

# Vom Hunger zur Sucht

Der Mensch muß regelmäßig essen, sonst verhungert er. Die Natur hat Regulatorsysteme eingeführt, damit er auch das Essen nicht vergißt und vor allem das richtige ißt.

## 1. Hunger

Hat ein Mensch eine Zeitlang nicht gegessen, entsteht automatisch im Gehirn das Hungergefühl. Rezeptoren in Magen, Leber, Darm und Fettgewebe signalisieren bei Nahrungsaufnahme, daß ein Sättigungsgefühl aufgetreten ist. Dann kann der Mensch wieder aufhören zu essen. Die Gefahr des Verhungerns ist gebannt.

## 2. Geschmack

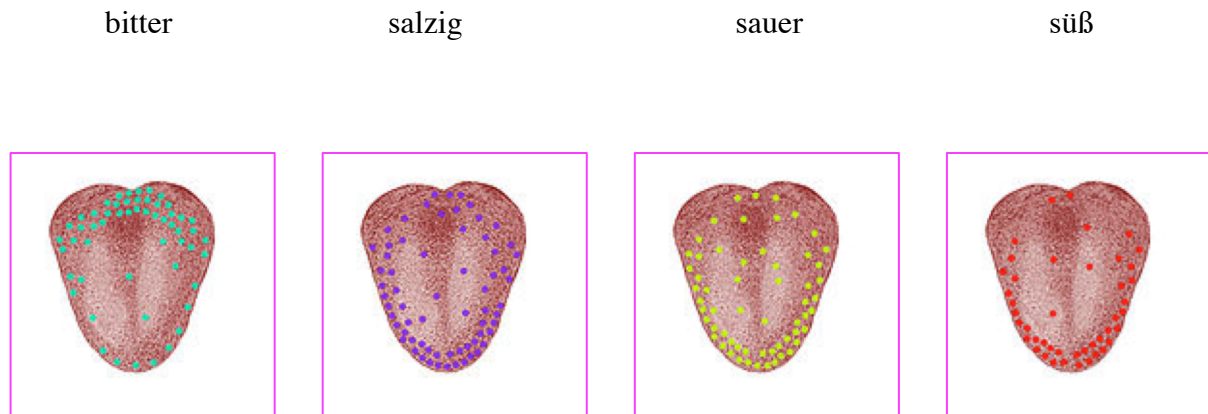
Weit gefasst wird unter **Geschmack** ein komplexer Sinneseindruck bei der Nahrungsaufnahme verstanden, der durch das multimodale Zusammenspiel von Geruchssinn und Geschmackssinn sowie Tastsinn, Temperatur- und Schmerzempfinden entsteht. Die in diesem Sinne als „Geschmack“ auf eine Speise bezogenen Empfindungen kommen in vielen Fällen vornehmlich durch Aromen zustande, die vom Geruchssinn wahrgenommen werden, und weniger durch Reize innerhalb der Mundhöhle.

Die biologische Bedeutung des Geschmacks liegt an seiner Rolle beim Auffinden von Nahrung und bei der Prüfung zugeführter Nahrungsmittel, bevor sie geschluckt und eingenommen werden. Im Zusammenspiel mit anderen Sinnesmodalitäten wird der sinnliche Eindruck des Schmeckens zu einem sensorischen Bild gefasst, mit dem Speisen nun verglichen und gewählt, und so dann gesucht oder gemieden werden können.

Bei Menschen zeigen schon Neugeborene Vorlieben für bestimmte Geschmacksqualitäten und präferieren süß und umami, während eine angeborene Aversion gegen Bitteres und Saures festzustellen ist. Dem menschlichen Organismus giftige Natursubstanzen schmecken zumeist bitter und selten süß. Natürliche energiereiche Lebensmittel haben einen besonders angenehmen Geschmack. Und die bevorzugte Geschmacksqualität umami zeigt tierische oder pflanzliche Proteinquellen an. Durch Geruchs- und Geschmacksempfindungen kann schon vor oder während des Essens oder Trinkens reflektorisch die Produktion von Speichel und Magensaft angeregt werden. Ein als unangenehm empfundener Geschmack dagegen vermag einen Würgreflex auszulösen oder im Extremfall gar zum Erbrechen zu führen.

