

CHRIS METHMANN

**Wie wir
die Kontrolle
über unsere
Ernährung
zurück-
gewinnen**

**SPIEGEL
Bestseller
Platz 1**

ullstein  foodwatch®

Chris Methmann
BAD FOOD

CHRIS METHMANN

BAD FOOD

Wie wir
die Kontrolle
über unsere Ernährung
zurückgewinnen

Ullstein

www.ullstein.de

ISBN 978-3-550-20491-3

3. Auflage September 2026

© 2026 by Ullstein Buchverlage GmbH,

Friedrichstraße 126, 10117 Berlin

Alle Rechte vorbehalten

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und
Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an
produktsicherheit@ullstein.de.

Autor:innenfoto: © Sabrina Weniger

Textberatung: Jochen Müter

Umschlaggestaltung: Gundula Hißmann / h, h, hamburg, Hamburg

Titelabbildung: © djmilic/iStock

Gesetzt aus der Adobe Garamond Pro

Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Druck und Bindearbeiten: GGP Media GmbH, Pößneck

Inhalt

Wer bevormundet uns wirklich beim Essen? .. 7

Erster Teil:

Kampfzone Kühlschrank – wie der Streit

ums Essen eskaliert	23
Du bist, was Du isst	24
Veggie-Day: Die Grünen gehen gleich zu Boden	49
Schlacht ums Schnitzel	66
Das Zirpen beim Grillen	91
Konzerne contra Kinderschutz	112
Nutella gegen Nährwertampel	133
Angriff der Labor-Nuggets	151

Zweiter Teil:

Mit welchen Tricks die Industrie

unseren Speiseplan diktiert	161
Beim Frühstück läuft schon alles schief	162
Mit Quetschie und Knoppers zum	
Dopamin-Rausch	178
Perfect Match: Die Allianz zwischen Sport und	
Lebensmittelindustrie	192
Gesund vor allem für die Bilanz	205
Greenwashing: Dank schlechtem Gewissen in	
die Gewinnzone	227
Wie die Inflation Bad Food nutzt	247

Dritter Teil: Zurück zu mehr Freiheit

auf dem Teller 255

Die Könige im Kühlschrank 256

Wie wir uns wehren können 264

Erste Hilfe 292

Dank 295

Anmerkungen 298

Für Birgit und Peter, die mich so viel fernsehen ließen,
dass ich jede Kellogg's- oder Milchschnitte-Werbung aus diesem
Buch mitsingen kann, und auch sonst famose Eltern waren.

Wer bevormundet uns wirklich beim Essen?

In diesem Buch geht es darum, worüber wir uns beim Essen ärgern. Wissen Sie, was mich als Vater in Rage versetzt? Der Alete Kinderkeks. Angeblich »Deutschlands Nummer eins unter den Kinderkeksen« – damit prahlt der Hersteller zumindest. Vorn auf der Packung steht noch »bewusst« und »ab dem 8. Monat«. Schau ich aber auf die Rückseite, springt mich gleich als zweite Zutat an: Zucker. In einer Packung stecken zehn Würfel davon. Für ein Baby.

Dass wir die Kontrolle über unsere Ernährung verloren haben, beginnt hier. Wir wissen: Zucker macht krank, schon ab dem ersten täglichen Gramm. Wir wissen: Kinder in Deutschland essen doppelt so viele Süßigkeiten wie empfohlen, aber nur halb so viel Obst und Gemüse. Wir wissen: Inzwischen gibt es laut UNICEF auf der Welt mehr übergewichtige als mangelernährte Kinder. Wir wissen: Was wir in den ersten 36 Monaten essen, prägt uns ein Leben lang. Und wir wissen auch um die dramatischen Folgen: An schlechter Ernährung sterben jedes Jahr ähnlich viele Menschen wie am Rauchen.

Rauchen ist in Deutschland erst ab 18 erlaubt. Tabakwerbung stark eingeschränkt. Zigaretten hoch besteuert. Für Lebensmittel gibt es all das nicht. Vielleicht ist Ihnen dieser Vergleich zu krass. Ich bitte Sie trotzdem: Gehen Sie mit mir auf eine Tour durch unser Ernährungssystem. Am Ende werden wir auf diesen Vergleich zurückkommen. Und ich werde versuchen, Sie davon zu überzeugen, dass die Ernährungsindustrie ähnlich schlimm ist wie die Tabakkonzerne. Und dass wir sie stoppen können. Ich möchte Ihnen mit diesem Buch Werkzeug an die Hand geben,

um Manipulationen zu erkennen, souveräner zu konsumieren und politische Veränderungen einzufordern – für mehr Kontrolle über unser Essen.

Denn Verantwortung für die Zuckerflut tragen nicht die Eltern – denn die wollen natürlich die besten Produkte für ihre Kinder kaufen, werden aber ganz bewusst getäuscht. Gehen Sie doch nur mal durch die Drogerie-Regale: Meter um Meter überzuckerte Quetschies, vermeintliche Obst-Snacks oder eben solche »Kinderkekse«. Ganze Gänge im Supermarkt mit süßen »Frühstücksflocken«. Der bei Jugendlichen beliebte *Durstlöscher* versteckt bis zu 20 Würfel Zucker im Trinkkarton. Bei einem *foodwatch*-Testkauf kam meine damals elfjährige Tochter problemlos mit Energy-Drinks durch die Lidl-Kasse. Aber wer es einmal sieht, sieht es überall. Wie sehr unsere Umgebung von schlechtem Essen, von Bad Food, geprägt ist, nehmen wir meist klaglos hin. Wenn es um Ernährung geht, dann streiten wir in Deutschland lieber über andere Sachen. Eine große Ablenkung – wie sich schön an einem Metzger zeigt, der Minister wurde.

Zeitenwende mit dem schwarzen Metzger

Als CSU-Chef Markus Söder im April 2025 den neuen deutschen Ernährungsminister vorstellte, fielen seine Worte markig aus: »Nach dem grün-veganen Özdemir kommt jetzt der schwarze Metzger Alois Rainer.« Und fügte süffisant an: »Jetzt gibt's wieder Leberkäs statt Tofu-Tümelei.«¹ Auf den ersten Blick ein typischer Söder-Satz, der ein paar Tage für Aufregung sorgte, sich im Rauschen des Berliner Politikbetriebs aber schnell wieder verlor. Warum auch nicht? Alois Rainer gilt vielen als bodenständiger Mann, der Söders Etikett schnell von sich wies. Ein Metzger aus dem Bayerischen, im Familienbetrieb mit seinen Söhnen, der sich lange als CSU-Abgeordneter im Bundestag

verdient gemacht hat. Er agiert eher im Stillen, ist kein rhetorisches Talent; weder schillernde Figur noch Experte. Rainer ist weder Starbesetzung für das Amt noch eine Skandalwahl, egal, aus welcher politischen Richtung man darauf schaut. Im ersten Jahr seiner Amtszeit blieb er maximal unauffällig. Und doch verdichtet Söders Auftritt etwas Neues im Umgang mit unserer Ernährung.

