

Richtig essen erhält die Gesundheit – falsch essen macht krank

**Das Ernährungs-Erfahrungs-Wissen der Menschheit ist sprichwörtlich uralte
– Auswahl von Zitaten und Sprichwörtern aus der Vorzeit der Ernährungswissenschaft**

Dr. U. Oltersdorf, Gießen

Die Ernährung ist lebensnotwendig. Die Nahrungsaufnahme ist jedoch auch ein prinzipielles Risiko. Man kann zu wenig, zu viel essen, man kann falsch essen, zu wenig an Nährstoffen, zu viel an Giften. Die Ernährungswissenschaft zeigt den Menschen, wie kompliziert eine richtige Nahrungsauswahl ist. Eigentlich ein Wunder, daß die Menschheit bis in unser Zeitalter überlebt hat.

Menschen machen jedoch auch selbst Erfahrung mit ihrer Ernährungsweise; sie bemerken die Folgen. Dies war natürlich auch so in frühen, antiken Vorzeiten. Die Erfahrungen wurden ausgetauscht und weiterverbreitet. Zitate aus alten Büchern und Sprichwörter zeugen davon. Vergleicht man diese Erfahrungen mit heutigen Erkenntnissen, so findet man viele Übereinstimmungen. Man kannte wichtige Grundregeln und auch die menschlichen Schwächen, die uns heute noch begegnen. Es muß jedoch deutlich betont werden, daß die Auswahl aus dem lange Zurückliegenden einseitig ist; nur das Passende wurde entnommen. Es gab auch damals schon, wie heute noch, „falsche Ernährungspropheten“.

Heute ist es moderne Erkenntnis, daß Gesundheit und Krankheit von unserer Lebensweise abhängen (z. B.: WHO-Seminar: Lebensweisen und Lebensbedingungen in ihren Auswirkungen auf die Gesundheit. Höhr-Grenzhausen 18.–21. 10. 1982; Europäische Monographien zur Forschung in Gesundheitserziehung, No. 5, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln, 1983). Dazu passen die folgenden alten Weisheiten:

„Die Erhaltung der Gesundheit beruht ordentlicher Weise in einem rechten Gebrauch derer sogenannten nicht natürlichen Dinge, der Luft,

der Arbeit, und Ruhe, des Schlafens und Wachens, der Speise und Tranks, derer natürlichen Ausgänge, derer Gemüths-Bewegungen, welches man die Diaet nennet.“ (1)

Diese auf Hippokrates zurückgehende Erfahrung findet man auch noch in Lexiken des 19. Jahrhunderts. Diät – die Lebensordnung und Diätetik – „die Erhaltung und Befestigung der Gesundheit (2) . . . zum Zweck hat und sich dazu keiner Arzneimittel bedient . . .“. Und auch die Probleme, den Menschen die rechte Lebensweise und Diätetik zu lehren, waren hinreichend bekannt:

„Die Verschiedenheit der Menschen vorzüglich rücksichtlich ihrer individuellen Constitutionen machte es von jeher schwierig allgemeine Regel der Diät aufzustellen . . .

Noch größeren Schwierigkeiten unterliegen ihre Ausführungen, da der Mensch, als Sklave der Verhältnisse, so selten im Stande ist, sich derselben vollständig zu unterwerfen und aus moralischer Schwäche dem Reize von Bequemlichkeit und Genüssen so oft nicht widerstehen vermag.“ (2)

In unserem Jahrhundert reduzierte sich Diät auf Krankenkost. „Diät (griech. diaita – „Lebensweise“) eine Abweichung von der üblichen Ernährungsweise . . . wissenschaftlich begründete diätetische Vorschriften – Ernährungstherapie.“ (3)

Heute sagt man (DGE) „Eine Ernährung, die beste Voraussetzungen für Gesundheit und Wohlbefinden bietet, die fit und aktiv erhält . . .“

