



Foto: © Oleq Breslavtsev/stock.adobe.com

Vitamine = gesund, gesund Gesundheit als Motivation?!

DR. CHRISTOPH KLOTTER

Welche Lebensmittel, welche Inhaltsstoffe wie gesund sind, darüber wird in der Ernährungswissenschaft viel, sehr viel gestritten. Nicht so bei den Vitaminen. Sie sind der Inbegriff gesunder Ernährung. Aber wollen wir überhaupt gesund sein? Was motiviert uns zum Essen und Trinken? Es gibt eine naive Vorstellung, dass für uns alle Gesundheit das Wichtigste sei. Wir übersehen dabei höflich, dass die Idee des gesunden Lebens so viele unterschiedliche Widersacher hat.

Vitamine veranschaulichen den Siegeszug der Ernährungswissenschaft seit Mitte des 19. Jahrhunderts bis heute. Dieser Siegeszug ist ein doppelter: Triumph des wissenschaftlichen Fortschritts *und* bessere Gesundheit mit Aussicht auf Unsterblichkeit. Diese unbewusste Phantasie schwingt im Umgang mit Vitaminen mit. Sieg über die Natur mit der Natur.

Warum wollen wir unsterblich werden?

Wir streben nach Unsterblichkeit, weil der christliche Glaube verblasst, abzulesen unter anderem an den Kirchenaustritten. Vor 500 Jahren war es in Europa undenkbar, an der Existenz Got-

tes zu zweifeln. Heute findet tendenziell das Gegenteil statt. Wenn wir nicht mehr daran glauben, in den Himmel gelangen zu können, dann brauchen wir dafür einen Ersatz: die naturwissenschaftlich fundierte Unsterblichkeit. Und diese – so die unbewusste Phantasie – erlangen wir nur mit der Aufnahme lebenswichtiger Vitamine. Sie sind der Stoff, aus dem sich die Unsterblichkeit basteln lässt.

Soweit der Mythos. Die Realität sieht anders aus. Wir leben heute in der Überflusgesellschaft. Das bedeutet, dass seit etwa 200 Jahren in Europa fast alle genug zu essen haben, dank Technisierung und Industrialisierung der Lebensmittelproduktion. Das bedeutet, dass sich die Lebenserwartung verdop-

pelt hat, dass Infektionserkrankungen im Vergleich zu früher fast ausgestorben sind – dank *ausreichender* Ernährung, nicht dank *gesunder* Ernährung.

Ausreichende Ernährung, das ist die Pflicht. Gesunde Ernährung, das ist die Kür.

Wenn in Deutschland die Lebenserwartung zwischen den sozial besser Gestellten und den sozial schlechter Gestellten um acht bis zehn Jahre differiert, dann spielt hier gesunde Ernährung eine Rolle, aber auch das Häuschen im Grünen, bessere Bildung, Zufriedenheit mit dem eigenen Leben. Die gesunde Ernährung ist also verweben mit etlichen anderen Faktoren. Wenn wir diese Verflechtung der Faktoren ignorieren, dann können wir quantifizierend schätzen: Ausreichende Ernährung ist zu 90 Prozent verantwortlich für die Verdopplung der Lebenserwartung in den vergangenen 200 Jahren, zu zehn Prozent die gesunde Ernährung.

So wollen wir aber heute nicht mehr denken. Für die Ernährungswissenschaften und für die große Mehrheit der Bevölkerung ist ausreichende Ernährung, etwa Bier und Schokolade zum Frühstück, ein Alptraum.

Warum ist „genug essen“ heute nicht genug?

Die Ernährungsaufklärung hat langfristig Erfolg. Fast alle Menschen in Deutschland wissen in etwa, was unter gesunder Ernährung zu verstehen ist. Ob diese dann auch umgesetzt wird, steht auf einem anderen Blatt. Mit dem üblichen Ernährungswissen sind Bier und Schokolade zum Frühstück nicht vereinbar – es ist ein dramatischer Verstoß gegen die Ernährungsempfehlungen. Ein Bier am frühen Morgen – das trinkt doch nur ein Alkoholiker. Ein Ludwig XIV. trank hingegen seinen Wein zum Frühstück. Und niemand dachte daran, ihm eine Alkoholsucht zu unterstellen. Was hat sich geändert? In der bürgerlichen, demokratischen Gesellschaft ist die Arbeitsfähigkeit einer der höchsten moralischen Gebote. Ein Trinker kann nicht gut arbeiten.

