

Zu wenig und das falsche Essen

Friederike Bauer

Die großen Hungerkatastrophen machen von sich reden. Ob am Horn von Afrika, in der Sahelzone oder auf Haiti, ob durch Dürre, Krieg oder Erdbeben. Immer wenn tausende Menschen hungern und zum Teil qualvoll verhungern, schaut die Welt hin. Immerhin. Aber nicht nur das: Oft hilft sie sogar. Ein mehr oder weniger gut funktionierendes System internationaler humanitärer Hilfe setzt sich dann rasch in Gang und versucht, das größte Leid zu lindern. Aber die tieferen Ursachen der jeweiligen Krise bleiben meist unbearbeitet. Und die stillen, weniger offensichtlichen Katastrophen bleiben erst recht unbeachtet.

Auf einen solchen Missstand macht **Hans Konrad Biesalski** mit seinem Buch ›Der verborgene Hunger‹ eindringlich aufmerksam. Nicht der nagende Hunger ist sein Thema, sondern der versteckte. Dieser wird oft noch nicht einmal von den Betroffenen selbst erkannt und gespürt und hat doch verheerende Langzeitfolgen. Er lässt Menschen am Rande der Existenz zwar überleben, schwächt sie aber dauerhaft. Fast die Hälfte der Menschheit oder geschätzte drei Milliarden leiden daran: an chronischer Mangel- oder Unterernährung. »Darin liegt die Tragödie«, schreibt der Autor, »wir nehmen die wahr, die es eben nicht mehr geschafft haben, und nicht die, die es noch schaffen könnten.«

Woran liegt das? Neben dem sprunghaften Medien- und Rezipienten-Interesse an Hungerthemen hat das Biesalski zufolge vor allem mit der einseitigen Konzentration auf ein Mehr an Nahrungsmitteln zu tun: Viel zu lange, so beklagt er, habe der Fokus allein darauf gelegen, die Erträge und damit die Energiezufuhr pro Mensch zu steigern. Welche Energie, war dabei nachrangig, sodass heute genau drei Nahrungsmittel die Hälfte unseres Essens ausmachen: Reis, Weizen und Mais. Sie sind – weltweit betrachtet – der Hauptenergielieferant des Menschen und in einigen Regionen der eindeutig dominierende.

Doch »satt sein ist nicht genug«, schreibt der Autor. Die menschliche Gesundheit hängt auch von der Vielfalt des Essens ab. Mit Vielfalt ist nicht die geschmackliche Abwechslung gemeint, sondern ausreichend Fette, Eiweiße oder Mikronährstoffe, wie Vitamine und Mineralstoffe. Eine tägliche Kost überwiegend aus Kohlehydraten macht zwar satt, aber nicht vital, lautet Biesalskis Hauptthese verkürzt. Vielmehr lassen sich zahlreiche Krankheiten direkt auf den Mangel an bestimmten Substanzen zurückführen, etwa das Erblinden wegen fehlenden

Vitamins A, ein geschwächtes Immunsystem aufgrund ungenügender Zink-Zufuhr, Anämie durch Eisenmangel, Schilddrüsenkrankheiten durch Jodmangel und viele mehr. Einseitige Ernährung löst entweder direkt Krankheiten aus oder schwächt den Organismus insgesamt, sodass er anfälliger wird für Krankheiten wie Masern, Tuberkulose oder Malaria.

Nur vor dem Hintergrund dieses versteckten und heimtückischen Hungers lässt sich erklären, dass ein Land wie Indien seine Erträge über Jahre hinweg zwar um rund ein Viertel steigern konnte, in der gleichen Zeit die Kindersterblichkeit und die Mangelernährung jedoch fast unverändert blieben. Tatsächlich hält unzureichende Nahrungsaufnahme einen Teufelskreis in Gang, der sich über Generationen fortpflanzt. Vielleicht ist das Phänomen gerade deshalb so gefährlich. Kinder von Schwangeren zum Beispiel, die selbst nicht genug Vitamin A haben, kommen schon mit geringen Vitamin-A-Speichern zur Welt. Diese Kinder haben »ein hohes Risiko, vor Erreichen des fünften Lebensjahres an Durchfällen (50 Prozent höher) oder an Masern (40 Prozent höher) zu versterben.« Außerdem liegt bei mangelernährten Frauen, wie Biesalski schreibt, oft ein ungünstiges Verhältnis von ihrem Becken zum Kopfumfang des Kindes vor; dadurch wiederum erhöhen sich die Geburtsrisiken. So verstärken sich Symptome gegenseitig und treiben das Karussell aus Mangel und Armut immer weiter an.

Welche Gefahren diese Form des Hungers mit sich bringt, die so perfide ist, weil sie gerade nicht die bekannten und typischen Merkmale aufweist, beschreibt der Ernährungsmediziner Biesalski eindrücklich und anschaulich. Darin liegt der Verdienst dieses Buches. Auch Laien können die Kritik an der reinen ›Quantitätslehre‹ gut nachvollziehen – eine Tendenz, die sich Biesalski zufolge durch Monokulturen, Lebensmittelspekulationen, den Klimawandel, Biotreibstoffe und ›land grabbing‹ noch verstärken wird. Allerdings verfällt der Autor gelegentlich in redundante Gedankenläufe, die ermüden können. Immer dann aber, wenn er seine Kompetenz als Mediziner zeigt, wenn er Fakten kenntnisreich aneinanderreicht und wenn er konkrete Lösungsansätze, etwa Beispiele von Nahrungsergänzungen, anführt, hat die Leserin/der Leser einen besonderen Gewinn. Dann erkennt man ganz unschwer, dass der Kampf gegen den Hunger trotz vordergründiger Erfolge noch längst nicht gewonnen ist.



Hans Konrad Biesalski

Der verborgene Hunger. Satt sein ist nicht genug

Berlin/Heidelberg:
Springer-Verlag 2013
XIV+307 S.,
24,95 Euro