

Wissen



Flüge, Fleisch und warme Dusche:
Wo man als Einzelner am besten
CO₂ einsparen kann > Seite 34

CORONA

Wortspiele

Endemie kommt nicht von
Ende: Im Umgang
mit Covid hilft
der Begriff nicht weiter

In den vielen Monaten, in denen Sars-CoV-2 um sich griff, nahm auch die öffentliche Verwendung von Fachbegriffen epidemische, wenn nicht gar pandemische Ausmaße an. Mehr und mehr Menschen riefen ihren Nachbarn die neuesten Inzidenzen und R-Werte zu, rasselten Antikörperwert herunter und forderten so selbstverständlich randomisierte Studien ein, als bestellten sie einen Kurzhaarschnitt beim Friseur an der Ecke.

Es ist ein erfreulicher Nebeneffekt der Pandemie, dass sich mehr Menschen mit wissenschaftlichen Erkenntnissen auseinandersetzen. Es ist auch nicht dramatisch, wenn es beim Jonglieren mit den Begriffen bisweilen etwas durcheinander geht. Es ist allerdings ärgerlich, wenn Fachtermini zweckentfremdet werden, um die eigene Ansicht mit einem vermeintlich wissenschaftlichen Anstrich aufzuwerten. Das jüngste Beispiel dafür ist das Wort Endemie.

Zunehmend hört man, dass Covid nun in die Phase der Endemie eingetreten sei. Auf Twitter wird das Wort gerne ohne weitere Erläuterung als Hashtag an persönliche Meinungsäußerungen gehängt. Er klingt dann meist so, als habe mit der Endemie ein Naturgesetz gegriffen: Der Hebel wird jetzt wieder auf Normalbetrieb gestellt.

Das aber ist ein Missbrauch des Begriffs. Der Ausdruck stammt aus der Epidemiologie und beschreibt nichts weiter als ein konstantes Geschehen: Dass also eine Krankheit in einem bestimmten Gebiet regelmäßig in etwa gleichem Ausmaß auftritt. Endemisch ist vielerorts der simple Schnupfen. Endemisch sind in manchen Weltregionen aber auch Pest und Cholera, HIV und Malaria. Der Begriff sagt per se nichts darüber aus, wie häufig oder gefährlich eine Erkrankung ist oder welche Maßnahmen zur Bekämpfung notwendig sind. Er ist weder ein Synonym für harmlos oder normal, noch ein Ziel der Seuchenbekämpfung.

Es ist wichtig, offen über ein Ende der Schutz-Maßnahmen zu diskutieren. Doch Begriffe zu vereinnahmen und mit einer in der eigenen Bubble gefeierten Bedeutung aufzuladen, ist nicht Wissenschaft, sondern Esoterik. Wissenschaft dagegen heißt, klar zu definieren, worüber man spricht, und dies mit Argumenten zu untermauern. Dazu genügt auch die Alltagssprache – solange sie präzise und ehrlich ist.

Berit Uhlmann



Berit Uhlmann hätte auf einige Schlagworte der Pandemie gut verzichten können.

NATURMUSEUM

Folge 64



FOTO: AMERICAN MUSEUM OF NATURAL HISTORY, NEW YORK

Ein Löwe aus Indien

1930
American Museum of Natural History
New York

Der Löwe gilt heute als typisch afrikanisches Raubtier, dabei war er mal über die halbe Welt verbreitet. Noch in der vergangenen Kaltzeit lebte er in Amerika von Peru bis Alaska, in Sibirien und als Höhlenlöwe in weiten Teilen Nordasiens, Europas, Arabiens und Indiens. Als der berühmte Taxidermist James Clark diesen Indischen Löwen für das American Museum of Natural History präparierte, lebten nur noch knapp zwei Dutzend Artgenossen auf dem Subkontinent. Fast wäre aus dem Ausstellungsobjekt ein Denkmal für eine ausgestorbene Art geworden. Aber glücklicherweise bemühte sich die indische Regierung von 1955 an um den Schutz der Löwen, die Jagd wurde verboten. Heute leben wieder 250 bis 300 Indische Löwen im Gir-Nationalpark in Gujarat.

CWB

In dieser Serie erzählen wir die Geschichte der Natur in 100 Objekten.