Derzeit gelten fünf Geschmacksqualitäten als allgemein wissenschaftlich anerkannt: süß, sauer, salzig, bitter und umami. Für sie sind jeweils eigene Geschmacksrezeptoren auf der Zunge nachgewiesen. 2005 wurden erstmals bei Mäusen und Ratten zusätzliche spezielle Fettrezeptoren entdeckt. Ältere Studien gingen davon aus, dass fettreiche Nahrung allein

durch Geruch und Textur der Speise erkannt würde. 2011 konnte die Existenz eines Fett-Rezeptors auch beim Menschen belegt werden.



Zum besseren Auffinden der Nahrung und um zu verhindern, daß der Mensch giftige oder verdorbene Lebensmittel zu sich nimmt, hat die Natur den Geschmacks- und Geruchssinn geschaffen.

Tiere halten sich automatisch an diese Regeln, wohingegen viele Menschen völlig fehlernährt sind. Sie essen die falschen Nahrungsmittel, und sie essen zu viel davon. Woran liegt das ?

### 3. Geruch

Der **Geruch** (lat. *Olfactus*, daher **olfaktorische Wahrnehmung**) ist die Interpretation der Sinneserregungen, die von den **Chemorezeptoren** der Nase oder anderer Geruchsorgane an das Gehirn eines **Tieres** übermittelt werden. Einer aktuellen Studie zufolge soll der Mensch über eine Billion Gerüche unterscheiden können.

#### Vorgang des Riechens

Die Duftstoffe in der Luft gelangen bei **Säugetieren** beim **Einatmen** und verstärkt beim **Wittern** (bewusstes Spüren) in die obere Nasenhöhle und an die **Rieschschleimhaut**. Hier werden die Geruchsmoleküle gelöst, wodurch sie für die Zellen chemisch registrierbar werden. Dafür gibt es rund 350 verschiedene Rezeptortypen, die jeweils nur auf eine bestimmte Duftmolekülgruppe ansprechen. Aus der Kombination der angesprochenen Rezeptoren in den Zellen ergibt sich die Geruchsmischung. Das Riechen – der Sinn zur Duftwahrnehmung – hängt von **genetischen** und Wahrnehmungsprozessen, vom Zustand der **Luft** und von der Lernfähigkeit des **Gehirns** ab.

# Bedeutung und Vielfalt

Für viele Tierarten ist der Geruchssinn essentiell. Für den Menschen wird der Geruchssinn gemeinhin für weniger wichtig gehalten als das Sehen, Hören oder Taten, doch bedeutet sein Fehlen eine wesentliche Einbuße an Lebensqualität.

Die wahrgenommenen **Riech-** oder **Duftstoffe** dienen Lebewesen zur Identifizierung von **Nahrung**, von Verdorbenem (z. B. **Buttersäure** als Anzeichen von **Fäulnis**, Aasgeruch, Schwefelwasserstoff aus Fäkalien), **Körpergeruch** von Artgenossen („**Stallgeruch**“) und von Feinden, spielen aber auch beim Sozialverhalten eine große Rolle. Die **Geschlechtsreife** oder das Paarungsverhalten von weiblichen Tieren wird den männlichen Tieren hauptsächlich durch **Pheromone** (Sexuallockstoffe) signalisiert, und diese sind auch zur Kommunikation und **räumlichen Orientierung** ein essentielles Hilfsmittel. Viele Tiere setzen **Duftmarken**, um ihr Revier abzustecken, oder folgen wie die **Ameisen** der Duftspur ihrer Vorgänger zur Nahrungsquelle. Die meisten **Blüten** emittieren Duftstoffe, um **Insekten** zur Bestäubung anzulocken. Die Schädlingsbekämpfung im **Obstbau** macht sich die Wirkung solcher Pheromone nutzbar, beispielsweise um die Paarung von **Pflaumenwicklern** einzuschränken.

