

Orientierung im Schlaraffenland

135 Ethik und Ernährung

Das Feld der Ernährung ist weit¹. Es umfaßt die Techniken und Mühen der Beschaffung von Nahrungsmitteln ebenso wie die Konflikte um ihre gerechte Verteilung und Skandale um ihre Produktion und Vermarktung, aber auch Überlegungen über die richtige Zubereitung und sich wandelnde Vorstellungen von Bekömmlichkeit und Schädlichkeit einzelner Speisen. Bestimmt wird das Feld der Ernährung von Mangel und Überfluß, von Hunger und Appetit, dimensioniert von Maß und Übermäßigkeit².

Wenn man die menschlichen Bedürfnisse danach ordnet, daß man zuerst Grundbedürfnisse identifiziert und danach solche, deren Befriedigung weniger zwingend beziehungsweise eher fakultativ ist oder auch Luxuscharakter hat, und wenn man zusätzlich auch noch die erkennbaren Grundbedürfnisse nach dem Charakter ihrer Vordringlichkeit beziehungsweise Unausweichlichkeit ordnet, dann ist in jeder Hinsicht die Ernährung des Menschen an erster Stelle zu nennen. Auch in der von Abraham Maslow vorgestellten Bedürfnispyramide des Menschen stellt die Ernährung die Basis und erste Nennung dar³.

Ernährung ist ein *Totalphänomen*⁴. Hunger und Durst sind Signale des Körpers. Wir essen und trinken jedoch nicht nur, um unseren Körper mit Energie und Flüssigkeit zu versorgen, sondern befriedigen damit auch andere Bedürfnisse: Wir genießen das Essen mit Freunden; bereichern unseren Erfahrungsschatz, indem wir fremde Eßkulturen ausprobieren; freuen uns, aus der Vielfalt des Angebots im Supermarkt auswählen zu können; haben keine Schwierigkeiten, mittags schnell die Imbißbude aufzusuchen und abends im Feinschmeckerlokal gepflegt zu speisen. Wir essen fast täglich Fleisch, weil wir es uns leisten können. Wir essen auch und vor allem mehr als erforderlich, weil es vergleichsweise einfach ist, dadurch Befriedigungen zu bekommen, die uns anderswo verweigert werden. So „halten Essen und Trinken Leib und Seele zusammen“ – sie können beiden aber auch Schaden zufügen⁵.

Insofern Essen und Trinken „Leib und Seele zusammenhalten“ oder auch schädigen können, sind sie auch Thema der Ethik. Unter Ethik versteht man die Lehre vom richtigen und guten Handeln. Das sittlich Richtige ist auch das menschlich Richtige, und es ist Aufgabe der Ethik, die Verbindlichkeit der optimalen Entfaltung des Menschen zu artikulieren und zu begründen (Alfons Auer).

In unserer Werteordnung zählen Leben und Gesundheit zu den fundamentalen Gütern und grundlegenden Rechten des Menschen. Ihr Schutz ist eine hochrangige, ethisch begründete Aufgabe und Pflicht. Insofern die Ernährung ihre wichtigste Voraussetzung darstellt, kommt ihr als lebensnotwendiger Handlung besondere ethische Relevanz zu. Da der Mensch sich, wenn er leben will, ernähren muß, dabei aber in der Regel in Freiheit eine Nahrungswahl trifft, kommt ihm eine Verantwortung für die Konsequenzen seines Handelns zu. Im Hinblick auf unser spezielles Thema ist eine Ethik der Ernährung die kritische Reflexion des Ernährungshandelns des Menschen gegenüber sich selbst, gegenüber anderen Menschen und gegenüber der Natur. Ethische Erziehung zielt in diesem Zusammenhang auf den Erwerb und die Sicherung von Wertorientierung und Handlungskompetenz auf dem Gebiet der Ernährung ab⁶.

Ernährung und Gesundheit

Zwischen Ernährung und Gesundheit besteht eine eindeutige Beziehung. Wer nicht genug oder nicht das Richtige ißt, geht das Risiko ein, krank zu werden. Ernährungsbedingte Krankheiten zeigen sich in Mangel- oder Überflusssymptomen. Diese drücken sich in lokalen Schmerzen, in Verdauungsstörungen, allgemeinem Unwohlsein, am eindeutigsten im Gewichtsverlust oder Übergewicht und schließlich Tod aus⁷.

Schon lange bevor sich die Ernährungswissenschaft als eigene Disziplin herausgebildet hat, wußte man von den vorbeugenden und heilenden Kräften der Nahrung. Dieses Wissen war insbesondere angesiedelt im Gedankengut der Ärzte des Altertums. So wurde beispielsweise schon vor rund 2000 Jahren bei den Wanderärzten Hippokrates (460–377 v. Chr.) und Galen (129–199 n. Chr.) in der antiken Diätetik – das Wort kommt aus dem Griechischen und ist abgeleitet von „diaita“, was so viel wie Lebensweise bedeutet – bereits das Lebensmuster einer gesunden Lebensführung entworfen, in deren Mittelpunkt die Kultur des Essens und Trinkens stand⁸.

