeit	161
<b>DAS GESCHÄFT MIT DER ANGST</b>	175
8 Das große Testen und Therapieren	177
9 Wie Alarmisten Panik verbreiten	200
10 Neue Produkte, neue Bedürfnisse	214
<b>Schluss – Einfach essen</b>	227
<b>Anmerkungen</b>	235



## Einleitung

Wer heute Gäste zum Essen einlädt, führt vor dem Einkaufen am besten umfassende Gespräche. Längst muss er nicht nur berücksichtigen, dass der eine vegetarisch lebt und die andere vegan. Heute brauchen auch die Gäste mit echten oder gefühlten Intoleranzen gegen Laktose, Fruktose, Gluten oder Histamin ihr ganz individuelles Menü. »Käse kann ich nicht essen. Eindeutig Laktoseintoleranz, da brauche ich gar nicht erst den Arzt zu fragen.« – »Brot und Nudeln lass ich gerade vorsichtshalber weg. Dieses Gluten verträgt ja kaum noch jemand.« – »Geräucherter Schinken? Da verzichte ich lieber. Du weißt doch, das Histamin.«

Kürzlich sprach ich mit einer Bekannten, die mit jeder Essenseinladung auch gleich das geplante Menü herumschickt. »Einfach auf gut Glück zu kochen und die Gäste zu überraschen, habe ich schon lange aufgegeben«, erklärte sie mir. Einmal bekam die Bekannte von einem Paar diese Antwort gemailt: »Da können wir nur das Baguette essen und den Rotwein trinken.« Immerhin hatten die Gäste offenbar keine Angst vor Gluten und Histamin.

Wenn ihre Tochter die Freunde aus der Grundschule zum Kindergeburtstag einlädt, backt meine Bekannte zwei Kuchen –

einen mit und einen ohne Gluten. Inzwischen muss sie, um den Bedürfnissen der kleinen Gäste gerecht zu werden, nur noch einen kleinen normalen Kuchen backen, dafür einen umso größeren glutenfreien. Ich selbst nehme gerne Rücksicht auf alle Sorten von Ohne-Essern, aber manchmal möchte ich auch einfach das kochen, worauf ich Lust habe. Dann lege ich zuerst das Menü fest und lade anschließend die passenden Gäste ein.

Noch vor zehn Jahren waren Verdauungsvorgänge ein Tabuthema bei Tisch, heute breitet sich beim gemeinsamen Mahl die neue Innerlichkeit aus. Jedes Grummeln im Magen, jedes Zupfen im Bauch wird diskutiert und mit ernster Miene kategorisiert. Wer alles klaglos hinunterschluckt und verdaut, sitzt dazwischen wie ein Klotz: unsensibel, unreflektiert – kurz, von gestern.

Munter wird bei den Selbstdiagnosen Halb- und Unwissen durcheinandergewürfelt und weiterverbreitet. Dabei können selbst Laktoseintolerante die meisten Käsesorten problemlos essen, weil diese im Gegensatz zu unverarbeiteter Milch kaum Laktose enthalten. Glutenfreie Produkte haben für Menschen mit gesundem Stoffwechsel keinerlei Nutzen.

Selbstverständlich gibt es echte Allergien und Unverträglichkeiten, und wer unter ihnen leidet, braucht unbedingt Lebensmittel ohne die Stoffe, die ihm schaden können. Aber auch Gesunde, die gar keine Beschwerden haben, machen sich heute selbst zu sensiblen Essern – Unverträglichkeiten haben sich als Mode verselbstständigt.

Inzwischen hat der Trend, Nahrungsmittel zu verschmähen, sogar die Kindergärten erreicht. Die dreijährige Tochter eines



Kollegen erzählte zu Hause immer wieder von Spielkameraden in ihrer Hamburger Kita, die Nüsse, Joghurt oder Nudeln nicht mehr essen dürfen. Wie sie jeden Tag etwas Besonderes aus ihren Brotdosen holen, das nur für sie bestimmt ist. Manchen Mädchen und Jungs wärmen die Erzieher mittags sogar eigene Mahlzeiten auf. Eines Tages verkündete die Tochter meines Kollegen stolz: »Wenn ich Nüsse esse, kitzelt es so komisch auf meiner Zunge. Ich glaube, ich bin allergisch.« Man kann sie verstehen – auch sie will etwas Besonderes sein. Beim Elternabend mahnten die Kindergärtnerinnen etwas später an, Sonderbehandlungen beim Essen seien künftig nur noch gegen Vorlage eines ärztlichen Attests möglich, außerdem sei nicht jeder Diätwunsch erfüllbar.

