

Feature / Hörspiel / Hintergrund Kultur

## **Freistil**

**Ich esse nicht, also bin ich**

**Vom diätischen Leben**

**Von Bettina Mittelstraß**

**Produktion: Dlf 2018**

Redaktion: Klaus Pilger

**Erstsendung: Sonntag, 13.05.2018, 20:05-21:00 Uhr**

**Regie: Philippe Bruehl**

## **Sprecher:**

Autorin: Daniela Hoffmann

Erzähler : Michael Rotschopf

Zitatorin: Bettina Kurth

Zitator: Barneby Metschurat

## **Urheberrechtlicher Hinweis**

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf vom Empfänger ausschließlich zu rein privaten Zwecken genutzt werden.

Die Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Nutzung, die über den in §§ 44a bis 63a Urheberrechtsgesetz geregelten Umfang hinausgeht, ist unzulässig.

©  **Deutschlandradio**

- unkorrigiertes Exemplar -

## *Regieüberlegung*

*Atmo/ Musik - eine Geräuschkulisse aus: (Gourmet) Küche, Kochen, Töpfe, Flambieren, Ablöschen.. + ggf. Musik Paolo Conte, Via con me. (Angelehnt an den Film „Bella Martha“ - Liebesgeschichte um eine Gourmetköchin) Vor dem Hintergrund steigert sich der (intime) Dialog fast wie zu einem Orgasmus; wie Parodie inszenieren.*

*(ggf mit **Zitatorin** im Wechsel > mit Philippe Bruehl besprechen)*

**Zitator** „Verführer“ (Auszüge Katalog der Kulinart-Messe 2017)

„Schlemmen, shoppen, sich verwöhnen lassen“. „Alles, was das „schöne Leben“ zu bieten hat.“ Genießen Sie! Ausgewählte Weine, raffinierte Spezialitäten, köstliche Olivenöle und verführerische Antipasti.... Probieren Sie. Verkosten Sie! „Sprechen Sie uns an, wir verwöhnen Sie gerne...“

**Autorin** (*innerer Dialog einer fastenden Frau*) (*Erschöpft, hungrig..., im Kampf mit sich*)  
Essen. Ja. Ich will essen.

**Zitator** (*Auszüge Katalog Kulinart-Messe 2017*)

Nur zu! Im Wohlfühlressorts, im Lifestyle-Tempel, im Wellness Paradies. „Unser Wunsch ist, dass die Gäste ... geistig und körperlich gestärkt, versorgt mit Anregungen für gesunde Lebensweise, fit und voller Energie nach Hause zurückkehren“. „Natürlich nur, um zu Hause in Ruhe weiterzugenießen.“

**Autorin** (*innerer Dialog*) (*sinnlicher, sehnsüchtiger, wollüstig...*)

Ich will einfach nur essen. Endlich wieder essen.

**Zitator** (*Auszüge aus dem Katalog der Kulinart-Messe 2017*)

„Wir hören auf ihre Wünsche. Und ihren Geschmack“. „Wir bieten nur Auserwähltes...“ „Beste Qualität“ ... „Zum Selbstgenießen“, „Muss man unbedingt probiert haben!“ Eine einzigartige Rezeptur! Leckerste Kreationen! „Die Kult-Sauce schlechthin... Es schmeckt einfach unwiderstehlich!“

**Autorin** (*innerer Dialog*) (*Gequält, stöhnt*)

Ich kann nicht mehr! Essen! Bitte!

**Zitator** (*Katalog Kulinart-Messe 2017*) *Steigert sich ironisch fast ins Nervende*

„Kochen ist unsere Leidenschaft.“ „Geboren aus der jahrzehntelangen Leidenschaft für Lebensart und gutes Essen.“ „Wir nehmen uns extra viel Zeit...“ „langsam... in zartem Schmelz..“ „Es wird unvergesslich... und lang anhaltend... ein außergewöhnliches Geschmackserlebnis...“ Wir holen das Beste aus...

**Autorin**

Ja! Ja!

**Zitator**

... jeder einzelnen Kaffeebohne...

**Autorin** (*Mischung aus Freude und Qual, orgiastisch,*)

Ja. Kaffee. Ich will Kaffee. Mit Milch. Und Schokolade. Und Apfelkuchen! Warmen Apfelkuchen mit Vanillesahne und Mandelsplittern...

*Atmo/Musik abruptes Ende*

> evtl. *Atmo Magenknurren oder vergleichbare Töne*

**O Ton** Stefanie 6'58

Also bei mir ist das so: ich hab ein Ziel und an das Magenknurren hab ich mich ja schon gewöhnt. Aber ich - ha, jetzt schon wieder ! (lacht) - aber ich hab ein Ziel, und ich möchte das 100 Prozent erreichen und das - da, da geh ich über Leichen. Ich hab auch gebacken. Ich hab Lebkuchen gebacken, ich hab Kekse gebacken, Spitzbuben, alles. Ich hab's aber nicht gegessen. Ich hab sie schön eingepackt, Schleifchen drum und hab sie denn auf den Tisch gestellt. Nein, ich esse es nicht.

**Zitator**

Ich esse nicht, also bin ich

Vom diätischen Leben

Feature von Bettina Mittelstraß

**O Ton** Stefanie 9'41 (*kann immer so atemlosen Raum bekommen*)

Als Kind wollte ich immer zum Bund. Ich wollte im Schlamm robben, ich wollte einfach nur an meine Grenzen gehen und das war für mich richtig toll. ... Früher auch als nach der

Schule hab ich ja in einem Fahrradladen gearbeitet und dann haben mich die Jungs danach abgeholt, wir sind jeden Tag auf den Hohentwiel hochgefahren, jeden Tag. Ob es geschneit hat, ob es geregnet hat, egal. Immer! Jeden Tag sind wir auf den Hohentwiel hoch. Ich war schon immer richtig, schon im sportlichen Sinne sehr ehrgeizig.

### **Erzähler**

Stefanie lebt in Singen. Eine Kleinstadt in der Nähe des Bodensees mit einem 686 Meter hohen, ziemlich steilen Hausberg - dem Pfropfen eines vor 15 Millionen Jahren aktiven Vulkans. Die ehrgeizige Frau ist Jahrgang 1979 und arbeitet heute als Nageldesignerin. In ihrer Freizeit betreibt sie seit acht Jahren Kraftsport.

### **O Ton Stefanie 1'01**

Man will dann schon mal wissen: was kann ich eigentlich noch mehr mit meinem Körper tun? Wie kann ich meinen Körper verändern? Und auch sichtlich verändern? Und wie fühlt sich das auch an?

### **Erzähler**

Stefanie fällt auf - im Studio und auf der Straße. Groß und schlank ist sie. Dicke lange blonde Haare rahmen ein Gesicht mit großen Augen und strahlendem Lachen ein. Arme und Beine sind erkennbar athletisch. Ihr Gang ist energisch. Eine rundum kraftvolle Erscheinung.

### **O Ton Stefanie 10'17 ff**

Ich hab mich da immer mehr rein gesteigert und - entweder man liebt es oder man hasst es, so. Und ich lieb das. (...) Kraftsport ist wirklich mein Ding. Und deswegen will ich das wirklich mal alles - wirklich die ganze Erfahrung machen. Nicht? So wie das ist, mit Ernährung, mit dem Sport, mit an die Grenzen gehen: einem ist schlecht, man könnte eigentlich nur sich mal übergeben, aber dann - kurz durchatmen! Weiter! So.

*Atmo Bodystudio / Geräte / stöhnen*

### **Erzähler**

Kraftsport heißt: Muskeln aufbauen. Viele Muskeln. Den Körper formen, mit viel Training. Und mit noch mehr Diät.

### **O Ton Stefanie 37'50 fff**

Wenn man da wahllos sich durch die Gegend futtert, bringt das nix. Herz-Kreislauf gut, okay, aber das bringt dann nix. Das ist ein Zusammenspiel. Ernährung spielt wirklich 70 Prozent ne Rolle.

### **Erzähler**

Stefanie hält sich seit Monaten strikt an die Diät, die ihr Herbert vorgibt - Herbert, der Geschäftsführer des Studios in Singen, wo sie täglich trainiert. Herbert, der sich um ihre Fitness kümmert und den Trainings- und Ernährungsplan für die Bodybuilderin macht, weil sie 2018 zu einem ersten Wettkampf antreten will.

### **O Ton Stefanie 3696 1'40**

Er sagt, er kann halt auch gut mit mir arbeiten, weil ich mich ja genau dran halte, was er auch sagt. Und Viele im Studio kommen dann und sagen: ha, die nimmt doch was! Die nimmt doch was! Dann sagt der Herbert: nein! Die nimmt nichts. Haja, man kann doch mit so... und.. und Muskeln aufbauen und... die nimmt doch irgendwas! Sagt er: tja, so kann man aussehen, wenn man sich auch mal an so einen Plan hält! So. (*lacht*)

### **Autorin (innerer Dialog)**

Der Plan. Der Plan ist ohne Essen durchzuhalten. Einen Tag noch. Einen schaffe ich noch. Morgen wirst Du glücklich sein! *Heifasten* tut gut!

