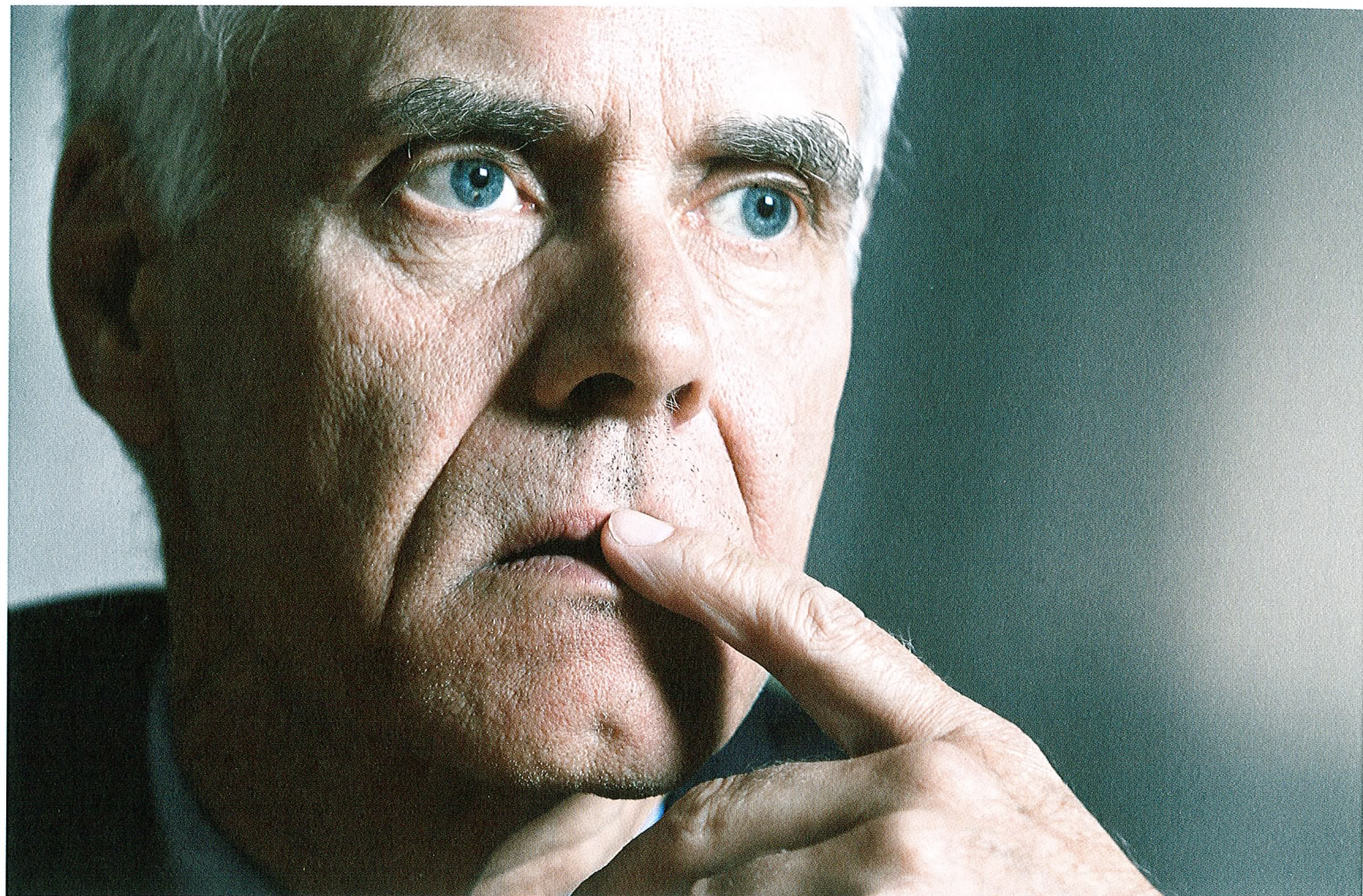


DIE WELTWOCHEN



Post-Minister Leuenberger: Wie lange noch?

