

Big 1

Ernährung: Essen, was jung macht

*Es isst sich mancher zu Tod,
an Honigkuchen und Zuckerbrot.*
DEUTSCHES SPRICHWORT

Ein Märchen wird wahr

Als kleines Mädchen habe ich im Theater ›Das Schlaraffenland‹ gesehen. Die Geschichte vom Land, in dem Milch und Honig fließen, kannte ich schon aus meinem Märchenbuch mit den vielen bunten Illustrationen. Dass man sich zunächst durch Berge von Reisbrei essen musste, um überhaupt dorthin zu kommen, fand ich schon höchst erstaunlich. Was es aber auf den Bildern im Buch außer den Reisbreibergen zu entdecken gab, war noch unglaublicher: überall Knödel, gebratene Tauben, Kuchen und andere Leckereien, dazu viele kugelrunde Männer und Frauen. Sie lagen auf dem Rücken, hatten die Münder aufgesperrt und das Essen flog direkt hinein. Selbst die Schweinshaxn hatten Flügel!

Gebratene Tauben, Haxn, Knödel ... nein, dieses Schlaraffenland reizte mich nicht. Viel lieber wäre ich im Supermarkt vergessen worden und hätte eine Nacht in der Süßigkeitenabteilung verbracht. Auf das Theaterstück wartete ich trotzdem sehr gespannt, weil ich unbedingt die Reisberge und das fliegende Essen sehen wollte. Doch meine Enttäuschung war groß: Statt echtem Reisbrei hingen mit Luft gefüllte Tücher auf Leinen, unter denen die Schauspieler hindurchkrochen. Und die Tauben, Knödel und Torten waren aus Stoff und wurden an dünnen Fäden über die Bühne gezogen.

Wahrscheinlich habe ich diese Aufführung nie vergessen, weil sie mein erstes Theatererlebnis war. Sie ist mir sicherlich aber auch deshalb im Gedächtnis geblieben, weil es für mich als Kind äußerst befremdlich war, von so viel Essen umgeben zu sein. Und ständig essen zu wollen.

Heute ist der uralte Menschheitstraum vom Essen im Überfluss, der meistens in Hungerzeiten geträumt wurde, für uns tägliche Realität. Alles, worauf wir gerade Appetit haben, fliegt uns quasi fertig zum Anbeißen in den Mund. Wir holen es aus dem Kühlschrank, kaufen es im Supermarkt und lassen es uns von unserem Lieblingsrestaurant liefern. Oder wir gehen in die Food-Courts der Einkaufszentren, wo die leckersten nationalen und internationalen Gerichte zur Auswahl stehen. In Städten,

an Bahnhöfen oder anderen öffentlichen Plätzen können wir kaum noch einen Schritt machen, ohne dass uns der Duft von Frischgebackenem und Gebratenem in die Nase steigt und wir von Slogans wie »Jetzt eiskalt genießen!«, »... wenn der kleine Hunger kommt« oder »Snacken, bis der Zug kommt« zum Zugreifen und Hineinbeißen aufgefordert werden.

Nie zuvor in der Menschheitsgeschichte stand Essen zu jeder Tageszeit griffbereit zur Verfügung, nie war Nahrung so billig und vielfältig. Und nie zuvor hat die Lebensmittelindustrie mit Milliardeninvestitionen und akribischer Forschung so gezielt darauf gesetzt, durch eine ausgeklügelte Mischung aus Chemie, Zucker, Fett und Salz Produkte zu entwickeln, die uns nach mehr gieren lassen, weil sie unser Sättigungsgefühl aushebeln. Gleichzeitig konnte man aber auch noch nie so viele gute, qualitativ hochwertige und gesunde Lebensmittel kaufen und problemlos die unterschiedlichsten Ernährungsformen ausprobieren. Weil es für alle Bedürfnisse und Wünsche nahezu alles gibt.

