

Nils Binnberg

ICH HABE ES SATT!

A bunch of fresh green onions is positioned vertically on the right side of the cover. A kitchen knife with a wooden handle and a sharp blade is placed horizontally across the middle of the onions, with the blade pointing to the left. The background is plain white.

Wie uns
Ernährungsgurus
krank machen

Suhrkamp

von Lascaux simulieren. Die amerikanische Firma »Indow« bietet so etwas an.

Überhaupt sind die USA ein Paleo-Paradies. In dortigen Supermärkten kann man stundenlang ganze Reihen mit Produkten ablaufen, die die Gütesiegel »Certified Paleo« oder »Paleo Friendly« tragen, sowie Splittersiegel, etwa ein Kuhsymbol, das für grasgefüttertes Weidefleisch steht. Fast tausend dieser Produkte soll es geben, alle müssen die Standards der Paleo-Diät erfüllen, die da lauten: kein Getreide, keine Milchprodukte, künstlichen Farbstoffe oder Konservierungsmittel.

In Deutschland hat kein Verband ein Paleo-Zertifikat ausgestellt. Die auch hier zahlreichen Anhänger dieser Diät müssen sich für die Ernährung ihrer Wahl anderweitig orientieren, am Glutenfrei-, Zuckerfrei-, Irgendwas-frei-Siegel. Auch bei einem Streifzug durch diese neue Lebensmittelwelt würde der Höhlenmensch wohl nicht gerade begeistert zugreifen. Nicht bei industriell gefertigten Snacks wie Elchsalami-Sticks, Blumen-Mandel-Macarons oder getreidefreien Müslis und höchstwahrscheinlich auch nicht bei paleofreundlichem Vodka. Denn ja, den gibt es. Er darf nur aus Kartoffeln gebraut werden und nicht aus Roggen, Weizen oder Gerste. Die erlaubten Sorten heißen »Cold River« oder »Portland Potato Water« und kommen, wie der Trend selbst auch, aus den USA.

Wie konnte es nur zu diesem Produkt-Urknall kommen, die Steinzeit-Idee mit solch einer Wucht in jener neuzeitlichen Esskultur landen, die sich längst vom wilden Essen emanzipiert hat?

Paleo hat einen der glaubwürdigsten Protagonisten der Ernährungsgeschichte: den Urzeitmenschen. Auf ihn berufen sich die amerikanischen Gurus wie der Biochemiker Robb Wolf, die Ernährungswissenschaftlerin und Paleo-Kochbuchautorin Michelle Tam oder der Sportmediziner Loren Cordain. Alle drei hochausgebildete Wissenschaftler, was zeigt, dass die Thesenverkäufer der neuen Paleo-Lehre durchaus einen seriösen Hintergrund haben.

Als Erfinder der »Paleo«-Bewegung wird Loren Cordain gehandelt. Losgetreten hatte er sie mit einem Buch mit dem Namen *Paleo Diet*.

2005, als es auf den Markt kam, war es eines der ersten populärwissenschaftlichen Werke über die Steinzeit, das den Fokus auf die Ernährungsweise des Höhlenmenschen richtete.

Es hat sich bis heute hunderttausendfach verkauft und ist hierzulande unter dem Titel *Die Paleo Ernährung* gerade in einer überarbeiteten zweiten Auflage erschienen. Für viele Menschen ist es, wie ein User in einem Online-Shop schreibt, »das Urwerk von dem Fachmann schlechthin«.

Die Botschaft der Paleo-Gurus lautet: Es existiert eine ursprüngliche, universell gültige Ernährung. Die Gurus argumentieren, dass der Steinzeitmensch der Grund ist, warum es uns gibt. Er ist die Blaupause für unser Leben, für unser Verdauungssystem. Alles, was

für ihn gut war, muss auch für den modernen Menschen gut sein.

Ein wahrhaftigeres Testimonial ist wohl schwerlich zu finden. Zumal in einer Zeit, in der Ernährung mit so vielen widersprüchlichen Thesen behaftet ist.

Ein schönes Beispiel für das ewige Hin und Her von Ernährungsstudien ist das Hühnerei. Es ist schon von allen möglichen Ideologien verunglimpft worden. Vor einigen Jahren wurde es noch als tödliches Cholesterin-Gift gehandelt und für alle möglichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen zur Verantwortung gezogen.