Instinktpolitiker Söder bedient zum einen, was viele fühlen: eine große Verunsicherung beim Thema Essen. Wir wissen so viel über Nährwerte und Stoffwechsel wie keine Generation vor uns. Und doch macht falsche Ernährung unsere Gesellschaft immer kränker. Jeder sechste Todesfall in Europa geht auf unausgewogene Ernährung zurück. Obwohl wir es besser wissen müssten, scheitern wir daran, uns gesund zu ernähren. Als Gesellschaft, aber allzu oft auch individuell. Zu verlockend der Schokoriegel an der Kantinenkasse, zu attraktiv lacht uns die Pizza im Tiefkühlschrank an, wenn wir erschöpft von der Arbeit nach Hause kommen und – nur für heute! – alle Pläne für die richtige Ernährung beiseitelegen. Nur, was soll das eigentlich sein, die *richtige* Ernährung? Mal Proteine, mal Kollagen. »Superfood Kurkuma«, »die heilsame Wirkung des Schwarzkohls« – jede Woche verfolgt uns ein neuer Ernährungstrend durch die Social-Media-Feeds und Lifestyle-Seiten. Die Industrie verwandelt die Trends in Produkte. »Jetzt neu!«, verkünden die vielen Pappaufsteller im Supermarkt, die den Gang verengen. Wir kommen mit dem Einkaufswagen kaum vorbei. Dahinter lauert die nächste Überforderung: zig Joghurtsorten. Lieber ohne Zucker, dafür mit Süßstoff? Mit Erdbeeren nur auf der Verpackung oder mit echter Frucht? Am Gemüseregal winken wir ab. Spätestens an der Kasse haben wir genug: Schon wieder alles teurer!

Letzte Woche, in der Netflix-Doku über Darmgesundheit, klang das alles noch so toll: *Hack Your Health!* Dann wurde uns

klar: 30 unterschiedliche Pflanzen pro Woche zu essen, ist im Alltag ein zusätzliches To-do. Das halten wir nicht durch. Und dann auch noch die vielen Belehrungen: kein Fleisch, weniger Zucker, mehr Gemüse. Eine neue Studie über Ballaststoffe. Das schlechte Gewissen nagt. Die falsche Ernährung macht krank. Sie zerstört den Planeten. Die Tiere leiden. So viele Kräfte zerren an unseren Tellern, dass wir uns überfordert fühlen. Vielleicht haben wir einfach zu wenig Selbstdisziplin, uns richtig zu ernähren? Warum scheitern wir so oft daran, das »Richtige« zu essen? Sind wir schuld, wenn Körper und Planet kollabieren?

Wir haben uns zu sehr daran gewöhnt, dass die Antwort auf diese Frage wie selbstverständlich lautet: »Ja, Du allein bist schuld!« Mich macht es fertig, wenn mir Menschen erzählen, wie sehr sie unter ihrer Ernährung leiden, und sich dann auch noch selbst für ihre Disziplinlosigkeit geißeln. Deswegen schreibe ich dieses Buch. Ich möchte uns das schlechte Gewissen austreiben, das uns Politik und Konzerne einsäuseln. Ich will Ihnen zeigen, welche Tricks die Lebensmittelindustrie seit Jahrzehnten perfektioniert, damit wir essen, was sie will. Wie sie schädliche Produkte designt, bewirbt, verkleidet, in unserem Alltag installiert. Und ich möchte eine große Ablenkung enttarnen, die uns den Blick auf diese Machenschaften verstellt.

Denn wenn Markus Söder seinen »schwarzen Metzger« als Leberkäs-Revolutionär präsentiert, dann geht es noch um viel mehr. Klar, er nutzt die große Verunsicherung aus und präsentiert sich als starker Mann, der die gute alte Ernährungszeit wieder zurückbringt, als Essen einfacher, im doppelten Sinne oft Wurst war. Doch zusätzlich verkauft er den neuen Minister als Symbol, dass die Politik uns beim Essen nun endlich wieder in Ruhe lassen wird. Damit symbolisiert Söders Auftritt eine Zeitenwende in der Ernährungsdebatte, eine bedrohliche Entwicklung – gegen die die alten Tricks der Industrie harmlos wirken. Um das ver-

stehen zu können, wechseln wir kurz nach Frankreich ans Ende der 90er-Jahre.

Gentechnik und Rinderwahnsinn

Am 12. August 1999 fährt in der südfranzösischen Kleinstadt Millau der Landwirtschaftsaktivist José Bové mit seinem Traktor in eine McDonald's-Filiale. Aber nicht wie andere Leute an den Drive-in-Schalter, um einen McRib mit Pommes zu ordern, sondern durch die Fronttür – allerdings einer noch im Bau befindlichen Filiale. Die Verwüstung der Baustelle bringt ihm drei Monate Gefängnis ein, aber gleichzeitig den Ruf *des* Aktivisten gegen das »Malbouffe«, den Drecksfraß, wie er es nannte: Nahrungsmittel aus gentechnisch veränderten Pflanzen. Die wollten US-amerikanische Biotech-Konzerne wie Monsanto zu dieser Zeit gern in Europa etablieren. Die EU lehnte das ab, woraufhin die USA Strafzölle unter anderem auf französischen Roquefort-Käse erhoben. Die Wut der Bauernschaft entlud sich bei McDonald's.

Dass wir uns übers Essen streiten, ist an sich nichts Neues. Ernährung war schon immer politisch. Kleinbäuerinnen und Kleinbauern stritten sich mit Großgrundbesitzer:innen über Land. Hungersnöte lösten die Demokratiebewegung des Arabischen Frühlings aus. Warlords horten Getreide. Doch Bovés Restaurantkritik steht für eine Verschiebung, die sich um die Jahrtausendwende abspielte. Bis dahin tobten die meisten Kämpfe darum, wer wie viel hat, wie viel anbauen kann, wer satt wird. Jetzt geht es auf einmal um die Qualität des Essens.* Natürlich gibt es überall auf

* Die Darstellung hier ist etwas verkürzt. Warren Belasco beschreibt in seinem Buch *Appetite for Change: How the Counterculture Took On the Food Industry*, wie schon früher soziale Bewegungen versucht haben, unser Ernährungssystem zu verändern, um besseres, gesünderes Essen zu bekommen – und dabei systematisch von der Industrie vereinnahmt wurden, damit sie noch mehr verkaufen kann.

der Welt weiterhin Ernährungsarmut. Viele Menschen müssen hungern. In den Industrieländern oft, weil sie zwar satt werden, aber das Essen, das sie sich leisten können, nicht genug Nährstoffe enthält. Und doch wirft die Gentechnik-Debatte eine zusätzliche Frage auf: Wer kontrolliert unsere Ernährung? Ist das eigentlich gesund, was Ihr uns da auftischt? Und ist es immer noch lecker? Für Bové war klar: ist es nicht. Jahre später wurde er wieder verhaftet, weil er Felder zerstörte, auf denen ebendiese gentechnisch veränderten Nahrungsmittel wuchsen. Mit nachhaltigem Erfolg, denn die von ihm mit angefachte Bewegung hat bewirkt, dass Gentechnik in weiten Teilen Europas bislang keine Chance hat.