Chaos, Halbwahrheiten, Verantwortungslosigkeit: Die Luft wird dünn.
Von Alex Baur und René Lüchinger

Hochstapler in Bundesbern

Wie ein Schwindler in den obersten Etagen der Verwaltung Karriere machte.
Von Philipp Gut und Andreas Kunz

«Vollkorn ist ungesund»

Lebensmittel-Experte Udo Pollmer über Ernährung. *Von Daniela Niederberger*



«Es gibt keine gesunde Ernährung für alle»: Ernährungsexperte Pollmer. Seite 48

Interview

48 «Ein bisschen Salat können Sie essen»

Die Empfehlungen von Gesundheitsberaterinnen und Ärzten seien unsinnig, sagt Udo Pollmer. Der Ernährungsexperte erklärt, warum Schimpansen viel Salat essen sollen, nicht aber die Menschen.

Stil & Kultur

52 Stil & Kultur Das elfte Gebot

54 Namen Von Sarah Jessica Parker bis Wubert De Aiir

55 MvH Meine Misses

56 Im Gespräch Rolf Hiltl, Restaurant-Besitzer

57 Luxus Alter vor Schönheit

58 Auto Audi A5 Sportback 3.0 TDi Quattro

59 Objekte TouchSmart 600 von HP

59 Wein «Vinfox 2010»

60 Bestseller

60 «Eine Bedrohung für echte Witze»

In seinem Buch attackiert der Filmkritiker David Denby ein neues Phänomen – Snark genannt –, das er für gefährlich und zerstörerisch hält

62 Essay Gewonnene Jahre

63 Werbefilm Pionier der Luxusklasse

64 Jazz Omri Ziegele Where's Africa Trio

64 Film «Un prophète»

65 Thiel Stehapéro der Sitzgelegenheiten

65 Darf man das? Seiner Freundin ein Fitnessabonnement schenken

66 Hochzeit Regula Perrollaz und Rolf Lanicca

Autoren in dieser Ausgabe

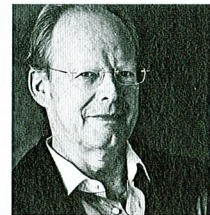
Monika Büttler



Weil sie verstehen wollte, wie die Welt funktioniert, studierte Monika Büttler zunächst Physik und Mathematik. In dieser Ausgabe schreibt sie

die Professorin für Volkswirtschaft der Universität St. Gallen über den Unsinn von zuviel staatlicher Begabförderung an Hochschulen. Seite 32

Peter Gross



Der Soziologe und frühere 68er Peter Gross, geboren 1947, wehrt sich gegen den grassierenden Jugendwahn, der seine eigene Generation kultiviert und entfaltet hat. In

seinem Essay «Gewonnene Jahre» hält er dem Autor ein Plädoyer für den «Glücksalter». Seite 62

www.weltwoche.ch

Kostenlose Fachbücher

E-Books für Studenten: über 200 Fachbücher, Kompendien und Aufgabenbücher zum Gratis-Herunterladen. Alle Bücher sind von Professoren verfasst. Keine Registrierung, kein Login nötig. www.weltwoche.ch/fachbuecher

Köppels Videokommentar

Jetzt wieder jeden Montag ab 15 Uhr direkt aus der Weltwoche-Redaktion. Roger Köppels Videokommentar zu den brennenden Themen der Woche. www.weltwoche.ch/videokommentar

Platin-Club

Spezialangebot: Miniatur-Videokamera The Flip MinoHD, 2nd Generation. Fr. 249.– statt 299.–
Spezialangebot: Romantic Days im Grandhotel «Quellenhof & Spa Suites» ****. Package für Fr. 7.– statt Fr. 810.–. Abonnenten erhalten ein kostenloses Upgrade in ein Spa-Loft (Normalpreis Fr. 1085.–)
Spezialangebot: 20% Exklusiv-Rabatt auf ein Video-Wochen-Abo Einzelberatung bei Weight Watcher Fr. 160.– statt Fr. 200.–
Weltwoche-Special-Edition: «Roger Federer by Michel Comte & René Habermacher». Abonnenten profitieren vom Sonderpreis von Fr. 3100.–
Spezialangebot: Die Weltwoche-Kreuzworträtsel Daniel Krieg jetzt in Buchform! Fr. 19.– statt Fr. 29.–
Expertenreisen: Auf und abseits des Jakobswegs skandinavische Architekturperlen, entlang der Steidenstrasse. Jetzt von Spezialangeboten profitieren. Mehr auf www.weltwoche.ch/platinclub

«Ein bisschen Salat können Sie essen»

