

Das Adipositas-Dispositiv

Oder warum wir eine gastrosophische Ethik brauchen

Weil die Menschen Hunger kennen, streben sie nach Glück. Dem Glück der Fülle; jenem Glück, dem Unglück zu entkommen, welchem sie ausgesetzt sind, eben weil sie Hunger leiden oder gar des Hungers sterben können. Der Hungertod – als Inbegriff eines allgemeinen Übels oder Unguten – ist ein reales Trauma jedes Menschenlebens. Das Trauma, unfreiwillig zu hungern oder Hunger zu leiden, kehrt über die eigene Lebenszeit fortwährend – „ewig“ – wieder und treibt das tagtägliche Glücksstreben an, sich satt zu essen und wohlerfüllt „voll zu sein“. Dieser menschliche Glücks- bzw. *Essenstrieb* oder *Gastros* gibt der Anthropologie und Sozialpsychologie (analog zum Liebestrieb oder Eros) einen empirischen Sachverhalt an die Hand (im Unterschied etwa zum, von Freud lediglich postulierten, Todestrieb oder Thanatos). Das vom möglichen Hungerleiden getriebene und ermöglichte Glücksstreben spiegelt sich in unzähligen Mythen, religiösen Erlösungslehren und volkstümlichen Wunschbildern der Menschheitsgeschichte wider.

Unter diesen legendären Glücksvorstellungen von einem „Guten Leben“ ist in der westlichen Welt sicherlich das Bild von einem paradiesischen „Schlaraffenland“ am populärsten. (Freilich ist dieses Motiv auch in der östlichen Welt, beispielsweise in der islamischen Religion und Erlösungslehre, präsent.) Seit Jahrhunderten träumt die Menschheit von einem Schlaraffenland als einem Land, wo Milch und Honig fließt und – frei nach Hans Sachs – fertig gegrillte Hähnchen einem direkt ins Maul fliegen. Der lang gehegte Traum von schlaraffischen Zuständen und Vergnügen speist sich aus dem unerfüllten Wunsch nach einem Leben in unersättlicher Überfülle an kulinarischen Genüssen und glücklich machender Lusterfüllung. Und *hoppla!* – das Schicksal wollte es, dass dieser Menschheitstraum von einer paradiesischen Üppigkeit und Überfülle des Essens für uns heute zur Wirklichkeit wurde. „Wir“ – die Bewohner der kapitalistischen Wohlstandsländer in der so genannten Ersten Welt – leben wahrlich im Schlaraffenland – in einem exzessiven Zustand der kulinarischen Genüsse und Verlockungen. „Uns“ steht jederzeit eine unermessliche Vielfalt an Lebensmitteln aller Art und jeder erdenklichen Geschmacksnuance zu verfügen; noch nie war ein kulinarisches Genussleben für

einen Großteil der Menschen so erschwinglich und verführerisch verfügbar wie heute: Der moderne Steinzeitjäger findet stets leichte Beute auf seiner täglichen „Schnäppchenjagd“ im globalen „Supermarkt“.

Wer satt werden will, muss nicht länger wie einst erst im Schweiß seines Angesichts ackern, also mühsam säen und ernten, um sich am Ende des Arbeitstages bloß mit trockenem Brot zufrieden zu geben. Wer heute satt werden will, braucht lediglich in die vollen Regale greifen, bunte Packungen aufreißen und die Mikrowellen einschalten. In den westlichen Industrienationen ist der Hunger besiegt, selbst die untersten Schichten müssen keinen Mangel leiden und können durch billige Lebensmittel für das nächste Hifi-Gerät oder Auto sparen. Freilich: Durch die Tatsache, dass ein noch größerer Teil der Weltbevölkerung Tag für Tag weiterhin hungert und jeder sechste Mensch an Unternährung und Armut leidet, wirft unser Schlaraffenland einen düsteren Schatten hinter sich. In der aktuellen Hungerproblematik der Entwicklungsländer der Dritten Welt ist das reale Trauma und Elend des menschlichen Hungerleidens akut wie nie zu vor.

2.

Müssten aber nicht wenigstens die Menschen in den Schlaraffenländern und speziell die Gruppe der Wohlbelebten angesichts ihrer Lage glücklich sein? Warum nur macht uns unser tagtägliches Fast Food Fest nicht wirklich glücklich? Manche behaupten sogar das Gegenteil. Doch noch einmal gefragt: Wieso eigentlich gelten dicke Menschen, die ihre Esslust ungehemmt ausleben, nicht als glückliche Menschen?