Daß zwischen Ernährung und Gesundheit eine enge Beziehung besteht, wurde schon gesagt. Die Gesundheit eines Menschen wird von einer Reihe von Determinanten bestimmt, insbesondere durch genetische Faktoren, durch die Umwelt und durch den Lebensstil. Und letzterer ist es, der das Ernährungsverhalten und das Ernährungshandeln des Menschen bestimmt. Während Lebensstil und Lebensführung im Kindes- und Jugendalter insbesondere durch Eltern und gleichaltrige Gruppen (peer groups) geprägt werden, beruhen sie beim Erwachsenen auf einer bewußten und freien Entscheidung. Die Aufgabe der Ethik besteht in der kritischen Reflexion von gesundheitsbewußtem Ernährungsverhalten sowie in der Motivierung zu entsprechendem selbstbestimmtem Verhalten.

Was nun gesunde und richtige Ernährung im einzelnen bedeutet, liegt nicht in der Kompetenz der Ethik, sondern in der Kompetenz der Ernährungswissenschaft. Hier haben sich im Hinblick auf gesunde Ernährung folgende Regeln herausgebildet: 1. Kalorienaufnahme und -verbrauch müssen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen; 2. abwechslungsreiche Mischkost bevorzugen; 3. möglichst oft frisch Zubereitetes essen; 4. Belastung des Körpers mit Schadstoffen verringern; 5. Belastung des Körpers mit Lebensmittelzusatzstoffen so gering wie möglich halten. Richtige Ernährung bedeutet immer ausgewogene Ernährung. Sie verringert auch die Gefahr, sich mit unvermeidlichen Schadstoffen einseitig zu belasten. Man wird zwar nicht krank, wenn man an einem Tag nur Käsebrot ißt und an einem anderen nur von Kuchen lebt. Aber die Wochenbilanz sollte stimmen. Ernährungsfachleute raten dem gesunden Erwachsenen, seine Nahrung so zusammenzustellen: etwa 60 Prozent Kohlenhydrate, 10 Prozent Eiweiß, nicht mehr als 30 Prozent Fette. Außerdem soll die Kost ballaststoffreich sein. Für die meisten Menschen bedeutet das, daß sie ihre Ernährung umstellen müssen, wenn sie sich ausgewogen ernähren wollen⁹.

Gesunde Ernährung hat es auch mit dem richtigen Maß zu tun. Ein Mensch verfehlt sich gegen die Tugend des Maßhaltens, wenn er mehr ißt und trinkt als zulässig oder weniger, als für seine Gesundheit erforderlich ist. Daß zu viel Essen früh ins Grab bringt, wußte man schon im antiken Rom: „Der Fraß bringt mehr um als das Schwert“ lautet ein Sprichwort. Oder auch: „Im Krüge kommen mehr um als im Kriege.“ Hatte vor rund 100 Jahren der Philosoph Ludwig Feuerbach – sicherlich leicht übertrieben – behaupten können: „Der Mensch ist, was er ißt“, so können wir heute eher konstatieren: „Der Mensch ist, was er nicht ißt.“¹⁰ Seit Jahren beklagt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Die Deutschen essen zu viel, zu fett, zu süß und trinken zu viel Alkohol¹¹. Eine Ethik der Ernährung sollte darauf hinzielen, daß der Mensch im Umgang mit Lebensmitteln ein Gespür für das rechte Maß entwickelt, daß er Disziplin zeigt, die rechte Mitte sucht und findet und dadurch anderen zum leibhaftigen Vorbild wird.

Übergewicht – Eßstörungen – Fasten

In Deutschland gelten etwa 40 Prozent der Bürger als übergewichtig. Eine starke Zunahme der Übergewichtigen ist seit dem Zweiten Weltkrieg festzustellen und hängt mit dem vermehrten Nahrungsangebot und Lebensmittelverbrauch sowie der Abnahme der körperlichen Bewegung in Beruf und Freizeit zusammen. Bereits Kinder essen zu fett und zu süß und bewegen sich zu wenig. Sie sitzen zu lange vor dem Fernseher oder bei Computerspielen, werden oft von ihren Eltern mit dem Auto zur Schule gebracht oder fahren dorthin lieber mit öffentlichen Verkehrsmitteln als mit dem Fahrrad. Auch führt oft die familiäre Situation dazu,

daß Kinder wahllos Essen in sich hineinstopfen. Die Ursachen für die Übergewichtigkeit sind vielfältig. Dabei lassen sich insbesondere drei Gruppen ausmachen: Störungen im Hunger-Appetit-Sättigungs-Sattheits-Mechanismus, unnormale Stoffwechselvorgänge und, das weiß man erst seit neuestem, genetische Komponenten¹².

