

# Wir brauchen keine Nahrungsergänzungsmittel – oder doch?

Auf diesem Planeten herrschen zum Überleben einige unverrückbare Paradigmen:

1. Im Tierreich fressen und gefressen werden.
2. Die Menschen essen um oder bis sie satt werden – homo consumens.

**Z**um Thema Ernährung ist viel Unsinn im Umlauf. Nur wer ist daran schuld? Die Ernährungswissenschaft die mit Studien belegt was in die Marketingkonzepte der Nahrungsmittelindustrie passt oder gar nationale und EU-Behörden, die so Vieles zu reglementieren versuchen – natürlich immer zum Schutz der Gesundheit und im besten Sinne für die (un-)mündige Verbraucherin, oder für den unwissenden und ungebildeten Verbraucher. Nun, man hat den Eindruck, dass sich das Wissen um Ernährung immer mehr im Detail verliert und das tradierte Wissen aus früheren Generationen, wenn überhaupt, nur noch marginal in verstaubten Kochbüchern aufscheint.: „Was Großmutter schon immer wusste ...!“ Kaum ein anderer Satz bringt die Bedeutung der Ernährung für unsere Personalität besser und pointierter zum Ausdruck als „dass der Mensch ist, was er isst“. Dieser Satz stammt nicht von einem Drei Sterne Koch aus Frankreich oder Italien, nein, von einem deutschen Philosophen, Ludwig Feuerbach (1804-1872) als Vordenker einer Gastrosophie. Der seinerzeit schockierende Spruch, „dass der Mensch ist, was er isst“, hat heute kaum mehr Wert als

*„Der Mensch ist, was er isst“*

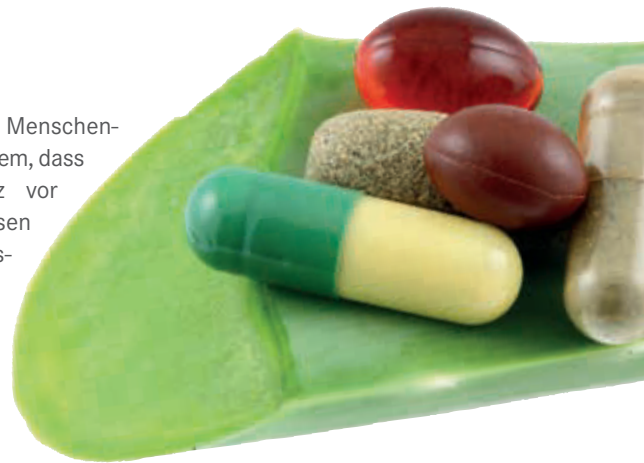
Ferdinand Fellmann 1939, Chemnitz, deutscher Philosoph

den einer Kuriosität. Dieser Satz wird häufig benutzt, ohne genauere Kenntnis seines philosophischen Ursprungs (Ferdinand Fellmann 1939, Chemnitz, deutscher Philosoph). Dass dieser Satz zu einer Kuriosität herab gewürdigt wurde und immer noch wird liegt am pseudoreligiösen Umgang mit Nahrungsmittel. Noch nie haben sich die verschiedenen Protagonisten von Ernährungsrichtungen so intensiv mit Ernährung auseinandergesetzt, man könnte auch sagen bekämpft, wie heute. Ist diese soziale, gastrosophische Entwicklung ein Weg zu

einem anderen Menschenbild, nämlich zu dem, dass unsere Existenz vor den Denkprozessen durch und im Essen existiert? Natürlich nicht, denn Essen und Trinken ist uns so selbstverständlich, gleichsam von Natur aus

gegeben, dass wir darüber nicht mehr nachdenken müssen – oder nachdenken sollten? Hier kann man die ketzerische Frage stellen, wer kann denn daran Interesse haben, dass der Mensch über seine personalisierte Ernährung nicht mehr nachdenken soll – die niedergeschriebenen Rezepte „Was Großmutter noch wusste“ können es wohl nicht sein, denn sie denken nicht, sondern bewahren nur, was (noch) bewahrenswert sein könnte.