Der französische Philosoph und Aufklärer Denis Diderot hat die Theorie dazu geliefert. Im Feudalismus, also auch bei Ludwig XIV. dem Sonnenkönig, entschied die Geburt über das soziale Ansehen. Ein Adliger war anerkannt, weil er als Adliger zur Welt kam. Damit ist im modernen demokratischen Nationalstaat nach Diderot Schluss. Nicht die Geburt sorgt für das entsprechende Ansehen, sondern jeder muss sich bewähren – mit seiner Leistung für die Gemeinschaft. Von der Leistung hängt ab, welches Ansehen jemand genießt. Von der Wiege bis zur Bahre müssen wir also emsig arbeiten. Und das gelingt nur, wenn wir hinreichend gesund sind. Und das sind wir nur mit dem Müsli am frühen Morgen und nicht mit dem Bier. Auch nicht mit der Schokolade.

Wir sehen: Bedingungslose Leistungsbereitschaft und eine unbewusste Unsterblichkeitsphantasie führen zu der einzig wahren gesunden Ernährung, zu den einzig wahren Vitaminen.

Das entspricht genau dem, was Max Weber als die protestantische Ethik beschrieben und als eine der Ursachen des Kapitalismus begriffen hat: Nur die Arbeit zählt, nieder mit der Muße, mit dem Schlendrian, mit dem Gequatsche. Und nur der hat Aussicht auf die Gnade Gottes, der asketisch und arbeitsbesessen lebt. Die Gnade Gottes – das ist ein Platz im Himmel, also Unsterblichkeit. Und da niemand sicher sein kann, von Gott auserwählt zu werden, kann der

Konsum von Vitaminen eine Alternative sein. Sicher ist sicher.

Was ist Gesundheit?

Wir sehen, dass in die Idee von Gesundheit vieles einfließt, eine bestimmte Arbeitsmoral und spirituelle Bedürfnisse. Wer hätte das gedacht? Und so müssen wir uns die Frage stellen: Was ist eine übliche Definition von Gesundheit? Die seit rund 200 Jahren in Europa dominierende naturwissenschaftliche Medizin hat darauf eine einfache Antwort gefunden:

Gesundheit ist die Abwesenheit von Krankheit.

So supplementieren wir Vitamin C und D, um ein starkes Immunsystem zu haben, um nicht krank zu werden, auf dass die Krankheiten möglichst lange abwesend bleiben mögen.

Die World Health Organisation (WHO) machte 1946 mit dieser Definition Schluss:

Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein Freiheit von Krankheit und Gebrechen.

Ohne Zweifel ist das eine utopische Definition: von niemandem wirklich umsetzbar. So hinken alle Menschen dieser Utopie hinterher, ohne sie je erreichen zu können. Die WHO begriff diese Definition als positive Vision, der es nachzustreben gilt. Wie selbstverständlich wird hier vorausgesetzt, dass Wohlbefinden das höchste menschliche Ziel und tatsächlich umsetzbar sei.

Es ist sonnenklar, dass diese Definition ein Kind der Moderne ist, der Moderne in Europa. Diese Epoche stand und steht unter dem primären Ziel, bereits im Diesseits Wohlbefinden herzustellen und nicht mehr auf das Jenseits, auf den Himmel, zu warten.

Der in der WHO-Definition formulierte Anspruch nach vollkommenem Wohlbefinden ist so hoch, dass er sich mühe-los mit der protestantischen Ethik verbinden lässt: ein maximales Ziel haben und es realisieren wollen. Bei der protestantischen Ethik ist es die maximale

Leistungsbereitschaft. Diese setzt aber ja eventuell das maximale Wohlbefinden voraus.