(*resigniert*) Super gut..., was für eine idiotische Quälerei. Warum mach ich das eigentlich? Der Selbstversuch. Schon vergessen? Konzentration. Willensstärke. Selbstkontrolle üben...

Mach Dir doch nichts vor. Du kaschierst das für ewig verinnerlichte Diktat, dünner zu werden. Ü 50 und immer noch schlank und schön und leistungsfähig und fit...?

### **Zitatorin (Im „Werbe“ Modus) (Auszüge aus Brigitte Woman Special 2017)**

„Wechseljahre - na und? Die Grosse Brigitte Woman-Wechseljahres-Diät! „Uns Gutes tun. Unseren Körper und unsere Seele stärken. (...) Früher machten Wechseljahre die Frauen unsichtbar. Heute machen Frauen die Wechseljahre unsichtbar“....

*Atmo Bodystudio*

### **O Ton** Stefanie 16'18

Der Plan ist erstmal: 10 Prozent Körperfett. Momentan lieg ich bei 15. Normal ist zwischen 20 und 30. Ich will auf 10 Prozent. Das ist erstmal das Ziel, was ich habe. Dann gönnt mir dann schon mal das ein oder andere. In Maßen. Wirklich. Nicht über den ganzen Tag verteilt, sondern wenn ich sage: oh, ich hab jetzt irgendwie Bock auf ein Stück Kuchen. Dann iss ich ein Stück Kuchen, das ist so die Belohnung für mich.

*Atmo - Werbeeinspieler „Du darfst“... Werbung*

### **O Ton** Christoph Klotter 1'

Es beginnt mit dem limbischen System. Eine der ältesten Gehirnregionen. Und das limbische System verlangt bedingungslos Belohnung. Und in der Überflussgesellschaft ist das Essen die einfachste Form der Belohnung. .. Mit dem Kühlschrank hab ich nie Diskussionen. Mit meinem Partner, meiner Partnerin vielleicht schon. Das ist alles so unkompliziert und es ist überall verfügbar und dem entsprechend wird sozusagen das Essen in unserer Gesellschaft begünstigt und als Belohnung eingesetzt. Das ist die beste und einfachste Belohnung.

### **Autorin**

Essen als Belohnung für Nicht-Essen. Wohin führt das?

In die Fressattacke! Also - gönnt Dir doch gleich was! Du hast doch schon zwei Tage gefastet. Gönnt Dir mal was Gutes! Das hast Du Dir verdient! Na? Duftender Milchkaffee? Warmer Apfelkuchen mit Vanillesahne und Mandelsplittern...?

Halt die Klappe!

*Atmo - Bodystudio*

### **O Ton** Stefanie 16'18 ff

Ich halt mich dann wieder an den Plan, gönnt mir nur ab und zu mal was. Vielleicht einmal die Woche. Am Wochenende.

*Musikvorschlag – zB Auszüge aus Galina Ustvolskaja (Komponistin) „Grand Duet“ (zB Einspielung Mstislav Rostropovich (Cello) / Lubimov) Vor allem der 1. Satz (ersten 3 Minuten) - super „anstrengend“ - hat was von „unbedingtem Durchhalten“.*

## **Erzähler**

Was Stefanie sich vornimmt, zieht sie planmäßig durch. Das gilt nicht nur für den Sport.

### **O Ton Stefanie 20'31**

Ich bin schon, ja also, pedantisch wäre vielleicht ein bisschen zu krass, aber es geht schon so in die Richtung. Also (...) ich fühl mich dann auch nicht wohl, also wenn ich jetzt mir was in den Kopf gesetzt hab oder eine klare Vorstellung hab und ich komm dem nicht nahe, oder ich - es geht irgendwie... dann komm ich in Stress. Das ist so für mich Stress. Aber wenn ich jetzt alles schaffe, wenn ich jetzt des schaffe, des schaffe, des schaffe, egal ob ich jetzt keine Luft zum Atmen hab, ob ich nicht zum Essen komme, nicht zum Trinken komme, aber ich schaff des, egal ob es nachts um 1 ist oder nachts um 2 ist, dann fühl ich mich gut.

### **O Ton Christoph Klotter 12'50**

Das ist sozusagen die Idee der Moderne, dass wir die Lenker der Welt sind.

## **Erzähler**

Christoph Klotter ist Professor für Gesundheits- und Ernährungspsychologie an der Hochschule Fulda. Seine Bücher beschäftigen sich unter anderem mit Essen und Identität, Essen und kulturellen Mustern, Essen und Sucht, Sprache oder Selbstverwirklichung.

### **O Ton Christoph Klotter ff**

Wir beherrschen die Natur, wir haben den Verstand, wir haben Wille, und damit sozusagen unterwerfen wir alles. Aber natürlich ist es eine Anmaßung, weil wir das Schicksal nicht vertreiben können, und das Leben kann auch tödlich sein, das heißt, es ist eine Hybris. Eine Überschätzung.

### **O Ton Stefanie 1'16**

Also bei mir ist das so: das ist Kopfsache, es muss alles stimmen. Das Training muss stimmen und die Ernährung muss stimmen. Und so ist das für mich einfach rundum rund und perfekt auch, ne?

## **Erzähler**

Im Dezember 2017 sieht Stefanies Ernährungsplan exakt 1531 Kilokalorien vor. Und besteht nur aus eiweißhaltigen Lebensmitteln und Fett.

### **O Ton Stefanie 2'27**

Wir lassen die Kohlenhydrate weg - kein Reis, keine Kartoffeln, sondern wir arbeiten nur mit Fetten zum Beispiel. Statt 250 Gramm Kartoffeln acht Paranüsse.

## **Erzähler**

Trotz dieser spartanischen Diät wirkt Stefanie alles andere als ausgezehrt. Sie ist fröhlich. Lacht gerne und oft. Die gebräunte Haut sieht geschmeidig aus und liegt glatt über den sich abzeichnenden Muskeln.

### **O Ton Stefanie 4'02**

Eiweiß ist ganz wichtig für den Muskelaufbau. Dafür braucht man eigentlich keine Kohlenhydrate, da ist Eiweiß richtig, richtig wichtig.

**Zitator** (*komödiantisch, spottend, macht sich lustig. Begleitet ggf von vielstimmigem Gelächter*)

(*Imperativ zu imaginierten anderen*)

„Ein einziges reines Brot für jeden und einen Becher Wasser!“

(*intim zum Publikum gewendet*)

Ich darf mich vorstellen: Alexis. 4. Jahrhundert vor Christus, Autor der Komödie „Die Tarentiner“.

(*wieder „Bühne“*)

„Die Pythagoristen essen, wie wir hören, weder Fleisch noch etwas anderes Lebendiges, auch Wein trinken sie als einzige nicht. Epicharides aber, einer der Pythagoreer, ißt Hunde. Doch wohl, *nachdem* er sie getötet hat; denn dann leben sie ja nicht mehr.“

(*Lachen*)

**Autorin** (*intern, überlegt*)

Pythagoras?  $a^2 + b^2 = c^2$  ? Der? Und der war Verzichtsprediger und Vegetarier?



**Zitator** (Zit aus G. Wöhle, *Studien zur Theorie der antiken Gesundheitslehre*, Stuttgart 1990)

Jaaaa, nicht ganz. Gestatten: Porphyrios, antiker Philosoph, 3. Jahrhundert. *Ich* bin ein asketisch motivierter Vegetarier. Der Autor von „de abstinentia“, „Über die Enthaltung vom Beseelten“. Ich habe recherchiert: Pythagoras hat damals Ausnahmen für Athleten gemacht:

„Während die Alten den Wettkämpfern Milch zu trinken und in Wasser aufgeweichten Käse zu essen gaben, die Späteren jedoch diese Diät verwarfen und die Athleten mit getrockneten Feigen ernährten, habe jener zuerst nach Abschaffung der alten Ernährungsweise den sich Übenden Fleisch gegeben und somit ein sehr hervorragendes Mittel zur Gewinnung von Kraft erfunden.“

**O Ton** Stefanie 4'02 ff

Man muss dazu sagen, wenn man sich viel eiweißhaltig ernährt, muss man auch viel trinken. Ne, weil die Nieren müssen das raus spülen, weil ansonsten besteht dann die Gefahr dass man irgendwie Steine kriegt und dass das alles nicht richtig verarbeitet wird. Deswegen viel Eiweiß - viel trinken.

**Erzähler**

Fünf Liter Wasser am Tag stehen auf Stefanies Diätplan.

Was immer sie isst, wird exakt abgewogen. Kein Gramm mehr oder weniger durchläuft ihren Körper. Und das Essen besteht aus den immer gleichen Bestandteilen.