Von Nina Himmer

Christoph Klotter redet nicht gern um den heißen Brei herum. Sondern lieber darüber, wie man ihn am besten verspeist: gemeinsam. „Eine Familie, die nicht zusammen isst, ist keine Familie“, sagt der Psychotherapeut und Professor für Ernährungspsychologie an der Hochschule Fulda. Was hart klingt, ist nicht zuletzt historisch verwurzelt. „Über die gesamte Menschheitsgeschichte hinweg wurde soziale Zugehörigkeit zu einer Gruppe durch gemeinsame Mahlzeiten definiert. Wer mitessen darf, gehört dazu“, sagt Klotter. Dass man heute am Esstisch statt am Lagerfeuer zusammenkommt, hat daran nicht viel geändert.

Gelten gemeinsame Mahlzeiten auch deshalb noch immer als Inbegriff einer intakten Familie? Auf jeden Fall landet man schnell am Esstisch der Kindheit, wenn man Ernährungsgewohnheiten Erwachsener verstehen will. An diesem hölzernen Dreh- und Angelpunkt des Familienlebens, einem Ort des Austauschs und der Kommunikation, der Gemeinschaft und der Identitätsbildung, des Entdeckens und Ausprobierens. Das gemeinsame Essen als Auszeit vom Alltag, als heiliges Ritual, als Lagerfeuer der Moderne. Was sich zwischen Schnitzel und Schokopudding abspielt, wirkt oft ein Leben lang nach. Deshalb findet nicht nur Klotter: „Den Wert gemeinsamer Mahlzeiten kann man gar nicht überschätzen. Sie bieten die Chance, einen elementaren Lebensbereich positiv zu besetzen.“

Omas Apfelkuchen
und Papas
Lachslasagne: Essen
ist mehr als Nahrung

Die Forschung hat diesen Wert bereits intensiv erkundet. Metastudien wie eine Untersuchung der Universität Mannheim und des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung zeigen günstige Auswirkungen auf die Gesundheit. Kinder und Jugendliche, die regelmäßig mit der Familie essen, haben als Erwachsene meist ein besseres Essverhalten: Sie konsumieren weniger Süßigkeiten, Softdrinks und Fast Food, greifen häufiger zu Gemüse und Obst, haben ein ausgeprägteres Gespür für Hunger und Sättigung und ein gesünderes Körpergewicht.

Andere Untersuchungen stützen diese Ergebnisse. Die Epidemiologin Karen Glanz vom Präventionsforschungszentrum der University of Pennsylvania etwa veröffentlichte im vergangenen Jahr eine Auswertung von 118 Studien zum Thema. Sie bestätigt die positiven Gesundheitseffekte – und legt überdies nahe, dass regelmäßige Familienmahlzeiten vor Essstörungen wie Bulimie und Magersucht schützen sowie das Risiko für einen übermäßigen Konsum von Alkohol und Zigaretten senken können. „Die genauen Wirkmechanismen sind noch nicht vollständig geklärt. Aber gemeinsame Mahlzeiten haben auf jeden Fall protektive Effekte für das spätere Leben“, bestätigt die Verhaltenstherapeutin Anja Hilbert, Professorin an der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Leipzig.

Das gelte nicht nur für die körperliche Gesundheit, sondern auch für die mentale. So können gemeinsame Mahlzeiten zum Beispiel soziale Kompetenzen fördern. „Etwa die Fähigkeit, Konflikte zu lösen oder Emotionen zu regulieren“, so die Expertin. Sie helfen Kindern außerdem, ausreichend Schlaf zu finden und ihre Aufgaben zu bewältigen – weil Essensrituale dem Tag Struktur geben. Nebenbei entwickeln Kinder beim Essen Autonomie, entdecken ihre Persönlichkeit, schärfen ihre Identität: Was schmeckt mir? Was tut mir gut? Wo ziehe ich Grenzen? Ist es richtig, Fleisch zu essen? Das ist mitunter ein Balanceakt zwischen Eigenständigkeit und Gemeinschaft, der an den Nerven zerrn kann. Aber das ist es wert: „Gute Essgewohnheiten haben viel mit Eigenverantwortung und Selbstfürsorge zu tun und sind damit auch Rüstzeug für ein gelungenes Leben“, sagt Ernährungspsychologin Klotter.

Auch Simon Reitmeier ist vom Wert gemeinsamer Mahlzeiten überzeugt. „Aber um davon zu profitieren, braucht es mehr als das bloße Zusammensitzen vor vollen Tellern“, sagt der Soziologe vom Kompetenzzentrum für Ernährung in Kulmbach. Für ihn zählt auch das Drumherum: Was wollen wir heute essen? Was müssen wir dafür einkaufen? Die gemeinsame Vorbereitung, das Einkaufen, Rezepte und Zutaten auswählen, Gemüse schnippeln, im Kochtopf rühren, abschmecken, Tisch decken – all das zählt. „Man sollte Kinder unbedingt in alles miteinbeziehen, was mit Essen zu tun hat. Ganz selbstverständlich, ohne Tamtam“, rät Reitmeier.

