

# 1 Einleitung

Ich muss nicht erklären, warum Ernährung ein spannendes Thema ist. Wer das nicht so sieht, wird ganz sicher nicht diese Einleitung lesen. Doch wie oft habe ich gehört, dass sich andauernd ändert, was nun gesund ist und was nicht. Dass irgendwelche Lebensmittel „Superfoods“ oder „Killer“ seien – von Ärzten, von Ernährungsberatern, in Büchern, in Vorträgen und in Dokumentationen. Doch alles widersprach sich. Ich selbst habe gefastet, mich ketogen ernährt und begeistert Kaffee mit Butter getrunken – was auch immer mir gerade von überzeugenden Medien vermittelt wurde.

Über die Jahre hatte ich durchaus den Eindruck, dass immer mehr auf Wissenschaft verwiesen wurde. Plötzlich flogen in jedem YouTube-Video die Zusammenfassungen wissenschaftlicher Aufsätze ein. Doch trotzdem unterschieden sich die Ausführungen. Wie kann das sein? Ist die Wissenschaft wirklich so uneins?

Ich war schon immer an Medizin und Gesundheit interessiert, habe mich aber für Gesellschaftswissenschaften entschieden. Leider half das gar nicht, bei der Lektüre von medizinischen Texten. Irgendwann war die Frustration so groß, dass ich mich tatsächlich entschloss, noch einmal zu studieren, um endlich auch etwas von Gesundheit zu verstehen. Inhaltlich musste ich feststellen, dass so ziemlich alle Versprechungen von Leistungssteigerung und Gesundheitshacks, denen ich anhing, auf Sand gebaut waren. Ich kann nun mit sehr vielen Fachbegriffen, mit vielen chemischen Formeln anhand von Stoffwechselvorgängen und klinischen Studien bis ins Detail nachvollziehen, warum es leider doch keine Wundermittel gibt.

Da ich selbst so lange von rhetorisch überzeugenden Influencern auf Abwege geführt wurde, war es mir ein großes Bedürfnis aufzuklären. Ein Buch zu schreiben, das einfach nur alle möglichen Ernährungsmythen sammelt, um im Endeffekt immer nur zu wiederholen: „Stimmt

nicht“, wäre aber ziemlich langweilig. Doch selbst wenn ich es tun würde: Wer würde es ernst nehmen? So etwas verkauft sich nicht, es wird einfach nur als *eine* Meinung gesehen. Und wer sollte *mir* glauben, dass das, was ein Doktor im Fernsehen erzählt hat, nicht stimmt?

Tatsächlich sollte man mir auch nicht einfach glauben. Das Wichtigste ist, dass jeder selbst erkennen muss, was eine verlässliche Information ist – und was nicht. Dazu muss man wissen, wie eine Aussage begründet wurde. Man muss einschätzen können, ob ein Beleg geeignet ist, ob es überhaupt einen Beleg gibt oder ob er bekannten Fakten widerspricht. Dafür braucht man aber Wissen über den aktuellen Stand – und über die Methoden. Der Wissenschaftler und bekannte Kommunikator Carl Sagan fasst es perfekt zusammen:

„Wenn wir nur die Erkenntnisse und Produkte der Wissenschaft lehren – so nützlich und inspirierend sie auch sein mögen – ohne ihre kritische Methode zu vermitteln, wie soll dann ein durchschnittlicher Mensch überhaupt zwischen Wissenschaft und Pseudowissenschaft unterscheiden können? (...) Die Methode der Wissenschaft – so spröde und mürrisch sie auch erscheinen mag – ist weitaus wichtiger als die Ergebnisse der Wissenschaft.“<sup>1</sup>

Deswegen ist dies kein typisches Buch über Ernährung. Sicher, ein Teil des Buches wird die modernen Erkenntnisse der Wissenschaft in Bezug auf Ernährung vorstellen. Doch viel wichtiger ist, dass wir uns auch ansehen werden, *wie* man zu diesen Erkenntnissen gekommen ist. Dazu schauen wir in die jüngere Vergangenheit der Entdeckung dieser Methoden, aber auch in die fernste Vergangenheit, in der die Evolution unseres Körpers und unseres Denkens prägte. So verstehen wir, warum wir diese Methoden für unsere Erkenntnis brauchen – und auf Basis dessen, was wir für Ernährung brauchen.

Vor diesem Hintergrund können wir auch andere Gesundheitsinformationen bewerten: von der Wirksamkeit von Medikamenten bis zur Schädlichkeit von Umwelteinflüssen. Schließlich werden wir auch über Sport reden. Mit Grundwissen über körperliche Aktivität und Ernährung, Wissen über die Methoden des Erkenntnisgewinns und einigen lehrreichen Beispielen trägt dieses Buch hoffentlich dazu bei, auch in

---

1 Sagan, C. / Druyan, A.: *The Demon-Haunted World: Science as a Candle in the Dark*, 1997.

sehr komplexen Situationen vernünftige und auf belastbaren Erkenntnissen fundierte Gesundheitsentscheidungen zu treffen.

Im Kern ist dies ein Buch über Ernährung – aber der Mehrwert ist eine Perspektive weit über den Tellerrand hinaus.

Dabei werde ich einen lockeren Stil bewahren, viele historische Beispiele zitieren und versuchen, mich nicht in Zahlen zu verlieren. Auf die genauen Werte, wie viel eines Nährstoffes beispielsweise zugeführt werden sollte, werde ich nur verweisen. Ich halte mich an etabliertes Wissen und versuche, Informationen, die vielleicht kontroverser sind, zu kennzeichnen und mit Quellen zu belegen. Wer mehr wissen möchte oder nachvollziehen will, wie ich zu bestimmten Äußerungen komme, sollte die entsprechenden Verweise nützlich finden.

Ich hoffe, es macht ein wenig Spaß, dieses Buch zu lesen, und die Lektüre verbessert das Verständnis von Wissenschaft und ermöglicht fundiertere Gesundheitsentscheidungen.