

Auswahl von Zitaten und Sprichwörtern aus der Vorzeit der Ernährungswissenschaft.

Richtig essen erhält die Gesundheit – falsch essen macht krank.

Das Ernährungs-Erfahrungs-Wissen der Menschheit ist sprichwörtlich uralte.

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 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 merken die Folgen. Dies war natürlich auch so in frühen, antiken Vorzeiten. Die Erfahrungen wurden ausgetauscht und weiterverarbeitet. 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, die Auswahl aus dem Langzurückliegenden ist einseitig, nur das Passende wurde entnommen. Es gab auch damals schon, wie heute auch noch „falsche Ernährungspropheten“.

Heute ist es moderne Erkenntnis, dass Gesundheit und Krankheit von unserer Lebensweise abhängen z.B.:

- WHO-Seminar: Lebensweise 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 folgende alte 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 Lexikas 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 dem Menschen die rechte Lebensweise und Diätetik zu lernen waren hinreichend bekannt:

- „Die Verschiedenheit der Menschen vorzüglich rücksichtlich ihrer individuellen Konstitutionen machte es von jeher schwierig, allgemeine Regeln der Diät aufzustellen ...

Noch größeren Schwierigkeiten unterliegt 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 reduziert sich Diät – auf Krankenkost. „Diät (griechisch „diaita“ – „Lebensweise“) eine Abweichung von der üblichen Ernährungsweise ... wissenschaftlich begründete diätetische Vorschriften – Ernährungstherapie. (3)

Heute sagt an (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 Organismus...“, „Erst viel später ... kann es dann zu unangenehmen Folgen kommen: Abgespanntheit, 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 nothwendig anstellen, sintemahl offenbar, das einen jeglichen nicht alles ohne Unterschied gesund sey; weer aber ohne behörige Wahl fortlebet, wird ohne Kranckheit nicht bleiben.“ (1)
- „Die rechte Ernährung und Lebensweise vermag Großesbei 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 trank 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 Dauer ...“

Und so liest man es in früheren Ratgebern:

- „der mensch kan 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. Bundesminister Heiner Geissler 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 ernährungsabhängigen Krankheiten von mindestens 40 Milliarden DM jährlich“. Informationen des Bundesministeriums für Jugend, Familie und Gesundheit, Nr. 5, 8.8, 1984) (Lit. Nr. 11.823)

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

„Die meisten Menschen essen zu viel. Von $\frac{1}{4}$ dessen was wir verzehren leben wir selbst, von dem restlichen $\frac{3}{4}$ leben die Ärzte“ (uraltetes 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) (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 Fressucht verderben viele Menschen“ (11)
- „Viel Essen, viel Krankheit“ (7)

- „Die zu vil und zu gut essen, haben bald ausgegessen“ (7)
- „Wer isset, ehe er hungert, gibt dem Arzt Handgeld“ (7)
- „Zu vil essen thut dem Leib vbel (vngemach)“ (7)
- „viel speis und trank macht matt und krank“ (5)
- „Weiter ist gar leichte einzusehen, wie unrecht diejenige Gewohnheit sey, da man dem anderen zu übermäßigem Essen und Trincken aufmuntert, oder wohl gar nöthiget, weil eben die Überschreitung des Masses Krankheit 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 solst nicht begirig sein beimj Essen, dich auch nicht ausgießen über alle Speise, den 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 Gesiter 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 Vorteile ein geringer Tisch dir bringen wird. Fürs erst wirst du dich dabei gesunder finden ...“ (Horez) (12)
- Man soll bey Tische nur so viel zu sich nehmen, dass man beym Aufstehen noch etwas Appetit übrig behalte (Cum reliquiis 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, keinen 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)
- „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 noch so gesund und gut seyn, das zur Urzeit 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, das ansonst das Grab dir dreimal weiter gähnt“ (Shakespear, Henry IV); (in 13)

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

So ließt man es von früher:

- „Dem Geschmack 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 mache würden. Trinke keine Chocolate, und Deinen Kaffee ohne Sahne...“

(Koch)Salz wird heute im Übermaß verzehrt; aus diesem Grund wird empfohlen „Sparsam mit Salzu“ (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 zu viel 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 brinmgen 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 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. „Gewärmtes Essen schmeckt nicht wohl (oder: mundet nicht) (7).