Ab einem bestimmten Grad ist *Übergewicht* (Adipositas) ein gesundheitlicher Risikofaktor. Es herrscht jedoch keine Einigkeit darüber, wann genau dieser bedenkliche Zustand erreicht ist. So hat auch der wissenschaftliche Disput, ob der anzustrebende Zustand das Broca-Normalgewicht (Sollgewicht in kg = Körperhöhe in cm minus 100) oder das Idealgewicht (Broca-Gewicht minus 10 Prozent bei Männern bzw. 15–20 Prozent bei Frauen) sein sollte, für weite Teile der Bevölkerung nur geringe Bedeutung. Deren Gewichtswünsche werden vor allem durch ästhetische Normen bestimmt; und hier haben sich inzwischen, zumindest in den westlichen Industrieländern, speziell für Frauen im jungen und mittleren Alter, Schlankheitsstandards herausgebildet, denen eine Person nur dann entsprechen kann, wenn ihr Gewicht unter dem Normalgewicht liegt. Mit dieser Überbewertung einer sehr schlanken Figur geht häufig eine Benachteiligung und manchmal sogar eine Ablehnung Übergewichtiger einher: Diese haben unter Umständen geringere Chancen bei Bewerbungen, sie werden in Geschäften zögerlicher bedient als schlanke Kunden, und die Möglichkeiten zufriedenstellender Beziehungen zum anderen Geschlecht sind, insbesondere bei Frauen mit Übergewicht, deutlich eingeschränkt¹³.

Eine weitere und extremere Form von Eßstörungen ist die *Bulimia nervosa* (Eß-Brech-Sucht). Bei dieser Krankheit werden anfallartig große Mengen von Nahrung verschlungen mit nachfolgend absichtlich hervorgerufenem Erbrechen, um so einer Gewichtszunahme entgegenzusteuern. In der Regel sind es Mädchen und junge Frauen zwischen 15 und 30 Jahren, die an dieser Störung leiden.

Die extremste Form der Eßstörung ist die *Anorexia nervosa* (Magersucht). Diese psychisch bedingte Appetitlosigkeit geht einher mit starkem Gewichtsverlust, Nahrungsverweigerung und gesteigerter Angst, dick zu werden. An der Anorexia erkranken meistens junge Frauen und Mädchen, wobei Mannequins, Fotomodelle, Balletttänzerinnen und Sportlerinnen eine besondere Risikogruppe darstellen. Essen und Figur sind die allein beherrschenden Gedanken dieser Patientinnen, die auch eine gestörte Vorstellung von ihrem eigenen Körper haben; sie sehen sich selbst viel dicker, als sie tatsächlich sind. Die Anorexia ist schwierig zu behandeln und endet manchmal auch tödlich. Die Betroffenen sterben den Hungertod im Schlaraffenland.

Die *Ursachen* sowohl der Bulimie als auch der Anorexie sind nicht eindeutig geklärt. Unter anderem sind hier oft verborgene emotionale Konflikte, etwa familiäre Erfahrungen, im Spiel, die mit der Pubertät zusammenhängen. Besonders Mädchen, die sich um diese Zeit von der Familie ablösen und ihre weibliche Iden-

tität suchen, orientieren sich dabei am krankmachenden Schönheitsideal der Zeit. Magersüchtige Frauen versuchen, sich unbewußt über die eigene „Dürre“ von der Mutter und damit vom Frausein abzugrenzen. Aus dem Triumph über den Hunger wird zusätzlich eigene Autonomie gewonnen. Frauen mit Bulimie kämpfen ebenfalls um ihre weibliche Identität. Sie leiden jedoch an ihren süchtigen Heißhunger- und Brechanfällen und können so aus ihrer Krankheit keinen „Gewinn“ ziehen.

Fasten ist eine Hilfe zur Kontrolle von ungeordneter Nahrungsaufnahme. Es handelt sich dabei um eine freiwillig übernommene Nahrungskarenz, die zeitlich begrenzt ist und in bestimmter Absicht unternommen wird, um Gesundheit wiederzuerlangen, Krankheiten vorzubeugen oder um Kräfte zu gewinnen, aber auch um Verzicht zu leisten und Opfer zu bringen. In der Praxis lassen sich die Motive nicht immer scharf voneinander abgrenzen.

Gesunde Ernährung – wirtschaftliche und politische Aspekte

Gesunde Ernährung wird nicht nur durch individuelle Faktoren bestimmt, sondern auch durch wirtschaftliche und politische. Der einzelne kann sich nur gesund ernähren, wenn er auf gesunde Nahrungsmittel zurückgreifen kann. Was bei dem einzelnen auf den Tisch kommt, wird heute aber weitgehend durch wirtschaftliche und politische Interessen bestimmt. Und hierbei sind, was unsere Breiten betrifft, längst nicht mehr die nationalen Behörden maßgebend, sondern die Europäische Union, die sich wiederum nach den Gesetzen des Weltmarkts richtet. Nicht mehr die traditionellen Ernährungsgewohnheiten oder gesundheitlichen Werte entscheiden über die Produktion von Nahrungsmitteln, sondern der Gewinn, der damit zu erzielen ist. Lebensmittel sind heute Handelswaren, Spekulations- und Subventionsobjekte wie andere Produkte auch¹⁴. Nun ist Gewinnstreben nicht unethisch, sondern ein respektables menschliches Ziel; es wird allerdings unethisch, wenn es auf Kosten des Menschen, seiner Gesundheit als fundamentales Gut und auf Kosten der Umwelt betrieben wird.