»Iss mich!«

Sie sehen im Kino eine Werbung, in der eine attraktive Frau genüsslich in ein schokobraunes Eis beißt. Der betörend glänzende Schokoladenüberzug knackt, die Schokolade splittert und Sie merken, wie Ihnen das Wasser im Mund zusammenläuft ... Kennen Sie das? Bestimmt. Denn wir reagieren auf Reize, seit Urzeiten sind wir biologisch so angelegt, weil wir sonst nicht überleben könnten. Die Lebensmittelindustrie und Gastronomie macht sich dieses Verhalten zunutze, indem sie mit Werbung und ihren überall vorhandenen Produkten Anreize zum Essen setzt, die unserem Unterbewusstsein befehlen: »Greif zu! Iss mich! Jetzt!« Wir tun es und essen dabei zu viel, zu salzig und zu süß. Was die Ärzte beunruhigt, freut die Nahrungsmittelindustrie. Denn Jahr für Jahr erwirtschaftet sie Rekordsummen.



Doch warum erzähle ich Ihnen vom wahr gewordenen Märchen des Schlaraffenlands in einem Buch, in dem es ums Jungbleiben geht? Weil beides sehr eng miteinander zusammenhängt. Denn wollen wir länger jung und gesund bleiben, müssen wir aus dem Überangebot an Essen täglich eine Auswahl treffen. Und zwar die richtige. Was aber alles andere als leicht ist, schließlich haben wir evolutionär gelernt, dann zuzugreifen, wenn es etwas zu essen gibt. War der Elch erlegt, schlugen sich unsere Vorfahren die Bäuche voll und schlemmten mehrere Tage ungehemmt. Man wusste ja nicht, wann es wieder ein so üppiges Mahl geben würde. Tage mit wenig oder überhaupt keiner Nahrung waren der Normalzustand. Das änderte sich erst, als wir sesshaft wurden und mit Ackerbau und Viehzucht unsere Mahlzeiten einigermaßen planen konnten.

Heute dagegen brauchen wir nicht mehr auf Vorrat zu essen, wir sind rund um die Uhr versorgt. Der absolute Luxus! Und was für ein Privileg, überhaupt in diesem Reichtum leben zu dürfen. Gleichzeitig ist es eine große Herausforderung, weil wir erst einmal lernen müssen, mit diesem Überangebot umzugehen und nicht alles, was verführerisch duftet und unwiderstehlich aussieht, wie in der Steinzeit gleich in den Mund zu schieben.

»Ich im Schlaraffenland«



Kennen Sie das auch noch, dass es nur sonntags Fleisch gab und die Reste dessen, was unter der Woche auf dem Küchenplan gestanden hatte, im Eintopf am Samstag wieder auftauchten? Essen einfach wegzuwerfen, wie es heute in großem Stil gemacht wird, galt als Unsitte, wenn nicht als Sünde. Früher, als man an allem sparen musste, waren die Regeln streng. Selbst wenn man Hunger hatte, durfte nur zu den Mahlzeiten gegessen werden und dann nur das, was auf den Tisch kam. Zu essen, wann und worauf man gerade Lust hatte, kam niemandem in den Sinn. Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie sich Ihr Essverhalten und Ihr Umgang mit Lebensmitteln in den letzten Jahrzehnten durch das wachsende Angebot verändert hat?

Was habe ich als Kind am liebsten gegessen? Was sind heute meine Lieblingsgerichte?

Kaufe ich mir Essen oder Snacks unterwegs in Bäckereien oder Imbissen? Wenn ja, wie oft pro Woche? Warum? Um Zeit zu sparen?

Koche ich mit frischen Zutaten? Oder greife ich häufig zu Fertiggerichten, weil sie mir schmecken und die Zubereitung unkompliziert ist?

Lasse ich mich von den vielen leckeren Sachen – zum Beispiel beim Bummel in der Stadt – zum Essen verführen, auch wenn ich gar nicht hungrig bin? Oder kann ich gut

an den »Iss mich!«-Verlockungen vorbeigehen?

Kenne ich noch Hungergefühle? Oder bin ich dauersatt, weil ich eigentlich immer etwas esse?

Wie Essen unser Altern beeinflusst

Essen ist in unserer Gesellschaft nicht nur im Überfluss zu haben – es ist auch *das* Thema in den Medien. Fast täglich informieren Magazine, Zeitschriften, Bücher und das Internet über Superfoods und Trends und stellen die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu der Frage vor, wie man von der richtigen Ernährung profitiert, gesund und schlank wird.