Die Antwort auf diese Frage ist allseits bekannt. Leider bringt der hemmungslose Konsum von reichlich Cola und anderen Süßgetränken, von Chips und Snacks, von leckerer Currywurst mit Pommes und Weißbrot mit Salami, von tiefgefrorenen Gourmet-Produkten und der Genuss all der anderen Industriekost nicht nur Spaß, sondern auch das Unglück mit sich, das leibliche Wohl – die Gesundheit des eigenen Körpers – zu schädigen. Der scheinbare Wohlleben, dass man heute wenig Geld ausgeben muss, um sich fett zu essen, hat einen hohen, wenn nicht sogar einen letztlich unbezahlbaren Preis: nämlich die in Form von Bluthochdruck, Diabetes, Herzinfarkt, Gefäßverkalkung, Schlaganfällen, Krebs, Arthritis und Arthrose, Gelenkschmerzen, Stempelfüßen und viele andere durch starkes Übergewicht verursachte Erkrankungen und Leiden.

Solches Leiden von stark übergewichtigen Menschen nimmt heute in allen Teilen und Kulturen der Welt kontinuierlich zu. Zwei Drittel aller erwachsenen US-Amerikaner gelten als zu dick und jeder Dritte als adipös. In Deutschland wiegt inzwischen nahezu die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung (41 Prozent) zu viel. Ob in Lateinamerika oder unter dem neuen Wohlstand Chinas: überall verzeichnet die Weltgesundheitsbehörde einen epidemischen (bzw. pandemischen) Anstieg an fettleibigen Menschen als unmittelbare Folge der globalen Verbreitung des westlichen Lebens- und Ernährungsstils. Eine traurige Wahrheit globalisiert sich über alle Länder hinweg: Das sich ausweitende Schlaraffenland scheint die Menschen nicht glücklich zu machen, dafür aber macht es sie mit Garantie krank. Durch die so genannte McDonaldisierung der Welt und durch die Vereinten Fast Food Nationen nimmt mittlerweile nicht nur der Körper jedes sechsten Menschen zu, sondern auch die Kosten, die den Krankenkassen durch die Behandlung der Gesundheitsfolgen dieser Korpulenz entstehen. Inzwischen muss ein erheblicher Anteil aller Gesundheitsausgaben in den Industrieländern für die Behandlung der Adipositas und ihrer Folgen aufgewendet werden. Der wachsende Behandlungsbedarf gilt inzwischen als Gesundheitsproblem Nummer eins. Wenn sich die vorherrschende Ernährungsweise nicht ändert, werden sich die fettsüchtigen Massen in 20 Jahren verdoppelt haben. Doch steckt hinter diesem medial geschürten Horror-Szenario nicht bloß die Ideologie eines Schlankeitszwangs und einer gesundheitsfanatischen Biopolitik?

3.

Zweifelsohne galt über weite Strecken der bisherigen Menschheitsgeschichte Fettleibigkeit weder als eine Erkrankung noch war es ein ernsthaftes gesellschaftliches bzw. gesundheitspolitisches Problem. Lediglich das alte Griechenland bestrafte ihre dicken Mitbürger mit Geldbußen oder – wie bei den Spartanern – durch öffentliche Auspeitschungen! Der nahe liegende Einwand, dass bislang Fettleibigkeit schon allein deshalb keine soziale Problematik darstellte, weil in traditionellen Gesellschaften schlichtweg der dafür erforderliche materielle Wohlstand und Überfluss an kulinarischen Produkten fehlte, kann indessen nicht als Erklärung dienen. Denn zu jeder historischen Zeit und in allen Kulturen gab es stets Menschen (nur wesentlich weniger als heute), die in der Lage waren, der

Schlemmsucht zu fröhen und ihr ungebändigtes Genussleben niemandem aufgrund ihrer offensichtlichen Leibesfülle verbergen konnten.

Diese *Wohlbeleibtheit* genoss bis in die jüngste Vergangenheit hinein sogar gesellschaftliches Ansehen. Der Wohlbeleibte verkörperte buchstäblich seinen eigenen Wohlstand, seinen gesellschaftlichen Erfolg und Reichtum. Öffentliche Figuren wie der ehemalige Bundeskanzler Ludwig Erhart oder ein Helmut Kohl waren Pfundskerle, deren immenser Körperumfang bei Vielen Vertrauen erweckte und in einer Gesellschaft der Dicken und Wohlständigen ein Bild der sozialen Gleichheit suggerierte. Lange Zeit sah der gesellschaftliche Blick im korpulenten Subjekt keinen krankhaften Adipösen, sondern einen gemütlichen Genussmensch sinnlicher Lebensfreuden.