**O Ton** Stefanie 5'55

Ich koch für fünf Tage vor. Also ich hab erst für zwei Tage vorgekocht. War gut. Hab ich gedacht: komm, probierst du einen dritten Tag. Schmeckt gut. Der vierte war in Ordnung. Der fünfte - sehr gut, das Gewürz ist richtig schön eingezogen. Schmeckt fantastisch! (*lacht*) also hab ich gedacht, ich koch jetzt für fünf Tage vor, dann brauch ich für fünf Tage mir gar keinen Kopf zu machen, ich mach den Kühlschrank auf, hol meine Ration raus, ess die über den Tag verteilt und dann weiß ich genau: okay, wenn ich nach Hause komme, hab ich noch genau die und die Portion, dann passt das.

## **Erzähler**

Stefanie gönnt sich keine Auszeit, nie - bevor sie nicht die Etappe von 10 Prozent Körperfett erreicht hat. Auch nicht bei Sonderbelastung wie einer Wandertour von drei Tagen. Sie bleibt eisern wider anderen Rat.

*ggf. siehe oben Musikvorschlag - Auszüge aus Galina Ustvolskaja*

## **O Ton** Stefanie 12'38 ff

Drei Tage durchwandern über Stunden, das hält Du nicht durch, ess da! Mach einfach mal eine Auszeit und ess halt einfach was es da gibt. Sag ich: nein! Sag ich: entweder ich nippel ab auf dem Berg, oder die müssen mich da runter tragen. Hab ich gesagt: Ist mir egal. Ich hab meine Kalorienzahl und die werd ich auch essen.

## **Erzähler**

Aber am letzten Tag verkommt ihr im Rucksack das mitgetragene vorgekochte Spezialessen.

## **O Ton** Stefanie ca 14'30

Aber ich hab gesagt: nein! Ich geh wandern. Ich zieh alles durch. Die haben oben auf dem Berg haben sie schön irgendwelche Knödel gegessen mit Vanillesauce und ich hab hier nur meinen Cola Light und Kaffee. Das war meine Rettung.

## **Autorin** (*innerer Dialog*)

Durchhalten. Einfach nur durchhalten. 3 Tage Fasten kann doch nicht so schwer sein. Einfach nicht an Essen denken....

Du willst Dir das Denken an Essen abgewöhnen, während Du nichts isst, um dabei über nichts anderes nachzudenken als über Essen? Wie absurd ist das denn.

Nicht weniger absurd, als für Leidenschaft und kulinarische Genießerfreuden zu werben in ganz eng gesteckten engen Grenzen...

**Zitator** (*Aus dem Katalog der Kulinart*) („*Werbe-Duktus / in einem Atemzug durchsteigern /..*)

„Natürlich ohne Geschmacksverstärker“ „soweit möglich, saisonale Produkte“ „von regionalen Bio-Anbauern“ „keine Zusatzstoffe, auch keinen extra Zucker und (wir) bedienen uns der uralten Methode“ „aus deutscher Bio-Landwirtschaft“, glutenfrei wie nussfrei“ „selbstverständlich ohne ... Konservierungsmittel“, „gute und gesunde Ernährung aus naturnaher und tierfreundlicher Produktion“ „ausschließlich von einheimischen Eierhöfen“ „100 % natürlichen Ursprungs“ und „nachhaltig“ „im natürlichen Lauf der Jahreszeiten angebaut, gepflegt und geerntet“, (*atmen*) ....

**Autorin** (*wütend, gequält*)

Ich will warmen Apfelkuchen mit Vanillesahne und Mandelsplittern... aus Butter und Eiern und Weißmehl und mit Zucker!

**Zitator** (*erschrocken - aber sogleich wieder im Präsentier-Modus*)

„...für alle Fasten-Liebhaber haben wir... spezielle Detox-Saftkuren ...“ - raffinierte, saftige Orangen, feinste, süße, geheimnisvolle - natürlich heimisch! „selbstverständlich ohne künstliche Zusätze“ - „unsere leckeren Weltverbesserer“! „Mit Genusspunkten..“ „besser geht's nicht.“

**O Ton** Klotter 7'53

Das Essen ist ein Feld der Ideologisierung geworden und das Essen sozusagen provoziert naturgemäß die Paranoia, die Vergiftungsfantasie. Weil der Mund ist das Einfallstor für das Fremde. Da habe ich ständig Angst, dass ich was Falsches esse. (...) Also das Essen ist mit der Paranoia elementar verbunden, und wenn ich ein bisschen übertreibe, gibt es dann solche Listen, dass ich überhaupt nichts mehr essen darf. Oder nur noch genau das.

**Autorin** (*kleinlaut > provozierend, schnell bis zur Erschöpfung aufgelistet...*)

An meinem Kühlschrank hängen auch Listen....

Gesunde Lebensmittel für „ü 50“? Haare, Haut, Konzentration ein Problem? Schlechte Lebensmittel mit Blick auf Osteoporose! Sieh an. Gut und böse..

Andere haben auch Listen...

Listen mit sauren und basischen Lebensmitteln, die Listen für Vegetarier, Veganer und Vitaminjunkies, die Fit-Food-Listen, die Liste für die Steinzeit-Diät, oder - es war einmal - die für die Trennkost-Diät, die Listen mit den Stoffwechsel-Boostern, dann die für die Laktose-Intoleranten und die Allergiker jeder Couleur und die für die Eiweiß-Diät, oder die Weight-Watcher und Low-Carb-Listen und dann noch die Liste mit den gefährlichen Inhaltsstoffen und die mit den Produkten, in denen Monsanto die Finger - pardon - sein Genfood drin hat. Ach so, und die Fair-Trade Liste, die hängt da auch. Direkt neben der Liste vom Pizza Schnelldienst...

#### **O Ton** Eva Barlösius 9'49

Im Französischen heißt Diät halten „faire un régime“. Also dass man sich ein Regime gibt, ein Korsett gibt, ein klares Ordnungsmuster formuliert, das ist meistens ein Axiom, mit dem man beginnt: man darf kein Fleisch essen. Oder: man muss Kohlenhydrate und Fette trennen oder sonst irgendwas, es ist vollkommen egal, was es ist, aber es gibt ein Axiom, eine Leitlinie, von dem systematisch alles dann abgeleitet wird und hergeleitet wird, also ein eigenes Regelsystem sich geschaffen wird -

#### **Erzähler**

Eva Barlösius ist Professorin für Soziologie an der Leibniz Universität Hannover und beschäftigt sich unter anderem mit der Soziologie des Essens.

#### **O Ton** Eva Barlösius 9'49 ff

„faire un régime“ heißt: ich habe bewusst mir ein Regelsystem gegeben und ich halte mich auch daran. Ich bin diszipliniert, ich bin konsequent. Und das ist dann das richtige und bessere Leben.

#### **Christoph Klotter** 5'13

Ich würde so sagen: wir leben in einer essgestörten Gesellschaft. Weil, wir haben ein rigides Schlankeitsideal, was uns verbietet zu essen, wir haben das Essen moralisiert, wir unterscheiden zwischen gesund und Ungesundem und wir sind verpflichtet, uns gesundheitsgerecht zu verhalten, wir haben Regeln der DGE, wenn man die ein bisschen überspitzt, haben wir übermäßig gesundheitsbewusstes Essen.

**Zitator** (Zitate aus Homepage der DGE) (*ironisch ernst, wie Werbung sprechen*)

„Karneval: Krapfen nur in Maßen! Krapfen (...) werden frittiert. Dabei können sich trans-Fettsäuren bilden, deren Verzehr sich negativ auf die Gesundheit auswirkt.“ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., „Ihr Partner für Essen und Trinken.“

Werbung 60er Jahre - Dr Oetker <https://www.youtube.com/watch?v=072LrIGvSq8>

(Frauenstimme) „Ja. Und das Allerwichtigste für ihn ist der Pudding!“

(Männerstimme) „Richtig. Sie wissen ja, Männer, die gern Süßes essen, haben einen guten Charakter!“

**Zitatorin** (Auszug aus Brigitte-Diät-Rezeptbuch Heft 3/1969)

Mein Name ist Edelgard. Wir schreiben das Jahr 1969, ich bin 33 Jahre alt und wiege 173 Pfund.

„Während der Wintermonate 67/68 habe ich mir abends - wenn meine beiden Kinder im Bett lagen - vor dem Fernsehapparat Pfund um Pfund angegessen. Insgesamt 40.“

Werbung 60er Jahre - Dr Oetker

„Kuchen macht uns Männer sanft und verträglich. Da kann das neue Kleid ruhig 100 Mark mehr kosten. Oder sagen wir fünf...“

**Zitator** (Ovid, *ars amatoria* 3/755)

Mein Name ist: Ovid. Römischer Poet. Mein Thema sind die Liebeskünste. Mein 2000 Jahre alter Ernährungstipp für die Dame: gepflegte Zurückhaltung.