Die WHO-Definition von Gesundheit erwartet also nahezu Unmenschliches vom Menschen. Der Begründer der Psychoanalyse, Sigmund Freud, scheint vollkommen vergessen. Er begriff den Menschen als anfälliges und konfliktbehaftetes Wesen. Er sei gut, aber auch böse, böse auch gegenüber sich selbst. Die unterschiedlichen Gesundheitsdefinitionen wirken sich unterschiedlich auf Erleben und Verhalten aus. Wenn ich Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit definiere, dann kann ich rauchen wie ein Schlot. Ich habe ja (noch) keine Bronchitis. Wenn ich der WHO-Definition folge, dann vergehe ich mich mit jeder Zigarette an meiner Gesundheit. Schließlich weiß ich, dass Rauchen tödlich ist. Und mit der WHO frage ich mich dann, warum ich überhaupt rauche, warum ich meine Gesundheit aufs Spiel setze. Geht es mir geistig und sozial nicht gut? Rauche ich, weil ich frustriert bin? Rauche ich, weil ich kein nützliches Teil der Gesellschaft bin? Anstatt mich zu bewähren, bin ich einfach nur ein Raucher, der der Solidargemeinschaft der Krankenversicherung unnötige Kosten verursacht.

Wollen wir überhaupt gesund sein?

Um es gleich vorwegzunehmen: Gesundheit ist nur einer von vielen Einflussfaktoren auf unser Essen und Trinken. Und nicht der Wichtigste.

Beispiel. Ein Gartenfest. Ein Mann kommt in den Garten. Er hat ein Six-Pack Bier dabei, 0,5-Liter-Flaschen. Von 17:30 bis 20:00 trinkt er diese fünf Flaschen leer. Ein anderer Mann isst im selben Zeitraum neun Würste. Die gesamte Familie weiß, dass meine Frau und ich beruflich etwas mit Ernährung zu tun haben. Und im alltäglichen Bild gehören wir somit der Gesundheitspolizei an. Möglicherweise halten uns die beiden Männer für so liberal, dass wir ihr Verhalten nicht negativ sanktionieren oder übel über sie denken.

Es kann aber auch heißen, dass sie aus Protest uns gegenüber so viel konsumiert haben: „Wir lassen uns von denen doch nicht reglementieren!“ Oder: „Jetzt erst recht!“ Es könnte sein, dass die



Essen verleiht Identität und schafft Zugehörigkeit. Gesundheitliche Aspekte spielen da oft eher eine untergeordnete Rolle.

Männer, gerade weil wir auch da waren, so viel zu sich genommen haben. Es kann genauso gut sein, dass in dieser Gegend bei Feierlichkeiten eben viel getrunken und gegessen wird. Denn:

Die Kultur und das soziale Milieu geben vor, was wie und wann gegessen und getrunken wird. Wir machen das, was die anderen auch machen. Mit einer bestimmten Art des Essens und Trinkens fundieren wir kulturelle und soziale Zugehörigkeit. Zugleich grenzen wir uns damit von anderen ab.

Die beiden Männer haben eventuell so konsumiert, um sich von uns abzugrenzen, die nicht einmal eine Wurst gegessen haben, weil sie auch noch Vegetarier sind.

Oder: Das limbische System, eines unserer ältesten Gehirnregionen, hat das Verhalten bestimmt.

Das limbische System verlangt bedingungslos Belohnung und kann unser Denken bestimmen.

So könnten die beiden Männer gedacht haben: „Das habe ich mir verdient! Wenn gefeiert wird, dann wird gefeiert.“ Oder: „Ein richtiger Mann verträgt einfach viel.“ Sie hätten es Alexander dem

Großen nachgemacht oder Karl dem Großen, die gern um die Wette sofften, um am Ende zu sehen, wer am meisten trinken konnte, ohne umzufallen.

Essen und Trinken dienen der Herausbildung einer Identität. Und Identität, sei sie kulturell, sozial oder geschlechtlich, ist viel wichtiger als Gesundheit, unvergleichlich viel wichtiger.

So verzehren in Deutschland heute noch immer Männer doppelt so viel Fleisch und Wurst wie Frauen.