In dieser Wahrnehmungsweise kommt ein sozio-biologischer Sachverhalt zum Tragen. Denn was heute Millionen Menschen zum Problem wird, war für unsere Vorfahren ein evolutionärer Überlebensvorteil. So hat die Weisheit der Natur uns die Gabe verliehen, überschüssige Nahrung zu speichern. Statt in Speisekammern oder Kühlschränken vermag der Mensch einige Vorräte im Fettgewebe seines eigenen Körpers zu lagern und mobil immer mit sich zu tragen. Dieses Labsal rettet die Menschen in Hungerzeiten vor dem sicheren Tod. Wären wir nicht so veranlagt, überschüssige Kalorien sofort in eine Speicherform – in Fettspeicher und Bauchspeck – umzubauen, wäre unsere Spezies vermutlich schon lange wieder ausgestorben. Wie Sättigung Glück bedeutet, so sollten wir mögliche Fettleibigkeit als eine geradezu listige Überlebensstrategie des homo sapiens zu schätzen wissen – anstatt darin lediglich eine belastende Krankheit und eine lästige Angelegenheit zu sehen, die uns die Hoffnung auf ein langes Leben nimmt.

4.

So stellt sich die Frage, zu welchem Zeitpunkt und aus welchen Gründen die gesellschaftliche Problematisierung der „Fettleibigkeit“ als einer *Krankheit* einsetzt? Wie wurde Adipositas zu einem *sozialpathologischen Problemkomplex* oder – in der Terminologie des französischen Philosophen Michel Foucault – zu einem *allgemeinen Dispositiv*, „das Diskurse, Institutionen, architektonische Einrichtungen, reglementierende Entscheidungen, Gesetze, administrative Maßnahmen, wissenschaftliche Aussagen, philosophische, moralische oder philanthropische Lehrsätze, kurz: diskursive ebenso wohl wie nicht-diskursive Praktiken umfasst“?

Um die komplexen historischen Zusammenhänge hier kurz zu skizzieren, ist daran zu erinnern, dass mit der Herausbildung der modernen Staaten und Industrienationen seit dem 18. Jahrhundert zugleich der gefügte, funktionstüchtige, arbeitsame und gesunde Körper erfunden wurde. Wie in medizingeschichtlichen Werken vielfach belegt, bemühte sich der moderne Staat um die allgemeine Durchsetzung eines neuen Mäßigungs- und Gesundheitsregimes, das der allmählichen Ausbreitung einer kapitalistischen Arbeitsgesellschaft den Bedarf an den erforderlichen körperlichen Arbeitskräften sicherte.

Es ist deshalb wenig verwunderlich, dass mit dem 18. Jahrhundert die ersten Monographien über Adipositas entstanden. Denn einhergehend mit der historischen Herausbildung des einsatz- und arbeitsfähigen Subjekts der Moderne wurde der übergewichtige, schwerfällige Körper zunehmend als eine potenziell gesundheitsbelastende und dysfunktionale Abweichung problematisiert. Man kann also sagen, dass das Adipositas-Dispositiv mit der die ganze Bevölkerung erfassende Kontrolle des Körpergewichts einsetzt. Sehr einfache und effektive Instrumente, die damals entstanden und uns inzwischen vertraut sind, ermöglichten diese „Bio-Politik“ (Foucault): So beispielsweise der verbreitete Einsatz von Gewichtswaagen oder Berechnungsformeln und Indikatoren für das Körpergewicht, die von nun an als gesellschaftliche Normen geltend gemacht wurden. Mitte des 19. Jahrhunderts setzte dann der französische Chirurg und Anthropologe Pierre Paul Broca die erste Faustformel für „Normalgewicht“ in die Welt: Körpergröße in cm minus 100. Gegenwärtig arbeitet der gesundheitspolitische Diskurs mit einer Weiterentwicklung des Broca'schen Normalgewichts durch den so genannten *Body Mass Index* (BMI). Durch das Erstellen von Gewichtsnormen und die Bestimmung von Abweichungen wurde so der Gesellschaftskörper einer feingliedrigen Differenzierung und Normierung unterworfen (sowie der kulturellen Konstruktion der Gesellschaft als Körper im wörtlichen Sinne allererst fähig).

Zugleich ruft diese individualisierende Normierung die subtile Diskursivierung eines „gestörten“ Essverhaltens hervor. Entsprechend erlegt sich der normierte Körper das zwanghafte Bekenntnisritual auf, die eigene Esslust und jede unbeherrschte Genussgier diätmoralisch (und in der säkularen Transformation religiöser Dogmen und Praktiken) zu *verbalisieren*. Durch die verbale Buße der begangenen „Esssünden“ und durch die Hysterie eines „schlechten Gewissens“, die in jeder Mahlzeit eine gefährlich folgenreiche, aber gleichwohl unwiderstehliche Verführung

des „Kalorien-Teufels“ erfährt, werden permanente Selbstthematizierungen produziert, in denen Menschen über ihren meist als problematisch empfundenen Umgang mit dem Essen berichten. Neben diversen Varianten einer diätmoralischen Bekenntnisliteratur fehlt inzwischen in kaum einer Buchhandlung eine eigene Abteilung mit Diätatgebern und Fastenbüchern. (In keinem anderen Land – mit Ausnahme der USA – werden so viele Diäten enthusiastisch propagiert und befolgt wie in Deutschland.) In der Tatsache, dass proportional zu den Körpern die Diätvorschläge zunehmen, steckt auch eine Art von Body Mass Index.