Vor allem das Eigelb wurde verteufelt. Zu viel Fett, zu viel Cholesterin. In den Großstädten sah man plötzlich Menschen in Restaurants, die unleidenschaftlich ihr Eiweiß-Omelette mit Messer und Gabel zerteilten.

Inzwischen räumt die Ernährungswissenschaft ein: so schlimm sei es wohl doch alles nicht. Im Gegenteil. Ein spezifisches Cholesterin im Ei soll sogar sehr gesund sein.

Weil die Forschung immer wieder viele ihrer Ratschläge revidiert, sind die Konsumenten verunsichert. Und fragen sich, was dagegen spricht, die Empfehlungen getrost in den Wind zu schreiben und einfach das zu essen, was ihnen schmeckt. Die allgemeine Verwirrung ist groß. Die Steinzeit-Theorie hingegen beruft sich auf eine beruhigend einfache Formel, die für jeden leicht verständlich ist. Sie stützt sich auf eine These, die vor mehr als dreißig Jahren im US-amerikanischen Fachmagazin *The New England Journal of Medicine* von einer Forschergruppe entwickelt wurde: Dass der Mensch der Frühzeit für viele hunderttausend Jahre lang perfekt an seine Umwelt angepasst war.

Die Autoren wiesen damals durchaus darauf hin, dass sich weder in der Steinzeit noch bei Naturvölkern die *eine*, besonders gesunde Ernährungsform finden lässt. Der Mensch soll von Natur aus ein Allesfresser gewesen sein.

Trotz dieser Erkenntnis waren sich die Forscher der Paleo-Studie einig, dass die Essgewohnheiten der unterschiedlichen Jäger-und-Sammler-Kulturen auffallende Gemeinsamkeiten aufwiesen, und leiteten daraus Regeln ab, die bei den Verfechtern der Diät bis heute Gültigkeit haben.

Besonders gut angepasst sei der Mensch an solche Kost, die gejagt oder gefischt werden kann, mageres Fleisch und Meeresfische, und auf jene, die gesammelt werden kann, Beeren, Pflanzen, Kräuter, Nüsse, Insekten und Pilze. Im Vergleich dazu, werfen Cordain & Co. ein, stammt die westliche Ernährung zu siebzig Prozent aus Kalorien, die es in der paläolithischen Ära nie gegeben hat: Zucker und pflanzliche, gehärtete Fette, Milch, und natürlich verarbeitetes Getreide. Alles Gift für den Menschen ...

Auf mich übte die Beschwörung des Ursprünglichen unwiderstehlichen Reiz aus. Und so schenkte ich nur allzu bereitwillig den Paleo-Priestern Glauben, als sie diese neue Art der Ernährung propagierten.

Zum einen war auch sie testosterongeladen. Mit dem Bild des ungezähmten Höhlenmanns fühlte ich mich in meiner Männlichkeit bestätigt. Zum anderen konnte ich

auf den Webseiten der Gurus lesen, wie athletisch ich mithilfe der Steinzeit-Diät werden könnte, und ich erfuhr, dass man damit Leiden des modernen Menschen wie Konzentrationsstörungen, Müdigkeit und Verdauungsprobleme loswurde.

Und war es nicht so? Fuhr mir nach Steak mit Brokkoli nicht plötzlich wieder neue Energie in den Körper? Löste sich das Zittern und Verknotete der Gedanken nicht in Luft auf?

Wahrscheinlich war sogar zweitrangig, ob es an der Paleo-Kost lag oder nicht. Neue Regeln zu haben stärkte meine innere Sicherheit. Und es war auch rückversichernd, zu einem Bund der Eingeweihten zu gehören. Wie man auf Promi-Blogs lesen konnte, zählten gesunde, überirdisch schöne und berühmte Menschen wie Hollywood-Schauspieler Matthew McConaughey, Channing Tatum oder Kanye West zu meinem Club.

Es musste etwas dran sein an diesem von allen Seiten geprüften Allheilmittel.