Die Empfehlungen von Gesundheitsberaterinnen und Ärzten seien unsinnig, sagt Udo Pollmer. Der Ernährungsexperte erklärt, warum Schimpansen viel Grünzeug essen sollen, nicht aber Menschen. Und warum Männer beim ersten Baby einen Bierbauch kriegen. *Von Daniela Niederberger und Cira Moro (Bild)*

Herr Pollmer, ich möchte mich gesund ernähren, aber ich bin ratlos: Mal heisst es, nicht mehr als zwei Eier pro Woche, dann heisst es, Eier dürften täglich gegessen werden. Mal ist Salat gesund, dann lese ich, er habe den Nährwert eines Taschentuchs. Schokolade war bislang schlecht, jetzt gilt sie bald als Heilmittel. Warum ändert das laufend?

Man muss nicht alles ernst nehmen, was Experten sich ausdenken. Die Empfehlungen ändern von Zeit zu Zeit und von Ort zu Ort. Als ich ein kleiner Knirps war, haben die Mütter ihre Jungs zum Arzt geschleift: «Herr Doktor, das Kind isst nicht.» Fleisch war damals ein Stück Lebenskraft. In der Nachkriegszeit war Fleisch teuer, man ass vor allem Innereien. Sträubte sich ein Kind, dann war die Mutter beunruhigt. Der Doktor sollte den Jungen ermahnen, seine sauren Nierchen und sein Lungenhaschee zu essen. Später kam eine Phase, da hätte ich nicht den Magen eines Raubtiers gebraucht, sondern ich hätte mir einen Schnabel wachsen lassen müssen wegen der vielen gesunden Körner. Auch wären ein Kropf und ein Muskelmagen von Vorteil gewesen, um sie vorverdauen und vermahlen zu können. Heute brauchte ich einen Pansen, um das viele vegetarische Stroh, das in unseren Medien gedroschen wird, zu verwerten. Gerade Journalistinnen fragen gerne nach gesunder Ernährung. Und viele wollen hören, dass Vegetarierinnen die klügsten Esser sind. Versucht man zu erklären, dass es zwar richtig sei, dass die Kuh Gras fresse, dass sie aber ernährungsphysiologisch nicht vom Gras lebe, fallen die aus allen Wolken.

Können Sie das erklären?

Jedes Lebewesen, ob Mensch oder Tier, lebt vom Eiweiss. Um da heranzukommen, haben Sie mehrere Möglichkeiten: Sie essen eine Wurst oder eiweissreiche Bohnen, die Sie lange kochen. Oder Sie erzeugen das Eiweiss im Pansen. Im Pansen der Kuh wird die Wiese fermentiert. Es entstehen grosse Mengen an Mikroorganismen, die das Eiweiss enthalten. Von dem lebt die Kuh. Haben Sie nun keinen Pansen, müssen Sie sich das Eiweiss so zuführen.

Was sagen Ernährungsberaterinnen, wenn Sie das vom Pansen und von den Bakterien erklären?

Dann halten sie entgegen, das Karnickel habe aber keinen Pansen und fresse auch Rohkost. Das Karnickel ist ein Fluchttier. Es hätte mit so einer Riesenwampe grosse Probleme. Das Karnickel fermentiert erst hinter dem Magen, in einem speziellen Darmabschnitt. Deshalb muss es jeden Morgen vom Hintern weg den eigenen Kot fressen, um die Eiweissversorgung sicherzustellen. Ich sage den netten Kolleginnen gern: «Falls ihr Lover auch Vegetarier ist, dann können Sie nur hoffen, dass er morgens bei der Morgentoilette eine ernährungsphysiologisch korrekte Entscheidung trifft, bevor er Ihnen den ersten Kuss gibt.»

Also ist alles Humbug? Die ganzen Empfehlungen der Gesundheitsämter?

Der Reihe nach. Das muss man wirklich vernünftig erklären. Also: Wir schauen zum Fenster raus und sehen, was ist: Die Sonne geht im Osten auf, dreht sich um die Erde und geht im Westen unter. Jeder sieht das. Und damit ist klar: Die Sonne dreht sich um die Erde. Wenn Sie genügend Abstand haben, sehen Sie, es ist umgekehrt. Weil Sie sich aber nicht einfach in eine Raumkapsel setzen können, um das aus der Ferne zu beobachten,

«Heute brauchte ich einen Pansen, um das viele vegetarische Stroh zu verwerten.»

brauchen Sie ein gewisses astronomisches Wissen, um das auch zu erkennen. Ich will Ihnen ein paar Dinge zeigen. *(Holt Unterlagen)* Hier. Quasi die Black Box der Ernährungslehre: der Verdauungstrakt. Vergleichen wir mal den Verdauungstrakt eines Menschen mit dem eines Menschenaffen. Wir sehen: Der Mensch hat ein anderes Gesicht.

