

Kultur & Gesellschaft

Oscarverdächtig
Alexander Payne
macht Satiren
aus Tragödien.

33



Photo 18
Lauretta Suter
wird zur Fotografin
des Jahres gekürt.

32

«Hinter Detox steckt ein religiöses Motiv»

Die Ernährungswissenschaftlerin Christine Brombach erklärt, warum das nach den Feiertagsschlemmereien so beliebte Entgiften nichts bringt. Und warum man besser fasten sollte.

Mit Christine Brombach
sprach Philippe Zweifel

Es ist Januar, ich habe einige Festmale und Partys hinter mir. Sollte ich nun jeden Tag einen Gurken-Sellerie-Cocktail trinken, um mich zu entgiften?

Das können Sie schon tun, aber es nützt medizinisch kaum etwas.

Wieso nicht?

Der Begriff Detox legt nahe, dass es im Körper irgendwelche giftige Ablagerungen gibt. Manchmal hört man auch das Wort Schlacke, das ja aus der Verhütung kommt. Beides ist so nicht zutreffend. Stoffe, die für den Körper nicht gesund sind, gibt es natürlich, zum Beispiel Alkohol. Aber dieser wird über die Leber abgebaut, wobei ein Selleriecocktail den Prozess nicht beschleunigt. Natürlich ist es gesund, solches Gemüse zu verzehren, weil es zum Beispiel gut fürs Immunsystem ist. Man kann generell sagen, dass der Lebensstil zu zwei Dritteln über unsere Gesundheit entscheidet. Ein Drittel sind die Gene.

Trotzdem sind die Läden voller Detox-Mittel, von kalt gepressten Säften zum Hangover-Shampoo.

Damit lässt sich natürlich gut Geld verdienen.

Woher kommt der verbreitete Wunsch nach Entgiftung?

Im Moment, in dem ich Nahrung aufnehme, verleihe ich sie mir ein. Ich habe aber keine Kontrolle, was da genau drin ist. Die Furcht, etwas Unreines, etwas Ungesundes aufzunehmen, schwingt bei vielen Leuten stets mit. Diese Furcht hat evolutionäre Gründe - die Angst vor dem Vergiftungstod.

«Einverleiben» und «unrein» klingt fast schon religiös.

Wenn man es systemisch betrachtet und nicht nur auf der Nährstoffebene bleibt, wird klar, dass Essen auch einen Bezug zum eigenen Leben und zu den eigenen Werten hat. Beim Vegetarismus ist das am offensichtlichsten. Detoxing ist insofern interessant, als es Reinheit anstrebt - wie eine innere Dusche. Wenn man so will, steckt dahinter tatsächlich ein religiöses Motiv. Man sagt ja auch, dass man «gesündigt» hat, wenn man drei Tortenstücke verputzt hat und dafür «büßen» muss. Detox verspricht hier Absolution.

Paradoxerweise, denn wir essen heute ja ohnehin sehr bewusst. Mein Grossvater machte sich beim Sonntagsbraten kaum Gedanken über seine innere Reinheit.

Die Qualität des Essens und die Lebenserwartung sind so hoch wie nie zuvor. Das zeigt, dass hinter dem Detoxen auch eine Sinnsuche steht. Wir leben in einer säkularen Gesellschaft, vieles ist erklärbar und nachweisbar - doch die Wechselwirkungen von Nahrungsmitteln mit unserem Körper sind sehr komplex und nach wie vor nicht vollständig untersucht oder umstritten. Im Essen und im ritualisierten Reinigen übers Essen sehen wir eine Erfüllung von unseren Lebensvorstellungen. In nur marginal versorgten Gesellschaften wird nicht gedetoxt, da geht es um die biologische Bedürfnisbefriedigung und ausreichendes Essen. Die Ernährungsdebatte ist eine Luxusdebatte.

Wann wird der Trend des Clean Eating krankhaft?