Dass es manchmal auch die Eltern sind, die übervorsichtig mit ihren Kindern umgehen und sie so erst zu Patienten machen, erlebt Christine Behr-Völtzer, Professorin für Ernährungswissenschaft an der Hochschule für Angewandte Wissenschaft in Hamburg, in ihrer Ernährungsberatung. »Ein Vater kam zu mir und erzählte, sein Sohn vertrage Erdbeeren nicht in Kuchen, in Joghurt oder als Marmelade, wohl aber in Kombination mit Gelatine. Und ich sollte dann sagen, woran das liegt. Seine Beobachtungen erinnerten schon fast an eine wissenschaftliche Versuchsreihe.« Viele Menschen, die bei Christine Behr-Völtzer Rat suchen, haben echte Unverträglichkeiten, andere fürchten sich ohne erkennbaren Grund vor dem Essen. »Auch Gesunde haben oft unheimliche Ängste – vor Geschmacksverstärkern, vor Pestiziden oder vor einzelnen Lebensmitteln wie Milch, weil sie gehört haben, die sei nur für Babys geeignet, aber nicht für

Erwachsene.« Andere hielten sich streng an Diäten wie die makrobiotische Ernährung, die fettarme und ballaststoffreiche Kost vorsieht. »Manchmal kommt es mir vor, als würden sie sich einer Art Heilslehre unterwerfen.«

Dass die freiwilligen Ernährungsasketen schon in der breiten Masse der Bevölkerung angekommen sind, lässt sich mit Zahlen belegen: 23 Prozent der Deutschen verzichten laut einer Umfrage, die *Spiegel Online* in Auftrag gab, auf bestimmte Lebensmittel, weil sie glauben, diese nicht zu vertragen.<sup>1</sup> Demnach schränken sich 11 Prozent bei Rotwein, Käse und diversen Fisch- und Fleischprodukten wegen des darin enthaltenen Histamins ein. Ob es eine Histaminintoleranz überhaupt gibt, gilt in der medizinischen Fachwelt jedoch noch als unklar. 9 Prozent der Deutschen gaben an, das Getreideprotein Gluten zum Teil oder ganz zu meiden – obwohl nur etwa 0,3 Prozent tatsächlich an Zöliakie leiden, einer Erkrankung, die Betroffene zum strengen Verzicht auf Gluten zwingt. Ob zusätzlich eine Glutensensitivität existiert, ist unter Wissenschaftlern ebenfalls hoch umstritten. 13 Prozent gaben an, andere Nahrungsmittel wie Erdnüsse nur eingeschränkt oder gar nicht zu essen. An Lebensmittelallergien leiden nach offiziellen Angaben aber nur etwa 2 bis 3 Prozent. Mehrere Studien haben bereits belegt: Auch wenn Menschen fest davon überzeugt sind, überempfindlich auf Lebensmittel zu reagieren, bestätigen Tests dies oft nicht.<sup>2</sup>

Viele lassen sich bereitwillig einreden, glutenfreie und laktosefreie Lebensmittel seien generell besonders gut für sie – auch für diejenigen, die gar keine Nahrungsmittelintoleranz haben. Obwohl das nicht stimmt, entsteht hier seit einigen Jahren ein

riesiger Markt. Etwa dreimal so viele Menschen wie noch 2007 kaufen heute laktosefreie Produkte, hat die Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) herausgefunden. Und das, obwohl die meisten von ihnen gar nicht an einer Laktoseintoleranz leiden. In den USA will schon jeder Dritte Gluten in der Ernährung reduzieren oder sogar ganz darauf verzichten.<sup>3</sup> Nahrungsmittel bewirbt man heute am liebsten damit, was sie *nicht* enthalten. Und egal ob der böse Stoff Milchzucker oder Gluten, Aroma oder Geschmacksverstärker heißt, wird gerade ganz gezielt die Nachfrage gesteigert. Den Herstellern ist es gelungen, die »Frei von«-Hinweise auf den Packungen (in der Marketing-Sprache »Clean Labels«) als Symbole für Natürlichkeit, Reinheit und eine besonders hohe Qualität aufzuladen. Und uns im Umkehrschluss zu suggerieren, ohne diese Produkte setzten wir fahrlässig unser Wohlbefinden – und das der anderen – aufs Spiel.