„Denn wer in den Tag hineinlebt und immer nur das ißt und trinkt, was höchsten Genuß für den Moment verspricht, der strapaziert seinen Orga-

nismus . . . " – Erst viel später . . . kann es dann zu unangenehmen Folgen kommen: Abgespanntsein, Müdigkeit, Lustlosigkeit, kosmetische Probleme, Untergewicht, Übergewicht, aber auch zu ganz ernsthaften Stoffwechselstörungen und Erkrankungen." (16)

Ähnliches liest man früher:

„Eine Wahl unter den Speisen muß man notwendig anstellen, sintemahl offenbar, daß einen jeglichen nicht alles ohne Unterschied gesund sey; wer aber ohne behörige Wahl fortlebet, wird ohne Kranckheit nicht bleiben.“ (1)

„Die rechte Ernährung und Lebensweise vermag Großes . . . bei allen Kranken, daß sie gesund werden, bei den Gesunden, daß ihre Gesundheit erhalten bleibt, bei denen, welche körperliche Übungen anstellen, daß ihre Körper in guter Verfassung sind, und was man sonst noch wünschen mag.“ (Hippokrates, in [4]).

„wer sich mit speisz und tranck recht halt, mag wol in gesundheit werden alt.“ (5)

„Des Menschen Mund ist sein Henker und sein Arzt.“ (6)

„Der wol mag essen vnnd wol fartzen, gibt sehr wenig auff die Aerzte.“ (7)

Moderne Regeln (z. B. DGE, Regel 2) sagen: „Nicht zu viel und nicht zu wenig . . .“, also ein rechtes Maß einhalten und dabei „Abwechslung in der Wahl der Lebensmittel“ (DGE, Regel 1).

„Leider gibt es aber kein einziges Lebensmittel, in dem alle Nährstoffe entsprechend dem Bedarf enthalten wären . . . Jede Einseitigkeit schadet auf die Dauer . . .“

Und so liest man es in früheren Ratgebern:

„der mensch kann nicht allezeit einerley speise essen.“ (5)

„die beste und allerheilsamste artzney für die gesunden, ist mässiger gebrauch im essen und trincken.“ (5)

„Iss wol, trinck wol, thu wol, so bleibst du wol gesund.“ (7)

Heute ist es das Übermaß, das als Ursache für die Zivilisationskrankheiten angeprangert wird (z. B. der Bundesminister für Jugend, Familie und Gesundheit bei der Vorstellung des 5. Ernährungsberichtes: „In der Bundesrepublik essen die Menschen immer noch mehr, als sie brauchen . . . Zunehmende Häufigkeit des Übergewichtes mit steigendem Lebensalter ist verbunden mit zunehmender Häufigkeit von Erkrankungen . . ., die bei vernünftiger Ernährungs- und

Lebensweise weitgehend zu vermeiden wären.“ . . . rechnet das Ministerium mit direkten und indirekten Kosten aus ernährungsbedingten Krankheiten von mindestens 40 Milliarden DM jährlich“).

(Informationen des Bundesministeriums für Jugend, Familie und Gesundheit Nr. 5, 8. 8. 1984)

Das Gesundheitsrisiko, das sich aus dem Zuviel ergibt, zieht sich wie ein roter Faden durch die Menschheitsgeschichte, seitdem kontrolliert Nahrungsmittel erzeugt werden, seit dem Beginn der antiken Hochkulturen.

„Die meisten Menschen essen zu viel. Von einem Viertel dessen, was wir verzehren, leben wir selbst, von dem restlichen $\frac{3}{4}$ leben die Ärzte“ (uraltet ägyptisches Sprichwort). (8)

„Mäßig wird alt, zu viel stirbt bald.“ (8)

„Fressen und Saufen macht die Ärzte reich.“ (8)
„Wohlbeleibte Leute sterben eher eines schnellen Todes als magere“ (Aphorismen des Hippokrates in [9]).

