
Hessischer Rundfunk
hr-iNFO
Redaktion: Judith Kösters

Wissenswert

Oecotrophologie in Gießen
von Antje Sieb und Rebekka Dieckmann

Sprecherin: Antje Sieb und Rebekka Dieckmann

Sendung: 10.02.2019, hr-iNFO

Copyright

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt. Der Empfänger darf es nur zu privaten Zwecken benutzen. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Verteilung oder Zurverfügungstellung in elektronischen Medien, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung des Autors/der Autoren zulässig. Die Verwendung zu Rundfunkzwecken bedarf der Genehmigung des Hessischen Rundfunks.

Teil 1: Gießener Ernährungswissenschaft heute

Autorin: Antje Sieb

Länge: ca. 8 min

Anmoderation:

Gießener Ernährungsforschung heute – was machen Wissenschaftler am ältesten deutschen Standort der Ernährungswissenschaften?

Sprecherin:

Welche Ernährung hält uns gesund, welche macht uns vielleicht sogar krank? Sind einzelne Lebensmittel oder ihre Inhaltsstoffe dafür verantwortlich, und wie kommen sie in unsere Lebensmittel rein? Und wirkt unsere Nahrung bei jedem gleich, oder gibt es genetische Unterschiede? Die Fragen der Ernährungswissenschaft haben sich in letzten Jahrzehnten deutlich gewandelt, sagt Professorin Hannelore Daniel, die ihre Karriere an der Gießener Justus-Liebig-Universität begonnen hat, und heute an der Technischen Universität München forscht.

O-Ton 1 Daniel:

0'35 So wie die großen Themen sich verändert haben, so hat auch die Wissenschaft verändert. Natürlich war das Nachkriegsdeutschland, da ging ´s darum noch, Ernährungssicherung, haben wir alle morgen alle was auf dem Teller. Ich kam dann schon in die Periode, wo man sich nicht mehr gefragt hat, haben wir genug Kalorien auf dem Teller, sondern haben wir genug Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente auf dem Teller. Und diese Epoche ist auch schon wieder von der Wirklichkeit überholt worden, wir müssen uns nicht mehr um Nährstoffdefizite kümmern, wir reden über Adipositas und Diabetes. Und das sind die Themen, die heute die Ernährungsforschung bestimmen.

Sprecherin:

Schweres Übergewicht, also Adipositas, und Diabetes sind auch in Gießen heute wichtige Forschungsbereiche. Denn sowohl Übergewicht als auch Diabetes gelten als Krankheiten, die man zumindest teilweise durch den eigenen Lebensstil beeinflussen kann. Gunter Eckert, Professor für Ernährung in Prävention und Therapie an der Gießener Universität beschäftigt sich genau damit:

O-Ton 2 Eckert:

0'15 Wir sind alle froh, dass wir lange leben, wir wollen gesund bleiben, glücklich leben, und wir wollen geistig fit bleiben, und da müssen wir einiges für tun, und da spielt die Ernährung und auch körperliche Aktivität ´ne ganz wichtige Rolle.

Sprecherin:

Gunter Eckert selbst forscht hauptsächlich daran, wie man Alzheimer und ähnliche Krankheiten durch Ernährung und Lebensstil beeinflussen kann. Er schaut dabei ganz tief ins Innere von menschlichen Zellen: dorthin, wo die Energie für jede einzelne Zelle produziert wird, in die sogenannten Mitochondrien. Denn die funktionieren im Alter häufig nicht mehr so gut.

Oton 3 Eckert: 0'31 Die Mitochondrien sind die Kraftwerke der Zellen, die produzieren also den Brennstoff, und dabei passieren eben, wie bei jeder Verbrennung, unsaubere Prozesse, da entstehen freie Radikale, die die Zellen schädigen können, und interessanterweise haben wir jetzt festgestellt, dass das nicht nur bei alten Zellen der Fall ist, sondern auch bei Adipositas und Diabetes auftritt.

Sprecherin:

Gunter Eckert versucht daher, Lebensmittel zu finden, die das Altern der Zellen aufhalten. Welches Essen oder Verhalten ein langes Leben verspricht, versuchen Forscher schon lange herauszufinden – etwa, indem man die Ernährung dort untersucht, wo Menschen überdurchschnittlich alt werden, in den sogenannten Blauen Zonen der Erde wie dem japanischen Okinawa. Zellkulturen oder Tierversuche sind dann meist die ersten Ansätze, um Ideen im Labor zu überprüfen.