Ernährung ist, auch wenn von gesunder Ernährung gesprochen wird, nicht mehr alleine der Medizin zuzuordnen. Gesundheit und Ernährung sind ein multifaktorielles Tandem das von einer Gemengelage aus Epigenetik, Genetik, Bewegung, aber auch von Hunger, Lifestyle und Weltanschauung geprägt wird. Was eine ausgewogene und gesunde Ernährung sein kann haben Ärzte und Ernährungswissenschaftler in den letzten Jahrhunderten zur genüge beschrieben. Eine gesunde Ernährung ist eben viel mehr als die Aufrechterhaltung der Körpermasse, angepasst an die physiologische Arbeitsleistung und die damit portionierte Aufnahme von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten. Der Körper braucht diese





chemische Energie damit die zellulären Vorgänge hinreichend sicher ablaufen können. Der Körper braucht auch zu verschiedenen Zeiten und in der richtigen Dosierung Vitamine, Mikronährstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und Mineralstoffe.

### Alles oder Nichts – gibt's nicht

Spätestens hier setzt der Streit ein: Es gibt nicht „one size fits all“. Trotz der Kenntnis zu den biochemischen Abläufen und Fakten zur zellulären Verwertung von Energieträgern (Metabolismus) wie es die Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate sind, leiden heute Millionen von Menschen an Krankheiten, die auf eine Nahrungsmittelunverträglichkeit zurückzuführen sind. Es ist also schlichtweg ein Märchen und hier ist das Wort „Märchen“ noch falsch gewählt, denn der Inhalt eines Märchens soll uns ja mit einem guten Ausgang erfreuen – was man von der Nahrung nie vor dem Essen wissen kann. Es ist also schlichtweg ein Märchen, wir könnten alles Essen, was uns in kondensierter Energieform angeboten wird. Das klingt banal ist aber in der täglichen Praxis nicht trivial. Einkommen, Lifestyle und viele soziale und beruflichen Zwänge des Alltags bedingen die täglichen Ernährungsprofile, wann man was isst und wie man isst, damit man ist. Ernährung kennt kein schlecht und gut, kein richtig und falsch – Essen ist eine zu erziehende und individuelle freie Geisteshaltung die leider nur noch marginal geübt und tradiert wird; Ernährung ist Teil der Bildung.

Die Ernährungswelt stellt sich wieder einmal auf den Kopf. Waren früher in den sog. Bildungsschichten mehr übergewichtige Menschen anzutreffen, so sind es heute die Menschen aus sozial unterprivilegierten Schichten, die ihre Ernährung mit energiekondensierten Lebensmittel – damit oft (vermeintlich) billig – bestreiten müssen und deshalb unter Fettleibigkeit und ihren Folgen leiden. Muss man dann darüber erstaunt sein, dass hier Krankheitskosten in einer Mehrheit der Bevölkerung durch Mangelernährung entstehen und sich über Generation fortpflanzen, die von keinem Gesundheitssystem mehr kompensiert werden können – doch wohl nicht.

### Nahrungsergänzungsmittel

Was haben diese Ausführungen mit Nahrungsergänzungsmitteln (NE) oder ergänzenden balanzierten Diäten für besondere medizinische Zwecke (EBD) zu tun? Nichts und doch so viel! Die herrschende Nomenklatura aus Wissenschaft und Politik, die immer das Mantra betet, unsere Nahrung ist so reich an allen essentiellen Stoffen, dass wir uns „gesund“ ernähren können und auch deshalb keinen Ernährungsmangel haben. Die Ernährungsnomenklatura und die Lobbyisten der Politik haben Recht. Die Empirie lehrt, dass sich jeder nach 1945 ohne Hunger zu leiden ernähren konnte, ganz im Gegensatz zu 800 Millionen Kinder, Frauen und Männer, die nicht genug zum Essen haben. Keiner muss hungrig schlafen gehen ganz im Gegensatz zu neun anderen Mitbewohnern auf diesem Planeten.