Warum Gesicht?

Der Verdauungsvorgang beginnt im Mund. Stellen Sie sich vor, wir hätten ein erlegtes Wildschwein vor uns. Es käme eine Horde hungriger Schimpansen. Es dauerte nicht lange, und die Wildsau wäre zerlegt, mit den Schnauzen. Es gäbe eine Riesensauerei, aber die Affenhorde ist satt. Würde ich das Ihnen und Ihrer Redaktion anbieten: «Nascht mal!», Sie wären allesamt nicht in der Lage, das Wildschwein zu zerfleddern. Wie machen wir es? Wir brechen es auf, weiden es aus, hängen es auf, damit das Fleisch reifen kann, dann ziehen wir dem Tier das

Fell über die Ohren, lösen die Knochen raus. Die Keule hängen wir in den Kamin, damit sie noch mürber wird. Dann schieben wir sie in den Ofen. Und weil das immer noch nicht reicht, schneiden wir den Braten in Scheiben. Und dann sitzen wir alle mit Messerchen und Gabelchen da und machen kleine Häppchen. Sie sehen also, wir sind angepasst an zubereitete Nahrung. Wir haben keine Schnauze mehr, wir haben ein harmloses, kleines Gebiss, das angewiesen ist auf gekochte, leicht zu kauende Nahrung. Ich begreife nicht, warum das keiner merkt. Ein Blick in den Spiegel genügt.

Warum liegen alle falsch und empfehlen Salatteller?

Das hat zwei Gründe. Der eine: Hat man einmal begriffen, dass sich die Erde um die Sonne dreht, ist das alte Weltbild nicht mehr zurückzuhaben. Aber das ist anstrengend! Und zweitens fordert der Zeitgeist seine Opfer. Hätte man in meiner Kindheit öffentlich gesagt: «Die Jungfrauengeburt gibt es nicht», wäre man für einen Lügner gehalten worden. Weil jeder wusste, dass Maria Jungfrau war. Eine unumstössliche Wahrheit. Zur Zeit von Paracelsus war es eine unumstrittene Tatsache, dass Hexen Unheil verbreiten. Paracelsus war ein Spezialist dafür, wo die Hexen auf ihren Besenstielen hinfliegen.

Auch Ärzte empfehlen rohes Gemüse und viel Früchte. Das sind doch, nimmt man an, eigenständig denkende Menschen.

Wenn einer aus dem Körpergewicht und der Grösse den BMI, den Body-Mass-Index berechnet, um festzustellen, ob ein Mensch zu dick sei, muss er völlig plemplem sein. Da kann ich genauso gut aus dem Schädelumfang und der Körbchengrösse einer Ernährungsberaterin deren IQ berechnen. Haben Sie als Mann breite Schultern, sind Sie übergewichtig. Haben Sie als Frau Busen und Po, sind Sie zu fett. Praktisch alle Frauen mit kurzen Oberschenkeln sind definitionsgemäss «zu dick». Wenn das Ergebnis, ob ein Mensch normal oder zu dick ist, vom Schultergürtel und von den Oberschenkeln abhängt, dann ist irgendwas faul. Wie kommt ein Mediziner auf die Idee, für Frauen und Männer, für Junge und Alte den gleichen Massstab anzulegen?

Derzeit hört man überall von Vitamin-B-12-Mangel. Gesund wirkende Leute sollen plötzlich Eiseninfusionen erhalten oder Tabletten. Was steckt dahinter? >>>



«Ein Blick in den Spiegel genügt»: Ernährungswissenschaftler Pollmer.

