

Morgens Fladen, mittags dreizehn Rindsrouladen

[Artikel-Services](#)

12. März 2008 Dicke brauchen ein dickes Fell. Dass Übergewicht nicht gefragt ist, weiß jedes Kind. Auch wenn Dicke inzwischen angeblich in der Mehrheit sind, zu lachen haben sie nichts, über sie wird gelacht. Früh übt man sich im Übernehmen geltender Wertmaßstäbe. Wer heute übergewichtig ist, muss sich warm anziehen. Dicke schwitzen nämlich nicht nur, weil sie dick sind, sie schwitzen, weil sie sich verstecken müssen. Es ist ein Versteckspiel der ganz perfiden Art. Es gilt, die kritischen Blicke der schlanken Mitmenschen auszuhalten oder ihnen auszuweichen; sind es nicht die anderen, quält man sich vor dem Spiegel selbst. Die Stunde der nackten Wahrheit schlägt spätestens in der Umkleidekabine.

Dicke gelten als maßlos und verfressen, als hemmungslos und triebhaft. Die Folgen sind schon spürbar: Ein dicker Lehramtsanwärter wird nicht verbeamtet, Lebensversicherungen verlangen Risikozuschläge, Ernährungsberater bevölkern die Schulen, und der Staat will, nachdem er die Tabakfreunde aus ihrer Raucherecke geholt und an die Luft befördert hat, jetzt den Dicken an den Speck.

Dass wir auf dem besten Weg in eine Zwei-Gewichtsklassen-Gesellschaft sind, beschreibt auf eindringliche und mitunter frappierende Weise der Heidelberger Arzt Gunter Frank in seinem Buch der "Lizenz zum Essen". Es geht ihm dabei um einen, wie er meint, überfälligen Schlussstrich: Schluss mit dem Stress ums Essen! Denn unser Gewicht habe weit mehr mit Stress zu tun, als mit dem, was wir essen. Diese These überrascht zunächst nicht - der eine kompensiert die Überforderungen des Alltags mit zu viel Essen, der andere vergisst darüber zu essen. Frank aber geht es um einen Stress ganz anderer Art, dem wir uns aussetzen, sobald wir uns in den Klauen derer befinden, die ein Interesse an geeigneten Zielgruppen haben. Und wenn tatsächlich, wie es heißt, mehr als siebenzig Prozent der Deutschen übergewichtig sind, sind 58 Millionen Deutsche in diesem Sinne dafür geeignet. Fangen wir erst einmal an, uns in der Nahrungswelt Gedanken darüber zu machen, was für uns gut oder schlecht ist, so verheddern wir uns in Ergebnissen von Verzehrstudien, Nährwerttabellen, Indizes und Normwerten.

Buchshop

[Lizenz zum Essen - Warum](#)

Mit Normwerten und anderen Vorurteilen dieser Art will Franks gut lesbares, mitunter aber etwas geschwätziges Buch endgültig aufräumen. Am Ende verleiht er dem Leser

Büch

[Belletri](#)
[Sachb](#)
[Wirtsch](#)
[Wissen](#)

Feuill

[Bücher](#)
[Kino](#)
[Medien](#)
[Debatt](#)
[Geistes](#)

[TV-Pro](#)
[Literat](#)

Rezei

[Mehr als](#)

[Bucht](#)

Ticke

[Online-M](#)
[Leserkor](#)

Ihr Gewicht mehr mit Stress zu tun hat als mit dem, was Sie essen von Frank, Gunter

ganz offiziell das, was diesem nun zustehen soll: "Hiermit erhält Frau /Herr die Lizenz zum Essen. Sie macht immun gegen Ernährungszwänge, Schlankheitsterror, genussfeindliche Scheinwissenschaft und fördert dagegen Lebensqualität, Selbstvertrauen und Wohlbefinden." Dass

ihm die Umsetzung der Ziele trotz der überflüssigen Verbrüderungsgesten über weite Strecken gelingt, liegt zum einen an den anschaulichen Beispielen rund um "Herrn Hager" und "Frau Rundlich" (musste das sein?), zum anderen an der Fülle von Erfahrungen, Studien und Beobachtungen, die er aus dem weiten Feld von Gewicht und Ernährung recht gekonnt zusammenträgt. Als Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren befragt er die einschlägigen medizinischen Studien, ohne betriebsblind zu werden; er denkt nicht nur in medizinisch-psychologischen Zusammenhängen, sondern auch in gesellschaftlich-politischen.

In der Kuba Krise etwa sucht und findet er den Grund für Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie die gegenüber der Fruktose. Die Spannungen im Kalten Krieg führten in den sechziger Jahren in den Vereinigten Staaten zu einem Einfuhrstopp von Zuckerrohr aus Kuba. So kam es zu einer "Zuckerkrise", die durch den aus Mais gewonnenen "High Fructose Corn Syrup" aufgefangen werden konnte und der seither weltweit als Süßungsmittel in der Lebensmittelindustrie eingesetzt wird. Das Problem nur ist, dass viele Menschen mit dem stark gestiegenen Fruchtzuckeranteil in den Nahrungsmitteln nicht gut zurechtkommen. Es kommt zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall, zusammengefasst unter dem Stichwort "Reizdarm". Der Autor prangert aber nicht die Folgen von Globalisierung und Technik an, er fordert vielmehr von der Politik, nicht scheinbar bewiesene Ernährungsfaustregeln, wie etwa fünfmal am Tag Obst und Gemüse zu essen, unbesehen in allgemeine Ernährungsrichtlinien aufzunehmen - beider geschilderten Fruktoseunverträglichkeit wäre der übertriebene Rohkostverzehr nämlich Gift für den Darm.

