

# Forschen zwischen Fett und Fritten

„Die einzige Diät, die wirklich hilft (...) und außerdem Spaß macht“. So überschrieb die Illustrierte QUICK im März 1974 – rechtzeitig zur Fastenzeit – eine ihrer Geschichten und versprach den Lesern, hier fänden sie „alles, was Sie über das Abnehmen schon immer wissen wollten und was Ihnen bisher noch niemand so vollständig gesagt hat“. Dass diese Aussagen nicht von einem Journalisten stammten, sondern von dem „weltbekanntesten Ernährungsphysiologen“ Professor Hans Glatzel, bürgte für die Seriosität des Artikels. Schließlich war Glatzel wissenschaftlicher Mitarbeiter des Max-Planck-Instituts für Ernährungsphysiologie in Dortmund – eine der wenigen deutschen Forschungsstätten, die sich damals mit solchen Problemen beschäftigten.

QUICK fragte also und der renommierte Wissenschaftler antwortete. Zum Beispiel konfrontierte die Zeitschrift den Ernährungsphysiologen mit der Behauptung vieler Mediziner „Fett macht fett, Fett ist ungesund, Fett fördert den Herzinfarkt“ und wollte von ihm wissen, ob das stimme. Glatzel reagierte fast wütend: „Diese Antifett-Hysterie beruht auf einer veralteten Statistik aus Amerika, bei der man nur jene Herzinfarktfälle aufgenommen hat, die hineinpassten – die Annahme, dass Fett schädlich sei, ist durch nichts bewiesen.“ Eine provozierende Aussage, die damals im krassen Widerspruch zu den gängigen Vorstellungen stand.

Wer jedoch heute, 30 Jahre später, eines der aktuellen Journale zur Hand nimmt und darin die obligaten „Abspeckseiten“ aufschlägt, erlebt eine Überraschung. Da berichtet zum Beispiel die Zeitschrift STERN am 26. Februar 2004 unter der Überschrift „Es wird fettiger“, dass das, was für Ernährungsberater jahrzehntelang ein klarer Fall gewesen sei, jetzt an Gültigkeit verliere. Bisher habe die offizielle Lehrmeinung gelautet „Speck und Eier, Butter und Öl machen dick und sind schlecht fürs Herz, wer abnehmen will, soll so weit wie möglich auf Fett verzichten und sich stattdessen an Kartoffeln, Reis und Brot satt essen“. Doch diese Lehre vom „bösen“ Fett und den „guten“ Kohlenhydraten gerät laut STERN heute zunehmend ins Wanken. Die Wissenschaftler gingen inzwischen nämlich davon aus, dass es gerade die Kohlenhydrate seien, die einen gefährlichen Kreislauf in Gang setzten, der nicht nur dick mache, sondern auch Begleiterkrankungen wie Diabetes verursache.

Dass die Mär vom bösen Fett nicht stimmt, vermutete Glatzel bereits 1974. Zu einer Verdammung der Kohlenhydrate, die damals nicht als gut, sondern – ähnlich wie heute – als die „gefährlichsten Dickmacher“ galten, ließ er sich aber nicht hinreißen. Zwar gab er zu, dass „Erfahrungen aus langen Beobachtungen in Arztpraxis und Labor den Eindruck

Fastfood macht fett, meinte der Max-Planck-Forscher Willi Wirths schon im Jahr 1972.



der Gefährlichkeit erhärten“, doch stand ein Beweis für ihn noch aus. Seine Sicht der Dinge formulierte er so: Man werde von Kohlenhydraten nur deshalb dick, weil man eine große Menge davon essen müsse, um den Kalorienbedarf zu stillen (ein Gramm Kohlenhydrate enthält vier Kalorien, ein Gramm Fett dagegen neun). Das aber erzeuge ein Völlegefühl, mache träge und bewegungsfaul. Inzwischen scheinen Forscher allerdings den Beweis für die Gefährlichkeit von Kohlenhydraten erbracht zu haben.

Hans Glatzel verneinte in dem Gespräch mit der QUICK auch die Frage, ob eine einseitige Ernährung wie reine Fleischkost zu Mangelerscheinungen führe. Das stimme so nicht, war seine Antwort. „Man muss nur beachten, dass neben Muskelfleisch auch Innereien gegessen werden. Denn sie enthalten lebenswichtige Vitamine (die Leber zum Beispiel Vitamin B) und Spurenelemente, die im Muskelfleisch nicht vorhanden sind.“ Und sie enthalten Eiweiß. Beim Verarbeiten des Eiweißes müsse der Körper rund 30 Prozent der ihm zugeführten Kalorien aufwenden, um diesen Nährstoff zu verbrennen. Glatzels Fazit: Nicht nur Steaks, Schnitzel, Schweinebraten, sondern auch Innereien wie Leber, Lunge und Hirn sollten auf dem Speiseplan stehen.

