



Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens

Mitteilungen

Heft 13 • Januar 2006



Das essentielle Lebensmittel Wasser

**Trinken und Leistungsfähigkeit
in Beruf und Freizeit**

**Wasser – ein Getränk im Blickfeld
kulturwissenschaftlicher Nahrungsforschung**

**Interview mit Manfred Lütz,
Autor des Bestsellers „LebensLust“**

Internationaler Arbeitskreis
für Kulturforschung des Essens



Dr. Rainer Wild-Stiftung
Stiftung für gesunde Ernährung

Mitteilungen

Heft 13 • Januar 2006

Ein neues Jahr – ein neues Mitteilungsheft. Und das ist nur der Anfang: Der Internationale Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens veranstaltet im Mai 2006 sein mittlerweile 5. Symposium, in diesem Jahr zum Thema „Wasser trinken“. Der Vorstand und die Redaktion haben das zum Anlass genommen, das vorliegende Heft erstmalig als Themenheft zu gestalten. Drei Hauptbeiträge sowie eine Rezension beschäftigen sich mit Wasser im Kontext der Ernährung, wobei sie natürlich nur einen kleinen Ausschnitt dessen zeigen, was bei diesem Thema möglich ist.

Physikalisch gesehen handelt es sich bei Wasser um eine farb-, geruchs- und geschmacklose Flüssigkeit. Auch chemisch ist das aus Sauerstoff und Wasserstoff bestehende Molekül eher einfach aufgebaut. Aus physiologischer Sicht ist Wasser aber für alle Lebensformen der wichtigste Nährstoff überhaupt. Dies zeigt schon der erste Beitrag von Dr. Klaus Dürrschmid, Universität Wien. Er gibt einen interessanten Überblick über die Eigenschaften von Wasser – der *Conditio sine qua non* allen Lebens –, über seine Verwendung sowie den Begriff des energetisierten Wassers. Prof. Dr. Helmut Heseke und Prof. Dr. Michael Weiß von der Universität Paderborn schließen sich den Ausführungen an, indem sie den engen Zusammenhang zwischen Trinken und unserer Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit aufzeigen und mögliche Folgen einer Dehydratation beschreiben. Einen Blick in die Vergangenheit wirft Lars Winterberg vom volkskundlichen Seminar der Universität Bonn im dritten Hauptbeitrag. Er stellt das Wasser ins Blickfeld kulturwissenschaftlicher Nahrungsforschung und zeigt, dass eine „Kulturgeschichte des Wassers“ noch keine „Kulturgeschichte des Wassertrinkens“ macht.

Doch auch wenn das Jahr 2006 für den Arbeitskreis im Zeichen des Wassertrinkens steht, soll sich dieses Heft nicht ausschließlich auf das Thema beschränken. Dies zeigen zum einen die vielen Berichte, Rezensionen und Literaturhinweise, die das Heft in seiner Vielfältigkeit und Interdisziplinarität unterstützen. Zum anderen setzt der vierte und letzte Hauptbeitrag einen völlig anderen Akzent. In einem Interview mit Dr. Manfred Lütz, Autor des Bestsellers *LebensLust*, werden Schlagworte wie „Genuss“, „Fitnesskult“, „Gesundheitswahn“ und „Diätsadisten“ aufgegriffen und kommentiert. Wir erhalten nicht nur Informationen zu Lütz' Thesen aus dem Buch, sondern erfahren auch, wie er persönlich mit ihnen umgeht. Parodie, Polemik oder ein Buch, das zum Nachdenken anregt? Im Bereich Literatur finden Sie eine Rezension, die sich mit eben dieser Frage beschäftigt.

Wir möchten den Autorinnen und Autoren der Beiträge, Berichte und Rezensionen sehr herzlich für Ihre Mitarbeit danken. Ohne Ihre kompetente und engagierte Unterstützung wäre es uns nicht möglich, dieses Heft fortzuführen.

Heft 13 wurde zum ersten Mal als Themenheft aufgebaut. Anlass hierzu gab das Symposium „Wasser trinken“ im Mai 2006. Gerne würden wir von Ihnen als Leser erfahren, ob Sie sich auch für zukünftige Ausgaben Hefte zu ausgewählten Themen wünschen oder ob Sie, wie bisher, einen bunten Mix interdisziplinärer Beiträge bevorzugen. Über Rückmeldungen unter info@gesunde-ernaehrung.org würden wir uns deshalb sehr freuen. Wir hoffen, das Heft macht Lust auf mehr.

Die Redaktion

INHALT

Beiträge

- 2 Klaus Dürrschmid
Das essentielle Lebensmittel Wasser
- 12 Helmut Heseke, Michael Weiß
Trinken und Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit
Auswertung wissenschaftlicher Studien im Auftrag des
Forum Trinkwasser e.V.
- 22 Lars Winterberg
Wasser – ein Getränk im Blickfeld kulturwissenschaftlicher
Nahrungsforschung
- 34 Karolin Lüddecke
Wider die Diätsadisten, den Gesundheitswahn und den
Fitness-Kult – Interview mit Manfred Lütz, Autor des
Bestsellers „LebensLust“

Arbeitskreis intern

- 41 „Wasser trinken“
5. Symposium des Internationalen Arbeitskreises für
Kulturforschung des Essens

Berichte

- 42 Der Dr. Rainer Wild-Preis 2005
Eine Entscheidung und ihre Folgen
- 44 Geschmack der Zeiten – Zeiten der Ernährung
Heidelberger Ernährungsforum und Tutzingener Zeitakademie
- 46 Täglicher Bedarf
Ausstellung und Sammelband widmen sich dem Einkaufen
- 48 Essen und Trinken ... Kult, Kulinarisches und Konsum
Eine Tagung der Akademie des Bistums Mainz
- 50 Zum Essen von nicht Essbarem
Europäische Ernährungsanthropologen tagen

Literatur

- 51 Literaturhinweise
- 55 Rezensionen

Nicht zuletzt

- 60 Aktuelle Bücher aus der Dr. Rainer Wild-Stiftung
- 60 Wir über uns / Impressum

Das essentielle Lebensmittel Wasser

KLAUS DÜRRSCHMID

Wasser ist die *Conditio sine qua non* allen Lebens und daher auch für den Menschen als Lebensmittel essentiell. Die besonderen Eigenschaften des Wassers leiten sich von seiner chemischen Struktur ab und ermöglichen es, im menschlichen Körper eine Reihe entscheidender Funktionen zu erfüllen, ohne die die Aufrechterhaltung der Lebensfunktionen nicht möglich wäre. Trinkwasser enthält meist viele chemische Substanzen in gelöster Form, muss aber frei von Schadstoffen und Krankheitserregern sein. Ein Maß für die Anzahl gelöster Partikel ist die Osmolalität, die auch bei der Herstellung von funktionellen, durstlöschenden Getränken ein wesentlicher Parameter ist. Wasser wird in beträchtlichen Mengen auch über feste Lebensmittel aufgenommen. Ein wichtiges Maß für die Beschreibung dieses Wassers ist die Wasseraktivität. Die sensorischen Eigenschaften von Trinkwasser werden maßgeblich von den gelösten Substanzen bestimmt, aber auch vom Adaptationszustand der Geschmackssinneszellen. Die Wirkungen „energetisierten“ Wassers sind umstritten. Eigene Untersuchungen ergaben keine Effekte diverser Energetisierungsmaßnahmen.

Was ist Wasser? Warum ist Wasser flüssig? Und warum ist Wasser nicht normal?

H₂O – zwei Wasserstoffatome und ein Sauerstoffatom. Die auf den ersten Blick einfache chemische Formel von Wasser, die jedes Schulkind bereits kennt, täuscht leicht über die schillernde Natur von Wasser hinweg, denn es steckt bei näherer Betrachtung voller Überraschungen. Aufgrund seiner Stellung im Periodensystem der Elemente würden Chemiker erwarten, dass H₂O analog zu den umliegenden Wasserstoffverbindungen (z. B. H₂S Schwefelwasserstoff) gasförmig ist. Der hypothetische Schmelzpunkt von Wasser, den man aufgrund verschiedener Überlegungen erwartet, liegt bei minus 100 °C, der Siedepunkt bei minus 80 °C. Bekannterweise ist Wasser jedoch bei normalen Temperatur- und Druckbedingungen flüssig, schmilzt bei 0 °C und siedet bei plus 100 °C. Die Lösung dieser Diskrepanz liegt in der ungewöhnlichen räumlichen Anordnung der Wasserstoffatome am Sauerstoffatom. Die Wasserstoffatome liegen einander nicht gegenüber, sondern sind in einem Winkel von 105 ° zueinander angeordnet. Aufgrund der unterschiedlichen Elektronegativitäten

(Anziehungskraft für negativ geladene Elektronen) von Wasserstoff und Sauerstoff ist die O-H Bindung polarisiert, und das bedeutet, dass aufgrund der nicht symmetrischen Lage der Bindungen der Wasserstoffatome an das Sauerstoffatom das ganze Wassermolekül eine kleine elektrische Polarisierung aufweist, es einen so genannten Dipol bildet. Die Seite, an der sich die Protonen befinden, ist leicht positiv geladen und die Sauerstoff-Seite ist leicht negativ geladen. Dieser Dipol führt dazu, dass sich Wassermoleküle entsprechend ihrer Ladung anziehen und aneinanderlagern, was wiederum zur Ausbildung von so genannten Wasserstoffbrückenbindungen führt. Eine Wasserstoffbrückenbindung ist eine relativ schwache chemische Bindungsart, die aber bei großer Anzahl an Bindungen eine so beträchtliche Stärke erreicht, dass die Wassermoleküle nicht mehr, wie bei Normbedingungen zu erwarten wäre, gasförmig in großen Abständen voneinander existieren, sondern flüssig in mehr oder weniger großen, ständig sich umgruppierenden, traubenförmigen Strukturen. Die korrekte chemische Formel für flüssiges Wasser lautet daher nicht H₂O, sondern (H₂O)_n. [1]

1 HOLLEMAN, A. F./WIBERG, N./WIBERG, E.: Lehrbuch der anorganischen Chemie. 101. Auflage, de Gruyter, Berlin 1995.

Eine Reihe weiterer Eigenschaften hebt das Wasser aus der Gruppe der Wasserstoff-Verbindungen der dem Sauerstoff benachbarten chemischen Elemente und der Flüssigkeiten insgesamt heraus. Während viele dieser Hydride toxisch sind, ist Wasser im Gegenteil sogar der Hauptbestandteil der Körperflüssigkeit aller Organismen. Fast alle Flüssigkeiten ziehen sich beim Gefrieren zusammen und erhöhen dadurch ihre Dichte, Wasser jedoch dehnt sich beim Erstarren aus. Das Dichte-Maximum (Volumen-Minimum) des Wassers liegt bei +4 °C. Diese Eigenschaft bewirkt nicht nur, dass Eis auf Wasser schwimmt, und dass – zusammen mit der geringen Wärmeleitfähigkeit des Eises – Gewässer von der Oberfläche her, nicht aber bis zum Grund gefrieren (Überlebenschance für Organismen), sondern auch, dass gefrierende Wasserleitungen oder im Tiefkühlschrank vergessene Mineralwasserflaschen platzen und Gesteine mit Wassereinschlüssen gesprengt werden können. Eine weitere Anomalie weist Wasser bezüglich der Druckabhängigkeit des Schmelzpunkts auf. Bei einem Druck von 2 kbar erstarrt Wasser erst bei –22 °C, während der Schmelzpunkt anderer Flüssigkeiten unter Druckeinwirkung im Allgemeinen zunimmt. Erst bei 6,2 kbar schmilzt Wasser wieder bei 0 °C, und bei 32 kbar ist der Schmelzpunkt 100 °C. [2]

Nicht nur des Menschen Seele gleicht dem Wasser

Der Kreislauf des Wassers zwischen Erde und Himmel bot Goethe den Hintergrund, eine Analogie zwischen der menschlichen Seele, die auch zwischen Himmel und Erde wechselt, und dem Wasser herzustellen. Aber nicht nur auf dieser poetischen Ebene hat der Mensch etwas stark Wasserbezogenes, ja nachgerade Hydrozentrisches. Wenn man allein den prozentualen Wasseranteil der physischen Körper von Männern und Frauen betrachtet, erahnt man bereits, dass

Johann Wolfgang Goethe (1749–1832)

Des Menschen Seele
Gleicht dem Wasser:
Vom Himmel kommt es,
Zum Himmel steigt es,
Und wieder nieder
Zur Erde muß es.
Ewig wechselnd.

Strömt von der hohen,
Steilen Felsenwand
Der reine Strahl,
Dann stäubt er lieblich
In Wolkenwellen
Zum glatten Fels,
Und, leicht empfangen,
Wallt er verschleiernd,
Leisrauschend
Zur Tiefe nieder.

Ragen Klippen
Dem Sturz entgegen,
Schäumt er unmutig
Stufenweise
Zum Abgrund.

Im flachen Bette
Schleicht er das Wiesental hin,
Und in dem glatten See
Weiden ihr Antlitz
Alle Gestirne.

Wind ist der Welle
Lieblicher Buhler;
Wind rauscht von Grund aus
Schäumende Wogen.

Seele des Menschen
Wie gleichst du dem Wasser!
Schicksal des Menschen,
Wie gleichst du dem Wind.

Wasser eine große physiologische Bedeutung haben muss. Männer haben einen Wassergehalt von 50 bis 70 % (bei 5 bis 32 % Fett und 18 bis 25 % sonstiger Trockensubstanz wie Proteine, Kohlenhydrate, Nukleinsäuren). Frauen haben aufgrund des reproduktionsphysiologisch notwendigerweise höheren Körperfettgehalts einen geringeren Wassergehalt als Männer. Er schwankt zwischen 40 und 60 % (bei 18 bis 42 % Fett und 16 bis 22 % sonstiger Trockensubstanz). Der Körperwasseranteil sinkt mit zunehmendem Alter. Er beträgt bei Neugeborenen 75 bis 80 %, bei normalgewichtigen erwachsenen Männern ca. 60 %, bei normalgewichtigen erwachsenen Frauen 50 bis 55 %. [3] Das Wasser ist allerdings nicht homogen im Körper verteilt, sondern der Wassergehalt schwankt innerhalb eines Körpers stark. Manche Gewebe bzw. Organe

2 CHRISTEN, H. R.: Grundlagen der allgemeinen und anorganischen Chemie, Salle & Sauerländer, Frankfurt am Main 1997.

3 KLINKE, R./SILBERNAGL, S.: Lehrbuch der Physiologie. 3. Auflage, Thieme, Stuttgart 2001.

sind sehr wasserreich (z. B. Leberzellen mit etwa 70 % oder der Glaskörper des Auges mit 99 %) und andere Organe sind relativ wasserarm (z. B. Fettzellen mit nur ca. 20 % oder Zahnschmelz mit 0,2 % Wasser). [4] Neben den Mineralstoffen, aus denen z. B. Knochen und Zähne hauptsächlich bestehen, sowie Proteinen, die die Hauptbestandteile der Muskeln sind, ist Wasser also das wichtigste Bauelement des Körpers. Sehr reduktionistisch könnte man den Menschen als zellförmig kompartimentierte wässrige Suspension von organischen Molekülen auffassen.

Ist Wasser essentiell?

Das offene System Mensch ist auf den Durchlauf verschiedenster Substanzen für die Aufrechterhaltung seiner Lebensfunktionen angewiesen und die meisten davon werden als Lebensmittel eingestuft. Ein Teil der Inhaltsstoffe von Lebensmitteln wiederum wird als essentiell bezeichnet, weil unser Körper nicht in der Lage ist, diese chemischen Substanzen aus anderen Stoffen selbst zu synthetisieren. Essentiell sind natürlich die Vitamine, bestimmte Fettsäuren, Aminosäuren oder Spurenelemente. Nach kürzerem oder längerem Fehlen solcher essentieller Nährstoffe stellen sich spezifische Mangelerscheinungen ein, die bis zum Tod führen können. Besonders drastisch ist dieser Effekt bei Wasser, das daher unbedingt als essentieller Nährstoff eingestuft werden muss. Die Befriedigung des Bedürfnisses nach Wasser hat Vorrang gegenüber dem Bedürfnis nach jeglichem anderen Nährstoff. Man kann wochenlang auf feste Lebensmittel verzichten, ein Mangel an Wasser hingegen führt innerhalb kurzer Zeit zu Befindlichkeits- bzw. Gesundheitsproblemen und innerhalb weniger Tage zum Tod. Wasser steht regelrecht für das Leben, und ist daher das Mittel zum Leben, das Lebensmittel par excellence. [4]

Diese hervorragende, existentielle Bedeutung des Wassers für die Auf-

rechterhaltung menschlichen Lebens und damit menschlicher Kultur erklärt, warum Wasser in so vielen religiösen Vorstellungen und Riten, aber auch in sozialen und rechtlichen Regelwerken eine herausragende Rolle spielt. Man denke nur an die christliche Taufe, bei der den mit geweihtem Wasser Getauften das Leben in der Gesellschaft der Gläubigen symbolisch geschenkt wird, oder an den heiligen Fluss Ganges, der gar aus der Göttin Shri Ganga selbst entsteht. In manchen Darstellungen des Paradieses, dem utopischen Ort des ewigen Glücks, entspringt im Zentrum eine Quelle, die vier Flüsse speist. Viele historische Kulturen wurden von Wasser geprägt, aber auch in den heutigen europäischen Kulturen hat Wasser nach wie vor eine archetypische Bedeutung. In Österreich z. B. wurde gegen den Beitritt zur Europäischen Union demagogisch argumentiert, dass dann wasserarme Regionen wie Spanien oder Portugal das Recht hätten, Wasser aus Österreich abzuziehen und damit die Lebensgrundlage der Österreicher zu unterminieren. Auch sind manche Regionen besonders stolz auf „ihr“ spezielles Wasser. So gilt z. B. das Wasser von Wien als etwas ganz besonderes. Die Wiener fühlten sich nach dem Bau einer Hochquellwasserleitung im 19. Jh. besonders gut versorgt, obschon sie das Quelleinzugsgebiet auch sehr gern als Wochenenderholungsgebiet nutzten und somit vor der Einführung von geschlossenen Abwassersystemen in den Berg- hütten die bakterielle Belastung des Wassers, das in Wien am Wochenanfang aus den Leitungen kam, erheblich größer war als gegen Wochenende.

Was macht das Wasser in unserem Körper?

Die Funktionen des Wassers kann man zusammenfassend in sechs Gruppen gliedern. Es dient als Lösungsmittel, Transportmittel, Kühlmittel, als Reaktionspartner, als Baustoff und als strukturgebendes Medium für Biomoleküle.

4 REHNER, G./ANIEL, H.: Biochemie der Ernährung, Spektrum akademischer Verlag, Heidelberg 1999.

Alle Körperflüssigkeiten bestehen hauptsächlich aus Wasser und es liegen in ihnen sowohl Nährstoffe als auch Substanzen, die bei Stoffwechselprozessen entstehen, in gelöster Form vor. In Blut oder Lymphflüssigkeit sorgt Wasser für den Transport der verschiedensten Stoffe und Zellen von einem Ort im Körper zum anderen oder auch aus dem Körper heraus. Wasser leitet Wärme bekanntlich besser als Luft und bei erhöhter Körpertemperatur, die durch Anstrengung oder eine Erkrankung entstehen kann, verwendet der Körper sein Wasser-Kühlsystem, indem er schwitzt. Dabei wird Wasser über die Hautporen ausgeschieden, verdampft und sorgt durch die zum Verdampfen nötige Energieaufnahme für rasche Wärmeableitung von der Hautoberfläche. Die biologischen Moleküle lebender Zellen können nur in wässrigem Milieu existieren und funktionieren. Wegen der Polarität des Wassermoleküls lösen sich Kristallgitter in Wasser und die entstehenden Ionen umgeben sich mit einer Hydrathülle, was es ermöglicht, dass sie sich unabhängig voneinander bewegen und so ihre Reaktionsfähigkeit erhöhen. Wasser sorgt für die korrekte (= reaktionsfähige) Faltung und räumliche Ausgestaltung von Makromolekülen wie Proteinen, Kohlenhydraten und Nukleinsäuren, indem es leicht spaltbare Wasserstoffbrückenbindungen ausbildet. Auch hydrophobe Wechselwirkungen des Wassers mit nicht wasserlöslichen Molekülen wie den Lipiden sind Voraussetzung für viele biologische Funktionen und Strukturen. Wasser ermöglicht auch die Selbstorganisation biologischer Moleküle wie z. B. der funktionsgemäßen Faltung von Nukleinsäuren und Proteinen oder der Bildung von Lipid-Doppelschicht-Membranen, aus denen sich alle anderen biologischen Membranen herleiten. [5] Wasser ist darüber hinaus bei vielen biochemischen Reaktionen Reaktionspartner als auch Endprodukt des oxidativen Stoffwechsels.

Warum müssen wir regelmäßig Wasser trinken? Wie viel Wasser brauchen wir? Kann es auch zu viel sein?

Wir sind gezwungen, in regelmäßigen Abständen Wasser aufzunehmen, weil unser Körper einem fortwährenden Wasserverlust unterlegen ist. Dieser Wasserverlust erfolgt über verschiedene Wege. Die Nieren filtern in den Nierenkörperchen „harnpflichtige“ Abfallprodukte aus dem Blut, leiten sie im Urin zur Blase und über die Harnwege aus dem Körper hinaus. Bei Erwachsenen werden über den Urin 500 bis 1000 ml Wasser pro Tag ausgeschieden. Die innere Oberfläche der Lungen ist von einer feuchten Schleimhaut überzogen, die für die Funktion der Lunge wichtig ist, und daher werden abhängig von der körperlichen Aktivität ca. mehrere 100 ml Wasser täglich über die Lunge abgegeben. Über die Haut geben wir bei normaler Umgebungstemperatur und körperlicher Ruhe zum Zweck der Regulation der Körpertemperatur ca. 600 ml / Tag an die Umwelt ab. Auch die ausgeschiedenen Fäzes enthalten täglich 100 bis 200 ml Wasser, das in erster Linie deren Gleitfähigkeit und damit problemlosen Ausscheidbarkeit dient. [6]

Die Wasseraufnahme, die dem Wasserverlust mengenmäßig entsprechen sollte, setzt sich zusammen aus dem Wassergehalt der flüssigen und der festen Nahrungsmittel sowie dem sogenannten Oxidationswasser, das bei der Verdauung der Makronährstoffe entsteht (60 ml aus 100 g Kohlenhydrate, ca. 100 ml aus 100 g Fett, ca. 40 ml aus 100 g Proteinen). Das zugeführte Wasser wird zu etwa 65 % im Dünndarm und zu etwa 35 % im Dickdarm absorbiert. Die Regelung des Wasserhaushalts erfolgt über die Durstempfindung, wobei die Nieren und bestimmte Gehirnregionen (v. a. der Hypothalamus) die Hauptregulationsorgane sind und verschiedene Hormone wie Renin (Angiotensin) und das antidiuretische Hormon wirksam werden. [6]

5 ALBERTS, B. et al.: Molekularbiologie der Zelle. 4. Auflage, Wiley-VCH, Weinheim 2004.

6 KASPER, H.: Ernährungsmedizin und Diätetik. 10. Auflage, Urban & Schwarzenberg, Wien 2004.

Tabelle 1:
Richtwerte für die Zufuhr von Wasser
(Quelle: DGE et al., 2000)

Alter	Wasserzufuhr	
	Getränke ml/ Tag	Feste Nahrung ml/ Tag
Säuglinge		
0–3 Monate	620	–
4–12 Monate	400	500
Kinder		
1–3 Jahre	820	350
4–6 Jahre	940	480
7–9 Jahre	970	600
10–12 Jahre	1.170	710
13–14 Jahre	1.330	810
Jugendliche und Erwachsene		
15–18 Jahre	1.530	920
19–24 Jahre	1.470	890
25–50 Jahre	1.410	860
51–64 Jahre	1.230	740
65 u. älter	1.310	680
Schwangere	1.470	890
Stillende	1.710	1.000

Die übliche Wasserzufuhr beträgt im Durchschnitt 1,5 bis 2,5l Wasser pro Tag, wobei Erwachsene auch höhere Mengen gut vertragen, da die Nieren pro Stunde fast einen Liter ausscheiden können. Die maximale, auch längerfristig verträgliche Flüssigkeitsmenge beträgt ungefähr zehn Liter pro Tag. Die adäquate Zufuhrmenge an Wasser ist von verschiedenen internen und externen Faktoren abhängig. Wesentliche Faktoren sind z. B. das Alter, die Körpergröße, der Gesundheitszustand, die Ernährungsweise (z. B. erhöhen eine hohe Kochsalzzufuhr und hoher Proteinverzehr den Wasserbedarf), das Ausmaß körperlicher Beanspruchung, die Art der Bekleidung oder die Umgebungstemperatur. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt die in der Tabelle 1 angeführten Richtwerte für die Wasserzufuhr über Getränke und feste Nahrung an.

Tatsächlich kann man auch zu viel Wasser trinken, sodass es trotz intakter Nierenfunktionen zum Krankheitsbild der Wasserintoxikation kommen kann. Bei zu großer Wasseraufnahme werden osmotisch wirksame Partikel verdünnt, primär zu einer Hyponatriämie. Damit das osmotische Gleichgewicht erhalten bleibt, wird Wasser aus den extrazellulären in die intrazellulären Räume verschoben, was zu einer Schwellung der Hirnzellen führt (Hirnödem). Diese Schwellung führt zu

Kopfschmerzen, Erbrechen, Bewusstseinsstörungen bis hin zum Koma. [6]

Wasser und gelöste Partikel

Für jede Zelle ist die Aufrechterhaltung eines bestimmten inneren wässrigen Milieus entscheidend. Dieses wird durch eine Reihe von Vorgängen gewährleistet. Im Zellinneren sind verschiedenste chemische Substanzen gelöst. Ein Maß für die Anzahl an gelösten Partikeln, die den osmotischen Druck einer Zelle beeinflussen, ist die Osmolalität. Der osmotische Druck kommt dadurch zustande, dass Wasser aus Lösungen niedriger Konzentration durch semipermeable Zellmembranen in diejenigen Zellen diffundiert, in denen höher konzentrierte Lösungen vorliegen; somit wird deren Innendruck erhöht. Durch Ausscheiden von mehr oder weniger Wasser versucht der Körper eine konstante Osmolalität aufrechtzuerhalten. Die Einstellung des osmotischen Drucks im Körper, die Osmoregulation, erfolgt nach Messung des osmotischen Drucks mittels Osmorezeptoren im Zentralnervensystem durch hormonelle Steuerung.

Osmolalität und Osmolarität

Die Osmolalität m (gr. $\omega\sigma\mu\omicron\zeta$: Stoß, Schub) wird definiert als diejenige Menge an osmotisch aktiven Substan-

zen in Mol, die in einem Kilogramm reinem Lösungsmittel gelöst ist:

$$\text{Osmolalität } \hat{m} = \phi_m \cdot n \cdot C \text{ [mol/kg]}$$

ϕ_m osmotischer Koeffizient, der das Ausmaß der molekularen Dissoziation berücksichtigt
 n Anzahl der Partikel, in die ein Molekül dissoziieren kann

C molale Konzentration der Lösung in mol gelöste Substanz pro Kilogramm reines Lösungsmittel

Obwohl die IUPAC (International Union of Pure and Applied Chemistry) seit 1984 als Einheit der Osmolalität Mol/kg empfiehlt [7], wird bis heute die Einheit Osmol/kg verwendet. Ohne Berücksichtigung von osmotischen Koeffizienten gilt idealerweise: 1 Mol Glukose in 1 Kilogramm reinem Lösungsmittel weist eine Osmolalität von 1 osmol/kg bzw. 1 mol/kg auf, 1 mol/kg Natriumchlorid ($\text{Na}^+ + \text{Cl}^-$) 2 osmol/kg bzw. 2 mol/kg. [8, 9]

Die Osmolarität oder auch osmotische Konzentration ist im Gegensatz zur Osmolalität diejenige Menge an osmotisch aktiven Substanzen in Mol, die in einem Liter reinem Lösungsmittel gelöst ist. Der Begriff der Osmolarität wird in der Osmometrie nicht verwendet, weil das Wasservolumen temperaturabhängig ist.

Werden Substanzen in reinem Wasser gelöst, so steigt der osmotische Druck, es erhöht sich die Siedepunkttemperatur und es sinken der Wasserdampfdruck sowie die Temperatur des Gefrierpunkts. Diese Erscheinungen werden alle vom chemischen Potential bzw. der Aktivität von Wasser in wässrigen Lösungen bestimmt, man bezeichnet sie als die kolligativen Eigenschaften. Blutplasma hat bei 37 °C einen osmotischen Druck von 7,55 bar, die dazugehörige Osmolalität beträgt 300 mmol/kg.

Die Osmose ist physiologisch von sehr großer Bedeutung, unter anderem für die Homöostase des Wasser- und Elektrolythaushalts, den Stofftransport, die Viskosität des Bluts und die Regulation des Volumens verschiedener Flüssigkeitskompartimente im Körper. Daher spielt die Osmolalität

in der Beurteilung diätetischer Erzeugnisse, von Erzeugnissen für die klinische Ernährung und in der Medizin insgesamt eine bedeutende Rolle. Da die Flüssigkeitsabsorption im Körper nur gegen einen Gradienten von maximal 40–50 mmol/kg erfolgen kann, ist es günstig, wenn die Osmolalität von Getränken einen Wert von 450 mmol/kg generell nicht überschreitet. [10]

Isotone, hypotone und hypertone Getränke

Das Österreichische Lebensmittelbuch besagt im Kapitel B26 Erfrischungsgetränke, Anhang 2 über Getränke und Getränkepulver mit Mineralsalzen: „Mineralstoffgetränke, welche als isotonisch bezeichnet werden, weisen eine Osmolalität von 290 mOsmol/kg \pm 15 % auf.“ Als hypotonisch gelten dem Codex entsprechend Getränke mit einer Osmolalität kleiner als 250 mOsmol/kg, und hypertone Getränke weisen eine Osmolalität größer als 340 mOsmol/kg auf. [11]

Isotonische Getränke sollen eine möglichst rasche Rehydratation des Körpers während bzw. nach sportlicher Leistung gewährleisten, wobei isotonisch in diesem Zusammenhang isoton zu Körperflüssigkeiten wie Blutplasma, also einen Wert um 290–300 mmol/kg (isotonischer Punkt), bedeutet. [10, 12, 13, 14] Darmsaft, Fruchtwasser, Galle, Kammerwasser des Auges, Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit, Muttermilch, Bauchspeicheldrüsenensaft, Tränen- und Synovialflüssigkeit sind zum Blutplasma weitgehend isoton, während Harn hypertone (maximal 1500 mmol/l) und Speichel sowie Schweiß hypoton sind. [15]

Ein Sportgetränk sollte generell nicht hypertone sein (< 340 mmol/kg) und die Konzentration an niedrigen Kohlenhydraten (Saccharose, Glukose) zwischen 3 und 8 % liegen (200–400 mmol/kg). [16] Oberhalb von 8 % niedrige Kohlenhydrate nimmt die Wasserversorgung aufgrund langsamerer Magenentleerung ab. Als Faustregel gilt: Bei einer hohen

7 International Union of Pure and Applied Chemistry, Clinical Chemistry Division: Physicochemical quantities and units in clinical chemistry with special emphasis on activities and activity coefficients, Pure & Appl. Chem. 56 (5), 1984, 567–594.

8 TÄUFEL/TERNES et al.: Lebensmittel-Lexikon, Behr's Verlag, Hamburg 1993.

9 WACHTER, Helmut/HAUSEN, Arno: Chemie für Mediziner. 7. Auflage, Walter de Gruyter, Berlin 1996.

10 BIESALSKI, H.-C.: Ernährungsmedizin. 3. erweiterte Auflage, Thieme 2004.

11 Österreichisches Lebensmittelhandbuch – Codex alimentarius austriacus, Abschnitte B6, B7, B26.

12 BROUNS, Fred/KOVACS, E.: Functional drinks for athletes. Trends in Food Science & Technology 8, December 1997, 414–421.

13 BROUNS, Fred: Nutritional needs of athletes, Wiley & Sons, Chichester 1996.

14 KONOPKA, Peter: Sporternährung, BLV Sportwissen, München 1998.

15 PIENDL, A.: Über die Osmolalität von Getränken, Brauwelt 30, 1997, 1201.

16 JOHNSON, Herman L.: The requirements for fluid replacement during heavy sweating and the benefits of carbohydrates and minerals. In: KIES, Constance V./DRISKELL, Judy A.: Sports Nutrition. Minerals and Electrolytes, CRC Press, 1995, 215–233.

Schweißrate sollte die Kohlenhydratkonzentration im Getränk niedrig sein (3–8 %), bei niedriger Schweißrate kann sie bis zu 15 % betragen. [12]

Kritiker der im Handel befindlichen isotonischen Sportgetränke argumentieren [8, 17, 18, 19], es wäre günstiger, Sportgetränke isoton zu Schweiß, also hypoton zu Blutplasma und anderen Körperflüssigkeiten zu gestalten, weil so gewährleistet ist, dass dem Körper wässrige Lösungen nur in der Osmolalität zugeführt werden, wie sie durch das Schwitzen selbst verloren werden. Bei starkem Schwitzen kommt es zu einer Mineralstoffanreicherung im Blut, da anteilmäßig mehr Wasser als Salze (Natrium, Chlorid, Kalium, Magnesium, Kalzium) verloren gehen. Diesen Flüssigkeitsverlust gilt es zu kompensieren, aber nicht durch konzentrierte, sondern durch weniger konzentrierte, hypotone Getränke, wofür sich Fruchtsaft-Mineralwassermischungen viel besser eignen als die deklarierten Sportgetränke. Bei einem Wasserdefizit wird medizinisch eher natriumfreies Wasser empfohlen, da der Wasserausgleich nur bis zum isotonischen Punkt erfolgen kann. Durch isotonische Getränke würden die Nieren zusätzlich belastet, um die überschüssigen Mineralstoffe wieder auszuscheiden. Ein balanzierter Einsatz von Mineralstoffen ist wegen der individuellen Verbraucherbedürfnisse (Alter, Ernährungsgewohnheiten, Sportart, Trainingsstand, Konstitution usw.) außerhalb einer medizinischen Krankenhausversorgung nur bedingt möglich. Zudem kann als Kritik angemerkt werden, dass Sportgetränke und in weit stärkerem Ausmaß Energy Drinks mit ihrem hohen Kohlenhydratgehalt nicht unbeträchtlich zur weiteren Überversorgung der Bevölkerung mit zucker- und energiereichen Lebensmitteln beitragen können.

Ist Wasser hart oder weich?

Das in der Natur vorkommende Wasser (Oberflächenwasser oder Grundwasser) und natürlich auch das Lei-

tungswasser sind nicht chemisch rein, sondern alle Wässer enthalten neben gelösten Gasen (O_2 , N_2 , CO_2) auch viele Salze und chemische Verbindungen, die aus Böden und Gestein herausgelöst wurden. Den größten Teil gelöster Salze machen die Chlorid-, Sulfat- und Hydrogenkarbonat-Salze von Magnesium und Kalzium aus, die auch als Härtebildner bezeichnet werden. Hydrogenkarbonate fallen beim Erhitzen des Wassers zum Teil als Kalziumkarbonate aus und bilden den Wasser- bzw. Kesselstein. Den durch Kochen entfernbaren Teil der Wasserhärte bezeichnet man auch als Karbonathärte. Die Einteilung der Wasserhärte erfolgt heute meist in vier Stufen: weich (<1.3 mmol/l Erdalkalimetall-Ionen), mittelhart (1.3–2.5 mmol/l), hart (2.5–3.8 mmol/l) und sehr hart (>3.8 mmol/l). [20] Der Begriff der Härte von Wasser bezieht sich also nicht auf seine rheologischen Eigenschaften, sondern auf seinen Gehalt an Magnesium- und Kalzium-Salzen. [20]

Unerwünschte Inhaltsstoffe von Trinkwasser

Trinkwasser ist immer wieder mit organischen oder anorganischen Stoffen, aber auch mit Mikroorganismen versetzt, die seine Genussfähigkeit für den Menschen beeinträchtigen. Die Eintragsmöglichkeiten sind vielfältig. Sie können im Gewinnungsgebiet, bei der Aufbereitung oder bei der Speicherung und Verteilung erfolgen. Im Gewinnungsgebiet können sie beispielsweise über Einträge aus der Landwirtschaft in Form von Pflanzenschutz- und Düngemitteln erfolgen, durch Einträge aus dem Verkehr (Verunreinigungen der Straßenoberfläche, Unfälle mit Gefahrgütern etc.) oder auch durch Einträge aus der Siedlungstätigkeit und Industrie (Abwasserversickerung wegen mangelnder Infrastruktur, undichte Deponien). Bei der Aufbereitung passieren die Einträge durch fehlende Aufbereitungsschritte, man-

17 ANONYM: Getränke für Sportler, Gordian 97 (7/8), 109–111.

18 OFNER, S.: Auf die Osmolarität kommt's an!, Ärztemagazin 31–32/98.

19 SCHUSTER, P.: Functional Drinks – Mythos, Mode, Marketing, Zeitschrift für Lebensmittel-Technik, Marketing, Verpackung und Analytik ZFL 46 (5), 1995, 46–49.

20 FALBE, J./REGITZ, M.: RÖMPP Chemie Lexikon, Thieme, Stuttgart 1995.

gelnden Betrieb der Aufbereitung oder durch unzulässigen Eintrag von Behandlungskemikalien bzw. der Entstehung von Nebenprodukten. Auch bei der Speicherung und Verteilung von Trinkwasser gibt es eine Reihe von potentiellen Ansatzstellen für unerwünschte Einträge. Es kann ungeeignetes Material für Behälter, Rohrleitungen oder Hausinstallationen verwendet werden, wie es lange Zeit mit Bleirohren und bleihaltigen Trinkbechern gemacht wurde.