Ein weiterer Skandal führt uns nach Großbritannien: der »Rinderwahnsinn«. Jahrelang hatten Landwirt:innen dort ihre Tiere mit Tiermehl gefüttert – zermahlene Reste von Schafen, die an der Scrapie-Krankheit litten. Rinder bekamen BSE, eine Krankheit, die ihr Gehirn wie einen Schwamm durchlöcherte. Als in den 90er-Jahren die ersten Menschen an der menschlichen Variante von BSE, der Creutzfeldt-Jakob-Krankheit, starben, war klar, dass das billige Recycling von Kadavern Tiere zu Kannibalen und Menschen zu Opfern gemacht hatte. Viele erinnern sich heute noch an diesen BSE-Skandal. Denn der eigentliche Skandal war nicht die Krankheit, sondern das Vertuschen. Britische Behörden wussten seit den 80er-Jahren Bescheid, spielten die Gefahr aber systematisch herunter. »*Beef is safe*«, verkündete die Regierung noch 1995, während BSE-verseuchtes Fleisch längst in ganz Europa landete. Erst als die Todesfälle nicht mehr zu leugnen waren, kamen Exportverbote und Massentötungen. Viel zu spät. Millionen Rinder wurden geschlachtet, das Vertrauen in Lebensmittelbehörden war dahin. Die Europäer:innen hatten gelernt: Wenn Profit über Gesundheit geht, zahlen am Ende die Verbraucher:innen, manchmal sogar mit dem Leben.

In Europa wurden neue Gesetze für mehr Verbraucherschutz

erlassen. Der Grünen-Politikerin Renate Künast wurde als erster Landwirtschaftsministerin in der Geschichte der Bundesrepublik ein weiterer Titel auf das Türschild geklebt: Ministerin für Verbraucherschutz. Und die Organisation *foodwatch*, die ich heute leite, entstand. In den letzten zwei Jahrzehnten ist sie zu einer der größten unabhängigen Stimmen in Europa geworden, die sich für unsere Rechte im Lebensmittelmarkt einsetzt. Die neuen Regeln und auch unsere laute Stimme veränderten etwas in der Ernährungsdiskussion.

In den Jahrzehnten nach dem 2. Weltkrieg ging es der Landwirtschaftspolitik vor allem darum, die Produktivität zu steigern. Egal, wie wässrig die Tomate schmeckte, Hauptsache, wir hatten mehr Tomaten. Gerade in den 90er-Jahren schoss die Landwirtschaft übers Ziel hinaus. In Europa stauten sich sprichwörtliche Milchseen, türmten sich Butterberge: Was die EU mit ihren Fördergeldern an Überproduktion anreizte, konnten die Europäer:innen schlicht nicht mehr vertilgen. Anfang der 2000er-Jahre rückten nun aber Qualität und Sicherheit ins Zentrum. Der Grund: Krankheitserreger wie eben BSE oder Salmonellen. Rückstände von giftigem Dioxin in Eiern. Gefälschtes Olivenöl. Lasagne mit Pferdefleisch. Werbelügen mit Kühen auf der grünen Weide. Kurz gesagt: Die Menschen trauten der Lebensmittelindustrie, ihren Fertigprodukten, ihren Marketing-Versprechen nicht mehr über den Weg.

Kaum einer:m Politiker:in schlug dieses Misstrauen so sehr entgegen wie Julia Klöckner. Heute ist sie Präsidentin des Bundestages, in Angela Merkels letzter Regierung diente sie als Ministerin für Landwirtschaft und Ernährung. Im Juni 2019 veröffentlichte Julia Klöckner über den offiziellen Twitter-Kanal ihres Ministeriums ein Video mit Nestlé-Deutschland-Chef Marc-Aurel Boersch – und machte damit das, was Influencer:innen normalerweise als »#Werbung« kennzeichnen müssen. Klöckner lobte den Konzern dafür,

dass er den Zucker-, Salz- und Fettgehalt seiner Lebensmittel reduziert habe. Im Anschluss durfte der Nestlé-Chef ungebremst für seine Rezepturen werben. Klöckner wollte mit dem Video ihre »freiwillige Reduktionsstrategie« in gutes Licht rücken. Statt die Industrie über Vorgaben dazu zu bringen, ihr Essen ausgewogener zu machen, setzte sie darauf, dass die Konzerne das selbst regeln. Doch das klappte nicht. In Fachkreisen führte die PR-Aktion zu Kopfschütteln. In der Öffentlichkeit sorgte das Video hingegen für eine Welle der Empörung. Die Reduktionsstrategie dürfte den meisten Menschen dabei kaum bekannt gewesen sein. Es ging um das Symbol: Da verbündet sich die oberste Ernährungspolitiklerin des Landes mit dem Boss eines Megakonzerns. Ein Konzern, der wegen umstrittener Geschäftsfelder bei den meisten Leuten den Eindruck hinterlassen könnte: Statt vor eine Kamera, sollte eine Ministerin den Chef vielleicht lieber vor Gericht stellen. Später kam durch eine parlamentarische Anfrage heraus, dass Klöckner sich 25-mal mit Vertreter:innen von Nestlé, Mars und anderen Food-Riesen traf, während sie für Verbraucherschützer:innen nur fünfmal Zeit opferte. Das Nestlé-Gate klebt bis heute so sehr an ihr, dass Witze über Nestlé und Klöckner das Internet fluteten, als sie kürzlich zur Bundestagspräsidentin ernannt wurde. Ihren Amtseid auf einer Packung *KitKat* ableisten? Nestlé-Logo in die Kleiderordnung des Parlaments aufnehmen? Kein Kalauer zu billig, um damit nicht über die CDU-Politikerin herzuziehen.* Der Nestlé-Skandal symbolisiert, wo die Ernährungsdebatte in den letzten 20 Jahren stand. Die Politik war in der Kritik, weil sie uns vor Bad Food zu wenig geschützt hat.

* Ganz sicher steckt darin auch eine gehörige Portion Frauenfeindlichkeit. Ein Mann mit vergleichbarer Leistungsbilanz wäre so hart und vor allem so sehr unter der Gürtellinie nicht angegangen worden. Ich erspare Ihnen hier die wüsten Beschimpfungen über Klöckner, die sich mit wenig Mühe in den Weiten des World Wide Web finden lassen.

Ich hatte Chlorhühnchen satt

Das Misstrauen gegenüber Konzernen, die über unser Essen bestimmen, trieb auch mich in den letzten zwanzig Jahren immer wieder auf die Straße. Als Aktivist des globalisierungskritischen Netzwerks *Attac* protestierte ich gegen die Welthandelsorganisation, deren Regeln es Agrarkonzernen zu einfach machen, Gentechnik gegen den Willen der Bevölkerung auf unsere Felder zu bringen. Ich stritt gegen die Privatisierung unserer Wasserversorgung, die es Konzernen erlaubt, mit steuerfinanzierten Trinkwasserleitungen dickes Geld zu verdienen. Und ich demonstrierte dafür, dass wir weiter demokratisch über Regeln für Nahrungsmittelkonzerne entscheiden können. Ich erinnere mich noch gut an die großen Menschenmassen, die mal zu Zehntausenden, mal zu Hunderttausenden durch die Straßen der Hauptstadt zogen, um gegen TTIP, das undemokratische Handelsabkommen mit den USA, zu protestieren. Man muss es heute dazusagen: Ich hatte nichts gegen transatlantischen Handel, sondern störte mich an der Macht, die solche Abkommen globalen Konzernen geben. Ich stand auf Lautsprecherwagen und Demobühnen und rief Slogans gegen Gentechnik. Bei einer Demonstration im Jahr 2015 im Berliner Regierungsviertel sprach ich auf der Bühne vor einem Wimmelbild aus Landwirt:innen mit ihren Traktoren, Imker:innen, Bäcker:innen, Köch:innen, Tierschutzaktivist:innen und vielen mehr. Ich rief: »*Chlorhühnchen?*«. Und aus Tausenden Kehlen schallte es zurück: »*Wir haben es satt!*«