Warum sind wir bereit, für Lebensmittel, die uns keinen Nutzen bringen, das Doppelte oder Dreifache zu zahlen? Weil wir glauben, dass wir durch die richtige Ernährung zu besseren Menschen werden – gesundheitlich, marktwirtschaftlich und spirituell. Es sind gleich mehrere gesellschaftliche Entwicklungen, die sich die Strategen der Medizin- und Lebensmittelindustrie zunutze machen: Jeder ist heute aufgefordert, seinen Körper und seine Seele zu pflegen, um morgen und bis ins hohe Alter gesund, fit und leistungsfähig zu bleiben. So ist ein regelrechter Kult der Innerlichkeit entstanden. Wir gehen so achtsam mit uns um, dass wir ein Zwicken im Bauch schnell als Alarmsignal deuten. Die Ernährung dient uns dabei als eine Art Ersatzreligion. Sie verspricht Heil für Körper und Seele, und wer mit Pommes

gesündigt hat, findet Vergebung in Detox-Kuren und »Frei von«-Produkten. In der Kantine gedünstetes Gemüse zu nehmen statt der Bratwurst demonstriert zudem: Ich bin diszipliniert und trage Verantwortung, auf mich und meine Leistung kommt es an. Und festigt damit seinen sozialen Status.

In diesen Strukturen verfangen wir uns leicht. Wir halten uns für besonders kritisch und aufgeklärt, weil wir zu wissen meinen, dass wir mit Pestiziden, Zusatzstoffen und jetzt auch noch mit Laktose, Fruktose und Gluten vergiftet werden. Dabei machen uns gerade diese undifferenzierten Ängste zur leichtgläubigen Kundschaft für diejenigen, die daran gut verdienen. Ärzte, Labore und Heilpraktiker ermitteln mit obskuren Tests ganze Listen an Lebensmitteln, die uns angeblich schaden. Selbsternannte Wissenschaftler schüren mit Büchern namens *Weizenwampe* oder *Dumm wie Brot* unsere Angst vor Grundnahrungsmitteln – und wir machen sie dafür zu Bestsellerautoren. Die Lebensmittelindustrie freut sich über unsere neuen Empfindlichkeiten und füllt im Supermarkt ganze Regale mit »Frei von«-Produkten für »Ernährungssensible«. Und wir sind noch dankbar, dass uns jemand dabei hilft, unsere Gesundheitspflichten zu erfüllen und eine ganz individuelle Ernährungsidentität auszubilden.

Weizenesser sterben früher, Gluten verklebt den Körper von innen, und Milch macht sowieso krank – all den dramatisierten Unsinn, den Buchautoren, Blogger und Unternehmen verbreiten, darf man getrost ignorieren. Wir sollten uns nicht länger von einer selbsternannten Ernährungspolizei die Lust am Essen verderben lassen, sondern die Gelassenheit wiederentdecken. Denn nie war gute und gesunde Ernährung so einfach wie heute.

**WIR SENSIBELCHEN**



# 1

## Sehnsucht nach damals

*Unser Essen erscheint heute vielen als Bedrohung. Wir fürchten, schleichend durch all das vergiftet zu werden, was die Lebensmittelindustrie uns ins Essen mischt. Weil wir an der Qualität unserer Lebensmittel zweifeln, träumen wir uns zurück in eine kulinarische Vergangenheit, in der die Nahrung noch gut und natürlich war. Dann wären wir gerne ein bisschen wie die edlen Wilden aus der Steinzeit, die am Lagerfeuer Mammutschenkel grillten. Und übersehen dabei, dass unsere Nahrung in Wirklichkeit gerade jetzt so sicher, vielfältig und im Überfluss vorhanden ist wie nie zuvor.*

Oma wusste noch, wie es geht. Auf dem Bauernhof um die Ecke holte sie ein Huhn und dazu Rübchen, die der Bauer gerade erst aus dem Acker gezogen hatte – frei von Pestiziden, dafür voller Nährstoffe und Aromen. Am heimischen Herd bereitete sie daraus nach ihrem ganz eigenen Rezept eine Suppe, die sie drei Tage lang kochen ließ. Direkt vom Acker in den Topf, ohne dass die Industrie Chemie hineinpanchen konnte. Vielleicht hatte sie sogar das weiße Haar zum Dutt gebunden und ein Häubchen aufgesetzt, die ideale Oma.