Zu den anorganischen Stoffen, die große Probleme bereiten, zählen Blei und Arsen. Blei in ionischer Form wird vor allem über Rohrleitungen und Hausinstallationen aus Blei in das Wasser gebracht, früher auch über Trink- und Kochgefäße aus Blei. Arsenkontaminationen sind weltweit das größte chemische Problem bei Trinkwasser. Arsen ist ein hochgradig toxisches Karzinogen, das farb-, geruch- und geschmacklos ist. Es verursacht unter anderem Keratosis, Black Foot Disease und Hautkrebs. Die Inkubationszeit beträgt 2 bis 12 Jahre. In Nepal beispielsweise sind 1,7 Millionen Personen von arsenkontaminiertem Trinkwasser betroffen. Um das Problem der biologischen Verunreinigungen des Trinkwassers in Form von Oberflächenwasser zu vermeiden, hat man in Nepal fünf Millionen Brunnen gebohrt und das Grundwasser als Trinkwasser herangezogen. Dieses allerdings erweist sich als teilweise stark mit Arsen kontaminiert. [21]

Nur ein Teil unserer Grundwässer kann direkt als Trinkwasser genutzt werden, der andere Teil muss verschiedenen Aufbereitungsmaßnahmen unterzogen werden. Darunter fallen Methoden der Entsäuerung, der Belüftung, der Filtration und Desinfektion.

Zur Sicherung der Trinkwasserqualität existiert eine Reihe von gesetzlichen Texten und Empfehlungen, unter anderem eine EU-Richtlinie zur Qualität von Wasser für den menschlichen Gebrauch aus dem Jahr 1998 und die „Guidelines for Drinking Wa-

ter Quality“ von der WHO (2004). Mithilfe solcher Instrumente soll die Sicherheit des Trinkwassers hinsichtlich chemischer und mikrobiologischer Qualität von der Wassergewinnung bis zum Verbraucher unter anderem durch präventiv wirkende Qualitätsmanagementtechniken wie das HACCP-Konzept (Hazard Analysis Critical Control Point) gewährleistet werden. [22]

Wie schmeckt Wasser?

Der Geschmack von reinem Wasser wird in der Regel als neutral beschrieben, allerdings bewirken gelöste Gase und Mineralstoffe davon abweichende sensorische Sensationen. Chloride und Sulfate von Natrium und Magnesium z. B. tragen innerhalb bestimmter Konzentrationsbereiche zu einer positiven sensorischen Bewertung bei. Gase wie Schwefelwasserstoff werden als unangenehm empfunden. Gelöstes Kohlendioxid wird durch Reizung des Nervus trigeminus als prickelnd empfunden und trägt durch pH-Wert-Absenkung auch zur Haltbarkeit von Wässern bei. Einen Wassergeschmack kann man als Artefakt erzeugen, indem man eine Adaptation der Geschmackszellen an eine Geschmacksart herbeiführt, sodass das anschließend getrunkene Wasser dazu im Kontrast schmeckt: z. B. bitter und sauer nach Adaptation an Kochsalz, oder süß nach Säure-Adaptation.

Wie aktiv ist Wasser?

Der Wassergehalt ist ein relativ schlechtes Vorhersagemass für die Schnelligkeit, mit der chemische Reaktionen in Lebensmitteln ablaufen. Das weitaus bessere Maß hierfür ist die Wasseraktivität (kurz als a_w -Wert bezeichnet, abgeleitet von activity of water). Die Wasseraktivität charakterisiert den thermodynamischen Zustand des Wassers in Lebensmitteln und ist ein Maß für seine Verfügbarkeit für verschiedene Reaktionen. Vom

21 FÜR HACKER, M.: Arsen – das größte globale chemische Problem im Trinkwasser. Poster Lange Nacht der Forschung; Department für Wasser, Atmosphäre, Umwelt; Universität für Bodenkultur Wien, 2005.

22 PERFLER, R.: Qualitätssicherung in der Trinkwasserversorgung – der Wassersicherheitsplan nach Vorschlag der WHO. Poster Lange Nacht der Forschung; Department für Wasser, Atmosphäre, Umwelt; Universität für Bodenkultur Wien, 2005.

a_w -Wert hängen viele wesentliche Produkteigenschaften, insbesondere texturale Eigenschaften und die relativen Geschwindigkeiten praktisch aller Verderbsreaktionen, wie z. B. der enzymatischen und nicht-enzymatischen Bräunungsreaktionen oder des mikrobiellen Wachstums von Lebensmitteln ab. Die Wasseraktivität steht mit dem Wassergehalt in Form von häufig sigmoiden Sorptionsisothermen in Beziehung. [23, 24]

Das Problem „energetisierten“ Wassers

Sogenannte Naturforscher wie z. B. Johann Grander haben den Begriff der Energetisierung im Zusammenhang mit einer Art „Informationsübertragung“ auf Wasser geprägt. Nach ihrer Auffassung geht „natürliche Information“, die Wasser am Quellsprung besitzen soll, im Zuge der Aufbereitung verloren und es entsteht „totes“ Wasser, das eine geringere positive Wirkung u. a. auf den menschlichen Organismus haben soll. Allerdings bieten diese Naturforscher Energetisierungsgeräte an, die mit einem „Konzentrat von hochschwingendem Informationswasser“ befüllt sind und diese „Schwingungen“ und damit die verloren gegangene „Urkraft“ durch eine Art Resonanzprinzip auf das „tote“ Wasser übertragen sollen. Die „Urkraft“ ursprünglichen Quellwassers soll durch Aufnahme von Energie aus der Umgebung durch Resonanz erfolgen, wobei Gebirge wie riesige Antennen wirken sollen, die das ganze elektromagnetische Spektrum auffangen und an das Wasser übertragen. Nach Meinung der Naturforscher ist Wasser durch diese Fähigkeit, das Sonnenlicht in irgendeiner Weise zu speichern, der wichtigste Informationsträger für alles Leben auf der Erde.

Energetisiertes Wasser soll spezielle Eigenschaften haben, die es für verschiedenste Anwendungszwecke besser als „totes“ Wasser erscheinen lässt. Es werden entsprechende Ener-

getisierungsanlagen inzwischen in verschiedenen kommunalen Einrichtungen wie Krankenhäusern, Schwimmbädern, Lebensmittelbetrieben (z. B. Casali-Manner) eingesetzt. Die Anpreisungen von energetisiertem Wasser entziehen sich teilweise einer wissenschaftlichen Zugangsweise, was schon durch die verwendete unklare Terminologie deutlich wird. Man soll nicht unerwähnt lassen, dass Gerichtsurteile, die bestimmte Anpreisungen von energetisiertem Wasser verbieten, bereits vorliegen. Auf der Grander®-Homepage (<http://www.grander.com/de/>) kann man trotzdem folgende Formulierungen finden:

„Begeisterte Anwender der Grander-Technologie sprechen von:

- feinerem Geschmack des Wassers,
- längerer Haltbarkeit,
- erhöhtem Verlangen Wasser zu trinken,
- natürlicherem Geschmack bei Lebensmitteln,
- verbessertem Pflanzenwachstum,
- auffallender Blumenpracht,
- Einsparungen an Wasch- und Reinigungsmitteln usw.“

Unter Betreuung von Prof. Kneifel (Department für Lebensmittelwissenschaften und -technologie der Universität für Bodenkultur Wien) und Prof. Sommer (Klinisches Institut für Hygiene und medizinische Mikrobiologie an der Abteilung Wasserhygiene der Universität Wien) ist eine Diplomarbeit von Rudolf Hammer durchgeführt worden, die energetisiertes Wasser hinsichtlich ausgewählter mikrobiologischer, physikalischer und pflanzenphysiologischer Effekte in wissenschaftlicher Weise untersucht hat. [25] Die Ergebnisse dieser Untersuchungen stehen in krassem Gegensatz zu den angepriesenen Behauptungen. Es ergab sich in mikrobiologischer Hinsicht kein Hinweis auf eine längere Haltbarkeit von energetisiertem Trinkwasser, ein mikrobizider Effekt war nicht nachweisbar und es konnte auch keine reproduzierbare Veränderung mikrobieller

23 ROCKLAND, L.B./BEUCHAT, L.R.: Water Activity: Theory and Applications to Food, Marcel Dekker, New York 1987.

24 BELL, L.N./LABUZA, T.P.: Moisture Sorption. Practical aspects of isotherm measurements and use. 2. ed., AACC Press, St. Paul 2000.

25 HAMMER, Rudolf: Untersuchung von Effekten in energetisiertem Wasser unter Berücksichtigung ausgewählter mikrobiologischer, physikalischer und pflanzenphysiologischer Aspekte. Diplomarbeit am Department für Lebensmittelwissenschaften und -technologie der Universität für Bodenkultur Wien und dem Klinischen Institut für Hygiene und medizinische Mikrobiologie an der Abteilung Wasserhygiene der Universität Wien, 2004.

Wachstumskinetik durch energetisiertes Wasser festgestellt werden. Rudolf Hammer schließt die Diskussion um mikrobiologische Effekte der Energetisierung wie folgt ab: „Abschließend ist festzustellen, dass eine Substitution konventioneller Desinfektionsmaßnahmen (Chlor, Ozon, Bestrahlung) durch den Einsatz von Wasserenergetisierungsgeräten aufgrund der Untersuchungsergebnisse eindeutig abzulehnen ist.“

Hammer konnte auch zeigen, dass Wasserenergetisierung keinen Einfluss auf die Oberflächenspannung hat. Dieser Befund hat insofern Bedeutung, als die Oberflächenspannung verfahrenstechnisch in Bereichen der Reinigung, der Verwendung von Emulgatoren, Tensiden u. ä. wichtig ist und in „Praxisberichten“ über eine Verminderung des Reinigungsmittelverbrauchs durch Einsatz von Grander-Wasser berichtet wird.

Die pflanzenphysiologischen Untersuchungen waren darauf abgestellt, zu überprüfen, ob energetisiertes Wasser zu einer Steigerung der Biomasseproduktion in Form einer Zunahme der Sprossen- und Blätterzahl bei Invitro-Kulturen führt. Die Ergebnisse sind wieder ernüchternd. Unverändertes Wasser und nach *Gruber* energetisiertes Wasser erbrachten eine durchschnittliche Nährstoffverwertung mit insgesamt unauffälligem Gesamtstatus der Pflanzen, während Verwendung von Grander-Wasser eine suboptimale Nährstoffverwertung mit wenig ausgeprägtem Entwicklungsstatus ergab. Vit-active-Wasser zeigte eine geringfügig bessere Nährstoffverwertung als unverändertes Wasser. Größe, Sprossen- und Blätterzahl sind Indiz für einen leicht positiven verfahrensbedingten Einfluss.

Im Rahmen dieser umfangreichen und sehr gewissenhaft durchgeführten Diplomarbeit sind keine sensorischen Tests gemacht worden.

Solche werden im Sensoriklabor des Departments für Lebensmittelwissenschaften und -technologie noch in diesem Jahr durchgeführt, um die Hypothese zu überprüfen, dass energetisiertes Wasser von sensorischen Prüfpersonen bevorzugt würde bzw. einen „feineren Geschmack“ habe. Ähnliche Versuche von Erich Eder (siehe <http://homepage.univie.ac.at/erich.eder/wasser>) konnten keine signifikanten sensorischen Unterschiede nachweisen. Unsere Untersuchungen werden alle Prinzipien guter Sensoriklaborpraxis berücksichtigen und klarerweise wird auch darauf geachtet werden, dass alle Prüfproben, das energetisierte wie das nicht energetisierte Wasser, die gleiche Temperatur und die gleiche Präsentationsweise aufweisen.

Fazit und Ausblick

Wasser ermöglicht das Leben auf der Erde und daher kann die Bedeutung von Wasser für die menschliche Ernährung kaum überschätzt werden. Ein zukunftsfähiger Umgang mit den Trinkwasserressourcen erscheint in diesem Lichte nicht als ökologische Vision sondern als absolute Notwendigkeit. Es muss dabei allerdings auf eine seriöse Vorgehensweise geachtet werden, die auf gesicherten, wissenschaftlichen Grundlagen basiert und skurrilen, esoterisch inspirierten Geschäftemachern keine Chance lässt.

Dr. Klaus DÜRRSCHMID promovierte am Institut für Lebensmitteltechnologie der Universität für Bodenkultur Wien im Bereich der Produktentwicklung und ist dort als Assistenzprofessor im Fachbereich Qualitätsmanagement tätig. Der Schwerpunkt seiner Forschungstätigkeit liegt im Einsatz sensorischer Methoden bei der Entwicklung und Prüfung von Lebensmittelprodukten.

Trinken und Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit

Auswertung wissenschaftlicher Studien im Auftrag des Forum Trinkwasser e.V.

HELMUT HESEKER, MICHAEL WEISS

Wasser ist ein lebensnotwendiges, aber häufig übersehenes und unterschätztes Lebensmittel. Die Nationale Verzehrsstudie (NVS) und andere Studien deuten darauf hin, dass ein beachtlicher Anteil der Bevölkerung die von ernährungswissenschaftlichen und sportmedizinischen Fachgesellschaften empfohlene tägliche Flüssigkeitszufuhr nicht erreicht. Ein Gewichtsverlust in Form von nur 2% Flüssigkeit führt bereits nachweislich zu Einschränkungen der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit (Armstrong und Epstein, 1999). Dies kann negative Auswirkungen auf das Konzentrations- und Reaktionsvermögen und auf die Leistungsfähigkeit haben. Am sinnvollsten ist eine über den Tag verteilte, kontinuierliche Flüssigkeitszufuhr. Zu den empfehlenswerten „echten“ Durstlöschern zählen Trinkwasser (aufgesprudelt oder „pur“) und Mineralwasser (ohne oder mit Kohlensäure), Obstsaftchorlen sowie Früchte- oder Kräutertees. Genussmittel wie Kaffee, schwarzer Tee oder alkoholische Getränke sowie Milch sind als Durstlöcher eher ungeeignet. Häufig sind es äußere Umstände, die eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr am Arbeitsplatz verhindern. Die Bereitstellung von Getränken in attraktiven Trinkgefäßen, von Wasserspendern und Wassersprudlern erinnert ans Trinken und stellt somit eine wichtige Maßnahme zur Erhöhung der Wasserzufuhr dar.

Einleitung

Physikalisch gesehen handelt es sich bei Wasser um eine farb-, geruch- und geschmacklose Flüssigkeit. Auch chemisch gesehen ist das aus zwei Wasserstoff- und einem Sauerstoffatom bestehende Wassermolekül eher einfach, ja fast schon banal aufgebaut. Aus physiologischer Sicht ist Wasser aber für alle Lebensformen der wichtigste Nährstoff überhaupt. Es ist allgemein bekannt, dass bei einem schweren Wassermangel akute Lebensgefahr durch Verdursten besteht. Ein Mensch kann ohne Wasserzufuhr unter optimalen Umgebungstemperaturen etwa eine Woche überleben (Williams, 1985). Unter ungünstigen klimatischen Bedingungen können starke Wasserverluste (z.B. bei Durchfall oder Erbrechen) schon nach wenigen Stunden zum Tode führen. Besonders im Sport wird immer wieder über Todesfälle berichtet, die sich infolge von Hitzschlägen ereignen, denn Wasser ist auch „Kühlmittel“ für den Körper.

Viel weniger bekannt ist, ob und wie sich im Berufsalltag oder bei Freizeitaktivitäten eine chronisch milde Dehydratation auf Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit auswirkt. Daher soll im Weiteren die mögliche Bedeutung einer unzureichenden Flüssigkeitszufuhr auf die Leistungsfähigkeit mit Hilfe der aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Literatur näher untersucht werden.

Der Wasserhaushalt

Der Wassergehalt des menschlichen Körpers variiert in Abhängigkeit vom Körperfettgehalt, Alter, Geschlecht sowie Körpergewicht und beträgt im Mittel 50–60% (Morlion, 1999). Da die fettfreie Körpermasse einen relativ konstanten Wassergehalt von 71% aufweist, verfügen muskulöse Menschen (~70%) über einen wesentlich höheren Gesamtwassergehalt als adipöse (übergewichtige) Menschen (~40%). Der Körper von Frauen weist aufgrund des natürli-

ARMSTRONG, L. E. / EPSTEIN, Y.: Fluid-electrolyte balance during labor and exercise: concepts and misconceptions, *Int. J. Sport Nutr.* 9, 1999, 1–12.

WILLIAMS, M. H.: Nutritional aspects of human physical and athletic performance, 2. Ed. Charles Thomas Publisher, Springfield 1985.

MORLION, B. J.: Wasser, Elektrolyte und Säuren-Basen-Haushalt. In: BIESALSKI, H. K. et al. (Hg.): Ernährungsmethoden, 2. Aufl., Thieme, Stuttgart 1999, 159–161.



cherweise höheren Fettgehalts im Durchschnitt einen um 10 % geringeren Wassergehalt auf als der von Männern (Sheng, 2000).

Unter normalen Umständen wird der Wassergehalt des menschlichen Körpers sehr genau durch die Nierentätigkeit kontrolliert, so dass es nur zu geringen Schwankungen kommt. Bei einem normalen Körperwassergehalt wird von einer Normohydration oder Euhydration gesprochen. Bei einem Wasserdefizit kommt es zu einer Hypohydration und umgekehrt bei einer Überwässerung des Körpers zu einer Hyperhydrotation.

Im Falle einer zu geringen Wasserzufuhr steigt die Elektrolytkonzentration im Blut an. Elektrolyte sind die Mineralstoffe, die eng mit dem Wasserhaushalt verknüpft sind (z. B. Natrium, Kalium, Magnesium, Chlorid). Das Blut wird hyperten. Da die Konstanz des Blutvolumens von großer physiologischer Bedeutung ist, führt dies zu einem Einstrom von Wasser aus den Zellen in die Blutgefäße. Als Osmorezeptoren bezeichnete Zellen im Hypothalamus (= Durstzentrum) registrieren bereits geringe Veränderungen des osmotischen Drucks und leiten nor-

malerweise eine Gegenregulation ein. Osmorezeptoren veranlassen die benachbarte Hypophyse als der übergeordneten Steuerungsdrüse, ein als ADH (= antidiuretisches Hormon) bezeichnetes Hormon freizusetzen. Dieses Hormon gelangt über den Blutkreislauf zu den Nieren und führt dort zu einer verstärkten Rückabsorption von Wasser, d. h. einer Verminderung der Urinausscheidung (Wrong, 2000). Dieser Rückkopplungsmechanismus ist sehr effizient und gewährleistet unter normalen Bedingungen eine Konstanthaltung des Körperwassers und des Blutvolumens.

Die Farbe des Urins spiegelt sehr gut den Hydratationszustand eines Menschen wider. Beim gesunden Menschen ist z. B. ein kräftig gefärbter, konzentrierter Urin ein empfindliches Zeichen für eine unzureichende Wasserzufuhr (Shirreffs, 2000). Verliert der Körper mehr als 0,5 % (0,5–1,0 %) seines Körpergewichts in Form von Wasser (0,3–0,4l), dann entsteht bereits ein erstes Durstgefühl, das mit weiter abnehmendem Wassergehalt des Körpers zunehmend stärker wird (Sawka und Montain, 2001). Das Auslösen eines Durstsignals stellt eine wichtige psychologi-

SHENG, H. P.: Body fluids and water balance. In: STIPANUK, M. H. (Ed.): Biochemical and physiological aspects of human nutrition, Saunders, Philadelphia 2000, 843–865.

WRONG, O.: Water and monovalent electrolytes. In: GARROW, J. S. / JAMES, W. P. T. / RALPH, A. (Eds.): Human nutrition and dietetics. Churchill Livingstone, Edinburgh 2000, 149–163.

SHIRREFFS, S. M.: Markers of hydration status, J. Sports Med. Phys. Fitness 40, 2000, 80–84.

SAWKA, M. N. / MONTAIN, S. J.: Fluid and electrolyte balance: effects on thermoregulation and exercise in the heat. In: BOWMAN, B. A. / RUSSELL, R. M. (Eds.): Present Knowledge in Nutrition, ILSI Press, Washington 2001, 115–124.

sche Regelgröße des Flüssigkeitshaushalts dar und veranlasst den Menschen, seine Wasserbilanz auszugleichen, d. h. zu trinken. Normalerweise ist der Durst bzw. das Trinkbedürfnis ein gutes Maß für den Wasserbedarf des Körpers. Unter körperlicher Belastung, besonders bei hohen Umgebungstemperaturen, stellt der Durst gelegentlich allerdings nur ein unzureichendes Signal dar (Williams, 1997). Beim konzentrierten Arbeiten z. B. am PC oder bei langen Autofahrten wird das Durstgefühl auch schon einmal unterdrückt. Umgekehrt werden bei einer Hyperhydratation ebenfalls Hormonsysteme stimuliert, die eine vermehrte Wasserausscheidung bewirken.

Einfluss von Wasser auf die körperliche Leistungsfähigkeit

Einer der wichtigsten Faktoren, welche die körperliche Leistungsfähigkeit beeinflussen, ist die aktuelle Umgebungstemperatur. Besonders, wenn zusätzlich zur vermehrten Wärmeproduktion durch körperliche Belastung eine hohe Umgebungstemperatur von außen auf den Organismus einwirkt, kann es zu Störungen des Wasser- und Elektrolythaushalts sowie der Temperaturregulation kommen. Diese Faktoren können besonders die Ausdauerleistungsfähigkeit äußerst negativ beeinflussen und im Extremfall zu Todesfällen führen.

Eine herausragende Bedeutung des Wassers liegt in seiner Beteiligung an der Regulierung der Körpertemperatur. Wasser ist der Hauptbestandteil von Schweiß. Durch die Verdunstung von Wasser an der Hautoberfläche wird überschüssige Wärme abgegeben. Wasser ist einer der wenigen Nährstoffe, dessen ausreichende Zufuhr vor einer intensiven sportlichen Aktivität eindeutig eine leistungssteigernde Wirkung beizubringen wird.

Die normale Körpertemperatur in Ruhe liegt zwischen 36,1 und 37,2 °C. Die Aufrechterhaltung der

Körpertemperatur erfolgt durch die kontinuierliche Verbrennung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen. Verschiedene Bedingungen können aber zu einer erheblichen Steigerung der Wärmeproduktion führen. Hierzu zählen:

- körperliche Aktivität,
- Infektionskrankheiten,
- erhöhte Stoffwechselaktivität,
- Kältezittern.

Auch wenn der Mensch in der Lage ist, eine größere Abweichung von der normalen Körpertemperatur kurzfristig zu überleben, sind optimale physiologische Funktionen nur in dem Temperaturbereich von 36 bis 40 °C gewährleistet. Wird die kritische Grenze von 40,5 °C überschritten, dann kommt es in Verbindung mit Wasser- und Elektrolytverlusten zu massiven Funktionsverlusten und zu schweren Gesundheits- bzw. Hitzeschäden (Sheng, 2000).

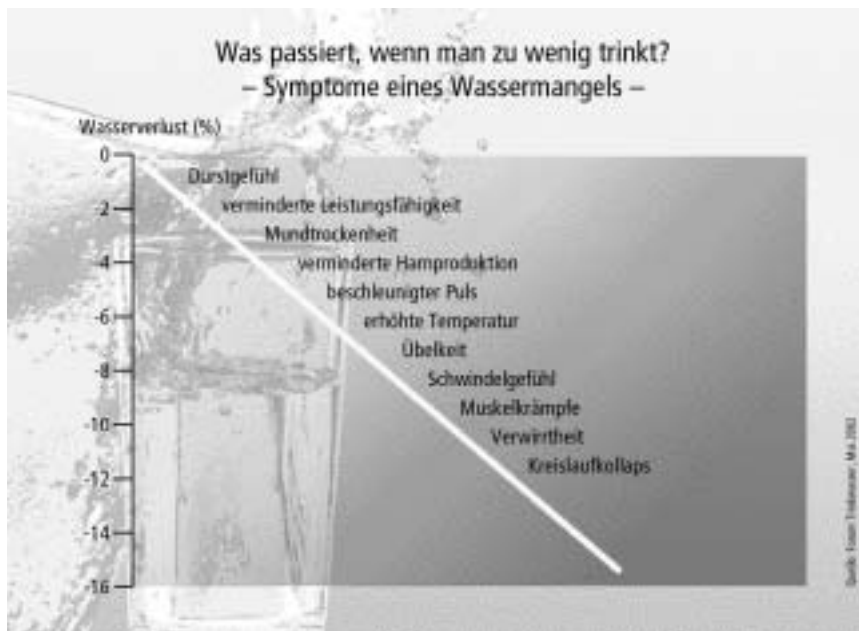
Um die Körpertemperatur in dem physiologischen Bereich konstant zu halten, verfügt der menschliche Organismus über verschiedene Möglichkeiten, die Wärmeabgabe zu erhöhen. Hierzu zählen:

- **Strahlung:** Wärmeabgabe durch Strahlung, die der Körper an die Umgebung abgibt (funktioniert nur, wenn die Körpertemperatur höher als die Umgebungstemperatur ist).
- **Konvektion:** Wärmeabgabe durch aktiven Transport (z. B. durch Luftbewegung).
- **Wärmeleitung:** Wärmeabgabe durch direkten physischen Kontakt mit einem kühleren Gegenstand.
- **Verdunstung:** Wärmeabgabe durch Umwandlung von Flüssigkeit in Dampf, bei der Verdunstungskälte entsteht. Die Wasserabgabe über die Haut erfolgt einerseits unbemerkt und passiv als so genannte *Perspiratio insensibilis* und andererseits aktiv als so genannte *Perspiratio sensibilis*, z. B. bei vermehrter Wärmeproduktion durch körperliche Belastung.

Während körperlicher Aktivität kommt es zu einer erhöhten Wärme-

WILLIAMS, M. H.: Ernährung, Fitness und Sport, Ullstein Mosby, Berlin 1997.

SHENG, H. P.: Body fluids and water balance. In: STIPANUK, M. H. (Ed.): Biochemical and physiological aspects of human nutrition, Saunders, Philadelphia 2000, 843–865.



produktion. Um eine Überhitzung des Körpers zu verhindern, muss vermehrt Wärme durch Strahlung, Konvektion, Wärmeleitung und/oder Verdunstung abgegeben werden. Unter bestimmten Bedingungen kann es zu einer Überhitzung (= Hyperthermie) kommen. Die Entstehung einer Hyperthermie wird durch folgende Faktoren beeinflusst:

- **Lufttemperatur:** Bei Temperaturen über 25 °C und starker Sonneneinstrahlung kann es zu Hitzeschäden kommen.
- **Luftfeuchtigkeit:** Eine hohe Luftfeuchtigkeit behindert die Schweißbildung und die Effektivität der Wärmeabgabe. Bei einer Luftfeuchtigkeit von 90–100 % tendiert die Wärmeabgabe durch Verdunstung gegen Null. Vorsicht ist bereits angebracht, wenn bei einer Luftfeuchtigkeit von 50–60 % gleichzeitig eine hohe Lufttemperatur besteht.
- **Luftbewegung:** Eine kleine Luftbewegung dient bereits der Wärmeabgabe und trägt erheblich zur Kühlung bei.
- **Strahlung:** Direkte Sonnenstrahlung oder Bodenabstrahlung (z. B. beim Laufen auf heißem Straßenbelag) lassen die Körpertemperatur zusätzlich ansteigen.

Jedes Gramm Wasser, das auf der Haut verdunstet, entzieht dem Körper 0,58 kcal (Sheng, 2000). Die bei einem einstündigen Lauf entstehende Wärme (ca. 720 kcal) würde ohne die beschriebenen Wärmeregulationsmechanismen den Körper auf ca. 50 °C aufheizen. Um 720 kcal Wärme abzugeben, müssen bei einer moderaten Außentemperatur ca. 1,2 l Schweiß auf der Haut verdunsten. Da jedoch längst nicht der ganze Schweiß verdunstet, sondern der größere Teil ohne Kühleffekt nutzlos abtropft, ist der Gesamtwasserverlust während eines einstündigen Laufs ca. 3 l. Die maximale Schweißmenge, die verdunsten kann, wird mit 30 ml/min bzw. 1,8 l/h angegeben (Clapp et al., 2002).

Folgen einer unzureichenden Wasserzufuhr

Milde Dehydratation

Eine gesteigerte Abnahme von Körperflüssigkeit (>1 %) ohne eine entsprechende Flüssigkeitsaufnahme wird als Dehydratation (= Austrocknung, Wasserverlust), ein Verlust von 1–2 % wird als milde Dehydratation bezeichnet (Kleiner, 1999).

SHENG, H. P.: Body fluids and water balance. In: STIPANUK, M. H. (Ed.): Biochemical and physiological aspects of human nutrition, Saunders, Philadelphia 2000, 843–865.
CLAPP, A. J. / BISHOP, P. A. / SMITH, J. F. / LLOYD, L. K. / WRIGHT, K. E.: A review of fluid replacement for workers in hot jobs, AIHA Journal 63, 2002, 190–198.
KLEINER, S. M.: Water: an essential but overlooked nutrient, J. Am. Diet. Assoc. 99, 1999, 200–206.

Erhöhte Flüssigkeitsverluste können über den Magen-Darm-Trakt, die Atemluft, über den Urin oder über die Haut erfolgen. Bei fiebrigen Erkrankungen oder starken körperlichen Anstrengungen treten besonders starke Flüssigkeitsverluste auf. Auch bei verschiedenen Erkrankungen (z. B. der Nieren) kann es zu einem starken Flüssigkeitsungleichgewicht kommen. Eine Dehydratation kann akut, z. B. in Folge einer äußerst intensiven körperlichen Anstrengung mit großen Schweißverlusten oder chronisch, in Folge einer über einen längeren Zeitraum unzureichenden Rehydratation der obligaten, täglichen Wasserverluste entstehen.

Es wird prinzipiell zwischen drei Arten der Dehydratation unterschieden (Oh und Uribarri, 1999):

- **Isotone Dehydratation:** Eine isotone Dehydratation bedeutet, dass sich der osmotische Druck des Extrazellulärraumes nicht ändert, da der Verlust von Wasser und Salz (Natrium) im gleichen Verhältnis erfolgt. Dies ist vor allem bei unzureichender Wasser- und Natriumzufuhr der Fall, aber auch bei Durchfall und Erbrechen.

- **Hypertone Dehydratation:** Eine hypertone Dehydratation entsteht beim Verlust von freiem Wasser ohne entsprechendem Verlust von Salz (Natrium). Dies kann bei Fieber und Verdursten der Fall sein.

- **Hypotone Dehydratation:** Eine hypotone Dehydratation entsteht, wenn im Verhältnis zur Wassermenge zu wenig Salz (Natrium) vorhanden ist. Dies geschieht bei einer überhöhten Salzausscheidung, wie z. B. bei starkem Schwitzen. Diese Art der Dehydratation spielt bei starken körperlichen Belastungen eine wichtige Rolle.

Die obligaten Wasserverluste über Lunge, Niere, Haut und Darm betragen ca. 50 ml/h. Wird abends nur wenig und vor bzw. während der Arbeitszeit nichts getrunken, dann bedeutet dies, dass von 20 Uhr des

Vortages bis zum Ende der täglichen Arbeitszeit um 17 Uhr bei normalen Klimabedingungen immerhin ein Flüssigkeitsverlust von über 1000 ml Wasser eingetreten ist. Bezogen auf den Gesamtkörper einer 75 kg schweren Frau bedeutet dies eine Abnahme deutlich über 1%. Sommerliche Temperaturen führen schnell zu noch weit höheren Wasserverlusten.

Flüssigkeitsverluste von nur 2% vermindern bereits die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Negative Effekte wirken sich dabei besonders deutlich im Bereich der aeroben Ausdauer aus. Dies wird mit dem negativen Einfluss auf die Herz-Kreislauf-Funktion bzw. die Temperaturregulation begründet (Sawka, 1992). Werden die Flüssigkeitsverluste nicht rechtzeitig ersetzt, wird Blut und Gewebe zunehmend Wasser entzogen. Das Blut fließt langsamer und harnpflichtige Substanzen können nicht mehr in ausreichendem Umfang ausgeschieden werden. Gleichzeitig ist die Versorgung der Muskel- und Gehirnzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen herabgesetzt. Bei neutraler Umgebungstemperatur führte bereits ein Flüssigkeitsverlust von 2% zu einer Verschlechterung der Leistungsfähigkeit um 4–8% (Greenleaf, 1992). Die weitere Abnahme der Leistungsfähigkeit geht parallel mit dem Ausmaß der Dehydratation einher: je größer der Wasserverlust, desto stärker die Leistungseinschränkung.

Bei einer Hypohydratation von mehr als 3% Gewichtsverlust ist eine Rehydratation nicht innerhalb kurzer Zeit durch das Trinken von Wasser möglich. Eine komplette Rehydratation benötigt 16–24 h und erfolgt zweckmäßigerweise durch die gleichzeitige Aufnahme von Wasser und elektrolyt- bzw. mineralstoffhaltigen Lebensmitteln, z. B. Kartoffeln, Bananen, Gemüse, Nüsse (Kleiner, 1999).

Eine Abnahme des Blutvolumens führt zu einer Verminderung des Herz-

OH, M.S./URIBARRI, J.: Electrolytes, water, and acid-base balance. In: SHILS, M.E./OLSON, J.A./SHIKE, M./ROSS, A.C. (Eds.): Modern nutrition in health and disease. 9. Auflage, Williams & Willkins, Baltimore 1999, 105–139.

SAWKA, M.: Physiological consequences of hypohydration: exercise performance and thermoregulation, Med. Sci. Sports Exerc. 24, 1992, 657–670.

GREENLEAF, J.: Problem: Thirst, drinking behavior, and involuntary dehydration, Medicine and Science in Sports and Exercise 24, 1992, 645–656.

KLEINER, S.M.: Water: an essential but overlooked nutrient, J. Am. Diet. Assoc. 99, 1999, 200–206.



minutenvolumens, zu einem messbaren Anstieg der Herzfrequenz und einem Abfall des Schlagvolumens sowie zu einer Herabsetzung der Schweißbildung (Montain und Coyle, 1992). Der hieraus resultierende Anstieg der Körperkerntemperatur wirkt sich durch eine vorzeitige zentrale Ermüdung negativ auf mentale Prozesse aus. Zusätzlich können Störungen des intrazellulären Flüssigkeits- und Elektrolytspiegels auftreten und ebenfalls zu einer Leistungsver schlechterung beitragen.

Der mögliche Einfluss einer Dehydratation auf die geistige Leistungsfähigkeit wurde bisher nur in wenigen Studien untersucht. Die Ergebnisse dieser Studien machen es wahrscheinlich, dass es bei einer milden Dehydratation bereits zu Einbußen der Aufmerksamkeit und der geistigen Konzentration kommt (Salmon, 1994; Burke, 1997; Naghii, 2000).

Gopinathan et al. (1988) stellten ihre Probanden zunächst durch eine restriktive Wasseraufnahme und körperliches Training auf unterschiedliche Dehydratationslevel ein und führten dann verschiedene psychologische Tests (u. a. Kurzzeitgedächtnis, Lösung mathematischer

Aufgaben) durch. Ab einem Flüssigkeitsverlust von 2 % kam es zu signifikanten Verschlechterungen der gemessenen mentalen Funktionen.

Choma et al. (1998) stellten bei Sportlern, die zum Erreichen eines niedrigeren Wettkampfgewichts gezielt Körpergewicht in Form von Körperwasser verloren hatten, ebenfalls ein verschlechtertes Kurzzeitgedächtnis und Störungen der Allgemeinbefindlichkeit fest.

Cian et al. (2001) beobachteten bei dehydrierten gegenüber euhydrierten Probanden ebenfalls schlechtere Leistungen bei psychologischen Tests.

In einer weiteren Trinkstudie, durchgeführt von Lehl (zit. nach Wolf, 2001) wurde überprüft, ob ein Flüssigkeitsmangel die Aufmerksamkeit und die Gedächtnisleistungen von Studenten beeinflusst. In drei aufeinander folgenden Versuchen über je zwei Tage durfte jeder der Testpersonen entweder:

- bei Bedarf trinken,
- den Flüssigkeitsverlust in Höhe des Schweißverlustes plus 0,5l Wasser trinken,
- an den beiden Versuchstagen nur insgesamt 0,5l Flüssigkeit trinken (= dehydrierter Zustand).

MONTAIN, S./COYLE, E.: Influence of graded dehydration on hyperthermia and cardiovascular drift during exercise, *J. Appl. Physiol.* 73, 1992, 1340–1350.

SALMON, P.: Nutrition, cognitive performance, and mental fatigue, *Nutrition* 10, 1994, 427–428.

BURKE, L.M.: Fluid balance during team sports. *J. Sports Sci.* 15, 1997, 287–295.

NAGHII, M.R.: The significance of water in sport and weight control, *Nutr. Health* 14, 2000, 127–132.

GOPINATHAN, P.M./PICHAN, G./SHARMA, V.M.: Role of dehydration in heat stress-induced variations in mental performance, *Arch. Environ. Health* 43, 1988, 15–17.

CHOMA, C.W./SFORZO, G.A./KELLER, B.A.: Impact of rapid weight loss on cognitive function in collegiate wrestlers, *Med. Sci. Sports Exerc.* 30, 1998, 746–749.

CIAN, C./BARRAUD, P.A./MELIN, B./RAPHEL, C.: Effects of fluid ingestion on cognitive function after heat stress or exercise-induced dehydration, *Int. J. Psychophysiol.* 42, 2001, 243–251.

WOLF, E.: Wer öfter trinkt, kann besser denken. *Pharmazeutische Zeitung* 26, 2001, 2240–2241.