Gerüche können wissbegierig machen und werden häufig mit Gefühlen in Verbindung gebracht, es können aber auch Emotionen die Assoziation an spezielle Gerüche hervorrufen. Die zwischenmenschliche Sympathie hat mit dem sprichwörtlichen „sich riechen können“ zu tun. Der Geruchssinn **warn**t Mensch und Tier außerdem vor stofflichen Gefahren. Die hochgiftige Substanz **Schwefelwasserstoff** ( $H_2S$ ) zum Beispiel hat eine sehr niedrige **Geruchsschwelle**. Eine andere Warnsubstanz ist **2-Methylisoborneol**, die durch den Geruch auf ihre Anwesenheit in fauligem, ungenießbarem Wasser hinweist und so vor dem Genuss solcher Wässer schützt.

## Klassifizierung

Obwohl wir viele Gerüche unterscheiden, können wir sie meist nicht benennen. Daher können sie in verschiedene Duftkategorien von blumig, ätherisch und moschusartig bis schweißig und faulig eingeteilt werden. Duftkategorisierungen sind jedoch immer willkürlich. Eines der am häufigsten verwendeten Klassifizierungssysteme für Gerüche ist das System nach John E. Amoore, das sieben Grundgerüche unterscheidet.

### Klassifizierungssystem für Gerüche nach John E. Amoore

Grundgeruch	Geruchsstoff	Vorkommen
1. campherähnlich	Campher	Mottengift
2. moschusartig	Moschus-Keton	Engelwurz
3. blumenduftartig	2-Phenylethanol	Rosenduft
4. mentholartig	Menthon	Minze
5. ätherisch	1,2-Dichlorethan	Trockenreinigungsmittel
6. beißend	Ameisensäure	Weinessig
7. faulig	2-Methylpropan-2-thiol	faules Ei

## Hennings Geruchsprisma (1915):

Grundgeruch	Geruchsstoff	Vorkommen
1. blumig	2-Phenoethanol	Vanille - Geranie
2. fruchtig	Limonen	Orange - Zitrone
3. harzig		Bitumen-Eukalyptus
4. würzig		Gewürznelke-Ingwer
5. faulig	2-Methylpropan-2-thiol	faules Ei
6. brenzlich		

## Riechvorgang beim Menschen

Die Riechschleimhaut hat beim Menschen auf jeder Seite etwa die Fläche einer Eurocentmünze, beim Hund ist sie rund 40-mal größer. Aus ihren Zellen ragen kleine Fortsätze (**Stereozilien**) mit den **Geruchsrezeptoren**. Sobald ein solcher Rezeptor ein zu ihm passendes Duftmolekül „einfängt“ (Schlüssel-Schloss-Prinzip), löst dies ein **Aktionspotential** aus, das die Zelle über ihr **Axon** als Nervenreiz zum **Riechkolben** weiterleitet.

Er schützt die Atemorgane und den ganzen Körper vor schädlichen **Gasen** oder löst **Brechreiz** aus, während angenehme Gerüche (gute Nahrungsmittel) den **Speichelfluss** anregen. Der Geruch ist eng mit dem **vegetativen** Nervensystem gekoppelt, das alle inneren Funktionen im Organismus steuert und auch das „Fühlen“ beeinflusst.

Die chemisch ständig beanspruchten Riechzellen erneuern sich alle 60 Tage aus Basalzellen.

## Stärke

Die Stärke des von verschiedenen Stoffen hervorgerufenen Geruchsempfindens ist sehr verschieden. Je höher die Konzentration eines Riechstoffes in der eingeatmeten Luft, desto stärker ist das Empfinden. Schon eine außerordentlich geringe Menge bewirkt ein Geruchsempfinden. So ist **Brom** noch in einer Konzentration von 33 Milligramm Brom in einem Kubikmeter Luft riechbar. **Moschus** wird noch wahrgenommen, wenn der Nase weniger als 1/2.000.000 Milligramm eines **weingeistigen** Moschusextrakts dargeboten wird; von **Schwefelwasserstoff** wird weniger als ein Millionstel in der Luft deutlich wahrgenommen. Der Geruchssinn vieler Tiere ist noch deutlich feiner entwickelt. Als übelriechendste Verbindungen der Welt für den Menschen gelten dabei **Butylselenomercaptan** und **Ethylmercaptan**.