Ein Beispiel für unethisches Verhalten, bei dem die Interessen der Wirtschaft und Politik vor denen des Verbrauchers regieren, ist der *Rinderwahnsinn*¹⁵. Die Seuche ist aus subventioniertem Überfluß entstanden. Um die Berge von Tierkadavern zu verwerten, wurde daraus proteinreiches Mehl erzeugt, das wider natürlich an Wiederkäuer verfüttert wurde. Die Seuche ist auch eine Folge des Konkurrenzdrucks und des Preiskriegs auf dem Binnenmarkt, denn erst die Umstellung auf ein billigeres Produktionsverfahren ließ den Erreger im Futter überleben.

Obwohl 1983 in England die ersten BSE-Fälle bekannt wurden, meinte noch 1990 ein für die Verbraucher zuständiger Beamter der Europäischen Kommission,

die Öffentlichkeit müsse desinformiert werden, und empfahl, die wissenschaftlichen Ergebnisse zu verschweigen. Was den Schutz des Verbrauchers anbelangt, berufen sich die Wissenschaftler auf den Stand der Forschung, die Europäische Kommission verweist auf die wirtschaftliche Notwendigkeit, und die Behörden geben vor, im Interesse des Verbrauchers zu handeln. Inzwischen weiß man, daß die Krankheit die Artgrenze überwinden konnte und Hauskatzen und Zootiere infiziert hat. Die Übertragbarkeit auf den Menschen, so hieß es 1993 auf einem Symposium des Bundesgesundheitsamts, sei zwar unwahrscheinlich, aber nicht unmöglich.

Der BSE-Skandal führte nicht nur zur bisher größten politischen Krise der Europäischen Union – wir erinnern uns: aus Protest gegen die Beschlüsse der Kommission verhinderte das Vereinigte Königreich mit seiner Blockadepolitik mehr als 60 Beschlüsse –, er führte auch zu großen Verunsicherungen und Umorientierungen beim Verbraucher. Dieser lehnt – trotz zahlreicher vertrauensbildender Maßnahmen durch die Politik und die Lebensmittelindustrie – Rindfleisch weiterhin ab oder steht ihm zumindest skeptisch gegenüber. Im Jahr 1988 lag der Verzehr von Rindfleisch bei 15,8 kg je Bundesbürger, 1995 war es nur noch die Hälfte: 7,9 kg, mit weiter abnehmender Tendenz. Wie eine Umfrage der Bundesforschungsanstalt für Ernährung von Ende 1996 zeigt, war BSE auch Auslöser für ein steigendes Mißtrauen der Bevölkerung gegenüber anderen Lebensmitteln. Jeder vierte der 2000 Interviewpartner konnte nicht ein einziges Lebensmittel nennen, das ihm wirklich sicher erschien¹⁶.

Gentechnisch veränderte Lebensmittel

Das Mißtrauen, das der Verbraucher heute bereits gegen traditionell erzeugte Lebensmittel hegt, wird noch einmal verstärkt gegenüber gentechnisch erzeugten oder veränderten Lebensmitteln. Innerhalb des Spektrums gentechnischer Anwendungsbereiche erfahren gentechnisch veränderte Lebensmittel die geringste Akzeptanz. Dabei dürften vor allem Vorurteile und Uninformiertheit eine Rolle spielen. Gentechnische Verfahren in der Lebensmittelproduktion lassen sich in vier Gruppen einteilen: 1. Einsatz gentechnisch optimierter Mikroorganismen zur fermentativen Produktion von Hilfs- und Zusatzstoffen (z. B. Aminosäuren, Zitronensäure, Enzyme), 2. Verbesserung von Mikroorganismen für Starterkulturen (z. B. Bierhefen, Joghurt, Sauerteig), 3. Nutzung gentechnischer Verfahren in der Pflanzenzüchtung (z. B. virusresistente Zuckerrüben, haltbare Tomaten), 4. Anwendung in der Tierzüchtung (z. B. Fettreduktion bei Schweinen).

Von ethischer Seite ist in diesem Zusammenhang die Gesundheits- und Umweltverträglichkeit zu fordern sowie die freie Entscheidung des Verbrauchers über die Inanspruchnahme gentechnisch veränderter Nahrungsmittel. Den ethi-

schen Forderungen wird zum einen Rechnung getragen durch das Lebensmittelgesetz, wonach generell Lebensmittel – auch gentechnisch hergestellte –, die für die Gesundheit des Menschen bedenklich sein könnten, weder hergestellt noch in Verkehr gebracht werden dürfen. Zum andern regelt das Gentechnikgesetz die Anwendung gentechnischer Methoden bei der Produktion der Rohstoffe, der Lebensmittelbe- und -verarbeitung sowie bei der Freisetzung und schließlich dem Inverkehrbringen so gewonnener Lebensmittel. Das Gentechnikgesetz wird generell von der Absicht geleitet, Leben und Gesundheit von Mensch und Umwelt vor Gefahren zu schützen.