„Iß auch daheim nicht erst, und hör' auf, ehe du völlig Satt bist; iß etwas weniger, als du vermagst.“

Sähe des Priamus Sohn mit Gier die Helena essen, Haßte er sie. Mich reut, würde er sprechen, mein Raub.“

**Zitatorin**

„Die Brigitte-Diät war die erste, die ganz nach meinem Geschmack war. (...) ich musste nur die genaue Menge abwiegen. Vor allem gewöhnte ich mir ab, nach 18 Uhr noch etwas zu knabbern. Die Pfunde purzelten anfangs nur so.“

## **Erzähler**

Seit 50 Jahren gibt es sie jetzt - die Brigitte-Diät. Jedes Jahr im Januar erscheint die Sonderbeilage mit neuen Diät-Rezepten. Nach Weihnachten und passend zu den guten Vorsätzen für das neue Jahr bewegt sie - im wesentlichen Frauen - zum Verzicht nach der Völlerei.

*Wiederholung - Werbung 60er Jahre - Dr Oetker*

*„Richtig. Sie wissen ja, Männer, die gern Süßes essen, haben einen guten Charakter!“*

## **O Ton Anna Ort-Gottwald 5'51**

Dani hatte mich mal gefragt: wie machst Du das eigentlich mit den Rezepten? Und da hab ich gedacht: ja, wie mach ich das eigentlich mit den Rezepten?

## **Erzähler**

Anna Ort-Gottwald ist Ökotrophologin und entwirft seit 1986 die Rezepte in der Frauenzeitschrift „Brigitte“ - die Journalistin Daniela Stohn ist in der Redaktion für die Texte im Ressort Fitness und Ernährung verantwortlich.

*ggf. Musik wie am Anfang Paolo Conte + Atmo „Kochen“*

## **O Ton Anna Ort-Gottwald 5'51**

Also ich weiß, die Brigitte Diät, die kommt im Januar raus - da gibt es eben halt Kohl, in verschiedenen Sorten, Rosenkohl, Wirsingkohl, Spitzkohl und so weiter, da gibt es eben halt Wurzelgemüse, da kann ich nicht mit Erdbeeren punkten, aber das ist im Prinzip dann so, wie heißt es, meine Leitlinie: das Gemüseangebot in dem Monat, in dem (...) die Brigitte Diät raus kommt.

## **O Ton Daniela Stohn 2'45**

Ungefähr im April überlegen wir uns schon, was die Idee für die Brigitte Diät im nächsten Jahr sein wird. Also gibt es Neues aus der Ernährungsforschung, was wir in der Diät berücksichtigen müssen oder wollen? Was wünschen sich die Frauen von uns? Also da machen wir regelmäßig auch Marktforschung zu. Da kam jetzt zum Beispiel raus, dass es noch ein bisschen alltagstauglicher sein soll, weil Frauen eben heute mehr arbeiten und unterwegs sind und das mit dem Kochen dann manchmal schwierig ist. Das haben wir zum Beispiel in der aktuellen Diät dann auch berücksichtigt.

**O Ton Ort-Gottwald 4'07**

Wir machen meistens so 30 bis 40 Rezepte. (..) Zuerst mache ich quasi den Schnitt: 2/3 vegetarisch/vegan und dann Fleisch und Fisch wird aufgeteilt. Ja und was man so das ganze letzte Jahr erlebt hat an Trends, an Kochtrends, an Restaurants besuchen, überhaupt an Zusammenkünften mit Kollegen, mit Köchen und so, daraus entwickelt sich dann eben halt so eine Rezepte-Sammlung.

**O Ton Daniela Stohn 7'05 Dani**

Vor zwei Jahren zum Beispiel haben wir - das haben wir auch Diät-Wende genannt - da haben wir die Fette so ein bisschen rehabilitiert, das deutete sich in der Ernährungsforschung schon ein bisschen länger an, dass es eben nicht alle Fette schlecht sind, wie es ja viele Jahre so ein bisschen proklamiert wurde, (...) und heute wird eher dem Zucker ja die Schuld gegeben, dass die Menschen so übergewichtig sind in den Industrieländern, und wir haben dann vor zwei Jahren (..) die Fette frei gegeben, die guten Fette, nämlich die pflanzlichen Fette.

**O Ton Ort-Gottwald 24'47**

Ich gehe dann irgendwann mit meinem Rezept Manuskript nach unten in die Brigitte Versuchsküche, dann koche ich diese Rezepte vor, schmecke sie ab und wenn ich meine: so jetzt (..) kann ich diese Rezepte meine Kollegen vorstellen, dann lade ich sie zum Mittagessen ein.

*Atmo - Essen/Stimmen/Anstoßen*

**O Ton Eva Barlösius 6'28**

Ganz häufig werde ich gefragt: warum ist das Essen heutzutage so wichtig geworden? Nein, das stimmt nicht. Das Essen ist immer wichtig gewesen und immer zentral gewesen -

**O Ton Eva Barlösius 4'46**

Wenn wir uns die Geschichte der Ethik angucken, dann beginnt die mit Nahrungsregeln. Denken wir darüber nach, was gerechtes Teilen ist, dann bringen wir das Kindern bis heute bei, dass sie ihr Essen gerecht teilen sollen und ähnliches, und das heißt im Grunde genommen: weil eben das Essen dasjenige ist, was die Menschen zu allererst machen müssen, haben sich alle sozialen Regeln anhand des Essens herausgebildet.

## **Autorin**

Sage mir, was Du noch isst, und ich sage Dir, wer Du bist. Ich? In der Rolle der Zurückhaltenden? Der maßvoll Verzichtenden? Ich doch nicht...

## **Zitatorin (Werbung)**

„Abnehmen ohne Verzicht! Mit unseren köstlichen Gerichten!“

## **O Ton Eva Barlösius 7'02**

Ich gehe jetzt einfach mal auf die griechische Antike zurück, da haben wir schon ein klares Konzept von Dieta, also Diät leben, was das heißt, und da finden wir eigentlich das Grundmuster, das bis heute noch gilt.

## **Zitator**

Ich bin Anonymus. Autor aus der Abhandlung „Über Ernährung“ im hippokratischen Schriftcorpus.5. Jahrhundert vor Christus. Und ich erlaube mir anzumerken:

„Wenn es möglich wäre, zu allem für die Natur eines jeden (einzelnen Menschen) das rechte Maß an Ernährung und das rechte Maß an Übungen zu finden ohne ein Übermaß weder nach der Seite des Zuviel noch des Zuwenig, dann wäre die Gesundheit für die Menschen genau entdeckt.“

## **O Ton Ort-Gottwald 12'57**

Wir sehen die Diät ja auch mehr als eine Ernährungsform oder eine Ernährungskost, mit der man auch abnehmen kann. Also es ist eine gesunde Ernährung und die ist alltagstauglich, und wir würden uns freuen, wenn das eben wirklich in den Alltag der Frauen oder eben halt der Haushalte eingeführt wird.

## **Zitatorin**

„Dankbar nahm man die Komplimente zur neuen Figur in Empfang. Danach kurte es sich gleich nochmal so gut. Jetzt bin ich ein völlig neuer Mensch. Ich (...) fühle mich frisch und gesund und (...) das Schönste ist, in ein Kleid in Größe 42 zu schlüpfen und festzustellen: Es paßt!“



## **Autorin**

Ich fühle mich müde...

Dann iss endlich was.

Aber schlafen soll auch gesund sein...

## **O Ton Roland Wittwer 2'07**

Diätetik als solche ist natürlich auch breiter gefasst, der Aspekt, gesund zu fasten ist eher marginal aufgrund der Tatsache, dass Hyperernährung nicht wirklich ein Problem war allgemein gesehen gesellschaftlich in der Antike, erst eines wurde wahrscheinlich in der Mitte des 20. Jahrhunderts. Da war Unterernährung eher das Megathema.

## **Erzähler**

Roland Wittwer leitet an der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften die Arbeitsstelle des „Corpus Medicorum Graecorum“ - das heißt die kritische Edition sämtlicher Überlieferungen des antiken griechischen Arztes Galenos von Pergamon, oder kurz Galen. Die Grundlage ist eine ältere, noch unkritische Schriftenausgabe mit rund 20.000 Buchseiten über viele Bereiche der antiken Medizin und Kultur, darunter 4.500 Seiten zum diätetischen Leben.

## **O Ton Roland Wittwer 2'50**

Diätetik insgesamt bezieht sich auch nicht nur auf den Bereich der Ernährung, das kommt hinzu, sondern definiert einmal alle Lebensumstände. Wie die sozusagen auszurichten sind, um zum einen präventiv gar nicht erst krank zu werden, das war eigentlich der Hauptaspekt - (...) und dann durchaus auch gab es therapeutische Ernährungslehre, also Hinweise, wie für bestimmte Krankheitsbilder die Leute sich zu ernähren aber auch nicht zu ernähren sondern welche Massagen, welche Bewegungen förderlich waren, und das alles in einem theoretischen Konzept der Säftelehre halt dann.