Solche Bilder mag ich. Als die Regionalküche vor ein paar

Jahren vergessene Gemüsesorten aus Großmutter's Zeiten wiederentdeckte, darunter sympathisch klingende Geschöpfe wie einen Grünkohl namens Ostfriesische Palme, gefiel mir das so gut, dass ich unbedingt auf meiner Fensterbank selbst alte Sorten säen und die Rückkehr der Urmöhre feiern wollte. Wenn ich die Außenseiterkartoffel Augsburg's Gold zu Püree stampfte, freute ich mich, dass ich ihr im Kampf gegen die Übermacht der ewigen Sieglinde helfen konnte. Ein besonders gutes Gefühl gab mir der Gedanke, dass mich all das ehrliche Essen von irgendwann damals nicht vergiftet, weil da ja noch nicht so viel Chemie war.

Natürlich ist besser als Künstlich, und deshalb ist Alt besser als Neu – so denken im Moment viele. Manche lassen sich von ihrer Nostalgie noch weiter zurücktreiben als bis zu Omas Zeiten, in eine noch fernere, also noch bessere kulinarische Vergangenheit. Bei den Azteken haben sie das neue Superfood entdeckt: Chia-Samen, die für ihre Ballaststoffe, Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren gelobt werden. »In Deutschland sind Chia-Samen noch Exoten, in Südamerika hingegen wurden sie schon vor Tausenden von Jahren von den Azteken als Grundnahrungsmittel und Heilsamen verwendet«, schreibt das Onlinemagazin *Eat Smarter*.<sup>1</sup> Andere Medizinportale schwärmen von den Heilkräften der Wundersamen und ihrer Fähigkeit, Giftstoffe abzubauen oder, etwas martialischer, einen Krieger 24 Stunden lang kampfbereit zu halten (schon zwei Esslöffel genügen). Noch wichtiger als der Hinweis auf die einzelnen Nährstoffe scheint die Rahmenhandlung zum neuen Ernährungswunder zu sein. In den Berichten heißt es immer wieder, schon das Urvolk der Azteken habe von den Zauberkräften der Samen gewusst, ein



jahrtausendaltes Wissen sei wiederentdeckt worden. Dass die Azteken gar keine so alte Kultur sind, sondern etwa zwischen dem 14. und dem 16. Jahrhundert existierten, spielt für die Mythenbildung keine Rolle. Geschichten von der uralten Weisheit, die vergessen war, wiedergefunden wurde und an der wir teilhaben dürfen, scheinen uns zu faszinieren.

Andere sehnen sich gleich zurück in die Steinzeit, zu den Anfängen der Menschheit, als das Essen noch richtig ursprünglich war. Schließlich macht uns der Jäger und Sammler vor, wie menschliche Ernährung eigentlich geht: Statt Käsebrot gab es bei ihm frisch erlegtes Tier mit selbstgepflückten Nüssen und Beeren. In kalifornischen Supermärkten werden schon ganze Salatbars mit dem Begriff »Paläo« gekennzeichnet. Auch in Deutschland findet die Ernährungsmode Anhänger: In Onlineforen tauschen sich Menschen darüber aus, wie viel schöner, gesünder und glücklicher sie schon sind, seit sie Steinzeitdiät machen. Edeka schreibt auf seiner Internetseite über Möhren: »Schon in der Steinzeit schätzte man das Gemüse als sehr nahrhaft.« Und in Berlin kocht das Restaurant Sauvage für die Anhänger der Paläo-Diät. Das bedeutet, dass vor allem sehr viel nicht gekocht wird: kein Gluten, auch sonst kein Getreide, keine Milchprodukte, nicht einmal pflanzliche Öle. Stattdessen gibt es »Natur Pur, so wie es der Mensch schon seit Millionen Jahren macht«. Serviert werden zum Beispiel Steaks (nicht zwangsläufig roh), Süßkartoffel-Gnocchi und Maniok-Brot.