Wenn man Nahrungsmittel zwanghaft in «gesund» und «ungesund» einteilt. Damit ist der Alltag extrem schwierig, und das Sozialleben wird beeinträchtigt, denn man kann ja nicht mehr ohne weiteres mit anderen essen, wenn es nicht den selbst auferlegten «Gesundheitsvorschriften» entspricht. Manchmal versucht man, sich «zu reinigen», wenn «ungesunde» Lebensmittel verzehrt wurden. Und dann greift man zu Detox oder eben dem Fasten. Was daran be-



Gesund: ja. Entgiftend: nein - Gemüse stärkt das Immunsystem, unterstützt die Leber zum Beispiel aber nicht beim Alkoholabbau. Foto: Karsten Morant (NYT, Redux, laif)

denklich ist, ist eben, dass sich daraus schleichend eine Essstörung entwickeln kann, dies dann unter dem Deckmantel der «gesunden Ernährung».

Auch Fasten liegt im Trend. Ist das derselbe Humbug wie Detox?

Nein, denn Fasten bietet eine Chance einer Neuorientierung und eines Neubeginns mit Ernährungsgewohnheiten - es fand in vielen Religionen und Kulturen denn auch stets dann statt, wenn ein Übergang bevorstand, eine Hochzeit, eine Geburt oder ein Feldzug: Davon ausgehend, dass Essen den Geist materiell an den Körper bindet, enthielt man sich und öffnete sich so für eine Gottes-

«Heute wird ständig gekaut, geschluckt und geknabbert, als ob die Leute am Verhungern und Verdursten wären.»

erfahrung. Doch der Körper wird auch beim Fasten nicht «entgiftet». Allerdings stellt er dabei auf die eigenen Ressourcen um. Weil keine Energie mehr durchs Essen zugeführt wird, greift er auf die körpereigenen Reserven zu, zum Beispiel auf Fett, aber leider auch auf die Muskeln. Diese Umschaltung des Stoffwechselsystems dauert je nach Fastenart bis zu zwei Tage, in welchen man sich vielleicht schwach fühlt. Danach fühlen sich viele aber umso klarer im Kopf, euphorisch gar und auch körperlich leistungsfähiger.

Weniger essen, aber mehr Energie - wie geht das?

Der Körper spart die Verdauungsarbeit ein, schaltet den Stoffwechsel herunter und verfügt darum über mehr Energie. Ausserdem wird die Aufmerksamkeit geschärft, weil unsere Vorfahren in diesem Zustand darauf erpicht waren, etwas in den Magen zu kriegen.

Am schnellsten zu diesem Ziel kommt man mit einer Nulldiät. Doch diese ist ein unglaublicher Willensakt. Wie fastet man weniger masochistisch?

Die Nulldiät ist sogar mit gesundheitlichen Risiken verbunden, da sie für den Körper eine grosse Belastung darstellt. Auch Muskelschwund und der Jo-Jo-Effekt bei Ende des Fastens können ein Problem sein. Andere Fastenmodelle sind sinnvoller, da gibt es ja ganz verschiedene. Einige fasten ausschliesslich am Wochenende, andere mehrere Tage oder jeweils mehrere Stunden pro Tag vom Abendessen bis zum nächsten Mittagessen. Muslime fasten im Ramadan während des Tages vom Sonnenaufgang bis zum Untergang, die Christen über einen gewissen Zeitraum, wobei gewisse Speisen gemieden werden.

Was ist da mit den drei Mahlzeiten, welche die Ernährungswissenschaft lange predigte?

Gegen die klassischen drei Mahlzeiten pro Tag ist nichts einzuwenden - wenn es bei denen bleibt. Doch in unserer Gesellschaft essen wir permanent, ständig wird gekaut, geschluckt, geknabbert oder an der Thermosflasche genuckelt, als ob die Leute am Verhungern und Verdursten wären. Wer aber ständig isst, dessen Insulinspiegel wird ständig hoch gehalten, was wiederum hungrig macht.

Intermittent Fasting, also das Fasten innerhalb des Tages, liegt gerade bei Prominenten in Amerika im Trend. Was ist davon zu halten?