Manch ein Leser wird sich bei der Lektüre verwundert, bisweilen auch erleichtert die Augen reiben: Schluss mit dem Vollkorn- und Bioterror, denn anders als die Kühe haben wir keine vier Mägen, sondern können durch den Lauf der menschlichen Evolution besser mit gekochten und gereinigten Lebensmitteln umgehen. Schluss auch mit der Angst vor Vitaminmangel und vor dem Cholesterin. Letztere sei der "größte Marketingerfolg der Wirtschaftsgeschichte" und durch Studien nicht zu begründen. Nur wenn der Arzt ein ernstzunehmendes Herz-Kreislauf-Risiko feststelle, könne es sinnvoll sein, den Cholesterinspiegel mit Medikamenten zu senken.

Ernährungs- und Gewichtsterror bedingen sich gegenseitig und ergänzen sich bestens. Bei den ohnehin unter enormem Leistungsdruck stehenden Kindern hat das mitunter fatale Folgen, der Diätwahn fängt heute schon sehr früh an, oft im Vorschulalter. Es kommt nicht selten vor, dass überforderte Eltern mit ihren pummeligen Kindern den Arzt aufsuchen, mit dem Wunsch, die Kinder in Diätprogramme einzubinden oder gar in "Abspeckcamps" zu stecken. Die Folgen sind keineswegs schlanke Elfchen, sondern noch mehr Stress und mangelndes Selbstvertrauen, der Weg in die Essstörung ist vorgezeichnet. Obwohl, so schreibt Frank, die Fachleute längst zugegeben haben, dass derartige Programme,

„Strizz“
F.A.Z.-S
Die Ents
Karlheine
destrukt

FAZ.N

FAZ.
 F.A.Z

Suchbeg

Ki

Bu

Literat

TV-F

Anzeige



Ernährungs- und Fitnessberatungen bei Molligen erfolglos sind, zeichnen die "populären Medien" ganz andere Bilder und stellen nicht nachgewiesene Zusammenhänge her, wie etwa den von Übergewicht und Fastfood.

Sollen wir es also mit dem "Vielfraß" aus einem alten Kinderbuch von James Krüss halten, der "morgens Grießbrei, Brot und Fladen, mittags dreizehn Rindsrouladen, abends Speck und Wurstsalat" in sich hineinstopft und der das ganze Dilemma um die Ernährung in einem Satz zusammenfasst: "Eß ich, weil ich essen muß? Nein! Es ist ein Hochgenuß!" Gunter Frank ist weit entfernt davon, derartige Fressorgien zu propagieren, aber auch nicht das gelegentliche Essen von Fastfood zu verteufeln. Er möchte den Leuten nur das schlechte Gewissen und die falschen Vorstellungen von gutem und schlechtem Essen nehmen. Wenn all dieser Stress rund um Ernährung und Gewicht erst einmal abgebaut ist, habe man auch wieder die Muße, im Sinne traditioneller Lebensmittelverarbeitung zu kochen, um anschließend das Essen richtig zu genießen.

Wenn man die Lektüre geschafft und vom Doktor die "Lizenz zum Essen" ausgestellt bekommen hat: So ganz wohl ist einem bei der Sache dennoch nicht. Sollte wirklich so vieles von dem, was die Wissenschaft in Studien herausgefunden hat, nur deren eigenem Interesse oder, noch schlimmer, dem Interesse von Wirtschaft und Politik dienen? Kann man die Arbeit so vieler Wissenschaftler und Ernährungsberater derart diskreditieren, wie dies Frank in einer Art Generalabrechnung (unter der Überschrift "Wes Brot ich ess") zum Schluss tut? Zumindest zu überlegen bleibt, ob nicht auch er die Fakten und Studien selektiv für seine Zwecke aussucht und deutet. Gunter Frank trifft sicher mit einigen seiner Kritikpunkte ins Schwarze; kämpferisch zielt er auf den Nerv der Zeit. In der Magengegend hinterlässt sein Buch aber ein leicht flaes Gefühl.

Gunter Frank: "Lizenz zum Essen". Warum Ihr Gewicht mehr mit Stress zu tun hat als mit dem, was Sie essen. Piper Verlag, München 2008. 336 S., Abb., geb., 16,90 [Euro].

Buchtitel: Lizenz zum Essen - Warum Ihr Gewicht mehr mit Stress zu tun hat als mit dem, was Sie essen

Buchautor: Frank, Gunter

Text: Frankfurter Allgemeine Zeitung, 12.03.2008, Nr. 61 / Seite L17

[Beitrag kommentieren](#)

[Drucken](#)

[Versenden](#)

[Speichern](#)

[Vorherige Seite](#)

[Lesezeichen](#)



Deutschlands lebendigste Städte

Lernen Sie Deutschlands lebendigste Städte kennen - die Studie, das Forum, Ihre Beiträge unter <http://ranking.faz.net/staedte>

Anzeige

[Online-Werbung](#)

[Anzeigen](#)

[Leserportal](#)

[F.A.Z.-Edition](#)

[Mehr über die F.A.](#)



Lexus IS 220d Limited

Noch mehr Komfort und Luxus: Sichern Sie sich jetzt unser streng limitiertes Sondermodell.



Das neue Private Banking

5 Sterne vom manager-magazin für die quirin bank Vermögensverwaltung ab 50.000 €