Mit der Dauer eines Geruchseindrucks ermüdet nach und nach die Riechschleimhaut. Halten wir uns längere Zeit in einer riechenden Luft auf, so verschwindet schließlich die Geruchswahrnehmung für den beständigen Geruch (sogenannte *phasische Rezeption*), ohne dass dadurch die Fähigkeit für die Wahrnehmung anderer Gerüche abnimmt. Dies ist in der stofflichen Verknüpfung begründet. Jeder Geruchsreiz (Geruchsstoff = Schlüssel) wird in einem (oder mehreren) speziellen Geruchsrezeptor (= Schloss) erkannt, der eine Reaktivierungsphase braucht; die nicht gereizten Rezeptoren mit ihren Nerven stehen weiterhin zur Verfügung. Die Bezeichnung der Gerüche als angenehm oder unangenehm, die rein individuell und willkürlich ist, beruht zum Teil auf Vorstellungen, die sich auf das

Geruchsempfinden beziehen. Diese Vorstellungen wechseln schon mit den physiologischen Körperzuständen. Dem **Hungrigen** zum Beispiel duftet eine **Speise** äußerst angenehm in die Nase, während bei dem Gesättigten dadurch Widerwille erregt wird.

## Soziale Bedeutung

Einige Gerüche stehen in hohem kulturellen Ansehen, wie dies für den **Weihrauch** als Gabe der Hl. Drei Könige gilt. Auch die Ähnlichkeit von Geruchsstoffen aus Gewürzen wie Zimt oder Vanille mit menschlichen „Pheromonen“ bringt euphorisierende Wirkung mit sich.

Oft sollen durch **Parfüms** unangenehme Gerüche überdeckt werden. Dazu gehören Mundgeruch (Stoffwechselprodukte von Bakterien infolge mangelnder Mundhygiene, oder von Lebensmitteln wie Knoblauch herrührend), Blähungen, Schweiß (Buttersäure enthaltend). Die Parfümproduktion ist ein bedeutsamer Wirtschaftszweig der Kosmetikindustrie. Intensive Körpergerüche, auch angelegte Parfüms, können innerhalb von Menschengruppen (Gesangschor, Schulklasse) allerdings erheblich stören.

## Physiologische Messung

Als Messverfahren für Gerüche hat sich die dynamische **Olfaktometrie** durchgesetzt, die durch die Norm **EN 13725:2003** standardisiert wird. Hierbei wird ermittelt, wie stark eine Geruchsprobe verdünnt werden muss, um die **Geruchsschwelle** zu erreichen, also jene Konzentration, bei der der Geruch nur noch von der Hälfte eines Panels aus Prüfern wahrgenommen wird. Dieses Verdünnungsverhältnis stellt den Zahlenwert der Geruchsstoffkonzentration dar; ihre **Einheit** lautet  $\text{GE}_E/\text{m}^3$  („**Europäische Geruchseinheit** pro Kubikmeter“). Auch wenn die Konzentration eines Geruchsstoffes unterhalb der **Nachweisgrenze** eines chemisch-physikalischen Messverfahrens liegt, besteht die Möglichkeit, dass trotzdem eine Geruchsempfindung hervorgerufen wird.

Als weitere Einheit des Geruchs wurde das **Olf** vorgeschlagen. Mit einem Olf wird die Verunreinigung angegeben, die eine erwachsene Person mit 1,8 Quadratmeter Hautoberfläche in sitzender Tätigkeit mit einem Hygienestatus von 0,7 Bädern pro Tag (das entspricht etwa einer Dusche/einem Bad alle 36 Stunden) erzeugt.

## 4. Die Entwicklung des Appetits

Im Gegensatz zu allen anderen Lebewesen entwickeln Menschen durch die Kombination von Hunger, Geruchssinn und Geschmackssinn den Appetit. Dieser Appetit führt dazu, daß man falsche Mengen von bestimmten Nahrungsmitteln isst und sich einseitig ernährt.

Wie schafft der Appetit das? Zunächst einmal zur Definition des Begriffes "Appetit". Unter **Appetit** (von lat. *appetitus cibi* „Verlangen nach Speise“) versteht man einen psychischen Zustand, der sich durch das lustvoll geprägte Verlangen, etwas Bestimmtes zu essen, auszeichnet. Damit unterscheidet er sich als psychologisches Phänomen von dem in

erster Linie physiologischen Gefühl des Hungers. Das Gegenteil von Appetit auf eine Speise ist Ekel.

