

Du bist, was du isst

Viel Wahrheit steckt in diesem kurzen Satz, der zu Unrecht manchmal nur auf den sozialen Status von Nahrung verkürzt wird.

„Du bist, was Du isst“ ist eine (Volks)weisheit, die sich auf unglaublich viele Gebiete rund um das Thema Ernährung anwenden lässt. Die Verbindung zwischen dem Einkommen und/oder dem Bildungsgrad und der Auswahl der Lebensmittel ist nur ein Aspekt davon. Auch aus Sicht einiger Ernährungsphilosophien wie z.B. Veganismus, wird Essen zum Symbol für die Persönlichkeit und die Identität. Dabei handelt es sich bei diesem um die Abwandlung einer Aussage von Ludwig Feuerbach „Der Mensch ist, was er isst.“

Ein anderes Menschenbild

Feuerbach, ein deutscher Philosoph im 19. Jahrhundert, ist vor allem für seine Religionskritik bekannt. Doch er beschäftigte sich auch und ganz besonders mit dem Menschsein und entwickelte dazu eine ganz eigene Auffassung. Während viele vorangegangene philosophische Schulen und die meisten seiner zeitgenössischen Philosophen-Kollegen den Geist „als das, was den Menschen ausmache“ beschäftigten, sah er den Körper als die Existenzgrundlage des Menschen und dieser Körper brauche Nahrung, denn erst durch Nahrung (Energie) kann sich auch der Geist entwickeln. Essen sei damit die Grundlage des Seins und des Lebenszyklus. Außerdem bedeutet Nahrung für ihn eine Sinneserfahrung und gehört damit zu der persönlichen Entwicklung der Sinnlichkeit.

Durch die Notwendigkeit zu essen, ist der Mensch damit aber auch immer von seiner Umgebung bzw. der Natur abhängig und ihr damit nicht überlegen. Egal wie sehr wir uns auch dagegen wehren oder uns darüber hinweg setzen wollen, der menschliche Körper hat Regeln, die es zu befolgen geht. Unterzuckert bekommen wir z.B. selten einen ordentlichen Gedanken gefasst, egal wie gebildet unser Geist auch sein mag.

Die Notwendigkeit zu essen bedeutet aber auch, dass der Wille nicht über allem steht. Unseren Willen sehen wir allerdings häufig als unsere Grundla-

ge für das Gefühl von Freiheit und die Erkenntnis; dass wir notwendigerweise unseren Willen unseren physischen Bedürfnissen unterordnen müssen, als Beschränkung unserer persönlichen Freiheit. Dabei ist es genau anders herum. Wir beschränken unsere eigenen Fähigkeiten, unsere Entwicklung und das Ausleben unserer persönlichen Freiheit, wenn wir unsere Energiezufuhr beschränken oder körperfeindlich gestalten. Auch die Vielzahl der Möglichkeit wie wir unsere Nahrungsmittel zubereiten und verspeisen, unterscheidet den Menschen vom Tierreich und gibt ihm damit eine Willensfreiheit in der Notwendigkeit zu essen, solange die natürlichen Regeln des Körpers beachtet werden.

Soweit also die Philosophie von Feuerbach.

Allerdings sei hier angemerkt, dass auch die biblische Tradition den Körper als wichtig erachtet, ihn als Tempel für das Wirken der Geistkraft Gottes betrachtet (z.B. 1. Kor. 6) und den Menschen so Achtsamkeit und einen verantwortlichen, dankbaren und würdigen Umgang mit ihm auferlegt.

Was bedeutet das für unseren Ernährungsalltag?

Essen formt unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. In den letzten Jahrzehnten bestätigen auch medizinische Forschungen mehr und mehr, welchen immensen Einfluss die Ernährung auf unsere Gesundheit hat. So hat man festgestellt, dass das, was wir essen, hat für die Entstehung bestimmter Krankheiten, weit mehr Bedeutung als beispielweise unsere genetische Disposition oder unser Pensum an Bewegung.