Das Chlorhühnchen? In den USA ist es völlig normal, Hühnerfleisch nach der Schlachtung mit Chlordioxid zu desinfizieren, eine Art chemische Dusche gegen Bakterien und Salmonellen. Die EU hingegen schreibt Hygiene von Anfang bis Ende vor, es gibt kein chemisches Nachputzen. Zwei Welten prallten aufeinander. Die US-Hühner-Lobby wollte über das TTIP-Abkommen ihre mit Chlor gewaschenen Produkte in europäische Supermärkte

drücken. Das Problem ist, dass Chlor nur die Symptome schlechter Hygiene verdeckt, anstatt die Ursachen anzugehen. Außerdem können bei der Chlorbehandlung krebserregende Chloramine entstehen. Das Chlorhühnchen wurde zum Symbol für alles, was im Welthandel schief läuft. Amerikanische Konzerne, die europäische Standards aushebeln wollen, Schiedsgerichte, die Demokratie umgehen, und eine Handelspolitik, die nur den Profit kennt. Am Ende scheiterte TTIP – auch am massiven Widerstand der Verbraucher:innen.

Wer entscheidet eigentlich darüber, wie die Lebensmittel hergestellt werden, die auf unseren Tellern landen? Was ist drin? Ist unsere Nahrung gesund? Sagen Konzerne auf ihren bunten Verpackungen die Wahrheit? Wie können wir die Spielräume für Politik in einer globalisierten Welt erhalten, sodass sie sich für ehrliche, gesunde und vor allem auch für eine zukunftsfähige Lebensmittelproduktion einsetzt? Dieser Antrieb brachte mich zu *foodwatch*. Und auch dazu, dieses Buch zu schreiben. Denn gerade passiert etwas, das die Rechte von uns Verbraucher:innen massiv bedroht.

Bové und Klöckner, die »Wir haben es satt!«-Demos und *foodwatch*, Markus Söder und Alois Rainer: Auch wenn sie sonst nicht unbedingt auf einer Linie sind, man könnte durch diese Geschichten einen roten Faden ziehen. Einen Faden, der Menschen vereint, die nicht länger zulassen wollen, dass andere bestimmen, was auf ihren Tellern landet. Die nicht wollen, dass Gentechnik – einmal freigesetzt – am Ende in jedem Essen zu finden ist. Die der Industrie nicht über den Weg trauen, wenn sie im Supermarkt versuchen, die winzige Schrift auf der Rückseite der Tiefkühl-Lasagne zu entziffern, und sich fragen, was wirklich drin ist. Und die sich bei der Wahl ihres Abendessens auch von einem grünen Ernährungsminister Özdemir nicht vorschreiben lassen wollen, was gesund zu sein hat. Die die »Tofu-Tümelei« satthaben.

Doch so wäre der rote Faden falsch eingefädelt. Über die letzten

Jahre hat sich eine neue Haltung zur Ernährungspolitik entwickelt, die die alte in vielen Fällen schlicht überschreibt – und an einer merkwürdigen Schlagseite leidet. Gleich ist zwischen beiden die Geste: Finger weg von meinem Teller! Nur hat sich mit Söder und Rainer die Richtung, in der diese Geste ausgeführt wird, fundamental gedreht. Denn worum es Söder mit seinem »schwarzen Metzger« geht, ist nicht etwa der große Einfluss von Nestlé auf unsere Ernährung, der Anbau von gentechnisch veränderten Nahrungsmitteln. Plötzlich geht es um einen anderen Feind, der uns angeblich ans Essen will. Dass es Veganer:innen sind, die das Schnitzel und die Grillwurst verbieten wollen; uns »die Grünen« heimlich Insekten ins Essen mischen wollen; dass Moralapostel unsere Snacks einkassieren, so wie einst auf Klassenfahrt. Dass »Die« unsere Freiheit beschneiden wollen, zu kaufen, zu kochen, zu grillen, zu genießen, was *wir* wollen. Ernährung sei schließlich Privatsache. Daher war der grüne Minister Cem Özdemir für Markus Söder so eine Reizfigur. Ihm wurde angedichtet, er wolle uns die Grillwurst, die Süßigkeiten verbieten, unsere Kantinen zwangsveganisieren. Der Wahrheitsgehalt dieser Unterstellungen ist gering. Umgesetzt hat er davon am Ende sowieso nichts, und auch sonst hat er nicht viel geschafft. Eigentlich ein tragisches Feindbild. Aber ein Feindbild allemal, das sich aus unser aller Überforderung beim Essen nährt.

Und deswegen feierten viele den neuen Ernährungsminister so. Weil er keine Ambitionen hat, kein Profil und dokumentierbar wenig Programm. Er gilt vielen, allen voran seinem Parteichef, als Symbol, dass die Politik uns nun endlich wieder »in Ruhe lassen« wird. Glaubt man den Umfragen, dann greift der geschickte Populist Söder damit wie so oft eine Stimmung in der Bevölkerung auf, die tatsächlich viele Menschen umtreibt. Eine Stimmung, die wir aus Diskussionen mit Freund:innen und Familie kennen. Über die *Bild* ausführlich berichtet: dass wir beim

Essen bevormundet werden sollen. Um diese Kehrtwende geht es in diesem Buch. Warum sorgen sich die Menschen auf einmal mehr vor den vergleichsweise machtlosen Grünen, verlieren die großen Konzerne aber aus dem Blick? Ist das berechtigt? Wo kommt diese Sorge her? Wozu führt sie? Tatsächlich zu mehr Freiheit auf unserem Teller?

Was ich hier zeigen möchte: Die Angst vor Bevormundung beim Essen ist berechtigt – aber völlig falsch adressiert. Wer wirklich unsere Freiheit bedroht, sitzt nicht in der grünen Parteizentrale, sondern in den Vorstandsetagen von Nestlé, Unilever und Co. Und der von Rechtsaußen* angezettelte Kulturkampf ums Essen verhindert, dass wir das tun, was die meisten Menschen eigentlich wollen, nämlich sich endlich dagegen zu wehren.

Das erwartet Sie in diesem Buch

Bad Food – das ist der Begriff, um den dieses Buch kreist. Er meint zunächst das Offensichtliche: Essen, das uns krank macht, Tiere leiden lässt, den Planeten auslaugt. Aber Bad Food ist mehr als ein Etikett für schlechte Lebensmittel. Bad Food ist ein System: große Konzerne, die mit wissenschaftlicher Präzision Produkte entwickeln und vermarkten, die wir nicht mehr aus der Hand legen können. Und dann gibt es noch eine besonders toxische

* Die Gefahr ist groß, das klassisch als »rechts« bezeichnete politische Spektrum über einen Kamm zu scheren. Dem versuche ich in diesem Buch wie folgt zu entkommen: Wenn ich den rechten Teil der politischen Mitte meine, dann schreibe ich von »Konservativen«. Rechts hingegen meint alles jenseits dessen: von Rechtspopulist:innen, die den demokratischen Diskurs vergiften und eine menschenfeindliche Agenda verfolgen, aber nicht (im Kern) die Abschaffung des liberalen Rechtsstaats verfolgen, bis hin zu Rechtsextremen, denen ein anderes System vorschwebt. Die Übergänge sind fließend, wie wir sehen werden. Manche Konservative spielen mit rechtem Feuer. Mir ist aber wichtig zu betonen: Die wenigsten Konservativen sind rechts in diesem Sinne. Auch wenn ich vieles nicht teile, was CDU und CSU vorschwebt, bin ich froh, dass wir sie haben.