„Der Fraß bringt mehr um als das Schwert“ (römisches Sprichwort). (4)

„Wer trinket ohne Durst und ißt ohne Hunger stirbt desto junger.“ (10)

„Der weise Salomo spricht: propter crapulam multi perierunt, d. h. von Freßsucht verderben viele Menschen.“ (11)

„Viel Essen, viel Krankheit.“ (7)

„Die zu viel und zu gut essen, haben bald ausgegessen.“ (7)

„Wer isset, ehe er hungert, gibt dem Arzte Handgeld.“ (7)

„Zu vil essen thut dem Leib vbel (vngemach).“ (7)

„viel speis und drank macht matt und krank.“ (5)

„Weiter ist gar leichte einzusehen, wie unrecht diejenige Gewohnheit sey, da man dem anderen zu übermäßigen Essen und Trincken aufmuntert, oder wohl gar nöthiget, weil eben die Überschreitung des Masses Kranckheit ist.“ (1)

„Wer sich nach allem Geschleck gewöhnt Sein Herz und Gemüt nach Essen sehnt,

Der bringt davon der Krankheit viel und macht seim Leben kurzes Ziel“ (Francesco Petrarca). (12)

„Der weise Mann sagt, du sollst nicht begierig sein beim Essen, dich auch nicht ausgießen über alle Speise, denn im Vielessen ist viel Krankheit und böse Feuchte. Es sind mehr durchs Fressen und Saufen gestorben als durch das Schwert. Wer mäßig lebt, des Leben soll lang sein“ (Francesco Petrarca). (12)

Plures crapula quam gladius: Die Völlerei tötet mehr Menschen als das Schwert (Robert Burton, 1577–1640). (12)

Man weiß auch, daß ein reichhaltiges Angebot zum Überkonsum verführt.

„Die Mannigfaltigkeit der Speisen lernet dem Menschen viel essen, wenn er es auch vorher nicht gekonnt . . .

Da man also durch die Mannigfaltigkeit der Speisen, sich angewohnet, zu viel zu essen.“ (1)

Auch zu viel Alkohol schadet und so ist eine weitere moderne Regel (Nr. 10, DGE) „Zurückhaltung beim Alkohol“.

Und was wurde früher dazu gesagt:

„Im Becher ersaufen mehr als im Meer.“ (8)

„Der Wein ist kein Narr, aber er macht Narren.“ (8)

„Drei Becher Weins treiben die bösen Geister aus, beim vierten trinkt man schon wieder Brüderschaft mit ihnen.“ (10)

„Im Krüge kommen mehr um als im Kriege.“ (4)

„Wer trinket ohne Maß, wird bald der Würmer Fraß.“ (4)

Gegen das Zuviel an Essen und Trinken gibt es heute eine ganze Reihe von Regeln: „Kleinere Mahlzeiten – dafür öfter“ (DGE-Regel 3). „Lassen Sie also möglichst keinen großen Hunger aufkommen . . . Mit Heißhunger ißt man hastig und belastet den Körper mit Nahrungsmengen, die er nur mit Mühe verarbeiten kann.“ (16)

Diese Zügelung beim Essen wurde auch früher empfohlen:

„Höre nun, wie viele Vorteil ein geringer Tisch dir bringen wird. Fürs erste wirst du dich dabei gesunder finden . . .“ (Horaz) (12)

„Man soll bey Tische nur so viel zu sich nehmen, daß man beym Aufstehen noch etwas Appetit übrig behalte (Cum reliquis famis, sive cum nondum Satietas coepit, de Mensa surgendum est).“ (1)

„. . . nach dem alten Sprichwort: wenns am besten schmeckt, soll man aufhören.“ (1)

„im Falle jemand entweder aus böser Gewohnheit oder durch Reitzung niedlicher Kost, einen Exceß im Essen begangen, solcher nicht besser als durch Fasten und Abbrechung der Speise . . . verbessert werden könne.“ (1)

„Wenn der Kohl am besten schmeckt, sollte man aufhören.“ (8)

