

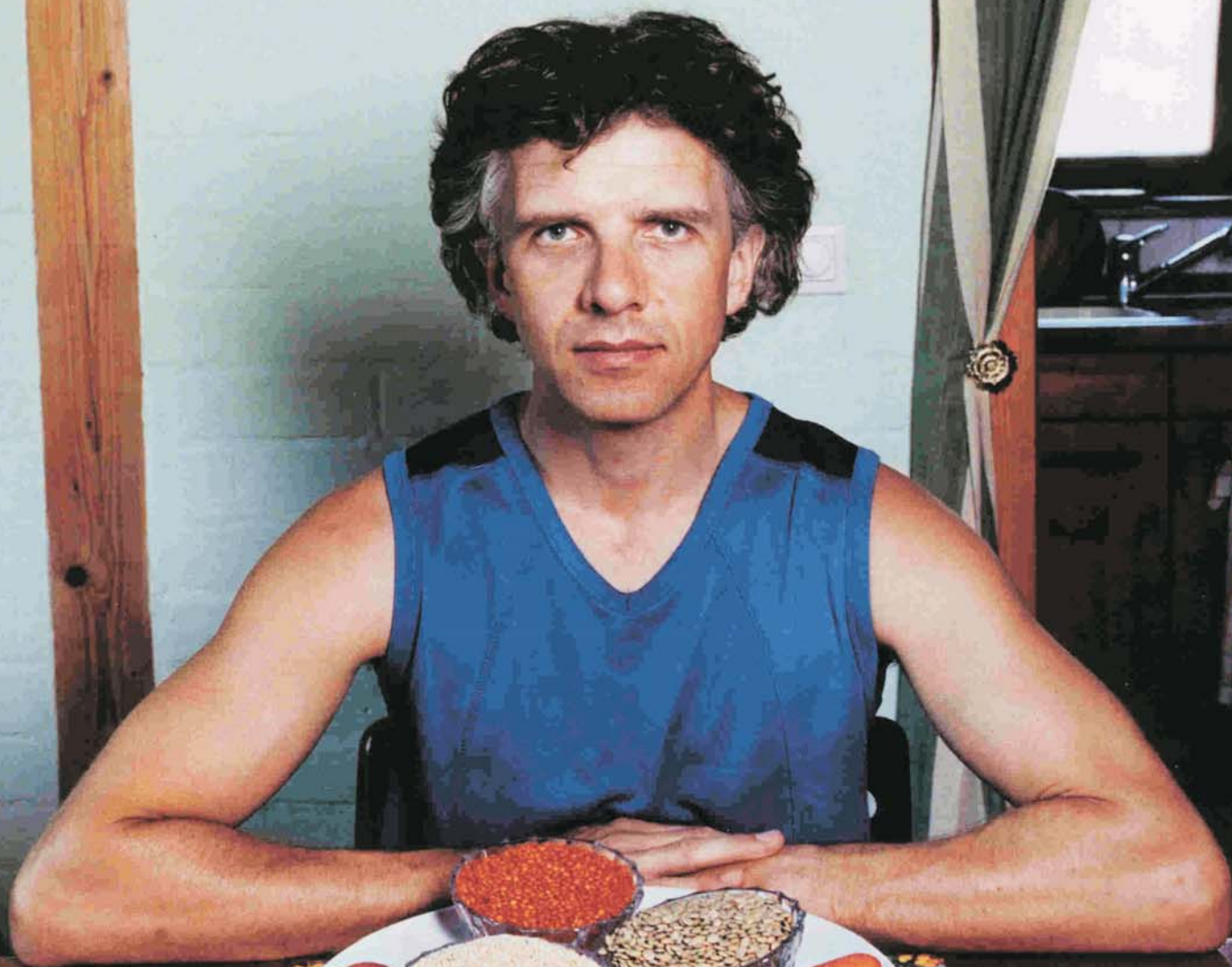
## VEGAN

TITEL

**NAME:** Arnold Wiegand, 43, Ausdauer-sportler, berät Sportler über vegane Ernährung. **ERNÄHRUNG:** Vegan seit drei Jahren, davor 16 Jahre Vegetarier.

