

Die Kolumne im „Dreisamtäler“, erschienen am 18. September 2019

Da wär' noch was...

## Ich will mich nicht ernähren, ich will essen und genießen.

Befrage ich meine Suchmaschine nach „gesunden Rezepten“, überreicht sie mir gütig lächelnd rund 2,3 Mio. Vorschläge für Websites mit Anleitungen für meine lebensverlängernde Ernährung. Für „leckere Rezepte“ findet sie unmotiviert und nach langem Rumkramen rund 440.000 Einträge und, wenn ich es wage unvernünftig nach „köstlichen Rezepten“ zu suchen, schmeißt sie mir stirnrunzelnd 10.000 Einträge vor die Füße. Mir stellen sich schon seit geraumer Zeit die Haare, wenn ich mir vorstelle, was ich ernährungstechnisch alles anstellen müsste, nur damit ich vielleicht 4 Monate länger lebe.

Die Grundmotivation in der Nahrungsaufnahme liegt doch darin, mir Energie und lebensnotwendige Nährstoffe zuzuführen. Das ist im Prinzip ganz einfach. Dass ich durch die Gestaltung der Zutaten meiner Nahrungsaufnahme nicht nur mich, sondern gleich den ganzen Planeten ins Unglück stürzen kann, ist schon schwer verdaubare Kost. Wobei einiges ja eigentlich gar nicht so schwer umzusetzen ist. Beispielsweise auf Hektoliter Wasser saufende und regenwaldfressende Avocado verzichten. Süßkartoffeln, Sojabohnen und Kiwi gedeihen mittlerweile ja auch bei uns um die Ecke. Regionales Fleisch kaufen und es den Bürgermeistern aus vergangenen Zeiten gleich tun: einmal in der Woche ein richtig gutes Stück auf den Tisch – ein Fest. Überwiegend mit frischen, regionalen Zutaten kochen. Soweit so einfach.

Um jetzt aber doch noch mal auf die verlängerte Lebenszeit zurück zu kommen. Da müsste ich mich augenscheinlich schon mehr ins Zeug legen – und meinen Speiseplan im Prinzip alle zwei Jahre komplett umkrepeln. Denn was heute als „ungesund“ gilt und in Hochglanzmagazinen mit schönen Menschen auf der Titelseite an den Pranger genagelt wird, rutscht wenige Monate später plötzlich wieder in die Rubrik „was unserem Körper guttut“. Dieses dann so wichtige Dementi verpasse ich aber meist. So kasteite ich mich jahrelang mit dem Verzicht auf Frühstückseier (schlechtes Cholesterin) und Butter (böse Fette).

Ich liebe Salz. Alles daran finde ich großartig. Vor allem liebe ich die positive Veränderung meiner Speisen, wenn ich sie mit Salz beglücke. Dann erreichte mich diese niederschmetternde Nachricht. Unsere Ernährung erforschende Menschen mit unaussprechlichen Berufsbezeichnungen haben festgestellt, dass ich mir Salzkörnchen für Salzkörnchen die Stufen zum Herzinfarkt auf mein Essen streue. Selbstredend verankerte ich blitzschnell die lebensrettende Angewohnheit, jeder gekauften Brezel sofort das weiße Gift vom Leib zu kratzen. „Ihr Natriumspiegel ist ein bisschen zu niedrig, sonst alles ok! Sparen sie nicht am Salz, es ist wichtig für unseren Körper,“ so der Hausarzt meines Vertrauens beim fachmännischen Blick auf mein Blutbild. Hätte er mir erzählt, dass mir zusätzlich zwei Ohren

wachsen, wäre ich nicht erstaunter gewesen. Kurze Zeit später ruderten jedoch auch oben erwähnte Ernährungsforscher wieder zurück, nahmen das unschuldige Gewürz vom Pranger und ich wieder mit liebevollem Blick meinen Salzstreuer in die Hand. Und dann war da noch die Sache mit dem Kaffee und dass er meinen Körper schneller zu Dörrobst werden lässt, wie ich Wasser nachtanken kann. Aber diese Geschichte würde jetzt den Rahmen sprengen.

Weder zähle ich mich zu den 25 bis 30 Prozent der Menschen, die eine Nahrungsmittelunverträglichkeit bei sich vermuten, noch zu den bedauerlichen zwei bis fünf Prozent, welche tatsächlich unter einer solchen leiden. Schon lange hat mich die Lust darauf verlassen, in der Herde der Lemminge, hinter jedem, angeblich lebensverlängerndem Produkt her zu hecheln, welches uns die Lebensmittelindustrie andrehen möchte. Je exotischer der Name und je ausgestorbener die Hochkultur, welche einst mit dem „Superfood“ rumhantierte, desto erstrebenswerter scheint es uns.

Schwesterchen Heidel und Brüderchen Lein bieten übrigens die gleichen Inhaltsstoffe wie Schwester Goji und Bruder Chia aus fernen Ländern. Können jedoch, was exotische Ausstrahlung und den eintreffenden Placeboeffekt betrifft, mit ihren Geschwistern aus heimischem Anbau nicht so richtig mithalten. Auch hört man die Kassen bei den Beiden aus Übersee wesentlich lauter klingeln. Weiterhin lassen sich also Goji, Chia und Co. gewinnbringend aus den hintersten Staubecken unseres Planeten kratzen, in riesigen Tankern über die Weltmeere schippern...Ach, Sie wissen was ich meine.

Wir leben in einer paradiesisch fruchtbaren Landschaft und könnten uns zu jeder Jahreszeit in heimischem Superfood aalen, bis uns aufgrund so viel Regional-gesundem ganz schumrig würde. Ich esse gerne Fleisch aus regionaler (Bio)-Haltung, Unmengen von regionalem Obst und Gemüse und ich liebe wieder salzige Brezeln und starken Kaffee.

Ernährungswissenschaftler und Superfood-Spezialisten können mir gerne den gebutterten Buckel runterrutschen. Ich will mich nicht ernähren, ich will essen und dabei so richtig genießen. Mit den ein, zwei Kilo mehr, pflege ich mittlerweile ein entspannt-freundschaftliches Verhältnis. Und jetzt darf ich Dr. med. Hirschhausen zitieren: Ich nehme nur noch das ernst, was mir schmeckt: Das wird mein Körper schon sortiert bekommen.