Diätbibeln und Fastenprogramme als „Bußstrafen“ erfüllen in einer Gesellschaft von Fresssüchtigen die Funktion einer Ersatzreligion. Und wie jede Religion, so dient auch der Glaube an den Sündenfall der Essstörung – freilich nicht durch den Genuss von frischen Äpfeln, sondern durch den unersättlichen Konsum von kalorienreicher Industriekost – dem Wunsch nach einer zukünftigen „Erlösung“ und nach dem erleichternden Wunder der eigenen Begnadung durch eine „jenseitige Macht“. Entsprechend finden sich immer wieder Prediger von Doktrin und Erlösungs- bzw. Diätlehren, wonach Adipositas eine Krankheit sei. Dafür wird entweder die große Übermacht uns *vorgegebener Naturanlagen* bemüht. In diesem Fall wird behauptet, Fettleibigkeit sei eine genetische Disposition, die durch biochemische Defekte im Hormonhaushalt und Stoffwechsel verursacht würde. Oder Dicke und ihre maßlose Esslust werden zum Opfer einer psychopathologischen *Willensschwäche* erklärt, die unter einer manifesten Verhaltensstörung bzw. einem zwanghaften, krankhaften Suchtverhalten – eben unter einer „Essstörung“ und „Fettsucht“ – litten, für die sie selbst (was bei diesen Erklärungsmustern das Entscheidende ist) nicht verantwortlich seien.

5.

Doch wer glaubt, Fettleibigkeit sei eine Krankheit in dem Sinne, dass es sich dabei um ein Geschehen handle, das den Betroffenen wie das unabwendbare Schicksal einer Naturkatastrophe oder einer naturgesetzlichen Kausalität widerfährt, frisst gleichsam das Adipositas-Dispositiv mit Haut und Haaren. Die Adipösen unserer Zeit sind keineswegs die mitleidenswerten Nachfolger der Leprösen des Mittelalters; und Fettsucht ist trotz ihrer epidemischen Ausweitung auch keine neue Pest. Die Zusammenhänge, für die der Terminus Adipositas so auffälligen sprachlichen Abstand schaffen will, sind nichts Pathologisches. In ihnen zeigt sich lediglich die

unförmige und wuchernde Konvergenz zwischen einer primitiven (archaischen) Glückserfüllung und einer opferbereiten Pflichterfüllung – nämlich der gesellschaftlichen Pflicht eines unersättlichen Konsums. In einer Gesellschaft der Überproduktion bedarf es nicht länger gefügige und arbeitsame Körper, sondern gehorsam konsumierende Körper. An die massenhafte Ausbeutung der Arbeitskräfte von damals ist heute die massenhafte Ausbeutung der Kaufkräfte getreten.

Nur von dem *bereitwilligen Selbstopfer*, unkritisch alles zu „schlucken“, was das kapitalistische Schlaraffenland den Menschen an üppigem Speiseangebot und verzehrfertigen Leckereien „vorsetzt“, kann sich – wie Ulrich Beck in seiner Studie zu *Macht und Gegenmacht im globalen Zeitalter* (2003) feststellt – ein ökonomisches System am Leben erhalten, das von dieser pflichtbewussten Unersättlichkeit profitiert. Der fettleibige Mensch *verkörpert* buchstäblich das Tugendideal eines *unersättlichen Konsumenten*. Der unersättliche Konsument unterwirft sich den Imperativen eines zwanghaften und krankmachenden *Wirtschaftswachstums*, die immer neue Bedürfnisse erzeugen und schüren, obgleich die konsumierenden Subjekte schon längst des Überflusses überdrüssig sind.

Man kann mit dem französischen Gesellschaftskritiker Jean Baudrillard den kapitalistischen Zwang zum unersättlichen Konsum als die „transpolitische Form“ des Adipositas-Dispositivs bezeichnen. Und mit Baudrillard von einer „monströsen Konformität“ sprechen, die sich in *jeder Art* von Fettsucht zeigt und *uns alle* (eben auf die eine oder andere Art) fettsüchtig macht. Denn fett und fetter werden ja nicht nur alle die, die fett- und zuckerhaltige Billigkost und kalorienreiche Nahrung in sich hineinschaufeln. Fett und fetter werden auf ihre Art alle, die fette Autos fahren, die sich fette Kühlschränke und Einrichtungen anschaffen oder die nach fetten Gewinnen gieren, um „voll fett was zu sein“. Wir leben in einer Welt der Überproduktion, in welcher sich sogar mit Diätprodukten und Diättherapien noch fette Geschäfte machen lassen – solange sich genug arme Schlucker und andere Unersättliche finden, die solche Sachen kaufen. Kapitalistische Bedürfniserzeugung ist ein mächtiger Faktor im Adipositas-Dispositiv: Permanent flößen gewinnsüchtige Konzerne durch einen ungeheuren Einsatz von unwiderstehlichen Wunschbildern und Werbemitteln den Konsumenten ein, ohne Sinn und Verstand glücklich weiter zu konsumieren.