0-Ton 4 Eckert: 0'25

Wir haben jetzt auch schon gute Ansatzpunkte, dass man das wieder geradeziehen kann, sozusagen, zumindest in der Zellkultur, bei unseren alten Mäusen oder im Fadenwurmmodell, können wir mit bestimmten Nahrungsbestandteilen diese Mitochondrien, die praktisch dysfunktional sind, in Anführungszeichen „wieder jung machen“, so dass sie wieder normal arbeiten.

Sprecherin:

Reiskleie, oder Bestandteile von Olivenöl scheinen da z.B. zu wirken. Ob sie sich auch für den Menschen als Jungbrunnen bewähren, weiß man allerdings noch nicht. Denn die Mitochondrien sind nur einer der Faktoren, die bei der Alterung mitwirken. Und festzustellen, ob Menschen mit einer bestimmten Ernährung wirklich seltener krank werden, braucht viel Zeit, und es ist schwierig, über Jahre von vielen Menschen genau zu erfahren, was sie im Detail gegessen haben. Olivenöl oder Vollkornreis allein würden wahrscheinlich ohnehin nicht helfen, denn darin ist vom jeweils wirksamen Stoff zu wenig drin, fürchtet Gunter Eckert.

0-Ton 5 Eckert: 0'18

Wir haben das mal ausgerechnet, übertragen von unseren präklinischen Daten auf den Menschen, ungefähr 10 g Kleie, reine

Kleie pro Tag oder 1 g Extrakt, da müsste man schon sehr sehr viel Reis essen, und sie wissen das wird mit viel Kauarbeit, was auch wieder gut ist für unser Gebiss, aber das wird den Leuten nicht auf Dauer schmecken.

Sprecherin:

Welche Bestandteile von Lebensmitteln wirksam sind, das interessiert auch Eckerts Kollegin Gertrud Morlock, Professorin für Lebensmittelwissenschaften in Gießen. Allerdings will sie wissen, wie man solche Stoffe möglichst schnell im Labor aufspüren kann – um sie dann vielleicht sogar als Medikament zu nutzen. Dazu benutzt die Wissenschaftlerin in ihren hochmodernen Labors zunächst eine relativ alte Methode: Die Dünnschichtchromatographie. Auf einer speziell beschichteten Platte wird ganz unten eine Lösung eines Lebensmittels aufgebracht – z.B. Bier. Dazu kommt ein Fließmittel, dass sich auf der Platte hochsaugt: etwa so wie Wasser ein nur teilweise eingetauchtes Filterpapier hochkriecht. Dabei wandern die Bestandteile des Biers unterschiedlich weit mit dem Fließmittel mit und lagern sich dabei auf der Platte ab – es entstehen erkennbare Linien oder Streifen. Gertrud Morlock hat davon wunderschöne bunte Fotos auf dem Computer.

O-Ton 6 Morlock: 0'18

Also diese Bahnen sind die unterschiedlichen Proben, und in einer Probe sehen wir jetzt hier so fünf sechs unterschiedliche Substanzen. Reporterin: die sich durch unterschiedliche Farben dann bemerkbar machen, in einer Probe ist rot gelb grün enthalten, in anderen ist es fast nur blau...

Sprecherin:

Das Bier oder irgendein anderes Lebensmittel hat sich also auf der Trennschicht der Platte in einzelne Bestandteile sortiert. Jetzt kommt der Moment, wo Morlock mit ihrer alten Methode etwas Neues macht:

Sie kann direkt feststellen, ob z.B. einer dieser Bestandteile gegen Bakterien wirksam ist, wie ein Antibiotikum.

O-Ton 7 Morlock: 0'15

Wir trennen Proben, komplexe Proben, und diese Trennung geben wir dann in Kontakt mit einem Mikroorganismus, z.B. Und dann weiß man genau, welche Zone gegen einen Mikroorganismus wirkt.

Sprecherin:

Dazu steht in Morlocks Labor ein kleines Gerät mit einem durchsichtigen Aufsatz obendrauf.