Darüber hinaus bestimmt die am 15. Mai 1997 in Kraft getretene EU-Novel-Food-Verordnung, daß Lebensmittel und Lebensmittelzutaten keine Gefahren für den Verbraucher darstellen dürfen, keine Irreführung des Verbrauchers bewirken dürfen, sich von vergleichbaren Lebensmitteln und Lebensmittelzutaten, die sie ersetzen sollen, nicht so unterscheiden, daß ihr normaler Verzehr Ernährungsmängel für den Verbraucher mit sich bringen würde. Damit der Verbraucher eine bewußte Kaufentscheidung treffen kann, ist es nötig, ihn über die Beschaffenheit der Lebensmittel aufzuklären. Daher ist eine umfassende, praktikable und europaweit einheitliche Kennzeichnungsregelung erforderlich. Über die Frage der Kennzeichnung hinaus muß insgesamt die Information über die Gentechnik im Lebensmittelbereich von allen Beteiligten – Landwirtschaft, Lebensmittelwirtschaft und Politik – verstärkt werden¹⁷.

Fast food, Fertiggerichte, Light-Produkte

Von den einen als Untergang der Eßkultur attackiert, von den anderen als harmlose und preiswerte Mahlzeit geschätzt – die Aufmerksamkeit der Ernährungsfachleute haben die Produkte der Imbißstände und Schnellrestaurant-Ketten allemal. *Fast food* steht bekanntlich in erster Linie für Hamburger, Bratwürste, Frikadellen, Grillhähnchen, Pizzen, Käsehörnchen und Fleischtaschen. Inzwischen bereichern auch immer mehr vegetarische und Edel-Imbißstände das Angebot für die schnelle Außer-Haus-Verpflegung. Aus gesundheitlichen Gründen – so die Ernährungsberater – seien die Fast-food-Produkte jedoch mit Vorsicht zu genießen. Wer sich häufig damit versorge, esse zu viel, zu fett und zu eiweißreich. Wer Hamburger, Würstchen, Pizzen und Cola-Getränke zu Hauptnahrungsmitteln mache, müsse mit schweren Gesundheitsstörungen rechnen. Um dem vorzubeugen und keinen Mangel zu riskieren, müsse mit den anderen Mahlzeiten gezielt ausgeglichen werden. Die schlimmsten Ernährungssünden in den Fast-food-Ketten könnten vermieden werden, wenn man Roastbeef statt Burger wählt, kleine statt Mammut-Burger ißt, Mayonnaise und Käsescheiben nicht mitißt, Salat dazu ißt, Milch oder Mineralwasser trinkt statt Cola oder Milchshakes, in Fett Gebra-

tenes meidet (z. B. Pommes frites) und statt dessen Folienkartoffeln oder Brot wählt.

Fertiggerichte, die vor dem Essen nur aufgewärmt zu werden brauchen, erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Sie erfüllen besonders das Bedürfnis der berufstätigen Frau, die zumindest an Werktagen kaum Gelegenheit oder Lust hat, zeitaufwendig zu kochen; sie stellen kleine Haushalte ebenso zufrieden wie Singles mit dem Trend zur fertigen Ein-Personen-Mahlzeit. Die Lebensmittelindustrie stellt sich darauf ein, daß nach dem Jahr 2000 rund 80 Prozent der Bevölkerung sich nur noch mit Fertiggerichten ernährt oder in Restaurants essen geht. Und auch dort stellen selbst Spitzenköche ihre exklusiv klingenden Menüs aus vorgekochten und portioniert abgepackten Convenience-Produkten zusammen. Schon heute besteht die Arbeit vieler Köche nur noch darin, Büchsen aufzumachen, Beutel zu schneiden und Tiefgefrorenes aufzutauen. Ein besonderer Trend ist derzeit „ethnic food“, also fremdländische und exotische Lebensmittel.

„Mit ‚Maggi Cariba CREOLE‘, einem exotischen Gericht mit Hühnerfleisch in einer pikant-scharfen Gemüsesoße mit Reis und Wildreis‘, abgepackt in praktischen Portionen-Beuteln, lassen sich die Erinnerungen an den letzten Karibikurlaub rasch und bequem in der Mikrowolle oder im Wasserbad aufwärmen. Wer eher der asiatischen Küche zuneigt, findet ‚Asia-5-Minuten-Terrinen‘ in reicher Auswahl, zum Beispiel ‚JAVA‘ mit Shrimps und feinen Eiernudeln. Trockensuppen wie ‚Pastaria Tagliatelline Funghi‘ oder feurige Dippes aus der ‚TexMex-Küche‘ runden das Angebot für den multikulturellen Genießer ab.“¹⁸

Aufhalten läßt sich der Trend zu den Fertiggerichten nicht. Im Hinblick auf die Pflicht zur Gesundernährung des Menschen wird die Ethik hier aber an die Ausgewogenheit der Ernährung erinnern müssen. Schon die lange Haltbarkeit solcher Gerichte muß mit einem Verlust an wertgebenden Inhaltsstoffen bezahlt werden. Wer sich vornehmlich von Fertiggkost ernährt, muß daher seine Ernährung dringend mit frischem Obst und Gemüse aufbessern, da sonst ein Defizit unvermeidlich ist.