## **Zitatorin (Werbung)**

„Welche Diät ist die richtige für mich? Diäten im Test. Alles über Low Card, Formula Drinks, Mischkost und co. Neue Erkenntnisse der Forschung.“

## **O Ton Eva Barlösius 7'44**

Es geht nie nur um die Essenaufnahme allein, sondern mit der Essenaufnahme soll immer noch etwas anderes erreicht werden, und das andere, was erreicht werden soll, ist das

bessere Leben, das richtige Leben und das bezieht sich wirklich von dem individuellen Leben, von dem Leben der Familie bis hin zum gesamtgesellschaftlichen, ja teilweise globalen Zusammenleben auch. Also auch wenn wir darüber nachdenken, was wäre jetzt eigentlich globale Gerechtigkeit, ist es glaube ich kein Zufall, dass wir das häufig entlang des Essens definieren. Also über Fair Trade: welche Lebensmittel darf man haben? Ist es okay, dass wir unsere Bioahrungsmittel in Afrika produzieren lassen?

**Autorin** (*erschöpft, seufzend*)

Das richtige Leben wider das falsche. Das *richtige* diätische Leben - wider die falsche Ernährung. Keinen Schaden anrichten, nirgends. „Richtig“ essen macht glücklich, richtig? Oh ja... Essen. *Das Megathema* seit 2500 Jahren...

**O Ton** Wittwer 5'16

Es gibt eine riesige Literatur und (...) das war sozusagen so in aller Munde, dass Diogenes, der Diogenes von Sinope, der Mann aus dem Fass, auf die Frage, wann man denn frühstücken soll, um gesund zu sein, mal antwortete: naja, wer reich ist, soll frühstücken, wann er Lust hat, wer arm ist, wann er etwas hat. ...

**Zitatorin** (*Werbung*)

„Happy-Food. Mit der Formel essen Sie sich schlank und glücklich.“

*Atmo Bodystudio*

**O Ton** Stefanie 31'57

Man ist dann stolz auf sich. Man sagt: ich hab darauf verzichtet. Und ich fühl mich gut. Und ich bin stolz. Und ich seh die Erfolge. Und ich bin wieder zwei Prozent runter mit dem Körperfett. Und ich mach dann Party, und ich umarm den Herbert und ich knutsch ihn ab und denk so: jaaaaa! (lacht) Des macht mich glücklich!

**Zitator**

Mein Name: Aristoteles. Autor der Nikomachischen Ethik. 4. Jahrhundert vor Christus.

Meine Anmerkung:

„Sowohl übertriebene wie untertriebene sportliche Übungen schädigen die Körperkraft. In gleicher Weise schädigen auch zu viele oder zu wenige Getränke bzw. Speisen die Gesundheit, während ein richtiges Maß sie erschafft, mehrt und bewahrt.“

## **Autorin**

Und was IST das richtige Maß? Wer bitte definiert denn übertrieben und untertrieben?  
Oder zu viel und zu wenig? Was ist Mittelmaß und Wohlbefinden?

Sicher nicht Deine Fastenkur.

Askese soll wohl tun. Pythagoras.

Askese nervt auch irgendwann... Seneca.

## **Zitator**

Ich bin Seneca. Römischer Philosoph. 1. Jahrhundert. Ethische Überlegungen zum Thema finden Sie in meinen Briefen an den römischen Ritter Lucilius. Ich selbst hielt es lange wie mein strenger Lehrer Attalus.

„Wenn er sich daran machte, unsere Lustbegierden durchzuhecheln, einen keuschen Leib einen bescheidenen Tisch, eine reine Sinnesart zu preisen, die nicht nur frei sei von unerlaubten, sondern auch von überflüssigen Lustbegierden, da ward das Verlangen lebendig, dem Gaumen und dem Magen Schranken zu setzen“

## **Autorin**

Ich denke *wir* leben in der Überflussgesellschaft? Und klammern uns in unserer Orientierungslosigkeit gegenüber 170.000 verschiedenen Lebensmittelprodukten im Supermarkt an die Entsagung...

## **Zitator**

„Von jener Zeit ab entsagte ich dem Genuss von Austern und Schwämmen für das ganze Leben. Denn das sind keine Speisen sondern Leckerbissen, die die Satten zum Essen nötigen, ein höchst erwünschter Zwang für Vielfraße, die mehr in sich stopfen, als sie zu fassen vermögen; denn so leicht sie durch die Kehle hinuntergehen, so leicht kehren sie auch wieder zurück.“

## **O Ton Klotter 4'41**

Im alten Rom gab es neben dem Gastsaal gab es ein Vomitorium, wo alle gemeinsam erbrochen haben. Und da war das eben keine Bulimia Nervosa, sondern einfach: ich erbreche, damit ich weiter essen kann. Die Kultur definiert, was wir als Krankheit ansehen.

## **Zitator**

Wenn ich das anmerken darf:

„Wer ordnungsgemäß lebt und außerdem gewohnt ist, sich körperlich anzustrengen, für den ist es nie vorteilhaft, nach dem Essen zu erbrechen; denn die Natur hat hinreichend Ausgänge geschaffen (...).“

Diokles mein Name. Griechischer Arzt aus Karystos. 4. Jahrhundert vor Christus. Eine Empfehlung aus meiner Anleitung „Eine gesunde Lebensweise“

## **Autorin (depressiv)**

Und Seneca findet die Überfress-Gesellschaft auch zum Kotzen....

also keine Austern, kein Wein, keine heißen Bäder, kein Luxus.

Ein Leben für die Tonne und möglichst kein Fleisch...

## **Zitator (beschwichtigend)**

„...nach Ablauf eines Jahres war mir diese Gewohnheit nicht nur leicht sondern auch angenehm. Es kam mir vor, als erhielte mein Geist einen größeren Schwung.“

## **Autorin (erstaunt... delierisch)**

Das ist wahr. Ja wirklich! Drei Tage ohne Nahrung und man wird euphorisch! Und so klar im Kopf!

Dann bleib auch bitte bei klarem Verstand: Das ist nicht gereinigter Geist - das ist genetisches Programm. Schön beim Hungern Adrenalin und Glückshormone ausschütten! Hopp hopp, fordern diese Botenstoffe: Essen suchen, jagen gehen!

Ach komm - der Zustand ist wie auf Droge! Einen Tag Verzicht noch! Nur noch einen! Ich siege! Über mich...

## **O Ton Barlösius 17'24**

Auf etwas verzichten heißt ja, es stünde etwas zur Verfügung, und ich könnte es essen, und es ist eine bewusste Entscheidung es nicht zu essen. Das ist immer im Grunde genommen der Beleg nochmal dafür für Selbstkontrolle und Selbstdisziplinierung, ja?

*Atmo Bodystudio...*

### **O Ton Stefanie 23'57**

Also kurz vorher, gut, da muss man natürlich noch mehr trinken, also man entwässert. Gut, der eine entwässert mit 8 Litern, 10 Litern oder 12 Litern, kommt immer drauf an, kurz vor dem Wettkampf. An den Wettkampftag wird dann meistens nichts getrunken. Und dann wird natürlich auch noch geladen. Also geladen heißt: die Muskeln sind ja flach. Nach einer Diät sind sie ja immer flach. Und wenn man dann mit Kohlehydraten ladet ... dann kommen die richtig raus, ne? Dann werden die wieder prall und dann sieht man richtig Baaamm aus. Man sieht nur an dem Wettkampftag auf der Bühne so aus.

### **Autorin**

Und dann? Was kommt danach? Was kommt nach der Diät?

Baaamm. Dann bricht das Regime zusammen.

Ja, egal ob für mich oder für alle..

### **O Ton Eva Barlösius 11'33**

Also in der Geschichte waren es immer mehr oder weniger kollektiv geteilte Regeln, die mehr oder weniger obligatorischen Charakter hatten, also die verbindlich gemacht worden ist, und wo sich zum Beispiel eine Religion durchgesetzt hat, ein politisches System durchgesetzt hat, oder eine bestimmte gesellschaftliche Gruppe einfach sich als kulturell und moralisch überlegen dargestellt hat, indem sie bestimmte Ernährungsregeln verbindlich gemacht haben.

### **Zitator**

Die Zeiten ändern sich. Und ich, Seneca, verzichte nun auf den Verzicht.

„Du fragst, wie es kam, daß ich wieder davon abgestanden? Meine Jugendzeit fiel in die ersten Jahre der Regierung des Kaisers Tiberius. Damals wurde mit dem ausländischen Gottesdienst aufgeräumt, die Enthaltung aber von gewissen Tieren galt als Beweis des Aberglaubens. Darum kehrte ich auf Bitten meines Vaters, der nicht etwa Verleumdung fürchtete aber die Philosophie haßte, zu meinen früheren Gewohnheiten zurück, und es kostete ihn nicht viel Mühe, mich dahin zu bringen, daß ich mich wieder an besseres Essen gewöhnte.“

## **Autorin**

Ja, ich geb' auch auf. Ich fühl mich zu schwach. Fasten brechen. Ich will wieder essen.

Und - schaffst Du es in die Normalität zurück?

Wenn ich mich an Seneca halte...