O-Ton 8 Morlock: 0'10

Man legt die Schicht, die Trennschicht, da unten ein, und von da oben wird dann die Bakteriensuspension aufgesprüht, ganz homogen

O-Ton 9 Reporterin: 0'38

Da kommt jetzt diese Platte rein, wird reingeschoben – piep – das ist jetzt wie ein kleiner Duschkopf, der ganz feinen Nebel versprüht in dem Glaskasten, man sieht jetzt fast gar nichts mehr, außer ein bisschen blaues Licht. – Morlock: Der Nebel setzt sich dann so langsam auf diese Trennschicht, dann hat man eine sehr homogene Beschichtung. Reporterin: Also damit das möglichst fein verteilt ist und möglichst gleichmäßig? – Hmm. Möööp Das Geräusch kündigt jetzt wahrscheinlich an, dass das fertig ist zur Entnahme? – Ja, das saugt ab. – Reporterin: Ja, jetzt ist die Luft auch wieder ganz klar, jetzt kann man sehr gut diese kleine Platte da sehen.

Sprecherin:

Dann darf die Platte samt Bakterien-schicht ein bisschen ins Warme. Nach einer gewissen Zeit kann man ziemlich genau erkennen, in

welchen Zonen es den Bakterien noch gutgeht, und in welchen nicht. Dazu benutzen die Forscher einen Farbtrick – sie geben einen Stoff mit in die Bakterienlösung, den gesunde Bakterien zu einem Farbstoff aufspalten.

O-Ton 10 Morlock:0'12

Der Hintergrund ist z.B. farbig, und an den Stellen, wo das Bakterium beeinträchtigt war und eine Farbreaktion nicht mehr umsetzen konnte, wird es dann eine weiße Zone, eine weiße Zone auf einem farbigen Untergrund.

Sprecherin:

Was genau in der weißen Zone steckt, lässt sich dann mit anderen chemischen Methoden herausfinden. In ihren Labors kann Morlock so nicht nur testen, welche Bestandteile unserer Lebensmittel gegen Bakterien wirksam sind. Zurzeit versucht sie, auch menschliche Zellen auf ihren Platten anzusiedeln – z.B. Krebszellen – das ist allerdings gar nicht so einfach, weil die Zellen dort nicht ohne weiteres wachsen.

O-Ton 11 Morlock 0'05

Man kann dann sehen, welcher Stoff gegen Krebszellen z.B. wirkt.

Sprecherin: Und Gertrud Morlock fallen noch jede Menge andere Anwendungsmöglichkeiten ein.

O-Ton 12 Morlock 0'17

Lebensmittel sind ja komplexe Gemische, Man konnte bisher nicht gut nach Wirkungen in Lebensmitteln suchen, oder nur sehr umständlich und aufwendig, und mit dieser Technik kann man sehr zügig und schnell nach Wirkungen suchen. Und natürlich müssen

*wir nach Wirkungen in Lebensmitteln suchen, denn unsere
Lebensmittel sind auch Medizin.*

Sprecherin:

Die Bandbreite der Ernährungswissenschaften ist extrem groß – das zeigt Gertrud Morlocks Forschung beispielhaft. Zwar beschäftigt sie sich mit Lebensmitteln – am Ende aber könnten Medikamente stehen.

Teil 2: Geschichte der Gießener Ernährungswissenschaft

Autorin: Antje Sieb

Länge: ca. 6 min

Anmoderation:

5 mal Obst und Gemüse am Tag, Nüsse, Vollkornprodukte sind gesund, Süßigkeiten nicht so – mit diesen und anderen Empfehlungen versorgt uns die Ernährungswissenschaft. Das erste Institut im damaligen Westdeutschland entstand vor gut sechzig Jahren in Gießen.

O-Ton 1 Leitzmann: 0'20

Zugelassen war das schon 1951, und zwar interessanterweise auf Druck oder Anordnung der Amerikaner. Die haben gesagt, in Deutschland herrscht Hunger, in der Nachkriegszeit, warum gibt es in ganz Westdeutschland kein Institut für Ernährungswissenschaft?

Sprecherin:

Ernährungsforscher Claus Leitzmann ist seit 1998 emeritiert. Davor hat er lange als Professor in Gießen gelehrt. Damals wie heute gehen Studenten in der Gießener Wilhelmstraße ein und aus. Die ehrwürdige alte weiße Jugendstil-Villa mit Säulenvordach war der erste Sitz der Gießener Ernährungswissenschaft und ist noch immer einer der Standorte.

O-Ton 3 Leitzmann: 0'15

Der Professor Cremer, der hier als erster berufen wurde, wurde dann vor die Entscheidung gestellt: Wollen Sie eine alte Villa, die wir ihnen umbauen, oder wollen sie ein neues Gebäude, was wir schon planen? Und da hat er sich klugerweise für die Villa entschieden...