Inzwischen erobern – durchaus wiederum dem Verbrauchertrend entsprechend – sogenannte *Light-Produkte* den Markt¹⁹. Mit diesen Produkten ist ein generelles „Weniger“ verbunden: weniger Fett, Koffein, Alkohol oder Kohlen-säure. Viele dieser Produkte haben im Vergleich zu den Standardprodukten einen höheren Preis, aber nur selten eine erhebliche Kalorienminderung. Und dem Verbraucher wird von der Werbung suggeriert, aufgrund weniger Kalorien mehr essen zu können; und er gibt sich der Illusion hin, allein schon durch den Kauf und Verzehr der Produkte einen wesentlichen Beitrag für die eigene Gesundheit geleistet und damit sein Ernährungsverhalten als solches geändert zu haben. Vor- und Nachteile der Light-Produkte werden gegenwärtig kontrovers diskutiert. So ist beispielsweise umstritten, ob Nahrungsmittel, die mit künstlichem Süßstoff energiereduziert sind, Hungergefühle erhöhen oder sogar Heißhunger auslösen.

Essen als kulturelles und soziales Phänomen

Essen ist nicht nur ein Vorgang der Sättigung und Gesunderhaltung, sondern auch ein kulturelles Phänomen, das den Zustand einer Zivilisation widerspiegelt. Essen kann zur Erfüllung sozialer Verpflichtungen, zur Festigung sozialer Beziehungen, zur Demonstration von Prestige, zur Freizeitnutzung, zu ökonomischen, zeremoniellen und religiösen Zwecken genutzt werden. Ernährungssituationen sind herstellbar etwa zum Zweck bestimmter Kommunikation (Arbeitsessen) oder zum Zweck der Repräsentation und des Prestiges (Festessen). Einladungen zum Essen werden immer noch durch gesellschaftliche Normen bestimmt: die Umsorgung des Gastes durch den Gastgeber, die Präsentation eines Geschenks durch den Gast. Nicht unbedeutend sind Ort und Raum der Zusammenkunft: Wohnzimmer oder Garten. Ein Tisch beeinflusst entscheidend die Kommunikationsstruktur.

Eine Form von Nahrungszubereitung, die für unsere moderne technische Welt kennzeichnend ist, ist die *Großverpflegung*. In Betrieben, Krankenhäusern, Schulen, Altenheimen richten wenige das Essen für viele her. Hierbei sind zunehmend immer mehr Kantinen zur Auftau-, Aufwärm- und Verteilerstation industriell vorgefertigter Mahlzeiten geworden, ein Trend, den wir auch schon bei der Familienverpflegung festgestellt haben. Von ethischer Seite ist hier folgende Forderung zu stellen: Soll die Großverpflegung ihren Zweck erfüllen, muß sie ihre Teilnehmer optimal mit allen notwendigen Nährstoffen versorgen. Darüber hinaus sollte sie ihnen die Mahlzeiten in ansprechender Form vorsetzen, und sie muß für eine angenehme Tischatmosphäre sorgen. Die Großverpflegung sollte sich in einer Umgebung abspielen, die zwanglosen Gesprächen über persönliche und berufliche Dinge förderlich ist, und eine Atmosphäre schaffen, in der Verstimmung und Schwierigkeiten leichter bereinigt werden können als im Labor oder als im Büro.

Die seit den siebziger Jahren entwickelten *Fast-food-Lokale* erfreuen sich, nicht nur bei Jugendlichen, zunehmender Beliebtheit. Dies hängt unter anderem, aber in erster Linie damit zusammen, daß diese Unternehmen Werte ausdrücken, die in unserer Industriegesellschaft geschätzt werden: schneller Service, technische Effizienz, Sauberkeit, Egalität und relativ niedrige Preise. Vor allem finden Besucher solcher Lokale keine unliebsamen Überraschungen vor. Bei McDonald's schmeckt ein Hamburger in New York genauso wie in Tokio.

Warum gerade Kinder und Jugendliche von solchen Orten angezogen werden, versucht man mit den Faktoren Überschaubarkeit, Autonomie, Erziehung und Sinnlichkeit zu begründen. Imbisse mit ihrer „Ästhetik des Mangels“ und ihrer „beschädigten Kommunikation“ bieten im Gegensatz zu Restaurants, in denen etliche Gerichte auf der Speisekarte unbekannt sind, mit ihren wenigen Angeboten auf großen Farbtafeln Überschaubarkeit. Der begrenzten Auswahl an Speisen

entspricht die Reduktion der Kommunikation. Selbst die Kürzestformel, wie „einmal ohne“ oder „mit mit“ garantiert noch ein Essen. Imbißstände und Fast-food-Lokale gewährleisten aus der Sicht der Kinder Autonomie und die Abwesenheit erzieherischer Kontrolle; denn an diesen Orten gibt es außer Zechprellung keine strafbaren Handlungen. Soziologen bringen den McDonald's-Besuch sogar mit einem religiösen Ritual in Verbindung. Insofern religiöse Rituale gekennzeichnet sind durch bestimmte Plätze, an denen bestimmte Worte gesprochen und Taten vollzogen werden, komme auch McDonald's aufgrund seiner Embleme, seines Platzes und der dort durchgeführten Handlungen der Charakter eines religiösen Rituals zu²⁰.