Da haben wir es doch schon. Appetit hat mit der Psyche zu tun. Im Hungerzentrum des lateralen Hypothalamus regeln Neurohormone, allen voran Serotonin, den Hunger, während Sättigungshormone wie Cholezystokinin im Sättigungszentrum in den ventromedialen Nuclei des Hypothalamus die Kontrolle über die Sättigung ausüben. Der Appetit dagegen entsteht im limbischen System an einer ganz anderen Stelle im Gehirn. Das limbische System reguliert Lust, Verlangen und andere Emotionen. Appetit wird stark von den Sinneswahrnehmungen beeinflusst. Sensorische Faktoren wie Aussehen, Geruch, Geschmack, Temperatur und Konsistenz der Speisen spielen hier eine wichtige Rolle.

Außerdem trägt ein vielfältiges Nahrungsangebot, etwa bei einem Buffet, dazu bei, den Appetit zu fördern, unabhängig von der Sättigung. Appetit trägt bei vielen Menschen dazu bei, dass sie wesentlich mehr essen, als zur Sättigung notwendig wäre.

## Nahrungspräferenzen

Die Geschmackspräferenz für süß ist angeboren, ebenso die Abneigung gegen die Geschmacksrichtung bitter. Auch Muttermilch schmeckt leicht süßlich und mag zu einer lebenslangen Vorliebe für Süßes und Fetthaltiges beitragen. Salziger Geschmack kann von Säuglingen ab dem vierten Lebensmonat erkannt werden und wird dann auch bevorzugt. Darüber hinaus werden Nahrungsvorlieben sozial erworben und kulturell beeinflusst, zum Beispiel für bitter schmeckende Genussmittel wie Bier und Kaffee. Auch die Vorliebe für Schokolade ist nicht in jedem Land gleich stark ausgeprägt. In den USA und im deutschen Sprachraum ist Schokolade bei allen Altersstufen überaus beliebt, in Spanien spielt diese Süßigkeit dagegen eine weitaus geringere Rolle. Umstritten ist, ob Süßstoffe eine erhöhte Insulinkonzentration im Blut und dadurch Gelüste nach Süßem bewirken.

Gelüste auf ungewöhnliche Speisekombinationen wie Hering mit Marmelade treten zum Beispiel bei Frauen in der Schwangerschaft auf, wobei der Appetit von den hormonellen Veränderungen beeinflusst wird. Anfälle von Heißhunger haben ebenfalls weniger mit Hunger zu tun als mit psychisch bedingten Essgelüsten.

Die Geschmacksrichtung umami wurde von japanischen Forschern erstmals 1908 benannt und wird durch den Lebensmittelzusatzstoff Natriumglutamat erzielt. Dieser Geschmack kommt in schwächerer Form jedoch auch natürlich in Lebensmitteln vor, die Eiweiß enthalten, unter anderem auch in der Muttermilch. Auch die Vorliebe für *umami* gilt in der Forschung daher mittlerweile als angeboren; die Lebensmittelindustrie nutzt diesen Appetit lediglich, indem sie diverse Produkte entsprechend würzt.

Auch Geruch und Farben von Speisen beeinflussen nachweislich den Appetit und wecken bestimmte positive oder negative Assoziationen. Werden bekannte Lebensmittel anders eingefärbt, lässt der Appetit darauf bei den meisten Menschen nach. Blau ruft zum Beispiel bei den meisten Speisen keinen großen Appetit hervor und wird daher selten als künstlicher Farbstoff verwendet. Versuche mit Gummibärchen haben ergeben, dass die unterschiedlichen Farben mit verschiedenen Aromen assoziiert werden - mit verbundenen Augen konnten die Probanden jedoch keine Geschmacksunterschiede feststellen.