Es kommt also darauf an, dass wir unserem Körper all das zuführen, was ihn gesund hält: Frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, Nüsse und gesunde Fette. Viele Ballaststoffe aus Pflanzen und dafür weniger tierisches Eiweiß, Salz und Zucker. Das sollte eigentlich einfach sein, in einer Zeit und Weltgegend, in der Nahrung im Überfluss vorhanden ist. Aber gerade dieser Überfluss und der Mangel an Wertschätzung, den wir Lebensmitteln entgegenbringen, torpediert die heilsame Wirkung, die Essen für uns haben könnte. Das gilt übrigens auch für den Mangel an Zeit, den wir



Die Nahrung, die du zu dir nimmst, kann entweder die sicherste und stärkste Form der Medizin oder die langsamste Form des Giftes sein.

Ann Wigmore (Gesundheitsexpertin)

Deine Ernährung ist ein Bankkonto. Eine gute Auswahl an Lebensmitteln ist eine gute Investition.

Bethenny Frankel (Autorin und Unternehmerin)

„Deine Nahrungsmittel seien deine Heilmittel.“

Hippokrates (Griechischer Arzt)

für die Zubereitung von Nahrung aufbringen. Alles muss schnell gehen, wir essen im Gehen industriell gefertigtes, künstliches Fastfood, das aufgrund seiner Zusammensetzung die Bezeichnung Lebensmittel eigentlich nicht mehr verdient.

So entsteht die paradoxe Situation, dass wir unserer Gesundheit großen Schaden zufügen, obwohl wir zu den ersten Generationen der Menschheit gehören, die nicht mehr ständig mit dem Mangel an Nahrung zu kämpfen hat, sondern aus dem vollen Ernährungsangebot schöpfen kann. Eine Pandemie an Fettleibigkeit und chronischen Zivilisationskrankheiten, die uns vorzeitig ins Grab bringen können ist die Folge solcher Ernährungsgewohnheiten, wie wir sie uns angewöhnt haben.

Gott sei Dank ist der Mensch aber ein durchaus lernfähiges Wesen!

Das Wissen über gesunde Ernährung vergrößert sich laufend und ich bin ziemlich zuversichtlich, dass wir auf einem guten Weg sind, dringend notwendige Veränderungen in unseren Lebensgewohnheiten vorzunehmen.

Die meisten von uns wissen, dass ein Schnitzel zwar ausgezeichnet schmecken mag, sein Beitrag

für unsere Gesundheit aber eher bescheiden ist im Vergleich dazu, was ein großer Teller Salat oder Gemüse für uns tut. Wenn wir unseren Körper auch nur ein bisschen kennen, dann spüren wir meist sehr genau, was ihm guttut und was nicht. Und wir sind gut beraten, ihm diesbezüglich sehr aufmerksam zuzuhören. Denn schließlich möchten ja die meisten Menschen möglichst alt werden und den Zugewinn an Jahren, den uns sowohl die gute gesundheitliche Versorgung als auch die gute Ernährungssituation in der westlichen Welt beschert hat, auch möglichst lange bei guter Gesundheit genießen. Freilich wäre es schon recht hilfreich, wenn man nicht immer einzig und allein an die „Eigenverantwortung“ des/der Einzelnen appellieren würde und gleichzeitig den Nahrungsmittelmarkt mit kalorienreichem, überzuckertem oder versalztem, nährstoffarmem Müll flutet, sondern auch politischer Wille aufgebracht wird um gesunde Ernährung zu fördern und damit einen präventiven Beitrag zur Gesundheit vieler zu leisten anstatt die Folgen schlechter Ernährung mit viel Geld (und wenig Erfolg!) im Nachhinein zu bekämpfen. Vielleicht müssen wir diesen politischen Willen aber auch lauter und dringender einfordern!

Gerti Rohmoser