Dass gesunde Ernährung zahlreichen Krankheiten vorbeugt, ja sie sogar heilen kann, ist mittlerweile durch ungezählte Studien belegt. Aber können Lebensmittel auch den Alterungsprozess verzögern? Kann das, was wir täglich essen, uns tatsächlich dabei unterstützen, unsere Jugendlichkeit länger zu erhalten?

Diese Frage treibt Wissenschaftler in aller Welt um, auch die amerikanische Forscherin Cindy Leung, Professorin an der University of Michigan School of Public Health, ging ihr nach. Leung wollte wissen, wie eine gesunde Ernährung die Länge der Telomere, die Sie schon aus der Einstimmung kennen (Seite 13), beeinflusst.

Dass ein gesunder Lebensstil ohne Rauchen, mit viel Bewegung und moderatem Essen positive Auswirkungen hat, hatten Wissenschaftler bereits herausgefunden. Leung und ihr Team konzentrierten sich bei ihrer Forschung nun insbesondere auf die Rolle der Ernährung. Sie luden über fünftausend gesunde Frauen und Männer zwischen zwanzig und fünfundsechzig Jahren ein, an einer einjährigen Studie teilzunehmen, bei der analysiert und bewertet werden sollte, welche Effekte bestimmte Ernährungsformen haben. Dazu gehörte auch die sogenannte mediterrane Ernährung, die unter Medizinern und Ernährungswissenschaftlern als geradezu ideal gilt, wenn man gesund bleiben und lange leben will. Was stellte das Team in Bezug auf den Alterungsprozess fest, als es die

Länge der Telomere in den Körperzellen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemessen hatte?

Die mediterrane Ernährung

Die Bezeichnung »mediterrane Ernährung« oder auch »Mittelmeerkost« geht auf die Essgewohnheiten der Landbevölkerung im Mittelmeerraum zwischen 1950 und 1960 zurück. Sie war kerngesund, gegessen wurde, was die Region und Jahreszeit gerade zu bieten hatten: viel frisches Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte, Getreideprodukte aus Vollkorn, Kartoffeln, Reis, Fisch, Olivenöl und Nüsse. In geringeren Mengen kamen mageres Fleisch und Milchprodukte auf den Tisch, selten »rotes Fleisch« wie Rind-, Schweine-, Schaf- und Lammfleisch oder Wurst. Alles wurde frisch zubereitet und mit einem Gläschen Rotwein genossen, industrielle Nahrung spielte so gut wie keine Rolle. Seitdem Fast-Food-Ketten und Fertigprodukte aber auch in Südeuropa Einzug gehalten haben, ist die traditionelle mediterrane Ernährung nur noch in wenigen, eher abgeschiedenen Gebieten zu finden – die Quote an fettleibigen Kindern in südeuropäischen Ländern ist in Italien am höchsten.



Die mediterrane Ernährung wird häufig auch »Kreta-Diät« genannt. Diese Bezeichnung ist etwas irreführend, denn es handelt sich dabei nicht um eine kurzfristig »durchzuhaltende« Diät, sondern um einen Ernährungsstil, der sich weltweit in vielen Studien als besonders gesundheitsförderlich erwiesen hat. Und der den Alterungsprozess von Knochen, Nerven, Herz und Gehirn um bis zu fünfzig Prozent reduzieren kann.

Das Fazit von Leungs spannendem Forschungsprojekt war: Ja, wir können uns jung essen, unsere biologische Lebensuhr lässt sich durch gesunde Ernährung tatsächlich dazu bringen, langsamer zu ticken. Je gesünder die Ernährung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer nämlich war, desto länger und intakter waren auch deren Telomere und desto jünger und gesünder ihre Zellen. Bei den Frauen war die Verlangsamung des Alterungsprozesses sogar noch deutlicher zu sehen als bei den Männern. Die Wissenschaftler erklärten dies mit dem unterschiedlichen Essverhalten, da die Männer – obwohl sie sich tendenziell auch gesund ernährten – zwischendurch trotzdem mehr zu Ungesundem gegriffen hatten. Ein weiteres Fazit der Studie war daher auch, dass man im Rahmen einer angemessenen Ernährungsmenge noch sehr viel mehr »gute« Nahrungsmittel essen müsste, um die schädlichen Effekte von »schlechtem«, den Zellen schadendem Essen auszugleichen.

»Guter« oder »schlechter« Treibstoff?