In vielen Fällen rein gar nichts – ausser Geschäft. Aber gucken wir lieber ein wenig in den Verdauungstrakt: Der Magen macht prozentual immer den gleichen Anteil aus, beim Menschen wie beim Menschenaffen. An den Magen schliesst sich der Dünndarm an. Sehen Sie hier: Der Mensch hat einen vergleichsweise langen Dünndarm. Der Dünndarm ist zuständig für die schnelle Resorption leichtverdaulicher Kost. Was lesen Sie daraus? Wir sehen, der Mensch ist designt, grosse Mengen an leichtverdaulichem schnell aufzunehmen, damit er an seine Kalorien kommt. Sie runzeln die Stirn?

Ich habe nur überlegt ... Was passiert da im hinteren Teil?

Das ist das Colon. Der Dickdarm. Der Dickdarm ist zuständig für den Aufschluss der Ballaststoffe. Der Mensch hat ganz wenig Dickdarm im Vergleich zum Affen. Das heisst was?

Dass wir Ballaststoffe nicht gut verdauen können?

Genau. Wir sind angepasst an Rösti, an Knödel und an Wurst. Wir sind aber nicht angepasst an grosse Salatteller. Etwas Rohkost können Sie essen, keine Frage. Menschenaffen können jede Menge Rohkost futtern, die haben einen langen, aufwendigen Dickdarm, da schliessen sie ihre Nahrung auf. Ihnen fehlt der Herd.

Aus dem Bauch heraus wählen wir meistens die Bratwurst. Erst der Kopf befiehlt: Du nimmst Salat und Vollkornbrot.

Der Schimpanse hat einen Drittel der Gehirnmasse eines Menschen, aber er hat einen viel grösseren Verdauungstrakt. Der Verdauungstrakt des Menschen ist um vierzig Prozent kleiner als der eines gleich grossen Menschenaffen. Diese vierzig Prozent haben wir nach aussen verlegt: in die Küche. Die Küche ist das biologische Merkmal des Menschen. Das Feuer, die Fähigkeit zu kochen, ist die Basis der Mensch-

«Vollkorn ist nicht natürliche Kost, sondern eine Marotte aus dem letzten Jahrhundert.»

werdung – und nicht das Kalorien zählen. Wir haben einen Teil der Verdauung quasi outgesourct. Der Grund: Unser Hirn ist ein Energiefresser par excellence. Es liegt ausserhalb der wärmenden Körperhöhle und muss stets auf 37 Grad gehalten werden. Um dieses Gehirn Tag und Nacht mit Energie zu versorgen, brauchen wir die Küche. Das Gehirn macht nur zwei Prozent der Körpermasse aus, braucht aber zwanzig Prozent der Kalorien. Wenn Sie zurückwollen zu der Ernährung, die auch das BAG in der Schweiz propagiert, haben Sie nur eine

Chance: Sie müssen Ihr Grosshirn gegen vier Meter Dickdarm eintauschen.

Sie kritisieren seit langem den Vollkornkonsum. Weshalb?

Lebewesen werden nicht gerne gefressen. Tiere können sich wehren oder davonlaufen. Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Busch am Wegrand. Und da käme einer, der will an Ihnen naschen. Sie können nicht beißen oder flüchten. Also wehren Sie sich, indem sie verholzen, Dornen bilden oder Abwehrstoffe. Viele Pflanzen enthalten solche Abwehrstoffe gegen Frassfeinde. Getreidepflanzen haben ihr Saatgut in den Ähren. Wird eine Ähre weggefressen, ist die nächste Generation verloren. Also ist Getreide bis an die Zähne bewaffnet. Darum bekommen die Leute davon Verdauungsprobleme.

Ernährungsberater sagen, Vollkorn mache länger satt.

Es verursacht Magendrücken, und das verschlägt einem den Appetit. Blutzuckermessungen zeigen, dass Vollkorn entgegen den Theorien physiologisch nicht länger vorhält. Weil es Stoffe enthält, die verhindern, dass wir die Stärke richtig aufschliessen können. Die teilweise unverdaute Stärke gelangt schliesslich bis in den Dickdarm – und dort sitzt die Darmflora. Sie kann die Stärke abbauen. So entsteht zunächst Zucker, Traubenzucker, und der wird von Hefen weiter zu Alkohol, Kohlendioxid oder Methan abgebaut. Daher die schmerzhaften Blähungen.

Meine Mutter interessiert sich für gesunde Ernährung. In den achtziger Jahren mussten wir Vollkornspaghetti mit Soja-Bolognese essen. Sie sah dann selber ein, dass das nichts war. Vollkornteigwaren haben sich nicht durchgesetzt.