Ebene. Es ist die Ernährungsdebatte selbst, die uns gegeneinander treibt und so verhindert, dass wir das System Bad Food verändern.

Im ersten Teil des Buches müssen wir genau diese Ablenkung enttarnen. Ich möchte Ihnen nahebringen, dass Ernährung zunehmend ein Schlachtfeld in einem polarisierten Kulturkampf ist. Ein Heer aus rechten Medien, Influencer:innen, Kommentator:innen und Bots heizt Debatten um Migration, Windräder, Gender-Sternchen an – und um das Essen! Diese Aufregung sickert dann aus TikTok und Telegram in Zeitungen und Fernsehen, wird so schließlich zur Flutwelle, die konservative Politiker:innen vor sich hertreibt. Diese »Polarisierungsunternehmer« – wie der Soziologe Steffen Mau sie nennt – treiben die Gesellschaft auseinander. Und sie profitieren natürlich davon: durch Aufmerksamkeit, Reichweite und Werbegeld oder Spenden, mit Mobilisierungskraft und am Ende Wahlerfolg, vor allem für die AfD. Eine Mobilisierungswelle für die rechte Blase. Denn natürlich steht Ernährung wie kaum ein anderes Thema für Heimat, Identität, Zugehörigkeit. Ums Essen selbst geht es dabei aber selten. Die Essensschlacht ist ein Mittel, um Macht auszubauen.

In den ersten Kapiteln geht es um die Veganer:innen, gegen die wir unser Grillgut verteidigen müssen. Insekten, die heimlich in unser Essen krabbeln. Den schamlosen Versuch von Cem Özdemir, in unseren Kühlschrank zu regieren. Und die italienische Ministerpräsidentin Giorgia Meloni, die heldinnenhaft die Mittelmeerdiät gegen die bürokratische EU verteidigt. So zumindest die Behauptungen. An diesen Beispielen möchte ich zeigen, was einen Kulturkampf erfolgreich macht und wer dahintersteckt. Welche Rolle spielen die Medien? Und sind »die Grünen« wirklich nur Opfer, oder haben sie nicht auch einen Anteil daran, wenn der Streit ums Essen mal wieder eskaliert?

Die Empörungsflut kommt den Nahrungsmittelkonzernen gelegen. Dem rechtsextremen US-Influencer Andrew Breitbart wird

der Satz zugeschrieben: »Politik liegt flussabwärts der Kultur.«² Und was von obskuren X-Accounts an Gift weiter oben in die Debatte geschüttet wird, hat sich, wenn es den Mainstream erreicht, oft zu einer so massiven Welle entwickelt, dass sie die »Zone mit Scheiß flutet«³, wie Trump-Berater Steve Bannon das System erklärte. Eine vernünftige Diskussion über unsere Ernährung wird unmöglich. Und plötzlich heißt es sogar, die Politik solle die Finger von unserem Essen lassen. Dabei hätte sie nach wie vor genug zu tun. Das Absurde an der angeblich verteidigten Freiheit auf dem Teller ist nämlich: So, wie die Kulturkämpfer:innen sie propagieren, existiert sie längst nicht mehr. Darum soll es im zweiten Teil des Buches gehen. Jeden Tag entscheiden Lebensmitteltechniker:innen und Marketing-Expert:innen, was wir essen wollen. Die Industrie mischt Zucker, Fett und Salz so perfekt, dass wir nicht aufhören können zu essen. Sie platziert ihre Produkte so geschickt im Supermarkt, dass wir automatisch zugreifen. Sie bombardiert unsere Kinder mit Werbung, bis sie zwischen den Regalen nach Haribo schreien. Sie erfindet Produkte und schafft dafür Nachfrage. Sie steckt Milliarden ins Marketing, um unsere Kinder an Zucker und Fett im Überfluss zu gewöhnen. Und sie schreibt über die sozialen Medien die Meinung darüber um, was gesunde Ernährung ist. Fakt ist: Dieses Industrie-Essen macht krank. Diabetes explodiert. Herz-Kreislauf-Erkrankungen kosten unser Gesundheitssystem Milliarden. In den Ställen leiden Tiere unter qualvollen Krankheiten. Und wir fühlen uns schuldig, weil wir glauben, wir hätten zu wenig Disziplin und trafen die falschen Entscheidungen.

Während die rechtspopulistischen Kulturkämpfer:innen an der Vordertür mit geschwollener Halsader und gereckter Faust »die Grünen« zu vertreiben versuchen, hat sich die Industrie längst durch die Hintertür hineingeschlichen und bestückt mit profitabler Hingabe unsere Regale und Kühlschränke. Wie wir da

rauskommen, ist das Thema des dritten Teils dieses Buches. Hier suche und finde ich Gemeinsamkeiten. Werte, die uns verbinden; Anliegen, die wir teilen. Und Wege, wie wir wieder stärker zueinanderfinden, wenn es ums Essen geht. Denn wenn wir zusammenhalten, können wir Verbaucher:innen die Kontrolle über unsere Ernährung zurückgewinnen. Ich erkläre, wie wir allein und zusammen gegen Bad Food aktiv werden können, was das alles für unsere Ernährung bedeutet – und wie wir die große Verunsicherung abstreifen können, die uns beim Essen befallen hat.

Erster Teil:

**KAMPFZONE
KÜHLSCHRANK –
WIE DER STREIT
UMS ESSEN
ESKALIERT**

Du bist, was Du isst

Neulich hatte ich Bekannte zum Essen da. Nicht die engsten Freund:innen – bei denen würde auch Tiefkühlpizza durchgehen. Nein, es sind Leute aus dem weiteren Umfeld, andere Eltern aus der Schule. Menschen, die man mag, aber nicht genug kennt, um zu wissen, ob sie eine:n auch mit Nudeln mit Tomatensauce auf dem Tisch noch respektieren. Sofort setzt Stress ein: Was koche ich bloß? Zu einfach wirkt langweilig, zu exquisit ist angeberisch. Das Gericht soll zeigen, dass ich kochen kann, aber keineswegs abgehoben bin. Dass ich auf Qualität achte, aber kein Pedant bin. Ein schwieriger Spagat. Mein Blick fällt auf die Kochbücher. Da stehen sie also, die Ottolenghi-Bände und Jamie-Oliver-Klassiker, in der perfekten Mischung aus trendig und bewährt. Martialische Grillbücher, wie sie »*Männer am Feuer*«, »*Doktor Beef*« oder »*Glut-Wut*« heißen könnten, sind nicht dabei. Würde ich daraus kochen, wäre ich wohl schnell blamiert. Im Supermarkt dann eine Zwickmühle: Der Besuch könnte mich fragen, ob die Tiere vor dem heißen Bad in Butterschmalz zumindest glücklich waren. Das will ich selbstsicher mit Ja beantworten können – und greife zum teuren Stück – besser, ohne auf den Preis zu achten.