Trotz meiner grundsätzlichen Offenheit für nostalgische Romantisierungen komme ich irgendwo zwischen Azteken und Steinzeitmenschen an den Punkt, an dem ich mich frage: Kann es

sein, dass wir ein bisschen übertreiben? Je mehr wir die Vergangenheit verklären, desto mehr werten wir die Ernährungsgegenwart ab. Sorgsam pflegen wir unsere Empfindlichkeiten, Ängste und Irrationalitäten, betrachten unsere Nahrung als potenzielle Bedrohung und meiden ganze Gruppen von Nahrungsmitteln kategorisch – auch dann, wenn das medizinisch gar nicht notwendig ist. Konzentrieren wir uns vielleicht so sehr darauf, was an unserem Essen schlecht sein könnte, dass wir übersehen, in welchem Schlaraffenland wir eigentlich leben? Und zwar jetzt, nicht zu einem diffusen Damals.

Natürlich kann man an der modernen konventionellen Landwirtschaft einiges kritisieren: Mit Monokulturen und Düngemitteln schadet sie der Umwelt, Tiere werden unter unwürdigen Bedingungen gehalten. Richtig ist auch, dass es heute nur wenige Obst- und Gemüsesorten in die Supermärkte schaffen – nämlich vor allem jene, die so zurechtgezüchtet sind, dass sie sich mit großen Maschinen ernten lassen und lange Transportwege und Lagerzeiten überstehen. Aber vielen Fortschrittsskeptikern geht es gar nicht um all das, sondern um ihr eigenes Wohl. Auch Menschen, die körperlich gut dabei sind, fürchten, von der Agrarwirtschaft und der Lebensmittelindustrie mit Pestiziden, Dioxin, Geschmacksverstärkern, Konservierungsstoffen und Gluten vergiftet und mit nährstoffleerem Gemüse geschwächt zu werden.

## Alles voller Gift?

Ein Blick in die Statistiken bestätigt die grassierende Furcht vor dem Essen. »Welche Themen sind für Sie persönlich die größten gesundheitlichen Risiken des Verbrauchers?«, fragten Marktforscher im Auftrag des Bundesinstituts für Risikobewertung in einer Studie. An erster Stelle nannten die Teilnehmer Ängste aus dem Bereich Umweltverschmutzung, Strahlung und Klimawandel, gleich an zweiter Stelle folgten Lebensmittel – knapp ein Drittel der Deutschen betrachtet unsere Nahrung als eine der größten Gefahren für die Gesundheit.<sup>2</sup> Eine andere Erhebung ergab, dass gut 70 Prozent der EU-Bürger beunruhigt sind wegen möglicher Pestizidrückstände im Essen, fast genauso viele sorgten sich um Antibiotika oder Hormone im Fleisch oder um Schadstoffe wie Dioxin und Quecksilber.<sup>3</sup> Selbst unsere Nostalgie lässt sich in Zahlen erfassen: Mehr als 40 Prozent der Deutschen fürchten, dass Lebensmittel heute generell weniger gesund und stärker mit Schadstoffen belastet sind als noch vor 20 Jahren.<sup>4</sup>

Generell lässt sich sagen, dass wir mit unserer Einschätzung der Risiken, die von Lebensmitteln ausgehen, oft danebenliegen. Denn die Mechanismen, mit denen wir Gefahren im Alltag bewerten, sind alles andere als rational. Wissenschaftler nennen das, was dann in unseren Köpfen vorgeht, »intuitive Toxikologie«: Nehmen wir ein vermeintliches Risiko neu wahr, halten wir es leicht für eine besonders große Gefahr – siehe Gluten –, altbekannte Gesundheitsrisiken wie Salmonellen treiben uns dagegen weniger um. Vom Menschen verursachte Risiken, zum Beispiel

den Zusatz von Konservierungsstoffen, empfinden wir oft als bedrohlich, natürliche Risiken wie Pflanzengifte unterschätzen wir dagegen. Haben wir das Gefühl, dass wir eine Gefahr selbst kontrollieren können, etwa Keime durch Küchenhygiene, fürchten wir uns in der Regel nicht. Gerade das zeigt aber, dass unsere Wahrnehmung manchmal täuscht, denn Lebensmittelvergiftungen durch mangelnde Küchenhygiene gehören in Europa zu den häufigsten Erkrankungen, die durch Nahrungsmittel verursacht werden.