Es gibt verschiedene Formen dieses Intermittent, also teilweise Fastens. Den meisten dient es dazu, Gewicht zu verlieren beziehungsweise es zu halten. Eine Form des Intermittent Fasting ist dabei, dass man in der Zeit vom frühen Abend bis zum nächsten Mittag nichts isst, also mindestens 16 Stunden nicht, den Schlaf mit eingerechnet. Danach wird ganz normal wieder gegessen, die

Ernährung muss also nicht umgestellt werden. Oder es wird an 5 Tagen der Woche ganz normal gegessen und an 2 Tagen die Woche gefastet, das 5:2-Prinzip. Der Haken kann da sein, dass ich an den fastenfreien Tagen dann erst recht zuschlage, also dann mehr als sonst esse, weil ich es mir dann ja vermeintlich gönnen kann oder auch etwas nachzuholen vermeine.

Intermittent Fasting beisst sich auch mit dem alten Satz «Morgens essen wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettler». Der Satz ist falsch. Es gibt ja auch viele Länder, in denen am Morgen nicht viel gegessen wird, dafür am Abend. Die Gesamtbilanz an Energie am Tag ist entscheidend, nicht die Zeit der Einnahme.

Fasten gilt vielen immer noch als esoterisch-religiöse Handlung. Welches sind die konkreten medizinischen Vorteile des Fastens?

Fasten hilft bei vielen Erkrankungen, das hat überhaupt nichts mit Esoterik zu tun. In vielen Studien ist belegt, dass Fasten bei der Gewichtsabnahme helfen kann, dass dadurch positive Effekte auf Blutdruck, Blutfettwerte, Blutzuckerspiegel entstehen. Das gilt auch für gesunde und normalgewichtige Menschen, nicht nur für Erkrankte oder übergewichtige Menschen.

Wer regelmässig fastet, lebt länger, heisst es auch. Stimmt das? Tierversuche legen tatsächlich einen Verjüngungseffekt nahe: Energetisch



Christine Brombach

Die 55-jährige Ernährungswissenschaftlerin forscht und lehrt am Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation der ZHAW.

unterversorgte Tiere leben länger, weil durch den Engpass Zellen absterben, die durch frische Zellen ersetzt werden. Ob die Laborsituation mit dem echten Leben vergleichbar ist, ist aber unklar. Für Menschen liegen noch keine Studien vor. Es gibt aber das Phänomen von Okinawa. Auf der japanischen Insel nehmen die Ureinwohner nur ungefähr 85 bis 90 Prozent ihres Energiebedarfs zu sich - und stellen weltweit prompt die grösste Dichte an Hundertjährigen. Allerdings haben die Okinawa ein anderes soziales System, die älteren Menschen sind auch bis ins hohe Alter aktiv, ihre Ernährung ist pflanzenbetont, sie nehmen wenig Eiweiss auf. Ihre Langlebigkeit könnte auch darin begründet sein.

Einen Nachteil gibt es beim Fasten allerdings: Das Sozialleben leidet darunter.

Das kommt auf die Art des Fastens an und darauf, ob Sie dieses alleine oder in einer Gruppe Gleichgesinnter durchführen. Beim Intermittent Fasting, vor allem dem täglichen 16-Stunden-Fasten, ist nahezu ein normales Sozialleben möglich. Beim 5:2-Fasten muss man planen, an den Fastentagen ist ein Sozialleben schwierig, an den anderen Tagen nicht. Fasten kann man aber auch in einer Gruppe oder während des Urlaubs in einer Fastenklinik.

Weniger Gewicht, weniger Blutfett, länger leben, mehr Klarsicht: Fasten klingt nach einem Universalheilmittel. Tun Sie es selber auch?

Ja, das tue ich tatsächlich. Auch wenn einige der medizinischen Wirkungen noch nicht belegt sind - sicher ist, dass man nach einer Fastenkur ein anderes Bewusstsein für die Ernährung entwickelt. Fasten Sie einmal und nehmen Sie sich danach einen Apfel vor. Sie werden über dessen Bewandnis, die Fülle des Geruchs und des Geschmacks erstaunt sein!