*Werbeslogan „Du darfst“ ....*

## **Zitator**

„Was ich (...) damals von mir geworfen, ist wieder zurückgekehrt, aber doch so, dass ich Maß halte in allen Dingen, deren ich mich vordem ganz erhielt, und zwar in einem Grade, der der Enthaltbarkeit ziemlich nahe liegt und vielleicht schwerer ist als diese, weil dergleichen Begierden leichter ausgerottet als auf das gehörige Maß zurückgeführt werden“

## **O Ton Klotter 15'15**

Alle Arten von Ausnahmezuständen, die brechen zusammen nach vier Wochen und dann kehre ich zurück zu dem, was ich schon immer gemacht habe, und vielleicht noch stärker. Das heißt, Diäten sind der ideale Einstieg in Essstörungen. Die selbst durchgeführten Diäten. Wenn ich sie irgendwo mache, dann ist es okay, aber selbst durchgeführt, da bin ich unerbittlich und scheitere.

## **Zitatorin (Werbung)**

„Psychologie: Wie unser Gehirn den Appetit steuert. Jo-Jo-Effekt: Strategien gegen das Auf und Ab.“

## **O Ton Stefanie 25'30**

Wenn alles vorbei ist, dann futtern die meisten. Also viele die holen sich einen Karton und machen da Süßigkeiten rein, Kekse rein, Kuchen rein und dann wird erstmal gemampft. Pizza, Pasta, alles, was rein geht. Genau.

## **Erzähler**

Aber Stefanies perfekt geschminkte Augen lächeln hinter langen Wimpern. Ihre Kontrolle wird stabil bleiben. Für sich selbst sieht die sorgfältig gestylte Frau keine Gefahr, in eine Fressattacke zu geraten – es sei denn, sie nähme sich vor, noch mehr Muskeln aufzubauen. Massenhaftes Essen wäre dann nur eine andere zielorientierte Phase.

## **O Ton Stefanie 5'50**

Der Körper verlangt ja dann danach, ne? Ja. Wenn die Wettkämpfe dann alle vorbei sind, ... dann gehen die meisten auf Masse-Phase. Also die laden dann, die meisten sauber. Also Kohlehydrate mit Kartoffeln, Reis wie auch immer. Die essen dann richtig viel, vielleicht so 4, 5, 6000 Kalorien, das machen sie dann über ein halbes Jahr, Jahr, die meisten, tun dann richtig schön essen, richtig Masse aufbauen, richtig schöne Kilos anfuttern. (...) Und dann gehen die wieder richtig in die Diät, aber das hat den Vorteil, wenn sie eine Klasse höher aufsteigen wollen, kann ja auch sein, dann können die richtig Muskeln aufbauen.

## **Erzähler**

Das Ziel der Bodybuilderin ist bisher nur: den *ersten* Wettkampf bestehen und sich gut dabei fühlen.

## **O Ton Stefanie 27'23ff**

Ich will die Erfahrung einmal machen - was danach ist, okay, weiß ich nicht. Vielleicht bin ich ja so angefressen und denk: boah, ich fand das mega - ich mach da weiter und noch ein Wettkampf und noch ein Wettkampf, okay gut, dann ist es so. Ich denke, solange ich mich dabei gut fühle und das mit meinem Körper verantworten kann, würde ich es machen.

## **Erzähler**

Die Suchtgefahren, die Askese und Athletik mit sich bringen, sind ihr bewusst.

## **O Ton Stefanie 28'40**

Man ist in dem Studio. Die Leute sehen: boah da geht was, man kriegt Komplimente und sagt, ey Respekt und woa, übel, und soviel Training! Und - ne? man kriegt ja irgendwo Anerkennung auch! Wenn man damit aufhört - man fällt wieder ein, da sagt keiner was. Oh Gott bis Du dünn geworden! Was is'n los? Krank? War'sch krank? Warst lang nicht

mehr da. Dann kommt so was. Und das - das verkraften viele dann nicht. Und deswegen können die damit nicht aufhören, weil sie einfach diese Anerkennung brauchen! ne?

### **O Ton Klotter 5'35**

Wenn wir an das Schlankheitsideal glauben, ist die Anorexie Nervosa, die Magersucht, nur eine kleine Überdrehung. Und insofern entstehen diese Krankheiten kulturbedingt. Die Bulimia Nervosa entsteht sozusagen ... über unsere höchste Tugend der Selbstkontrolle, und deshalb wird der Essimpulsanfall hinter die Kulissen gelegt, nach Außen erscheinen wir total als selbstkontrolliert. Essstörungen sind sozusagen Teil unserer Gesellschaft. Und nur minimale Überspitzungen des Normalen.

### **Erzähler**

Die Orthorexia Nervosa ist in diesem Kontext eine neue Form der Essstörung, VOR der Bulimie. Zur Zeit ist sie auf der Agenda öffentlicher Aufmerksamkeit: als eine erste Überdrehung missionarischer Gesundheitsapostel.

### **O Ton Klotter 6'22**

Geprägt wurde der Begriff von Steven Bratman, einem amerikanischen Alternativmediziner, der selbst in die Sackgasse gelaufen ist, sich übermäßig gesundheitsbewusst ernähren zu wollen, zuerst wollte er von seinem Kostregime seine Freunde überzeugen, die konnte er nicht überzeugen, er ist in die soziale Isolation geraten, wurde schwer depressiv, und hat ständig Essdurchbrüche gehabt.

### **Autorin**

So. Endlich wieder Struktur im Leben. Jetzt wie Phönix aus der Asche: Übergehen zu kontrolliert gesunder Nahrungsmittelaufnahme.

Sicher. Ausgerechnet Du.

Ruhe da. Ich schaff das. Fastenbrechen ganz langsam. Erstmal morgens einen einzigen Apfel...

### **O Ton Klotter 6'57**

Da stehe ich auf. 7:20 Uhr esse ich zwei Trauben, einen halben Apfel. Um 11 mache ich eine Zwischenmahlzeit mit einer halben Tomate und so reglementiere ich mein Eiverhalten und habe damit bestimmte Überzeugungen verbunden, dass genau das die richtige Ernährung ist.



**Autorin** (*steigert sich in die Fressattacke rein*)

... und dann, klar schön langsam - sagen wir vormittags Kräuterquark, nur bisschen. Und mittags - Kartoffelsuppe? Oder Salat? Oder lieber Avocado! Ach paar Nudel schaden doch auch nicht... so mit frischen Tomaten. Ist doch gesund. Und Nachmittags eine Tasse Milchkaffee - das ist drin, und so ein ganz kleines Stück Schokolade? Oder Kuchen? Nur mit Bioäpfeln! Apfelkuchen!! Und abends? Ach so eine ganz kleine Pizza...? Ach, her mit den Kartoffel-Chips! Es sind Öko-Chips!! Öko ist doch okay!

*Atmo - gefräßiges schmatzen...*

**Zitator**

„Western Diet Triggers (NLRP3-Dependent) Innate Immune Reprogramming“

**Zitatorin**

„Westliche Diät löst angeborene Immunreprogrammierung aus.“

**Zitator**

„Wissenschaftler setzten Mäuse einen Monat lang auf eine so genannte „westliche Diät“: viel Fett, viel Zucker, wenig Ballaststoffe.“

**Zitatorin**

Meldete Anfang 2018 die Pressestelle der Universität Bonn, wo eine Studie unter der Federführung von Bonner Immunologen alarmierende Ergebnisse brachte:

**Zitator**

„Fastfood macht Immunsystem langfristig aggressiver. Auf eine fett- und kalorienreiche Kost reagiert das Immunsystem ähnlich wie auf eine bakterielle Infektion. (...) Besonders beunruhigend: Ungesundes Essen scheint die Körperabwehr langfristig aggressiver zu machen. Auch lange nach Umstellung auf gesunde Kost kommt es daher schneller zu Entzündungen. Diese fördern direkt die Entstehung von Arteriosklerose und Diabetes. Die Ergebnisse erscheinen in der renommierten Fachzeitschrift „Cell“.“

## **Autorin**

Mir ist schlecht. Was bedeutet das?

Entflammter Leib. Eine Armada wider Pizza, Pommes, Burger, Gummibärchen und co.

(*stöhnt*) Die hab ich auch eingeatmet...

Eben, und das Immunsystem vergisst das offenbar nicht. Wir werden mitnichten uralt...

## **Zitator**

Dafür vergessen wir Wissen. Diokles von Karystos. Sie erinnern sich? Ich bin Arzt. Und warnte schon vor 2400 Jahren:

„Man muss sich (aber) stets vor ungewohnten, starken und schwer verdaulichen Speisen hüten und vor dem Übermaß; denn von der Menge der Speisen könnte einer nicht weniger als von deren Schlechtigkeit zuweilen Schaden leiden.“

## **Autorin** (*grantig*)

Und was folgt da jetzt draus? Zurück zur Selbstversorgung?

Jedem Balkon sein BioBeet. Pflichttherapie gegen Bore-Out - die Langeweile im Job - wird: Teilzeitackern in Home-Erde. Verzichtlektüre die Norm. Und Ernährungslehre als einziges Abiturfach, damit wir uns nicht zu Tode fressen - Wie wäre es mit dem Mittelweg...?