Aufgrund der Wucht dieses Verblendungszusammenhangs – des vorgegaukelten Glücks eines unersättlichen Konsumsrausches und einer erstrebenswerten Wunscherfüllung – ist es aussichtslos und darüber hinaus trügerisch, wenn die Politik propagiert, dass das Adipositas-Dispositiv *primär* durch Erziehungsprogramme für Kinder bekämpft werden müsse. Kinder und Jugendliche wachsen in eine Überflusgesellschaft hinein und werden gemäß der vorherrschenden Werte und Gewohnheiten der Erwachsenen erzogen. Erziehung zur Mündigkeit und mithin Erziehung zur Mäßigkeit und zur Praxis einer besseren Ernährungsweise sollte nicht zur Kinderarbeit werden, sondern bei denen beginnen, die dafür auch verantwortlich sind – eben bei den Eltern und Erwachsenen als den Vorbildern und Vormündern ihrer Kinder. Das Machtzentrum des Adipositas-Dispositivs ist nicht die Kinderstube, sondern die elterliche, unsere eigene Küche.

Zweifelsohne steht fest: Viele Erwachsene fühlen sich durchaus verantwortlich für ihre eigene Ernährungs- und Lebensweise; sie tun keineswegs so, als ob Andere sie dazu zwingen würden, sich nur so und nicht anders zu ernähren. Man kann den massenhaften *Willen zur Diät* und das immer wieder in Angriff genommene programmatische Fasten sicherlich als den *moralischen Vorsatz* deuten, den Dicke oder alle diejenigen, die sich dick fühlen, aufbringen, mit der individual-ethischen Absicht, sich in Zukunft anders zu verhalten und es besser zu machen. Mit anderen Worten: Auch wenn der Wille zur Diät bei Vielen scheitert oder sich an fragwürdigen Schlankkeitsidealen orientiert, als ein *guter Wille* (als moralischer Vorsatz und Vorschein einer besseren Praxis) verhüllt sich darin allenthalben die Macht möglicher Selbstbefreiung und gastrosophischer Selbstveränderung.

7.

Doch der Weg, auf dem das fette Selbst oder das *Moppel-Ich* zu einem Selbst wird, das sich gut ernährt und sich besser fühlt in seiner Haut, verläuft *nicht* über das Fasten. Qualvolle Fasterei durch kulinarische Enthaltensamkeit und asketische Selbstentsagung führt – wie nachweislich alle marktgängigen Diätprogramme – nicht zum ersehnten Erfolg. trotz Diätprodukten, Diättherapien, Diätphantasien werden die betreffenden Menschen weiter fett und fetter. Keine Diätphilosophie hält, was sie verspricht: Ein Abnehmen in einem kurzen Zeitraum und nach dem Verlust der ungeliebten Fettpolster ein konstantes Körpergewicht und ein gesundes Leben. Kein rigides Abmagerungsprogramm verhilft zu einem längeren Leben.

Auch haben die, die tatsächlich abnehmen, nicht automatisch eine erhöhte Lebenserwartung. Empirisch vielfach belegt ist, dass nicht nur schlanke Menschen, sondern auch Dicke sehr alt werden können. Wahr ist ebenso, dass die moderne Medizin auch das übergewichtige Leben zu verlängern weiß und dass sich durch diese medizinisch gewährleistete Lebensverlängerung erst zahlreiche Adipositas-bedingte Erkrankungen und Leiden entwickeln *können*. Für den übergewichtigen Körper sind Diäten sogar gesundheitlich nicht unproblematisch. Zumal das Wirrwarr ständig neuer Diätformen – inzwischen sind über 600 verschiedene Diäten im Angebot – die ohnehin ungesicherten Grundlagen der wissenschaftlichen Erkenntnisse über die biochemischen Zusammenhänge des menschlichen Stoffwechsels verraten. Was eine „gesunde Ernährungsweise“, was bei jedem Einzelnen in jeder Lebenslage und Situation das für die eigene, individuelle Gesundheit Förderliche ist, übersteigt allemal das ernährungsmedizinische Wissen.