Im dehydrierten Zustand konnten sich die Versuchspersonen Informationen schlechter merken. Der Autor führt dies auf eine Beeinträchtigung des Kurzzeitgedächtnisses durch den herbeigeführten Wassermangel zurück. Da auch pro Zeiteinheit weniger Informationen als sonst verarbeitet werden konnten, agierten dehydrierte Personen langsamer, waren weniger flexibel, verloren leichter die Übersicht und hatten größere Schwierigkeiten, komplexe Zusammenhänge zu verstehen. Die beobachteten Leistungseinbußen traten auf, ohne dass diese von den moderat dehydrierten Probanden selbst wahrgenommen worden waren.

Insgesamt gesehen stimmen die Ergebnisse aus den zahlreichen Studien, die den Einfluss einer unzureichenden Wasserzufuhr auf die körperliche Leistungsfähigkeit untersuchen, weitgehend überein. Erstaunlich ist, dass aus neuerer Zeit nur einige wenige arbeitsmedizinische Untersuchungen über die Bedeutung einer Hypohydratation am Arbeitsplatz vorliegen (Clapp et al., 2002).

Schwere Dehydratation und Hitzeschäden

Eine Abnahme des Körperwassers um 3 % führt bereits zu einem Rückgang der Speichelsekretion und der Harnproduktion mit dunkel gefärbtem Urin sowie zu Kopfschmerzen, Mundtrockenheit und Verstopfung.

Burge et al. (1993) untersuchten den Einfluss einer Hypohydratation (-3 %) auf die Leistungen beim Rudern. Im hypohydrierten Zustand benötigten die Ruderer für eine 2-km-Strecke 22 Sekunden länger als im euhydrierten Zustand.

Bei hoher Umgebungstemperatur führte bei Probanden ein moderater Wasserverlust von 2–4 % zu einer Reduktion der maximalen aeroben Leistungsfähigkeit von 10–27 % und der Arbeitskapazität von 22–48 % (Sawka und Neuffer, 1994). Mit der

aeroben Leistungsfähigkeit bzw. der Ausdauerleistungsfähigkeit wird die maximale Sauerstoffaufnahme (VO₂max) beschrieben. Darunter versteht man die maximale Menge an Sauerstoff, die ein Individuum der Luft entnehmen, zu den Organen transportieren und dort verwerten kann. Unter Arbeitskapazität (PWC = physical work capacity) versteht man die auf eine bestimmte Herzfrequenz bezogene Leistungsfähigkeit. Die Arbeitskapazität wird mit dem Ergometer (in Watt) gemessen.

Bei einer Abnahme um 5 % treten Tachykardien (= beschleunigter Puls) ein, und die Körpertemperatur steigt. Schon nach 2 bis 4 Tagen ohne Wasserzufuhr treten Übelkeit, Schwindelgefühle, Kopfschmerzen, Durchblutungsstörungen, Erbrechen und Muskelkrämpfe auf. Ein Wasserverlust von 10 % führt zu Verwirrheitszuständen. Ein Wasserdefizit von mehr als 20 % führt unweigerlich zum Tode durch Nieren- und Kreislaufversagen (Sawka und Montain, 2001).

Hitzeerschöpfung infolge von Wasserverlust ist eine der häufigsten Formen des Hitzeschadens. Blutgefäße der Haut sind stark erweitert und weisen eine erhöhte Fassungskapazität auf. Auch das relative Blutvolumen nimmt ab, der Blutdruck fällt und es kommt auf Grund einer verminderten Hirndurchblutung zu Schwindelerscheinungen bis hin zur Ohnmacht. Typische Symptome sind Erschöpfung und manchmal auch Erbrechen; die Haut ist blass, kalt und schweißbedeckt.

Der Hitzschlag ist die gefährlichste Form des Hitzeschadens, er kann tödlich enden. Besonders gefährdet sind neben älteren Menschen vor allem Kinder und Jugendliche, wenn sie sich unter Hitzebedingungen intensiv körperlich belasten. Hitzeschäden werden zunehmend beobachtet, da heute mehr Menschen an Volksläufen teilnehmen, die auch bei Temperaturen über 25 °C durchge-

CLAPP, A. J. / BISHOP, P. A. / SMITH, J. F. / LLOYD, L. K. / WRIGHT, K. E.: A review of fluid replacement for workers in hot jobs, *AIHA Journal* 63, 2002, 190–198.

BURGE, C. M. / CAREY, M. F. / PAYNE, W. R.: Rowing performance, fluid balance, and metabolic function following dehydration and rehydration, *Med. Sci. Sports Exerc.* 25, 1993, 1358–1364.

SAWKA, M. N. / NEUFER, P. D.: Interaction of water bioavailability, thermoregulation, and exercise performance. In: IOM (Eds.): *Fluid replacement and heat stress*, National Academy Press, Washington 1994, 85–94.

SAWKA, M. N. / MONTAIN, S. J.: Fluid and electrolyte balance: effects on thermoregulation and exercise in the heat. In: BOWMAN, B. A. / RUSSELL, R. M. (Eds.): *Present Knowledge in Nutrition*, ILSI Press, Washington 2001, 115–124.

führt werden. Die Teilnehmer sind oft unzureichend vorbereitet und auch über die Risiken schlecht informiert.

Chronisch defizitäre Wasserzufuhr

Bereits Hippokrates empfahl zur Vorbeugung gegen Nierensteine regelmäßig ausreichend Wasser zu trinken (Borghi et al., 1996). Damit ist eine ausreichend hohe Wasserzufuhr die älteste existierende Empfehlung zur Behandlung von Nierensteinen. In Deutschland, Europa und den USA sind 8–15 % der Bevölkerung irgendwann in ihrem Leben von Nierensteinen betroffen. Unter trocken-heißen klimatischen Bedingungen wie in Saudi-Arabien sind es sogar bis zu 20 % (Pak, 1998). Die Steinhäufigkeit ist bei Männern doppelt so hoch wie bei Frauen und nimmt mit dem Alter zu (Tuma und Hess, 2001). Nierensteinerkrankungen weisen eine hohe Rezidivneigung auf. Bei mehr als der Hälfte aller Patienten kommt es innerhalb von 10–20 Jahren zu einer wiederholten Bildung (Uribarri et al., 1989). Es sind viele Risikofaktoren bekannt, die eine Nierensteinbildung begünstigen (Sowers et al., 1998). Besonders häufig kommt diese Erkrankung in Bevölkerungsgruppen vor, die traditionell wenig trinken und nur eine geringe Urinmenge produzieren (Borghi et al., 1999). Bei Nierensteinpatienten wurde eine um 25 % niedrigere Urinmenge gemessen als bei gesunden Kontrollpersonen (Borghi et al., 1996). Eine Erhöhung der Wasserzufuhr ist die einzige und zugleich preiswerteste Maßnahme, die in der alltäglichen Praxis leicht umzusetzen ist und sich in vielen Untersuchungen als wirksame Vorbeugung erwiesen hat (Kleiner, 1999). Wenn die Wasserzufuhr so erhöht wird, dass 2–2,5 l Urin produziert werden können, wird auch ohne weitere Veränderungen der Nahrungszufuhr und ohne die Einnahme von Arzneimitteln bei

den meisten Patienten eine erneute Bildung von Steinen vermieden (Borghi et al., 1996).

Einfache Möglichkeiten zum Überprüfen der Wasserversorgung

Zum eigenen Beurteilen des Versorgungszustandes mit Wasser können einfache Tests herangezogen werden.

- **Urin:** Bei ausreichender Wasserzufuhr ist der Urin von blassgelber Farbe und weist keinen strengen Geruch auf. Geringe Urinmengen von dunkler Farbe sowie intensivem Geruch und seltene Toilettengänge deuten auf eine unzureichende Wasserversorgung hin.
- **Körpergewicht:** Ursache eines Gewichtsverlusts vor und nach körperlicher Aktivität ist in erster Linie ein Wasserverlust.
- **Haut und Schleimhäute:** Trockene Haut, Lippen und Mund sind ebenfalls Symptome einer Dehydratation.
- **Risikogruppen:** Angestellte in überhitzten Büros/Arbeitsplätzen; Freizeitsportler, die bei hohen Außentemperaturen aktiv sind (z. B. Tennisspiel in der Mittagshitze); Personen, die bei sommerlicher Hitze lange Autofahrten unternehmen; Spaziergänger/Wanderer, die in der Sommerhitze unterwegs sind; Hitzearbeiter (z. B. Bergarbeiter, Hochofenarbeiter).

Empfehlungen

In den 50er und 60er Jahren des letzten Jahrhunderts wurden häufig Hitzeschäden bei Soldaten beobachtet. Diese hatten ihre Ursache nicht zuletzt in unvernünftigen Vorschriften, die einen adäquaten Flüssigkeitsersatz verhinderten. Aus daraufhin durchgeführten sport- und arbeitsmedizinischen Untersuchungen wurden dann neue Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr bei starker körperlicher Arbeit unter hohen Umgebungstemperaturen abgeleitet und nachhaltig umgesetzt. Diese gut

- BORGHİ, L./MESCHI, T./AMATO, F./BRIGANTI, A./NOVARINI, A./GIANNINI, A.: Urinary volume, water and recurrences in idiopathic calcium nephrolithiasis: a 5-year randomized prospective study, *J. Urol.* 155, 1996, 839–843.
- PAK, C. Y.: Kidney stones, *Lancet* 351, 1998, 1797–1801.
- TUMA, J./HESS, B.: Nephrolithiasis, *Schweiz. Med. Forum* 41, 2001, 1019–1024.
- URIBARRI, J./OH, M. S./CARROL, H. J.: The first kidney stone, *Ann. Intern. Med.* 111, 1989, 1006–1009.
- SOWERS, M. R./JANNAUSCH, M./WOOD, C./POPE, S. K./LACHANCE, L. L./PETERSON, B.: Prevalence of renal stones in a population-based study with dietary calcium, oxalate, and medication exposures, *Am. J. Epidemiol.* 147, 1998, 914–920.
- BORGHİ, L./MESCHI, T./AMATO, F./BRIGANTI, A./GUERRA, A./ALLEGRI, F./NOVARINI, A./GIANNINI, A.: Urinary volume: stone risk factor and preventive measure, *Nephron* 81 (Suppl.), 1999, 31–37.
- KLEINER, S. M.: Water: an essential but overlooked nutrient, *J. Am. Diet. Assoc.* 99, 1999, 200–206.

kontrollierten Untersuchungen zeigten ebenfalls, dass starke Flüssigkeitsverluste zu einer deutlichen Einschränkung der Leistungsfähigkeit führen, während sich umgekehrt vorzeitige Erschöpfungszustände durch rechtzeitigen Flüssigkeitsersatz verhindern lassen (Williams, 1985).

Flüssigkeitsersatz ist die wirksamste Methode, um einen Leistungsabfall durch Flüssigkeitsverluste auszugleichen bzw. vorzubeugen. Flüssigkeitszufuhr sollte längst beginnen, bevor Durst verspürt wird (Latzka und Montain, 1999).

Am sinnvollsten ist eine über den Tag verteilte, kontinuierliche Flüssigkeitszufuhr. Die Magenentleerung steigt zunächst in Abhängigkeit von der Trinkmenge an. Flüssigkeitsmengen von über 500 ml bewirken allerdings eine verlangsamte Magenentleerung. Zusätzlich verschlechtert auch ein Dehydrationszustand die Flüssigkeitsentleerung im Magen (Sawka und Neuffer, 1994). Außerdem führen große Flüssigkeitsmengen aufgrund der Überdehnung des Magens nicht selten zu Bauchschmerzen (Costill, 1990; Maughan und Leiper, 1999). Daher ist es nicht ratsam, z.B. tagsüber entstandene Flüssigkeitsdefizite am Abend, innerhalb kurzer Zeit, aufzufüllen.

Trinken am Arbeitsplatz oder beim Autofahren

Um eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung zu gewährleisten, sollte:

- für kontinuierliche Flüssigkeitszufuhr über den Tag gesorgt werden,
- zu den Mahlzeiten grundsätzlich Wasser gereicht werden,



- zur Tasse Kaffee oder Tee ein Glas Wasser getrunken werden und
- besonders an heißen Tagen auch dann getrunken werden, wenn man keinen Durst verspürt. Denn Durst ist nur ein schlechter Regulator für den Flüssigkeitsbedarf.
- Außerdem sollten Trinkwasser (aufgesprudelt oder „pur“) und Mineralwasser als besonders geeignete Durstlöcherer im Haushalt, am Arbeitsplatz und am Ort der Freizeitbeschäftigung ständig verfügbar sein.
- Getränke sollten kühl, aber nicht kalt sein. Dies stimuliert die Flüssigkeitszufuhr.

Trinken am Urlaubsort und an heißen Sommertagen

Ein 5-km-Spaziergang an Isar, Rhein, Main oder Elbe kann bei normalen Temperaturen ohne Wasserflasche erfolgen. Bei gelegentlich auch bei uns vorkommenden tropischen Temperaturen von über 30 °C oder beim Urlaub

WILLIAMS, M.H.: Nutritional aspects of human physical and athletic performance, 2.Ed. Charles Thomas Publisher, Springfield 1985.

LATZKA, W.A./MONTAIN, S.J.: Water and electrolyte requirements for exercise, Clin. Sports Med. 18, 1999, 513–524.

SAWKA, M.N./NEUFFER, P.D.: Interaction of water bioavailability, thermoregulation, and exercise performance. In: IOM (Eds.): Fluid replacement and heat stress, National Academy Press, Washington 1994, 85–94.

COSTILL, D.: Gastric emptying of fluids during exercise. In: GISOLFI, C./LAMB, D. (Eds.): Perspectives in exercise science and sports medicine, Benchmark, Indianapolis 1990, 97–128.

MAUGHAN, R.J./LEIPER, J.B.: Limitations to fluid replacement during exercise, Can. J. Appl. Physiol, 24, 1999, 173–187.

in der Karibik, im Death Valley oder am Nil kann eine Wanderung ohne Wasserflasche schnell zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen. Daher sollte bei tropischer oder subtropischer Hitze bei längerem Aufenthalt im Freien:

- ständig eine Wasserflasche mitgeführt werden,
- in regelmäßigen Abständen – auch ohne Durstgefühl – getrunken werden,
- anstrengende Tätigkeiten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden verlegt werden.

Trinken beim intensiven Freizeitsport

Wer Leistungseinbrüche vermeiden und Hitzeschäden vorbeugen will, sollte vor einer zu erwartenden intensiven Ausdauerbelastung, z. B. beim Freizeitsport:

- am Tag vorher ausgewogen essen und ausreichend trinken.
- 15–30 min vorher 300–500 ml eines kühlen Getränks trinken.
- während der Belastung alle 15 bis 20 min 100–200 ml eines kühlen (15–22 °C) Getränks zu sich nehmen. Hierdurch wird bei mäßigem Schwitzen eine ausgeglichene Flüssigkeitsbilanz erreicht.
- in der Erholungsphase nach der Ausdauerbelastung zumindest soviel Flüssigkeit zuführen, dass das Ausgangskörpergewicht wieder erreicht wird.

- sich bei schwülwarmen Wetter oder bei hochsommerlichen Temperaturen nicht überanstrengen.
- bei hochsommerlicher Hitze eine schattige Umgebung aufsuchen oder die Aktivitäten auf die frühen Morgen- oder Abendstunden verlegen.
- auf Warnsymptome eines beginnenden Hitzeschadens, wie Frösteln, Gänsehaut, Benommenheit, Schwäche, Ermüdung, Desorientierung, Übelkeit, Kopfschmerzen etc. achten. Bei Auftreten derartiger Symptome: Sofort Schatten aufsuchen und kühle Getränke aufnehmen!

Univ.-Prof. Dr. Helmut HESEKER ist Ernährungswissenschaftler und Leiter der Fachgruppe Ernährung und Verbraucherbildung an der Universität Paderborn. Forschungsschwerpunkte und Arbeitsgebiete: Ernährung, Bewegung und Gesundheit im Alter und im hohen Alter, Ernährungssituation im Kindesalter, Ernährungsepidemiologie, Ernährungsbildung in der Schule.

Univ.-Prof. Dr. med. Michael WEISS ist Sportmediziner am Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn. Forschungsschwerpunkte und Arbeitsgebiete: Leistungsphysiologie, Anpassungsreaktionen, Sympathikoadrenerges System, Aminosäurenstoffwechsel, psychophysische Ermüdung und EEG, oxidativer Stress, Functional Food und Leistungsfähigkeit.

Weitere Literatur

- BORGHI, L./MESCHI, T./SCHIANCHI, T./BRIGANTI, A./NOVARINI, A.: Fluid balance during team sports, *J. Sports Sci.* 15, 1997, 287–295.
- CONVERTINO, V.A./ARMSTRONG, L.E./COYLE, E.F./MACK, G.W./SAWKA, M.N./SENAY, L.C./SHERMAN, W.M.: American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement, *Med. Sci. Sports Exerc.* 28 (1), 1996, i–vii.
- DGE/ÖGE/SGE/SVE: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau Braus Verlag, Frankfurt 2000.
- ROGERS, P.J./KAINTH, A./SMIT, H.J.: A drink of water can improve or impair mental performance depending on small differences in thirst, *Appetite* 36, 2001, 57–58.
- SAWKA, M.N./MONTAIN, S.J.: Fluid and electrolyte supplementation for exercise heat stress. *Am. J. Clin. Nutr.* 72, 2000, 564S–572S.

Forum Trinkwasser e.V.:

Das Forum Trinkwasser e.V. informiert über Trinkwasser in Deutschland auf Basis von Fakten und wissenschaftlichen Studien. Ziel ist es, das Bewusstsein für das Qualitätsprodukt und Lebensmittel Trinkwasser in Deutschland zu stärken. Weitere Informationen unter www.forum-trinkwasser.de.

Wasser – ein Getränk im Blickfeld kulturwissenschaftlicher Nahrungsforschung

LARS WINTERBERG

Die Beschäftigung mit „Wasser“ im Kontext der Ernährung ist überaus aktuell, wofür gleich mehrere Gründe sprechen: Standen noch vor zwei Jahrzehnten Diskussionen um schwindende Ölreserven im Zentrum der breiten medialen Aufmerksamkeit, so haben die 1990er Jahre den Blick der Öffentlichkeit auf die Verknappung einer weiteren, ungleich lebenswichtigeren Ressource gelenkt: das Wasser. Während die führenden Industrienationen mit scheinbar unversiegbaren „Quellen“ ausgestattet sind – und sind sie es nicht, so verfügen sie doch über das notwendige Kapital, entsprechende Wassermassen gleich container-schiffweise in die heimischen Häfen zu ordern –, sehen sich klimatisch und geostrategisch benachteiligte Staaten zumindest langfristig mit handfesten Versorgungskrisen konfrontiert. Entsprechend unheilvoll wird die Zukunft in der Flut pseudo- und halbwissenschaftlicher Publikationen gezeichnet, die für das 21. Jahrhundert massive Kriege um Süßwasservorräte prognostizieren. Aber auch in Mitteleuropa, einer naturgemäß wasserreichen Region, bieten sich der ernährungswissenschaftlichen Betrachtung interessante Zugänge. Seit dem Beginn des Industriezeitalters ist der Getränkekanon in Deutschland von stetem Wandel geprägt. In nur 200 Jahren wurde das vormoderne Bild einer Wasserversorgung durch Haus- und Gemeindebrunnen – einschließlich aller sozialen Implikationen – radikal aufgebrochen und durch zentrale Leitungssysteme vollständig ersetzt.

Deutsche Haushalte sind inzwischen faktisch zu 100 % an kommunale Versorgungsnetze angeschlossen; es besteht nicht nur Anschluss-, sondern auch Abnahmepflicht bestimmter Trinkwassermengen pro Jahr. Parallel entwickelte sich Mineralwasser, zu Beginn des 20. Jahrhunderts noch als Arznei und Delikatesse gehandelt, zu einem absoluten Massengut, welches das Leitungswasser aus dem Ernährungssystem weiter Bevölkerungskreise verdrängt hat. Selbst der Konkurrenz einer breitflächigen Produktpalette der im 20. Jahrhundert etablierten Limonadenindustrie scheint das „moderne“ Mineralwasser zunehmend gewachsen: In den letzten Jahren konnte der Markt neuerlich expandieren und im Zeichen von Gesundheit und Lebensqualität neue Produkte platzieren. Zuckerfreie Getränke wie Wasser mit Fruchtaroma und isotonische Durstlöscher für Leistungssportler haben über diverse Discounter den Weg in die Alltagsrealität der breiten Masse gefunden. Selbst das sogenannte „Stille Wasser“, geschmacklich sicherlich eine Rückannäherung an das gemiedene Leitungswasser, steht hoch im Kurs, so dass sich verschiedene Marken inzwischen zu ausgesprochenen Lifestyle-Produkten entwickeln konnten.

Die multidisziplinäre Relevanz des Wassers spiegelt sich in zahlreichen wissenschaftlichen Studien aller universitärer Fakultäten.¹ Grundlegende Arbeiten liegen aus den unterschiedlichsten Fachbereichen vor, das Thema beschäftigt gleicher-

¹ Eine Recherche zum Schlagwort „Wasser“ liefert im web-opac der Bonner Universitäts- und Landesbibliothek 2109 Einträge, laut Karlsruher Virtuellem Katalog sind in der Berliner Staatsbibliothek sogar insgesamt 9140 Publikationen zum entsprechenden Schlagwort verzeichnet (Stand 11.10.2005).

maßen Theologen und Chemiker, Geographen und Mediziner, Physiker, Juristen, Oecotrophologen, Historiker, Biologen, Ethnologen, Geologen und nicht zuletzt die Kulturwissenschaften. Selbst eine Betrachtung des Wassers aus rein ernährungswissenschaftlicher Perspektive bietet noch immer genügend Ansatzpunkte für interdisziplinäre Forschungen. Während die Naturwissenschaften dabei vor allem die lebensmitteltechnologischen Parameter der Nahrung untersuchen, widmen sich seitens der Geisteswissenschaften insbesondere die Soziologie, die Wirtschafts- und Sozialgeschichte sowie die Kulturanthropologie/Volkskunde den sozio-kulturellen Zuschreibungen.

Der vorliegende Beitrag unternimmt nun den Versuch, einen Überblick über die nahrungsethnologische Betrachtung des Wassers zu geben, also den Forschungsstand der Kulturwissenschaften zu beleuchten.² Zu diesem Zweck sollen vorab die Stellung der Nahrungsforschung betrachtet, die Gewichtung des Trinkens innerhalb dieses Bereichs erörtert und anschließend konkrete Angaben zum Wassertrinken unternommen sowie in einem Ausblick das Potenzial zukünftiger Forschungen diskutiert werden.

Zur Nahrung und ihrer kulturwissenschaftlichen Betrachtung

„Essen wird viel mehr gesellschaftlich als biologisch in feste Kanäle gedrängt.“³ Diese Erkenntnis der Soziologie kann als ein Grundkonsens der geisteswissenschaftlichen Nahrungsforschung gelten. Man ist sich überdies bewusst, „daß Nahrung in viele, ja die meisten Dimensionen menschlichen Lebens hineinwirkt: körperliche, psychische, soziale, wirtschaftliche und politische.“⁴ Die volkskundliche Nahrungsforschung hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Verflechtung dieser Dimensionen auf ihren jeweiligen sozio-kulturellen Aussagegehalt hin zu prüfen. Sie

analysiert damit einerseits konkrete Ernährungskontexte und nutzt diese andererseits als Indikatoren für kulturellen Wandel.

Bereits Marcel Mauss erkannte die menschliche Ernährung als „soziales Totalphänomen“ – eine Feststellung, die in zahlreichen nahrungsethnologischen Beiträgen stets Zuspruch gefunden hat.⁵ Nahrungsaufnahme wird nicht nur täglich und interkulturell gleichsam notwendig realisiert, „Essen und Trinken spiegeln das gesamte gesellschaftliche Leben wider“.⁶ Gemeint ist, dass es „die Normen und Konventionen der Gesellschaft [sind], die bestimmen, was als Nahrungsmittel angesehen wird, was und wie es bei welchem Anlaß (...) gegessen wird.“⁷ Die Realisierung menschlichen Essens und Trinkens muss damit primär als Handlung verstanden werden, die entsprechend wirkender sozialer Muster situativ unterschiedlich ausgeprägt sein kann. Der Mensch steht somit im Zentrum kulturwissenschaftlicher Betrachtung, in der es konkrete Verzehrsituationen zu interpretieren und Nahrung als Kulturgut zu verstehen gilt.⁸

Die Geburtsstunde der kulturwissenschaftlichen Nahrungsforschung ist in den 1960er Jahren anzusiedeln. Einzelne Beiträge wurden zwar bereits deutlich früher publiziert⁹, gingen aber über reine Beschreibungen regionaler Ernährungsmuster kaum hinaus. Die notwendige theoretische Abstraktion der Thematik und eine noch heute gültige methodische Tiefenschärfe etablierte sich erst mit den Studien Günter Wiegelmans, der sich 1967 zum Thema „Alltags- und Festspeisen“ habilitierte – heute ein Standardwerk ethnologischer Nahrungsforschung.¹⁰ Nicht zuletzt durch die Impulse seiner wissenschaftlichen Tätigkeit konnte sich die Nahrungsethnologie zu einem respektablen Forschungsfeld entwickeln und mit der kontinuierlichen Publikation von Überblickswerken, Mikrostudien und Theorie-

2 Unter der Bezeichnung „Kulturwissenschaften“ sollen nachfolgend neben der Volkskunde die aus den massiven Fachumbenennungen in den 1970er Jahren hervorgegangenen Disziplinen Europäische Ethnologie, Kulturanthropologie und Empirische Kulturwissenschaft verstanden werden. Vgl. dazu ZIMMERMANN, Harm-Peer: Empirische Kulturwissenschaft. Europäische Ethnologie. Kulturanthropologie. Volkskunde. Leitfaden für das Studium einer Kulturwissenschaft an deutschsprachigen Universitäten, Marburg 2005.

3 BERGER, Peter L. / LUCKMANN, Thomas: Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit. Eine Theorie der Wissenssoziologie, Frankfurt a.M. 1987, S.193.

4 BARLÖSIUS, Eva: Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung, Weinheim / München 1999, S. 9.

5 Vgl. exemplarisch WIEGELMANN, Günter: Alltags- und Festspeisen, Marburg 1967, S.12; TOLKSDORF, Ulrich: Nahrungsforschung. In: BREDNICH, Rolf W.: Grundriß der Volkskunde. Einführung in die Forschungsfelder der Europäischen Ethnologie, Berlin 2001, S.239–254, hier S.240; HIRSCHFELDER, Gunther: Alkoholkonsum am Beginn des Industriezeitalters. (1700–1850). Vergleichende Studien zum gesellschaftlichen und kulturellen Wandel. Bd.1: Die Region Manchester, Köln / Weimar / Wien 2003, S. 7.

6 NEULOH, Otto / TEUTEBERG, Hans J.: Psychosoziale Ursachen des Fehlverhaltens in der Ernährung. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hg.): Ernährungsbericht 1976, Frankfurt a.M. 1976, S.395–445, hier S.397.

7 TOLKSDORF, Ulrich: Strukturalistische Nahrungsforschung. Versuch eines generellen Ansatzes. In: Ethnologia Europaea 9, 1976, S.64–85, hier S.67.

8 Ebd. S.66.

9 Vgl. etwa SCHNEEWEIß, Edmund: Volksnahrung im Plivatal (Bosnien). In: Österreichische Zeitschrift für Volkskunde 14, 1918, S.81–97.

10 Vgl. WIEGELMANN, Günter: Alltags- und Festspeisen, Marburg 1967.

Abbildung 1:
„Essen aus der gemeinsamen Schüssel um 1935“
aus: Wiegelmann, Günter: Alltags- und Fest-
speisen. Wandel und gegenwärtige Stellung,
Marburg 1967, Karte 1 des Anhangs.

Die soziale Ausgestaltung menschlicher
Ernährung hat sich innerhalb kurzer Zeit-
spannen tiefgreifend gewandelt. Noch vor
70 Jahren konnte das gemeinsame Essen aus
nur einer Schüssel regional verbreitet sein.

11 Die Vorträge des Symposiums wurden
1971 in der „Ethnologia Scandinavica“, die Be-
richte über den Forschungsstand der teilneh-
menden Länder in der „Ethnologia Europaea“
sowie in folgendem Sammelband veröffent-
licht: BRINGËUS, Nils-Arvid / WIEGEL-
MANN, Günter: Ethnological Food Research
in Europe and USA, Göttingen / Lund 1971.

12 Vgl. FLEERMANN, Ernährung in Ratin-
gen, S. 19.

13 TEUTEBERG, Hans J. / WIEGELMANN,
Günter: Unsere tägliche Kost. Geschichte
und regionale Prägung, Münster 1986, S. 33.

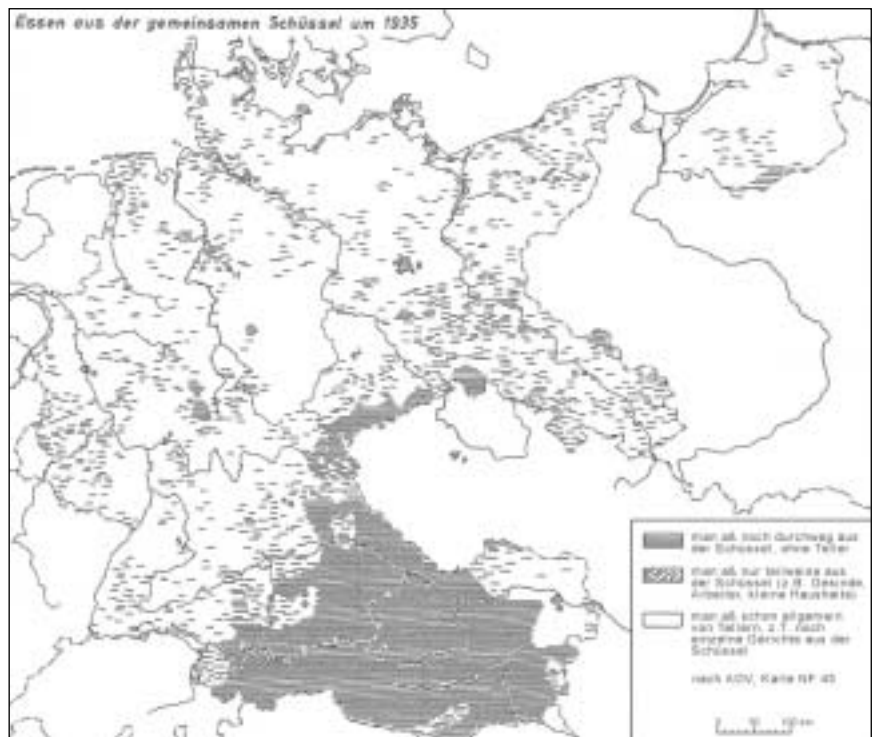
14 So etwa die Fortsetzung des „Internationa-
len Symposiums für ethnologische Nahrungs-
forschung“ oder die wiederholt stattgefunde-
ne „Internationale Konferenz für ethnologische
Nahrungsforschung“.

15 Zu neueren allgemeinen Beiträgen der
volkskundlichen Nahrungsforschung vgl. et-
wa HEIMERDINGER, Timo: Schmackhaf-
te Symbole und alltägliche Notwendigkeiten.
Zu Stand und Perspektiven volkskundlicher
Nahrungsforschung. In: Zeitschrift für Volks-
kunde 101, 2005, S. 205–218 sowie TSCHO-
FEN, Bernhard: Herkunft als Ereignis: local
food and global knowledge. Notizen zu den
Möglichkeiten einer Nahrungsforschung im
Zeitalter des Internet. In: Österreichische
Zeitschrift für Volkskunde 103, 2000,
S. 309–324.

16 Vgl. SPIEKERMANN, Uwe: Nahrung
und Ernährung im Industriezeitalter. Ein
Rückblick auf 25 Jahre historisch-ethnologische
Nahrungsforschung (1972–1996). In:
Materialien zur Ermittlung von Ernährungs-
verhalten, Karlsruhe 1997, S. 35–73.

17 Vgl. hierzu exemplarisch: HIRSCHFEL-
DER, Gunther: Europäische Esskultur. Ge-
schichte der Ernährung von der Steinzeit bis
heute, Frankfurt a. M. / New York 2001;
KOLMER, Lothar / ROHR, Christian (Hg.):
Mahl und Repräsentation. Der Kult ums Es-
sen, Paderborn / München / Wien / Zürich 2000;
TEUTEBERG / WIEGELMANN, Unsere
tägliche Kost; LANDSCHAFTSVERBAND
RHEINLAND (Hg.): Geschmackssachen.
Kulinarisches in sechs Gängen, 6 Bde., Essen
2004.

18 Vgl. WIERLACHER, Alois: Einleitung:
Zur Begründung einer interdisziplinären Kul-
turwissenschaft des Essens. In: DERS. / NEU-
MANN, Gerhard / TEUTEBERG, Hans J.
(Hg.): Kulturthema Essen. Ansichten und Pro-
blemfelder, Berlin 1993, S. 1–21, hier S. 2.



beitragen zum Verständnis des „Kul-
turthemas Essen“ beitragen.

Doch nicht nur die deutsche
Nahrungsforschung erhielt zu dieser
Zeit starken Auftrieb: Im Sommer
1970 fand in Lund (Schweden) das
„Erste Internationale Symposium
für ethnologische Nahrungsfor-
schung“¹¹ statt, welches die Thematik
fachintern weiter etablieren und
überdies die Ernährungssysteme der
breiten Unter- und Mittelschichten
in das Zentrum der Analysen rücken
sollte.¹²

Die aufkeimende Popularität der
Thematik darf jedoch nicht über eine
langfristige Lückenhaftigkeit des
Forschungsstandes hinwegtäuschen:
Im 1986 veröffentlichten Band „Un-
sere tägliche Kost“ schreibt Wiegel-
mann: „Kost und Trank gehörten bis-
lang nicht zu den bevorzugten Themen
volkskundlicher Forschung.“¹³ Auch
2005 bleibt die Forschungslage weit-
gehend lückenhaft. Festzuhalten bleibt
aber, dass inzwischen zahlreiche
weitere Symposien und Konferenzen
zur Nahrungsethnologie veranstaltet
wurden.¹⁴ Die volkskundliche Nah-

rungrforschung findet darüber hin-
aus immer wieder Beachtung in re-
gionalen, nationalen und auch inter-
nationalen Periodika¹⁵ – häufig in
Form konkreter Mikrostudien. Diese
beschäftigen sich mit der Esskultur
bestimmter sozialer Gruppen einer
begrenzten Region und Zeitspanne,
wobei die Phase des beschleunigten
industriellen Wandels einen Schwer-
punkt bildet.¹⁶ Auch haben kultur-
geschichtliche Monographien zu
bestimmten Nahrungsmitteln (z. B.
Kartoffel, Brot, Kaffee, Tee, etc.),
Überblickswerke zur diachronen
Darstellung überregionaler Ernäh-
rung sowie Umsetzungen nahrungs-
ethnologischer Themen in Museen –
einschließlich begleitender Ausstel-
lungskataloge – stark zugenom-
men.¹⁷

Die Deutungshoheit in Ernäh-
rungsfragen obliegt zwar nach wie
vor den Naturwissenschaften – der
Oecotrophologie, der Biochemie,
der Lebensmitteltechnik etc.; aller-
dings zeichnet sich seit den frühen
1990er Jahren eine zaghafte Wende
ab: Es wird zunehmend deutlich,

dass technische Kategorien die Komplexität des Essens nicht ausreichend fassen können und dringliche Ernährungsprobleme (z. B. Alkoholismus, Übergewicht, Anorexie) auch in ihrem sozio-kulturellen Funktionskontext betrachtet werden müssen.¹⁸ Aus dieser Intention heraus entstanden interdisziplinäre Symposien, die schließlich auch den Dialog zwischen Natur- und Geisteswissenschaften förderten.¹⁹ Seit 1993 werden in der vom „Internationalen Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens“ (IAKE) publizierten Schriftenreihe „Kulturthema Essen“ regelmäßig Ergebnisse der unterschiedlichen Tagungen einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht.²⁰ Der interdisziplinäre Diskurs, in dem die moderne Kulturwissenschaft einen unerlässlichen Beitrag zu leisten vermag, fördert dabei stets auch jüngste Forschungsperspektiven. Moderne Ansätze zeigen sich etwa im 2001 erschienenen Band zu „Essen und Lebensqualität“: Insbesondere in kapitalstarken Nationen, welche die Mangelproblematik weitestgehend überwunden haben, werden Kategorien wie Lebensqualität und Lebensstil relevant – so der Tenor der Publikation. „Die rein biochemisch und medizinisch orientierte Ernährungsberatung übersieht, dass die Art und Weise der Ernährung ein zentrales Steuerungsmoment des persönlichen Lebensstils bildet.“²¹

Theoretische Überlegungen der kulturwissenschaftlichen Nahrungsforschung, die speziell das Trinken in den Vordergrund rücken, sind selten. 1987 widmet sich Roland Bitsch diesem Ansatz und unterstreicht dabei klar die Relevanz physiologischer Notwendigkeiten: „Die Deckung [des] Flüssigkeitsbedarfs ist vordringlich und rangiert noch vor der Deckung des Nährstoff- und Energiebedarfs beziehungsweise der Befriedigung des Hungergefühls.“²² Ferner finden Trinkhallen und mehr noch Gaststätten als zentrale Orte

des realisierten Trinkens wiederholt Beachtung.²³ Die aus theoretischer Sicht höchst gehaltvolle Verbindung von Trinkkultur und Identität wird im Sammelband „Mahl und Repräsentation“ eingehend untersucht.²⁴ Eine weitreichendere Reflexion findet sich im zweiten Band der Reihe „Kulturthema Essen“, der sich unter dem Titel „Essen und kulturelle Identität“ ausschließlich dieser Thematik widmet – auch hinsichtlich des Getränkekonsums.²⁵ Grundsätzlich muss das Trinken im theoretischen Diskurs der englischen Forschung als stärker verwurzelt gelten, so beschäftigt sich etwa Mary Douglas in „Deciphering a meal“, einem gleich mehrfach in Sammelbänden integrierten Theoriebeitrag, eingehend mit dem Verhältnis von Essen und Trinken. Dabei stellt sie heraus, „that meals rank higher [than drinks].“²⁶

Insgesamt lässt sich sagen, dass die volkskundliche Nahrungsforschung in ihrer Bearbeitung nach wie vor hinter traditionellen Zentralthemen wie Brauch- und Erzählforschung rangiert. Sie hat aber dennoch Schwerpunkte an einzelnen Instituten gebildet und sich von einem fachlichen Randphänomen hin zu einer breiten Diskussionsfläche für volkskundliche Kulturanalyse entwickelt.²⁷ Nahrungsethnologie heute steht – abseits der anfänglich reinen Deskription²⁸ – für eine klare theoretische Basis, einen wichtigen Baustein multidisziplinärer Nahrungsforschung und die Parallelität historischer wie gegenwartsorientierter Alltagsanalyse.

