

Die total verkrampfte **LÄSSIGKEIT** beim Essen

Industriezucker, Weizenmehl. Igitt! Das passt nicht zu unserem neuen gesunden Lifestyle. Die Qualität der Nahrung wird uns immer wichtiger. Gut. Doch wann ist Essen eigentlich zur Religion geworden?

ZU SCHULZEITEN verdrückten wir noch täglich Nutella-Toast, kauften von unserem Ferienjob-Geld Bananenmilch am Schulkiosk und den gesamten Brezelvorrat des Bäckers um die Ecke leer. Auf Partys gab es Alcopops und Karamellschnaps, der uns die Lippen zuklebte. Bei den ein oder anderen kringelte sich der

Zucker selbstverständlich um die Hüften. Dann haben wir Obsttage eingelegt, FDH und fleißig Kohlsuppendiäten gemacht. Erfolgsquote tendierte gen null, eher zu plus zwei Kilo.

UND HEUTE? Sind wir zum Glück schlauer. Denn jetzt gibt es ja Low Carb, Paleo, Clean Eating, Rohkost und Detox-Kuren. Jetzt essen wir Burger ohne Brötchen, Tintenfischringe ohne Panade, Zucchini-Spaghetti und Brotaufstrich ohne Brot. Jetzt zeigen Rezepte-Apps uns, wie man Pizaböden aus Auberginen und Blumenkohl backt und Sellerie-Smoothies mixt. Wir schnibbeln mit unseren Foodie-Freunden um die Wette. Denn wenn das Ganze dabei noch gut aussieht, können wir es ja auch – so ganz nebenbei – hochladen und teilen.

Das, was wir heute machen, ist natürlich keine Diät. Denn die brauchen wir nicht. Wir leben einfach einen gesunden Lifestyle und halten ganz nebenbei unsere Figur. Klingt doch ganz lässig. Doch das ist es nicht. Jeden Tag kreisen unsere Gedanken um unsere Mahlzeiten, um deren Inhaltsstoffe und mögliche Folgen für unsere Gesundheit. Lebensmittelunverträglichkeiten wie Laktose- oder Glutenintoleranzen haben sich (scheinbar) um ein Hundertfaches ausgebreitet. Und neue Superfoods mit ►





exotischen Namen sprießen wie Pilze aus dem Boden. Auch der Cheat-Day ist mittlerweile gesellschaftlich anerkannter Ritus geworden. Doch mal ehrlich, am Tag danach werden die meisten Cheater noch drei Extrarunden durch den Stadtpark laufen oder wenigstens auf ihre halbe Frühstücks-Avocado verzichten ...

ESSEN WIRD ZUR RELIGION Natürlich (und wie immer) sind die Medien schuld: Food-Blogs und -Magazine verleihen dem angeblich gesunden Essen im farblich perfekt abgestimmten Ambiente den richtigen „Glamour“. Influencer posieren mit bunt gefüllten Schüsselchen auf ihren superdünnen Beinen, zeigen, wie gern sie essen, aber trotzdem gertenschlank dabei bleiben. Das macht Eindruck. Lebensmittelkandale und Studien schüren dagegen täglich neue Ängste vor für den Körper „giftigen“ Inhaltsstoffen. Hashtags wie #cleaneat oder #acaibowl liefern Inspiration und Millionen

Rezepte, wie man diese umgehen kann, das Krebsrisiko senken, der Hautalterung vorbeugen, glänzende Haare bekommen kann.

Erst waren da die offensichtlich „Bösen“ wie Pommes, Pizza und Currywurst. Dann nahmen sie uns einfach alles, was Spaß macht: den Geburtstagskuchen, Popcorn

im Kino, Spaghetti Bolognese, Dosenbier und das Baguette zum Dippen. Ja, selbst die Banane ist vom Teufelszeug – den Kohlenhydraten – befallen. Man isst jetzt Leinsamen-, Kichererbsen- und Mandelmehl. Was übrig bleibt? Ein Leben nach dem Speiseplan. Das ist nicht nur alles andere als lässig, sondern nimmt bei einigen schon krankhafte Züge an, die zu einer ersten Essstörung führen können – im Fachjargon Orthorexie genannt. Der Zwang, gesund zu essen. Betroffene versuchen krampfhaft, sich nur von Lebensmitteln höchster Qualität zu ernähren. Oft sind sogar verarbeitete Produkte tabu. Die Regeln werden immer strenger, die Auswahl an Nahrungsmitteln immer kleiner. Inhaltsstoffe werden penibel recherchiert, um potenzielle Spuren von Verbotenem zu vermeiden. Restaurantbesuche oder Grillen mit Freunden – undenk-

SUPERHEROES BEEREN

Von Acai bis Goji: Auf einmal essen (und trinken) alle nur noch Beeren. Warum? Sie sollen echte Anti-Aging- und Detox-Wunder sein. Und Beeren sind, im Gegensatz zu den meisten anderen Früchten – wegen zu viel Fruchtzucker und Kohlenhydrate –, auch bei Paleo und der Low-Carb-Ernährung erlaubt.



bar. Doch Differenzierung, wie gesund „zu gesund“ ist, fällt nicht immer leicht. Fühlt man sich ständig unter Druck und investiert unverhältnismäßig viel Zeit in die Planung und Vorbereitung der Mahlzeiten, isoliert man sich von seinem Umfeld, das sich nicht an die Essregeln hält, sollte man sich professionelle Hilfe suchen. Der Prozess beginnt jedoch oft schleichend und viele von uns, die mit missionarischem Eifer dem gesunden Lifestyle-Trend folgen, können sich noch selbst „therapieren“. Machen wir uns doch nur häufiger bewusst, wie glücklich wir uns schätzen dürfen, aus dem enormen und tollen kulinarischen Angebot wählen zu können, anstatt uns ständig gegenseitig zu diktieren, was man jetzt unbedingt (nicht mehr) essen sollte. Lasst uns doch wieder gemeinsam Spaß am Essen haben und lassen wir den Genuss dabei nicht einfach auf der Strecke, denn der gehört zum Essen dazu. Wie das Popcorn im Kino. Denn niemand wird am Lebensende zu uns sagen: „Aber toll, wie diszipliniert du warst!“

45%

der Befragten einer Ernährungsstudie („Iss was, Deutschland. Studie der Techniker Krankenkasse 2017) geben an, dass sie vor allem gesund essen möchten (2013 waren es im Vergleich noch 35 %). Damit steht „gesund“ erstmals vor „lecker“.

ORTHOREXIE: Bedeutet frei übersetzt aus dem Griechischen „der richtige Appetit“. Das Wort erinnert aber nicht ohne Grund an Anorexie – dem medizinischen Begriff für Magersucht.