Atmo Treppenstufen, Tür

Sprecherin:

Das ehemalige Wohnhaus der Unternehmerfamilie Rinn war nach Kriegsende von den Amerikanern beansprucht worden, Jahre später kaufte es das Land Hessen und ließ es für das neue Institut umbauen. Aus Schlafzimmern wurden Labors, aus dem Raucherzimmer die Institutsbibliothek, die zu Beginn angeblich nur 40 Bücher umfasste.

O-Ton 4 Leitzmann: 0'14

Und hier war – knarrende Schritte auf Holzboden, Tür- hier drin, die Bibliothek. Reporterin: Jetzt sieht man hier viele leere Regale, die ganzen Wände hoch bis zur Stuckdecke ist alles voller Einbauregale, aber es steht nicht mehr viel drin. Leitzmann. Richtig. Ja.

Sprecherin:

Heute ist die Bibliothek so leer wie zu Anfang, denn die Bücher sind ausgelagert in die Zentrale. Auch die Labors sind heute fast alle in moderneren Gebäuden untergebracht. Aber in den Sechzigern experimentierten die Forscher hier an wichtigen Labortischen unter den denkmalgeschützten Stuckdecken.

O-Ton 5 Leitzmann 0'28:

Der eine Schwerpunkt war Zahngesundheit, Ernährung hat ja mit den Zähnen zu tun, und damals war Karies noch viel weiter verbreitet, das war also der eine Schwerpunkt, der andere war toxikologischer Natur, also Lebensmittel können ja auch verseucht sein mit Schwermetallen, Cadmium oder Blei, und Untersuchungen dieser Art wurden hier gemacht.

Sprecherin:

Anfang der sechziger Jahre kamen dann die ersten Studenten ans Institut. Sie belegten viele naturwissenschaftliche Fächer wie Chemie, Zoologie und Botanik, aber hörten gleichzeitig auch Vorlesungen der

Wirtschaftswissenschaften. Die menschliche Verdauung war ebenso Studienthema wie die Herstellung von Wurst oder Käse oder die Preisschwankungen unterschiedlicher Lebensmittel. Der Studiengang Ökotrophologie war geboren. Institutsgründer Hans Dierich Cremer schrieb in der Ernährungsumschau, der Zeitschrift der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, im Jahr 1963:

Zitat 6:

Damit ist in Deutschland Hauswirtschafts- und Ernährungswissenschaft erstmalig ein eigenes Hochschulfach... Schon jetzt zeigt es sich, dass sich für die Absolventen nicht nur interessante Berufsmöglichkeiten ergeben, sondern dass sie eine Lücke füllen, die bisher nicht durch entsprechend ausgebildete Bewerber gefüllt werden konnte.

Sprecherin:

Cremer hatte offenbar schon damals erste Jobangebote aus der Ernährungsindustrie für seine künftigen Absolventen. Der erste Jahrgang zählte nur sechs Studierende, aber das sollte nicht so bleiben.

O-Ton 7 Leitzmann: 0'16

Also 1974 war hier schon richtig was los sozusagen, da hatten wir schon an die tausend Studenten, heute sind es deutlich mehr, und Gießen ist weiterhin die Universität mit dem größten Anteil an Studierenden in diesem Bereich.

Sprecherin:

Die Hoffnung Cremers, dass bald deutlich mehr Männer Ökotrophologie studieren würden, hat sich allerdings nicht erfüllt. Nach wie vor ist die überwiegende Mehrheit der Studierenden weiblich. Um ernst genommen zu werden, musste man als Studentin kämpfen, erinnert sich die heutige Ökotrophologie-Professorin Hannelore Daniel.

O-Ton 8 Daniel: 0'23

Die Ökotrophologie war in der Wahrnehmung aller Studierenden in Gießen, bei den Ökotrophologinnen isstes immer nett, die können auch alle kochen. Eigentlich war das das akademische Hausfrauenstudium. Darunter haben wir alle gelitten. Wir wurden eigentlich nie als echte Wissenschaftlerinnen wahrgenommen oder als echte Wissenschaftler.