Gleichwohl vermarkten viele renommierte Ernährungswissenschaftler ihre scheinbaren Erkenntnisse und Empfehlungen einer „richtigen Diät“. Wie beispielsweise die nach Roland Atkins benannte *Atkins-Diät*, die absurderweise dazu rät, sich fett und eiweißhaltig zu ernähren. (Derzeit boomt seine Diät-Philosophie wieder. Im Jahr 2003 ist das Atkins-Buch zehn Millionen Mal über die Ladentische gegangen. Der US-Konzern Tyson Foods, einer der größten Fleischverarbeiter der Welt, meldete einen 75-prozentigen Gewinnsprung, weil viele auf die fleischlastige Atkins-Diät umsteigen. Mittlerweile sind in den USA 728 kohlenhydratarme Lebensmittel auf dem Markt. Es gibt Low-Carb-Brote, Low-Carb-Pizza, Low-Carb-Nudeln, Low-Carb-Süßigkeiten. Atkins selbst half jedenfalls die eigene Diätlehre nichts: Er wog bei seinem Tod über zwei Zentner.) Wie die meisten anderen Diätlehren, ist auch die Atkins-Diät umstritten und alles andere als empfehlenswert.

Und doch ist es nicht so, dass Rezept gegen Adipositas undenkbar wäre. Es ist sogar denkbar einfach. Hier ist es: Der beste Diätplan gegen Adipositas ist, keinen zu haben. Man könnte diesen Plan, wie üblich, nach seinem Erfinder nennen. Die Lemke-Diät lautet also: *Keine Diät ist die beste Diät*. Sie besagt keineswegs, dem wahllosen Weiterfuttern das Wort zu reden, vielmehr besagt diese Anti-Diätlehre (als gastrosophische Dekonstruktion der Diätmoral) die *eigentliche* Frage, was ein gutes Leben im Praxisbereich des täglichen Essens ist und aus welchen zahlreichen gesellschaftlichen Faktoren sich eine gute Ernährungsweise zusammensetzt, zu

stellen anstatt die Ernährungsfrage – die gastrosophische Frage nach dem guten Essen – im Ganzen lediglich aufs Dickwerden und Abnehmen oder auf das minutiöse Berechnen von Kalorien zu *reduzieren*.

Sobald man sich von diesem lebens- und ernährungsphilosophischen Reduktionismus befreit, kommen automatisch gewisse und einfache Wahrheiten in den Blick. Beispielsweise, dass es bei bestem Willen niemand schafft, durch eine vernünftige Küche fettleibig zu werden oder sich anders fehlzuernähren. Und dass nicht die Medizin unser Normgewicht bestimmt (bestimmen sollte), sondern dies *jeder für sich* tut durch jenes individuelle Körpergewicht, bei dem man sich selbst wohl fühlt. Darum ist leicht einzusehen, dass das eigene Idealgewicht sich durch ein untrügliches Zeichen leicht ermitteln lässt – ohne dafür den Gang auf die Waage zum täglichen Ritual und Grauen machen zu müssen: Es ist überschritten, sobald der Gürtel kneift und man sich darüber – ärgert. Wahr ist wohl auch, dass jeder Erwachsene und sogar jedes Kind inzwischen weiß, wie Dickwerden und Abnehmen funktionieren: Wer mehr zu sich nimmt, als er verbraucht, nimmt zu und legt langsam aber sicher Fett an. Ebenso ist Allen das diätetische Einmaleins vertraut, dass *kein* Mensch fett sein *muss* und jemand, der nicht fett *ist*, dies deshalb nicht ist, weil er *so will*.

8.

Im Grunde ist es wenig, was es braucht, um sich nicht dem Adipositas-Dispositiv – der monströsen Konformität einer fetten Gesellschaft – zu unterwerfen und um sich nicht sonst wie falsch zu ernähren: Es genügt der Schritt, das eigene Lustprinzip auf das umzulenken, was man ein *kulinarisch gutes Genussleben* oder eine *gastroethische Lebenskunst* nennen könnte. Die Kunst, gut zu essen, beinhaltet sehr allgemeine, aber doch recht konkrete Ernährungsregeln. Im Grunde sind die wesentlichen Prinzipien einer guten Esspraxis allgemein bekannt: Statt einer einseitigen Kost aus Cola, Chips, Currywurst mit Pommes, Weißbrot und hoch verarbeiteter Industriekost geht es um eine abwechslungsreiche und kreative Küche in Form von reichlich Gemüse, Nüssen und Kräutern, von Obst und gelegentlichem Fleisch oder Tofu-Würstchen sowie von viel Getreide- und Hülsenfrüchten, Vollkornbrot und Fruchtsäften.