„trachte nach Nahrung, nicht nach mästung.“ (5)

„Iß ein Drittel, trink ein Drittel, ein Drittel laß leer fürs Nachdenken“ (arabisches Sprichwort). (4)

„Iß dich halbsatt, trink dich halbtrunken, dann lebst du ganz“ (russ. Sprichwort). (4)

„Halt recht Maß in Speis und Trank, so wirst du weis und wenig krank.“ (4)

„Wer trinkt und ißt mit Mäßigkeit, der lebt gewöhnlich lange Zeit.“ (4)

„Bist Du ein Völlner und Du hast Dich daran gewöhnt, zu viel zu essen, so gelobe am Morgen, daß Du diesen Tag fasten willst.“ – „Ihr sollt Euch ein Loch enger gürten“ (Geiler von Kaysersberg, 1445–1510). (11)

„Wenn das essen noch wol schmecket, so soll man auffhören.“ (7)

„Besser offt vnd wenig essen, denn einmal sich ganz vberfressen.“ (7)

Hinsichtlich der modernen Erfahrungen, die sich auf einzelne (Haupt-)Nährstoffe beziehen, wie z. B. „Genügend Eiweiß . . . Ohne Eiweiß können wir nicht leben“ (DGE-Regel 4) und „Fett in Grenzen halten“ (DGE-Regel 5), gibt es von früher kaum entsprechend überlieferte Erfahrungen; das verwundert nicht, kannte man sie doch noch nicht. Doch man hatte Erfahrungen mit Fleisch (das dem Eiweiß entspricht) und mit Fett als Nahrungsmittel, man kannte deren Bedeutung und deren Gefahren.

„eine speise speiset nicht so gut als die andere. fleisch speiset besser (ist nahrhafter) als gemüse.“ (5)

„Der Mensch, so sagt Cardanus, ißt und trinkt als einziger ohne Appetit und befriedigt all seine Lüste ohne Notwendigkeit und verschafft sich auf diese Weise viel Verdruß. Denn jedes Fleisch, mag es noch so gesund und gut sein, das zur Unzeit oder im Übermaß genossen, so daß es der Magen nicht verträgt, stiftet Unbehagen und verursacht Krankheiten“ (Robert Burton: Anatomy of Melancholy, 1621; in [12]).

„lass ab vom Fett, denn wisse, dass ansonst das Grab dir dreimal weiter gähnt“ (Shakespeare, Henry IV); in (13).

Süßes schmeckte den Menschen schon immer. Dies führt besonders heute zu Gefahren, zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen; so lautet eine Ernährungsregel (DGE-Nr. 6) „Selten Süßigkeiten“.

So liest man es von früher:

„Dem Geschmacke nach, nähren zwar die süßen Speisen wohl, aber sie verursachen in der Leber und Miltz Verstopfungen.“ (1)

Auch der Brief von Earl of Chesterfield vom 2. 5.

1751 an einen Freund hört sich recht modern an: (aus [12]):

„... Du hättest einen Hang, fett zu werden. Ich hoffe, Du wirst Dich davor hüten so viel Du kannst; nicht, indem Du zehrende Arzneien einnimmst, die Dich mager machen sollen, sondern indem Du so wenig Du kannst von denen Dingen zu Dir nimmst, die Dich fett machen würden. Trinke keine Chocolate, und Deinen Kaffee ohne Sahne ...“

(Koch-)Salz wird heute im Übermaß verzehrt; aus diesem Grund wird empfohlen „Sparsam mit Salz“ (DGE-Regel 9) umzugehen. Salz kennt der Mensch sehr lange, als wichtiges Konservierungsmittel, aber auch als begehrtes Würzmittel. So findet man ebenfalls alte Erfahrungen, die vor dem Zuviel warnen:

„Die salzigen widerstehen der Fäulniß, wenn man aber derselben zu viel genießet, so verbrennen sie das Geblüt, und erwecken ein Jucken in der Haut, ...“ (1)