Das Getränk in der Nahrungsethnologie

„Getränk und Speise bieten der Volkskunde (...) Indizien, um die kulturellen Muster, um Strukturen des Lebens und des kulturellen Wandels zu erkennen.“²⁹ Demnach sind die komplementären Handlungen Essen und Trinken als Indikato-

19 Ein Rundgespräch der DFG brachte 1989 zahlreiche Vertreter unterschiedlicher geisteswissenschaftlicher Disziplinen zusammen. Es folgten 1992 internationale Konferenzen nahrungsethnologisch arbeitender Germanisten und der historischen Nahrungsforschung, die ihrerseits die „International Commission for Research into European Food History“ hervorbrachte. 1994 schloss ein Internationales Kolloquium zur Kulturwissenschaft des Essens an die DFG-Veranstaltung von 1989 an. Im Kontext der Konferenz entstand der „Internationale Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens“. 1998 folgte ein Symposium auf Einladung der Dr. Rainer Wild-Stiftung zu „Essen und Lebensqualität“, die erstmals Vertreter von Natur- und Kulturwissenschaften gleichermaßen zu Wort kommen ließ.

20 Vgl. WIERLACHER / NEUMANN / TEUTEBERG, Kulturthema Essen; TEUTEBERG, Hans J. / NEUMANN, Gerhard / WIERLACHER, Alois (Hg.): Essen und kulturelle Identität. Europäische Perspektiven, Berlin 1997; NEUMANN, Gerhard / WIERLACHER, Alois / WILD, Rainer (Hg.): Essen und Lebensqualität. Natur- und kulturwissenschaftliche Perspektiven, Frankfurt a. M. 2001. 21 TEUTEBERG, Hans J.: Menschliche Ernährungsformen im magischen Dreieck zwischen Biologie, Ökonomie und Anthropologie. Potenziale und Hindernisse staatlicher Ernährungspolitik. In: DERS. (Hg.): Die Revolution am Esstisch. Neue Studien zur Nahrungskultur im 19./20. Jahrhundert, Stuttgart 2004, S. 13–38, hier S. 18.

22 BITSCH, Roland: Trinken, Getränke, Trunkenheit. In: BITSCH, Irmgard / EHLERT, Trude / ERTZDORFF, Xenja v. (Hg.): Essen und Trinken in Mittelalter und Neuzeit, Sigmaringen 1987, S. 207–216, hier S. 207.

23 Vgl. exemplarisch HEINZMANN, Bertold: Trinkhallen. Versuch einer volkskundlich-historischen Annäherung an die Alltagskultur. In: Volkskultur an Rhein und Maas 8, 1989, S. 16–24; KÜMIN, Beat / TLUSTY, Ann (Hg.): The World of the Tavern. Public Houses in Early Modern Europe, Cornwall 2002; SCHWIBBE, Gudrun (Hg.): Kneipenkultur. Untersuchungen rund um die Theke, Münster 1998.

24 HELLMUTH, Thomas / HIEBL, Ewald: Trinkkultur und Identität. Bemerkungen zu einer neuen Kulturgeschichte des Trinkens. In: KOLMER / ROHR, Mahl und Repräsentation, S. 213–225.

25 Vgl. TEUTEBERG / NEUMANN / WIERLACHER, Essen und kulturelle Identität.

26 DOUGLAS, Mary: Deciphering a Meal. In: COUNIHAN, Carole / VAN ESTERIK, Penny: Food and Culture. A Reader, New York 1997, S. 36–54, hier S. 40.

27 Die Nahrungsethnologie kann gegenwärtig als ein zentraler Schwerpunkt der universitären Volkskunde in Bonn gelten. Vgl. http://www.uni-bonn.de/www/Volkskunde/Was_ist_Volkskunde_.html (Stand 14.10.2005).

28 Vgl. RISTOW, Stefanie: Grundnahrungsmittel unseres Kontinents. In: MUSEUM FÜR VÖLKERKUNDE HAMBURG (Hg.): Das gemeinsame Haus Europa. Handbuch zur europäischen Kulturgeschichte, Hamburg 1999, S. 818–831, hier. S. 830.

29 TEUTEBERG, Hans J./WIEGELMANN, Günter: Nahrungsgewohnheiten in der Industrialisierung des 19. Jahrhunderts, Münster 2005, S. 228 f.

30 DOUGLAS, Deciphering a Meal, S. 40.

31 „Mahlzeit“ wurde lange dem allgemeineren Begriff der „Verzehrsituation“ im Fachdiskurs synonym gesetzt.

32 HIRSCHFELDER, Alkoholkonsum in Manchester, S. 7.

33 Vgl. WIEGELMANN, Alltags- und Festspeisen, S. 40–44.

34 Vgl. dazu exemplarisch BALL, Daniela U. (Hg.): Kaffee im Spiegel europäischer Trinksitzen/Coffee in the Context of European Drinking Habits, Zürich 1991; PACZENSKY, Gert v./DÜNNEBIER, Anna: Leere Töpfe, volle Töpfe. Die Kulturgeschichte des Essens und Trinkens, München 1994, S. 452–482.

35 Vgl. HIRSCHFELDER, Gunther: Bemerkungen zu Stand und Aufgaben volkskundlich-historischer Alkoholforschung der Neuzeit. In: Rheinisch-westfälische Zeitschrift für Volkskunde 39, 1994, S. 87–127.

36 Ebd. S. 118.

37 Vgl. BIMMER, Andreas C.: Das Volkskundliche am Alkohol. In: Alkohol im Volksleben, Marburg 1987 (Hessische Blätter für Volks- und Kulturforschung, Bd. 20), S. 10–36; WYRWA, Ulrich: Brantwein und „echtes“ Bier. Die Trinkkultur der Hamburger Arbeiter im 19. Jahrhundert, Hamburg 1990; TAPPE, Heinrich: Auf dem Weg zur modernen Alkoholkultur: Alkoholproduktion, Trinkverhalten und Temperenzbewegung in Deutschland vom frühen 19. Jahrhundert bis zum Ersten Weltkrieg, Stuttgart 1994.

38 HIRSCHFELDER, Gunther: Alkoholkonsum am Beginn des Industriezeitalters (1700–1850). Vergleichende Studien zum gesellschaftlichen und kulturellen Wandel, Köln / Weimar / Wien 2004.

ren gleichermaßen nutzbar, müssen unter Umständen sogar in ihrer Wechselwirkung betrachtet werden. „Meals are mixture of solid foods accompanied by liquids. With drinks the reverse holds.“³⁰ Die Mahlzeit ist demnach gerade durch die Verbindung von Speise und Trank gekennzeichnet.³¹ Gemäß dieser Erkenntnis wäre zu erwarten, dass sich eine kulturwissenschaftliche Erforschung gleichermaßen mit beiden Polen beschäftigt – und in der Tat vermitteln zahlreiche Publikationstitel das Bild umfassender Analysen: Während die „Kulturgeschichte des Essen und Trinkens“ in der Regel wenigstens im Untertitel angekündigt wird, folgt jedoch meist eine extrem einseitige Darstellung der Ernährung. „Erstaunlicherweise klammerte die volkskundliche Nahrungsforschung der 1970er und der 1980er Jahre Trinken als Komplementärhandlung zum Essen beinahe völlig aus“³² – die Speise dominiert die Forschungsliteratur, Getränkekonsum wird regelrecht ausgeblendet. Auch die zurecht gewürdigten Werke Wiegelmans und des Historikers Hans Jürgen Teuteberg zeichnen ein fast ausnahmslos lückenhaftes Bild historischer Trinkgewohnheiten. Wenn überhaupt findet das Trinken randständige Betrachtung. Allerdings bedarf diese Aussage einer Einschränkung: Bereits seit ihrer fachinternen Etablierung kann die Nahrungsethnologie ein ausgesprochenes Interesse an den Importgütern Kakao, Kaffee und Tee verzeichnen. Während schon Wiegelmans Habilitation die soziokulturellen Auswirkungen der im 17. und 18. Jahrhundert erstmals umfangreich eingeführten Kolonialwaren diskutiert³³, sind inzwischen detaillierte Studien zu diesen Produkten vorgelegt worden.³⁴ Die Popularität dieses recht speziellen Forschungsfeldes entspricht dabei fast der Publikationsbreite der Speisen Brot und Kartoffel.

Eine weitere entscheidende Einschränkung betrifft die Erforschung

des Alkoholkonsums. Auch der Alkohol spielte in den nahrungsethnologischen Beiträgen der 1960er und 1970er Jahre bereits eine Rolle. Im Gegensatz zu Tee oder Kaffee blieb dieser allerdings randständig und kulturwissenschaftliche Reflexionen steckten in Bezug auf methodische Genauigkeit, kritische Einordnung und Interpretationsgehalt deutlich hinter den präzisen Analysen des Speisesystems zurück. Obwohl das wissenschaftliche Interesse am Alkoholkonsum eine lange Tradition hat³⁵, ist auffällig, dass sich „die volkskundlich-historische Alkoholforschung trotz der Fülle der Diskussionsbeiträge noch so uneinheitlich darstellt und daß sie zumindest im deutschen Sprachraum noch so große Lücken aufweist. Zu nennen wäre zunächst die Zeit nach dem Ersten Weltkrieg, (...) [die des] 16. und 17. Jahrhunderts, besonders aber (...) die Zeit der Aufklärung, die Periode der französischen Revolution und im weitesten Sinne auch (...) die Epoche des Vormärz“.³⁶ Methodik und theoretische Abstraktion rückten mit den wichtigen Beiträgen Andreas C. Bimmers, Ulrich Wyrwas und Heinrich Tappes verstärkt in den Vordergrund.³⁷ Die Alkoholforschung fand in den letzten 20 Jahren nicht zuletzt aufgrund ihres Aussagegehalts zu wichtigen volkskundlichen Fragen eine gewaltige Popularität. Neben einer Annäherung an die Theorie der klassischen Nahrungsforschung konnten aufgeworfene Lücken, etwa durch die vergleichenden Studien zum Alkoholkonsum in den vor- und frühindustriellen Städten Manchester und Aachen durch Gunther Hirschfelder geschlossen werden.³⁸ Auch konnte die moderne Alkoholforschung das Bild einer alkoholdominierten Vergangenheit mit kritischen Einzel- und Mikrostudien relativieren. So gelang etwa Roman Sandgruber „der Nachweis, daß sich der Topos vom betrunkenen Bauern primär auf das sporadische Trinken zu festlichen Anlässen bezog und

daß Wasser als Alltagsgetränk im österreichischen Raum bis weit ins 19. Jahrhundert hinein überwog.³⁹

Die zweite Hälfte dieser Abhandlung soll nun primär dem nahrungsethnologischen Forschungsstand zum Thema „Wasser“ gewidmet sein.

„Wasser“ als Feld nahrungsethnologischer Forschung

Die grundsätzlich unproblematische Verfügbarkeit der Ressource Wasser zur alltäglichen Deckung des menschlichen Flüssigkeitsbedarfs legt a priori den Schluss nahe, Wasser habe insbesondere in den unteren und mittleren Sozialschichten einen beträchtlichen Anteil des konsumierten Getränkeaufkommens gestellt. Bastian Fleermann betonte unlängst, dass die ethnologische Nahrungsforschung sich als exemplarisches Feld eigne, um über kulturvergleichende Fragestellungen hinaus auch solche sozialer Differenzierung des untersuchten Mikroräumens zu thematisieren. „Auch innerhalb Gesellschaften können Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Gruppen dargestellt und somit weitgehend deutlich ihre Hintergründe erläutert werden.“⁴⁰ Gleichmaßen kritisiert Fleermann „das mangelnde Bemühen der Forschung, aus komplexerem Quellmaterial Bilder bäuerlicher oder städtebürgerlicher Essgewohnheiten nachzuzeichnen.“⁴¹ Falls nicht ohnehin umfassender gemeint, lässt sich seine Aussage hier bedenkenlos auf die Trinkgewohnheiten erweitern.

Das Thema „Wassertrinken“ bietet sich in diesem Kontext geradezu als Diskussionsfläche sozialer Differenzierungen und gesellschaftlicher Separierungsprozesse an. In diesem Kontext zeigen sich zudem Schnittflächen mit der volkskundlichen Alkoholforschung, eignen sich unter anderem alkoholische und somit teurere Getränke doch ideal, den bewussten Nicht-Konsum von Wasser zu verdeutlichen und die individuel-

le Ernährung damit als soziale Grenzziehung zu nutzen.

Diese Vorüberlegungen machen die Zugänglichkeit des Themenkomplexes für volkskundliches Erkenntnisinteresse im Allgemeinen und jenes der Nahrungsforschung im Speziellen deutlich. Dieser eindeutigen Qualifikation steht aber das dringliche Desiderat der kulturwissenschaftlichen Forschung entgegen. Nehmen Getränke im nahrungsethnologischen Diskurs eine ohnehin benachteiligte Stellung ein, so muss in Bezug auf das Wassertrinken von einer beinahe restlosen Ausblendung der Thematik gesprochen werden: Das Wassertrinken als zentrales Feld einer Studie zu definieren, könnte als mitunter wichtigste Aufgabe kulturwissenschaftlicher Nahrungsforschung bezeichnet werden. „Um die Nahrungsgewohnheiten vergangener Gesellschaften (...) in ihrer Gesamtheit erfassen und interpretieren zu können, stellt eine stärkere Integration der Problemkontexte ‚Trinkwasser‘ und ‚Wassertrinken‘ ein dringendes Desiderat dar.“⁴² Nachfolgend soll nun ein Überblick über die spärliche Literaturlage gegeben werden.

Eine „Kulturgeschichte des Wassers“ macht noch keine „Kulturgeschichte des Wassertrinkens“. Einer Fokussierung des Wassertrinkens, soviel sei vorab betont, hat sich bislang keine ausführliche Studie gewidmet. Detailliertere Arbeiten führen in aller Regel eine Geschichte der Wasserversorgung – zumeist seit des beschleunigten, da industriellen Wandels, gelegentlich auch mit Bogenschlag zu antiken oder transkontinentalen Errungenschaften – vor, in denen ohne Frage die Problematisierung des Trinkens eine Rolle spielen kann. Die Schlagworte Wasserqualität und Hygiene sollen dazu nur exemplarisch Pate stehen. Studien dieser Art wurden bislang insbesondere aus den Disziplinen Geschichte und Geographie bzw. der vernetzten Historischen Geographie vorge-

39 HIRSCHFELDER, Gunther: Alkoholkonsum am Beginn der Industrialisierung (1700–1850). Vergleichende Studien zum gesellschaftlichen und kulturellen Wandel, Bd. 2: Die Region Aachen, Köln / Weimar / Wien 2004, S. 7. Vgl. dazu auch SANDGRUBER, Roman: Sehnsüchte, Güternachfrage und Industrialisierung. Beispiele zu einer Sozialgeschichte der Genussmittel in Österreich. In: *Ethnologia Europaea* 14/1984, S.143 ff.; SANDGRUBER, Roman: Bittersüße Genüsse. Eine Kulturgeschichte der Genussmittel, Wien / Köln / Graz 1986, S. 12, 37; SANDGRUBER, Roman: Die Anfänge der Konsumgesellschaft. Konsumgüterverbrauch, Lebensstandard und Alltagskultur in Österreich im 18. und 19. Jahrhundert, München 1982.

40 FLEERMANN, Ernährung in Ratingen, S. 10, 18.

41 Ebd. S.19.

42 HIRSCHFELDER, Gunther: Das Wassertrinken. Prolegomena zu einer Kulturgeschichte. In: *Archiv für Kulturgeschichte* 80, 1998, S. 325–350, hier S. 350.

legt. Im Zentrum der Analyse stehen regionale Entwicklungen der Wasserversorgung, die unter besonderer Berücksichtigung des industriellen Bedarfs Motivationen zum technischen Fortschritt herleiten.⁴³ Vorindustrielle Versorgung gilt meist als Ausgangspunkt, wird aber nur selten detaillierter betrachtet. Zweifelsohne kann die Forschung sowohl geistes- als auch naturwissenschaftlicher Nachbardisziplinen wertvolle Hinweise für speziell nahrungsethnologische Untersuchungen liefern, dient die volkskundliche Nahrungsforschung doch gleichfalls dazu, gesellschaftliche Entwicklungen exemplarisch transparent zu machen. In diesem Kontext müssen sowohl geschichtliche, geographische als auch kulturwissenschaftliche Arbeiten auf gleiche Veränderungsfaktoren verweisen: So werden etwa Bevölkerungswachstum, zunehmende Urbanisierung, ökologische Implikationen der Industrialisierung, medizinischer sowie im 19. Jahrhundert insbesondere auch chemischer Erkenntnisgewinn und Ähnliches mehr transdisziplinär problematisiert. Zwei Publikationen sind indes gesondert hervorzuheben: Thomas Kluges und Engelbert Schramms Arbeit „Wassernöte. Umwelt- und Sozialgeschichte des Trinkwassers“ sowie Günther Garbrechts „Wasser. Vorrat, Bedarf und Nutzung in Geschichte und Gegenwart“ erweisen sich als ausgesprochen taugliche Beispiele, in denen fachübergreifende Schnittflächen nahrungsethnologischen Studien sinnvollen Vorschub leisten können.⁴⁴ So greifen die Autoren Themen wie kollektive Ängste vor Brunnenvergiftung, resultierende Minderheitenverfolgung, den Warencharakter des Trinkwassers, Probleme der Qualitätssicherung, Hygienediskurse, Wasserrecht und auch gegenwärtige Wassernutzung etc. auf. Kontextualisierungen der Trinkwasserversorgung hinsichtlich eines alternativen Getränkekonsums oder menschlicher Ernährung generell

sucht man in historischen oder geographischen Forschungen freilich vergebens.

Unter dem Titel „Kulturgeschichte des Wassers“ stellte zudem Hartmut Böhme einen Band abseits populärer Versorgungsfragen vor, welcher der mythologischen Bedeutung des Wassers gewidmet ist.⁴⁵ Doch mag seine Studie von übergeordnetem kulturwissenschaftlichen Interesse sein – so wird etwa die menschliche Beziehung zum Wasser detailliert im religiösen Kontext exemplifiziert –, für die Nahrungsforschung erweist sie sich überwiegend als unbrauchbar. Einzig der enthaltene Beitrag Ludwig Fischers, der den sozialgeschichtlichen Umgang mit Wasser in einem deutschen Reliktgebiet (Halbinsel Eiderstedt) beschreibt, kann kulturvergleichenden Arbeiten als Referenz dienen.⁴⁶ Allerdings bleibt der Text weitestgehend deskriptiv und verzichtet fast vollständig auf einen wissenschaftlichen Apparat, was eine sinnvolle Einordnung erschwert und die Frage nach Authentizität aufwirft.

Der Beitrag Hiltraud Asts von 1977, in dem ein speziell kulturwissenschaftlicher Blick auf Wasserleitungs- und Brunnenbau geworfen wird, blendet den Funktionskontext Ernährung leider vollständig aus und liefert stattdessen eine streng handwerklich-technische Deskription.⁴⁷ Weitaus ertragreicher gestaltet sich hingegen die Lektüre „Brunnen und Gemeinschaften im Mittelalter“.⁴⁸ Hier diskutiert der Autor detailliert die Relevanz des Brunnens für die Lebens- und Arbeitswelt des Menschen im Mittelalter. „Den Abschluss der Studie bildet ein kurzer Ausblick über die Entwicklungen bis zum 19. Jahrhundert und die Rolle der Wasserversorgung im ‚Prozeß der Zivilisation‘.“⁴⁹

Der Stand konkret volkskundlicher Nahrungsforschung zum Thema Wasser ist also ausgesprochen dünn. Einzig der museale Bereich scheint sich der Bedeutung des The-

43 Vgl. dazu exemplarisch DIX, Andreas: Industrialisierung und Wassernutzung. Eine historisch-geographische Umweltgeschichte der Tuchfabrik Ludwig Müller in Kuchenheim, Bonn 1993; SIMSON, John von: Kanalisation und Städtehygiene im 19. Jahrhundert, Düsseldorf 1983; OLMER, Beate: Wasser – historisch: Zur Bedeutung und Belastung des Umweltmediums im Ruhrgebiet 1870–1930, Frankfurt a. M. 1998. Regelmäßige Beiträge sind zudem den gängigen historischen wie auch (historisch-)geographischen Periodika zu entnehmen.

44 Vgl. KLUGE, Thomas / SCHRAMM, Engelbert: Wassernöte. Umwelt- und Sozialgeschichte des Trinkwassers, Aachen 1986; GARBRECHT, Günther: Wasser. Vorrat, Bedarf und Nutzung in Geschichte und Gegenwart, Reinbek bei Hamburg 1985.

45 Vgl. BÖHME, Hartmut (Hg.): Kulturgeschichte des Wassers, Frankfurt a. M. 1988.

46 Vgl. FISCHER, Ludwig: Trank Wasser wie das liebe Vieh. Marginalien zur Sozialgeschichte des Umgangs mit Wasser. In: BÖHME, Hartmut (Hg.): Kulturgeschichte des Wassers, Frankfurt a. M. 1988, S. 314–335.

47 Vgl. AST, Hiltraud: Wasserleitungs- und Brunnenbau an der Schwelle zum Industriezeitalter. In: Österreichische Zeitschrift für Volkskunde 80/1977, S. 24–41.

48 Vgl. SCHMID, Wolfgang: Brunnen und Gemeinschaften im Mittelalter. In: Historische Zeitschrift 267/1998, S. 561–586.

49 Ebd. S. 586.

mas für sozio-kulturellen Wandel und des öffentlichen Bedarfs an Thematisierung bewusst zu sein. Exemplarisch sollen anhand begleitender Kataloge drei Ausstellungen Erwähnung finden, in denen Wasser nicht zuletzt auch in nahrungsethnologischer Perspektive zentral war.

Die von Anita Kuisle bearbeitete Publikation „Wasser. Vom Hausbrunnen zum Wasserhahn“ begleitete 1994 eine Ausstellung zur Geschichte der Wasserversorgung im ländlichen Oberbayern. Obwohl der Katalog einige interessante Aspekte des Trinkwassers am regionalen Paradigma beleuchtet und hier insbesondere auch die Zeit der Brunnenversorgung – die ja in fachfremden Publikationen meist zugunsten zentraler Wasserversorgung zu kurz kommt – thematisiert, bleibt die Arbeit leider auf ansprechende Illustration und fragmentarische Texte im Stil geltender Museumsdidaktik beschränkt.⁵⁰

Als schriftliche Referenz weitaus brauchbarer muss hingegen der Katalog „Frisches Wasser. Kulturgeschichtliche Aspekte der häuslichen Wasserversorgung in Schleswig-Holstein seit dem Mittelalter“ gelten.⁵¹ Obwohl in der Ausstellung laut Vorwort „ein primär ökologischer Gehalt sichtbar“ werden sollte, überzeugt die Publikation durch zentral volkskundliche Perspektiven: So entstammt etwa der Beitrag zur Trinkwasserqualität spürbar der Feder des promovierten Volkskundlers Andreas Fahl⁵²; aber auch Passagen zu Brunnen oder „Lebensqualität und Wasserverbrauch“ finden eine volkskundliche Ausrichtung – abermals jedoch ohne primär nahrungsethnologische Akzentuierung.

Diese findet sich hingegen in „Der große Durst“, einer Begleitpublikation zur entsprechenden Ausstellung im niedersächsischen Freilichtmuseum Cloppenburg.⁵³ Der Herausgeber stellt fest, „daß die Nahrungsgeschichte der unterschiedlichen Sozialschichten im

Wandel der Zeit weitaus weniger erforscht und dokumentiert wird als die der Kleidung und der Wohnung.“⁵⁴ Hermann Kaiser legt mit seiner Publikation, die maßgeblich dem alkoholischen Konsum geschuldet ist, zum wiederholten Male eine beachtliche Untersuchung vor, die überdies in drei gesonderten Kapiteln einschlägig das Wassertrinken thematisiert. „Auf diese Weise ist es möglich, Defizite der Geschichtsforschung durch ein Museum der Alltagsgeschichte und Volkskultur aufzuarbeiten und schmerzhaftes Kenntnislücken zu schließen“⁵⁵ – einzig hinsichtlich des Desiderats Wasser gilt es diese Aussage einzuschränken: Kaisers Ansatz geht über Wasserbedarf, Brunnenbau und Wassergüte auch nicht hinaus.

Wie sich zeigte, müssen die museale Verarbeitung von Themen der Ernährung einerseits und die konkrete Umsetzung der Wasserproblematik andererseits als gewinnbringende Formen des Forschungsdiskurses bezeichnet werden – ein inhaltlich stärkerer Wechselbezug beider Themenkomplexe wäre aber auch hier wünschenswert.

Einen zentralen Beitrag zum Thema Wassertrinken hat hingegen Hirschfelder 1998 im „Archiv für Kulturgeschichte“ veröffentlicht. Unter dem Titel „Wassertrinken. Prolegomena zu einer Kulturgeschichte“ widmet sich der Autor erstmals primär dem Wasser als Alltagsgetränk und zeichnet Überlegungen zu seiner Nutzung seit vor- und frühgeschichtlicher Zeit nach. Diese sind zwar weitestgehend einer kulturhistorischen Perspektive geschuldet – lassen sich die enormen zeitlichen Rückgriffe doch ohnehin kaum mit den methodischen Instrumentarien der volkskundlichen Nahrungsforschung bewältigen – stehen aber z. B. in inhaltlicher Übereinstimmung mit soziologischen Ansätzen. Der Mensch markiert den Übergang vom Natur- zum Kulturwesen etwa über die zivilisatorische

50 Vgl. KUISLE, Anita: Wasser. Vom Hausbrunnen zum Wasserhahn, Großweil 1994.

51 SCHLESWIG-HOLSTEINISCHES LANDESMUSEUM (Hg.): Frisches Wasser. Kulturgeschichtliche Aspekte der häuslichen Wasserversorgung in Schleswig-Holstein seit dem Mittelalter, Schleswig 1987.

52 Vgl. FAHL, Andreas: Die Qualität des Trinkwassers. In: SCHLESWIG-HOLSTEINISCHES LANDESMUSEUM (Hg.): Frisches Wasser. Kulturgeschichtliche Aspekte der häuslichen Wasserversorgung in Schleswig-Holstein seit dem Mittelalter, Schleswig 1987, S. 23–25.

53 Vgl. KAISER, Hermann: Der große Durst. Von Biernot, Branntweinefeinden – rotem Bordeaux und schwarzem Kaffee. Trinken und Getränke zwischen Weser und Ems im 18./19. Jahrhundert, Cloppenburg 1995.

54 Ebd. S. 7.

55 Ebd.

Relevanz des Elements Wasser: „[V]or 6000 Jahren endete im Mittelmeerraum eine Periode erhöhten Niederschlags. (...) Im Laufe weniger Generationen mußten sie [die Menschen] ihren Lebensstil aufgeben und dem Wasser folgen, das sich in die Flusstäler zurückgezogen hatte. (...) Um nicht zu verdursten, mussten neue Organisationsformen des Zusammenlebens entwickelt werden.“⁵⁶ Mit Max Weber oder in neueren Ansätzen auch Eva Barlösius sieht auch die soziologische Forschung in Versorgungsempässen den Hauptgrund für frühe Umstrukturierungen des sozialen Lebens.⁵⁷ Maßgeblich anhand literarischer Quellen und solcher der vor- und frühgeschichtlichen Archäologie versucht Hirschfelder ein, zugegebenermaßen und selbstbekundet „lückenhaftes Bild“ des Wasserkonsums zur Zeit ägyptischer Hochkulturen, der griechischen und römischen Antike, des Früh-, Hoch- und Spätmittelalters sowie schließlich anhand des gängigen kulturwissenschaftlichen Quellenmaterials der Neuzeit und Moderne zu entwerfen. Die entsprechend mit „Prolegomena“ betitelte Arbeit wirft durch die Darstellung eines derart großen Zeitraums zwar mehr Fragen auf als dass sie Forschungslücken schließt, verfolgt aber auch kaum letztere Absicht. Dem Autor gelingt es allerdings durchaus spezifisch kulturwissenschaftliche Fragestellungen zum Wassertrinken an den Übersichtsdaten der jeweiligen Epoche zu spiegeln und so nicht zuletzt einige sinnvolle Vorüberlegungen für zukünftige Mikrostudien zu formulieren. So wird etwa auf das Problem notwendiger sozialer Differenzierungen – hier z.B. in Bezug auf die römische Gesellschaft – verwiesen: „Wahrscheinlich tranken die meisten Frauen (...) und Sklaven sowie die Kinder vor allem ärmerer Bevölkerungsschichten ausschließlich Wasser.“⁵⁸ Auch werden für die Wasserversorgung antiker sowie mittelalterlicher Gesellschaften Ver-

änderungsfaktoren skizziert, die sich im diachronen Kulturvergleich durchaus auch für Entwicklungen des Industriezeitalters bemühen lassen. Durch Krieg oder Missernten ausgelöste Notzeiten ließen z.B. Alkoholpreise explodieren und Wasser als Massengeränk festschreiben. Massives Bevölkerungswachstum und Urbanisierungstendenzen haben ebenfalls bereits in Antike und Mittelalter zu ernsthaften Problemen hinsichtlich Wasserversorgung und -qualität geführt.⁵⁹

Abschließend stellt der Autor fest: „Unter kulturhistorischen, ethnologischen und politikwissenschaftlichen Aspekten vermag das Schlüsselgut Wasser (...) einen methodischen Zugang zu weiten Bereichen vergangener und gegenwärtiger Lebensrealitäten zu eröffnen, einen Zugang, der an dieser Stelle jedoch nur grob und vorläufig skizziert werden konnte.“⁶⁰ Auf diese Weise wurde also die Dringlichkeit nahrungsethnologischer Wasserforschung auch in einem jüngeren wissenschaftlichen Medium unterstrichen, konkrete Studien haben sich bislang jedoch nicht angeschlossen.

Eine Ausnahme bildet hingegen die spezielle Thematisierung von Heil- und Mineralwasser. Die exponierte Stellung dieser Getränke, die noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts als Medizin und Luxusgüter fast ausschließlich in der Oberschicht konsumiert wurden, rückte sie in die Nähe der ebenfalls luxuriösen Kolonialwaren (Tee etc.) und damit ins Blickfeld der Forschung. Studien befassen sich einerseits mit mythisch-religiösen Implikationen, andererseits mit kulturgeschichtlichen Ansätzen.⁶¹ Hervorzuheben gilt diesbezüglich die Arbeit Ulrich Eisenbachs „Mineralwasser. Vom Ursprung rein bis heute. Kultur- und Wirtschaftsgeschichte der deutschen Mineralbrunnen“.⁶² In regionaler wie zeitlicher Hinsicht kann die Publikation eine Zusammenschau unterschiedlicher Facetten des Forschungsbereichs bieten: Heilquellen

56 HIRSCHFELDER, Wassertrinken, S.327f.

57 Vgl. WEBER, Max: Wirtschaft und Gesellschaft, Tübingen 1980, S.35; BARLÖSIUS, Eva: Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung, Weinheim/München 1999, S.9, 11.

58 HIRSCHFELDER, Wassertrinken, S.336.

59 Vgl. ebd. S.333, 335, 339.

60 Ebd. S.350.

61 Vgl. exemplarisch DÖRING, Alois: Heiliges Wasser. Quellenkult und Wassersegnungen im Rheinland (Diözesen Aachen, Köln und Trier). In: Rheinisch-westfälische Zeitschrift für Volkskunde 61, 1996, S.61–100; LANDSCHAFTSVERBAND RHEINLAND (Hg.): Wasserlust. Mineralquellen und Heilbäder im Rheinland, Köln 1991.

62 EISENBACH, Ulrich: Mineralwasser. Vom Ursprung rein bis heute. Eine Kultur- und Wirtschaftsgeschichte der deutschen Mineralbrunnen, Bonn 2004. Die Publikation wurde vom Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V. (VDM) gefördert. In diesem Kontext soll der Vollständigkeit halber auf eine Wanderausstellung des VDM zur Geschichte des Mineralwassers verwiesen werden. Vgl. <http://www.mineralwasser.com/cms/startordner/infotehok/1316.html> (Stand 14.10.2005).

der Antike und früher Mineralwasserhandel werden hier ebenso thematisiert wie die künstliche Erzeugung und Auswirkungen diverser Krisen wie Diktatur, Kriege und Besatzung. Detailliertere Untersuchungen nimmt der Autor exemplarisch am Selterswasser und für die Zeit der Industrialisierung vor. Obwohl der Band zahlreiche Schnittflächen mit den Anliegen der Nahrungsforschung ausbreitet und zur vertiefenden Beschäftigung durchaus empfohlen sei, steht hier doch eher das Produkt und nicht tatsächlich der Mensch im Vordergrund. Die wirtschaftsgeschichtliche Ausrichtung überwiegt hier offenbar deutlich.

Wasser bleibt in der Vielzahl nahrungsethnologischer Publikationen ein Randthema, welches allenfalls in wenigen Sätzen abgehandelt, äußerst selten in separaten Kurzkapiteln beachtet wird.⁶³ Wie bereits eingehend erläutert, platziert sich das Feld sowohl innerhalb der Kulturwissenschaft als auch in Bezug auf zahlreiche Nachbarwissenschaften an wichtigen Nahtstellen. Dementsprechend bieten verschiedene volkskundliche Themenfelder, beispielsweise Gemeinde- und Stadt- oder auch die Medikalkulturforschung (Stichwort Hygienesdiskurs), intensive Recherchemöglichkeiten, die den Problemkomplex Wassertrinken zumindest teilweise mit Forschungsergebnissen unterfüttern könnten. Dies gestaltet sich jedoch nicht nur organisatorisch mühsam, auch bleibt der Zugriff stets ein anderer – konkrete Mikrostudien zum Wassertrinken bleiben vorerst ein Desiderat volkskundlicher /kulturanthropologischer und damit letztlich auch interdisziplinärer Nahrungsforschung.

Ausblick: „Wasser“ als Thema interdisziplinärer Nahrungsforschung?

Fragt man danach, wie sich die Discrepanz zwischen Tauglichkeit des

Themas und eklatanten Forschungslücken begründen lässt, so drängen sich durchaus Antworten auf, die hier allerdings nur skizziert werden und als Denkanstoß für eigene Überlegungen dienen sollen: Spektakulärer anmutende Themen, hier wieder Alkohol, Tee oder Kaffee, könnten die persönlichen Forschungseigenheiten der Wissenschaftler, die letztlich das Gesicht einer Disziplin bestimmen, stark vereinnahmen und damit das schlichte Wasser ins Abseits gerückt haben.

Möglicherweise hat sich ja auch die Ansicht durchgesetzt, Wasser würde sich nicht als Diskussionsfläche für kulturwissenschaftliche Studien eignen? Der vorliegende Beitrag hat jedoch Gegenteiliges gezeigt: Die Deckung des menschlichen Flüssigkeitsbedarfs hat sich in den letzten zwei Jahrhunderten umfassend gewandelt. Am Thema Wasser lassen sich soziale Differenzierungen und gemeinschaftskonstituierende Elemente nachzeichnen, es spiegeln sich soziale und ökologische Probleme der Industrialisierung, der Mineralwassermarkt eignet sich zur Diskussion über Luxusgüter, Warenetablierung und im Kontext der Kurortbildung gleichfalls für die Tourismusforschung. Zudem sollte eine Disziplin, die sich die Erforschung der Unter- und Mittelschichten langfristig auf die Fahnen geschrieben hat, nicht vor einem derart elementaren Massengut verweigern, scheint doch das Alltagsgetränk Nr.1 einen blinden Fleck verschiedenster Wissenschaftsepochen zu bilden. Wie eingangs geschildert, hat das Getränk Wasser überdies den Mantel des Privatkonsums inzwischen abgelegt und sich als voll akzeptiertes Getränk auch in der Öffentlichkeit etabliert. Haben sich die Bewertungsmuster verschoben? Lässt sich das Wasser im Zeichen von Gesundheits- und Fitnessbewusstsein sowie medial uniform vermittelten Körperidealen vielleicht leichter konsumieren als zucker- und kalorienreiche Limonaden?

63 Vgl. u. a. FLEERMANN, Ernährung in Ratingen, S.47–51; HIRSCHFELDER, Europäische Esskultur.

Abbildung 2:
„Szenen sich wandelnder Tischrequisiten“
(Germanisches Nationalmuseum, Nürnberg)

Sich stetig ausdifferenzierendes Essgeschirr
spiegelt die menschliche Ernährung:
Wo es keine Messer gibt, wird der Braten
wohl auf sich warten lassen.