Neben einer groben diätetischen (ernährungsmedizinischen) Orientierung beispielsweise an einer lang bewährten, mediterranen Ernährungsweise, die nicht

primär vom Konsum fett- und zuckerhaltiger, kalorienreicher und fleischlastiger Dinge lebt, sondern die sich vielmehr eine Vollwertkost gemäß der Deutschen Gesellschaft für Ernährung schmecken lässt, zählt *außerdem* der *umweltethische* und *politisch-korrekte* Genuss von kontrolliert biologischen und regionalen Produkten aus fairer (sozial gerechter) und klimaschonender Herkunft wesentlich zur ethischen Praxis eines guten Essens. – Mit anderen Worten: Was in Zukunft wirklich *zunehmen* sollte, damit die vorherrschende „fette Lebensweise“ nicht alles unter sich erdrückt, wäre das Gewicht einer gastrosophischen Ethik.

Warum aber tut sich die Mehrheit der Menschen so schwer damit, vernünftig zu essen und zu genießen? Aus welchen Gründen fällt es ihnen leichter, sich nicht richtig gut, sondern eher falsch zu ernähren, d.h. sich beispielsweise so zu ernähren, dass sie adipös werden? Vermutlich deshalb, weil wer sich falsch ernährt, jederzeit essen und seiner Esslust befriedigen kann, weil er, wo immer er sich auch befindet, „Genießbares“ findet. Weil, wer sich falsch ernährt, jederzeit und überall seine Lebensmittel kaufen kann, weil er nicht auf ihre Herkunft, Herstellung und Qualität zu achten braucht und lieber nur das Billigste auswählt. Weil, wer sich falsch ernährt, nicht kochen können muss, weil er von Fertigprodukten oder Fast Food leben kann. Weil, wer sich falsch ernährt, niemand Anderen braucht, mit dem er gemeinsam tafelt, weil er alleine isst. Weil, wer sich falsch ernährt, zwar dick wird, dafür aber weiß, dass das eigene Konsumieren „richtig“ und „wichtig“ ist, weil es gesellschaftlich anerkannt und wertgeschätzt wird. Weil, wer sich falsch ernährt, die Kosten, die dadurch entstehen, nicht aus eigener Tasche begleichen muss, weil die anderen zahlen – die kollektive Krankenkasse, die ausgebeutete Umwelt, die schlecht bezahlten Arbeiter und Bauern. Mit anderen Worten, wer sich falsch, also normal ernährt, kann es sich verdammt gut gehen lassen – auch wenn er auf diese Weise wissend oder unwissend das übliche Falsche tut. Und man tut dies nicht nur, indem man „zu viel konsumiert“ und sich „zu wenig bewegt“ – wie es der in Medizin und Gesellschaft verbreitete biopolitische Diskurs nahe legt. Sondern man tut wissend oder unwissend das Falsche gleichermaßen auch, indem die eigene Ernährungsweise viele andere Dinge in einem ethisch relevanten Sinne falsch macht. Entscheidend aber ist: Keiner wird politisch, ökonomisch oder kulturell dazu gezwungen, sich falsch zu ernähren.

Wer sich für die Kunst, gastrosophisch zu leben, *entscheidet*, erweitert das eigene Verantwortungsgefühl gegenüber Fragen der Ernährung von der bloßen Fixierung auf die „richtige Diät“ und das „richtige Körpergewicht“ (bzw. von der Reduktion der Dinge einer *Gastrosophie* auf eine *Diät-Moral*) durch ökologische und gesellschaftliche Aspekte guter Ernährungsverhältnisse im globalen Maßstab. Wer will, kann den guten Willen zur Diät – d.h. den moralischen Vorsatz, das eigene Ernährungsverhalten zu verändern – in den Entschluss wenden, insgesamt besser essen (insgesamt das für alle gastroethisch Gute) zu wollen und sich von den vorherrschenden Fast Food Vorlieben zu befreien.

Immer mehr Menschen bringen diesen Willen auf und verändern ihre Ernährungsgewohnheiten. Wir befinden uns inmitten eines epochalen Umdenkens unseres kulinarischen Selbstverständnisses. In allen Teilen der Welt nehmen die neuen Kulinarier und gastrosophischen Lebenskünstler zu – nicht an Körpermasse, sondern an Menschenmassen. Wenn die Philosophen über Jahrhunderte hinweg gegenüber der Unvernunft einer ungebändigten und übermäßigen (oder ungenügenden) Esslust eine Moral der Selbstbeherrschung zu einer idealen Diät erklärten, dann ist es an der Zeit, dass die Philosophie heute eine ganz andere, eine *gastrosophische Vernunft* oder *Weisheit* auf den Begriff bringt. Ihre Idee einer vernünftigen Ernährungspraxis weist einen Ausweg aus der globalen Nahrungskrise, die die Menschheit nicht nur mit der Adipositas-Problematik konfrontiert, sondern mit vielen weiteren und nicht minder gewichtigen und selbst verschuldeten Problemen. Wir brauchen also eine genuss- und zukunftsfähige Esskultur aus einem einfachen Grund: Wir brauchen dieses wirksame Mittel, weil darin die beste Universalmedizin gegen das Adipositas-Dispositiv unserer Gesellschaft steckt.