Mit diesem Phänomen eng verbunden ist ein weiteres Merkmal unserer Ernährungskultur, die *Auflösung des gemeinsamen Essens am Familientisch*. Die Berufstätigkeit beider Partner, aber auch das Mehr an Freizeit spielt in diesem Zusammenhang eine Rolle. Über 65 Prozent aller privaten Haushalte sind Ein- und Zwei-Personen-Haushalte, die oft gar nicht das Bedürfnis nach einer geregelten Mahlzeitenaufnahme haben, wie dies noch bei einem Mehrpersonen- und Mehrgenerationenhaushalt der 60er und 70er Jahre der Fall war. Essen wird heute immer mehr zu einer Begleiterscheinung anderer Tätigkeiten (z. B. Teleessen). Dies ist nicht unbedingt tragisch.

Feste Essenszeiten sind der notwendige organisatorische Versuch, Küche, Arbeit, Hunger und Freizeit miteinander zu kombinieren. Eine ernährungsphysiologische Begründung für die gewohnten drei großen Mahlzeiten am Tag, wie sie in Mitteleuropa üblich sind, gibt es nicht; aus biologischer Sicht sind gerade flexible Essenszeiten, über den Tag verteilt, sinnvoll, nämlich dann, wenn der Körper sein Hungersignal nach Nahrung aussendet²¹.

Aber Essen ist auch ein soziales Phänomen. Durch die Auflösung der häuslichen Tischgemeinschaft werden zugleich wichtige Interaktions- und Kommunikationsstrukturen reduziert. So konnte früher beispielsweise das Kind beim gemeinsamen Essen am Familientisch in bedeutende Kommunikationssysteme eingeführt werden, es konnte Ernährungsnormen von den Erwachsenen, zum Beispiel durch Nachahmung, erlernen, es wurde mit Traditionen, Sitten, Gebräuchen und Ernährungskulturen bekanntgemacht und konnte darüber hinaus das Gemeinschaftserlebnis der Mahlzeit erfahren.

Die Gemeinschaft des Essens bietet auch heutzutage noch die beste Möglichkeit, den anderen Menschen näher kennen und lieben zu lernen. Das ist die uralte Erfahrung, die den Sinn der Gastfreundschaft ausmacht. Der Fremde wird zum Mahl eingeladen – und als Freund scheidet er. Heute, wo die Nahrungsaufnahme mehr und mehr zu einer zeitraubenden Pflichtübung heruntergekommen ist, verschwinden die Erinnerungen an die genießerische, kultische oder brüderliche und schwesterliche Gemeinschaft einer Mahlzeit²². Es hatte schon seinen guten Grund, daß die alten Kulturen auf das gemeinsame Mahl besonderen Wert legten.

Wer allein ißt, wird in der Regel gleichgültiger, greift aus Bequemlichkeit auf billige Konsumartikel zurück, merkt schließlich gar nicht mehr seine Einseitigkeiten, vergißt dankbar zu sein.

Der Verbraucher entscheidet

Essen und Trinken sind neben der Sexualität elementare Mittel, um Leben zu mehren und den Tod zu meiden. Im Gegensatz zum Tier hat der Mensch die Möglichkeit, seine Verhaltensweisen in weitgehender Unabhängigkeit von biologischen Notwendigkeiten nach eigenen Präferenzen zu gestalten. Der Mensch muß zwar, wenn er überleben will, sich ernähren; er kann hierbei aber in der Regel in Freiheit eine Nahrungswahl treffen. Aufgrund dieser Freiheitstat kommt ihm eine Verantwortung für sein Ernährungsverhalten zu. Eine Ethik der Ernährung zielt auf die kritische Reflexion menschlichen Ernährungshandelns und -verhaltens.

In der neuen Warenwelt des freien Weltmarkts hat der Verbraucher eine Riesenauswahl und damit auch eine große Verantwortung. Er selbst muß wissen und entscheiden, warum er dieses oder jenes Produkt wählt, ob er der herkömmlichen Tomate die gentechnisch veränderte vorzieht, ob er regionale oder internationale Produkte wählt, ob er industrielle Fertiggerichte oder frische Ware kauft. Deshalb muß, wer gut und gesund essen will, die Initiative selbst ergreifen. Dies setzt den informierten, mündigen und verantwortungsbewußten Verbraucher voraus. Er muß bewußt einkaufen, was nicht immer einfach ist. Er braucht dabei nicht zu resignieren, weder vor verwerflichen Lebensmittelskandalen noch vor übereifrigen Food-Designern. Wo auch immer ein Lebensmittelskandal das Vertrauen der Konsumenten erschüttert hatte, konnte die Industrie nur schwer wieder ihre alten Umsätze erreichen. Und je mehr modische Trends die Regale und Kühltruhen füllen, desto stärker reagieren die Käufer mit der Nachfrage nach regionalen Produkten und traditionellen Spezialitäten.