**PRINZIPIEN:** Ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse berücksichtigen, um den Körper ausreichend mit essenziellen Aminosäuren und Mineralien zu versorgen, tierische Produkte meiden, hochwertige Produkte, möglichst frisch und aus regionalem Anbau kaufen, kaltgepresstes frisches Leinöl direkt in der Ölmühle bestellen, instinktiv essen. »Verboten ist nichts, ich

bin frei in meinen Entscheidungen, auszuwählen, was ich für richtig halte. Essen gehen oder verreisen ist nicht so bequem, aber ich sehe das nicht als Einschränkung.« **MORGENS:** Obst, Mandeln, Nüsse. **MITTAGS:** Salat mit Gurken und Tomaten, Hirse mit Tofu und Gemüse. **ABENDS:** Erbsensuppe oder Salat mit Oliven und Vollkornbrot. **TABU:** Fleisch, Fisch, Eier, Honig, Milch, Milchprodukte, Weißmehlprodukte, Zucker, Fertigprodukte. **MOTIVATION:** Leistung steigern, Körper optimal versorgen, gesund bleiben.



**ARNOLD WIEGAND** und Barbara Lipsky zusammen zum Essen einzuladen ist keine gute Idee. Nicht weil sich die beiden nichts zu sagen hätten. Aber außer gedünstetem Gemüse und ein paar Nüssen gäbe es kein Gericht, das sie beide essen würden.

Wiegand ist Veganer, Fleisch und Milchprodukte kommen ihm nicht über die Lippen, dafür jede Menge Vollkorngetreide und Obst. Auf Lipskys Speiseplan dagegen dominieren Magerquark, Joghurt, Fisch und Fleisch. Sie ernährt sich kohlenhydratarm. Das heißt dann Logi-Methode und bedeutet: kaum Getreide, wenig Obst. Nudeln gab es bei ihr zum letzten Mal vor zwei Jahren. Die Inhalte ihrer Küchen- und Kühlschränke sind einander so ähnlich wie Antarktis und Amazonas-Urwald. Und doch sind Wiegand und Lipsky überzeugt, dass genau ihre Form der Ernährung die gesündeste ist – zumindest für sie selbst.

Extreme Sonderfälle? Nicht wirklich. Wer Freunde zum Essen einlädt oder auch nur mit ihnen gemeinsam am Tisch sitzt, merkt schnell: Immer mehr Menschen essen immer mehr Sachen nicht. Manchmal, weil sie etwas noch nie mochten. Oder weil sie es tatsächlich nicht vertragen. Aber meistens, weil sie sicher sind, ohne Milch, Fleisch oder Nudeln gesünder zu bleiben, fitter zu sein, sich besser zu fühlen und, vielleicht, sogar länger zu leben.

Was allerdings denn nun wirklich »gesund« ist und warum, darüber gibt es mindestens so viele Meinungen wie über die Frage, was Glück ist und wie man es erreicht. »Vegane Ernährung kommt der natürlichen Ernährung am nächsten«, sagt Arnold Wiegand. »Die Logi-Methode heißt auch Steinzeitdiät, weil sie der ursprünglichen Ernährung entspricht«, sagt Barbara Lipsky. Was denn nun?

Im Dickicht von Lebensmittelpyramiden, Empfehlungen, Nährwerttabellen und Ernährungsrichtungen fühlt man sich mittlerweile wie zwischen rivalisierenden Religionsgemeinschaften. Alle sind auf dem Kreuzzug für die irgendwie gesündere Ernährung, doch welcher der richtige Weg dahin ist, darüber scheiden sich die Geister. Abgesehen von Sex und Religion, gibt es wohl kein Gebiet, auf dem so viele Mythen, Glaubenssätze und Heilsversprechen existieren wie bei der Ernährung.

Doch selbst die Wissenschaft ist nicht der große nüchterne Aufklärer. Denn sogar

im 21. Jahrhundert gibt es kaum zuverlässige Erklärungen, wie Essen Gesundheit und Krankheitsentstehung beim Menschen beeinflusst, sagt Ursel Wahrburg, Professorin für Ernährungswissenschaft an der Fachhochschule Münster. »Abgesehen von extremen Ernährungsformen wie purer Rohkost oder der fettreichen Atkins-Diät, ist es letztlich eine Glaubensfrage, an welche Ernährungsempfehlungen man sich hält.«

Auch in Sachen Essen gibt es so etwas wie ein Kirchen- oder besser Küchenoberhaupt, das die Regeln vorgibt. In Deutschland ist das die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), die je nach Stand der Wissenschaft Ernährungsrichtlinien veröffentlicht. Diese klingen einfach: Mehr als 50 Prozent der täglichen Kalorien sollten aus Kohlenhydraten kommen, um die 30 Prozent aus Fett und etwa 10 Prozent aus Proteinen. Das heißt: viele Getreideprodukte, möglichst aus Vollkorn, viele Kartoffeln, fünfmal am Tag Gemüse und Obst, täglich fettarme Milchprodukte, mäßig Fleisch und Fisch, wenig Butter, Margarine, Öle, Zucker und Salz.