9.

Insofern möchte ich meine Überlegungen und Annäherungen zu einer philosophischen Adiposologie mit einer kritischen Bemerkung schließen. Denn meines Erachtens könnte es der medizinischen Adipositasforschung helfen, würde sie ihrerseits – wie man treffend sagt – einen Blick über den „eigenen Tellerrand“ werfen, um auch *all die anderen* Facetten der globalen (gastrosophischen) Ernährungsfrage wahrzunehmen und in die eigenen Behandlungsmethoden einzu beziehen. Vielleicht müsste die *Therapie* dann ganz woanders ansetzen als gewohnt. Sie hätte dann – statt ausschließlich den medizinischen Blick und

diätetische Fragen körperlicher Gesundheit – stärker gesellschaftliche und ethische Wertfragen zu berücksichtigen und auf die Selbstheilungskräfte der Menschen zu setzen: Statt mithilfe von Medikamenten und Operationen wäre dann mithilfe von Reflexionen und Argumenten (gastrophilosophischem Gedankengut) das Werteregime der Menschen zu therapieren.

Wenn es stimmt, wie die Hirnforschung und Neurophilosophie behauptet, dass das Gehirn unser Ernährungsverhalten steuert, dann ginge es wohl darum, sozusagen den Gehirnreiz zu erzeugen, der dafür sorgt, dass nicht nur tägliches Fernsehen oder tägliches Autofahren als etwas Vergnügliches wahrgenommen wird, sondern ebenso ein gutes kulinarisches Alltagsleben. Gastroethische Werte und Anreize können – um im Bild zu bleiben – wie der chemische Botenstoff Glutamat in unserem Gehirn eine geschmacksverstärkende Wirkung erzeugen. Doch gastrophilosophische Wirkstoffe *stärken* den in ethischer und gesundheitlicher Hinsicht *guten Geschmack* – im entscheidenden Unterschied zu dem beliebten Zusatzstoff Glutamat, von dem bekannt ist, dass es lediglich den (ansonsten) faden Geschmack problematischer Industriekost verschleiern, und von dem ebenso bekannt ist, dass es durch seine appetitanregende Wirkung gerade zum fettsüchtigen Weiterfuttern animiert. (Den biochemischen Zusammenhang zwischen grassierender Adipositas und massenhaftem Glutamat-Konsum hebt der Autor des Buches *Die Ernährungslüge. Wie uns die Lebensmittelindustrie um den Verstand bringt* Hans-Ulrich Grimm hervor: „Die für die Menschheit bedeutendste Folge des Glutamat-Verzehrs“, so Grimm, „ist sicher der Masteffekt: Glutamat führt dazu, dass die Menschen mehr essen, als gut ist für ihre Figur. ... So könnten die subtilen Einflüsse des Neuro-Pulvers auf die Regionen im Gehirn, die das Wachstum und den Appetit steuern, auch die Epidemie des Übergewichts und der Fettleibigkeit in Amerika, aber auch anderswo, erklären.“

Um sich nicht zuletzt kein falsches Bild von der Behandlungsdauer zu machen und den Zeitraum einer möglichen Besserung realistisch einzuschätzen (entgegen der üblichen diätmoralischen Frohlockungen wie einem rasanten „Abnehmen in nur 7 Tagen“), sollten man sich über das historische Ausmaß einer gesellschaftlichen Adipositas-Therapie im Klaren sein: Die grundlegenden Veränderungen, die in Zukunft erforderlich sind, haben ähnliche epochale Dimensionen, wie die so genannte *neolithische Revolution*. In deren Verlauf ersetzte die Menschheit das Rohe (ihre über Jahrtausende ausgebildete Sammler-Jäger- bzw. Beeren-

Wildfleisch-Küche) durch das Gekochte, d.h. durch eine völlig *neuartige Kultur* des Essens. Wenn die Erfindung der Landwirtschaft und der Gemüse-und-Getreide-Küche als Entstehungsherd der eigentlichen Kultur-Entwicklung der Menschheit gilt, dann steht die Menschheit zum Beginn des dritten Jahrtausends am Anfang einer *gastrosophischen Revolution*. Sie hätte die neolithische Revolution unter dem Vorzeichen ökologischer Nachhaltigkeit, globaler Gerechtigkeit und kulinarischen Wohlbens (mit anderen Worten: unter dem Vorzeichen des Guten) noch einmal neu zu erfinden. Nur so vielleicht wäre die globale Nahrungskrise – und damit einer der Hauptfaktoren der globalen Klimakatastrophe – abzuwenden.