Wer sagt mir aber wie gesund – und ich möchte hier bewusst unterscheiden zu „wie gut“ – sind die Lebensmittel wirklich, die ich täglich konsumiere? Ich kann nicht jedes Nahrungsmittel mit chemischen Untersuchungen kontrollieren, ob noch genügend von jenen essentiellen Stoffen enthalten sind, die Körperzellen in unterschiedlichen Mengen und qualitativer Zusammensetzungen brauchen um auch die zugeführte chemische Energie zellphysiologisch verwerten zu können. Für viele der Lebensmittel, die ich konsumiere war ich weder beim Anbau, bei der Ernte, bei der Verarbeitung und dem Transport und der Lagerung dabei – hier kann nur das Prinzip des Vertrauens herrschen, dass alles Molekül schonend abgelaufen ist, bis das Lebensmittel auf meinem Teller landet und dass die notwendigen und hinreichenden gesetzlichen Vorschriften auch eingehalten wurden – sind diese (Maß-)Regeln auch immer hinreichend kontrollierbar?

### So gesund wie es aussieht?

Ich habe zwar schon viele äußerlich verdorbene Lebensmittel gesehen, aber ich habe noch nicht – alles in allem – sensorisch erleben dürfen, wie „verdorben“. Man kann auch sagen essentielle Inhaltsstoffe/Moleküle sind denaturiert. Sie können zwar noch stofflich messbar vorhanden sein, aber ernährungsphysiologisch völlig ohne Wert, weil eben funktionell zerstört. Es war mir noch nicht vergönnt, bei einem noch so gut schmeckenden Essen (siehe oben), ein Molekül nach meinem, also individuellen Gesundheitswert zu fragen. Natürlich weiß auch ich um die Bedeutung der Sensorik und der sie tragenden Moleküle und deren Veränderungen in einem Lebensmittel, z.B. beim Ranzigwerden.



Die Geschichte über Lebensmittel hat sich durch Jahrhunderte hindurch nicht verändert. Die einen verteufeln Lebensmittel, die nicht in ihr Kalkül passen, die anderen überhöhen Nähr- und Gernusswert, weil es der industrielle Lifestyle in der Werbung suggeriert. Schon Feuerbach erläuterte zu den Folgen der typischen deutschen Kartoffelküche:

„Was soll man von einem Nahrungsmittel halten, in dem Eiweiß und Fettbildner gerade im umgekehrten Verhältnis von den Eiweißkörpern und dem Fett des Blutes vorhanden sind? Mit Fett kann es das Blut und die Gewebe füllen; aber wie es das Blut nur ärmlich mit Eiweiß versorgt, so kann es den Muskel keinen Faserstoff und keine Kraft, dem Gehirn weder Eiweiß noch phosphorhaltiges Fett zuführen. Der Universalgelehrte Leibniz (1646-1716) vertrat die Auffassung, die Kartoffel verdimme den Menschen und Goethe (1749-1832) mokierte sich in Wilhelm Meisters Wanderjahren über den unseligen Kartoffelgenuss (Harald Lemke. „Der Mensch ist, was er isst. Ludwig Feuerbach als Vordenker der Gastrosophie“. Epikur, Journal für Gastrosophie, 01/2011). Erkennen wir hier für Lebensmittel nicht eine Parallele zur Beurteilung von Lebensmittel in der Jetztzeit i) aus der Betrachtung des Verbrauchers, ii) aus der Sicht der Industrie und iii) aus der Vorsorgepflicht der gesetzlichen Regelwerke zum Umgang mit Lebensmittel? Das Ergebnis mag nun im bewertenden Auge des einzelnen Lesers liegen.