Doch inzwischen gibt es unzählige Gegenpäpste, die darauf verweisen, dass die Menschen trotzdem immer dicker und zivilisationskränker werden. Halten sich die Leute nicht an die Regeln, oder stimmen die Regeln nicht?

**DIE PRINZIPIEN SIND FALSCH**, glaubt Walter Willett, Professor an der Harvard Medical School. Er läutete in den USA eine Art Ernährungslehren-Reformation ein. Ziel seines Angriffs: die offiziellen amerikanischen Ernährungsempfehlungen, die jenen der DGE ähneln. Galt jahrelang das Dogma »Low Fat«, also wenig Fett, als sicherer Weg zur gesundheitlichen Seligkeit, ging Willett in Richtung »Low Carb«, also weniger Kohlenhydrate, vor allem weniger Nudeln, weißes Brot oder Kartoffeln, dafür mehr Pflanzenöle, mehr Proteine und Vollkornprodukte. Wie die DGE verweist auch Willett auf die aktuellsten wissenschaftlichen Ergebnisse, und wie die DGE verspricht er, dass seine Ernährungsweise vor Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt.

Der Streit hat Folgen. Eine Art Sektenbildung in Sachen Essen hat begonnen. Anthroposophische Sonnenkost, buddhistisch angehauchte Makrobiotik, hinduistisch in-

## ► Geschichte des Essens

### TRENDKOST

**ANTIKE:** Hippokrates teilt Lebensmittel in warme, kalte, feuchte und trockene ein. Demnach sind Pilze und Obst gefährlich (feucht und kalt!). Die Nonne Hildegard von Bingen empfiehlt im **11. JAHRHUNDERT** Obst, Getreide und Gemüse. Als Küchengefährte gelten Erdbeeren, Pflaumen, Pfirsiche und Lauch. In ihrem Leitfaden aus dem **12./13. JAHRHUNDERT** raten die Forscher der Medizinschule von Salerno dem englischen König unter anderem zu Hirn, Hoden, Mark, rohen Eiern, reifen Feigen, frischen Trauben und süßem Wein. Pfirsiche, Äpfel, Birnen, Milch, Käse, salziges Fleisch, Kaninchen, Ziegen-, Hirsch- und Rindfleisch halten sie für gesundheitsschädlich. **16. JAHRHUNDERT:** Paracelsus deutet Verdauung als Gärprozess; gesund ist, was schnell verdirbt: Sardellen, Salat, Mangold, Austern und Oliven. Pilze und Obst werden rehabilitiert. Zucker hält man für schädlich. Im **19. JAHRHUNDERT** entdecken Wissenschaftler, dass die Nahrung aus Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen besteht. Eiweiß gilt als Nährstoff für den Körperaufbau. Mehr tierische Eiweiße, lauten die Empfehlungen. Obst und Gemüse verachtet man wegen des hohen Wassergehalts. **1909:** Die Vitamine werden entdeckt. Seit den **1920ER JAHREN** heißt es: Mehr frisches Obst und Gemüse, weniger Fleisch. Zucker ist als Energielieferant rehabilitiert. In der Nazizeit gilt einfache, natürliche Kost vom deutschen Acker als gesund, unter anderem forscht ein »Reichsvollkornbrot-ausschuss«. **1960ER JAHRE:** Das US-Landwirtschaftsministerium empfiehlt, tierische Fette durch pflanzliche zu ersetzen, um Herzerkrankungen zu vermeiden. Bald hält man auch pflanzliche Fette für ein Risiko. Die Wissenschaft rät deshalb seltener zu Proteinen, gibt das Essen von Kohlenhydraten dagegen weitgehend frei. **1990ER JAHRE:** Das Low-Fat-Dogma gerät ins Wanken. Pflanzliche Fette haben in Studien ihre positive Wirkung bewiesen. Nun geraten Kohlenhydrate als Dickmacher in die Schusslinie. Die offiziellen Ernährungsempfehlungen bleiben der Low-Fat-Lehre treu. Einige Ratgeber befürworten Obst und Gemüse als Hauptbestandteil der Ernährung.