Und dann ist da noch die Sache mit der Stimmung. Wird am Tisch gestritten, ge-



Liebe geht bekanntlich durch den Magen.
Doch wie kann es Familien gelingen, mehr Zeit gemeinsam am Tisch zu verbringen, gesund zu essen und Kindern ein Vorbild zu sein?
Experten raten zu einfachen Tricks. FOTO: IMAGO

schrien und genörgelt, bringen die tollsten Essensrituale nichts. „Die Atmosphäre am Tisch spielt eine große Rolle“, sagt Reitmeier, der für seine Forschung einst Erwachsene zu ihren Essenserinnerungen befragte. Dabei stellte sich heraus: Wertschätzung für Lebensmittel und gute Essgewohnheiten gehen oft mit schönen Erinnerungen einher. Positiv geprägte Menschen schwärmen von Omas duftendem Apfelkuchen, Papas Lachslasagne oder dem Klecks Sahne auf der heißen Schokolade im Skurlaub. Sie nehmen Essen mehr als Genuss denn als lästige Notwendigkeit wahr. „Ich bin da keine Ausnahme“, sagt Reitmeier und lacht, „die Spätzle meiner Mutter sind für mich noch immer das Größte.“

Das ist die eine Seite. Doch zur Wahrheit gehört auch, dass sie oft mit der Realität zusammenprallt. Mit Stress, Geldsorgen und vollen Terminkalendern. In einer Umfrage geben etwa 60 Prozent der Eltern an, dass gemeinsame Mahlzeiten oft daran scheitern, dass sie nicht zur selben Zeit wie ihre Kinder zu Hause sind. 56 Prozent weisen darauf hin, dass gesundes Essen viel Zeit kostet, die sie im Alltag nicht haben. Täglich gemeinsam essen? Viel-

leicht sogar mehrfach? Das ist für viele Familien kein alltagstaugliches Modell mehr. Oft werden gemeinsame Mahlzeiten aufs Wochenende verschoben, essen Eltern wie Kinder in Kantinen. Trotzdem spiegeln die Zahlen auch guten Willen: 90 Prozent nehmen sich an mindestens drei Tagen der Woche Zeit fürs gemeinsame Abendessen. Und an den Wochenenden sitzen 97 Prozent der Familien mindestens einmal am Tag gemeinsam am Esstisch. Reicht das?

Johannes Wechsler ist sich da nicht so sicher. Der Präsident des Bundesverbandes Deutscher Ernährungsmediziner blickt mit Sorge auf unsere Essensgewohnheiten. Mehr als die Hälfte der Erwachsenen sind hierzulande übergewichtig, bei den Kindern sieht es kaum besser aus. Das hat viele Gründe, aber die Erosion des Familienessens gehört für Wechsler unbedingt dazu: „Heutzutage wird so viel ausgelagert, etwa in die Kita oder Schule, dass die Eltern die Kontrolle über die Essgewohnheiten ihrer Kinder verlieren.“

Für viele Eltern ist das ein Dilemma. Sie wissen um den Wert gemeinsamer Mahlzeiten, schaffen es aber nicht, diese im All-

Essen ist fertig!

Was Kinder am Küchentisch erleben,
prägt ihre Essgewohnheiten für das ganze Leben.
Das ist Chance und Bürde zugleich

mitteln, das aktive Einbeziehen von Kindern in die Zubereitung der Mahlzeiten, ausreichend Zeit und Ruhe zum Essen sowie das Verbannen von elektronischen Geräten wie Smartphones vom Esstisch.

Fatal sind dagegen restriktive Ernährungspraktiken. „Also also, was in die Selbstregulation des Kindes eingreift“, erklärt die auf Essstörungen spezialisierte Psychologin Anja Hilbert. Kritische Kommentare zur Figur und zum Körpergewicht etwa gelten als Risikofaktor für die Entwicklung von Essstörungen und beeinträchtigen die Entwicklung eines gesunden Gefühls für Hunger und Sättigung. Sprüche wie „Iss nicht so viel“ oder „Für dich aber keinen Nachtschmerz“ sollten sich Eltern unbedingt verweigern. Das gilt auch für unausgesprochene Kritik wie das genaue Beobachten des Essverhaltens oder skeptisch hochgezogene Augenbrauen beim Nachschlag. Natürlich ist es gut, wenn Eltern das Gewicht ihrer Kinder im Blick haben. „Aber wer diesbezüglich Sorgen hat, sollte lieber Anreize für mehr Bewegung schaffen, das Snackverhalten unter die Lupe nehmen und auf gesündere Zutaten setzen“, so die Expertin. Auch Zwang ist am Esstisch tabu. Egal ob es ums Aufessen, Probieren oder um Verzicht geht. „Das ist eine rote Linie“, sagt Hilbert.