Der informierte und kritische Verbraucher, der gesundheitsbewußte Esser, der leidenschaftliche Genießer sind größere Wirtschaftsstrategen, als ihnen selbst bewußt ist. Durch ihr Kauf- und Verzehrverhalten können sie der Ernährungswirtschaft und auch der Politik ein Schnippchen schlagen. Wer Lebensmittel einkauft und verarbeitet, entscheidet über die Zukunft, über seine eigene und über die anderer. Wer erst einmal auf diesen Geschmack gekommen ist, wird ihn sich nicht mehr nehmen lassen. Ethisches Handeln betrifft allerdings nicht nur den Endverbraucher, sondern – zeitlich noch früher – auch jene, die mit der Herstellung und Verteilung der Ware Essen befaßt sind.

ANMERKUNGEN

- ¹ Während die Behandlung dieses Themas in den älteren Moralphb. selbstverständlich war – in der Regel im Zshg. mit der Tugend des Maßhaltens –, wird es in den neueren Hb. ausgeblendet. Dies trifft auch für das neue LThK zu; es enthält zwar das Stichwort Ernährung, aber der eth. Aspekt wird nicht behandelt.
- ² In diesem Beitr. werden primär die individualeth. Aspekte des Themas erörtert. Sozialeth. Implikationen, wie z. B. die Problematik der Welternährung, werden weitgehend ausgeklammert.
- ³ P. G. Zimbardo, *Psychologie* (Berlin 1983) 413 f.
- ⁴ C.-D. Rath, Art. Ernährung, in: *Vom Menschen. Hb. histor. Anthropologie* hg. v. C. Wulf (Weinheim 1997) 243–256; *Kulturthema Essen. Ansichten u. Problemfelder*, hg. v. A. Wierlacher, G. Neumann, H.-J. Teuteberg (Berlin 1993); U. Tolksdorf, *Strukturalist. Nahrungsforschung. Versuch eines generellen Ansatzes*, in: *Ethnologia Europaea* 9 (Göttingen 1976) 64–85.
- ⁵ H. Glatzel, *Verhaltensphysiologie d. Ernährung* (München 1973).
- ⁶ I. Diedrichsen, *Ernährungspädagogik*, in: *Humanernährung: ein interdisziplinäres Lehrb.*, hg. v. dems. (Darmstadt 1995).
- ⁷ G. Gniech, *Essen u. Psyche* (Berlin 1996) 199.
- ⁸ H. Schipperges, *Lebensmittel – Mittel zum Leben. Einf. in d. Regelkreise d. Lebensführung. 2. Die Kultur von Speise u. Trank* (Bad Mergentheim 1985).
- ⁹ V. Corazza, R. Daimler, A. Ernst u. a., *Kursbuch Gesundheit* (Köln 1990) 854.
- ¹⁰ D. v. Engelhardt, *Hunger u. Appetit. Essen u. Trinken im System d. Diätetik. Kulturhistor. Perspektiven*, in: A. Wierlacher u. a. (A. 4) 137–149.
- ¹¹ I. Mühleisen, *Gute Argumente: Ernährung* (München 1988) 6.
- ¹² H. Kaulen, *Adipositas-Forschung*, in: *Ärzte Ztg.* 184, 2. 10. 1996, 2.
- ¹³ Dazu und zum Folgenden: J. M. Diehl, *Ernährungspsychologie*, in: *Ernährungsforschung – interdisziplinär*, hg. v. Th. Kutsch (Darmstadt 1993) 69–75.
- ¹⁴ I. Reinecke, P. Thorbrietz, *Lügen, Lobbies, Lebensmittel. Wer bestimmt, was Sie essen müssen* (München 1997).
- ¹⁵ D. Heimann, M. Gröne, *BSE. Der Tod aus d. Schlachthaus?* (Niedernhausen 1996); R. Rhodes, *Tödl. Mahlzeit. BSE. Eine schleichende Epidemie bedroht d. Menschheit* (Hamburg 1998).
- ¹⁶ I. Reinecke, P. Thorbrietz (A. 14).
- ¹⁷ V. Corazza u. a. (A. 9) 871 f. *Biotechnologie, Gentechnik u. wirtschaftl. Innovation*, hg. v. Rat für Forschung, Technologie u. Innovation d. Bundesministeriums f. Bildung, Wiss., Forschung u. Technologie (Bonn 1997).
- ¹⁸ I. Reinecke, P. Thorbrietz (A. 14) 68 f.
- ¹⁹ I. Diedrichsen, *Ernährungspsychologie*, in: (A. 6) 61.
- ²⁰ I. Bundschu, *Ernährungssoziologie*, ebd. 99.
- ²¹ V. Pudiel, *Ketchup, Big Mac, Gummibärchen* (München 1995) 135 f.
- ²² *Das heilige Essen*, hg. v. M. Josuttis, G. M. Martin (Stuttgart 1980).