Schwierig bleibt der quellenmäßige und theoretische Zugriff: Die nahrungsethnologische Theorie, die weitgehend in den 1970er Jahren erarbeitet und seitdem kaum modifiziert wurde, zeichnet unter Umständen dafür verantwortlich, dass ein Massennahrungsmittel wie das Wasser bislang kaum kulturwissenschaftlich erforscht wurde. Eine allzu starre Orientierung an der Verzehrsituation könnte den Blick auf das Wasser, welches aufgrund seiner Gewöhnlichkeit und Prestigeschwäche eher kurzfristig und situativ wenig ausgestaltet konsumiert wurde, langfristig verstellt haben. Mahlzeiten, die noch bis ins 20. Jahrhundert hinein starken Flüssigkeitsanteil aufwiesen (Breie, Suppen, Eintöpfe, etc.), wurden überdies selten mit Wasser begleitet. Ein Wandel kündigte sich eher in jüngerer Vergangenheit an, als stark fetthaltiges, schweres und kalorienreiches „Fast- und Junk-Food“ sowie das stetig wachsende Sortiment der „Convenience-Produkte“ populär wurde und Wasser den Konsum verträglicher machte.

Wasser war bis ins 20. Jahrhundert hinein ein zumeist kostenfreies Gut. Der Niederschlag in Rechnun-

gen (o. ä.), insbesondere zu besonderen Festessen, ist dementsprechend selten.⁶⁴ Alkohol hat zudem stets – angesichts der zu erhaltenden Ordnung – das Interesse staatlicher Obrigkeit auf sich gelenkt, was ebenfalls mannigfach schriftliche Fixierung gefunden hat. Wasser hat eher selten die Gemüter erhitzt – allenfalls hinsichtlich unzulänglicher infrastruktureller Versorgung. Als unterstes Basisgetränk scheint es erst dann in einen öffentlichen Diskurs geraten zu sein, wenn Mangel dies erzwungen hat. Aufgrund der natürlichen Ressourcen Mitteleuropas war das aber vermutlich selten der Fall.

Die Quellenbasis kulturwissenschaftlicher Nahrungsforschung ist jedoch erfahrungsgemäß breitgefächert. Delikte der Wasserverschmutzung finden sich in Rechtsprotokollen, seit dem ausgehenden 18. Jahrhundert ist ein umfassendes Wasserrecht überliefert und kann volkskundlichen Interpretationen dienen. Inventare können Einblick in den Besitz vergangener Generationen – hier speziell deren Ess- und Trinkgeschirr – geben, sogenannte Ego-Dokumente, also Tagebücher,

64 Vgl. FLEERMANN, Ernährung in Ratingen, S. 19.

Briefe und Reisebeschreibung etc. geben Auskunft über die Lebensverhältnisse in gewissen Regionen. Schließlich kann natürlich auch die Werbung im Wandel der Zeit (frühe Mineralwasserindustrie bis heute) Informationen zu geltenden Wertemustern liefern und Zeitungsartikel als Seismographen des zeitgenössischen öffentlichen Diskurses gelten. Die Quellenbasis ist groß, allein die Nutzung lässt auf sich warten.

Schließlich hat dieser Beitrag gezeigt, dass sich nicht zuletzt Ergebnisse verwandter volkskundlicher Forschungsfelder und gleichwohl jene der Nachbardisziplinen hinsichtlich nahrungsethnologischer Wasserstudien interpretieren lassen. Die interdisziplinäre Erforschung menschlicher Ernährung muss zukünftig auch das Getränk Wasser thematisieren. Das für 2006 geplante Symposium

zum Thema „Wasser trinken“ des „Internationalen Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens“ dürfte einen gelungenen Einstieg bilden, ein dringliches Desiderat der Nahrungsforschung detailliert aufzuarbeiten.

Lars WINTERBERG, Studium der Volkskunde, Psychologie und Germanistik an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn, arbeitet derzeit an seiner Magisterarbeit zum Thema Wasserkonsum im 19. und 20. Jahrhundert. Wiederholt Tutorien zu volkskundlichen Quellen und Methoden, seit 2003 Mitherausgeber der Fachzeitschrift „KulTour“, seit 2005 studentische Hilfskraft am Volkskundlichen Seminar der Universität Bonn; kulturwissenschaftliche Projektgestaltung im Online-Bereich, museale Aktivitäten. Arbeitsschwerpunkte: Nahrungsethnologie, Alltags- und Popularkultur.

Wider die Diätsadisten, den Gesundheitswahn und den Fitness-Kult

Interview mit Manfred Lütz, Autor des Bestsellers *LebensLust*

KAROLIN LÜDDECKE

Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie mit einem Diplom in katholischer Theologie hat sich getraut, was sich bisher noch keiner getraut hat: Er hat mit satirischem Humor in den gigantischen Gesundheitsballon gestochen, der sich in Deutschland aufgeblasen hat. In seinem Buch „Lebenslust“ schwimmt Manfred Lütz gegen den Strom der Gesundheitsreligion und plädiert für mehr Gelassenheit im Umgang mit dem Begriff Gesundheit. Bezeichnenderweise schrieb Dr. Lütz sein Bestseller-Sachbuch in einer Situation höchster Lebenslust, wie er während des rund 30-minütigen Interviews gestand. Er befand sich zu dieser Zeit auf einem Weinberg in der Toskana, irgendwo zwischen Florenz und Siena, ein Glas Wein und leckere Pasta genießend, und brachte zu Papier, was schon längere Zeit in ihm schwelte. Es kam „ein Buch über Risiken und Nebenwirkungen der Gesundheit“ zu Tage, das zeigt, „wie man länger Spaß am Leben hat“.

Im folgenden Interview spricht Lütz offen über seine Meinung zu Gesundheitsfanatikern, Gesundheitspolitikern, Diätsadisten und den Gesundheitswahn. Dabei gibt er jedoch auch einen persönlichen Einblick in sein Bild von Lebenslust. Man erfährt, welchen Stellenwert Ernährung in der Gesundheitsreligion einnimmt, aber auch, wie genussvolles Essen zu mehr Lebenslust führt. Ausgewählte Textstellen aus seinem Buch *LebensLust* ergänzen und unterstreichen seine Aussagen.

Sie vertreten in Ihrem Buch die Meinung, der Gesundheitswahn sei eine neue Religion. „Die Menschen glauben nicht mehr an den lieben Gott, sondern an die Gesundheit.“ Was bedeutet das?

„Ich glaube, dass die Gesundheitsreligion ein gesamtgesellschaftliches Phänomen ist. Sie herrscht in unserer Gesellschaft inzwischen mit strenger *political correctness*. Über Jesus Christus darf jeder alberne Scherz gemacht werden, aber bei der Gesundheit, da hört der Spaß definitiv auf. Sagen Sie beispielsweise einmal in einem Kreis von gesundheitsbewegten Leuten beim Anzünden einer Zigarette ‚Wieso soll meine Lunge eigentlich älter werden als ich?‘ Dann müssen Sie mit allen Reaktionen rechnen, die im Mittelalter auf Gotteslästerung standen. Die Bemerkung ‚Wer früher stirbt, lebt länger ewig‘, die übrigens theologisch völlig präzise ist, löst selbst in Kirchenkreisen blankes Entsetzen aus.

Es ist tatsächlich so, dass alle Phänomene aus der Religion inzwischen in das Gesundheitswesen übergegangen sind. Die Gesellschaft hat sozusagen eine Art Staatsreligion übernommen, die völlig unhinterfragt herrscht.“

Woher kommt Ihrer Meinung nach dieser Gesundheitswahn?

„Ich denke, dass zumindest in Deutschland ein religiöses Vakuum herrscht. Wir haben so lange auf die Altreligionen und ganz besonders auf das Christentum und die Kirchen, die klischeehaft verzerrt wahrgenommen werden, eingepugelt, dass das Christentum als Sinnorientierung vielfach kaum mehr in Frage kommt. Da der Mensch aber unheilbar religiös ist, hat er sich jetzt andere Orientierungen gesucht. Da gibt es beispielsweise breite Angebote im Bereich Esoterik. Diese sind aber immerhin noch umstritten. Die Gesundheitsreligion hingegen ist völlig unbestritten. Deswegen herrscht sie unangefochten und wird nicht hinterfragt.“

Möchten Sie, dass die Anhänger der Gesundheitsreligion Ihr Buch lesen und ihre Einstellungen zu ihrem Kult ändern?

„Ich habe keine bierernste oder gar missionarische Intention bei diesem Buch. Allerdings habe ich zunehmend das Bedürfnis empfunden, in diesen gigantischen Gesundheitsballon, der mit schwülstigen Formulie-

rungen immer weiter aufgeblasen wird, mal hineinzustechen. Ich bin mir bewusst, dass ich gegen den Strom schwimme und die Real-satire, die sich da zum Teil abspielt, auch mal als solche benenne.“

Ihr Vorschlag zu mehr Gesundheit lautet „Um gesund zu sein muss man der Welt im Ganzen zustimmen“. Was bedeutet das? Wie kann man es in die Tat umsetzen?

„Das Zitat von Heinrich Schipperges bedeutet, dass zur Lebenslust (so heißt ja das Buch) nicht gehört, dass man permanent nur noch, von morgens bis abends, vorbeugend lebt, und dann nachher gesund stirbt. – Denn auch wer gesund stirbt, ist definitiv tot! Das Buch plädiert dafür, dass man in unserer begrenzten, unwiederholbaren Lebenszeit, Quellen des Glücks eines Lebens auch in so genannten Grenzsituationen des Lebens sucht. Diese stehen heute alle im Schatten der Gesundheitsreligion. Auch in Behinderung, in Einschränkung und in Krankheit kann man Quellen des Glücks empfinden.

Deshalb plädiere ich dafür, dass man einmal in Muße, völlig zwecklos, aber höchst sinnvoll durch einen Wald geht, ohne Hintergedanken, ohne Gesundheitsaspekt und auch ohne den Grund, seiner Frau davon erzählen zu können, dass man durch den Wald spaziert ist; sondern um diesen unwiederholbaren Moment seines Lebens zu genießen. Oder im Autobahnstau eine wunderschöne Melodie im Autoradio zu hören, ohne gleich zu überlegen, wo man diese auf CD bekommen kann – wie man sie wiederholen kann. Denn: Nichts kann man wiederholen! Diesen unwiederholbaren Moment im Autobahnstau zu genießen, das ist Voraussetzung dafür, dass man überhaupt lebt. Und dass man nicht immer nur ein Leben vorbereitet, das später überhaupt nicht mehr stattfindet.“

Textauszug (S.165):

Krankheit gehört zum Leben dazu, sie bringt schärfere Kontraste ins tägliche Einerlei der dahinlaufenden Zeit. (...) Wer die Krankheit bloß als bedauerliches Defizit wahrnimmt, der bleibt an der Oberfläche und dem entgeht die Tiefe und der volle Geschmack des Lebens.

In einem Kapitel folgern Sie „Gesund ist, wer nicht ausreichend untersucht wurde“ und vermelden Überraschendes:

Textauszug (S.21):

Zwar wird kaum ein Wort häufiger verwendet, heftiger beschworen und höher bewertet als die Gesundheit, doch weiß kein Mensch, was das eigentlich ist. Es scheint ein Geheimnis zu geben um die Gesundheit. Krankheiten, die hat man immer wieder abgegrenzt und bis in die letzten Einzelheiten klassifiziert, aber Gesundheit? Wie will man diesen scheinbar so selbstverständlichen Begriff definieren?

Was ist Ihre Auffassung von Gesundheit?

„Die Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO lautet: ‚Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen (!) körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens.‘ Wenn wir jetzt mal davon ausgehen, dass wir uns erst dann wohlbehalten würden, wenn wir alle 1 Million Euro auf dem Konto hätten und andererseits davon ausgehen, dass alle Millionäre psychische Probleme haben, dann ist nach dieser Definition niemand wirklich gesund. Das ist ein utopischer Begriff von Gesundheit. Die Definition hat natürlich den Vorteil, dass man nach einem Ziel, das man in seiner Absolutheit nie erreichen kann, sein Leben lang streben kann. Das ist sehr lukrativ für die gigantische Gesundheitsindustrie, die sich damit inzwischen beschäftigt. Ein Gesundheitsziel, das realistisch ist, ist ökonomisch und gesundheitsreligiös unattraktiv. Ich habe mal einen älteren, erfahrenen Kollegen aus der Eifel gefragt, was aus seiner Sicht eigentlich gesund sei. Er sagte, ein Mensch sei gesund, wenn er mit seinen Krankheiten einigermaßen glücklich leben könne. Das halte ich für einen Gesundheitsbegriff, der wenigstens eine Ahnung von wirklicher Gesundheit vermittelt. Damit tauchen auch das Lebensglück und die Lust am Leben geradezu als Kriterien der Gesundheit auf. Man kann es auch philosophisch mit Nietzsches Worten sagen: ‚Gesundheit ist dasjenige Maß an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen.‘ Das halte ich für den einzig realistischen Gesundheitsbegriff.“

Die Dr. Rainer Wild-Stiftung und der Internationale Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens setzen sich intensiv mit verschiedenen Aspekten der Ernährung auseinander. Welche Rolle nimmt die Ernährung in der Gesundheitsreligion ein?

„Da wir Menschen dazu verdammt sind, uns dauernd zu ernähren, ist die Gesundheitsreligion im Bereich Ernährung besonders aktiv. Es gibt Kasteiungen von morgens bis abends. Je schrecklicher etwas schmeckt, desto gesünder ist es angeblich. Und die Leute essen das dann auch noch alles.“

Gesundheit gilt bei uns als herstellbares Produkt. Man muss etwas tun für seine Gesundheit, von nichts kommt nichts, wer stirbt, ist selber schuld. Also rennen die Leute durch die Wälder, essen Körner und Schrecklicheres und sterben dann nachher doch. Was ich an den Ernährungsideologien kritisiere ist, dass hier immer mit dem Tod gedroht wird. Menschen werden dazu gebracht, ein trostloses und lustloses Ernährungsleben zu führen. Fasst man einmal die ganzen Ernährungsratschläge zusammen, dann ist das erschütternde Ergebnis, dass man im Grunde gar nichts Genaues weiß. Inzwischen muss man wohl davon ausgehen, dass das bekömmlich ist, was der jeweiligen Person schmeckt. Ernährung ist also sehr individuell.

Aus Fachkliniken für Essstörungen hören wir, die zunehmenden Essstörungen seien zu einem großen Teil durch die vielen Diäten produziert. Diäten sind nicht Lösungen für die Ernährungsstörungen, sondern oft ihre Ursachen.“

Lassen sich gesunde Ernährung und Genuss vereinbaren?

„Das lässt sich durchaus vereinbaren. Man muss nur beides in Maßen tun. Ich selbst bin ja durchaus dafür, dass man auf gesunde Ernährung achtet. Aber nur als einen Aspekt unter vielen im Leben. Und man muss auch abwägen können, so dass man auch mal fünf gerade sein lassen und auch mal richtig lecker ungesund essen kann.“

Ich plädiere überhaupt nicht dafür, immer nur Fast Food zu essen. Erstens ist das nicht besonders genussvoll und zweitens ist eine so einseitige Ernährung sicher nicht gesund.“

Wie kann genussvolles Essen zu mehr Lebenslust beitragen?

„Esskultur gehört zur Kultur dazu. Das heißt, die Kreativität des Menschen hat sich nicht nur in Kunst ausgedrückt, sondern auch in kunstvollem Essen. Diese Dinge gehören zu einem ganzheitlichen, genussvollen, lustvoll gelebten Leben dazu. Und das soll man sich auch nicht dauernd durch irgendwelche Leute, die ständig dafür plädieren, dass man sich dauernd als Büsser und Geißler durch die Gegend bewegt, verbieten lassen.“

Um das noch einmal zu verdeutlichen: Ich bin natürlich auch nicht dafür, dass man dauernd ungesund isst. Natürlich bin ich auch für gesundheitsbewusstes Ernährungsverhalten. Aber doch nicht von morgens bis abends und in jedem Einzelfall! Mal richtig lecker und ungesund zu essen, das muss auch mal möglich sein!“

Was bedeutet für Sie persönlich genussvolles Essen?

„Mein Buch habe ich inmitten eines Weinberges in der Toskana, zwischen Siena und Florenz geschrieben. Dabei konnte ich den ganzen Tag über frisches Obst essen. Abends gab es zu köstlicher Pasta und gut gewürztem Fleisch einen leckeren Chianti. Anschließend einen süßen Nachtisch. Das ist aus meiner Sicht schon etwas Gutes!“

Das klingt tatsächlich sehr genussvoll und auch gar nicht so ungesund.

„Nein, und das ist auch gut so! Ich bin ja nicht fanatisch. Es wäre doch unsinnig, den Fanatismus der Gesundheitsreligion mit dem gegenteiligen Fanatismus zu bekämpfen.“

Man hat ja festgestellt, dass die so genannte Mediterrane Kost ziemlich gesund ist. Ich esse sehr gerne mediterran. Das schmeckt mir gut und wenn es dann zusätzlich auch noch gesund ist, soll mir das nur recht sein.“

Der Untertitel zu Ihrem Buch lautet „Wider die Diät-Sadisten“. Wer gehört Ihrer Meinung nach zu dieser Gruppe, die Diäthaltenden und/oder die Diätpropagierenden?

„Unter Sadisten sind schon die Leute zu verstehen, die diese Religionsgemeinschaften gründen. Es ziehen viele Gurus durch

die Lande, die zum Teil auf üble Art und Weise versuchen, Geld zu machen. Andere hingegen sind teilweise naiv und versuchen, was natürlich genauso unangenehm ist, die Leute zu überzeugen, dass das Leben im Wesentlichen darin besteht, dem Körper bestimmte Nahrungsbestandteile in bestimmter Regelmäßigkeit zuzuführen. Da stelle ich die Frage, ob das noch besonders genussvoll ist.

Die Diätsadisten drohen immer mit dem Tod. Das Thema der Bewältigung des Todes gehört zur traditionellen Sphäre der Religion. Die indirekte Drohung mit dem Tod steht hinter den Ernährungsratschlägen.“

In Deutschland herrscht ein rigides Schlankheitsideal und junge Mädchen hungern sich mühsam jedes Gramm Fett von den Rippen. Woher kommt Ihrer Meinung nach der Wunsch nach dem Schlanksein?

„Aus meiner Perspektive kommt der Schlankheitswahn von dem heute herrschenden Schönheitsideal. Models sind zu einem Großteil untergewichtig und laufen traurig über die Laufstege. Ich halte es für eine subtile Form der Frauenfeindlichkeit, so ein Idealbild zu propagieren. Aber solange gilt, je schlanker, desto schöner, und Schönheit heute den eigenen Marktwert ergibt – Menschen definieren sich ja heute vielfach über ihr Ausmaß an Zustimmung, das sie bekommen – dann gilt natürlich: immer schlanker gleich immer schöner. Das führt dazu, dass junge Mädchen heute zu einem erschreckend hohen Prozentsatz an Magersucht erkranken. Das ist die tödlichste Krankheit, die es in der Psychiatrie gibt. 20–25 % der Magersüchtigen sterben. Magersucht und Schlankheitswahn sind ein gesellschaftliches Problem, das durch dauerndes Reden von Schlankheit, das dauernde Propagieren von Diäten produziert wird.“

Das Paradoxe an dem heute geltenden Schlankheitswahn ist ja eigentlich, dass diesem Ideal auch in Deutschland eine steigende Zahl Übergewichtiger Menschen gegenübersteht. Worauf ist dieses Paradoxon zurückzuführen? Könnte man ihm mit etwas mehr Gelassenheit sich selbst gegenüber entkommen?

„Das Problem ist, dass wir uns von morgens bis abends mit Ernährung beschäfti-

gen. Politiker, wie beispielsweise Frau Renate Künast, ehemalige Bundesministerin für Verbraucher, Ernährung und Landwirtschaft, reden an dem Problem vorbei. In ihrem Buch ‚Dickmacher‘ setzt sie vor allem auf Pädagogik – schon in der Schule sollte gesundheitliche Aufklärung stattfinden. Aber aus psychologisch-psychiatrischer Sicht geht das ziemlich genau am Thema vorbei!

Es ist doch so, dass es in der Menschheitsgeschichte keine Zeit gegeben hat, in der wir mehr über Ernährung wussten als heute. Inzwischen gibt es eine Welle von Ratgeberliteratur, die eine Schneise der Verwüstung durch Deutschland schlägt. Die Gesundheits- und Ernährungsseiten in den Illustrierten werden immer zahlreicher. Die Leute informieren sich, aber die dauernde Fixierung auf Ernährung, das dauernde Scheitern an zu hoch gesetzten Idealen führt dazu, dass wir von morgens bis abends an Ernährung denken. So entstehen Essstörungen und auch Übergewicht.

Wenn Kinder und Jugendliche von ihren Eltern vor dem Fernseher abgesetzt werden, muss man sich nicht wundern, wenn die dann Chips in sich reinfuttern und immer dicker werden. Dann zu sagen, diesen Jugendlichen muss man erst mal erklären, wie ungesund das ist, was sie da alles in sich reinstopfen, das ist ja schon eine Form von Zynismus.

Wir müssen über die eigentlichen Ursachen sprechen! Bei unserem heute üblichen Lebensstil spielen bestimmte Ernährungsgewohnheiten, Bewegungsgewohnheiten und Lebensumstände eine Rolle, sie interagieren miteinander. Simple Lösungsstrategien gibt es nicht. Mehr zu machen von dem, was nicht funktioniert hat, hilft nicht. Noch mehr Ratgeber auf den Markt zu werfen, und das Problem damit tot zu schwätzen und an dem wirklichen Problem vorbeizureden, das halte ich für das eigentliche Problem.“

Die Menschen rackern sich tagtäglich auf beeindruckend aussehenden Fitnessgeräten ab, sprinten durch die Wälder und schlucken Pillen und Pülverchen, in der Hoffnung, sich ein paar Jahre mehr auf der Lebensrechnung zu erarbeiten. Fragt man sie nach den Gründen, steht für sie eindeutig der Spaß im Vordergrund. Dass dieses

zutritt bestreitet Lütz und macht es auch in seinem Buch deutlich:

Textauszug (S. 43):

Das Leben der Gesundheitsgläubigen endet also in der Regel ziemlich trostlos. Überprüft werden muss aber die Behauptung, es würde vorher dennoch mehr Spaß machen. Gewiss, bisher spricht nicht viel dafür, wenn man nicht humorlose Pflichterfüllung für einen Ausbund an Lebenslust hält. Jedenfalls wird die manchmal gehörte trotzige These, die ermüdenden religiösen Verrichtungen des Gesundheitsanhängers seien in sich das reine Vergnügen, von den Fitness-Vertretern selbst gar nicht erst ernsthaft aufgestellt. Sie sprechen immer bloß von „fit for fun“, das heißt, dass man sich fit mache, um danach Spaß zu haben. (...) Dass der Gesundheitskult Spaß mache, ist also offensichtlich bloß ein geschickter Werbegag oder eine Selbstberuhigung. Philosophisch würde man sagen, der Spaß ist eine regulative Idee des Gesundheitskults, kommt aber als Sache selbst dabei nicht vor. Lebenslust? Fehlanzeige! Im Gegenteil, die Abtötung von Lust und Laune gehört zum Repertoire. Je mühseliger, desto besser.

Ihrer Meinung nach endet das Leben der Gesundheitsgläubigen also relativ trostlos. Sie bringen sich durch den Gang ins Fitnessstudio und Wellness-Einrichtungen um unwiederholbare Lebenszeit. Wie kann man denn seine Lebenslust steigern?

„Also Lebenslust absichtlich zu steigern, ist dann ja auch schon wieder so ein Paradoxon. Da setzen wir Deutschen uns mit unserem Pflichtbewusstsein hin und versuchen, pflichtbewusst lustvoll zu werden. Das wirkt dann auch eher traurig. Es reicht schon, wenn man Dinge unterlässt, die lustzerstörend sind. Es reicht schon, wenn man eine gewisse Gelassenheit dem Leben gegenüber hat. Ich glaube, dass eine gesunde religiöse Grundlage dazu führt, dass man eine gewisse Gelassenheit hat gegenüber der Frage nach Gesundheit und Tod. Als Christ muss man aber auch verantwortlich mit seiner Gesundheit umgehen. Nur mit einer gewissen Gelassenheit, nicht mit dieser missiona-

rischen Intensität, mit diesem humorlosen Bierernst und mit einer *political correctness*, die die Regeln für Rechtgläubigkeit im Mittelalter bei weitem überschreiten. Wenn Sie heute etwas Falsches im Gesundheitsbereich sagen, sind Sie politisch nicht mehr tragbar. Mit mehr Gelassenheit zu reagieren, und nicht das ganze Leben mit Gesundheitsregeln zu füllen, das ist meiner Meinung nach eine Grundvoraussetzung dafür, dass man lustiger leben kann. Und wie das geht, das weiß schon zumeist jeder Mensch selbst. Das ist dann bei Rheinländern sicherlich anders als bei Westfalen. Aber entgegen dem äußeren Anschein, können sich sicherlich auch Westfalen freuen.“

Textauszug (S. 181):

Wichtig sind Hoffnung und Verzweiflung, Vertrauen und Enttäuschung, Freude und Trauer, Glaube und Liebe und schließlich und endlich der Sinn des Lebens. Ob ein Leben scheitert oder gelingt, alles entscheidet sich an der Tragfähigkeit dieser Erlebnisse. Unendlich wichtig ist es also, sich auf diese Wirklichkeit verlassen zu können. Doch sie entzieht sich dem herrscherlich kraftvollen Zugriff des Menschen. Je mehr man sie zu begreifen und zu definieren versucht, desto weniger versteht man sie. Jeder weiß, dass man die Liebe nicht versteht, wenn man bloß den Artikel dazu im Lexikon gelesen hat. Was das Wichtige also wirklich ist, darüber erlangt man im Leben nie eine kalkulierbare Sicherheit. Das macht das Leben so unberechenbar, aber auch so erfreulich spannend. Man kann es nicht voraussagen, das Leben, man muss es erleben.

Worin besteht Ihre eigene, persönliche Lebenslust? Haben Sie ein persönliches Lebensmotto?

„Das ganze Leben nur auf ein Motto festzulegen finde ich etwas langweilig. Für mich ist ganz wichtig, dass ich eine gewisse religiöse Grundlage habe. Ich versuche, humorvoll mit dem Leben umzugehen. Das heißt nicht, dass ich verantwortungslos bin. Verantwortung zu übernehmen ist wichtig. Aber dann sollte man auch einmal wieder locker z. B. mit bestimmten Ernährungsregeln umgehen – auch hin und wieder mal

etwas Leckeres essen und trinken. Eine wunderschöne Melodie hören, ein wunderschönes Kunstwerk sehen. Mal Muße haben, mal völlig zweckfrei durch den Wald gehen, und vor allem, die Unwiederholbarkeit des Moments erleben und genießen. Das ist durchaus ein wichtiger Aspekt von Lebenslust.

Wir leben heute in einer Art *Video-Mentalität*. Es ist, als könnten wir alles aufzeichnen und wiederholen. Das ist aus meiner Sicht Voraussetzung für fröhlichen Atheismus. Nichts kann man wiederholen! Lebenslust bedeutet auch, daran zu denken, dass der Tod etwas Positives ist. Wenn wir unendlich lange leben würden, wäre alles gleichgültig. Alles wäre langweilig – es wäre die Hölle! Nur dadurch, dass wir sterben, wird jeder Moment unwiederholbar wichtig. Wenn sich der Leser jetzt mal kurz vorstellt, ich könne ihm jetzt das genaue Datum seines Todes sagen. Ich bin sicher, dass er morgen schon anders leben würde. Er wüsste, es sei ein nicht zu wiederholender Tag weniger auf der Rechnung. Nun ist es aber so, dass wir alle sterben und dass der morgige Tag unwiederholbar ein Tag weniger auf der Rechnung ist. Nichts können wir wiederholen!

Und sich das bewusst zu machen, das ist Voraussetzung, dass man überhaupt lebt. Dass man nicht immer nur ein Leben vorbereitet, das dann irgendwann einmal stattfinden soll und während dessen läuft das reale Leben unerbittlich ab.“

Textauszug (S.260):

Lebenskunst ist, Behinderung, Krankheit, Schmerzen und Leiden nicht als Defizite zu betrachten, das Alter freudig zu erwarten, im Bewusstsein des sicheren Todes die Lust am Leben intensiv zu spüren und entschieden sein einzigartiges Leben zu leben. Das heißt, gelebte Zeit zur erlebten Zeit zu machen, nicht zu tun, was „man“ so tut, sich nicht von irgendwas oder irgendwem leben zu lassen, sondern höchst persönlich zu leben – damit nicht eines Tages auf dem Grabstein steht: „Er lebte still und unscheinbar, er starb, weil es so üblich war.“

Als Chefarzt des Alexianer-Krankenhauses in Köln-Porz arbeiten Sie als Psychiater und

Psychotherapeut. Wie gehen Sie in Ihrem klinischen Alltag mit Patienten um, die keine Lust am Leben / keine Lebenslust mehr haben?

„Aus psychiatrischer Sicht gibt es natürlich Krankheiten, durch die Menschen tatsächlich keine Lust mehr am Leben haben, wo sie keinen Sinn mehr am Leben sehen, wo sie schwerst depressiv sind. Aber diese Erkrankungen kann man heutzutage erstaunlich gut behandeln und heilen. Es gibt Medikamente, spezielle Therapiemethoden, die solche Menschen aus ihrer depressiven Stimmungslage wieder herausholen. Leider wissen viele Leute das nicht. Es herrscht immer noch die Meinung vor, man könne diese Leute nur ‚ruhig stellen‘, beruhigen und irgendwie abwarten. Das ist aber nicht der Fall. Es ist wichtig, dass die Öffentlichkeit darüber informiert wird.

Wenn der Erkrankungsschub dann wieder vorbei ist, dann hat jeder Mensch auch wieder seine Fähigkeit, Lust am Leben zu empfinden. Es gibt heute in der Psychiatrie so beeindruckende Möglichkeiten, dass man die einfach noch mehr unter die Leute bringen sollte.“

Bei der Recherche zu Ihrer Person kann man erfahren, dass Sie neben Ihrer Arbeit im Krankenhaus, neben Ihrer Familie, neben Ihrer Dozententätigkeit, noch zahlreiche soziale und kirchliche Ehrenämter bekleiden und viel privates Engagement in die Integration behinderter und benachteiligter Personen investieren. Wie nehmen kranke und behinderte Menschen Ihr Buch auf?

„Wenn jemand ein Kind bekommt, wird häufig gesagt ‚Hauptsache gesund‘. In den Ohren behinderter Menschen ist das eine Frechheit, eine Gedankenlosigkeit! Ich habe mich geärgert über dieses schwülstige pseudoreligiöse Gesundheitsgerede.

Als mein Buch erschienen ist und zu einem Bestseller wurde, machte ich mir Gedanken darüber, wie die anfängliche Gesundheitssatire auf Menschen wirkt, die wirklich krank sind. Aber ca. vier Wochen nachdem das Buch erschienen war, erhielt ich eine E-Mail von einer 32-jährigen Frau, die seit der Geburt unheilbar krank ist. Sie schrieb, dass sie sich am Leben freue. Sie fände es eine Frechheit, wenn Leute sagen ‚Hauptsache gesund‘. Sie sei nie gesund gewesen, aber sie freue sich ihres Lebens.“

Warum ist Ihr Buch zu einem Bestseller geworden?

„Journalisten sagten mir, es sei einfach Zeit für so ein Buch gewesen! Dass man gegen so eine allgemein herrschende Religion überhaupt kein Protest wagte, war für mich schon erstaunlich. Es war offenbar dringend an der Zeit, einmal satirisch über Gesundheit zu schreiben. Und ich glaube, auch politisch war das wichtig. Gesundheitspolitik findet ja seit 20 Jahren in Deutschland überhaupt nicht mehr statt, weil alle Leute nur noch quasireligiös und schwülstig von Gesundheit reden. Wenn Gesundheit tatsächlich, wie alle Welt behauptet, das höchste Gut wäre, dann wäre maximale Diagnostik und maximale Therapie für jeden absolute Pflicht der Gesellschaft und des Staates. So kämen wir aus der „Röhre“ gar nicht mehr raus und das würde zum sofortigen finanziellen Zusammenbruch des Gesundheitssystems führen. Das weiß auch jeder Gesundheitspolitiker, darf es aber nicht öffentlich sagen. Er muss selbstverständlich sagen, dass alles medizinisch Notwendige für jeden Bundesbürger getan werden muss. Sobald er aber sagt, was medizinisch notwendig ist und infolge dessen, was nicht medizinisch notwendig ist, ist er nicht mehr wählbar.“

Wenn aber klar ist, dass Gesundheit nicht das höchste Gut, sondern ein hohes Gut ist – und der Meinung bin ich auch – dann ist ein solches Gut abwägbar. Denn Politik ist die Kunst des Abwägens und Abwägen ist bei einem höchsten Gut nicht möglich. Denn dafür müssen Sie immer alles tun.

Im Übrigen gibt es auch sehr ernste ethische Aspekte. Wenn nämlich der gesunde Mensch der eigentliche Mensch ist, dann ist der nicht mehr heilbare, der behinderte ein Mensch zweiter Klasse. Auswirkungen davon sind bereits spürbar.“

Kann man Ihrer Meinung nach daran noch etwas ändern?

„In totalitären Regimen kann man die Wahrheit nur satirisch sagen. Aber das hat dann Wirkung. Diesen Pappkameraden „Gesundheit“ satirisch vom Sockel zu stoßen, das kann wieder zu realistischem Denken beitragen.“

Sie sind sowohl Mediziner als auch Theologe. Inwieweit hilft Ihnen die Theologie im medizinischen Alltag und im Umgang mit Menschen? Welche Ausbildung hat das Buch stärker beeinflusst?

„Eigentlich trenne ich beide Bereiche. Im Berufsalltag, d. h. hier im Krankenhaus, bin ich Psychiater und Psychotherapeut. Viele meiner Patienten wissen gar nicht, dass ich auch Theologe bin. Dass Religion und das Gebet den Menschen, die daran glauben, zusätzlich helfen können, ist klar. Aber ich finde, man sollte diese beiden Sphären durchaus trennen. Für meine persönliche Lebenshaltung ist jedoch mein christlicher Glaube sehr wichtig – das will ich gar nicht bestreiten.“

Geboren wurde Manfred Lütz am 18. 03. 1954 in Bonn. Er studierte Humanmedizin sowie Philosophie und katholische Theologie in Bonn und Rom. 1979 Approbation als Arzt, 1982 Diplom in katholischer Theologie. In den Jahren 1989, 1991 und 1996 wurde er Facharzt für Nervenheilkunde, für Psychiatrie sowie für Psychotherapie. Von 1989 bis 1997 war er als Oberarzt der psychiatrischen Abteilung am Marienhospital Euskirchen tätig sowie Leitender Arzt der Klinik St. Martin in Euskirchen-Stotzheim. Seit 1997 arbeitet Dr. Lütz als Chefarzt des Alexianer-Krankenhauses Köln-Porz. Er ist verheiratet und hat zwei Kinder.

Wir danken Dr. Lütz sehr herzlich für dieses Interview. Unser Dank gilt auch dem Knaur Verlag für die kostenlose Abdruckgenehmigung der Textauszüge. Textpassagen entnommen aus Manfred Lütz, *LebensLust – Wider die Diätsadisten, den Gesundheitswahn und den Fitness-Kult*, © 2005 Knaur Verlag, EUR 8,90.

5. Symposium des Internationalen Arbeitskreises für Kulturforschung des Essens

„Wasser trinken“

18.–20. Mai 2006

Heidelberg, Dr. Rainer Wild-Stiftung

Wasser ist Element des Lebens, Wasser ist überlebenswichtig – das Trinken auch. Wasser trinken gehört zu jeder (Ess-) Kultur dieser Welt. Dennoch ist das Trinken von reinem Wasser in Deutschland und in vielen anderen Industrienationen in den Hintergrund getreten. Es wird vielfach „veredelt“, v. a. in Form von verarbeiteten Getränken aufgenommen. Wer in Deutschland Wasser bestellt, erhält Mineralwasser. Doch auch Trinkwasser hat heute seinen Preis. Es ist das am strengsten überwachte Lebensmittel und das einzige, das auch völlig zweckfremd benutzt wird. Wasser wird getrunken zum Durstlöschen, zur Reinigung und zur Heilung. Gemeinsames Trinken dient der Geselligkeit und dem Zusammenhalt von Gruppen; Wasser wird in Gemeinschaft allerdings nur selten getrunken. Und auch Kunst und Literatur nutzen das Bild des Wassertrinkens, vor allem als Sinnbild für die Aufnahme von Weisheit und Leben sowie für die Wiedergeburt.

Der Internationale Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens veranstaltet vom 18. bis 20. Mai 2006 das Symposium „Wasser trinken“, bei dem Experten aus verschiedenen Disziplinen das Thema in seinen vielfältigen Ausprägungen diskutieren und die Bedeutung des Wassertrinkens historisch, gegenwärtig und zukünftig unterstreichen. Ziel ist, dieses facettenreiche und bedeutsame Thema aufzuarbeiten und es im Dialog zwischen Natur- und Kulturwissenschaften weiter zu entwickeln.