Am Ende serviere ich geschmorte Lammschulter mit Kreuzkümmel und Minze, ein echter Ottolenghi, Seite 227. Mediterran genug, um weltgewandt zu wirken. Fettarm genug, um Ernährungsbewusstsein zu demonstrieren. Kompliziert genug, um zu zeigen, dass ich mir Mühe gegeben habe – selbst, wenn das Kochbuch, das dann natürlich irgendwann zwischen den Händen herumgeht, bloß *Simple* heißt. In meinen Augen ist der Titel übrigens eine dreiste Verbrauchertäuschung. Aber falls Sie sich fragen: Ja, es hat geklappt. Alle haben mein Essen gelobt. Aufgabe bestanden. Sehr wahrscheinlich denken die Eingeladenen ja genauso wie ich.

Sie stehen unter dem gleichen Stress, wenn sie Besuch haben. Und so verteilen sie großzügig Anerkennung für meine Leistung am Herd. Der Abend hat mir wieder bewusst gemacht, dass Essen nicht einfach nur satt machen soll, sondern eine gesellschaftliche Veranstaltung ist. Was ich esse und wie ich gesehen werde, hängt eng zusammen. Und das schafft auch Probleme.

Ein Döner mit alles

Haben Sie sich mal gefragt, warum manche Politiker:innen so gerne über ihre Leibspeise plaudern? Ich habe in meinem Leben noch keinen Saumagen gegessen. Aber ich weiß, dass es das Lieblingsgericht von CDU-Kanzler Helmut Kohl war.¹ Den Pfälzer Saumagen machte er zu seinem kulinarischen Markenzeichen. Sein Staatsbesuch bekam das Gericht aus Brät und Kartoffeln selbstredend aufgetischt. Für Kohl war das Lokalstolz und Signal in einem. Seht her, ich bin einer von euch, kein abgehobener Schlauberger, sondern ein Typ zum Anfassen. Volksnähe übers Essen herzustellen, konnte sein Nachfolger Gerhard Schröder allerdings noch besser. Medienwirksam setzte er die Bierflasche an und biss in die Bratwurst, besonders im Wahlkampf 1998. Ein Mann, wie man ihn in einer Gelsenkirchener Pommesbude treffen könnte. Er lenkte das Gespräch – oft, um kritischen Fragen auszuweichen – gerne auf seine Vorliebe für Currywurst und Rotwein.² Das war eine kalkulierte Mischung aus Lässigkeit und Bodenständigkeit. Damit war er genauso Arbeiterführer und einfacher Mann wie der Genosse der Bosse. Angela Merkel umgab sich öfter mit Kartoffelsalat oder Bratwurst, wirkte aber stets sehr kontrolliert beim öffentlichen Essen. Tischsitten beherrschte sie und wollte in keinem Fall grob rüberkommen. Einmal nur gelang ihr das nicht. Da verschlang sie einen Matjes in alter Tradition, und die Bilder davon sind die seltsamsten von ihr.³ In Interviews betonte sie ihre Vorliebe für gesamtdeutsche Klassiker: Kartoffelsuppe, Linsenein-

topf und Rouladen mit Rotkohl und Klößen.⁴ Ganz so, als wollte sie deutsche Küche definieren. Und damit etwas, auf das sich alle einigen können. Schon hier scheint durch: Essen ist nicht nur Ausdruck dessen, wer wir sind, sondern vor allem auch, wer wir sein wollen. Und wo wir dazugehören wollen oder sollen.

Mit unserer Ernährungsweise geben wir Auskunft darüber, was wir für ein Mensch sind. Wo wir uns in der Gesellschaft verorten, wem wir uns verbunden und zugehörig fühlen. Ob wir es wollen oder nicht. Deshalb gilt auch umgekehrt: In unsere Ernährung lesen die Menschen viel über uns hinein. Das »Falsche« zu essen, löst schnell eine hochgezogene Augenbraue oder einen flapsigen Spruch aus. Und weil wir das nicht riskieren möchten, versetzt uns die Frage, was wir für den Besuch kochen, in Anspannung. Übrigens ist es dabei gar nicht hilfreich, dass im Fernsehen reihenweise Sendungen laufen, in denen Amateur:innen für Amateur:innen in der eigenen Küche stehen. Klar ist es interessant, was und wie dort gebraten, gebacken oder frittiert wird. Spannender für viele Zuschauer:innen sind aber wohl die Benotungen und kleinen Lästerereien, die man sich hinter der Nachspeise brühwarm kredenzt. Bin ich selbst ein:e Küchenmeister:in oder eher doch nur ein:e Dosenöffner:in? Jeden Tag läuft der Selbsttest mit hohen Quoten im TV-Programm.

Über Olaf Scholz' kulinarische Vorlieben ist wenig, aber immerhin so viel bekannt: Der Mann brät gerne Fisch.⁵ Auch ein Zander darf es mal sein. Ein Hamburger Politiker, der keinen Fisch mag? Undenkbar. Wie die politische Instrumentalisierung von Geschmack jedoch schiefgehen kann, zeigt ein kurioser Vorfall mit dem beim Essen sicherlich nicht unverwöhnten Frank-Walter Steinmeier. Zu einem Staatsbesuch in der Türkei führte der Bundespräsident einen 60 Kilogramm schweren, tiefgefrorenen Dönerspieß mit.⁶ Er berief den Berliner Restaurantbetreiber Arif Keles in seine Delegation, um vor Ort eine Mahlzeit zuzubereiten.

Das Foto von Steinmeier mit Schürze und langem Messer am Spieß ging durch die Medien. Die Botschaft des Staatsoberhauptes: Der Döner repräsentiere die engen Verbindungen zwischen Deutschland und der Türkei. Türkische Kultur sei längst unabdingbarer Bestandteil Deutschlands. Der Döner sei so etwas wie ein Nationalgericht, also modernes Symbol für Heimat. Die Antwort auf die etwas leichtfertig geknipsten Fotos waren dann auch Irritationen. Döner als Repräsentation der türkischen Community? Ernsthaft? »Das Bild der türkeistämmigen Community (...) scheint in den Achtziger-/Neunzigerjahren hängen geblieben zu sein«, kritisierte der Sozialwissenschaftler Cihan Sinanoğlu.⁷ Auch in der Türkei kam das »Gastgeschenk« nicht gut an. Es folgte Spott. Präsident Recep Tayyip Erdoğan solle beim nächsten Staatsbesuch in Deutschland vielleicht einfach türkisches Bier mitbringen, brachte ein Kommentator die Absurdität der Aktion auf den Punkt. Und die türkischstämmige SPD-Abgeordnete Lale Akgün schrieb: »Während Menschen türkischer Herkunft um ihre Identität und um einen Platz in dieser Gesellschaft kämpfen, weist ihnen der Bundespräsident, wahrscheinlich in bester Absicht (!), den Platz in der Imbissstube zu.«⁸

Unternehmer Arif Keles hingegen sah die ganze Sache anders: »Wenn ich jetzt als Ehrengast mit dem deutschen Bundespräsidenten reisen darf, dann zeigt mir das: Meine Leistung wird anerkannt, ich werde hier in Deutschland anerkannt.«⁹ Das ist ein anderer Blick auf denselben Dönerspieß. Es zeigt sich auch hier: Essen steckt voller Symbolik. Was es bedeutet oder bedeuten kann, empfinden viele sehr unterschiedlich. Was für den einen Integration bedeutet, erlebt die andere als diskriminierend. Und deswegen geht es auch schnell schief, wenn wir anfangen, mit den kulturellen Bezügen von Essen zu spielen – Steinmeier hat es hautnah erlebt.

