

nen, meint die Anthropologin Jill Dubisch, die an der Northern Arizona University lehrt.¹⁴ Es gibt jedoch noch andere Merkmale, die Religionen oder religiösen Sekten gemein sind und die sich auch bei der Gesundheitsbewegung feststellen lassen.

Laut Kai Funkschmidt, Theologe und Forscher an der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen in Berlin, ist vor allem der Veganismus bei einigen wenigen zu einer religionsartigen Weltanschauung geworden, denn: Veganer streben nach individuellem und universalem Heil, sie wollen andere bekehren, beanspruchen für ihre Theorien einen universalen Geltungsanspruch, grenzen sich gegenüber anderen ab, haben eine Mission, ein identitätsstiftendes Minderheits- und Elitebewusstsein und argumentieren mit einer ausgefeilten Dogmatik und Ethik. Zudem gibt es innerhalb der »Glaubensrichtung« Konfessionsstreits darüber, wer moralisch besehen der Super-Veganer ist, und Veganer ringen sogar um juristische Anerkennung. Funkschmidts Fazit: »Und für Teile der veganen Bewegung trägt er [der Veganismus] Züge einer quasi-religiösen Weltanschauungsgemeinschaft mit Heilsversprechen sowie umfassender lebensgestaltender und sinnstiftender Funktion.«¹⁵ So verzichtet der Veganer etwa nicht nur auf bestimmte Lebensmittel, sondern auch auf Kleidungsstücke oder Kosmetik, die mithilfe von tierischen Materialien hergestellt wurden. Das ganze Leben baut dann darauf auf, durch das eigene Verhalten Tiere zu schützen, die Umweltzerstörung aufzuhalten – schlicht die Welt besser zu machen. Dies betrifft nach Funkschmidts Beobachtung wie gesagt jedoch nur eine kleine Minderheit der Veganer, der Großteil der Pflanzenfans esse entspannt und lasse auch andere Ernährungsweisen gelten. Dennoch prägen die verbissenen Heilsprediger und Missionierer das Bild, die so tun, als ob Gott ihnen vorgeschrieben habe, wie sie sich richtig zu ernähren haben. Sie treten öffentlich und negativ in Erscheinung, etwa auf Podiumsdiskussionen, Internetforen und wenn man Pech hat, auch im Freundeskreis oder in der Familie. Gespräche über den Gesundheitswert von rein pflanzlicher Nahrung werden dann bisweilen anstrengend.

Benjamin E. Zeller, Soziologe am Lake Forest College, hat neben den Veganern die Glutenfrei-Community analysiert und kommt zu dem Schluss, dass auch hier oft die Rede von Gemeinschaft, Identität, Rettung und transzendentalen Ideen wie das »Böse« (Gluten und Weizen) ist und dies durchaus ebenfalls etwas Religiöses habe.¹⁶ Zudem seien auch die Vertreter der weizenfreien Kost sehr intolerant gegenüber Andersdenkenden, ähnlich wie bei Sekten oder Religionen. Auch die Steinzeitkost ähnelte mit ihren ganzen Regeln und Glaubenssätzen über die menschliche Natur einer Religion. Sie basiere wie alle anderen Ernährungstrends vor allem auf Glauben und nicht auf Wissenschaft und sei damit ebenso eine Ideologie. Manche alternativen Ernährungsweisen integrieren auch von vorne herein spirituelle Praktiken in den Lebensstil, etwa der Ayurveda oder die Makrobiotik. Häufig berichten die Gesundesser von Erweckungserlebnissen, davon, wie schlecht das Leben vor der Ernährungsumstellung war, und dass sich alles zum Guten gewendet habe, seit man auf Gluten, Milchezucker oder ultraverarbeitete Lebensmittel verzichte. Es gibt also eine Art Konvertierung zu einer bestimmten Ernährungsweise.