Beispiel. Vor einiger Zeit leitete ich Stressbewältigungsgruppen in Betrieben. Unter den Teilnehmenden waren viele Männer nach überstandener Herzinfarkt oder Schlaganfall. In der Regel waren sie nicht bereit, etwas an ihrem Leben zu ändern. Sie konnten ihre Stressbelastung nicht herunterfahren, weil ihr Leben eben Stress war. So war das eben. Änderung hätte anteilig einen psychischen Zusammenbruch bedeutet. Ein Teilnehmer konnte formulieren: „Lieber sterbe ich, als dass ich irgendetwas ändere.“

In den 1950er- und 1960er-Jahren galt der Herzinfarkt als Heldentod. An ihm zeigte sich, wie viel jemand beruflich geleistet hatte. Nur die Schwächlinge bekamen *keinen* Herzinfarkt.

Oder: Ein Soldat der Spezialkräfte – er war in Auslandseinsätzen, war Undercover-Agent in Drogenbanden, täglich stand sein Leben auf dem Spiel – nahm an einer Intervention gegen Bluthochdruck teil. Während des gemeinsam durchgeführten Entspannungstrainings in der Gruppe bekam er Panikanfälle. Permanent mit dem Tod bedroht zu sein, ließ ihn innerlich kalt, zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen, sich entspannen zu *sollen*, war für ihn untragbar. Er rannte aus dem Gruppenraum. Er war so groß und breit, dass er kaum durch die Tür kam.

Dieser Mann verkörpert die historische Identität des Mannes als Krieger. Ein Mann muss sein Leben riskieren, wenn er ein richtiger Mann sein will. Seine Gesundheit spielt keine Rolle. Eine Frau muss dagegen länger leben – der Kinder wegen. Deshalb muss sie auf ihre Gesundheit achten.

Wenn der Mann sein Leben nicht mehr riskieren muss, dann muss er sich anders beweisen, zum Beispiel mit dem Herzinfarkt.

Allerdings steht ein Herzinfarkt heute gar nicht mehr für berufliche Leistungsfähigkeit. Der fitte Körper ist das neue Ideal – für Männer wie für Frauen. Der Mensch mit dem Herzinfarkt beweist mit seiner Krankheit, dass er das Gebot, fit zu sein, nicht befolgt hat.

Jedes Gebot, jede soziale Norm, löst Widerstand aus. Auch dieser Widerstand verleiht Identität.

Jede gerauchte Zigarette ist ein trotziges Symbol dieses Widerstandes, jedes Ignorieren von Verhaltensregeln in Corona-Zeiten. Die Menschen, die das tun, sind stolz darauf, den Ordern der Obrigkeit nicht zu folgen. Den potenziellen Preis, den sie dafür entrichten, nämlich an dem Virus zu erkranken, ist dann vollkommen gleichgültig. Noch weniger stört sie die Idee, dass sie jemanden anstecken könnten. Na und? So ist das Leben. Oder? Auch in diesem Zusammenhang spielt Gesundheit keine Rolle oder nur eine geringe.

Nach dem französischen Philosophen Georges Bataille definiert sich eine menschliche Gemeinschaft über Verbote. Historisch sind das zuallererst Essverbote. Aber: Wie Bataille ausführt, besteht die Kehrseite der Verbote darin, dass sie kollektiv überschritten werden. Je massiver die Verbote, umso exzessiver ihre Überschreitung. Wir müssen nur an Weihnachten, Ostern, Kirmes, Oktoberfest denken, um das zu bestätigen. Die Familienfeier war auch ein Beispiel.

Je massiver Gesundheit gesellschaftlich eingefordert wird, desto massiver ist die Überschreitung dieser Gebote. Und diese Überschreitung macht Spaß! Denn: Das Verbot weckt das Begehren. Das Erlaubte ist dagegen langweilig.

Wenn Gesundheit das Gebot ist, dann ist ungesundes Verhalten besonders attraktiv. Die Zigarette, die ich der Packung entnehme, auf der steht „Rauchen ist tödlich“, macht sie besonders schmackhaft. Und im Grunde weiß ich, dass das Leben riskant ist. Die Zigarette ist dann das unausweichliche Risiko. Und wie C. G. Jung, der Schüler Freuds, formuliert hat: Wer dem Risiko aus dem Weg geht, ist schon so gut wie tot. Und der Mensch ist ein Meister darin, Gefahren zu ignorieren, in der Sprache der Psychoanalyse: zu verdrängen, zu verleugnen, zu verwerfen. Verdrängen bedeutet, dass ich gar nicht auf die Packung schaue; verleugnen meint, dass ich hinschaue und zugleich nicht hin-

schaue; verwerfen meint, dass ich die Gefahr, die vom Rauchen ausgeht, vollständig aus meiner Seele eliminiere.