Die Mitte - das ist doch nur der konstruierte Punkt zwischen Entweder und Oder! Seit der Antike hat den keiner für alle gefunden.

## **O Ton Wittwer 6'16**

Die Tatsache dass darüber Späße gemacht wurden, schon im 5. 4. Jahrhundert, zeigt sozusagen, wie sehr das durchaus auch ab dem 4. Jahrhundert vor allem in Griechenland auch verbreitet war, diese Tipps, diese Hinweise. Gesellschaftlich natürlich wiederum auch nur für eine eher kleine Gruppe, die überhaupt die Zeit fand, solche Hinweise umzusetzen. Das betraf fünf oder 10 Prozent der männlichen, vorwiegend männlichen Bevölkerung.

*Atmo Bodystudio*

## **Erzähler**

Stefanies Ziel sind nicht Mittelweg und Mittelmaß. Die taffe Sportlerin diszipliniert sich streng. Bindet ihre blonde Löwenmähne in einen Zopf und definiert sich und ihren Körper mit Training und Diät. Sie braucht diese Struktur und Orientierung grundsätzlich im Leben.

### **O Ton Stefanie 33'19**

Man braucht Ziele im Leben, ne? Dass man einfach auf der Schiene auch bleibt. Dass man einfach auch die Kontrolle hat, dass man einfach auch ne Aufgabe hat und einfach auch weiß, für was man alles macht. Einfach das, was einen glücklich macht, man muss ja nicht so ein Riesenziel haben, aber immer so kleine Ziele, braucht man. Weil sonst bin ich so orientierungslos, weiß gar nicht, was soll ich jetzt machen? Und alles Scheiße.. Und das ist Scheiße, ne? Also für mich ist das ganz ganz wichtig, dass ich einfach Ziele brauch. (...) Und ich find auch für alle anderen, finde ich das ganz wichtig.

### **O Ton Barlösius 13'25**

Jeder ist heutzutage aufgerufen, seine Orientierung selber suchen zu *müssen*! Also es ist glaube ich schwer, oder es ist schon rechtfertigungsbedürftig geworden, wenn man sagt: puh, Essen, da mache ich mir gar keinen Kopf drum.

### **O Ton Klotter 2'28**

Als Veganer gehöre ich einer bestimmten Gruppe an, und zugleich bin ich außergewöhnlich. Wir leben im Zeitalter der Individualisierung, der Selbstverwirklichung, wo jeder die Möglichkeit und die Pflicht hat, sich zu verwirklichen. Beides, Möglichkeit und Pflicht - das machen wir heute über das Essen. Dann verbinden wir damit noch eine Ethik, dass wir zum Beispiel gegen die Massentierhaltung sind, und schon haben wir einen perfekten Lebensstil.

### **O Ton Barlösius 12'**

... weil einfach die Forderung in unserer modernen Gesellschaft ist: Du bist individuell und du musst dein eigenes Ding machen, und du musst für deine eigene Sache stehen, das ist ein normatives Gebot, und du musst das auch bewusst und systematisch für dich selber regeln.

## **Erzähler**

Auch Stefanie hat sich ihren individuellen Kopf darüber gemacht, wie sie sich *keinen* Kopf mehr ums Essen machen muss.

### **O Ton Stefanie 36'39**

Ich muss mir keinen Kopf machen, wenn ich in die Stadt gehe: oh, was schiebe ich mir jetzt rein, da mal ne Brezel und da mal dies und da mal das, nein! (...) Das hab ich gar nicht.

## **Zitatorin (Werbung)**

„Entdecken sie die Ich-Ernährung. Wie Sie mit wenigen Tricks das Essen entstressen.“

### **O Ton Klotter 1'48**

Das Essen ist zu einer Identitätsplattform geworden, früher waren wir Parteimitglied, heute haben wir einen bestimmten Lebensstil, einen bestimmten Ernährungsstil und darüber gewinnen wir Identität und ein soziales Marketing. Wir verkaufen und vermarkten uns nach Außen. Da sag ich: ich bin Vegetarier, und dann bin ich was Besonderes. Der Veganer, oder Paleoesser - immer bin ich sozusagen differenziert, abgegrenzt von anderen.

### **O Ton Barlösius ca 9'**

Wir können darüber Distanz herstellen und Überlegenheit formulieren. Also ich bin in der Lage wirklich fünf Monate lang mich total kontrolliert zu ernähren, die anderen können das nicht, die machen jetzt in Advent Ernährung oder sonst irgendwas. Also man kann Differenz dazu herstellen, und diese Differenz kann gehen einmal mit einfach nur zur Formulierung „ich bin anders als Du“, aber auch hin bis zu Protest, gesellschaftlichem Protestformen, die man über das Essen ausdrücken kann, also Hungerstreik ist so etwas: (...) ein klar verstehbares Symbol, worüber man dann eben auch Protest formulieren kann.

### **O Ton Klotter 16'19 ff**

Die Köche von heute, Caterer von heute sind der Verzweiflung nahe, weil sie immer mit 33.000 Sonderwünschen konfrontiert sind. Von hundert Menschen, die angeben, eine Lebensmittelunverträglichkeit zu haben, kann das nur bei 10 Prozent diagnostiziert werden.

### **O Ton** Barlösius 25'02

Machen sie heutzutage mal ein Weihnachtsessen mit ihren ganzen Familienmitgliedern, es wird höchst kompliziert! Weil jeder meint, er muss etwas Eigenes haben.

### **O Ton** Klotter 16'19 ff

Das heißt, da ist auch ein bisschen ein Hype und dann bin ich was ganz Besonderes und dann kann ich den ganzen Abend, wenn ich eingeladen werden, den Gastgeber, die Gastgeberin ein bisschen terrorisieren, wo ich sage: was ist denn in diesem Gang drin? Ooooh, Gluten! Nein! Hast du was anderes da? Und dann kann ich mich sozusagen zelebrieren und ausbreiten.

### **O Ton** Barlösius 20'06

Das Spannende ist natürlich, dass in diesen Intoleranzen ja immer auch ein Vorwurf drin enthalten ist: es ist immer der Vorwurf darin enthalten, dass die heutigen Lebensmittel schlecht sind. Dass die heutige Art und Weisen, wie die Lebensmittel produziert werden, nicht in Ordnung sind. Dass ich zwar eine Milch für einen bestimmten Betrag kaufen kann, ABER wenn ich eine gute Milch haben will, ich mehr Geld ausgeben muss. Ja?

### **Autorin** (*mäkelt übertrieben*)

Erwischt. Länger haltbare Milch, das ist doch schlecht, da sind doch gar keine Vitamine drin, die schmeckt doch gar nicht, ich will aber natürliche Milch...

### **O Ton** Barlösius 20'06 ff

Da drin dokumentiert sich auch noch eine bestimmte Haltung gegenüber der industriellen Lebensmittelproduktion, gegenüber denjenigen, die halt ihre Lebensmittel nach Preis kaufen, nach Angebot kaufen und ähnlichem, eben die machen das nicht bewusst -

### **Autorin**

Aber die sind die Mehrheit.. nicht ich..

Nein, nicht Du, mit deiner Panik, aus der Fassung zu geraten, die Kontrolle zu verlieren, dich aufzulösen, amorph statt definiert zu sein. Weich statt Waschbrett und das Leben gerät aus den Fugen...

### **O Ton** Barlösius 15'13

Interessant ist, dass diese Gesellschaft, wir uns darauf konzentriert haben, so zu tun als würden die, würden sich alle Probleme dieser Personen dadurch lösen, wenn sie schlanker werden würden! Weil dann hätten sie ja ein neues Leben und von diesem neuen Leben aus würden sich alle andern Probleme lösen.

### **Zitator** (*wie Werbung*)

„Wieder Schlank. Diese Tipps steigern Ihre Abnahm-Disziplin.“ „Die Fatburner Formel.“

### **O Ton** Barlösius 15'13 ff

Das heißt, wir haben uns in dieser Gesellschaft angewöhnt - auf der einen Seite gibt es diejenigen, (...) die sich permanent bewusst ernähren und (...) die sich dann distanzieren von denjenigen, die irgendwie essen. Und das dokumentiert sich ja auch in ihren dicken Körpern und die haben eben dann keine Selbstdisziplin und so weiter -, haben wir uns gesellschaftlich angewöhnt zu sagen: die sind ja selber Schuld, die essen nicht überlegen, also die überlegen sich das nicht, und wenn sie das tun würden, dann würde sich ihr Körper verändern und (...) alle anderen Probleme wären auch gelöst. Also wir diskutieren gar nicht mehr so sehr über die Bedrängnisse, in denen die Menschen drin sind, sondern tun im Grunde genommen, als sei es einfach: sie machen kein Regime und das ist ihr Problem. Und das stimmt ja eigentlich nicht.

### **Zitator**

Ich möchte auch noch was zum Thema beitragen. Juvenal. Römer. 1. Und 2. Jahrhundert. Man hat einen Satz von mir zur Redewendung gemacht:

„mens sana in corpore sano“ - ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.