Vorläufiges Programm

Do. 18. Mai 2006

Mitgliederversammlung
Wasser: Element des Lebens. Vorträge

Fr. 19. Mai 2006

Bedeutung und Bewertung: Vom Alltäglichen zum Handelsgut. Vorträge
Wasser pur: Welche Bedeutung hat das Trinken von Wasser heute? Podiumsdiskussion
Wasser in der Anwendung: Vom Ritual bis zur Praxis. Vorträge

Sa. 20. Mai 2006

Perspektiven: Von Trends und Notwendigkeiten des Wassertrinkens. Vorträge
Ohne Wasser ist alles nichts. Warum ist Wasser erst dann ein Thema, wenn es nicht mehr fließt? Podiumsdiskussion

Die Tagung beginnt am Donnerstag, 18. Mai gegen 15:30 Uhr und endet am Samstag, 20. Mai 2006 gegen Mittag. Das endgültige Programm finden Sie ab Anfang 2006 auf unserer Homepage unter www.gesunde-ernaehrung.org.

Mitgliederversammlung für kooptierte Mitglieder

Donnerstag, 18. Mai ab ca. 14:00 Uhr

Der Dr. Rainer Wild-Preis 2005 – Eine Entscheidung und ihre Folgen

Kinder sollen gesundes Essen attraktiv erleben, und zwar am besten täglich. Um Ernährungsgewohnheiten dauerhaft zu ändern, müssen die Sinne positiv angesprochen und gesundes Essen praktisch vermittelt werden. Eine Vorbildfunktion nimmt hier die Sophie-und-Hans-Scholl-Gesamtschule, Wiesbaden, ein, die für ihre Bemühungen um eine gesunde Ernährung in der Schule im Juni 2005 den mit 15 000 Euro dotierten Dr. Rainer Wild-Preis erhielt.

Seit rund sieben Jahren unterhält die Sophie-und-Hans-Scholl-Schule die „Esswerkstatt“. Kern des Konzeptes ist der Mittagstisch, der sich an den Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE), Dortmund, orientiert. Ergänzt wird das Mittagessen durch den „Saftladen“, in dem die Schüler selbst produzierten Apfelsaft verkaufen, sowie durch eine Cafeteria mit einem ausgewogenen Frühstücks- und Snackangebot. Neben dem reinen Verpflegungsangebot umfasst die Esswerkstatt aber auch Unterrichtseinheiten, Aktionen und Projekte, bei denen sich alles ums Essen und um gesunde Ernährung dreht. Die Schüler lernen beispielsweise anhand von Geruch und Geschmack Qualitätsunterschiede bei Lebensmitteln zu erkennen sowie deren Geschmacksvielfalt zu entdecken. Regelmäßig werden die „Geschmackswochen“ durchgeführt, die immer unter einem Motto wie „Die Kräu-

ter sind los“ oder „Europa zu Gast“ stehen. Hinter dem Konzept der Esswerkstatt steht ein ganzheitlicher Ansatz: Neben einem gesunden Essverhalten fördert die Schule durch zahlreiche Aktivitäten auch die Ess- und Trinkkultur sowie Sport und Bewegung. Diese Vorreiterrolle würdigte die Dr. Rainer Wild-Stiftung mit dem Dr. Rainer Wild-Preis 2005, auch in der Hoffnung, dass das Konzept der „Esswerkstatt“ im wahrsten

tut für Kinderernährung die Sophie-und-Hans-Scholl-Schule als würdigen Schauplatz, um eine bundesweite Feldstudie zur Schulverpflegung vorzustellen. Erstmals können sich Schulkantinen und Caterer an bundesweit getesteten und wissenschaftlich fundierten Standards orientieren und das Mittagessen gesünder, abwechslungsreicher und ausgewogener gestalten. Eine optimierte Schulernährung ist aber nur dann wirklich erfolg-

akzeptiert werden“. Interessierte können den Ordner mit den Rezepten ab Anfang 2006 beim FKE in Dortmund beziehen.

Am 11. und 12. Oktober 2005 besuchte ein dreiköpfiges Schweizer Filmteam die Schule, um die „Esswerkstatt“ in eine Sendung über Ganztagschulen aufzunehmen. Hierbei wurde vor allem das Thema „gesunde Ernährung in der Schule“ aufgegriffen. Mit einem Beitrag von ca. 6 Minuten wird die Schule auf den Sendern Schweiz 2 und VOX zu sehen sein. Das Filmteam war ebenfalls durch einen Bericht zur Preisverleihung auf die Schule aufmerksam geworden. Degenhardt berichtet weiter, dass die Schule verstärkt zu Veranstaltungen und Diskussionsrunden eingeladen wird, um ihr Konzept und ihre Maßnahmen im Bereich der Gesundheitsförderung im Allgemeinen sowie im Bereich der gesun-



Sinne des Wortes Schule macht. Das Preisgeld dient der Schule dazu, die Esswerkstatt langfristig zu sichern und auszubauen.

Ein halbes Jahr nach der Preisverleihung berichtet Schulleiter Paul Degenhardt, wie der Dr. Rainer Wild-Preis die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit wecken und das schulinterne Interesse nachhaltig beeinflussen konnte:

Am 12. September 2005 nutzten die Firma Nestlé und das Dortmunder Forschungsinsti-

reich, wenn sie Teil des pädagogischen Gesamtkonzeptes ist, wie die Sophie-und-Hans-Scholl-Gesamtschule zeigt. Auf die Schule aufmerksam wurde man durch das Hessische Kultusministerium sowie durch Presseberichte zum Dr. Rainer Wild-Preis. Die Schule selbst kocht übrigens auch überwiegend nach den während der Studie zusammengestellten Gerichten, die laut Degenhardt „ernährungsphysiologisch optimiert, kostengünstig sowie küchentechnisch leicht zu handhaben sind und von den Schülern

den Ernährung im Speziellen zu präsentieren, so z.B. auf dem Hesttag oder dem hessischen Sportlehrertag.

Auch schulintern gibt es einige Veränderungen zu verzeichnen. Die Zahl der Essensteilnehmer hat sich in den letzten Monaten mehr als verdoppelt. Hinzugekommen sind vor allem Abonnementesser, aber auch 35 Kinder aus der benachbarten Grundschule. Die große Resonanz ist laut Degenhardt zum einen auf die engagierte Arbeit des Küchenteams zurückzuführen, die



durch die Verleihung des Preises neuen Aufschwung erhalten habe. Zum anderen haben aber auch die Erweiterung der Unterrichtsangebote im Bereich der Gesundheitsförderung sowie die enorme Verbreitung des guten Rufs der Schule einen positiven Einfluss auf die Entwicklung. Zurzeit arbeitet die Schule daran, ihr Angebot um ein regelmäßiges, gemeinsames Frühstück zu erweitern; allerdings haben die Organisatoren

noch mit vielen Detailschwierigkeiten zu kämpfen. Durch die hohe Akzeptanz des Mittagstisches stößt die Schule außerdem an räumliche Grenzen. Über einen Ausbau muss intensiv nachgedacht werden. Das Preisgeld werde deshalb noch so lange aufgespart, bis ein Konzept erstellt ist, durch das sachgerecht und optimal investiert werden kann.

Diese Entwicklungen zeigen, dass die Entscheidung, den

Preis an die Sophie-und-Hans-Scholl-Schule zu vergeben, richtig war. Die Dr. Rainer Wild-Stiftung konnte so dazu beitragen, die Schule in ihrer Vorbildfunktion zu unterstützen und die Themen Schulverpflegung und gesunde Ernährung stärker ins Blickfeld des allgemeinen Interesses zu rücken. Näheres zur Esswerkstatt und zur Preisverleihung finden Sie auf der Homepage der Dr. Rainer Wild-Stiftung

unter <http://www.gesunde-ernaehrung.org> sowie auf der Homepage der Schule unter <http://www.wiesan.de/suhss/>.

Antragsmöglichkeiten für den Dr. Rainer Wild-Preis gibt es keine. Der Preis wird in unregelmäßigen Abständen vergeben. Die Preisträger werden vom Vorstand und dem Kuratorium der Stiftung ausgewählt.

(NS)

Geschmack der Zeiten – Zeiten der Ernährung

27. bis 29. September 2005, Tutzing

Heidelberger Ernährungsforum und Tutzinger Zeitakademie

Der Umgang mit den Zeiten des Essens hat sich verändert. Die tägliche Beschaffung und Zubereitung war lange eine der wichtigsten Aufgaben des Menschen. Mahlzeiten teilten den Tages- und Jahresverlauf ein. Wachstums- und Reifezeiten waren elementar für die Gewinnung gesunder Lebensmittel. Heute bestimmt Zeitknappheit zunehmend unser Essen im Alltag. Wie wirkt sich aber der gegenwärtige Umgang mit Zeit auf unsere Ernährung aus? Welchen Wert haben die Zeiten der Ernährung heute? Was sind die wissenschaftlichen Grundlagen einer zeitgemäßen Ernährung?

Diesen Fragen ging die Tagung „Geschmack der Zeiten – Zeiten der Ernährung“ nach, die vom 27. bis 29. September in Tutzing am Starnberger See stattfand. Die Veranstaltung war ein weiterer Meilenstein in der fruchtbaren Zusammenarbeit der Evangelischen Akademie Tutzing und der Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg. Vorangegangene Workshops des gemeinsamen Projektes „Zeit & Ernährung“ bildeten die Basis zur Planung und Durchführung der Tagung (weitere Informationen zum Projekt unter: www.gesunde-ernaehrung.org und www.zeit-oekologie.de). Neben spannenden Beiträgen, Diskussionen und Gesprächen machte ein breites Rahmenprogramm die Zeiten der Ernährung schmackhaft. So wurde beispielsweise Bier aus verschiedenen Stadien des Brauprozesses verkostet und den Zuschauern einer chinesischen Teezeremonie stieg der köstliche Duft der grünlichen Blätter in die Nase.

Auftakt

„Zu den Zeiten der Ernährung gibt es keinen systematischen Themenzugang“, so Gastgeber Dr. Martin Held von der Evangelischen Akademie Tutzing in seiner Eröffnungsrede. Aber Begriffe wie *Fast Food* und *Slow Food* beinhalten bereits eine klare zeitliche Komponente. So haben viele Bereiche der Ernährung



einen starken zeitlichen Bezug: Wir essen sehr rhythmisch, können aber nicht unbedingt benennen, wieso wir zu bestimmten Zeitpunkten eine Mahlzeit zu uns nehmen. Dr. Gesa Schönberger, Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg, fragte die rund 100 interessierten Gäste, wann denn eigentlich Mittag sei – wenn wir Hunger verspüren, wenn es 12.30 Uhr ist oder wenn es etwas zu Essen gibt?

Zeiten der Ernährung in Biologie und Physiologie

Prof. Lemmer, Universität Heidelberg/Mannheim, stellte dar, dass alle Lebewesen bis hin zum Einzeller durch den 24-Stunden-Rhythmus unseres Planeten geprägt sind. Unsere innere Uhr wird durch den Zeitgeber „hell-dunkel“ auf dieses 24-Stunden-System eingestellt. So schwanken die

gegriffen. Er fragte: „Wie viel Zeit braucht eine Mahlzeit?“, „Wie viele Mahlzeiten brauchen wir?“ und „Ist eine bestimmte Tageszeit notwendig für eine bestimmte Mahlzeit?“ Anhand aktueller Studien belegte er eindrucksvoll, dass (1) wir uns mehr Zeit für unsere Mahlzeiten lassen sollten, (2) eine gesteigerte Mahlzeitenhäufigkeit und regelmäßiges Essen sich positiv auf den Stoffwechsel auswirken und (3) die Tageszeit einen entscheidenden Einfluss auf die kognitiven Fähigkeiten des Menschen hat. So wird zunehmend belegt, dass das Frühstück eine wichtige Mahlzeit ist.

Jedoch kann es keine Verallgemeinerung geben. Jeder sollte ein persönliches Optimum anstreben.

Dass Essen auch einen Einfluss auf den Schlaf hat, verdeutlichte Dr. Barbara Knab, Wissenschaftsjournalistin aus München. „Eine normale Sättigung sorgt dafür, dass man schläfrig wird, schnell einschläft und Tiefschlafphasen erreicht. Hungergefühl hingegen weckt.“ Auch die Mahlzeitenqualität wirkt sich auf das Schlafen aus: Eine kohlenhydratreiche Mahlzeit am Abend macht müde und schläfrig. Im Gegensatz zu einer schweren, fettreichen Mahlzeit führt sie zu guter Schlafqualität.

Zeiten der Ernährung in Gesellschaft und Kultur

Den kulturellen Aspekt der Zeiten der Ernährung griff Prof. Dr. Barbara Methfessel von der Pädagogischen Hochschule Heidelberg auf. Sie hielt fest, dass die Zeiten des

Enzymlevel im menschlichen Organismus im 24-Stunden-Rhythmus. Obwohl diese Rhythmik bekannt ist, stellen sich beispielsweise medizinische Labore und Krankenhäuser nicht darauf ein.

Die eingangs von Dr. Schönberger aufgebrachte Frage, wann denn eigentlich Mittag sei, wurde von PD Dr. Bernhard Watzl, Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel, erneut auf-

Körpers unter Umständen anders sein können als die Zeiten des Essens. „Viele jüngere Menschen lassen Mahlzeiten ausfallen, um schlank zu bleiben.“ Gemeinsame Mahlzeiten haben jedoch weiterhin eine zentrale Bedeutung. Sie vermitteln schon Kindern Normen und Werte, soziale Strukturen werden gefestigt und eine Esskultur wird geprägt. „Mahlzeiten sind Entspannungszeiten und dienen der Erholung beim Essen“, so Methfessel.

„Nach wie vor sind die Frauen für die Beköstigung der Familie zuständig. Jedoch ist die Zeitaufwendung, die dafür aufgebracht wird, rückläufig“, legte Erika Claupein, Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel, Karlsruhe, anhand von Daten aus der Zeitbudgetstudie von 2001/2002 dar. Es sind aber nicht nur soziokulturelle Gegebenheiten, die die klassische Rollenverteilung prägen, sondern auch die Familienpolitik. Eine vermehrte Zahl an Ganztagschulen könne die Versorgung der Kinder über Mittag sicherstellen, so dass eine Vollzeitbeschäftigung für Frauen möglich würde. „Esskultur ist ein Spiegelbild der Gesellschaft“, schloss Claupein und appellierte dabei an jeden einzelnen als Akteur.

Dagmar Vinz vertiefte die Zeitverantwortung und -verwendung der Geschlechter. Die Politikwissenschaftlerin von der Freien Universität Berlin berichtete von einer „Krise der Versorgungsarbeit“ in privaten Haushalten durch die zunehmende Erwerbstätigkeit von Frauen. Laut Vinz sind noch keine gesellschaftlichen Strukturen zu finden bzw. verankert, welche den Verlust der Rolle privater Haushalte ausgleichen.

„Die Zeiten der Gesellschaft haben sich von der Vor-

moderne über die Moderne bis hin zur Postmoderne, also der heutigen Zeit gewandelt“, so Prof. Dr. Karlheinz A. Geißler vom Tutzingener Projekt „Ökologie der Zeit“, München. Lebten die Menschen der Vormoderne noch ohne Uhr und in Abhängigkeit von der Natur, so leben wir heute in einer Gesellschaft der Gleichzeitigkeit. „Es handelt sich weitgehend um Zeiten der Arbeit und somit im übertragenen Sinne um Zeiten des Überlebens.“

Zeiten der Ernährung in Politik und Wirtschaft

Manuel Schneider vom Projektbüro !make sense!, München, bot einen Einblick in die Ökonomie der Zeit in der Landwirtschaft. In einem heute modernen Stall werden mehr Milch, mehr Fleisch, mehr Eier in immer kürzerer Zeit produziert. So ist die Milchleistung einer bundesdeutschen Kuh seit den 60er Jahren bis heute um etwa 30% gestiegen. In Bezug auf die Lebensdauer der Milchkühe hat sich die Milchmenge jedoch nicht stark verändert.

„Die Schnellen fressen trotzdem die Langsamen.“ Aber es gibt auch biologische Grenzen, sowohl beim Tier als auch beim Menschen. Die Tiere sind krankheitsanfällig, gestresst und führen ein Leben auf Reserve. Landwirte sind einem zunehmendem Zeitdruck unterworfen. Trotz moderner Technik „gewinnen“ sie keine Mehr-Zeit. Zeit wird nicht freigesetzt, sondern verdichtet. Schneider warnte davor, vergangene Zeiten zu idealisieren. Viele Prozesse seien ökonomisch und sozial unumkehrbar. „Eine Zeitkultur fällt nicht vom Himmel, wir müssen lernen, mit den neuen Zeiten der Landwirtschaft umzugehen.“

Lucia Reisch, nwd institut, Universität Witten-Herdecke, stellte das gerade erschienene Grundsatzpapier Ernährungspolitik vor (www.verbraucherministerium.de). Analog zur Plattform „Ernährung und Bewegung“, die vom Bundesministerium für Verbraucher, Ernährung und Landwirtschaft initiiert wurde, schlug sie eine Plattform „Ernährung und Zeit“ vor. Eine ihrer zentralen Forderungen an eine zeitgemäße Verbraucher- und Ernährungspolitik ist die Erforschung monetärer gesellschaftlicher Kosten des Zeitdrucks und der Entrhythmisierung.

„Die Zeit in der wir leben, ist auch eine ökonomische Zeit“, so Werner Prill von der Lebensmittelzeitung. Er stellte dar, wo die Zeit in der Ernährungswirtschaft eingebettet ist. „Im Lebensmitteleinzelhandel herrscht ein starker Wettbewerb. Doch wo bleibt die Qualität?“ Inzwischen sprechen Experten von der „Einstiegsqualität“, wenn ein Produkt die Mindestanforderungen erfüllt, also qualitativ auf der untersten Stufe anzusiedeln ist. Fragen, die sich jedoch beim Konsumenten ergeben, lauten: Wie viel Zeit brauche ich, um das richtige Produkt zu finden? Wieso kann mir die Werbung bei der Entscheidungsfindung nicht weiter helfen? Der Handel hat es mit dem „Hybriden Verbraucher“ zu tun. Dieser ist nicht berechenbar, es existiert keine klare Zielgruppe. Dennoch richtet der Handel sich heute stärker nach den Wünschen von Verbrauchern. Er bietet nicht nur Supermärkte an, sondern ganze Erlebniswelten. Es sei wichtig, eine Einkaufskultur zu fördern. Schon Kinder müssten richtiges Einkaufen lernen.

Fazit und Zusammenfassung

„DIE Zeit gibt es nicht“, so brachte es Klaus Kümmerer von der Universität Freiburg und dem Tutzingener Projekt „Ökologie der Zeit“ auf den Punkt. Die Variabilität und Vielfalt von Zeiten in der Ernährung ist zu beachten. Eine gesunde Ernährung ist an einer Synchronisation von Zeiten ausgerichtet und berücksichtigt die zeitliche Vielfalt und zeitlichen Versetzungen.

Zum Abschluss ging Dr. Schönberger nochmals darauf ein, dass Essen und Ernährung eng mit den unterschiedlichen Dimensionen von Zeiten verbunden sind. „Die Zeiten ändern sich und wir ändern uns mit ihnen.“

Die verschiedenen Perspektiven, aus denen die Zeiten der Ernährung im Laufe der Tagung beleuchtet wurden, verdeutlichen, dass der „Rhythmus der Nahrungsaufnahme von biologischer, psychischer und soziokultureller Bedeutung für die Gesundheit des Menschen ist.“ Qualität und Quantität von Nahrungsmitteln unterliegen Produktions- und Prozesszeiten. So ist die Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln von Jahreszeiten, Haltbarkeiten, Transport- und Lagerzeiten, der Konsum von Jahres-, Wochen- und Tageszeiten, Zeitpunkten und Mahlzeitennormen geprägt. Auch wenn die Abhängigkeit von äußeren Faktoren durch moderne Errungenschaften wie beispielsweise Schockgefrieren abnimmt, fließen Natur- und Kulturzeiten dennoch ineinander und lassen sich nicht vollständig voneinander lösen.

Das Fazit der Tagung könnte lauten: Es ist ein ausgewogener Umgang mit den Zeitrealitäten notwendig. Eine größere Wertschätzung des Essens als Zeit zur Kommunikation, Muße und Entspannung kann zur gesunden Ernährung beitragen. (KL)

Täglicher Bedarf Ausstellung und Sammelband widmen sich dem Einkaufen

Ich kaufe, also bin ich! Von Kindesalter an kaufen wir ein und verbringen Monate unseres Lebens mit dem Einkaufen. Der Einkaufsakt ist somit ein bestimmendes Moment unseres Lebens, dem gerade wegen seiner Alltäglichkeit selten Aufmerksamkeit geschenkt wird.

Dass der Lebensmitteleinkauf keineswegs selbstverständlich und schon gar nicht banal ist, zeigt nun eine Ausstellung im Freilichtmuseum Domäne Dahlem in Berlin. Zeitgleich zu der Ausstellung ist ein umfassender Sammelband erschienen.

Die Ausstellung und der Begleitband „Einkaufen! Eine Geschichte des täglichen Bedarfs“ greifen inhaltlich bis ins frühe 19. Jahrhundert zurück, von der Subsistenzwirtschaft über das heraufziehende Industriezeitalter, über die Krisen- und Mangelzeiten, streifen das „Wirtschaftswunder“ ebenso wie den Sozialismus, betrachten die Gegenwart und wagen Ausblicke in die Zukunft. Entscheidende Veränderungen prägten den betrachteten Zeitraum: der lokale Händler wurde von der globalen Kette verdrängt, nicht mehr das regionale Agrarerzeugnis, sondern das industriell verarbeitete Produkt wird feilgeboten und der Mensch entwickelte sich vom ländlichen Selbstversorger zum sich selbst bedienenden, urbanisierten Verbraucher.

Diese fundamentalen Veränderungen werden im Buch von 26 Autoren beleuchtet, die zum Teil aus der historischen Nahrungsforschung stammen, zum anderen multidisziplinär aus den Fächern Geschichte, Soziologie, Volkskunde, Philosophie, Architektur und Medizin. Ergänzt werden die vor allem geisteswissenschaftlichen

Ansätze zum Phänomen des Einkaufens durch fachkundige Statements verschiedener Verbände und Organisationen aus unterschiedlichen Branchen,



„Vertrauen gegen Vertrauen“, Kühltheke bei Spar, 1960er, EHI-Euro-Handelsinstitut, Köln.

die mit dem Lebensmittelkonsum verbunden sind. Das Buch gliedert sich in drei Themenbereiche, die schwerpunktmäßig den Handel, die Produkte und die Konsumenten in den Vordergrund stellen und durch drei Überblicksartikel gekennzeichnet sind. An dem Band mitgeschrieben haben unter anderem Kai-Uwe Hellmann, Gunther Hirschfelder, Wolfgang König, Ina Merkel, Monika Setzwein, Uwe Spiekermann, Ira Spieker, Hans Jürgen Teuteberg, Tanja Portz, Michael Prinz und Ulrike Thoms. Entstanden ist so ein sehr weitreichendes Buch, das sowohl Raum für einzelne Themen als auch einen sehr guten Forschungsüberblick vermittelt. Im historischen Bereich finden sich beispielsweise Artikel zu den Themen des ländlichen Konsums, zur Entwicklung der ersten Verkaufsräume oder zu Veränderungen in der Kinderernährung.

Eher zeithistorischer Natur sind Aufsätze zu der Entwicklung der Supermärkte, Bioläden und Discounter. Dem Mensch als Konsumenten widmen sich

schichte entdecken. Dabei wird die Konsumforschung, die bislang vor allem den Luxus- und Erlebniskauf thematisierte, auf den täglichen Bedarf erweitert und greift über den historischen Diskurs hinaus die Gegenwart auf. Im deutschsprachigen Raum liegt hierzu bislang in den Kulturwissenschaften keine umfassendere Arbeit vor und somit schließt „Einkaufen!“ eine Forschungslücke.

Die 450 Quadratmeter umfassende Ausstellung richtet sich an ein breit gestreutes Publikum, wobei – charakteristisch für Freilichtmuseen – Familien mit Kindern einen Großteil der Besucher ausmachen. Das Zielpublikum vor Augen, wurde bei dem Entwurf darauf geachtet, die kulturhistorischen Inhalte möglichst erlebnisorientiert und anregend aufzubereiten: So finden sich neben multimedialen Stationen zum Hören und Sehen auch verschiedene Hands-On-Objekte sowie ein umfassendes pädagogisches Begleitprogramm. Die Besucher sind eingeladen,



Bauern waren um 1800 weitestgehend Selbstversorger, zugekauft wurden Alkoholika und Genussmittel. Bierkrug, Tabaksdose und Pfeife, Brantweinschale und Weinglas sowie verschiedene Münzen, frühes 19. Jahrhundert, Museumsdorf Cloppenburg.

Die Fülle an bislang meist unpubliziertem Bildmaterial lässt sich zudem als eine Bildergeschichte des Einkaufens, als eine illustrierte Konsumge-

über das Thema zu kommunizieren und zu reflektieren. Um die reine Wissensvermittlung aufzubrechen, wurden einige Künstler bei der Umsetzung

miteinbezogen; so entstand zum Beispiel eine Installation, die die Kasse als eine im Alltag nicht wahrgenommene Grenz- und Kontrollsituation zeigt.

Die erste Inszenierung einer Agrarlandschaft verweist darauf, dass der Grundbedarf im frühen 19. Jahrhundert weitgehendst über den Eigenan-



Registrierkasse „National“, um 1900, Freilichtmuseum Domäne Dahlem.

bau gedeckt wurde. Lediglich einige wenige Dinge wurden hinzugekauft, wie Kleider, Alkoholika und Genussmittel: Bierkrug, Tabakdose, Branntweinglas, Pfeife und Münzen verdeutlichen dies.

Die ländliche Idylle verlassend wird der Besucher stilgerecht durch ein Drehkreuz in eine Supermarktsinszenierung geführt. Hier, im Labyrinth des Handels, trifft er auf verschiedene Einkaufsorte des 20. Jahrhunderts. Die Selbstbedienung, die sich in Deutschland nach dem Zweiten Weltkrieg durchsetzt, wird mit einer Frischfleisch-Inszenierung mit dem ersten Einkaufswagen, der ersten SB-Waage, einem lehrreichen Leporello zur Funktionsweise der Selbstbedienung und den nun rapide zunehmen-

den Markenartikeln repräsentiert. Schließlich schreitet der Besucher in die 1980er Jahre und trifft hier auf den Supermarkt mit seinem mittlerweile internationalen Angebot, Tiefkühlkost und modernen „Ernährungsgütern“ wie dem Tierfutter, sowie auf einen der ersten Berliner Bioläden, politische Aufkleber und Räucherstäbchen inklusive.

Dem gegenübergestellt findet sich der planwirtschaftliche Osten, vertreten durch offizielle und inoffizielle Schaufensteraufnahmen und Produkte aus „Delikat“-Läden. Als Insignie für den Einkauf in der DDR ist das Einkaufsnetz oder auch ein als Kissen aufblasbarer Einkaufsbeutel mit dem bekannten Spruch „Plaste und Elaste aus Schkopau“ zu sehen. Schließlich trifft der Besucher auf den Schnäppchen-Discount von heute und wird in die Zukunft des Einkaufsfaktes geführt. Ein Einkaufswagen mit psa-Bordcomputer darf ausprobiert werden und zeigt, wie die Kommunikation zwischen Kunde und Verkäufer nun auf andere Medien übertragen wird: So speichert der Computer anhand der Kundenkarte alle Einkäufe, erstellt ein Konsumprofil und spricht per Bildschirm konkrete Kaufempfehlungen aus. Aber auch die Standorte jedes einzelnen Produktes lassen sich durch eine Suchanfrage ermitteln.

Die Veränderungen im Verzehrverhalten spiegeln verschiedene Originalexponate aus der Lebensmittelindustrie, wie Dr. Oetkers Backpulver, Maggi Würzflaschen, Kaba, Coca Cola, Thommy's Senf aus der Tube, Sunkist im Tetraeder Pack oder „Du darfst“ Halbfettmargarine. Eine grafische Darstellung

zur „Chronik des Einkaufens“, basierend auf umfangreichem Datenmaterial, versucht, die Zusammenhänge zwischen Handel, weltpolitischen Ereignissen und technischen Errungenschaften anschaulich darzustellen. Als Vermittler zwischen Industrie und Handel entwickelte sich der Vertreter, der mit seinen Musterkoffern über das Land zog – die Koffer muten heute vertraut und zugleich befremdlich an. Nicht an den Handel, sondern direkt an den Kunden wendet sich die moderne Werbung, die im frühen 20. Jahrhundert beginnt, das Straßenbild und den Alltag zu dominieren.

Der Mensch als Kunde, Verbraucher und Konsument ist Thema von zwei weiteren Räumen und mehreren Inszenierungen: Eine Fotoserie von



Mann mit Einkaufsstüte, Karstadt Köln, 1965, EHI-EuroHandelsinstitut, Köln.

Berliner Einkaufenden mit Interviewsequenzen, ein Raum mit konsumkritischen Stimmen, eine persönliche Einkaufstour mit Alfred Biolek („Ich kaufe sehr gerne ein, und ich kaufe eigentlich fast jeden Tag ein“),

eine Galerie der Einkaufsstützen, Ladenskassen aus den letzten hundert Jahren, eine Diashow vom historischen Einkäufer bis zum gegenwärtigen und eine Karikaturfolge zur Entwicklung des „Homo consumens“ laden zum Innehalten ein. Als stumme Verkäufer stehen diverse historische Verkaufsautomaten parat; zahlreiche Kinderkaufäden verdeutlichen, wie sehr der Einkauf den Mensch schon von Kindesbeinen an begleitet und draußen, vor der Tür, wird der Besucher von einem Kiosk – wortwörtlich – angesprochen.

Die Ausstellung und das Buch wurden im Rahmen des Ausstellungsverbandes „Arbeit und Leben auf dem Lande“ realisiert. Mitglied in dem Verband sind die Freilichtmuseen Kiekeberg (Hamburg/Harburg), Bad Windsheim (Mittelfranken), Molfsee (bei Kiel) und das Museumsdorf Cloppenburg (bei Oldenburg). Ein Projekt dieser Größenordnung, dieses Objektbestandes und dieser wissenschaftlichen Relevanz wurde für die Domäne Dahlem nur möglich durch die Zusammenarbeit und die vielfältigen Synergien des Ausstellungsverbandes, erweitert um die vielfältigen Hilfen der Kulturstiftung Unterfranken. Die Ausstellung wird daher nach Berlin bis ins Jahr 2009 durch Deutschland wandern.

Alexandra Deak,
Peter Lummel

LUMMEL, Peter / DEAK, Alexandra (Hg.): Einkaufen! Eine Geschichte des täglichen Bedarfs, Berlin 2005, 264 Seiten, 213 Abbildungen, 29,80 EUR, ISBN 3-9802192-5-9.

„Essen und Trinken ... Kult, Kulinarisches und Konsum“ Eine Tagung der Akademie des Bistums Mainz „Erbacher Hof“, 18.–19.03.2005

Ein unerhörtes Glücksgefühl habe ihn überkommen. Er habe aufgehört, sich mittelmäßig, zufallsbedingt, sterblich zu fühlen. Und mit einer übermächtigen Freude sei auch die Erinnerung an seine Kindheit wiedergekehrt ...

Dies alles geschah bei dem Genuss eines Schlucks Tee und eines jener ovalen Sandtörtchen, die man „Petites Madeleines“ nennt. Proust beschreibt in der berühmten Passage seines Romans „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“ eine konkret-sinnenhafte Erfahrung, die zugleich alle Sinne übersteigt: Tee und Madeleine sind zu sehen und zu fühlen, zu tasten, zu riechen und zu schmecken, aber mit jeder dieser Sinneswahrnehmungen zeigt sich zugleich etwas, das die Sinnenwelt transzendiert. Der Transzendenzcharakter dieser Erfahrung führt den Menschen über das im Leben sinnenhaft Erfahrene hinaus zu einem „Mehr“, einem Übersinnlichen, das mit erfahren wird: das unerhörte Glück, die übermächtige Freude, die Erfahrung von Zeit und Ewigkeit. Nahrung wird derart zum Symbol, zum „Ineinsfall“ von Sinnlichem und Übersinnlichem. Dieser Symbolcharakter des Essens, dass sich im vordergründig Greifbaren jener tiefere Grund erkennen lässt, der dem Menschen Sinn gibt, hat in den unterschiedlichen Religionen und Kulturen zu unterschiedlichen Ausprägungen des sakralen Mahles, des heiligen Essens, geführt.

Scheinbar gegenläufig führt der postmoderne Trend zur Ästhetisierung der Lebenswelt auf den ersten Blick vom Sakralen zum Profanen. Bei ge-

nauerem Hinsehen zeigt sich jedoch, dass auch die gegenwärtige Kultur die säkulare Wirklichkeit nach der „Entzauberung der Welt“ (Max Weber) keineswegs nur mit säkularen Begriffen und Deutungsmustern interpretiert. Das Interesse an religiösen Ritualen und Symbolen ist ungebrochen, wenn auch ohne die frühere dogmatische Eindeutigkeit.

Vor diesem Hintergrund beleuchtete die Tagung „Essen und Trinken ... Kult, Kulinarisches und Konsum“ in der Akademie des Bistums Mainz unterschiedliche Dimensionen von Essen und Trinken, um die bisweilen feinen Unterschiede zwischen Heiligem und Profanem, zwischen Kult, Kulinarischem und Konsum herauszuarbeiten, aber auch Übergänge und Ähnlichkeiten wahrzunehmen. Hierbei interessierte nicht nur die Frage, wie der Mensch durch die beiden existentiellen Lebensvollzüge Essen und Trinken soziale Wirklichkeit konstruiert und soziale Sinnstiftung betreibt, sondern auch, inwiefern beide Grundakte Phänomene der Selbsttranszendenz des Menschen darstellen.

Dr. Manfred LÜTZ, Facharzt für Nervenheilkunde, Psychiatrie und Psychotherapie präsentierte ein Destillat seines 2002 erschienen Bestsellers *LebensLust. Wider die Diätadisten, den Gesundheitswahn und den Fitnesskult*. Humorvoll und ironisch skizzierte er den gesellschaftlichen Horizont, vor dem sich jede Überlegung zu Essen und Trinken situieren muss und endete in dem Plädoyer, dass Lebenslust an die Anerkennung der eigenen Grenzen, der eigenen Endlichkeit, gebunden ist.

Diese These, dass wahrer Genuss an die Haltung des Verzichts gebunden ist, vertreten aus je eigener Perspektive auch die beiden folgenden Referenten: Der Mainzer Alttestamentler Prof. Dr. Alfred MERTENS präsentierte unter dem Titel „Iß freudig dein Brot und trink vergnügt deinen Wein“ (Koh 9,7) Biblisches zu einer Kulturgeschichte von Essen und Trinken und wies neben der Ambivalenz von Essen und Trinken auf die enge Verbindung zwischen Mahl und Gottesbegegnung in der Bibel hin. Essen wird in diesem Kontext zum Symbol für Erlösung und ewiges Leben. Der Kirchenhistoriker Dr. Stephan KESSLER SJ aus München untersuchte die antike christliche Literatur und entdeckte in der Betonung des Wechselspiels von Triebentfaltung und -zügelung, von Genuss und Askese, das Charakteristische dieser Literatur.

Dr. Holger ZABOROWSKI Ausführungen zur Phänomenologie von Essen und Trinken reflektierten zunächst aus philosophiegeschichtlicher Perspektive die Vernachlässigung des Themas „Essen und Trinken“ in der Philosophie und begründeten sie mit dem Fehlen einer adäquaten philosophischen Theorie der Leiblichkeit. Die anschließende phänomenologische Analyse zeigte nicht nur die individuellen, sozialen, kulturellen und ethischen Implikationen des Essens und Trinkens, sondern machte deutlich, dass eine Reflexion auf Essen und Trinken auch eine Besinnung darauf ist, wer der Mensch eigentlich ist, und dass in diesem Sinne Feuerbachs Diktum, dem zufolge der Mensch das ist, was

er isst, durchaus seine Bedeutung hat.

Dr. Stephan LOOS beschrieb ausgehend von Uwe Timms Novelle *Die Entdeckung der Currywurst* den Prozess der Ritualisierung von Mahlzeiten. Nach einer kulturhistorischen Analyse verschiedener historischer Mahlzeitenrituale interpretierte er die Entdeckung der Currywurst als die Entstehung eines Rituals des Protestes bzw. des Misstrauens gegenüber einer kulturellen Ermüdung klassischer Essensrituale. Das Ritual der Currywurst stifte Gemeinschaft abseits der klassischen Tischgemeinschaft, indem es soziale Ausdifferenzierung zeitweilig außer Kraft setzt.

Auf gerade dieses Modell der klassischen Tischgemeinschaft recurrierte Dr. Jürgen HARTMANN in seinem Vortrag, um am Beispiel des Staatsbanketts, als dem Höhepunkt der Ritualisierung und Stilisierung aller Formen der Tischgemeinschaft, die politischen Dimensionen des Essens aufzuzeigen. Er verdeutlichte anhand zahlreicher historischer Beispiele die repräsentative und kommunikative, aber auch identitäts- und gemeinschaftsstiftende Funktion des staatlichen Tischzeremoniells.

Die Überlegungen zur (Ent)Ritualisierung wurden von Prof. Dr. Gerhard NEUMANN (München) fortgesetzt und mit den anfänglichen Ausführungen zum Verhältnis von Luxus und Askese zusammgeführt. Neumann beschrieb in seinem Beitrag „Frühstück und Abendmahl. Zur Säkularisierung von Speiseritualen“ das Abendmahl als entscheidendes Prägemuster abendländischer (Mahl)Kultur,

um anschließend den Übergang vom religiös-rituellen Mahl zu einem in die Kultur eingebetteten, alltagssozialen und säkularen Mahl nachzuzeichnen. In diesem Kontext lässt sich das Frühstück phänomenologisch als ein Übergangsritual vom religiös-asketischen Fasten zum Essen verstehen.