- „Aufgewärmte Speises; Ärzte die nicht weise, und die bösen Weiber, sind Gesundheitsräuber“
- „Man soll 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 vngesund vnnnd verdecktliche 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 zubereitet 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 unterzuschieben (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, 1584) (12)

Im vorherigen 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 Nahrungsverfügbarkeit (Nahrungswahl) 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 (Sokrates: Xenophons Erinnerung) (15)
- „Optimum ciborum condimentum fames! (Der Hunger ist das beste Gewürz) (Fr. Chr. Laukhard, 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 schackhafte 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 verbunden sind:

- „Der Mensch ist, waß er ißt“ (Ludwig Feuerbach, 1804-1872) (12)
- „Sag 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, Leipzig, 1734 (Lit.-Nr. 13.921)
2. Universal-Lexikon der Gegenwart und Vergangenheit, Pierer, Altenburg, 1842 (Lit.-Nr. 13.921)
3. Der Große Brockhaus, Brockhaus, Leipzig, 1930
4. Schipperges, H.: Die Bedeutung der Ernährung in der älteren Gesundheitslehre. Ernährungs-Umschau, 32(8) S. 266-272, 1985 (Lit.-Nr. 13.922)
5. Grimm, Jakob; Grimm, Wilhelm: Deutsches Wörterbuch. S. Hirzel, Leipzig, 1862 (Lit.-Nr. 13,922)
6. Haene., H.: Essen und Trinken in Preussen im 18. Jahrhundert. Ernährungsforschung, 29(1), S. 18-25, 1984 (Lit.-Nr. 11.650)
7. Wander, K. F. W.: Deutsches Sprichwörter-Lexikon. Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt, 1964 (Lit.-Nr. 13.877)
8. Heinitz, M.: Zitate und Sprichwörter in der Gesundheitserziehung. Öffentl. Gesundh. –Wesen, 39, S. 400-404, 1977 (Lit.-Nr. 3.364)
9. Ackerknecht, E. H.: Geschichte der Medizin. Enke-Verlag, Stuttgart, 4. Aufl. 1979
10. Matzek, R.: Trink und iß – die Liebe nicht vergiß. Sprichwörter und Reime über Essen und Trinken. Idee Verlag, Stuttgart, 1982 (Lit.-Nr. 13.771)
11. Strübling, E.: Die Ernährung des Menschen am Ausgange des Mittelalters und Platinas Buch „De honesta voluptate et valetudine“. Ernährungsforschung, 4, S. 548-564, 1959 (Lit.-Nr. 13.875)
12. Heckmann, H. (Hrsg.): Die Freud` des Essens. Ein kulturgeschichtliches Lesebuch. Ullstein, Frankfurt/Main, Taschenbuch Nr. 20168, 1981
13. Ritzel, G.; Stähelin, H.B.; Gutzwiller, F.; Schucan, C.; Wüthrich, P.: Ernährungsverhalten, Verzehrsgewohnheiten und Massenindex in vier Schweizer Städten. Schweiz. Med. Wschft., 111(29)Suppl. 12, S. 32-39, 1981 (Lit.Nr. 9.896)

14. Brillat-Savarin, Jean Anthèlme: Physiologie des Geschmacks.
Nachdruck, Insel Taschenbuch Nr. 423, 1979
15. Büchmann, Georg: Geflügelte Wort. Droemer-Knauer, München,
Zürich, 1959
16. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): 10 Regeln für eine
vernünftige Ernährung. Frankfurt/M., Feb. 1983