Wenn ich am Neuköllner Hermannplatz auf den Bus warte und

den Dönerimbiss auf der anderen Straßenseite beobachte, dann sehe ich Handwerker:innen nach der Arbeit, Schüler:innen, die in der Mensa offenbar nicht satt geworden sind, Tourist:innen mit Rollkoffer, die sich auf dem Weg zum Flughafen noch schnell was auf die Hand holen. Sieht ein bisschen so aus, als sei der Döner ein kleiner gemeinsamer Nenner. Und doch käme ich nie auf den Gedanken, meinen Gästen Döner zu servieren. Wobei, wenn ich die Seite 227 bei Ottolenghi jetzt noch mal anschau: Der Unterschied zum Dönerteller mit Lamm am Hermannplatz ist am Ende vermutlich gar nicht so groß. Herrje, ist das kompliziert.

Essen ist also nicht einfach nur Essen. Aber warum triggern uns Debatten übers Essen eigentlich so sehr? Warum sehen wir schnell rot, wenn wir uns kritisiert oder bevormundet fühlen? Meine Vermutung: Unsere Teller sind schon längst überladen mit gesellschaftlichen Ansprüchen und Erwartungen. Was Essen alles leisten soll, kann es gar nicht schaffen. Und deswegen plagt uns ein schlechtes Gewissen. Also, schauen wir mal nach: Was kommt beim Essen alles mit auf den Tisch?

XS, aber anämisch

Woran denken Sie, wenn eine TV-Sendung den *Biggest Loser* kürt – den größten (Gewichts-)Verlierer? Das weckt bei mir keine positiven Gedanken. Aber diese Abnehm-Show ist extrem erfolgreich. Die Sendung wurde unter gleichem Namen vor etwa 20 Jahren in den USA erfunden und in etwa 40 Länder exportiert. Darunter auch Deutschland, wo sie seit 2009 in der inzwischen 17. Staffel läuft.¹⁰ Die Kandidat:innen kämpfen sich über Wochen durch ein Ernährungs- und Abnehmprogramm. Wer in dieser Zeit am meisten Gewicht verliert, gewinnt. Wir reden hier aber nicht über ein paar wenige Pfunde. Die Gewinner:innen nehmen teilweise über 60 Kilo ab, halbieren mitunter ihr Körpergewicht. Und erhungern sich so den Titel *The Biggest Loser*. Für mich ist das

ein Wortspiel mit bösem Beigeschmack. Denn unsere Gesellschaft stempelt Dicksein als Makel ab. Viele schauen hin, weil sie das Gefühl kennen, mit dem eigenen Körper unglücklich zu sein. Sie gönnen sich insgeheim ein bisschen Schadenfreude, dass es andere noch schlimmer getroffen hat. Aber sie hoffen auch, dass es einen Ausweg gibt: die harte Arbeit am eigenen Körper.

Die Kandidat:innen von *The Biggest Loser* stehen stellvertretend für Millionen unzufriedene Menschen. 60 Prozent der Deutschen hadern mit ihrem Körpergewicht, Frauen stärker als Männer.¹¹ Am schlimmsten erwischt es die 25- bis 34-Jährigen. 80 Prozent dieser Generation träumen davon, Gewicht zu verlieren. Eine ganze Lebensphase unter dem Diktat der Waage.¹² Nur noch ein Drittel der Deutschen ist zufrieden mit dem eigenen Körpergewicht. Das muss man sich klarmachen: In einem der reichsten Länder der Welt, mit einem der besten Gesundheitssysteme weit und breit, wo wir essen können, was wir wollen, starren zwei Drittel der Menschen in den Spiegel und sehen nur Makel. Und dabei stecken wir außerdem noch in einer Klemme. Ernährungsbedingte Krankheiten sind nämlich ein Problem. Falsches Essen macht krank, das zeigen die Zahlen:

- Ernährungsbedingte Krankheiten kosten Deutschland mehr als 200 Milliarden Euro pro Jahr.¹³
- Ein Viertel der Erwachsenen wiegt so viel, dass es als krankhaft gilt, ebenso sechs Prozent der Kinder.¹⁴
- Etwa jeder zehnte Mensch in Deutschland leidet an Typ-2-Diabetes.¹⁵
- Jeder sechste Todesfall in Europa geht auf unausgewogene Ernährung zurück.¹⁶

Obwohl sich die Geschichte von »dick gleich ungesund« tief in der Gesellschaft festgefressen hat, ist es nicht so einfach. Nicht mal

Expert:innen sind sich einig, wo die Schwelle beginnt, ab der viel Gewicht zu viel Gewicht ist. Eine Metastudie der Epidemiologin Katherine Flegal und Kolleg:innen sorgte diesbezüglich für Aufruhr.¹⁷ 2013 veröffentlichten sie einen Überblick über 97 Studien mit 2,88 Millionen Menschen. Üblicherweise teilen solche Studien die Menschen nach dem Body-Mass-Index (BMI) in Gruppen ein. Der BMI setzt Gewicht und Körpergröße ins Verhältnis. Die Medizin nutzt ihn, um festzulegen, wer wie viel wiegen sollte und was zu viel ist. Und hier kam nun die Überraschung: Einige der Gruppen, deren BMI eigentlich zu hoch war, hatten ein sechs Prozent geringeres Sterberisiko als »Normalgewichtige«. Das erregte die Fachwelt. Harvard organisierte sogar einen Krisengipfel mit 200 Expert:innen, um zu erklären, warum Flegals Forschung fehlerhaft sei.¹⁸ Der Gipfel warf Fragen auf, die noch nicht abschließend geklärt sind, denn Studien mit großen Fallzahlen wie die von Flegal weisen nur auf Zusammenhänge hin, können aber nicht beweisen, dass die Menschen länger leben, *weil* sie einen höheren BMI haben. Es kann andere Gründe geben. Seitdem diskutiert die Fachwelt aber verstärkt über dieses sogenannte »Adipositas-Paradox«: dass Menschen, die mehr auf die Waage bringen, nicht zwingend weniger gesund sind. Der BMI ist nämlich nur ein grobes Instrument. Er ignoriert Muskelmasse, Fettverteilung oder Fitness, also vieles, was tatsächlich über die Gesundheit entscheidet. Dazu kommt, dass wir alle eine genetische Veranlagung haben, die für unterschiedliche Körperformen sorgt. Eine einfache Formel kann also auf keinen Fall die ganze Wahrheit über unsere Gesundheit erzählen.