„gesoltene vische synt am ungesundesten, wente se spysen övel und bringen dörst.“ (5)

Eine weitere wichtige moderne Ernährungsempfehlung lehrt uns „Durch falsche Zubereitung leiden nicht nur Aroma und Geschmack, sondern auch Vitamine und Mineralstoffe“. „Richtig zubereiten“ lautet so die Devise (DGE-Regel Nr. 8). Wir sollen aber nicht nur bei der Zubereitung auf Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe achten, sondern auch bei der Auswahl der Lebensmittel. Die Regel lautet „Täglich Frischkost und Vollkornprodukte“ (DGE-Regel Nr. 7). Ähnliches kann man wiederum aus alten Quellen erfahren; ebenfalls die heute häufig anzutreffende Angst, daß durch die Lebensmittelverarbeitung die Nahrung nutzlos wird, wenn nicht gar (durch zugesetzte Stoffe) schädlich bzw. giftig.

„Gewärmte Essen schmecken nicht wohl“ (oder: munden nicht). (7)

„Aufgewärmte Speise; Ärzte, die nicht weise, und die bösen Weiber, sind Gesundheitsräuber.“ (4)

„Man sollte zuerst essen solche Speise, die gering ist und den Leib offen hält wie Äpfel, Birnen oder Salat und dergleichen, ...“ (11)

„das schwarze brod speiset besser (ist nahrhafter) als das weisse.“ (5)

„Geferbte vnd verdeckte essen sind vngesvnd unnd verdeckte essen.“ (7)

... da noch der Hunger als beste Würze galt, um Eicheln, Äpfel, Kastanien, Pfirsiche und Wurzeln lieblich und wohlschmeckend zu machen:

Speisen, welche die gütige Natur selber zubereitete und mit denen sie die Menschen besser ernährte, angenehmer erquickte und länger am Leben erhielt, als jetzt all die anderen künstlichen Gewürze und Gerichte, die Fleiß und Industrie, die Dienerinnen jener Tugend, erfunden haben, welche den Geschmack täuschen und reizen, um ihm Gifte als Süßigkeiten unterzuschoben (Anm.: alter „Glykol-Skandal“!?!), und da somit mehr Sachen produziert werden, die dem Gaumen zusagen, als solche, die dem Magen heilsam sind, schädigt man Gesundheit und das Leben, ...“ (Giordano Bruno, 1585; in [12]).

Im vorhergehenden Zitat sind auch Aspekte der Ernährung zu sehen, die durch moderne Zweige der Ernährungswissenschaft (Ernährungspsychologie und -soziologie) bearbeitet werden. Die Nahrungswahl hängt von vielen Faktoren ab, z. B. von sensorischen, diese sind jedoch nicht stabil, sondern hängen ihrerseits von individuell physiologischen (z. B. Körperzustand) und Umgebungsfaktoren ab. Sehr plastisch hat dies z. B. J. A. Brillat-Savarin beschrieben (Physiologie des Geschmacks) (1825) (14).

Als häufigste Erfahrung findet man in dieser Hinsicht die Beziehung zwischen Ernährungsverfügbarkeit (Nahrungsauswahl) und Geschmack (sensorische Aspekte). So gibt es den Spruch „Hunger ist der beste Koch“ in allen Variationen: „Cibi condimentum est fames“ (Cicero: Der Speise Würze ist der Hunger, nach Sokrates: Xenophons Erinnerung). (15)

„Optimum ciborum condimentum fames!“ (Der Hunger ist das beste Gewürz.) (Fr. Chr. Lauhard, 1757–1822). (12)

„Der Hunger macht Bohnen zu Mandeln.“ (12)
„Wer satt ist, dem schmecken alle Kirschen sauer.“ (6)

„Wie man aufgelegt ist, so schmeckt's einem“ (G. F. Poggio Bracciolini; 1380–1459). (12)

Aber auch die Umkehrung ist bekannt. Durch Essen verändert sich die Psyche, die Laune der Menschen.