Unbekannte Nahrungsmittel lösen grundsätzlich weniger Appetit aus als bekannte. Hierfür gibt es zwei Ursachen: Die Geschmackserinnerung beim Anblick einer bekannten Speise bewirkt, dass das vegetative Nervensystem Impulse sendet, die die Speichel- und Magensaftproduktion anregen. Außerdem gibt es eine instinktive Neophobie genannte Reaktion, die vermutlich darauf beruht, dass die Aufnahme von neuer, unbekannter Nahrung riskant ist, weil unbekannte Nahrungsmittel giftig sein können. Die Neophobie und die damit einhergehende Verweigerung von neuem Essen lässt sich jedoch durch Exposition, also durch Erfahrungen mit neuer Nahrung, verändern.

Wesentlich für die Esslust ist aber vor allem die Konsistenz einer Speise. Eigenschaften wie „schleimig“, „breiig“ oder klebrig erzeugen überdurchschnittlich häufig Ekelgefühle bei den Teilnehmern.

### Die Entwicklung von Übergewicht durch Mißbrauch und Sucht

Einmal überfressen spielt in unserem Leben keine Rolle. Aber wer sich ständig fehlernährt, wird sehr schnell feststellen, daß er übergewichtig, schließlich fettleibig und letztendlich stoffwechselkrank wird.

Wie passiert das? Jeder, der regelmäßig Kartoffelchips jeden Abend vor dem Fernseher ißt, wird feststellen, daß er nach einer Weile nicht einfach so darauf verzichten kann. Er wird an einem Abend ohne Kartoffelchips zunächst daran denken, dann ein Verlangen entwickeln. Er wird u.U. sogar ein unangenehmes Gefühl haben, wenn er keine Kartoffelchips findet. So entwickelt sich ein Mißbrauch und schließlich eine Sucht. Was passiert da im Körper?

Das Gehirn regiert egoistisch über den Hunger. Es will, weil es das als angenehm empfunden hat, unbedingt die Kartoffelchips haben.

Jetzt sind wir am Übergang zur Sucht. Das Gehirn regt durch den Genuß der Kartoffelchips die Bildung von Endorphinen an.

**Endorphine** sind körpereigene Opioidpeptide, die in der Hypophyse und im Hypothalamus von Wirbeltieren produziert werden. Endorphine regeln

Empfindungen wie Schmerz (Analgesie) und Hunger. Sie werden mitverantwortlich gemacht für die Entstehung von Euphorie. Das regelmäßige Verlangen nach diesem Zustand nennt man Sucht.

Jetzt kommt der Umgang des Individuums mit dem Nahrungsangebot ins Spiel. Ich könnte jetzt eine Riesenabhandlung über die Verlockungen und Auswüche der Lebensmittelindustrie schreiben.

Das ist alles bekannt. Vom Zusatz von Geschmacksverstärkern zu fast allen Lebensmitteln bis zur falschen zucker- und fettbetonten Zusammensetzung der angebotenen Nahrung wird jeder, der sich ein wenig mit der Materie auseinandersetzt, die Ernährungsfallen erkennen.

Fakt ist: Die Lebensmittelindustrie, die die falschen Nahrungsmittel anbietet, zu beschuldigen, ist eine Sache. Aber die Tatsache, daß wir bereitwillig diese Nahrungsmittel kaufen und essen, ist der viel wichtigere Punkt.

An dieser Stelle setzt der Sinn dieses Buches ein. Ich will mal wieder nicht die Welt verbessern. Ich möchte mich mit dem Individuum, das sich falsch ernährt, auseinandersetzen. Denn dann, wenn jeder einzelne von uns verstanden hat, woran es liegt, daß viele Menschen sich falsch ernähren, hat die Lebensmittelindustrie keine Chance mehr. Wir werden das von ihr produzierte Gift nicht mehr kaufen.