Freud ging davon aus, dass unbewusste Prozesse das menschliche Erleben und Verhalten sehr stark prägen. Er meinte, wir seien nicht Herr im eigenen Haus. So wäre im Sinne Freuds das Essen sehr stark unbewusst gesteuert. Ein gesundes Essverhalten als rationale Entscheidung hätte wenig Chancen gegen unbewusste Prozesse. Dann wissen wir zwar, dass wir fünfmal am Tag Obst und Gemüse essen sollten, aber das Frustessen ist viel relevanter, emotional viel wichtiger. Wenn ich Belohnung brauche, dann lächelt mich eben die Schokolade einladend an.

Die Neurowissenschaften, die das Gehirn scannen, haben Freud in einem Punkt bestätigt: Unbewusste Prozesse sind im Menschen sehr gewichtig. Gesundheitsbewusstsein spielt im Verhalten eine geringe Rolle.

Beispiel. Ich komme nach Hause, es war ein anstrengender Tag im Büro, dann auch noch Ärger mit der Chefin gehabt. Da muss jetzt Schokolade her. Ich weiß, das ist jetzt nicht die gesündeste Wahl. Ist mir im Augenblick aber vollkommen Schnuppe.

Es tobt also ein kleiner Kampf zwischen meinen Belohnungswünschen und meinem gesundheitsorientierten Verstand. Erstere gewinnen häufig.

Der amerikanische Persönlichkeitspsychologe George Alexander Kelly hat eine interessante Theorie entwickelt. Nach ihm denken wir in Konstrukten, die für uns stimmig und kohärent, aber an sich vollkommen widersprüchlich sind. Ich wähne mich als eine Person, die sehr auf Nachhaltigkeit achtet. Es fällt mir nicht auf, dass ich ständig Superfood kaufe, das ein paar tausend Kilometer hinter sich hat, bevor es bei mir landet. Ich kann mich als gesundheitsorientiert konzipieren. Die täglichen vier Bier sind ja gesund.

Die Idee, dass Gesundheitsbewusstsein das Verhalten bestimmt, geht auf das Aufklärungsdenken zurück. Für den deutschen Philosophen Immanuel Kant bestimmt die Vernunft das Verhalten. Gefühle und Leidenschaften spielten für ihn keine Rolle, sollten keine Rolle spielen. Aber da irrte sich Kant gewaltig, wie

die Neurowissenschaften heute sehr gut belegen können.

Fazit

Es gibt viele, sehr viele gute oder weniger gute Gründe, warum wir uns nicht alle durchgängig gesund ernähren. Die Vitamine haben also einen schweren Stand. Umso erfreulicher ist, dass sie doch umfangreich konsumiert werden.

Wenn wir uns gesund ernähren wollen, dann muss das gesunde Essen Spaß machen. Dann können wir für Kauf, Zubereitung und Verzehr mehr Zeit reservieren, dann kochen wir zusammen, dann nehmen wir uns Zeit zum Essen.

Die neuere Forschung hat herausgefunden, dass es *die* gesunde Ernährung so wieso nicht gibt, dass Menschen Nahrung unterschiedlich verstoffwechseln. So muss jeder Mensch für sich herausfinden, was für ihn bekömmlich ist.

Wichtig ist, aus dem Essen kein Zwangssystem zu machen. Denn jeder Zwang kippt potenziell in den Impulsdurchbruch.

Gesundes Essen, individuell gesundes Essen, ist dann möglich, wenn wir unsere Sünden akzeptieren und uns verzeihen. Sünden gehören zum Leben dazu. Und dazu gehört auch, Vitamine einmal Vitamine sein zu lassen. ■



DER AUTOR

Prof. Dr. habil. Christoph Klotter (Dipl. Psych., Psychologischer Psychotherapeut), Professur für Ernährungspsychologie und Gesundheitsförderung an der HS Fulda.

Prof. Dr. habil. Christoph Klotter
Hochschule Fulda – FB Oecotrophologie
Marquardstr. 35, 36039 Fulda
Christoph.Klotter@he.hs-fulda.de