„In der Tat, nach einem vortrefflichen Mahle erfreut sich Körper und Seele einer besonderen Harmonie ... der Geist wird schärfer ... Bonmots tauchen auf ...“ (Brillat-Savarin). (15)

„Ist der Magen satt, wird das Herz fröhlich.“ (4)

„Da nun Gott unsere Glückseligkeit auf alle Weise befördert haben will so erlaubt er es auch, durch schmackhafte Speisen eine angenehme Empfindung in unseren sinnlichen Gliedmaßen

zu erregen, und unser Vergnügen dadurch zu befördern.“ (1)

„Beym essen sol man fröhlich seyn.“ (7)

„Essen und trinken helt Leib vnd Seel zusammen.“ (7)

Unausgeglichenes Seelenleben zeigt Wirkungen beim Essen, z. B.:

„Kummer macht Hunger.“ (10)

„Essen tröstet, und gar mancher Trauerkloß ist dabei schon zum Fettkloß geworden“ (Eduard Mörike, 1804–1875). (12)

Letztlich wußte man früher auch schon, daß das Essen und die Persönlichkeit eng verwoben sind: „Der Mensch ist, waß er ißt“ (Ludwig Feuerbach, 1804–1872). (12)

„Sage mir, was Du ißt, und ich will Dir sagen, was Du bist“ (Brillat-Savarin). (14)

Literatur-Quellen

- (1) Großes vollständiges Universal-Lexicon; Johan Heinrich Zedler, Halle und Leipzig, 1734
- (2) Universal-Lexikon der Gegenwart und Vergangenheit. Pierer, Altenburg, 1842
- (3) Der Große Brockhaus; Brockhaus, Leipzig, 1930
- (4) H. Schipperges: Die Bedeutung der Ernährung in der älteren Gesundheitslehre. Ernährungs-Umschau 32 (8): 266–272 (1985)
- (5) Grimm, Jacob, Grimm, Wilhelm: Deutsches Wörterbuch. S. Hirzel, Leipzig, 1862
- (6) H. Haenel: Essen und Trinken in Preussen im 18. Jahrhundert. Ernährungsforschung 29 (1): 18–25 (1984)
- (7) K. F. W. Wander: Deutsches Sprichwörter-Lexikon. Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt, 1964
- (8) M. Heinitz: Zitate und Sprichwörter in der Gesundheitserziehung. Öffentl. Gesundh.-Wesen 39: 400–404 (1977)
- (9) E. H. Ackerknecht: Geschichte der Medizin. Enke-Verlag, Stuttgart, 4. Aufl., 1979
- (10) R. Matzek: Trink und iß' – die Liebe nicht vergiß'. Sprichwörter und Reime über Essen und Trinken. Idee-Verlag, Stuttgart, 1982
- (11) E. Strübing: Die Ernährung des Menschen am Ausgange des Mittelalters und Platinas Buch „De honesta voluptate et valetudine“. Ernährungsforschung 4: 548–564 (1959)
- (12) H. Heckmann (Hrsg.): Die Freud' des Essens. Ein kulturgeschichtliches Lesebuch. Ullstein, Frankfurt/M., Taschenbuch Nr. 20 168, 1981
- (13) G. Ritzel, H. B. Stähelin, F. Gutzwiller, C. Schucan, P. Wüthrich: Ernährungsverhalten, Verzehrsgewohnheiten und Massenindex in vier Schweizer Städten. Schweiz. Med. Wschrft. 111 (29) Suppl. 12, S. 32–39 (1981)
- (14) Jean Anthèlme Brillat-Savarin: Physiologie des Geschmacks; Nachdruck: Insel Taschenbuch Nr. 423, 1979
- (15) Georg Büchmann: Geflügelte Worte. Droemer-Knauer, München, Zürich, 1959
- (16) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): 10 Regeln für eine vernünftige Ernährung. Frankfurt/M., Feb. 1983