Und man benutzt meine Aussage normativ. Aber das könnte ihnen so passen. Ich bin Satirendichter. Ich habe gesagt: „*orandum est* ut sit mens sana in corpore sano“: Es wäre zu erbeten, es wäre zu *wünschen* (!), dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper sei!“

### **Autorin**

Für jedes Problem die Lösung auf dem Teller – ein frommer Wunsch...

*Küchen-Koch-Atmo*

### **O Ton** Daniela Stohn 3679

Also diese Themen, wo kommt das Essen eigentlich her, was ich esse? Das interessiert unsere Leserin auch sehr, das merken wir auch an Leserbriefen, die wir bekommen, dass sie das sehr beschäftigt, und da versuchen wir auch immer wieder zu Textthemen im Heft zu haben, zum Beispiel: wie finde ich Eier, wo die männlichen Küken nicht getötet werden? Oder worauf muss ich achten, wenn ich Fleisch kaufe? Büffelmozzarella hatten wir neulich mal im Heft, da ging es auch darum, dass die Büffel eben artgerecht gehalten werden, wie kann ich das dann erkennen an meinem Mozzarella? Da versuchen wir auch ganz viel aufzuklären, oder wir haben auch manchmal ein Dossier zu dem Thema Essen (Frau Ort) ...mit gutem Gewissen, genau.

Ja das versuchen wir textlich auch gut aufzufangen.

### **O-Ton** Ort-Gottwald 2'55 (Ort)

Die Leute und die Frauen vorwiegend, die wollten immer wissen, wie eben halt der Stand ist, wie der Stand der Dinge ist und was sie besser machen können und worauf sie achten müssen.

**Zitatorin / Zitator** (*Werbung*) ggf. reduzieren oder ganz weglassen / > P. Bruehl  
*besprechen*

„Bewusst leben, gesund essen. Wie sie jetzt leichter abnehmen, Entspannung finden, kräftiger und fitter werden.“ / „Clever geniessen: der richtige Umgang mit Zucker, Fett und Alkohol.“ / „Vergessen sie Diäten. Die besten Lebensmittel von A-Z für ihre Gesundheit.“ / „Rezepte aus der Natur! Gesünder als Sushi. So gelingen Raw Tapas.“ / „Mit DVD: Abnehmen mit Genuss!“ / „Das Rundum-Sorglos Paket: Über 80 Rezepte. Mehr als die Hälfte vegetarisch“

### **O Ton** Dani Stohn 3'50 (Dani) fern

Wir versuchen aber auch immer in unseren Texten die Leser jetzt nicht allein zu lassen mit ihren Sorgen oder zu sehr zu stressen. Das heißt ja - bei diesem Thema Essen, da haben wir zum Beispiel in diesem Dossier auch ein Einstiegsessay gehabt, da kam unserer **Autorin** auch zu dem Fazit: Ja, was darf ich überhaupt noch essen? Aber: jeder kleine Schritt, den man macht, bringt einen ja auch schon nach vorne.

## **Zitator**

»Bringen Sie schnell (dies) alles herbei, denn ich bin zum Umfallen hungrig.«

Gestatten, Giacomo Casanova. 18. Jahrhundert. Ich zitiere aus meinen Erinnerungen:

„Leichtfüßig wie ein junges Reh deckte sie ein Tischchen für zwei Personen und trug alles auf, was sie hatte. Es war köstlicher Roquefortkäse und ein ausgezeichnete gekochter Schinken. Es war genug da für zehn Personen mit gutem Appetit; trotzdem, ich weiß nicht, wie wir's anfangen, aber es ist Tatsache: das ganze verschwand nebst zwei Flaschen eines Chambertin, den ich noch heute zu schmecken glaube. Die Augen meiner schönen Geliebten funkelten vor Vergnügen. Oh, was für ausgezeichnete Speisen sind doch Chambertin und Roquefort, um die Liebe zu kräftigen und eine knospende Liebe schnell zur Reife zu bringen!“

## **Zitatorin (ZS Barbara)**

„Aber bitte mit Sahne! 8 Kilo in 10 Minuten: die beste Wettesserin der Welt. Gerade sind wieder alle auf Diät. Da machen wir nicht mit, oder? Ein Heft über sinnlosen Figuren Wahnsinn und heiß geliebte Fressorgien. OHNE: Saft Tag und Intervallfasten!“

## **Autorin**

Ach ja - bitte. Einfach nur essen. Miteinander essen!

*Atmo Essen kochen, Töpfe Klappern, Stimmen / ggf Musik wie am Anfang - Paolo Conte  
fröhliche Stimmung; ggf Wiederholung von Collage-Teilen im Hintergrund...?*

„Alles, was das „schöne Leben“ zu bieten hat.“ Genießen Sie! Ausgewählte Weine, raffinierte Spezialitäten, köstliche Olivenöle und verführerische Antipasti.... Probieren Sie. Verkosten Sie!“ ...

## **O Ton Barlösius ca 30'**

Essen ist (...) eine eigene Sprache, eine eigene gesellschaftliche Sprache, in der Botschaften drin sind -

## **O Ton Barlösius 28'29**

Wir haben zum Beispiel in früheren Zeiten gehabt, dass Verträge nicht unterschrieben worden sind und dadurch rechtsgültig geworden sind, sondern sie sind durch das gemeinsame Essen rechtsgültig geworden! Das heißt, das Essen ist eben mehr als



Hunger stillen, sondern es ist immer ein Symbol, und es hat als Symbol auch eigenen Wert und eigene Kraft.

**O Ton Stefanie 7'59**

Wenn jetzt jemand, sagen wir mal ein Bekannter uns einlädt, zum Beispiel hatten wir eine Taufe und der hat's irgendwie gar nicht verstanden: Ja, sie kann doch einen Tag... Und: das macht doch nix, einen Tag. Nein! Entweder, ihr wollt, dass wir dabei sind, das geht ja um uns als Person und nicht um das Essen! Ne? Entweder das ist euch wichtig, oder wir kommen nicht, oder ich komme nicht. Ganz einfach, nicht? Ja und dann haben sie gesagt: ja, okay, gut, ist kein Problem, ja und dann war das so. Und ich mach auch keine Ausnahme! Nicht einmal hier oder einmal da! Nein!

**O Ton Barlösius ca 30' ff**

Man kann sich als Einzelnen dagegen setzen, das kann man machen, aber dann setzt man sich eben mehr als nur über das Essen dagegen, sondern man setzt sich mit seiner Ganzheit, mit seiner Eigenart dagegen. Und das sollte man überlegen, ob man das macht.

**O Ton Stefanie 8'48**

Das geht nicht. Dann stelle ich mich da wirklich stur und sag, nein entweder du akzeptierst das oder ich komm nicht. Das ist dann schon wichtiger für mich. Das ist klar.

**Autorin**

Und ich? Ich faste nie wieder. Ist mir zu anstrengend.

Wirklich? Tag Drei war schon ein ziemlich gutes Gefühl - so schwebend...

Ja, um Kraft der Euphorie dann euphorisch zu futtern: JETZT darfst Du ja wieder...

Ach komm, Entweder und Oder sind doch reizvoller als die Mitte...

**O Ton Klotter 14'27**

Wir denken immer: wenn wir uns den Prozess machen, dann passiert was. Genau das Gegenteil ist der Fall. Wir brauchen Gnade und langfristiges Denken in unserem Leben, (...) also probier mal mit Gemütlichkeit, aus dem Dschungelbuch, das wäre die Parole im Umgang mit Essen und Gewicht.

### **Zitatorin** (*Werbung*)

Slow eating. Was Oma noch wusste.

*(Frauenstimme) „Ja. Und das Allerwichtigste für ihn ist der Pudding!“*

*(Männerstimme) „Richtig. Sie wissen ja, Männer, die gern Süßes essen, haben einen guten Charakter!“*

### **O Ton** Stefanie 31'16

Also mir fehlt nichts. Ich bin glücklich. Es erfüllt mich total.

### **Zitator**

Ich esse nicht, also bin ich

Vom diätischen Leben

Feature von Bettina Mittelstraß

### **O Ton** Stefanie 31'16

Können viele nicht verstehen, weil sie sagen: ha ja, aber du kannst doch im Sommer nicht mal ein Eis essen! Sag ich: ich kann schon. Ich will aber nicht. Wieso kann ich das nicht?

Klar kann ich. Will ich aber nicht!

### **Zitator**

Mit der Soziologin Eva Barlösius, dem Ernährungspsychologen Christoph Klotter, der Kraftsportlerin Stefanie, der Ökotrophologin Anna Ort-Gottwald, der Journalistin Daniela Stohn und dem Altphilologen Roland Wittwer.

Es sprachen: Daniela Hoffmann, Michael Rotschopf, Bettina Kurth und Barneby Metschurat.

Ton und Technik:

Regie: Philippe Bruehl

Redaktion: Klaus Pilger

Produktion: Deutschlandfunk 2018