Der zentrale Punkt der Foodamentalisten sind jedoch Heilserwartungen. Die Ziele heißen Gesundheit, Schlankheit, Fitness, Schönheit und Unsterblichkeit. »Der Schlanke erhält a priori die Absolution«, schreibt etwa Christoph Klotter, Ernährungspsychologe an der Universität Fulda im Buch *Gesundheitsängste*¹⁷. Und noch mehr: Vom eigenen Körper wird Erlösung, also die Befreiung von allem Negativen erwartet – was früher die Religion leistete. Diese Erlösung findet jedoch nicht nach dem Tod im Paradies statt, sondern im Hier und Jetzt. Und sie ist laut Klotter »körpernah«, das heißt, sie ist sinnlich erfahrbar. Auch Produkthersteller haben dieses Bedürfnis des modernen Menschen nach Esoterik und Spiritualität erkannt und nutzen diese als Storytelling – etwa bei den »Veganen Buddha-Bärchen« –, um ihre Produkte zu verkaufen. Neue Rezeptbücher tragen Titel wie *Burger unser*¹⁸, *Die Essigbibel*¹⁹ oder *Soulfood*²⁰.

Tatsächlich gehen immer weniger Menschen in die Kirche oder beten – wir leben in einer immer stärker säkularisierten Welt. Auch das Ord-

nungssystem Familie bröckelt. Eine strikte Ernährung bietet hier Halt, durch Rituale, durch Identitätsstiftung, durch Sinnhaftigkeit. Zudem gewährleistet der Verzicht-Konsum eine praktische Orientierung im Alltag voller Widersprüche. Ganz konkret: Ein Supermarkt führt durchschnittlich 25 000 Produkte²¹, ein Verzicht auf Gluten, Laktose oder alles Tierische erleichtert die Auswahl hier erheblich. Halt gibt auch, dass offizielle Ernährungstipps ausgeblendet werden können, die von vielen Verbrauchern als verwirrend und sich ständig ändernd wahrgenommen werden. Zudem kommunizieren die offiziellen Ernährungsexperten auch gerne mit dem Zeigefinger, von oben herab. Selbsternannte Ernährungsexperten, die sich etwa in Büchern oder auf Blogs äußern, haben dagegen ein vermeintlich stringentes Glaubenssystem mit strikten Regeln, deren Erfüllung vielen Menschen offenbar einfacher fällt als das schwer greifbare Mantra »die Ernährung sollte abwechslungsreich sein« – eine Devise, die übrigens schon in der Antike galt.

KANN DENN NAHRUNG SÜNDE SEIN?

Zur Verwirrung der Verbraucher tragen auch Lebensmittelskandale bei und die Unfähigkeit vieler Menschen, die Risiken, die mit Ernährung einhergehen, richtig einordnen zu können. Hier wäre ein besserer Mathematikunterricht hilfreich. Denn »Gifte« in der Nahrung tragen nur zu einem ganz geringen Teil der schwerwiegenden Krankheiten wie Krebs bei. Zugleich werden diese Vergiftungsfantasien auf vollkommen harmlose Substanzen wie Gluten oder Laktose übertragen. Wer Angst vor dem Essen hat, wird jedoch dank der »self-fulfilling prophecy« gleich tatsächlich von Krankheitssymptomen wie Bauchschmerzen, Durchfall oder Übelkeit geplagt. Zudem kann er nicht mehr genießen, ein trauriges Leben. Auch die Naturentfremdung und das Unwissen, wie Grundnahrungsmittel hergestellt oder zubereitet werden, sind Gründe, warum neuerdings Schmalhans der Chef in vielen deutschen Küchen ist. Schließlich wägt sich auf der sicheren Seite, wer ganze Lebensmittelgruppen wie Koh-

lenhydrate (Brot, Reis, Nudeln) oder Tierisches (Fleisch, Milch, Eier) von seinem Speiseplan streicht.