Prof. Dr. Dr. Bernhard UHDE (Freiburg) präsentierte einen interkulturellen und interreligiösen Vergleich verschiedener religiöser und profaner Speisekulte und Kultspeisen: Die Überlagerung von Kulturen und Religionen führe im religiösen wie im profanen Ritus zu inkultura-

tionsbedingten Speise- und Trinkkombinationen, die im Verlauf der Geschichte zivilisatorisch ersetzt werden. Seine Ausführungen zeigten aber auch noch einmal – gleichsam als Zusammenfassung der Tagung – dass Essensrituale den Prozess widerspiegeln, in dem sich der Mensch selbst transzendiert und sich seines Verhältnisses zu sich selbst, zu den Mitmenschen, zu der Welt als ganzer und zu Gott vergewissert.

Ein festliches, von den Köchen des Erbacher Hofes vorbereitetes Abendessen mit mehreren Gängen sowie die abendliche Riesling-Probe mit Weinen aus dem Rheingau

und „kulturellen Häppchen“ aus Literatur, Bildender Kunst, Film und Musik ergänzten die Vorträge und Diskussionen. Die abschließende Eucharistiefeier offenbarte auf ihre Weise, dass Essen die intensivste Form der Wirklichkeitsbegegnung ist, in der sich aus christlicher Sicht die Gemeinschaft der Gläubigen des göttlichen Heilshandelns in Christus erinnert und seine erlösende Gegenwart auch auf die Zukunft hin erhofft. So konnten die Tagungsteilnehmer im Sinnlich-Greifbaren Geistliches zu Essen und Trinken erfahren. Die eine oder der andere wird über solche sinnliche Erfahrung vielleicht wie-

der auf den Geschmack gekommen sein oder wieder Geschmack gefunden haben an dem, was noch aussteht, was unser Dasein und alle unsere Erfahrungen transzendiert und ihm Sinn gibt. Bleibt noch anzumerken, dass eine solche Erfahrung, auch in dem Sinne, wie sie Proust beschreibt, sich nicht „machen“ lässt. Sie ist letztlich keine Leistung des Menschen, sondern – theologisch gesprochen – Gnade. Proust wusste darum, wenn er in einem Brief an René Blum Anfang November 1913 explizit von der „Gnade“ schreibt, die seine Erinnerungen trägt.

Stephan Loos

Zum Essen von nicht Essbarem Europäische Ernährungsanthropologen tagen

Wir essen gemeinhin das, was wir als Lebensmittel, Speise oder Mahlzeit kennen – gelegentlich jedoch auch Dinge, die dies nicht sind. *Pica*, eine Ess-Verhaltens-Störung mit Lust auf Haare, Insekten, Steine, Schaumstoff, Kot u. a. ist nur einer der Fachbegriffe für dieses Phänomen, das viel verbreiteter ist, als zunächst angenommen.

Non-Food as Food war deshalb das Thema der 21. Konferenz der europäischen Sektion der *International Commission on the Anthropology of Food and Nutrition* (ICAF), die am 2. und 3. Juni 2005 in Oxford, Großbritannien stattfand.

Dass die Abgrenzung zwischen *Food* und *Non-Food* nicht ganz einfach ist, stand zu Beginn im Fokus der Beiträge. Am Beispiel der Medizin zeigte sich, dass es kaum klare Grenzen zwischen körperlich verträglichen und nicht verträglichen, also giftigen Substanzen gibt. Denn das, was wir essen und trinken, ist immer auch kulturell definiert, konstruiert soziale Wirklichkeit, wird von Kind an gelernt und unterliegt von Zeit zu Zeit einem Paradigmenwechsel.

In der Geschichte der Menschheit gab und gibt es immer wieder Situationen, die Menschen dazu veranlassen, *Non-Food as Food* zu verwenden. Drei Beispiele konnten dies verdeutlichen: das Essen von Katzen in Spanien zu Beginn des 20. Jahrhunderts, die Ernährung der Athener wäh-

rend einer Hungersnot und das Essen von (Essens-)Abfällen auf Märkten durch Menschen geringen sozialen Status („dumpster diving“ in Nordamerika). Diese Situationen, die durch Hunger oder andere Zwangslagen gekennzeichnet sind, führen unfreiwillig zur Aufnahme von nicht Essbarem.

Non-Food as Food ist jedoch auch ein Phänomen, das auf Freiwilligkeit basieren kann: beispielsweise manche Gelüste von Schwangeren oder das Essen von Erde, Kalk von den Wänden, Kreide, aber auch Gras und ande-

Weitere Informationen unter:

www.icaf.brookes.ac.uk, www.berghahnbooks.com/series.php?pg=anth_food

Prof. Dr. Wulf Schiefenhövel, Humanethologie, Max-Planck-Institut, Von-der-Tann Str. 3, 82346 Andechs; schiefen@orn.mpg.de

re Substanzen. Die meisten Kulturen gehen mit dieser Form der Abnormität kreativ um, bisweilen werden sie mit kulturellem Sinn hinterlegt, zum Teil auch biologisch begründet und dann als Ausnahmen von der gängigen Esskultur anerkannt. Auch Kindern wird in diesem Sinne ein gewisser Spielraum zugestanden, etwa wenn sie die aus der Nase gebohrten Krusten essen – ein Phänomen, das übrigens auch bei Erwachsenen häufiger vorkommt als erwartet.

Werden nicht als Lebensmittel geltende Dinge als Lebensmittel verzehrt, fällt dies

auch unter die Freiwilligkeit. Beispiel ist die zunehmend zu beobachtende Aufnahme von Medikamenten, Schlankheits- und Nahrungsergänzungsmitteln. Hierunter fallen Vitamin- und Mineralstoffpräparate ebenso wie z. B. nicht verdaubare Füllstoffe zur Eindämmung des Hungers.

Ein völlig anderer Aspekt ist die Umwandlung von nicht Essbarem in Lebensmittel. So werden „Abfall“-produkte der (Lebensmittel)Produktion zur Gewinnung neuer Lebensmittel verwendet. Das bekannteste Beispiel hierfür ist der Grappa. Zum anderen werden vermeint-

lich ungenießbare Dinge, wie z. B. Insekten, mit großem Vergnügen verzehrt, z. T. auch roh. Sie enthalten u. a. essentielle Aminosäuren, so dass selbst geringe Mengen ernährungsphysiologisch von elementarer Bedeutung sein können; viele Primaten sind Insektenesser.

Letztlich bleibt die Frage, welche Folgen das Essen von *Non-Food as Food* auf die menschliche Gesundheit hat. Diese und viele weitere Fragen konnte die Tagung anreißen, aber oft nicht abschließend beantworten. Sicherlich werden es auch positive gesundheitliche Folgen sein. Nicht

zuletzt deshalb, weil das Phänomen *Non-Food as Food* in nahezu allen Kulturen zu beobachten ist und dort immer auch sozio-kulturelle Akzeptanz findet. Vielleicht sollten wir unsere Vorstellung davon, was essbar ist, ständig neu hinterfragen?

Die ICAF

Non-Food as Food, Food and the Status Quest, Fluid bread – Images and Usages of Beer – diesen und vielen anderen Themen stellt sich die aus Natur-, Sozial- und Kulturwissenschaftlern zusammengesetzte ICAF, eine Untereinheit der *International Union of Anthropological and Ethnological Sciences* (IUAES) und kümmert sich damit um Fragen, die für den Internationalen Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens höchst interessant sind. Ziel der ICAF ist die Förderung von biologischer und sozial-anthropologischer Ernährungsforschung, wobei auf den interdisziplinären Zugang größten Wert gelegt wird. Die ICAF führt mindestens einmal jährlich eine internationale Tagung durch, gibt den Newsletter *Alimenta Populoru* heraus und hat bereits einige grundlegende Bücher vorgelegt. Vorsitzende der europäischen Sektion der ICAF ist die Soziologin Helen Macbeth (Oxford Brookes University, UK), deutscher Sprecher der Humanethologie Wulf Schiefenhövel (MPI Andechs).

(GS)

Literaturhinweise

Nachfolgend einige aktuelle Publikationen, die selbstverständlich nur eine unvollständige Auswahl bieten. Sollten Sie Titel, z.B. aus anderen wissenschaftlichen Disziplinen, vermissen, so sind wir für ergänzende Hinweise sehr dankbar. Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung.

- ANDERSON, Annie S./MARSHALL, David W./LEA, Emma J.: Shared lives – an opportunity for obesity prevention?, *Appetite* 43, 2004, 327–329.
- ASHFIELD-WATT, P.A.L./WELCH, A.A./DAY, N.E./BINGHAM, S.A.: Is ‚five-a-day‘ an effective way of increasing fruit and vegetable intakes?, *Public Health Nutrition* 7, 2004, 257–261.
- BÄCKSTRÖM, A./PIRTILÄ-BACKMAN, A.-M./TUORILA, H.: Willingness to try new foods as predicted by social representations and attitude and trait scales, *Appetite* 43, 2004, 75–83.
- BEDNARSZKY, Henriette/SCHLICH, Elmar: Halal – Haram – Hazard. Anforderungen an Lebensmittel aus muslimischer Sicht, *Ernährung im Fokus* 4, 2004, 182–185.
- BERG, Inga-Märit/SIMONSSON, Bo/RINGQVIST, Ivar: Social background, aspects of lifestyle, body image, relations, school situation, and somatic and psychological symptoms in obese and overweight 15-year-old boys in a county in Sweden, *Scandinavian Journal of Primary Health Care* 23, 2005, 95–101.
- BORDERÍAS, A.J./SÁNCHEZ-ALONSO, I./PÉREZ-MATEOS, M.: New applications of fibres in foods: Addition to fishery products, *Trends in Food Science & Technology* 16, 2005, 458–465.
- BOWMAN, Shanthi A.: Food shoppers' nutrition attitudes and relationship to dietary and lifestyle practices, *Nutrition Research* 25, 2005, 281–293.
- BREUSS, Susanne: *Die Sinalco Epoche*, Wien 2005.
- BROMBACH, Christine: Der „lange Arm“ der Familie – Am Beispiel des Kochens, *Ernährung im Fokus* 5, 2005, 201–207.
- BROWN, Rachael/OGDEN, Jane: Children's eating attitudes and behaviour: a study of the modelling and control theories of parental influence, *Health Education Research* 19, 2004, 261–271.
- BRUNNER, Karl-Michael/SCHÖNBERGER, Gesa U.: *Nachhaltigkeit und Ernährung. Produktion – Handel – Konsum*, Frankfurt 2005.
- BUTRYN, Meghan L./WADDEN, Thomas A.: Treatment of overweight in children and adolescents: Does dieting increase the risk of eating disorders?, *International Journal of Eating Disorders* 37 (4), 2005, 285–293.
- CERPNIJAK, Dorothea: *Kleine Kulturgeschichte der Bratwurst*, Leipzig 2005.
- CHUNG, Sang-Jin/HOERR, Sharon L.: Predictors of fruit and vegetable intakes in young adults by gender, *Nutrition Research* 25, 2005, 453–463.
- CIVITELLO, Linda: *Cuisine and Culture: A History of Food and People*, New York 2004.
- CLARK, Dylan: The Raw and the rotten: Punk cuisine, *Ethnology* 43 (1), 2004, 19–32.
- CORDAIN, Loren/EATON, S. Boyd/SEBASTIAN, Anthony/MANN, Neil/LINDBERG, Staffan/WATKINS, Bruce A./O'KEEFE, James H./BRAND-MILLER, Janette: Origins and evolution of the Western diet: health implications for the 21st century, *American Journal of Clinical Nutrition* 81 (2), 2005, 341–354.
- COVENEY, John: A qualitative study exploring socio-economic differences in parental lay knowledge of food and health: implications for public health nutrition, *Public Health Nutrition* 8, 2005, 290–297.
- COWBURN, Gill/STOCKLEY, Lynn: Consumer understanding and use of nutrition labelling: a systematic review, *Public Health Nutrition* 8, 2005, 21–28.
- DAGEVOS, Hans: Consumers as four-faced creatures. Looking at food consumption from the perspective of contemporary consumers, *Appetite* 45, 2005, 32–39.
- DANIELZIK, S./CZERWINSKI-MAST, M./LANGNÄSE, K./DILBA, B./MÜLLER, M.J.: Parental overweight, socioeconomic status and high birth weight are the major determinants of overweight and obesity in 5–7 y-old children: baseline data of the Kiel Obesity Prevention Study (KOPS), *International Journal of Obesity* 28, 2004, 1494–1502.
- DIEHL, Joerg M.: Macht Werbung dick? Einfluss der Lebensmittelwerbung auf Kinder und Jugendliche, *Ernährungs-Umschau* 52 (2), 2005, 40–46.
- DORANDT, Stephanie: *Analyse des Konsumenten- und Anbieterverhaltens am Beispiel von regionalen Lebensmitteln*, Hamburg 2005.
- DUFOSSÉ, Laurent/PINTEA, Adela: Pigments in food, more than colours ..., *Trends in Food Science & Technology* 16, 2005, 368–436.
- ELFHAG, Kristina/LINNÉ, Yvonne: Gender Differences in Associations of Eating Pathology between Mothers and Their Adolescent Offspring, *Obesity Research* 13, 2005, 1070–1076.
- ELLROTT, Thomas/AUSTEL, Anja/RADEMACHER, Christel/OBERRITTER, Helmut/BENECKE, Rainer/BORGES, Catrin: Ein Selbsthilfeprogramm zur Gewichtsreduktion mit und ohne Unterstützung durch einen tragbaren Nährwertcomputer, *Ernährungs-Umschau* 52 (10), 2005, 392–397.
- EMPACHER, Claudia/HAYN, Doris (Hg.): *Ernährung anders gestalten. Leitbilder für eine Ernährungswende*, München 2004.
- ENGELHARDT von, Dietrich/WILD, Rainer (Hg.): *Geschmackskulturen. Vom Dialog der Sinne beim Essen und Trinken*, Frankfurt 2005.
- FOLEY-SYPECK, Mia/GRAY, James J./AHRENS, Anthony H.: No longer just a pretty face: Fashion magazines' depictions of ideal female beauty from 1959 to 1999, *International Journal of Eating Disorders* 36 (3), 2004, 342–347.
- FREEMAN, June: *The Making of the Modern Kitchen: A Cultural History*, Oxford 2004.
- FRIEL, Sharon/NEWELL, John/KELLEHER, Cecily: Who eats four or more servings of fruit and vegetables per day?

- Multivariate classification tree analysis of data from the 1998 Survey of Lifestyle, Attitudes and Nutrition in the Republic of Ireland, *Public Health Nutrition* 8, 2005, 159–169.
- FRÜHSCHÜTZ, Leo: Ökologie versus Gesundheit? Bestands-situation bei Speisefischen, *Ernährung im Fokus* 4, 2004, 210–215.
- GIRTLER, Roland / BODINGBAUER, Eva: *Wilderer-Kochbuch mit Durchschuss*, Köln 2004.
- GOLDBERG, Jennifer H. / KIERNAN, Michaela: Innovative techniques to address retention in a behavioral weight-loss trial, *Health Education Research* 20, 2005, 439–447.
- GOLDSTEIN, Darra / MERKLE, Kathrin (Eds.): *Culinary Cultures of Europe. Identity, diversity and dialogue*, Strasbourg Cedex 2005.
- GOTTWALD, Franz-Theo / KOLMER, Lothar (Hg.): *Speiserituale*, Stuttgart 2005.
- GROENEVELD, Maïke: Low-Carb-Diäten – Ein Stimmungsbild, *Ernährung im Fokus* 5, 2005, 80–84.
- HANSON, Nicole I. / NEUMARK-SZTAINER, Dianne / EISENBERG, Marla E. / STORY, Mary / WALL, Melanie: Associations between parental report of the home food environment and adolescent intakes of fruits, vegetables and dairy foods, *Public Health Nutrition* 8, 2005, 77–85.
- HEINDL, Ines: Ernährung, Gesundheit und institutionelle Verantwortung – eine Bildungs-offensive, *Ernährungs-Umschau* 51 (6), 2004, 224–230.
- HEINDL, Ines: Is there a healthy school meal? In: *Eating at school – making healthy choices*, Report of the European Forum Strasbourg, 2005, 59–65.
- HEINDL, Ines: Die Sinne schulen für gesundes Essen, *UGB-Forum, Die Fachzeitschrift für Gesundheitsförderung*, Heft 2, 2005, 85–87.
- HIONIDOU, Violetta: Black market, Hyperinflation, and hunger: Greece 1941–1944, *Food and Foodways* 12, 2004, 81–106.
- HIRSCHFELDER, Gunther: *Alkoholkonsum am Beginn des Industriezeitalters (1700–1850), vergleichende Studien zum gesellschaftlichen und kulturellen Wandel, Band 2: Die Region Aachen*, Köln / Weimar 2004.
- HOOGLAND, Carolien T. / BOER de, Joop / BOERSEMA, Jan J.: Transparency of the meat chain in the light of food culture and history, *Appetite* 45, 2005, 15–23.
- HUGHES, Georgina / BENNETT, Kate M. / HETHERINGTON, Marion M.: Old and alone: barriers to healthy eating in older men living on their own, *Appetite* 43, 2004, 269–276.
- IRVINE, A. Blair / ARY, Dennis V. / GROVE, Dean A. / GILFILLAN-MORTON, Lynn: The effectiveness of an interactive multimedia program to influence eating habits, *Health Education Research* 19, 2004, 290–305.
- JACKSON, Debra / MANNIX, Judy / FAGA, Pat / McDONALD, Glenda: Overweight and obese children: mother's strategies, *Journal of Advanced Nursing* 52, 2005, 6–13.
- JAGO, R. / BARANOWSKI, T. / BARANOWSKI, J. C. / THOMPSON, D. / GREAVES, K. A.: BMI from 3–6 y of age is predicted by TV viewing and physical activity, not diet, *International Journal of Obesity* 29, 2005, 557–565.
- KIM, Karen Hye-cheon / SOBAL, Jeffery: Religion, social support, fat intake and physical activity, *Public Health Nutrition* 7, 2004, 773–781.
- KLAMT, Brigitte: Ernährung und Migration. Die Ernährungsgewohnheiten von italienischen, griechischen und türkischen Migrantinnen in Süddeutschland, *Ernährungs-Umschau* 51 (12), 2004, 508–509.
- KREISEL, K.: Evaluation of a computer-based nutrition education tool, *Public Health Nutrition* 7, 2004, 271–277.
- KURLANSKY, Mark: *Salz. Der Stoff, der die Welt veränderte*, Stuttgart 2004.
- KUTSCH, Thomas: Ernährung, Süßwaren und Lebensstil – soziologische Aspekte. In: Stehle, Peter (Hg.): *Wissenschaftliches Forum: Ernährung, Süßwaren und Lebensstil – eine interdisziplinäre Betrachtung* (22./23. Juni 2003, Wissenschaftszentrum Bonn-Bad Godesberg), Bonn 2004.
- LATNER, Janet D. / STUNKARD, Albert J. / WILSON, G. Terence: Stigmatized Students: Age, Sex and Ethnicity Effects in the Stigmatization of Obesity, *Obesity Research* 13, 2005, 1226–1231.
- LALLUKKA, T. / LAAKSONEN, M. / MARTIKAINEN, P. / SARILO-LÄHTEENKORVA, S. / LAHELMA, E.: Psychosocial working conditions and weight gain among employees, *International Journal of Obesity* 29, 2005, 909–915.
- LAMBERT, N. / PLUMB, J. / LOUISE, B. / JOHNSON, I. T. / HARVEY, I. / WHEELER, C. / ROBINSON, M. / ROLFE, P.: Using smart card technology to monitor the eating habits of children in a school cafeteria: 1–3, *Journal of Human Nutrition & Dietetics* 18, 2005, 243–254, 255–265, 271–279.
- LUCAN, Medlar / GRAY, Durian: *Die Kunst der dekadenten Küche*, Berlin 2005.
- LÜTZ, Manfred: *Lebenslust*, München 2005.
- MACHT, Michael / HAUPT, Christine / SALEWSKY, Andrea: Emotions and eating in everyday life: Application of the Experience-Sampling Method, *Ecology of Food and Nutrition* 43, 2004, 11–21.
- MACHT, Michael: Essen und Emotion, *Ernährungs-Umschau* 52 (8), 2005, 304–308.
- MAMUN, Abdullah A. / LAWLOR, Debbie A. / O'CALLAGHAN, Michael J. / WILLIAMS, Gail M. / NAJMAN, Jake M.: Positive Maternal Attitude to the Family Eating Together Decreases the Risk of Adolescent Overweight, *Obesity Research* 13, 2005, 1422–1430.
- MARSHALL, David: Food as ritual, routine or convention, *Consumption, Markets and Culture* 8, 2005, 69–85.
- MATHESON, Donna M. / KILLEN, Joel D. / WANG, Yun / VARADY, Ann / ROBINSON, Thomas N.: Children's food consumption during television viewing, *American Journal of Clinical Nutrition* 79 (6), 2004, 1088–1094.
- MATTIACCI, Alberto / VIGNALI, Claudio: The typical products within food „glocalisation“: The makings of a twenty-first-century industry, *British Food Journal* 106, 2004, 703–713.
- McALLISTER, Patrick: Domestic Space, Habitus, and Xhosa Ritual Beer-drinking, *Ethnology* 43 (2), 2004, 117–136.
- McMICHAEL, Anthony J. / BAMBRICK, Hilary J.: Meat consumption trends and health: casting a wider risk assessment net, *Public Health Nutrition* 8, 2005, 341–343.
- MECHLING, Jay: Boy scouts and the manly art of cooking, *Food and Foodways* 13, 2005, 67–89.
- MEIER, Uta: Zeitbudget, Mahlzeitenmuster und Ernährungsstile. In: *Deutsche Gesellschaft für Ernährung* (Hg.): *Ernährungsbericht 2004*, Bonn 2004, 72–94.
- MENDEZ, Michelle A. / MONTEIRO, Carlos A. / POPKIN, Barry M.: Overweight exceeds underweight among women

- in most developing countries, *American Journal of Clinical Nutrition* 81 (3), 2005, 714–721.
- METHFESSEL, Barbara: Soziokulturelle Grundlagen der Ernährungsbildung im Projekt REVIS. In: Hesecker, H./Schlegel-Matthies, K. (Hg.): *Paderborner Schriften zur Ernährungs- und Verbraucherbildung*, Paderborn 07/2005.
- MIKKELSEN, Bent Egberg / BARNEKOW RASMUSSEN, Vivian / YOUNG, Ian: The role of school food service in promoting healthy eating at school – a perspective from an ad hoc group on nutrition in schools, *Council of Europe, Food Service Technology* 5, 2005, 7–15.
- MIKKELSEN, Bent Egberg: Declining role of governments in promoting healthy eating: time to rethink the role of the food industry?, *Scandinavian Journal of Nutrition* 49, 2005, 127–130.
- MILES, Susan / UELAND, Øydis / FREWER, Lynn J.: Public attitudes towards genetically-modified food, *British Food Journal* 107, 2005, 246–262.
- MISHRA, G.D. / PRYNNE, C.J. / PAUL, A.A. / GREENBERG, D.C. / BOLTON-SMITH, C.: The impact of inter-generational social and regional circumstances on dietary intake patterns of British adults: results from the 1946 British Birth Cohort, *Public Health Nutrition* 7, 2004, 737–744.
- MÜLLER, Manfred J. / BOSY-WESTPHAL, Anja / KLAUS, Susanne / KREYMAN, Georg / LÜHRMANN, Petra M. / NEUHÄUSER-BERTHOLD, Monika / NOACK, Rudolf / PIRKE, Karl M. / PLATTE, Petra / SELBERG, Oliver / STEINIGER, Jochen: World Health Organization equations have shortcomings for predicting resting energy expenditure in persons from a modern, affluent population: generation of a new reference standard from a retrospective analysis of a German database of resting energy expenditure, *American Journal of Clinical Nutrition* 80 (5), 2004, 1379–1390.
- NADAU, Thierry: *Itinéraires marchands du goût moderne. Produits alimentaires et modernisation rurale en France et en Allemagne (1870–1940)*, Paris 2005.
- NETZHAMMER, Michael: Reis – Korn des Lebens, *Ernährung im Fokus* 4, 2004, 275–279.
- NOSI, Costanza / ZANNI, Lorenzo: Moving from „typical products“ to „food-related services“: The Slow Food case as a new business paradigm, *British Food Journal* 106, 2004, 779–792.
- OAKES, Michael E.: Stereotypical thinking about foods and perceived capacity to promote weight gain, *Appetite* 44, 2005, 317–324.
- O'DEA, Jennifer A.: Prevention of child obesity: ‚First, do not harm‘, *Health Education Research* 20, 2005, 259–265.
- PARZEN, Jeremy: Please Play with Your Food: An Incomplete Survey of Culinary Wonders in Italian Renaissance Cookery, *Gastronomica* 4, 2004, 25–33.
- PAXSON, Heather: Slow Food in a Fat Society: Satisfying Ethical Appetites, *Gastronomica* 5, 2005, 14–18.
- PEINELT, Volker / PELZER, Agata / ARNOLD, Otmar: Schulpflege in Ganztagschulen, *Ernährung im Fokus* 5, 2005, 38–46.
- PHILLIPS, Sarah M. / BANDINI, Linda G. / NAUMOVA, Elena N. / CYR, Helene / COLCLOUGH, Skye / DIETZ, William H. / MUST, Aviva: Energy-Dense Snack Food Intake in Adolescence: Longitudinal Relationship to Weight and Fatness, *Obesity Research* 12, 2004, 461–472.
- POLLMER, Udo: *Esst endlich normal*, München 2005.
- POYER, Lin: Dimensions of hunger in wartime: Chuuk Lagoon, 1943–1945, *Food and Foodways* 12, 2004, 137–164.
- PUDEL, Volker / ELLROTT, Thomas: Adipositas – ein gesellschaftspolitisches Problem? *Der Chirurg* 76, 2005, 639–646.
- PUDEL, Volker / ELLROTT, Thomas: 50 Jahre Ernährungsaufklärung: Anmerkungen und Zukunftsperspektiven, *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz* 8, 2004, 795–800.
- RAAFF, C.A.: A preliminary investigation into the use of multimedia to enhance dietetic management of overweight and obese children: multimedia design for child-dietitian consultations, *Nutrition Bulletin* 30, 2005, 126–131.
- RAMBOURG, Patrick: *De la cuisine à la gastronomie*, Paris 2005.
- REEVES, S.L. / NEWLING-WARD, E. / GISSANE, C.: The effect of shift-work on food intake and eating habits, *Nutrition & Food Science* 34, 2004, 216–221.
- SCHLEGEL-MATTHIES, Kirsten: Ernährung zwischen Natur und Kultur: Das Beispiel Fleisch. In: Hesecker, H. (Hg.): *Neue Aspekte der Ernährungsbildung*, Frankfurt 2005, 36–44.
- SCHLEGEL-MATTHIES, Kirsten: Mahlzeiten im Wandel der Zeit, *Die Medizinische Welt* 4 (2005), 135–138.
- SCHÖNBERGER, Gesa U.: Lokale Ernährungsberichterstattung als Basis der Gesundheitsförderung. Das Beispiel Heidelberg, *Ernährungs-Umschau* 52 (8), 2005, B29–B32.
- SCHRÖTER, Christiane: Relating diet, demographics and lifestyle to increasing US obesity rates, *Agrarwirtschaft* 53, 2004, 328–333.
- SCHUG, Walter: Nahrungsmittelhilfe und ihr Beitrag zur Welt-ernährungssicherheit, *Ernährung im Fokus* 4, 2004, 270–274.
- SEEMÜLLER, T. / LEONHÄUSER, I.-U. / OLTERSDORF, U.: Nutrition and ambience, the state of the art: influence factors during a meal. In: Oltersdorf, U. et al.: *Consumer & Nutrition. Berichte der Bundesforschungsanstalt für Ernährung Band 2*, Karlsruhe 2005.
- SEGGERS, Yves: Food recommendations, tradition and change in a Flemish cookbook: *Ons Kookboek, 1920–2000*, *Appetite* 45, 2005, 4–14.
- SEIFERT, Hartmut: *Flexible Zeiten in der Arbeitswelt*, Frankfurt a. M. 2005.
- SEIFERT, Oliver: *Kunst und Brot*, München 2005.
- SETZWEIN, Monika: „Männliches Lustprinzip“ und „weibliches Frustprinzip“? Ernährung, Emotionen und die soziale Konstruktion von Geschlecht, *Ernährungs-Umschau* 51 (12), 2004, 504–507.
- SMED, Sinne / JENSEN, Jørgen Deigaard: Food safety information and food demand, *British Food Journal* 107, 2005, 173–186.
- SPIEKERMANN, Uwe: Die Normalität des (Lebensmittel-)Skandals – Risikowahrnehmungen und Handlungsfolgen im 20. Jahrhundert, *Hauswirtschaft und Wissenschaft* 52 (2), 2004, 60–69.
- SPIEKERMANN, Uwe: Ordnungsträume. Zur Geschichte der Ernährungsempfehlungen im 19. und 20. Jahrhundert. In: Schwarz, Mathias (Hg.): *Fleisch oder Nudeln? Ernährungsempfehlungen auf Schlingerkurs*, Kassel 2005, 103–117.
- SPIEKERMANN, Uwe: *Das Warenhaus*. In: Geithövel, Alexa / Knoch, Habbo (Hg.): *Orte der Moderne. Erfahrungswelten des 19. und 20. Jahrhunderts*, Frankfurt a. M. / New York 2005, 207–217.

- SPURGAS, Alyson Kay: Body Image and Cultural Background, *Sociological Inquiry* 75, 2005, 297–316.
- STEIN-HÖLKEKAMP, Elke: Das römische Gastmahl, München 2005.
- STRIEGEL-MOORE, Ruth H./THOMPSON, Douglas/FRANKO, Debra L./BARTON, Bruce/AFFENITO, Sandra/SCHREIBER, George B./DANIELS, Stephen R.: Definitions of Night Eating in Adolescent Girls, *Obesity Research* 12, 2004, 1311–1321.
- STUMMERER, S./HABLESREITER, M.: Food Design. Von der Funktion zum Genuss, Wien/New York 2005.
- SWEETING, H./WEST, P.: Dietary habits and children's family lives, *Journal of Human Nutrition & Dietetics* 18, 2005, 93–97.
- TAVERAS, Elsie M./RIFAS-SHIMAN, Sheryl L./BERKEY, Catherine S./ROCKETT, Helaine R. H./FIELD, Alison E./FRAZIER, A. Lindsay/CILDITZ, Graham A./GILLMAN, Matthew W.: Family Dinner and Adolescent Overweight, *Obesity Research* 13, 2005, 900–906.
- TANNER, Jakob: Bedenkenlos essen oder leerschlucken? Unsicherheit, Vertrauen und die Rolle des Wissens für die Ernährung, *Hauswirtschaft und Wissenschaft* 52 (2), 2004, 70–75.
- TEUTEBERG, Hans-Jürgen: Die Revolution am Esstisch. Neue Studien zur Nahrungskultur im 19./20. Jahrhundert, Stuttgart 2004.
- TIVADAR, Blanka/LUTHAR, Breda: Food, ethics and aesthetics, *Appetite* 44, 2005, 215–233.
- TSENG, Marilyn: Considering the when and the where of eating, *Public Health Nutrition* 8, 2005, 221–222.
- ULRICH, Hans-Joachim: Das Fernsehen – die mediale Ernährungsaufklärung? In: Senat der Bundesforschungsanstalten (Hg.), *Forschungsreport, Verbraucherschutz – Ernährung – Landwirtschaft* 2004 (2), 13–15.
- ULLRICH, Claudia/KUSTERMANN, Waltraud/AIRAINER, Maria Claudia: Ernährungsaufklärung und -erziehung an Grundschulen. Ergebnisse einer Lehrerbefragung, *Ernährungs-Umschau* 52 (10), 2005, B39–B40.
- VERECKEN, Carine A./KEUKELIER, Els/MAES, Lea: Influence of mother's educational level on food parenting practices and food habits of young children, *Appetite* 43, 2004, 93–103.
- VILGIS, Thomas: Die Molekül-Küche, Stuttgart 2005.
- WANDEL, Margareta: Changes in consumer concerns regarding food safety and trust in nutrition experts' advice, *Ecology of Food and Nutrition* 43, 2004, 443–462.
- WARREN, Cortney S./GLEAVES, David H./CEPEDA-BENITO, Antonio/FERNANDEZ, Maria del Carmen/RODRIGUEZ-RUIZ, Sonia: Ethnicity as a protective factor against internalization of a thin ideal and body dissatisfaction, *International Journal of Eating Disorders* 37 (3), 2005, 241–249.
- WATERHOUSE, Jim/EDWARDS, Ben/REILLY, Thomas: A comparison of eating habits between retired or semi-retired aged subjects and younger subjects in full-time-work, *Biological Rhythm Research* 36, 2005, 195–218.
- WHITE, Marney A./O'NEIL, Patrick M./KOLOTKIN, Ronette L./BYRNE, T. Karl: Gender, Race, and Obesity-Related Quality of Life at Extreme Levels of Obesity, *Obesity Research* 12, 2004, 949–955.
- WOMBLE, Leslie G./WADDEN, Thomas A./McGUCKIN, Brian G./SARGENT, Stephanie L./ROTHMAN, Rebecca A./KRAUTHAMER-EWING, E. Stephanie: Randomized Controlled Trial of a Commercial Internet Weight Loss Program, *Obesity Research* 12, 2004, 1011–1018.
- WYK, Ben-Erik van: Handbuch der Nahrungspflanzen, Stuttgart 2005.
- ZAMBONI, M./MAZZALI, G./ZOICO, E./HARRIES, T. B./MEIGS, J. B./DI FRANCESCO, V./FANTIN, F./BISSOLI, L./BOSELLO, O.: Health consequences of obesity in the elderly: a review of four unresolved questions, *International Journal of Obesity* 29, 2005, 1011–1029.
- ZHANG, Qi/WANG, Youfa: Trends in the Association between Obesity and Socioeconomic Status in U.S. Adults: 1971 to 2000, *Obesity Research* 12, 2004, 1622–1632.
- ZUCKERMAN, Larry: Die Geschichte der Kartoffel, Berlin 2004.

Anke Borchardt und Prof. Dr. Volker Pudel,
Georg-August-Universität Göttingen

(Ergänzungen durch die Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg)

Rezensionen

EISENBACH, Ulrich: Mineralwasser. Vom Ursprung rein bis heute. Kultur- und Wirtschaftsgeschichte der deutschen Mineralbrunnen. Bonn 2004, Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V., 326 S., EUR 30,00, ISBN 3-00-013857-9.

Der hier zu rezensierende Band spannt einen weiten Bogen: Der Chronologie folgend schildert er die Geschichte der Mineralbrunnen seit der Antike und ihrer damaligen Rolle für die Therapie, weiter über das Mittelalter, für das die geselligen Funktionen des gemeinsamen Bades und die Wiederentdeckung der Badekur hervorgehoben werden, bis hin zum Jahr 2003.

Der eigentliche Aufstieg des Wassers begann mit den sogenannten Bäderschritten im 16. Jahrhundert, in denen berühmte Ärzte die Wirkung verschiedener Wässer beschrieben und einzelne für diese oder jene Krankheit empfahlen. Eingehend werden der Bäderbetrieb, vor allem aber das Füllgeschäft und die dazu nötigen Gerätschaften beschrieben. Zunächst erfolgte der Verkauf vorrangig lokal, wobei ein Mineralwasserbrunnen häufig einer ganzen Region Wohlstand bescherte, indem er Gäste und Besucher anzog. Doch mit der wachsenden Ausdehnung des Mineralwasserhandels entwickelten sich die Wässer zu überall erhältlichen Markenprodukten – mit erheblichen Profitchancen. Die Erforschung und Kontrolle der Zusammensetzung wurde seit dem 18. Jahrhundert vor allem von den Apothekern geleistet. Sie versuchten sich schließlich auch an der Imitation bekannter Wässer und der Herstellung künstlicher Mineralwässer. Doch erst die Industrialisierung der Abfüllung, die Verpackung in für jedes Wasser einheitliche, genormte Ge-

fäße und ihre einheitliche Auszeichnung machten die Mineralwässer zu Markenartikeln, deren weltweite Versendung ihnen einen dauerhaften Absatz in großen Mengen sicherte. Dabei verlor der medizinische Aspekt deutlich an Bedeutung; die Heilwässer traten gegenüber den Tafelwässern, die zunehmend künstlich mit Kohlensäure – und seit dem ausgehenden 19. Jahrhundert auch mit Aromen – versetzt wurden, zurück und entwickelten sich zum täglichen Konsumartikel. Eindrücklich wird die Steigerung der Produktions- und Absatzzahlen vorgeführt, die Gründung und Entwicklung des Verbandes Deutscher Mineralbrunnen im Jahr 1905 und die Entwicklung der gesüßten Limonaden als zweites wichtiges Standbein der Mineralwasser- und Getränkeindustrie in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Ausführlich wird auch auf die Bemühungen der SS eingegangen, den Mineralwassersektor im Zuge ihrer auf natürliche Lebensweise zielenden Ernährungspolitik zu kontrollieren und ihn als Einnahmequelle zu erschließen: Unmittelbar nach der Besetzung des Sudetenlandes bemächtigte sich das SS-Hauptamt Verwaltung und Wirtschaft des Mineralbrunnenbetriebs von Grün bei Marienbad, der mit weiteren beschlagnahmten böhmischen Quellen zum „Sudetenquell“ zusammengeschlossen wurde. Er sollte durch den Erwerb der Apollinaris Brunnen AG in Bad Neuenahr, die mit Kriegsbeginn als feindliches Vermögen eingezogen und einem Treuhänder unterstellt worden war, auch ins Altreich ausgeweitet werden. Da es der SS nicht gelang, die Apollinaris AG zu beschlagnahmen, musste sie sich schließlich mit einem Pachtvertrag begnügen. Ein Pachtvertrag wurde 1943 auch mit dem traditionsreichen Niederselterser Mine-

ralbrunnen geschlossen, an dem künftig russische Zwangsarbeiterinnen beschäftigt wurden. Mit den genannten Betrieben hatte die SS 75% des gesamten deutschen Mineralwassermarktes unter ihrer Kontrolle. Diese allerdings konnte sie nicht mehr wirklich entfalten, weil der Markt unter den Bedingungen der Kriegswirtschaft 1943 völlig zusammenbrach, da es an Rohstoffen für die Limonadenfabrikation, an Verpackungsmaterial und an Transportmöglichkeiten fehlte. Auch waren manche Quellen im Zuge der Kämpfe zerstört worden. Diese Schwierigkeiten bestimmten zunächst auch die Entwicklung nach 1945. Infolge der Politik des Verbandes der deutschen Mineralbrunnen, der auf Gemeinschaftswerbung setzte, wurde unter anderem 1969 die erst durch die moderne PET-Flasche abgelöste Brunneneinheitsflasche eingeführt, die der alten Hebelverschlussflasche aus Kostengründen bald den Rang ablief. Ganz anders spielte in der ehemaligen DDR die Glasflasche bis zuletzt die zentrale Rolle, wenn auch der Mineralwasserkonsum in der DDR niemals die gleiche Bedeutung erreichte wie in der BRD. Der Band schließt mit einem Ausblick auf die Situation der Mineralbrunnenindustrie an der Wende zum 21. Jahrhundert. Sie ist bestimmt von einem allgemeinen Trend hin zu den stillen Mineralwässern, aber auch von öffentlich geführten Auseinandersetzungen über den Schadstoffgehalt von Mineralwässern, die zu großer Beunruhigung der Verbraucher geführt haben und immer noch führen.