Sprecherin:

Der Spiegel beginnt 1968 einen Artikel über den Studiengang mit Ausführungen zur Anatomie eines Semmelknödels, und spottet:

Zitat 9:

Das überwiegend praxisferne Studium bringt es mit sich, dass die angehenden Ökotrophologinnen zwar die rationellsten Brutzelmethode ermitteln können, dass aber ihre eigene Kochkunst oft schon bei der Herstellung von Rührei endet.

O-Ton 10 Leitzmann: 0'08

Unsere Studenten wurden auch oft gefragt: Kannst Du auch kochen? Es ging hier überhaupt nicht ums Kochen, das war schon der wissenschaftliche Anspruch.

Sprecherin:

Trotzdem: Der Studiengang in Gießen blieb nicht der einzige, auch an den Universitäten Kiel, München und Bonn konnte man bald Ökotrophologie studieren. Für die Ernährungswissenschaften in der damaligen Bundesrepublik sei Gießen sozusagen das Mutterschiff gewesen, sagt Leitzmann.

O-Ton 12 Leitzmann 0'15

Die anderen Institute, die dann in den siebziger Jahren gegründet wurden, die kamen fast alle aus Gießen, also sind sozusagen

Gießener Kinder, die die Ernährungswissenschaften in Deutschland verbreitet haben.

O-Ton 13 Daniel 0'29

Weil zu dem Zeitpunkt auch Gießen der Mittelpunkt der Ernährungsforschung in Deutschland war. Man kannte natürlich auch kaum ´ne Einrichtung jenseits deutscher Grenzen. Das hat sich jetzt ein bisschen verändert, mittlerweile betrachten wir die Welt auch nicht mehr aus so ´ner mittelhessischen Perspektive, sondern global. Daher schau ich jetzt zurück mit viel sentimentalen Gefühlen, was für ´ne aufregende Zeit das war, und man war eben auch stolz, in Gießen studiert zu haben.

Teil 3: Berufsbild Ökotrophologen

Autorin: Rebekka Dieckmann

Anmod:

Die Ernährungswissenschaft ist eine verhältnismäßig junge Wissenschaft – und genauso jung ist auch das Berufsbild. Was machen eigentlich Ökotrophologen, wenn sie mit dem Studium fertig sind? Viele Menschen denken dann vermutlich direkt an den klassischen Ernährungsberater, zum der Arzt Sie schickt, wenn Sie Gewichtsprobleme haben oder aufgrund von Allergien oder Krankheiten nur ganz spezielle Nahrungsmittel essen dürfen.

Ernährungswissenschaftler machen aber noch viel mehr: Sie entwickeln Lebensmittel in Firmen, erforschen in Laboren, was einzelne Stoffe mit unserem Körper machen – und suchen mit Menschen Antworten auf in die Frage, die wohl die meisten von uns irgendwann mal beschäftigt: Was ist eigentlich gesund für mich? Sabine Poschwatta-Rupp hat in Gießen Ökotrophologie studiert und arbeitet heute als Ernährungsberaterin Rebekka Dieckmann hat sie bei ihrer Arbeit begleitet.

Autorin:

Er tobt in Büchern, Talkshows, am kalten Partybuffet und immer mehr auch hier:

Atmo: Schulhof

Autorin:

... auf dem Schulhof. Der Kampf um die Frage: Was ist gesundes Essen?

Sabine Poschwatta-Rupp steht mitten drin. Die Ernährungswissenschaftlerin aus Gießen ist zu Besuch bei einer Schule in Frankfurt. Ihr Job heute: Aufklären.

Sabine Poschwatta-Rupp (SPW):

Wir gehen jetzt zur Elisabethenschule mitten in Frankfurt. Da haben wir gleich einen Projekttag zum Thema Zucker. Was macht der Zucker mit uns? Wo ist überall Zucker versteckt? Ich glaube wir müssen jetzt hier rein...

Atmo: Klassenzimmer

Autorin:

In der 8d wird sie schon erwartet. Sabine Poschwatta-Rupp hat heute viel vor mit den Schülern – auch ganz praktisch. Zu Beginn teilt die Ökotrophologin Brotstücke aus:

SPW:

Worum geht's jetzt? Wir werden jetzt alle gleichzeitig mal einen Brocken Brot zerkauen. Und ihr habt die Aufgabe: Ihr kaut das so lange bis es Brei ist, also nicht vorher runterschlucken. Kaut mal so lange, bis das Bröckchen komplett zerkaut ist. Und dann überlegt ihr mal... Wie ändert sich der Geschmack des Brotes.