Umgekehrt können auch Menschen, die als schlank gelten, an ernährungsbedingten Krankheiten leiden. Dünne Menschen bekommen auch Diabetes Typ 2.¹⁹ Ihre Bauchspeicheldrüse gibt ebenfalls den Geist auf – durch zu viel Zucker, zu wenig Bewegung, schlechte Gene. Das Tückische ist, dass Ärzt:innen

diese Krankheiten bei Menschen mit einem geringen BMI oft übersehen. Wer schlank ist, wirkt gesund. »Skinny fat« heißt das Phänomen: Menschen mit normalem BMI, aber gefährlich viel Bauchfett und wenig Muskeln, sehen schlank aus, haben aber das Risikoprofil von Menschen mit höherem Gewicht. Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck – alles möglich trotz Kleidergröße 38. Dann noch die versteckte Mangelernährung. Wer sich nur von Weißbrot, Nudeln und Süßigkeiten ernährt, nimmt genug Kalorien auf, aber kaum Vitamine, Mineralstoffe und Proteine. Die Folgen sind Anämie, brüchige Knochen, ein schwaches Immunsystem oder Konzentrationsstörungen. Der Körper hungert, obwohl der Magen voll ist.

Die Themen Körperbilder und Gewicht füllen ganze Regale in Buchhandlungen. Und dort ist viel Kluges dabei. Ich will die gesundheitlichen Folgen eines zu hohen Körpergewichtes auch nicht kleinreden. Es erhöht das Risiko für Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall. Aber es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass unser Bild von gesunden Körpern massiv vereinfacht ist. Und das hat für die Erwartungen, die die Gesellschaft ans Essverhalten stellt, eine große Bedeutung. Die Vereinfachung verursacht eine üble gesellschaftliche Diskriminierung. Vor einiger Zeit hat mich eine Umfrage der Krankenkasse DAK ziemlich erschreckt: 71 Prozent der Bevölkerung diskriminieren hochgewichtige Menschen.²⁰ Sie schieben höheres Körpergewicht auf individuelles Versagen und nennen Faulheit als Ursache.²¹ Jeder Siebte (15 Prozent) vermeidet demnach sogar bewusst Kontakt. Mir hat das die Augen geöffnet: Auch ich bin in dem Glauben aufgewachsen, dass Menschen mit höherem Gewicht selbst schuld seien. Und ich kämpfe damit, diesen Gedanken wieder aus meinem Hirn zu tilgen. Heute weiß ich: »Fat Shaming« lautet der Begriff, der das öffentliche Kritisieren und Beleidigen von Menschen mit höherem Gewicht treffend beschreibt. Und durch meine Arbeit bei *foodwatch* habe ich ge-

lernt: Solche Beleidigungen diskriminieren nicht nur, sie basieren auch auf Unwissen. Denn nicht wir selbst sind der Grund dafür, warum sich viele von uns ungesund ernähren, sondern es liegt an unserer Ernährungsumgebung. Mit diesem Begriff bezeichnen Fachleute alles, was unser Essverhalten prägt, vom Angebot in der Kantine über Werbung, Preisgestaltung, versteckten Zucker und die Platzierung der Produkte in den Supermärkten. (Das sind ausgeklügelte Sachen, ich komme später darauf zurück.) Die allgegenwärtigen Körperbilder aus Frauen- und Männerzeitschriften, aus Instagram-Reels und TikTok-Videos tun aber so, als wäre das anders. Als wären wir allein dafür verantwortlich, wie wir aussehen. Und sie hängen die Messlatte so hoch, dass die meisten sie niemals erreichen. Diät, Training, Lifestyle – alles eine Frage des Willens. Essen wird zur Bühne für Selbstdisziplin und zur sozialen Währung. Wer »clean« isst, zeigt Willenskraft. Wer auf Zucker verzichtet, hat Kontrolle. Schlanksein steht für Erfolg, aber Speck an Bauch, Beinen und Po zeigt allen, dass Du ein:e undisziplinierte:e Loser:in bist. Daher regiert der Diät-Wahn. Erst kam »Low Carb« und machte uns Brot, Kartoffeln und Reis madig. Dann führte uns »Paleo« zurück in die Altsteinzeit. »Keto« ließ uns fettreich essen, wie schön. »Intervallfasten« überrannte dann das so gesund klingende »Clean Eating«. Weight Watchers kämpfte mit seinen Punkten gegen die »Stoffwechselkur«, während derer wir uns an Eiweiß verlustieren. Die »5:2-Diät« ballerte derweil gegen »Atkins«. Kurz: Ein Hype jagt den nächsten. Jede:r verspricht *die eine* Lösung. Doch keine:r hält, was versprochen wird. Übrig bleibt lediglich ein schlechtes Gewissen, es wieder mal nicht geschafft zu haben.

Ach ja, außer die TV-Show *The Biggest Loser*, oder? Im Fachmagazin *Obesity* veröffentlichten Mediziner:innen im Jahr 2016 eine Untersuchung, die ein vernichtendes Urteil über die Show sprach.²² Alle Teilnehmer:innen hatten sechs Jahre nachher wieder

deutlich zugenommen, einige wogen sogar deutlich mehr als vor ihrem Auftritt.

Fanta für Haut und Nägel

Während ich diese Zeilen tippe, plagt mich das schlechte Gewissen. Diesmal nicht, weil neben mir auf dem Tisch der falsche Snack steht. Während ich im Einzelbüro abgeschirmt an diesem Buch arbeite, stecken meine *foodwatch*-Kolleg:innen in den letzten Vorbereitungen für die Wahl zum *Goldenen Windbeutel 2025*. Jedes Jahr stimmen Verbraucher:innen ab, welches Produkt sie als dreiste Werbелüge des Jahres empfinden. In den letzten Jahren beobachten wir dabei einen seltsamen Trend, der in der Zukunft wohl noch öfter vertreten sein dürfte. Darf ich vorstellen?

Shirin David, Deutschlands erfolgreichste Rapperin, vertreibt in Kooperation mit dem österreichischen Saft-Giganten Pfanner unter dem Namen *DirTea* eigene Eistees. Die Variante *Glow* mit Minz- und Erdbeeraroma vermarktet sie nicht etwa als simplen Durstlöscher, sondern als unglaubliche Beauty-Revolution.²³ David, allein auf der Plattform Instagram mehr als 6,5 Millionen Follower:innen schwer, versprach nach Genuss des Mischgetränks »schöne Haut und Nägel«²⁴ durch »wertvolle funktionale Inhaltsstoffe«²⁵ wie »Biotin und Zink«. Auf der pinken Webseite heißt es dreist: »Das gab es so noch nie!«²⁶ Das Ganze ist natürlich eine ziemlich irre Täuschung. *DirTea Glow* enthält so viel Zucker wie *Fanta*. Der wirkt sich negativ auf die Hautgesundheit aus und fördert Entzündungsprozesse wie Akne. In der Dose gibt es ein paar künstliche Vitamine C und E sowie Zink und Biotin. Einen Beauty-Zusatznutzen gibt es sehr wahrscheinlich nicht. Die Nährstoffe verbessern körperliche Funktionen nicht über das normale Maß hinaus. Außerdem stecken Zink und Biotin bereits in Fleisch, Fisch, Nüssen, Vollkorn, Eiern, Haferflocken und Milchprodukten. Ein Mangel ist in Deutschland deshalb selten.