Wie sollten sie auch? Vollkorn ist nicht die natürliche Kost des Menschen, sondern eine Marotte aus dem letzten Jahrhundert. Und Soja ist eine Giftpflanze, nicht für den menschlichen Verzehr gedacht. In Asien ist der Verzehr von Soja in früherer Zeit kaum nachweisbar. Die Sojabohne ist eiweissreich. Damit wäre sie ein gefundenes Fressen. Also muss sie sich mit Abwehrstoffen gut schützen. In Asien ist lediglich die Herstellung von Sojasauce in älterer Zeit belegt – aber da wurden die Bohnen erst mal lange fermentiert. Der Anbau von Soja ist erstmals nachweisbar in der Mandschurei während der japanischen Besatzung.

Man ass Soja in der Not?

Nein. Es ist viel abstruser. Die Japaner exportierten die Bohnen nach Japan. Sie haben damit ihre Reisfelder gedüngt. Jetzt wissen Sie, wie hochgeschätzt dieses Nahrungsmittel war. Die Amerikaner entdeckten Soja als ideale Zwischenfrucht für ihren Mais. Mais ist ein Stickstofffresser ohnegleichen. Soja reichert die Böden mit Stickstoff an. Die perfekte Gründüngung.

Udo Pollmer

Wer Udo Pollmer trifft, trifft eine barocke Gestalt mit passendem Wohnsitz, einem Schloss in der Nähe von Heilbronn. Dort wohnt er grosszügig zur Miete. Im Esszimmer verstellt eine Carrera-Rennbahn den Boden, die gehört der neunjährigen Tochter. Im angrenzenden Raum befindet sich eine imposante Bibliothek. Imposant sind auch das Wissen und die Rhetorikkünste des bekanntesten Lebensmittelchemikers Deutschlands. Drei Stunden lang redet Pollmer ohne Ermüdung. Was er sagt, vaporisiert alles, was man bis anhin über gesunde Ernährung zu wissen glaubte. Entsprechend unbeliebt ist Pollmer bei vielen Ärzten und Gesundheitsexperten. Für Furore sorgte er in den achtziger Jahren mit seinem Buch «Iss und stirb. Chemie in unserer Nahrung». Es folgten zahlreiche weitere Bücher, darunter: «Prost Mahlzeit. Krank durch gesunde Ernährung» (1994), «Mythos Cholesterin» (2004), «Wer gesund isst, stirbt früher» (2008). Pollmer leitet das von ihm gegründete Europäische Institut für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften. (dn)

Man musste sich für die Bohnen eine Nutzung einfallen lassen?

Ja. Bis 1945 brauchte man Soja für Kunststoff, Klosschüsseln, Autokarosserien. Dann kam das Erdöl und verdrängte den Expeller. Wohin jetzt mit dem Eiweiss? Man gab es den Tieren zu fressen, aber die haben es nicht vertragen. Erst mit der Erfindung der Heissextrusion war es möglich, das Zeug an Schweine zu verfüttern. Später suchte man zahlungskräftigeres Publikum und fand es in gesundheitsbewussten Frauen und Sportlern.

Frauen glauben an Diättempfehlungen. Sind sie denn dümmer?

Sie sind leichtgläubiger und eitler.

Was hat das mit Eitelkeit zu tun?

Die gesunde Ernährung wird als Mittel der Schönheitspflege gesehen. Auch die dümmlichsten Diäten sollen «gesund und schön» machen. Gäbe es eine Einstein-Diät, niemand würde sich dafür interessieren. Ich erzähle Ihnen etwas. Es heisst doch, man solle viel trinken. Die Gebote liegen bei ... wie viel Litern?

Zwei bis drei.

Ich war in einer Fernsehsendung, mir gegenüber sass eine Frau Doktor med. tv. Die sagte, man solle viel trinken. Ich fragte sie: «Wie ist denn das jetzt? Eine Gurke enthält 97 Prozent Wasser, ein Apfelsaft 87 Prozent. Muss ich jetzt zur Gurke was essen und zum Saft was trinken oder umgekehrt?» Der Was-

sergehalt von festen Nahrungsmitteln liegt in der gleichen Grössenordnung wie der von flüssigen. Linsen haben 77 Prozent Wassergehalt, selbst Bratwurst hat noch 60 Prozent. Jede Ernährungsberaterin weiss, dass die Empfehlung, viel zu trinken, dummes Zeug ist. Sie testet die Intelligenz der Frauen. Frauen können untereinander grausam sein.