Ein weiteres Beispiel: Gehen wir ein gesundheitliches Risiko freiwillig ein, halten wir es tendenziell für ungefährlich – und grillen Steaks schwarz –, werden wir diesem dagegen unfreiwillig ausgesetzt, überschätzen wir die Gefahr.<sup>5</sup> Gerade im letzten Punkt erkenne ich mich selbst gut wieder: Es kommt vor, dass ich einen Apfel gründlich mit heißem Wasser abspüle, so wie ich es von Greenpeace gelernt habe, weil dann die Pestizide am besten abgehen. Kurz darauf aber entferne ich im Bad – freiwillig – den Nagellack von meinen Fingern und habe dabei nicht einmal das Bedürfnis, das Fenster zu öffnen. Dabei weiß ich aus diversen Recherchen, dass in Deutschland schon seit Jahren kaum mehr Rückstände von Pflanzenschutzmitteln oberhalb der zulässigen Höchstmengen auf Obst und Gemüse gefunden werden. Auf meinem Nagellackentferner jedoch steht, er bestehe hauptsächlich aus Ethylacetat. Über den Stoff heißt es in einer Chemie-Datenbank, er werde »inhalativ gut aufgenommen« und dann »weitermetabolisiert«. Außerdem: »In hohen, fast letalen Konzentrationen wirkt Ethylacetat narkotisch und schädigt die Lunge. Zielorgane im Tierversuch nach wiederholter Exposition

gegenüber subnarkotischen Konzentrationen sind Lunge, Leber, Niere und Milz.« Auch von einem »tödlich verlaufenen Fall einer berufsbedingten inhalativen Exposition« ist die Rede.<sup>6</sup> Aber Hauptsache, ich wasche den Apfel gut ab.

Technische Entwicklungen tragen zusätzlich zur Verwirrung bei. »In den vergangenen Jahrzehnten sind die Messinstrumente immer genauer geworden«, sagt Mark Lohmann vom Bundesinstitut für Risikobewertung. Inzwischen könne man schon geringste Konzentrationen von Schadstoffen in Lebensmitteln feststellen, selbst wenn das Verhältnis dem eines Stücks Würfelzucker im Bodensee entspricht. »Das heißt aber nicht, dass die entdeckten Stoffe in geringer Menge schädlich sind, und auch nicht, dass sie früher nicht da waren. Vielleicht konnte man sie nur noch nicht messen.«

Die Kombination aus verzerrter Risikowahrnehmung, der Sehnsucht nach dem ursprünglichen Leben und echten Lebensmittelskandalen ist ein fruchtbarer Boden für Mythen rund um die Ernährung damals und heute. Diese haben sich verselbstständigt und Ängste verstärkt. Es lohnt sich, einmal genau nachzufragen, welche Sorgen berechtigt sind und welche nicht.

So viel vorab: Bei näherer Betrachtung stellen sich viele Ängste zum Glück als etwas überzogen heraus – und manche Zeichnungen der Vergangenheit als ein bisschen sehr rosig.



Susanne Schäfer

## **Der Feind in meinem Topf?**

Schluss mit den Legenden vom bösen Essen

Taschenbuch, Broschur, 256 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17587-1

Goldmann

Erscheinungstermin: September 2016

Immer häufiger wird unser Essen als Bedrohung wahrgenommen. Echte oder gefühlte Unverträglichkeiten und diffuse Ängste vor bestimmten Inhaltsstoffen dominieren den Speiseplan. Fast hysterisch werden Gluten, Laktose, Fruktose oder Histamin als Risiko für unsere Gesundheit gebrandmarkt. Susanne Schäfer untersucht aus medizinischer, psychologischer und soziologischer Perspektive, was für ein wirklich gutes Bauchgefühl nötig ist. Denn viele der Legenden vom schädlichen Essen entbehren jeglicher Substanz. Schließlich war es nie so einfach wie heute, sich gesund zu ernähren!



[Der Titel im Katalog](#)