Es gibt, ganz einfach dargestellt, natürliche Lebensmittel wie Kartoffeln und Reis. Der Mensch hat dazu die Nudel erfunden. Eine Kartoffel und ein Reiskorn sind immer ähnlich aufgebaut. Von Kartoffeln oder Reis wird man weder dick noch krank. Die Nudel wiederum ist ein vom Menschen produziertes Gebilde, von dem man nie weiss, was drin ist. Bitte nicht auf das achten, was auf der Packung steht. Es ist sowieso gelogen. Im Vergleich von Kartoffeln, Reis und Nudeln sehen wir schon, wo der Hase im Pfeffer liegt. Schlaue Gemüter kommen jetzt schnell daher und backen die Kartoffel in Fett, um Aromastoffe reinzubekommen ( Pommes Frites ). Serviert mit Mayonaise und Ketchup hat man dann wieder genau die Giftmischung, die wir vermeiden wollen. Das Fett in der Mayonaise und das Glutamat im Ketchup bewirken erstens, daß man fett wird und zweitens daß man immer mehr will. Eine Kartoffel ist eine Kartoffel. Fertig.

Tut mir unendlich leid für alle Gourmetköche, die die unendlich vielen Aromen und Gerüche der Natur kombinieren. Die Kartoffel für sich hat ein unglaubliches Eigenaroma. Dieses Geschenk der Natur durch Zusatz von Fremdaromen platt zu machen, ist genau der falsche Weg. Wenn überhaupt, dann nur winzigste Zusätze von Fremdaromen, die weder zur Mehraufnahme von Nahrungsmitteln führen, noch zur Aufnahme falscher Nahrungsmittel.



Wir haben jetzt mehrfach Rotkraut gekocht und diesen phantastischen Eigengeschmack von Rotkraut genossen. Egal, wem ich das erzählt habe. Jeder wollte mir ein besonderes Rezept von Rotkraut aufdrängen. Stopp. Rotkraut. Fertig. Kartoffeln und Rotkraut. Eine Wahnsinns Mahlzeit. Dazu ein zarter Salat und etwas Hähnchenfleisch. Davon wird man weder dick noch krank. Und bitte nicht an jedes Essen Knoblauch und Zwiebel dran. Das ist genauso ein Suchtverhalten wie alles andere. Gelegentlich Knoblauch gezielt eingesetzt oder ein paar Zwiebelringe auf ein Schnitzel ist völlig o.k. Aber die meisten meiner Freunde ballern jedes Essen mit Knoblauch und Zwiebeln zu. Da ich das nicht mehr zu mir nehme, esse ich nur noch zu Hause und bin äußerst glücklich dabei.

Tja, so einfach ist das. Meine Frau und ich haben alles, was wir bis dato an Nahrungsmitteln aufgenommen haben, auf Geschmacksverstärker und falsche Zusammensetzung untersucht. Es blieben übrig: Die natürlichen Lebensmittel. Ganz einfach. So wie früher im Gemüsegarten auf dem Bauernhof meiner Oma. Ich kann mich noch genau daran erinnern, wie ich damals in den sechziger Jahren bei meiner Oma ernährt wurde. Extrem gesund.

Da mein Vater von diesem Bauernhof stammte, haben wir bei jedem Besuch im Vogelsberg viel von diesem Essen mit nach Frankfurt genommen.

Später kamen mit Eröffnung der Supermärkte immer mehr Giftnahrungsmittel auf unseren Speiseplan. Ich habe mich dem leider nicht entzogen, da ein anderes Denken nicht in meinem Kopf war. Trotz aller Hippie- und Weltverbesserungsgedanken. Auch später, als zunehmend Warnungen über gepanschte Lebensmittel auftauchten, reagierte ich sehr verhalten. Es war irgendwie nicht in meiner Gedankenwelt drin.

Nur bei einem Thema habe ich von Anfang an gestreikt: Das waren sozial motivierte Treffen bei

- |            |   |                        |
|------------|---|------------------------|
| Italiener  | - | Pizzaessen             |
| Griechen   | - | Griechisch essen gehen |
| Chinesen   | - | Chinesisch essen gehen |
| Türke      | - | Kebab essen            |
| Amerikaner | - | Burger essen gehen.    |

Für dieses Essen konnte ich mich nie begeistern. Es hinterließ ein Völlegefühl über Stunden wie ein Stein in meinem Bauch. Später habe ich verstanden, daß da Unmengen von Glutamat ( Geschmacksverstärker ) drin ist. Das verträgt nicht jeder.

In den folgenden Kapiteln schildere ich mein "kulinarisches Leben" vom Gemüsegarten meiner Oma bis zum Beginn meiner Ernährungsumstellung.