Was aber tun, wenn das Kind nur Schnitzel mit Pommes essen mag, alles in Ketchup einweicht oder auf Brokkoli mit einem Schreikampf reagiert? „Gelassen bleiben“, sind sich die Experten einig. Selbst mit gutem Vorbild vorangehen, immer wieder anbieten, vielleicht mal

„Mit Hunger würde
ich kein Kind ins Bett
schicken, zum Essen
zwingen auch nicht.“

untermischen und Kompromisse finden. Brokkoli geht nicht? Dann eben Karotte. „Es gibt keine allgemeine Vorgehensweise, die für alle passt“, sagt Ströbele-Benschop. Sie rät, es spielerisch zu versuchen und das Kind schon beim Kochen probieren zu lassen, damit deutlich wird, was in der Mahlzeit enthalten ist. Und wenn alles nicht hilft? „Mit Hunger ins Bett schicken würde ich niemanden, zum Probieren oder Essen zwingen auch nicht“, sagt die Expertin. Ein bisschen unbequem darf es trotzdem werden, wenn Kinder partout nichts probieren wollen: „Man muss nicht sofort wieder vom Tisch aufstehen und etwas anderes kochen oder Brote schmieren. Je nach Alter kann sich das Kind zum Beispiel selbst etwas zusammensuchen – ohne Junkfood natürlich.“

Auch wichtig: Genuss und Freude am Essen vermitteln. „Gerade in Deutschland sind Tischmanieren und strenge Regeln oft überbetont“, sagt Soziologie Reitmeyer. Er schüttelt den Kopf über all die Dinge, mit denen Kinder am Tisch bevormundet und kritisiert werden: Nicht mit vollem Mund sprechen, still sitzen, nicht schnatzen. „Da würde etwas Augenmaß und Lockerheit nicht schaden“, sagt er. Ernährungspsychologin Ströbele-Benschop stimmt ihm zu: „Natürlich braucht es am Esstisch Regeln. Aber sie müssen als Familie ausdiskutiert und gemeinsam festgelegt werden.“

Und was ist mit Essen, das nicht am Tisch stattfindet? Viele Kinder lieben zum Beispiel Snacks und Süßigkeiten, pauschale Verbote helfen dagegen nicht. Im Gegenteil: „Rigide Regeln können das Verlangen erhöhen“, warnt Hilbert. Sie würde Junkfood in kleinen Mengen erlauben und je nach Kind sogar anbieten, etwa als Ritual nach dem Abendessen. „Ganz wichtig ist, altersgerecht zu thematisieren, warum man von bestimmten Nahrungsmitteln nur wenig essen sollte.“

Und was ist mit all jenen, die nicht ideal gestartet sind? Die jetzt, als Erwachsene, Extrakilos mit sich herumtragen und trotzdem am liebsten zu Tiefkühlpizza, Schokoriegeln und Limo greifen? Mediziner Johannes Wechsler seufzt: „Unsere Körper sind darauf programmiert, sich für Zeiten mit knapper Nahrung zu wappnen.“ Das passt nicht gut zur Dauerverfügbarkeit von Essen in unserem Alltag, zu hochkalorischer Fertignahrung im Supermarktregal.

Ohne professionelle Hilfe, etwa durch Psychotherapie und Ernährungsberatung, klappt es deshalb oft nicht, ungesunde Gewohnheiten und Pfunde loszuwerden. Oft braucht es außerdem einen Schubs, um nachhaltig etwas zu verändern – etwa durch ein biografisches Ereignis wie die Geburt eines Kindes oder eine Krankheit. Das motiviert viele, einen anderen Weg einzuschlagen und den eigenen Kindern all das mitzugeben, was man selbst am Esstisch der Kindheit vielleicht nicht bekommen hat. Ernährungspsychologin Ströbele-Benschop jedenfalls macht Mut: „Wir sind kognitive Wesen und können unser Verhalten bewusst ändern.“ Schließlich sitzt der Speck auf den Hüften und nicht im Kopf.