Autorin:

Die Schüler bekommen zwei verschiedene Brotsorten. Vorschlag: Emilia kaut...kaut...und stellt dann fest:

Schülerin:

Das ist ein Ganzkornbrot, wie sie gesagt hat... und das ist ein Mischbrot, denk ich.

Autorin:

Die Schüler merken: Brot schmeckt süß. Die Achtklässler sollen lernen, Zucker aus Produkten herauszuschmecken und Inhaltsstoffangaben zu entziffern. Die Ökotrophologin erklärt den Unterschied zwischen

Vollkorn- und Weißmehlprodukten – und was das für unseren Organismus bedeutet. Kohlenhydrate wie z.B. aus Brot wandelt der Körper in Zucker um...bei Weißmehl aber viel schneller als Vollkornmehl. Auch Lehrerin Toni Eva Hofmann macht den Geschmackstest. Sie engagiert sich sehr dafür, dass die Schüler an der Elisabethenschule lernen, was für sie gesund ist. Auf ihre Initiative hin ist Sabine Poschwatta-Rupp an die Schule gekommen. Sie findet, dass Schulen ihnen gesünderes Essen anbieten sollen. Er kürzlich habe die Elisabethenschule deshalb den Caterer in der Kantine gewechselt.

Toni Eva Hofmann:

Es war bei uns an der Schule so gewesen, dass Cookies, Muffins, Pizzastücke, Schnitzelbrötchen und alle Arten von Süßigkeitenriegeln als Essen angeboten wurden. Und ich hab mit meiner damaligen Klasse einen Testkauf gemacht und wir haben rausgefunden, dass fast jedes dieser Snackprodukte mehr als den Tagesbedarf an Zucker eines Schülers deckt.

Autorin:

Die Schüler haben zum Projekttag eine Lebensmittel-Ausstellung vorbereitet. Von zu Hause haben sie Lebensmittel mitgebracht und auf den Tischen aufgereiht. Da stehen nun Knuspermüsli, Haferflocken, Aufbackpizza, Lauchstangen, Kartoffeln und Cola. Sabine Poschwatta-Rupp erklärt, dass sie jetzt rausfinden sollen: Wie viel Zucker enthalten 100 Gramm jedes Produkts? Das sollen die Schüler dann in Zuckerwürfel a 3 Gramm umrechnen.

SPW:

Sie sollen die Lebensmittel mal darauf kritisch analysieren: Wo ist überall Zucker drin, wo ich ihn überhaupt nicht erwarte. Wenn man sich zum Beispiel mal diese Gruppe anschaut:

Fertigprodukte, irgendwelche herzhaften Produkte, da rechnet man ja gar nicht, dass Zucker drin ist. Und trotzdem ist jede Menge Zucker enthalten.

Autorin:

An einem Tisch stapelt eine Mädchengruppe kleine weiße Pyramiden auf, besonders neben dem Knuspermüsli und der Milchschnitten türmt sich der Zucker.

Schülerinnen:

- *Ich find´s krass von der Milchschnitte, dass da soo viel Zucker drin ist!*
- *Ich find´s eher krass, dass in Buttertoast nur ein Stück Zucker drin ist. Ist zwar eigentlich schon genug, dass da überhaupt Zucker drin ist, aber ich hätte mehr erwartet.*

Autorin:

Schnell wird klar: mit ihren 13 oder 14 Jahren sind einige bereits kleine Ernährungsexpertinnen. Sie beschäftigen sich mit Konzepten wie vegan oder vegetarisch leben – oder lactosefreiem Essen – und haben sich bereits ihre Meinungen gebildet zum Thema gesunde Ernährung.

Schülerinnen:

- *Naja auf jeden Fall ungesund sind so Fastfood-Sachen. Man sollte jetzt nicht jeden Tag zu MacDonaldis gehen sondern auf ne ausgewogene Ernährung achten, zwischen Kohlenhydraten, Obst und Gemüse und Süßigkeiten. Kann man ja auch essen, aber alles in Maßen*

- *Ich würde eigentlich sagen: Milch braucht der Körper nicht. Es ergibt für mich nicht wirklich Sinn, dass man den Kälbern ihre Nahrung wegnimmt, um es Menschen zu geben.*
- *Es gibt auch Studien die zeigen, dass man von Kuhmilch viel mehr Hautunreinheiten bekommen kann.*

Autorin:

Die Mädchen achten auf ihre Ernährung – aber auch auf ihre schlanke Linie.