Um was geht es ihnen, wenn sie bewusst falsche Dinge sagen?

Es geht um Macht. Anderen Vorschriften zu machen, verschafft vielen Menschen Genugtuung. Man setzt ihnen ein Teufelchen in den Kopf: «Achte auf die Flüssigkeitszufuhr, achte auf die Kalorien, achte auf das Fett, achte auf die Vitamine, achte auf den Omega-3-Krempel usw. Wenn du es nicht tust, wirst du fett, alt, krank und hässlich.» Wenn der Mensch Angst hat, kann er nicht mehr logisch denken, und schon kann ich ihn mit immer neuen Tipps beherrschen. Klappt es nicht, ist er natürlich selber schuld und hat zu wenig getan.

Warum soll etwa das BAG die Leute gezielt in die Irre führen?

Fragen Sie doch mal das BAG. Die offizielle Empfehlung lautet: Man soll trinken, bevor man Durst hat. Das ist so intelligent, wie pinkeln, bevor man muss. Der Ratschlag hat schon Todesfälle verursacht – durch eine Wasservergiftung. Gerade kleine Kinder sind gefährdet, die haben ja immer ihre Trinkflaschen mit Apfelsaftschorle dabei. Die nuckeln daran, weil's da ist, weil's süss ist. Durch die stete Kalorienzufuhr essen die weniger. Es fehlt der Stoff, den sie brauchen, um das Wasser wieder ausscheiden zu können: Salz. Ohne Salz kein Urin. Trinken sie weiter, können sie ein Lungen- oder Hirnödem kriegen. Auch bei Sportlern und Frauen auf Diät gibt es Todesfälle. Wer rät: «Wenig Salz, viel Wasser trinken», der nimmt Todesfälle in Kauf.

Im Kindergarten wird kontrolliert, was man seinem Kind zum Znüni mitgibt. Gebe ich Rosinen oder Datteln mit, werde ich scheel angeschaut. Andere Kinder essen Karotten, rohe Peperoni oder Gurkenrädchen.

Um Gottes willen! Das hält doch nicht vor! (Bringt sechs grosszügige Tortenstücke) Mögen Sie so was? Suchen Sie sich eines aus.

Das mit Himbeeren, gerne. Warum lieben eigentlich Kinder Pommes frites?

Kartoffeln sind Nachtschattengewächse, und davon sind viele giftig. Wir haben das Gift aus den Knollen ein Stück weit rausgezüchtet, aber in den Schalen hat es immer noch Chaconin. Weil heute viele Mütter die Kartoffeln mit Schale essen lassen, kommt es immer wieder zu Vergiftungen bei Kindern – denn die sind viel

empfindlicher als die Mütter. Chaconin ist in der Giftigkeit mit Strychnin vergleichbar. Es gibt nur eine einzige Methode, das Gift zu zerstören. Das ist die Friteuse. Kochen reicht nicht aus. Deshalb mögen Kinder Pommes. (Pollmer bringt weitere Unterlagen) Dies ist der Fettleibigkeitsindex für den Mitteleuropäer. Hier sehen Sie den Gesamtkörperfettanteil in Abhängigkeit von Alter und Körperbau. Wir werden mit vierzig Prozent Gesamtkörperfett geboren. Später sinkt der Fettgehalt stark. Im Alter von sechs bis zehn Jahren haben wir nur noch halb so viel Fett im Körper. Da Kinder wegen ihrer dünnen Arme und Beine schneller auskühlen als Erwachsene, brauchen sie nahrhaftes Futter. Hagere Kinder halten es auch kurz vor den Mahlzeiten manchmal kaum noch aus. Korpulente haben es leichter, ihren Temperaturhaushalt zu regulieren, weil sie besser isoliert sind.

Weshalb gibt es dicke und schlanke Menschen?