Wer sich für die Geschichte des Trinkwassers interessiert, findet in diesem Band einen interessanten und gut lesbaren historischen Aufriss, der von zahlreichen Abbildungen und einer Fülle nur wenig bekannter

technik- und wirtschaftshistorischer Details bereichert wird. Zu kurz kommen allerdings die trinkenden Menschen und die Wandlungen des gesamten Getränkekonsums, was man dem Band allerdings nur bedingt vorwerfen kann, da der Untertitel „nur“ eine „Kultur- und Wirtschaftsgeschichte der deutschen Mineralbrunnen“ verspricht. Dennoch wäre zu wünschen gewesen, dass der Autor der Bedeutung des Mineralwassers für die Antialkoholbewegung mehr Raum als die wenigen eingestreuten Bemerkungen in Nebensätzen gegeben hätte. Denn sie war es, die das Selterwasser als gesundes Erfrischungsgetränk in breiten Volksschichten populär gemacht hat.

Ulrike Thoms

LÜTZ, Manfred: LebensLust. Wider die Diät-Sadisten, den Gesundheitswahn und den Fitness-Kult. München 2005, Knaur Taschenbuch Verlag, 268 S., EUR 8,90, ISBN 3-426-77695-2.

Etwas ratlos bleibt der geneigte Leser nach der Lektüre des Buches „LebensLust. Wider die Diät-Sadisten, den Gesundheitswahn und den Fitnesskult“ von Manfred Lütz zurück. Ist es eine gnadenlose Polemik gegen eine Verabsolutierung eines utopischen Gesundheits-Wahns, der zur Tyrannei, zur Religion wird, alle anderen Werte des Lebens und am Ende dieses selbst verdrängt und schließlich an seinen inneren Widersprüchen zugrunde geht?

Oder eine genial geschriebene, augenzwinkernde Satire auf einen lebensvernichtenden, humorlosen Gesundheitsbegriff, der sich zwischen Apparatemedizin, Fitnesskult, Traum von ewiger Schönheit und Jugend sowie grenzenlosem Anspruchsdenken selbst ad absurdum führt und eine völlig überforder-

te Medizin zur Ersatzreligion erhebt?

Oder aber ist es eine ernsthafte Reflexion über den Sinn und die Tiefe des Lebens, die aus einem eingewurzelt katholischen Bekenntnis heraus versucht, den Wert „Gesundheit“ in den Gesamtzusammenhang des Lebens zurückzuordnen?

Anders als der etwas reißerische, eher oberflächlich klingende Titel vermuten lässt, ist es wohl von allem etwas – eine gnadenlose Abrechnung mit dem Medizinverständnis moderner Gesellschaften und den Jüngern einer lebensfeindlichen „Gesundheitsreligion“; eine durchaus auch selbstironische, witzige Parodie auf unser Gesundheitswesen und die in ihr tätigen Personen; vor allem aber eine ernst gemeinte Anfrage an unseren Umgang mit dem Leben als Prozess von Werden und Vergehen. Die existentiellen Fragen und Nöte des Lebens werden nicht durch Sorglosigkeitsrhetorik à la New Age oder eine oberflächliche „Spaßideologie“ zu übertönen versucht, sondern Lütz sucht tief in dem Gedankengut christlicher, vor allem katholischer Theologie und Tradition schürfend nach Antworten von Maß und Mitte.

Ein solches, alle üblichen Kategorien der intellektuellen öffentlichen Debatte souverän ignorierendes Buch, kann wohl nur von einem promovierten Theologen und Mediziner, der im Hauptberuf Chefarzt eines psychiatrischen Krankenhauses ist, verfasst werden. Man wird nicht alle Thesen teilen können, da der Autor mit der förmlich spürbaren Lust zur Provokation all zu oft quer zu allen Lagern der zeitgenössischen intellektuellen Debatte liegt; gleichgültig lassen die Thesen aber sicherlich niemand.

Das gilt schon für die ersten Seiten, auf denen der Autor seiner Überzeugung, dass „der Weg zur Lebenslust nicht

auf der Hauptstraße der Gesundheitsgesellschaft zu finden ist“ (S.181), mit einer drastischen Karikatur ebenjener zum Ausdruck verhilft. Absolutes Streben nach Gesundheit und Jugend, Schmerz- und Sorglosigkeit als Ideal eines glücklichen Lebens wird als „Ersatzreligion“ entlarvt, bei der den Ärzten die Rolle von Priestern, den Krankenhäusern diejenige von Kathedralen zufällt und die die Medizin als Mittel zur Herstellung von Lebensglück, von Heil betrachtet. Gesundheit als „höchstes“ Gut werde dann zum Totschlagargument gebraucht, jedes Erinnern an die ökonomischen Sachzwänge – dass nämlich Gesundheit als knappes Gut in Nutzungskonkurrenz zu anderen Höchstwertgütern steht – zum politischen Selbstmord. Gesundheit werde somit zur teuersten Religion aller Zeiten. Dies führe nicht in den ökonomischen Abgrund, sondern auch zu einer desaströsen „fundamentalistischen Ethik des Heilens“, die „gesundes“ Leben allein anerkenne und jedwede Unvollkommenheit als korrekturbedürftig und, wo nicht möglich, als lebensunwert und damit freigegeben zur Tötung betrachte. Embryonale Stammzellenforschung, Präimplantationsdiagnostik, Euthanasie behinderten Lebens und identitätsvernichtende Hirntransplantationen seien der Kulminationspunkt dieser Bewegung, die Menschsein mit Gesundheit gleichsetze und letztlich zur „Abschaffung des Menschen zugunsten der Gesundheit“ (S. 71) führe.

So führe die Absolutsetzung des Wertes der Gesundheit letztlich ohne jede Absicht zu desaströsen Ergebnissen und wirke „auf jede Form der Lebenslust absolut vernichtend“ (S. 87).

Freilich folgert Manfred Lütz aus diesen Überlegungen nicht die völlige Überflüssig-

keit jeder Art von Medizin. Vielmehr träten „Risiken und Nebenwirkungen der Gesundheit (...) dann ein, wenn die Dosis nicht stimmt.“ (S.101)

Um zu erkennen, worin die „richtige“ Dosis besteht, bringt der Autor den christlichen Glauben und die katholische Tradition ins Spiel. Hierbei geht es ihm jedoch nicht um abstrakte theologische Feinheiten, sondern stets um eine durchaus sinnlich interpretierbare ganzheitliche Spiritualität. Immer wiederkehrender Bezugspunkt dafür ist das christliche Mittelalter, dem trotz aller Ausschweifungen und Übertreibungen – kurz aller „Lebenslust“ – das Gefühl für die Endlichkeit des menschlichen Lebens und für dessen sich jeder Absolutsetzung entziehenden Vorläufigkeit nie abhanden kam. Dies schlage sich zwangsläufig auch in der Medizin nieder: „Die christliche Medizin strebte nicht nach utopischem absolutem Erfolg und nicht nach ewigem Heil. Sie bemühte sich um eine Perfektion der Vorläufigkeit und um das Menschenmögliche.“ (S.100)

Die Kernbotschaft des Christentums – die Menschwerdung Gottes in der Person Jesu Christi – rufe vielmehr dazu auf, das Menschsein in seiner ganzen Existenz, seinen Leiden, seinen Schmerzen und seinen Unvollkommenheiten anzunehmen, statt utopischen, lebensfeindlichen Idealen nachzuhängen.

Wahre Lebenslust sei in diesem Sinne nicht an bestimmte äußere Lebensumstände gebunden, fände auch nicht „am Schreibtisch oder im Philosophieseminar statt, sondern eben da, wo ganz unberechenbar das wirkliche Leben spielt“ (S.115). Derartige tief greifende ganzheitliche Erfahrungen könnten – hier kommt unverkennbar der Psychotherapeut ins Spiel – insbesondere Grenzsituationen vermitteln. Behinderung und Krankheit könnten auch positiv

erlebt werden. Leiden, Altern und Sterben werde damit sogar konstitutiv für die menschliche Existenz: Eine Welt ohne Leiden „wäre eine Welt ohne persönliche Entscheidungen und ohne Entschiedenheit, eine Welt ohne Literatur und ohne Leidenschaft, eine Welt ohne Sinnlichkeit und ohne Lebendigkeit“. (S.133)

Glückliches Leben entscheidet sich somit für Manfred Lütz an der Fähigkeit, mit dem unvermeidlichen Unerfreulichen des Lebens umzugehen und in Momenten der Muße, in kleinen Augenblicken des Glücks die Lebenslust zu genießen; herstellbar durch blinden Aktionismus, durch Therapien und Pillen ist es jedoch nicht.

Patentlösungen kann also Manfred Lütz nicht anbieten. Wohl aber zum Nachdenken anregen, aus dem jeder Leser seine eigenen Schlussfolgerungen ziehen mag. Lebenslust, so Lütz, sei deswegen nicht an den christlichen Glauben gebunden – dass sie für Manfred Lütz allerdings untrennbar mit ihm verwoben ist, ja sich Lütz Begriff der Lebenslust überhaupt erst vor dem Hintergrund der katholischen Tradition konstruiert, dies allerdings wird während der Lektüre überdeutlich. Dass der Autor diese seine Überzeugung nicht verstellt, „weich wäscht“ oder ständig mit relativierenden Adjektiven versieht, spricht nicht gegen das Buch, sondern für seine Authentizität. Dass das Buch phasenweise verstörend scheint, spricht dagegen eher gegen das Niveau der von *political correctness* dominierten intellektuellen Debatte.

Fazit: Eine streitbare, aber gleichzeitig inspirierende, ja provozierende Schrift, der durchaus ein weiterer Leserkreis zu wünschen ist – auch weil sie trotz aller Zuspitzung eben nicht in erster Linie beißend satirisch, sondern nachdenklich sein will.

Peter Oberender

STUMMERER, Sonja / HABLESREITER, Martin: Food Design. Von der Funktion zum Genuss. Wien 2005, Springer Verlag, 132 S., EUR 24,80, ISBN 3-211-23512-4.

Als die zwei jungen Wiener Architekten Sonja Stummerer und Martin Hablesreiter auf einer Party in Tokio für hundert Kollegen Schnitzel brieren, mussten sie mit Erstaunen feststellen, dass die Japaner die Schnitzel in kleine Stückchen schnitten, mit Kartoffelsalat bestrichen und mit Stäbchen aßen. Hierzulande würde höchstwahrscheinlich niemand auf diese Idee kommen.

Warum werden Lebensmittel in einer bestimmten Form und Beschaffenheit hergestellt, transportiert und portioniert? Welche Zusammenhänge bestehen zwischen der Gestalt und Gestaltung eines Lebensmittels und dessen Farbe, Geruch, Konsistenz, Geräusch, Funktion und Symbolik?

Sonja Stummerer und Martin Hablesreiter sind mit „Food Design – von der Funktion zum Genuss“ diesen Fragen nachgegangen. In acht Kapiteln leiten sie den Leser durch die Prämissen des Food Designs. Sie führen von Symbolen, Täuschungen und Entfremdungen zu Geräuschen, Farben und zur Haptik von Lebensmitteln; von deren Füllungen und Umhüllungen über das Brechen, Schneiden und Portionieren bis hin zu ihrer maßgeschneiderten Herstellung. Europaweit sind sie die ersten, die sich mit Food Design dertart auseinandergesetzt haben.

Seit jeher wird Essbares in verschiedenster Weise in Form gebracht – designt. So imitierte das Kipferl ursprünglich die Hörner des Teufels und war während der Wiener Türkenbelagerung als kulinarisches Siegesymbol bei den Wienern beliebt. Neben den zahllosen Legenden und My-

then tragen die Symbolik und die Tradition zum Kulturgut Essen bei. Im Zuge der Moden und Trends erscheinen angesichts dieser Erörterungen Essen und Nahrungsmittel als Ausdruck des Zeitgeistes. Und mit dem Functional Food hat das Food Design mittlerweile die molekulare Ebene erreicht.

Das Buch „Food Design“ eröffnet dem Leser – gewürzt mit einer Prise Humor – einen interessanten Blick auf die Lebensmittel, die uns täglich mehr oder minder bewusst umgeben. Beispielsweise zeigt die analytische Beschreibung von Lebensmitteln als kulinarisches Baukastensystem, wie Größe und Form von Lebensmitteln aufeinander abgestimmt sind. So erkennen die beiden Autoren schlicht und ergreifend „Kein Schwein dieser Welt besitzt rechteckige Oberschenkel“. Doch der Schinken ist in der unnatürlichen quadratischen Form optimal auf das Toastbrot abgestimmt. So folgt hier die Form der Funktion, ganz dem architektonischen Prinzip.

Auch die vor allem bei Kindern nicht zu verachtende psychologische Wirkung von Knuspergeräuschen und Farbenfreuden wird in „Food Design“ mit Schmunzeln beschrieben. Das „Funfood“ der Zeit spricht ein propagandiertes Lebensgefühl an und macht Essen zum mehrfach sinnlichen Erlebnis. Man denke an Cracker in Dinosaurierform, Geister-Marshmallows und Frühstückskexse, die die Milch beim Eintauchen blau färben. Ob die ideale Käseportion für den modernen Single wie aus einem Riesenlaib geschnitten aussieht, damit er sich zu einem großen Ganzen zugehörig und in eine große imaginäre Tischfamilie eingebettet fühlt – nun ja, mancher Interpretation ist ein gewisser künstlerischer Spielraum zu gewähren.

Anregende Ideen, wie gewichtsgenormte Mehl- und

Zuckertabs, werden wohl dosiert eingestreut. Mit einem schelmenhaften Augenzwinkern grenzen ihre lebensmitteloptimierenden Ideen sogar an derzeitige Reizthemen, wenn sie für das von Biologen zu kreierende optimale Rind, dessen Fleischoberfläche den perfekten Saucengrip aufweist, als passenden Namen „Filet Michelin“ vorschlagen.

Die als bauendes Duo „honeyandbunny“ bekannten Autoren präsentieren die formvollendete Wunderwelt des Food Designs sowohl mit fachlich recherchierten Informationen als auch mit originellen und köstlichen Beschreibungen. Die Bildsprache von Ulrike Köb ergänzt und verdeutlicht gleichzeitig mit ihrer auf die Bildaussage reduzierten Darstellung sachlich schlicht. In dieser Hinsicht ist der Bildband per se Objekt des Designs. So verwundert es nicht, dass dem Werk von der Universität für angewandte Kunst und von der Kulturabteilung der Stadt Wien, Wirtschafts- und Forschungsförderung, Aufmerksamkeit und Unterstützung geschenkt wurde.

Geboten wird dem Leser eine leichte Kost, die anschaulich, wundervoll und aufschlussreich zugleich sein kann. Möglicherweise eröffnet sie an mancher Passage einen erstaunlichen Erklärungsansatz zu Hintergründen und Funktionalität unserer Gaumenfreuden. Ob den Japanern die fremdartigen Schnitzel mit Kartoffelsalat mundeten – wer weiß. Sie „rächten“ sich jedoch mit einer Einladung des Architektenduos in ein Nobelrestaurant, wo den beiden, gänzlich un-designt, lebende Fischchen im Glas serviert wurden.

Vergleichsweise führt in Karen A. Francks „Architectural Design – Food & Architecture“ (Wiley & Sons, 2002, ISBN 0-470-84570-8, 34,94 EUR) der

enge Zusammenhang von Lebensmitteln und Architektur vielmehr zur Vorstellung neuer Cafés, Restaurants und Lebensmittelgeschäfte in London, New York, Sydney und Tokio. Während bei Stummerer und Hablesreiter die Architektur zu Kausalzusammenhängen der Lebensmittelgestaltung beiträgt, liegt der Schwerpunkt bei Franck vielmehr auf der architektonischen Umgebung, in der Lebensmittel hergestellt, verkauft und verzehrt werden. Gänzlich verschiedene Betrachtungen in diesen beiden Werken, die sich jedoch reibungslos ergänzen können.

Im Gegensatz zu Stummerer und Hablesreiters „Food Design“ wird in Kürze das gleichnamige Buch „Food Design“ (Edited by Loft Publications, Teneues Buchverlag, 2005, ISBN 3-8327-9053-5, 20,00 EUR) einen Blick in kreative Trends des Lebensmittel- und Verpackungsdesigns ebenso wie in die Präsentation von Kreationen berühmter Küchenchefs in fünf Sprachen eröffnen.

Wenn auch der Begriff „Food Design“ ganz unterschiedliche Ansatzpunkte in sich birgt, so ist nach Patrick Faas, holländischer Nahrungs- und Esskulturhistoriker, eines doch ganz offensichtlich: „Food needs design!“

Cathrin Wittekind

DROUARD, Alain: Histoire des cuisiniers en France (XIX^e-XX^e siècle). Paris 2004, CNRS Editions, 145 S., EUR 20,00, ISBN 2-271-06266-7.

Die Geschichte der Köche im modernen Frankreich war lange eine Geschichte der berühmten Meisterköche, von Carême über Escoffier hin zu Bocuse. Die große Mehrzahl der anderen Vertreter der Zunft, von den Köchen in großbürgerlichen Privathaushalten über

die Restaurantköche hin zu den Köchen der großen Gemeinschaftsküchen in Krankenhäusern, Schulen, Kasernen und Gefängnissen, waren dagegen noch nie Gegenstand einer umfassenden Forschungsarbeit. Auf dieses Defizit weist Alain Drouard, Historiker und Soziologe, Forschungsleiter am Centre National de la Recherche Scientifique (Centre Roland Mousnier, Paris), gleich zu Beginn seiner Studie hin: Auch die jüngste Darstellung von Amy B. Trubek: *Haute Cuisine. How the French Invented the Culinary Profession* (University of Pennsylvania Press 2000) widmet sich ausschließlich den großen Restaurantchefs. Diese Forschungslücke versucht die Arbeit von Alain Drouard zu schließen: Er schreibt in bester Annales-Tradition eine „histoire majoritaire“ (F. Braudel), in der vom einfachen Küchenjungen bis zum modernen Fernsehkoch jede Spezies des so heterogenen Berufsbilds seinen Platz hat.

Drouard hat zu diesem Zweck umfangreiches Archivmaterial ausgewertet: Dies sind zum einen die Protokolle der im 19. Jahrhundert gegründeten Berufsverbände, zum anderen die neu entstehenden Fachzeitschriften der Epoche, und nicht zuletzt auch Selbstzeugnisse von Köchen, die über ihre Arbeitsbedingungen und ihren sozialen Status Auskunft geben. Denn vor allem darum geht es Drouard: Wie entwickelt sich der Beruf des Kochs in der bürgerlichen Gesellschaft, welche Stellung nehmen die Köche in dieser ein, welchem Wandel unterliegen die arbeitsrechtlichen Bedingungen, einschließlich der finanziellen und medizinischen Aspekte? Weitgehend vernachlässigt wird dabei die interne technische und künstlerische Entwicklung der Kochkunst selbst: Das Interesse des Autors ist ein sozio-

historisches und stützt sich mehr auf statistische Erhebungen als auf gastronomische Legenden, die sonst gerne zur Rekonstruktion von Mentalitäten herangezogen werden.

Ausgangspunkt der Studie ist die allgemeine abschätzigende Bewertung des Berufs, die es dem Koch von Anfang an schwer macht, einen bestimmten gesellschaftlichen Status zu erlangen. Drouard interessiert nun die Frage, wie es zu diesem negativen Berufsbild kommen konnte und welche Maßnahmen im Laufe der Zeit ergriffen wurden, um soziale Anerkennung und einen definierten rechtlichen Status zu erreichen. Ein wichtiger Aspekt ist dabei die allmähliche Korrektur des Selbstbildes des Kochs, der sich nur sehr langsam aus der schicksalsergebenden Haltung des ungebildeten, abhängigen Lohnarbeiters befreit und sein Recht auf Anerkennung seiner Leistung, auf soziale Absicherung, auf einen Arbeitsplatz u. a. m. einfordert. Der Weg aus der Abhängigkeit von der Willkür der Arbeitgeber führt dabei zwangsläufig über den Zusammenschluss der Köche in Berufsvereinigungen wie der „Société de secours mutuels des cuisiniers de Paris“ oder der „Société des cuisiniers français“, die sich von der Mitte des 19. Jahrhunderts an konstituieren und bei der Einforderung von Rechten als öffentliches Sprachrohr fungieren.

Allerdings ist bei der Organisation der Berufsverbände, die die Stellung ihrer Mitglieder stärken wollen, eine kontraproduktive Rivalität zwischen den einzelnen Zweigen zu beobachten, so dass es z. B. bis ins 20. Jahrhundert dauern sollte, bis der Einfluss der privaten Arbeitsvermittlungsgesellschaften eingedämmt werden konnte, die allein die Interessen der Arbeitgeber vertraten. Erschwerend kam hinzu, dass das Kochen als ei-

ne genuin weibliche Tätigkeit zwar durch den Einfluss der „grande cuisine“ und der gastronomischen Fachliteratur in den maskulinen, elitären und künstlerischen Bereich gehoben werden konnte, dass aber im letzten Drittel des 19. Jahrhunderts auch im Restaurantbereich eine starke weibliche Konkurrenz auf den Markt drängte, die nun im Zaum gehalten werden musste: So erklärt sich der Widerspruch, dass die neu gegründeten Fachschulen wie die „Ecole professionnelle de cuisine“ zwar einerseits Kochkurse für Hausfrauen anboten (die freilich auf die einfachen Gerichte der „cuisine bourgeoise“ beschränkt waren), andererseits aber Frauen die Aufnahme in die eigentliche Berufsausbildung, d. h. den Lehrzyklus für Berufsköche, per Statuten ausdrücklich untersagten.

Die interessantesten Passagen des Buches betreffen sicherlich die konkreten Arbeitsbedingungen in den im Untergeschoss gelegenen, engen, heißen, unbelüfteten und oft extrem unhygienischen Küchen. Aufschluss geben hier häufig medizinische Gutachten, die den miserablen Gesundheitszustand der Köche auf die unzumutbaren Verhältnisse bzw. die „insalubrité“ der Küchen zurückführten. Breit angelegte Untersuchungen der Berufsverbände zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen entspringen hier auch ökonomischen Erwägungen, denn kranke oder berufsunfähige Mitglieder und ihre Familien wurden von diesen finanziell unterstützt. Die häufigsten Berufskrankheiten, ausgelöst durch Erschöpfung aufgrund überlanger Arbeitszeiten, ständige Überhitzung der Räume bei gleichzeitiger Schädigung der Atemorgane durch Zugluft und Kohlestaub, Kontakt mit infektiösen Lebensmittelresten, Unfälle durch Verbrühen, Messerschnitte,

Gasexplosionen u. a. m., waren nach den ärztlichen Befunden bis weit ins 20. Jahrhundert hinein: Hautkrankheiten, Verbrennungen, Lungenentzündung, Schlaganfall, und nicht zuletzt Alkoholismus, bedingt durch den hohen Konsum an billigem Wein gegen die Austrocknung durch Transpiration. Die Sterblichkeitsrate unter den Pariser Köchen war doppelt so hoch wie die der anderen Bewohner der Hauptstadt und 42 % der Köche erreichten das dreißigste Lebensjahr nicht.

Die 1872 gegründete „Chambre syndicale des cuisiniers“ wurde 1884 beauftragt, einer Parlamentskommission ein Gutachten vorzulegen, das die alltägliche Misere des Küchenlebens festhält und Vorschläge zur Verbesserung unterbreitet. Auch in der entsprechenden Zeitschrift der Chambre syndicale mit dem signifikanten Namen *Le Progrès des cuisiniers* wurden die Missstände sehr konkret benannt und angeprangert, was die in den Kellern verborgene Berufswelt des Kochs erstmals in großem Stil an die Öffentlichkeit holte und ein kollektives Bewusstsein und ein Forum für eine Auseinandersetzung mit den Problemen schuf. Resultat dieser Entwicklung waren schließlich staatlich sanktionierte Maßnahmen wie die vorgeschriebene Vergrößerung der Küchen, die Verbesserung der Beleuchtung und Belüftung, die räumliche Trennung der Spül- und Waschräume mit ihren Abfällen vom eigentlichen Kochbereich, die Festschreibung von Ruhezeiten und Urlaubstagen, die Bestimmung eines festen Mindestlohns, die Verpflichtung zu einer Berufsversicherung etc.

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts kann man also die Tätigkeit des Kochs endlich als eine fest umrissene „profession“ bezeichnen. Die Professionalisierung betrifft u. a.

die Regelung einer fest definierten, kostenfreien Ausbildung an einer Fachschule wie der genannten „Ecole professionnelle“, die u. a. durch Kochwettbewerbe und Ausstellungen von Meisterwerken finanziert wurde. Die Vereinheitlichung der Ausbildung in zwei festen „cycles“ mit abschließendem „brevet de capacité professionnelle“ führte u. a. dazu, dass sich die verschiedenen Berufszweige, wie etwa die Restaurant- und die Privatköche, gegenseitig besser wahrnahmen und gemeinsame Interessen vertraten, so dass sie die beiden Berufswelten einander annäherten und ein Wechsel für den einzelnen Koch leichter wurde. Dennoch soll hier nichts beschönigt werden: Der Beruf des Kochs war nach wie vor ein hartes Brot, viele lebten am Existenzminimum, insbesondere die unteren Chargen der seit Escoffier „militärisch“ organisierten Hierarchie der Küche, wie etwa die „plongeurs“ (Geschirrspüler), die alle harten körperlichen Arbeiten zu verrichten hatten. Auch wenn einfache „commis“ oder „miliciens“ auf Kosten des Hauses ernährt wurden und dort auch eine Schlafstatt hatten, gestaltete sich ihr Alltag oft als Überlebenskampf. Noch weniger Informationen hat der Historiker heute über das Personal der Gemeinschaftsküchen, so dass die ca. 14 000 Köche, die es Ende des 19. Jahrhunderts in Paris gab, schwerlich als eine homogene Berufsgruppe beschrieben werden können.

Die Zeit zwischen den Weltkriegen sollte für den Beruf des Kochs weitere Umwälzungen und Verbesserungen mit sich bringen. Nachdem viele auf dem Schlachtfeld geblieben waren, herrschte in der Gastronomie Arbeitskräf-

temangel, dem die Berufsvverbände durch ein attraktives, verbessertes Ausbildungsangebot entgegenzuwirken suchten (Gründung des „Atelier-Ecole des métiers de l'alimentation“ 1931, mit anschließendem „Certificat d'aptitude professionnelle“). Insbesondere die „Société de secours mutuels des cuisiniers à Paris“ florierte wie nie zuvor und nahm zahlreiche neue Aufgaben wahr, die zu einer grundlegenden Weiterentwicklung der Arbeitsbedingungen der Köche beitrugen. Technische Neuerungen wie die Erfindung der Geschirrspülmaschine und des „réfrigérateur“ erleichterten die Küchenarbeit; zudem kam es mit dem Untergang der „haute cuisine“ zu einer Vereinfachung der Zubereitungsweisen. Zahlreiche Frauen drängten jetzt auf den Arbeitsmarkt, dessen Zwänge und Vorteile sie bereits im Kriegseinsatz kennen gelernt hatten, und auch ihre männlichen Berufskollegen befreiten sich zunehmend aus der Abhängigkeit, indem sie dank großzügiger Kredite Eigentümer jener Restaurants wurden, in denen sie seit Jahren arbeiteten. Generell wurde im öffentlichen Diskurs die Esskultur gefördert, was auch mit der Entwicklung des Gastrotourismus zu tun hat (die ersten Michelin-Führer kamen auf). Die Gründung zahlloser gastronomischer Akademien legt von dieser neuen Wertschätzung Zeugnis ab, und nicht wenige Spitzenköche erhalten – mit entsprechendem Presse-rummel – Auszeichnungen für ihre Leistungen (1928 wird Escoffier „Officier de la Légion d'Honneur“).

Nach dem Zweiten Weltkrieg und insbesondere seit der Entstehung der Wohlstandsgesellschaft in den sechziger

Jahren erfährt die Stellung des Kochs eine erneute Aufwertung: Die Restaurantköche erlangen eine immer größere Autonomie durch Erwerb des Etablissements, in dem sie arbeiten, und die Köche in den großen Privathaushalten erhalten nach langem Kampf den Status eines Angestellten mit tarifrechtlichen Rahmenbedingungen. Die zunehmende Emanzipation auf breiter Basis wird besonders offenkundig in der Medienkarriere einiger Spitzenköche, die im Zuge der Propagierung der Nouvelle Cuisine zu regelrechten Stars des Show Business aufsteigen. Kehrseite der Medaille ist die zunehmende Abhängigkeit von der Ernährungsindustrie, denn da auch die berühmtesten Restaurants durch ständige Investitionen, die mit der Verleihung von Sternen und Kochmützen einhergehen, kaum Ertrag abwerfen, finanzieren die Meisterköche ihr Image meist als Berater im Bereich des „agro-alimentaire“.

Mit dieser Entwicklung stellt sich die Frage nach dem Berufsbild des Kochs in der Gegenwart erneut: Er ist zugleich Handwerker, Künstler und Unternehmer. Auch die staatliche Einstufung in eine bestimmte Berufsgruppe ist ambivalent, denn mal finden sich die Köche unter den Dienstleistern, mal unter den Facharbeitern, mal unter den Angestellten verzeichnet. Die generelle Aufwertung des Berufsbildes durch die Medien verdeckt zudem die Tatsache, dass sich die Köche der „gastronomie collective“ selbst nicht als Teil dieser gesellschaftlich anerkannten Gruppe sehen: Ihr Selbstbild unterliegt immer noch den althergebrachten Vorurteilen (niedere körperliche Tätigkeit, Mangel an Bildung, schlechte Bezahlung,

Rekrutierung aus unteren Bevölkerungsschichten etc.), wie die Arbeit von Sylvie-Anne Mériot gezeigt hat (*Compétences et identité d'un groupe professionnel. Les cuisiniers de la restauration collective*, Diss. Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales, Paris 2000). Von heute insgesamt 165 000 Köchen in Frankreich arbeiten immerhin 55 % in Gemeinschaftsküchen von Schulen, Krankenhäusern, Kasernen, Gefängnissen und Kantinen der Privatwirtschaft.

Alain Drouard zieht entsprechend folgendes Fazit aus seiner Untersuchung: Zwar hat sich die Situation des Kochs seit dem Beginn des 19. Jahrhunderts insgesamt wesentlich verbessert, doch erweisen sich etliche Probleme wie die mangelnde gesellschaftliche Anerkennung z. T. als sehr langlebig, wenn man nach den einzelnen Berufszweigen differenziert. Der heutige Koch, ob er nun im Restaurant, im Privathaushalt oder in einer Gemeinschaftsküche arbeitet, definiert sich selbst letztlich immer noch anhand des traditionellen Ideals des Handwerkers, der nach einer Lernzeit „Meisterwerke“ vorzulegen hat, um eine Stellung zu erlangen. So spricht Drouard auch für die heutige Zeit noch von einer „Krise eines Berufs, der immer noch an einem Defizit an gesellschaftlicher Aufmerksamkeit leidet“ und letztlich nach wie vor als „métier manuel“ und „métier physique“ betrachtet wird. Als äußere Bestätigung dieser Einschätzung müsse man die insgesamt niedrigen Löhne und die immer noch überlangen Arbeitszeiten werten, die sich nur mit Mühe mit dem modernen Arbeitsrecht vereinbaren lassen.

Karin Becker

Aktuelle Bücher aus der Dr. Rainer Wild-Stiftung



Karl-Michael Brunner, Gesa U. Schönberger (Hg.)

Nachhaltigkeit und Ernährung Produktion – Handel – Konsum

Wie Lebensmittel produziert und vermarktet werden, was und wie Menschen essen, hat vielfältige Auswirkungen auf Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft. Nachhaltige Entwicklung, mit den Zielen Umweltverträglichkeit, soziale Gerechtigkeit und ökonomische Stabilität ist in den letzten Jahrzehnten zu einem Leitbild zukünftiger Gesellschafts- und Wirtschaftsgestaltung geworden. Die Autorinnen und Autoren des Bandes übertragen die Idee der Nachhaltigkeit auf das Ernährungssystem und erläutern, wie Produktion, Handel und Konsum von Lebensmitteln nachhaltiger werden können.

Campus Verlag, Frankfurt 2005, ISBN 3-593-37715-2, 29,90 EUR



Dr. Rainer Wild-Stiftung (Hg.)

Lebensmittel zwischen Märkten und Meinungen

Spinat als Eisenlieferant, Kartoffeln als Dickmacher – warum halten sich manche Botschaften über Lebensmittel hartnäckig in der Bevölkerung, obwohl sie längst wissenschaftlich widerlegt sind? Antworten auf diese und ähnliche Fragen bietet der vorliegende Band, der auf den Vorträgen des 8. Heidelberger Ernährungsforums basiert. Beiträge zu ausgewählten ambivalent bewerteten Lebensmitteln, zu psychologischen und soziologischen Erklärungsansätzen sowie ein Ausblick in die Zukunft des Konsums informieren über Fakten, diskutieren Strategien und konkretisieren das Spannungsfeld, in dem sich Lebensmittel zwischen Verbrauchermeinung und Verbraucherverhalten bewegen.

BoD, Heidelberg 2005, ISBN 3-8334-3459-7, 19,90 EUR



Dietrich von Engelhardt, Rainer Wild (Hg.)

Geschmackskulturen. Vom Dialog der Sinne beim Essen und Trinken

Der Anblick des gedeckten Tisches, das Geräusch beim Öffnen der Weinflasche, der feine Duft des Kräuterbratens, das Gefühl von schmelzender Schokolade auf der Zunge – Essen und Trinken genießen wir mit all unseren Sinnen. Warum das so ist und wie das funktioniert, erfahren wir in diesem Band. Die Autorinnen und Autoren erläutern die Entstehung, Entwicklung und Funktion der Sinne und spannen den Bogen vom Sinn der Sinne für Alltag, Gesundheit und Esskultur des Menschen bis zu Perspektiven für eine ästhetisch-kulturelle und gesunde Ernährung.

Campus Verlag, Frankfurt 2005, ISBN 3-593-37727-6, 29,90 EUR

WIR ÜBER UNS

Der Internationale Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens

Essen ist ein zentrales Thema menschlicher Existenz. Der Internationale Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens widmet sich gezielt diesem Thema und will ein kompetenter Ansprechpartner für Wissenschaft und Öffentlichkeit sein. Seine Arbeit zielt darauf,

- Vorreiter für eine interdisziplinäre Erforschung des Kulturthemas Essen zu sein,
- die Grenzen zwischen den verschiedenen mit Essen und Ernährung befassten Wissenschaften zu überwinden,
- die unterschiedlichen Denk- und Erfahrungsweisen der Ernährung in Wirtschaft und Gesellschaft zu vermitteln und
- das öffentliche Interesse am Kulturthema Essen zu stärken.

In Trägerschaft der Dr. Rainer Wild-Stiftung arbeiten gegenwärtig mehr als 60 Wissenschaftler/innen und Praktiker/innen aus Deutschland und dem benachbarten Ausland zusammen, um diese Ziele zu erreichen. Für Rückfragen steht Ihnen die Geschäftsstelle gerne zur Verfügung.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Internationaler Arbeitskreis für
Kulturforschung des Essens
Mittelgewannweg 10, D-69123 Heidelberg
Tel.: ++49 (0) 6221 / 75 11 200
Fax: ++49 (0) 6221 / 75 11 240
E-Mail: info@gesunde-ernaehrung.org

Leitung des Arbeitskreises:

Prof. Dr. Gerhard Neumann
Prof. Dr. Volker Pudiel
Prof. Dr. Alois Wierlacher
Prof. Dr. Rainer Wild

Geschäftsführung:

Dr. Gesa Schönberger

Redaktion:

Dipl. oec. troph. Karolin Lüddecke (KL)
Nicole Schmitt M.A. (NS)
Dr. Gesa Schönberger (GS)

Satz: Dr. Dirk Reinhardt, Münster

Druck: Laufer Druck & Werbung, Mannheim

Lithographien: Dr. Rainer Wild-Stiftung

ISSN 1437-5222

Schutzgebühr: EUR 5,-