Inzwischen mehren sich archäologische Belege, dass es die eine universelle Ernährungsform bei unseren Vorfahren nie gegeben hat. Besonders neuere Studien, die im amerikanischen Fachblatt *Proceedings of the National Academy of Sciences* veröffentlicht wurden, weisen darauf hin, dass der Mensch eine der wenigen Primatenarten ist, die sich neue Ressourcen erschlossen. Je nach Zeit und Region waren die Ernährungsgewohnheiten der Frühzeitmenschen sehr unterschiedlich.

Die Esskultur der Naturvölker zeugt noch heute davon, wie sehr die Ernährung geografisch geprägt ist. Die in Sibirien lebenden Tschuktschen etwa essen fast nur Fisch und Walrossfleisch, weil auf Permafrostböden kaum Pflanzen zu finden sind. Im kurzen Sommer sammeln sie pflanzliche Nahrungsmittel, Beeren, Pilze oder Sauerampfer. Flechten, die für sie ungenießbar sind, pulen sie sich aus dem Darm von erlegten Rentieren.

Ein ganz anderes Bild zeigt sich bei einigen afrikanischen Gemeinschaften, deren Nahrung aus Wurzelknollen wie Yams und Maniok besteht.

Tatsächlich soll insbesondere beim Gehirnwachstum, einem wichtigen Schritt in der Evolution, nicht nur Fleisch eine Rolle gespielt haben, wie die Gurus behaupten, sondern eine Nährstoffgruppe, die die Paleo-Gurus allesamt verteufeln, eine besonders große: die Kohlenhydrate. Entgegen der Aussage von berühmten Gurus, dass die Urzeit-Ernährung bis zu fünfzig Prozent aus Fleisch bestand, sollen sich die ersten Hominiden-Arten, die vor zwei bis viereinhalb Millionen Jahren Afrika besiedelten, sogar hauptsächlich von kohlenhydratreicher Pflanzenkost wie Rinden von Sträuchern, Wurzeln oder Knollen ernährt haben. Darauf weisen die Fossilien des weltberühmten »Australopithecus afarensis« Lucy hin. Sie hat ausgeprägte Backenzähne und einen dicken Schmelz, was darauf schließen lässt, dass sie mit ihren Zähnen Getreide zermalmte.

Noch stichhaltiger sind die Beweise, dass der Mensch schon immer Getreide aß, die

mithilfe einer neuen Isotopen-Analyse gefunden wurden. Die archäologische Genforscherin Christina Warinner, Leiterin der Forschungsgruppe für Menschheitsgeschichte am Max-Planck-Institut Jena, konnte mit einem eigens entwickelten DNA-Verfahren im Zahnstein von Neandertalern und Steinzeitmenschen nachweisen, dass sie hauptsächlich Bohnen, Knollen und, ja, Gerste verspeisten.

Getreide stand laut Warinner wohl schon lange vor der neolithischen Revolution auf dem Speiseplan des Menschen. Forscher entdeckten in dreißigtausend Jahre alten europäischen Fundstätten – also zwanzigtausend Jahre vor der Agrarrevolution – Kornreste in Mahlsteinen, womöglich stellten die Homininen eine Art Mehl her.

Auch niederländische Archäologen fanden an fossilen Zähnen und Steinwerkzeugen von vor rund vierzigtausend Jahren Getreidereste, weit vor der Erfindung des Ackerbaus. Sie können auch vom Verzehr von Tieren stammen, die Gräser verspeisten. Schnittspuren an Knochen belegen, dass sie im Gegensatz zum Menschenaffen Fleisch nutzten.

Der unter Paleo-Anhängern beliebte Mythos, dass der Speiseplan des Höhlenmenschen lediglich aus dem, was er jagen konnte, magerem Fleisch und Fisch, oder allem, was er sammeln konnte, Beeren, Kräutern, Nüssen, Insekten und Pilzen, bestand, ist also weit entfernt von der prähistorischen Wirklichkeit. Und in Wahrheit ist auch Paleo nichts weiter als eine South-Beach-Diät im Mammutfell.

Die Ernährungsgeschichte des Steinzeitmenschen ist darin dem Zeitgeist angepasst. Nach den heute populären Vorstellungen einer kalorienreduzierten und naturbelassenen Ernährung gefiltert. Unserem Urahn werden buchstäblich Dinge in den Mund gelegt, die vielmehr dem Low-Carb-Zeitgeist unserer Tage entsprechen. Wir jubeln ihm glutenfrei, laktosefrei, zuckerfrei unter, weil *wir* Angst davor haben. Er hatte damals gar keine andere Wahl, als alles zu essen, was er in die Hände bekam.