Schülerin:

Bei mir ist halt so – ich mach halt auch Ballet. Und da sollte ich eher dünner sein. Und deshalb versuch ich so ein Gleichgewicht zu finden zwischen Dünnsein und gesunder Ernährung. Und da sagt auch unsere Lehrerin, wenn wir ein bisschen zu dick sind, dass wir ein bisschen abnehmen sollen...

Autorin:

Die Jungs am Nebentisch diskutieren ebenfalls über Körperbau. Allerdings geht es hier um Muskeln. Sie reden über Energydrinks, Proteine und die Fleischdiät von Bodybuildern. Einer will von der Ökotrophologin wissen – wie viel Fleisch ist ok?

SPW:

Es gibt Bodybuilder, die essen natürlich viel Fleisch... (Einwurf: Hähnchen!) Die nehmen auch ihre Proteinshakes. Aber: Wenn ihr mal mit einem Weltklasse-Bodybuilder gesprochen habt – und das hab ich mal gemacht. Das hat ganz ehrlich gesagt: Die haben sich damit ihren Körper wirklich zerschunden.

Autorin:

Die 8d wirkt ein bisschen wie ein Mikrokosmos der Ernährungsdiskussion.

Atmo: Kantine

Autorin:

Beim Mittagessen geht es weiter, als die Lehrerin Frau Hofmann erzählt: Im Lehrerzimmer schören viele Kollegen derzeit aufs Intervallfasten. Sabine Poschwatta-Rupp kennt all diese Ernährungs-Trends – und die vielen Fragen, Mutmaßungen und Meinungen, die sich rund um die Ernährung ranken. Sie berät im Alltag nicht nur Institutionen und Schulen, sondern auch Einzelpersonen oder Gruppen. Sie spricht mit Menschen, die bestimmte Krankheiten haben oder ihr Gewicht verändern wollen. Und stellt dabei fest: Die dringendsten Fragen im Blick auf Ernährung sind häufig ganz ähnlich.

SPW:

Gut, was sind gesunde und ungesunde Lebensmittel, werd ich oft gefragt. Und da kann ich nur sagen: Die Dosis macht das Gift, das hat Paracelsus schon so gesagt. Dann werd ich oft gefragt: Wie gesund ist Vegan oder Vegetarisch? Oder bestimmte Diäten wie Clean Diet, oder die Paläodiät, die ja vor einigen Jahren unheimlich in war, oder Low Carb. Es gibt ja viele, die schwören auf so eine Diät, und die identifizieren sich auch damit.

Autorin:

Sabine Poschwatta-Rupp beobachtet: Ernährung ist vielen Menschen heute viel wichtiger geworden als früher.

SPW:

Weil viele auf der Suche nach ´ner Identität sind. Man will was

Besonders sein, das steckt häufig hinter diesen Kostformen dahinter. Man hat teilweise dann auch einen ethischen Hintergrund. Manche sagen dann: Mir tut das Tier leid, deswegen gibt es gar nichts vom Tier. Sie suchen ihre Identität dann über das Essen oder über den Lebensstil.

Autorin:

So wie das Interesse und das Engagement vieler Menschen im Hinblick auf Ernährung, sei aber auch die Verwirrung in der Gesellschaft gewachsen.

SPW:

Es gibt so viele Strömungen, die viele dann einfach verunsichern. Und auch das zunehmende Wissen. Die zunehmende Wissensüberflutung mit irgendwelchen Fakten. Viele können nicht mehr differenzieren, was ist falsch und was ist wahr. In so fern, tauchen immer mehr Fragen auf. Und wir sind einfach immer damit beschäftigt aufzuklären oder auch vorzuleben.

Autorin:

Die Ökotrophologin sagt selbst: Sie und ihr Mann ernähren sich nach einer Vollwertkost. Viel Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte. Ja, zu Zucker, Fett und Fleisch – aber eben alles nur in Maßen und am besten aus nachhaltiger, regionaler Produktion. Um „die Schöpfung zu schützen“, wie sie sagt. Sie nennt das eine vollwertige, ausgewogene Ernährung. Ohne Dogmen – aber mit Sinn für Genuss. . Sie hofft, dass sie die Schüler heute dafür gewonnen hat, stellt aber immer wieder fest: Manchen Menschen ist das aber wohl zu unspektakulär.