



Pieter Bruegel der Ältere,
c. 1525 bis 1569,
Das Schlaraffenland

Fett ist Trumpf

von Dr. med. Hansjörg Lang*

Herrliche Gemälde aus dem Mittelalter: Die Tischbretter biegen sich unter der Last der Nahrungsmittel: Hühner, Hasen, ganze Schweine, Wachteln, Tauben und Fasane liegen mit Beilagen, gluschtig und gebraten und vor Fett triefend zur Wahl. Nur Dicke sitzen am Tisch mit fettigem und schwitzendem Antlitz. Sie schwenken die Weingläser und Silberpokale und prostern sich zu. Der Arzt, der das Gemälde betrachtet, schluckt den Speichel hinunter, hört seinen Magen knurren und denkt etwas neidisch an die Zukunft dieser Fresssäcke zu jener Zeit. Er sieht sie mit Gichtknoten und unbeweglich von Arthrosen schmerzgepeinigt an Wallfahrten. Ein tröstender Gedanke fährt ihm durch den Sinn: Die Menschen wurden zur Zeit des Bildes wesentlich weniger alt, und nur Einzelne wurden durch die Folgen ihrer Ernährung gepeinigt. Und Hunger war das weit häufigere Los als die Völlerei.

Auch wir heutigen Zeitgenossen kämen täglich in den Genuss solcher Mahlzeiten, hätte nicht die medizinische Forschung uns diese Herrlichkeit ganz gründlich vermiest und vergällt. In einer Studie wurden Tiere ausschliesslich mit Fett ernährt und vollgestopft, und beim Sezieren fanden sich verengte und verhärtete Arterien neben völlig verfetteten Lebern. Die

Arterienverkalkung war erfunden, das Cholesterin wurde als Ursache entdeckt und verteufelt. Ab sofort ass niemand mehr Fleisch mit Fett, obwohl Geschmack und Genuss der verschiedenen Tiere im Fett liegen und mageres Muskelfleisch die Essenden weder über seine Herkunft orientiert noch den Speichel zum Fliessen bringt.

Wer nun denkt, die Menschheit ernähre sich seither gesünder, irrt gewaltig. Wohl dürfen Schweine, Schafe und Rinder nicht mehr fett werden, damit sie als cholesterinarm nach wie vor verzehrt werden dürfen. Die Gier nach Geschmack und Genuss und damit nach Fettigem ist als Trieb aber nicht verschwunden. Und der Fortschritt in der Nahrungsmittelforschung neben Umfragen zu den Geschmacksvorlieben der grossen Masse hat dazu geführt, dass durch die Nahrungsmittelindustrie mehr Fett denn je an die Frau oder den Mann – und vor allem an das Kind – gebracht werden. Es hängt halt nicht mehr an einem saftigen Kotelett, Entrecôte oder Schnitzel, sondern durchdringt Pommes, Hamburger und Würste, Glace und Soft Ice, ist Hauptbestandteil von «Fast Food» und sämtlicher leckerer Süssigkeiten. Aber wir haben das Fett wieder und freuen uns daran und finden das konfektionierte Essen köstlich! Dass wir alle zu dick sind, nehmen wir in Kauf, und wenn

alle zu dick sind, sind wir wieder Durchschnitt. Das grässliche Cholesterin senken wir durch eine unserer zehn täglichen Pillen. Mit den übrigen neun holen wir den Blutdruck herunter, verhindern den Gichtanfall, erweitern die verengten Herzkranzgefässe, normalisieren den Blutzucker, hemmen die Magensäurebildung und damit das saure Aufstossen, verdünnen das Blut, stärken die Potenz, nehmen den Schmerz aus den Gliedern und stossen abends den Schlaf an.

Immer wieder denke ich an die Zeit zurück, als ich wöchentlich in einem Fastenhotel den Vortrag über gesunde Ernährung zu halten hatte. Ich stampfte die tierischen Fette in den Boden, prangerte Spätmahlzeiten als puren Selbstmord an, pries Rohkost und Früchte, Trennkost und «Friss die Hälfte»-Diäten. Und während des Vortrags freute ich mich wie ein Hund aufs Metzgen, wenn ich an den geräucherten Bauernschubling und das gesottene Ei mit Mayonnaise dachte, die ich nach dem Vortrag als Spätmahlzeit mit Hochgenuss vertilgen würde.

*Hansjörg Lang ist Hausarzt mit einer Praxis in Eschenz (TG).