Das hinderte viele Menschen nicht daran, Paleo noch über Low-Carb zu stellen. Es hinderte mich nicht daran. Warum? Weil Paleo ein mächtigeres Storytelling hatte als die Geschichten von Robert Atkins oder Henry Geyelin. Es hatte den Steinzeitmenschen als evolutionär geprüften Ernährungs-Coach.

Besonders in einer Sache könnte man ganz sicher Vertrauen in ihn haben: dem zeitweiligen Fasten. Schließlich waren Hungerphasen Teil seines Lebens. Erstaunlich viele Menschen, auch solche, die sich nicht als Paleo-Anhänger bezeichnen würden, folgen dieser Theorie und setzen beim Essen zwischendurch aus, siehe auch der Fernseharzt Eckart von Hirschhausen. Man kann alternierend fasten, also einen Tag essen, den darauffolgenden nicht. Oder eine Mahlzeit auslassen. Das Ziel ist dasselbe: Man imitiert eine Fastenkur. Deswegen nennt man das Intervallfasten auch »Fasting mimicking diet«. Es soll die Blutdruck- und Laborwerte verbessern, lebensverlängernd wirken. Belegt ist dies wissenschaftlich noch nicht. Dafür muss der Frühzeitmensch herhalten.

Eine Spielart wird besonders gern mit dem prähistorischen Ernährungsmuster

verargumentiert: Die »5-zu-2«-Diät. Dabei langt man eine Zeitlang ohne Kalorien zählen zu und nimmt dann zwei Tage nur noch fünfhundert bis sechshundert Kilokalorien zu sich. Darüber hinaus sollen kohlenhydratreiche Lebensmittel wegfallen. Durchaus ein versöhnlicher Mittelweg, könnte man meinen.

Doch genau genommen bedeutet diese Diät fünfundsiebzig Prozent weniger Kalorien an zwei Tagen. Das war selbst für mich Essgestörten schwer. Als ich mit Paleo anfang, hatte ich mein Tiefstgewicht erreicht, siebzig Kilogramm. An zwei Tagen nicht zu essen, war rein physisch nicht möglich. Aber trotzdem fastete ich. Ich hielt es wie Hirschhausen und strich eine Mahlzeit am Tag. Mein Mittagessen wurde zum ersten Frühstück. An meinem Gewicht änderte das nichts, aber ich fühlte mich überlegen. Ich hatte immer noch die Kontrolle über meinen Körper, über mein Leben.

Auch wenn Menschen wie Hirschhausen oder der Hollywood-Schauspieler Benedict Cumberbatch den Erfolg von intermittierendem Fasten im Namen der Steinzeit proklamieren, hat das Argument von der evolutionären Programmierung unseres Stoffwechsels auf Hungerperioden einen Haken. Der Frühzeitmensch soll eine Lebenserwartung von fünfundzwanzig Jahren gehabt haben. Er wurde meist von Infektionen oder Raubtieren getötet, bevor er an Altersleiden sterben konnte. Aber eben auch Hungersnöte rafften ihn dahin. Es ist keinesfalls so, dass er darauf angepasst war, längere Zeit nichts zu essen. Er hatte einfach keine andere Wahl.

Im Grunde genommen folgt die Paleo-Theorie dem altbekannten nostalgischen, ergo vollkommen unwissenschaftlichen Denkmuster: Früher war alles besser. Die Essweise des Höhlenmenschen, wie sie heute in Magazinen, Ratgebern und im Internet verbreitet wird, entspricht nicht der wahren Geschichte. Tatsächlich handelt es sich um eine Paleo-Fantasie. Die amerikanische Anthropologin Leslie Aiello beschrieb mit diesem Begriff das Phänomen, dass die Erkenntnisse über die menschliche Evolution auf mageren, fossilen Belegen beruhen.

Man könnte den Begriff aber auch so verstehen, dass die Wissenslücke nicht nur Raum für naturwissenschaftliche Interpretationen frühzeitlichen Lebens bietet. Sie ist auch Ort für eine andere Fantasie: Unsere Sehnsüchte nach der guten alten Zeit. Und sie reichen manchmal gar nicht so weit zurück.