Die um sich greifenden Schonkostformen ermöglichen jedoch zudem Selbstdarstellung. Denn es werden Werte wie Ehrlichkeit, Bescheidenheit, Altruismus, Naturverbundenheit oder Disziplin über besondere Ernährungsweisen übermittelt. Ernährung dient als Möglichkeit, sich selbst zu definieren und zu präsentieren. Gemäß der Erkenntnis des Philosophen Ludwig Feuerbach: »Der Mensch ist, was er isst.« Wer auf tierische Produkte verzichtet, zeigt sich empathisch und altruistisch, wer glutenfrei oder Low Carb lebt, ernährt sich vermeintlich gesund und kommt damit seiner sozialen Verantwortung nach. Er gilt als »guter Mensch«, der die Krankenkassen nicht belastet und die Ressourcen schont. Es geht bei den vielen Ernährungstrends also um nicht weniger als »das richtige Leben«, das im Sinne der Moral richtige. Diese Frage wurde früher an Gott ausgehandelt, heute an der Diät. Und wer nicht zu den Besseressern zählt, gilt wie im Mittelalter die Heiden als »schlechter Mensch«. Auch der Wunsch nach Zugehörigkeit zu einer Gruppe Gleichgesinnter wird mit den verschiedenen Ernährungstrends erfüllt. Schließlich kann man sich online vernetzen (so gibt es etwa spezielle Datingforen für Veganer), oder in bestimmten Restaurants treffen. Gesundes Essen wird damit zum Multi-problemlöser, bietet Bewältigungsstrategien für das Leben, ist sinnstiftend.

Ungesundes oder zu viel Essen gilt umgekehrt als Sünde, führt zu Unwohlsein und regelrechtem Ekel. Verstöße gegen die selbst auferlegten Regeln lösen Anspannung, Angst, Schuldgefühle oder Selbsthass aus. Schon zur Zeit Augustinus und bis ins Mittelalter hinein galt die Völlerei im Christentum als Todsünde. Und diese Vorstellungen haften offenbar bis heute in unserem kollektiven Gedächtnis. Bestimmte Nahrung als »Sünde« zu bezeichnen ist schließlich bis heute üblich. Man muss sich dann nach Fehlritten in Detox- oder Fastenkuren von diesen Sünden befreien, man muss Buße tun. Superfoods fungieren als Ablassgebete, um den Höllen-

qualen zu entgehen. Umgekehrt heißt das: Wer krank wird, ist selbst schuld, er lebte eben nicht fromm und rein genug. Wer zu viel raucht, trinkt und isst, gilt als asozial, er steht am Pranger. Es kommt also zu einer sozialen Abgrenzung gegenüber Andersdenkenden oder auch Menschen, die kein Bohei um (vermeintlich) gesundes Essen machen – der Graben zwischen arm und reich, gebildet und ungebildet oder Frau und Mann wird so noch tiefer. Veganer (zumeist weiblich) fühlen sich beispielsweise gegenüber Fleischessern (zumeist männlich) als Elite und bezeichnen diese als »Tiermörder«. Doch auch die vielen anderen Ernährungstrends von der Rohkost bis zur Stillpropaganda machen deutlich, dass Essen heute massiv ideologisch aufgeladen ist.

Strikte Ernährungsregeln sind so zur Basis einer quasireligiösen Gemeinschaft geworden, mit heiligen Schriften, Tabus (Lebensmittel, die verteuflert werden) und Online-Foren auf denen sich die einzelnen Jünger vernetzen und vom Mainstream abgrenzen. Es fehlt den Gesundessern allerdings in einigen Fällen an Toleranz; Andersdenkende sollen missioniert werden und darum fühlen sich auch viele Menschen, die Ernährungstrends wie dem Veganismus eigentlich wohlwollend gegenüberstehen, eher abgestoßen. Es ist toll, wenn sich jemand Gedanken über sein Essen und die Tiere macht und sich damit besser fühlt. Aber viele Essensjünger sind so versunken in ihr starres Gedankenkorsett, dass sie hochgradig intolerant werden und anderen das Gefühl geben: Wir sind heiliger als ihr. So werden Köche und selbsternannte Experten zu Ernährungspäpsten und Priestern, Rezeptbücher, Ratgeber und Blogs sind die neuen Bibeln und heilige Schriften, etwa von Attila Hildmann *Vegan for Fit*²², Ella Woodwards *Deliciously Ella*²³ oder *Weizenwampe – Warum Weizen dick und krank macht*²⁴ von dem US-Kardiologen William Davis. Markthallen, Food Trucks, Food Courts, Food Festivals oder Bio-Supermärkte sind die neuen Kirchen und Tempel, in denen man Reinheit erfährt. Superfood, Proteinbrot, Tofuwurstchen oder Wildlachssteaks werden zu Hostien. Aber auch das alljährliche Fasten boomt, entsprechende Kliniken sind wahre Pilgerstätten. Und sogar einen »Antichrist der Esskultur« hat das *Handelsblatt*²⁵