Der Mensch ist ein denkendes und essendes Wesen. Beide Eigenschaften sollten wir nicht Dritten überlassen, sondern sie individuell wahrnehmen dürfen. Von Geburt an, in Gesundheit und Krankheit, hat der Mensch notwendigerweise ein differentes „eating behavior“, dass weder die Politik vorschreiben noch die Lebensmittelindustrie monopolisieren und manipulieren darf. Wir müssen allen Akteuren klar machen, dass es eine Freiheit im Essen gibt. Deshalb muss es auch die Freiheit geben NEs oder EBDs wann und wie immer zu wählen, weil die Verbraucherin, der Verbraucher glauben, es ihnen ihr Bauchgefühl sagt, der Körper verlangt danach. Nun hat der Glaube nichts in den modernen Ernährungswissenschaften verloren, richtig, aber der Nutzen von vielen retrospektiven Studiendaten zur Lösung individueller Ernährungsprobleme wird im Zeitalter der Epigenetik und Genetik fatalerweise irrelevant. Gestehen wir doch der Verbraucherin, dem Verbraucher auch ein gutes Bauchgefühl für die Lebensmittel – und NEs und EBDs gehören zu Lebensmittel – zu, die sie/er zur richtigen Zeit und in der richtigen Dosierung essen wollen, weil sie glauben damit ihrer Gesundheit zu dienen. Glaube und Vernunft sind zwei Begrifflichkeiten, die eine Selbigkeit im Handeln von Menschen haben.

Etwa 30% unserer Handlungen und Erfolge hinsichtlich Bewahrung von Gesundheit beruhen auf dem Placebo-Effekt. Stellen Sie sich vor, wir würden 30% üblicher Blockbuster-Medikamente nicht mehr kaufen und einnehmen, weil sie sowieso nur einen Placebo-Effekt haben!

Selbst wenn man NEs und/EBDs nur einen Placebo-Effekt unterstellen möchte – Welch ein Budgetersparnis vom Lebensmittel zum Medikament im Gesundheitssystem!

### Lebensmittel sind nicht gesundheitsschädlich

Damit kein Zweifel aufkommt, Lebensmittel dürfen nicht gesundheitsschädlich sein und müssen immer den wissenschaftlich anerkannten Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft folgen – darüber wachen auch die Lebensmittelbehörden mit den Steuergeldern der Konsumenten – das ist auch gut so. NEs und EBDs werden in gleicher Weise überwacht, eben wie die Schnittwurst hinter der Wurstecke oder das Bier vom Zapfhahn. Sie erfüllen die gleichen Anforderungen, sowohl lebensmittelhygienisch als auch lebensmitteltechnologisch, wie jedes andere Lebensmittel auch – zumindest in der EU. Der einzige Streit, der bleibt ist, wann darf man etwas hinsichtlich einer gesundheitsbewahrenden und gesundheitsfördernden Wirkung eines Lebensmittel sagen. Das ist ein von vielfältigen Interessen geleiteter Streit zwischen Lebensmittel- und Pharmaindustrie. Beide wollen unserer Gesundheit dienen, die einen präventiv, die anderen nachdem der Krankheitsfall eingetreten ist. Diese Kluft in der Daseinsvorsorge wird nicht zu überwinden sein, sie muss es vielleicht auch nicht, aber es muss dem Menschen eine freie Wahl gegeben werden, anstatt dem Medikament in der Krankheit nachzuträumen, noch in der Gesundheit zu Lebensmittel greifen zu dürfen, die mit mehr als einer geringen Wahrscheinlichkeit Gesundheit bewahren und fördern können.

Also, wir brauchen sie doch, die ernährungswissenschaftlich geprüften NEs und EBDs zur ernährungsphysiologischen Notwendigkeit gesund essen zu dürfen – oder zu können.

### Epilog

Was ist also der Mensch? Wie Friedrich Nietzsche (1844-1900) schon ahnte, dass der Mensch das noch nicht festgestellte Tier ist, könnte der Mensch auch die gegessene Natur sein. Aus Beidem lässt sich aber ableiten, der Mensch darf nicht von seiner Ernährung aufgefressen werden, sondern Gesundheit heißt von allem zur richtigen Zeit alles zu haben – das setzt aber die Freiheit der Wahl voraus und zu dulden, dass Glaube und Ratio in der Abwägung des Individuums liegt und nirgends wo anders. «

Fotos: Unclesam – Fotolia (S.7), emuck – Fotolia (S.8)



#### Autor

#### Prof. Dr. Dr. med. Kurt Zänker

- Universitätsprofessor für Immunologie und Experimentelle Onkologie an der Universität Witten/ Herdecke
- Redner bei Medizinkongressen
- Autor vieler Fachbücher und Fachartikel