Zunächst: Es gibt zwei verschiedene Körperbautypen: die Pykniker, die rundlicheren, und die Leptosomen, die hageren. Das ist angeboren. Daneben existieren zwei grosse Regulationssysteme für das Gewicht: die Sexual- und die Stresshormone. Beginnen wir mit den Sexualhormonen. Mädchen haben zunächst einen knabenhaften Körperbau. Kommen sie in die Geschlechtsreife, kommen die Fettpolster, damit eine Schwanger-

«Essen muss bekömmlich sein, denn Unbekömmliches kann nicht gesund sein.»

schaft ausgetragen werden kann und damit die Jungs sehen, das Mädchen ist so weit. Dann zieht die junge Frau eines Tages mit ihrem Lover zusammen und ist bald vier Kilo schwerer. Die Freundinnen wissen durch aufmerksames Fernsehschauen, woran das liegt: Händchenhalten und Chips futtern. Der wahre Grund ist ein anderer: Mutter Natur hat festgestellt, holla, da ist ein Männchen. Sie weiss, das führt gewöhnlich zu Nachwuchs. Damit das ein Prachtkerl wird, gibt's zwei Kilo auf die linke Pobacke, und zwei auf die rechte. Auch die Herren nehmen zu. Wenn die Dame sich um ihre vorehelichen Pflichten kümmert, führt das beim Herrn zu einem Abbau hormoneller Überschüsse. Und wenn das Testosteron runtergeht, nimmt das Bäuchlein zu. Durch eine Schwangerschaft ändert sich das Gewicht erneut. Schliesslich kommt das Klimakterium, früher nannte man diese hormonelle Umstellung das Matronenalter. Im Greisenalter werden die Menschen wieder dünner. Übrigens: Wenn das erste Kind geboren wird, kriegen auch die meisten Männer einen Bierbauch.

Weshalb?

Nicht wegen dem Bier! Männer interessieren sich eher für junge Frauen als für neugeborene Scheisserchen. Und das ist biologisch nicht gut: Menschenbabys werden anders als Tiere drei Monate vor der Reife geboren. Da ist es gut, wenn sich das Männchen um Mutter und Baby kümmert. Mit der Geburt sinkt der Testosteronspiegel beim Mann schlagartig ab. Wenn Sie den Hahn kastrieren, wird er fett. Und der Mann mit Nachwuchs wird häuslich.

Was haben die Stresshormone mit dem Gewicht zu tun?

Menschen, die sich in ausweglosen Situationen befinden, die gemobbt werden im Job, die daheim noch mal Ärger haben, bilden reichlich Cortisol. Was Cortisol bewirkt, wissen wir vom Medikament Cortison. Es führt zum Cushing-Syndrom. Sie werden dick. Ausserdem steigt das Diabetes- und Herzinfarkttrisiko. Deshalb werden viele Dicke, wenn man sie unter Druck setzt, noch dicker.

Dann wären Diäten für Dicke kontraproduktiv?

Genau. Der Korpulente nimmt zu. Das ist nun mal Biologie.

Es gibt immer mehr übergewichtige Kinder. Weshalb?

Unlängst sagte ein Kinderarzt auf einem Kongress, drei Viertel der dicken Kinder kämen aus Scheidungsfamilien. Ausserdem haben wir immer mehr Kinder aus Südeuropa an unseren Schulen. Die Südeuropäer haben einen höheren BMI, weil sie von ihrem Körperbau gedrungen sind. Ihre Oberschenkel sind kürzer. Vergleichen Sie doch vor Ihrem geistigen Auge einen Schweden mit einem Südspanier. Ausserdem weiss man, dass korpulente Kinder umso dicker werden, je mehr man sie in Sachen Ernährung unter Druck setzt.

Und die Dünnen?

Die reagieren genau umgekehrt. Die Hageren nehmen unter Druck ab. Das ist auch der Grund, warum die meisten dünnen Therapeuten nicht begreifen können, weshalb Diäten bei den Dicken zu noch mehr Fett führen. Wenn Hagere hungern, nehmen sie ab, und wenn sie fortan Angst vor jedem Fettauflauf auf dem Teller haben, bleiben sie unter ihrem normalen Gewicht. Diese unterschiedlichen Reaktionen muss man kennen, wenn man Menschen in Sachen Gewicht berät.

Also auf alle Empfehlungen pfeifen?

Es gibt keine «gesunde Ernährung» für alle. Jeder Mensch ist anders, es gibt ja auch keine gesunde Schuhgrösse für alle. Jeder Mensch verlangt etwas anderes und bekommt etwas anderes. Essen muss bekömmlich sein, denn Unbekömmliches kann nicht gesund sein, egal, wer es empfiehlt. ○