



# EIN KOCH PACKT AUS

Schwachsinnige  
Ernährungstrends,  
wie wir ihnen  
entkommen  
und wieder  
sorgenfrei  
essen können

ANTHONY  
WARNER

riva

ich bin ein verdammt großer Hase.« Die Kuhle im Boden sieht aus, als könnte sie von Hasenpfoten ausgescharrt worden sein. Schnell klammern wir alle unbekanntes Möglichkeiten aus und unser Geist kreierte instinktiv eine Erklärung, um die Lücken zu schließen und eine Schlussfolgerung zu ziehen. Wenn wir diese Schlussfolgerung einmal gezogen haben, können die Geschichten, die wir kreierte haben, in unser Glaubenssystem gelangen. Wenn wir etwas mit unseren eigenen Augen gesehen haben, dann werden wir es meist mit voller Überzeugung glauben.

Es liegt in der menschlichen Natur, Korrelationen zu sehen und zu unterstellen, dass es deswegen eine Kausalität gibt, also das Prinzip von Ursache und Wirkung. Der Grund, warum Korrelationen zwischen zwei Dingen bestehen können, ohne dass es eine erkennbare Ursache gibt, ist ein sogenannter Störfaktor - er ist die echte Ursache der Korrelation, die man allerdings nicht sieht. Beim Beispiel mit Hase und Kiebitz ist es der Frühlingsanfang, der beide Tiere zur selben Zeit dazu bringt, auf dem Feld zu sein. Störfaktoren zu identifizieren, ist der Schlüssel zur Erklärung von Phänomenen, die nicht unbedingt kausal miteinander verbunden sind - doch das ist für unser Gehirn oft eine schwierige Aufgabe. Wir sind darauf gepolt, die Welt mithilfe der Informationen zu erklären, die uns zur Verfügung stehen.

Dass Korrelation nicht unbedingt einen direkten Kausalzusammenhang beinhaltet, ist zweifellos einer der wichtigsten Aspekte, die uns die Wissenschaft lehren kann. Ich werde in diesem Buch Dutzende von Beispielen irriger Überzeugungen und Pseudowissenschaft anführen, von denen die meisten aufgrund dieser Missdeutung zustande gekommen sind bzw. weiter die Runde machen. Oder genauer gesagt: Sie existieren, weil unser Gehirn instinktiv versucht, aus dem, was es wahrnimmt, eine stimmige Geschichte zu konstruieren - es sieht Hasen neben Eiern und reimt sich eine fantastische Erklärung vom Geschenke bringenden Osterhasen zusammen.

Auch wenn wir über die Märchen der mittelalterlichen Menschen lachen, die glaubten, dass dies wahr sei, sind wir alle geneigt,

Korrelation mit Kausalität zu verwechseln und potenzielle Störfaktoren zu übersehen, solange die Geschichte zu unserer Weltsicht passt. Denken Sie also jeden Tag einen Moment lang über die Stories nach, die sie zu hören bekommen. Halten sie einen Moment inne und fragen Sie sich, ob die neue Wunderdiät oder das neue Superfood, von dem Sie erfahren haben, vielleicht ein schelmischer Hase ist, der rein zufällig neben einem Haufen bunter Eier sitzt.

# DER SELTSAME KULT UM GLUTENFREIES ESSEN

---

Lassen Sie uns mit diesem Zauber gleich von Anfang an aufräumen, in Ordnung? Die glutenfreie Diät. Zöliakie ist eine schreckliche Sache, eine fiese Autoimmunerkrankung, bei der bereits das winzigste bisschen Gluten im Essen große Gesundheitsschäden auslösen kann. Bei Menschen, die an Zöliakie leiden, verursacht Gluten nicht nur folgenschwere Schäden an den Darmschleimhäuten, es kann auch die Wahrscheinlichkeit bestimmter Krebsarten erhöhen. Um das Ganze noch schlimmer zu machen, ist es verdammt nervig, Gluten zu vermeiden und verlangt eine komplette Ernährungs- und Lebensumstellung. Gluten vollständig wegzulassen ist eine Herausforderung für das eigene Sozialleben, es ist teuer und setzt Sorgfalt, Planung und professionelle Hilfe voraus, um sicherzustellen, dass man nicht mit Mangelerscheinungen endet, die durch die restriktive Diät ausgelöst werden.

Während der letzten paar Jahre ist nun etwas Seltsames passiert. Ein paar Nicht-Zöliakie-Betroffene scheinen beschlossen zu haben, dass eine glutenfreie Ernährung ein toller neuer Lebensstil ist, den sie unbedingt ausprobieren sollten. Rund um das Gluten wurde ein Ernährungsmythos aufgebaut und eine große Anzahl an Leuten verbannte Gluten völlig grundlos von ihrem Speiseplan - im irrigen Glauben, dass dies der Pfad zu einer besseren Gesundheit sei. Ich werde den Ursachen dafür weiter hinten im Buch auf den Grund gehen - fürs Erste muss es reichen, dass wir festhalten: Gluten verkörpert für viele das Böse im Essen. Nicht nur für Zöliakie-Kranke, sondern für jeden, der es isst.

Warum das so sein soll? Wenn man sich die »Clean Eating«- und

Wellness-Bewegung genauer anschaut, sieht man, dass es für diesen Irrtum dunkle und komplexe Gründe gibt, aber fürs Erste genügt ein Blick auf eine einzelne - imaginäre - Fallstudie.

## **DARF ICH VORSTELLEN: JAMIE**

---

Jamie ist ein junger Mann, der sich Sorgen um seine Gesundheit macht und unzufrieden mit seinem Gewicht ist. Er hat ein bisschen was über Gluten gehört und hat eine vage Vorstellung davon, dass glutenfreie Produkte irgendwie gesünder seien. Wie bei den meisten von uns ist sein Grundwissen über die wissenschaftlichen Hintergründe bestimmter Ernährungsempfehlungen relativ begrenzt. Oliver, sein Fitnesstrainer, rät ihm zu einer glutenfreien Diät und Jamie will es ausprobieren. Er recherchiert ein bisschen und beschließt, kein Brot, keine Pasta und keine Pizza mehr zu essen, räumt seinen Schrank aus und schmeißt viele Lebensmittel weg, fängt an, alle Zutatenlisten zu lesen und legt sich einen Vorrat an glutenfreien Produkten an.

Ein paar Wochen später fragt Oliver, wie es läuft. Die glutenfreie Ernährung ist ein bisschen teuer und irgendwie anstrengend, aber Jamie ist ziemlich zufrieden. Er hat ein paar Pfunde verloren, fühlt sich weniger aufgebläht und hat tatsächlich weniger Blähungen, hat schon länger keine Erkältung mehr gehabt und das Ekzem, das er am Ellbogen hat, scheint besser zu werden.

»Da hast du's!«, sagt Oliver mit dem zufriedenen Grinsen, das nur persönliche Trainer perfektioniert haben, »das liegt am Gluten.«

Jamie isst glutenfrei. Er hat etwas Gewicht verloren und fühlt sich ein bisschen besser. Er hat etwas Bestimmtes verändert und sieht einen Effekt. Sein Gehirn wird sehr stark zu der Schlussfolgerung neigen, dass die Veränderung, die er vorgenommen hat, dieses bessere Gefühl verursacht hat. Jamie glaubt nun, dass das Weglassen des Glutens seine Gesundheit verbessert hat. Für ihn ist erwiesen, dass das Gluten ihm