Diese klare Aussage spricht dagegen, dass die „Max-Planck-Diät“, die seit vielen Jahren jeweils zur Fastenzeit und im Sommer durch die Gazetten geistert, aus dem ehemaligen Max-Planck-Institut für Ernährungsphysiologie stammen könnte (das 1993 mit einem zweiten, ebenfalls in Dortmund ansässigen Institut zum Max-Planck-Institut für physiologische Forschung fusionierte). Das Institut wehrte sich denn

Für die Rubrik „Rückblende“ stöbern wir im Archiv und beleuchten in Streiflichtern die wissenschaftlichen Arbeiten unserer Institute. Ob wichtige Entdeckungen oder kuriose Begebenheiten – allesamt haben sie von sich reden gemacht. Manche Forscher von damals waren ihrer Zeit voraus oder erwiesen sich als wahre Visionäre. Heute in der kleinen Wissenschaftsgeschichte der Max-Planck-Gesellschaft: Diäten und die Mär vom bösen Fett.

auch seit dem ersten Auftauchen dieser – unter anderem den Verzehr vieler Steaks propagierenden – Schlankheitskur entschieden gegen den Verdacht, es sei Urheber der ominösen Diät. Es warnte immer wieder mit Nachdruck davor, diese Kur für eine Gewichtsreduzierung einzusetzen; und Mediziner stuften sie wegen möglicher Dauerschäden (Nierensteine, Gicht, Gallenleiden) als besonders gefährlich ein. Für all jene, die solche Warnungen in den Wind schlagen wollten, schob das Institut noch ein besonders überzeugendes Argument nach: Die dubiose „Max-Planck-Diät“ verspreche eine Abnahme des Körpergewichts von umgerechnet 700 Gramm pro Tag – dabei seien selbst mit einer Nulldiät höchstens 500 Gramm täglich zu erreichen.

Professor Glatzel wurde aber nicht nur in der Fastenzeit von den Medien zitiert, sondern auch in den Wochen vor Weihnachten. Immer wenn das Festtagsgebäck vorbereitet wurde, schien es den Journalisten angebracht, auf die therapeutische Bedeutung von Gewürzen hinzuweisen. Dabei bezogen sie sich häufig auf Glatzel, der schon in den sechziger Jahren in vielen Studien zeigen konnte, dass die Gewürzpalette zwischen Anis und Zimt nicht nur der Verfeinerung von Geschmack und Aroma diene, sondern auch eine beträchtliche physiologische Wirkung hat. So bestätigte der Forscher, was oft schon aus der Naturheilkunde bekannt war: Anis, Koriander und Muskat wirken krampflösend, Kardamom ist appetitanregend und herzstimulierend, Zimt beruhigt und stillt Schmerzen, Gewürznelken besitzen eine hustenstillende Wirkung und Zitronat ist sowohl verdauungsfördernd als auch schleimlösend.

Ein zweiter begehrter Gesprächspartner aus dem Dortmunder Max-Planck-Institut für Ernährungsphysiologie war in den siebziger Jahren Professor Willi Wirths. Zu seinen Spezialgebieten gehörte die Untersuchung von Ernährungsgewohnheiten bestimmter Bevölkerungsgruppen. Meist greifen die Medien im Herbst – zu Beginn des neuen Schuljahres – das Thema „Was Schüler essen“ auf. Aus Presseauschnitten vom Oktober 1972 ist zu ersehen, dass Wirths damals in

Frühstück und eine Zwischenmahlzeit besonders wichtig für sie. Ein richtiges Schülerfrühstück sollte 25 Prozent des täglichen Kalorienbedarfs decken (das zweite Frühstück 10 Prozent) und auf jeden Fall tierisches Eiweiß in Form von Milch, Eiern oder Wurst enthalten, dazu etwas Brot oder Haferflocken und eine kleine Menge Fruchtsaft.

Bewirkt hat diese Untersuchung indes wenig. Im Oktober 2001 stellte die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine neue Studie über das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen vor. Die geben einen Großteil ihres Taschengeldes – damals bis zu 20 Mark pro Woche – an Imbiss-Ständen oder bei Fastfood-Ketten aus. „Fastfood, Pizza, Chips und Cola, dazu ein Leben zwischen Fernseher und Computer – kein Wunder, dass mittlerweile jedes fünfte Kind und jeder dritte Jugendliche zu dick ist“, schrieb die Zeitschrift BRIGITTE, als Bundesministerin Renate Künast diese Fakten zum Anlass nahm, das Thema „Kinder und Ernährung“ zu einem Aktionsschwerpunkt zu machen. Eines der angestrebten Ziele: gesunden Lebensmitteln, richtiger Ernährung und viel Bewegung zu einem „coolen“ Image zu verhelfen.

Wirths hatte auch Ratschläge für Autofahrer parat. Jeder von ihnen, so zitierte die WESTFÄLISCHE ALLGEMEINE im März 1974 den Wissenschaftler, „sollte täglich, bevor er sich hinter das Steuerrad seines Wagens setzt, ein Ei – am besten hartgekocht – als Energiespender verzehren“. Vernünftig kombiniert mit anderen Nahrungsmitteln könne er auf diese Weise sein Konzentrationsvermögen, seine Leistungsfähigkeit und die Anpassung des Auges an Blendeeinwirkung zur Nachtzeit stärken.

Zum Schluss noch zwei besondere Abspecktipps, die aus dem Max-Planck-Institut für Ernährungsphysiologie in die Öffentlichkeit drangen. Professor Glatzel plädierte 1974 gegen einen schön gedeckten Tisch: „Primitiv essen ist besser. Auf Packpapier serviert schmeckt auch das beste Gericht nicht – und man isst weniger davon.“ Und im September 1978 berichtete das GOLDENE BLATT unter der Überschrift „Stiefel für die schlanke Linie“, dass das Institut gemessen habe, wie viel

## Stiefel für die schlanke Linie

Wer Stiefel trägt, verbraucht beim Laufen um 50 Prozent Kalorien mehr als in Halbschuhen. Dieses überraschende Ergebnis zeigte eine Untersuchung am Max-Planck-Institut in Dortmund. Dort maß man bei vier Kilometern Strecke pro Stunde den Kalorienverbrauch in Halbschuhen von zusammen 600 Gramm und in Stiefeln mit je einem Kilo pro Stück. Frauen, die schlank bleiben wollen, sollten Stiefel tragen. Denn durch den Mehrverbrauch von 36 Kalorien beim Herumstiefeln dürfen sie sich täglich eine Kartoffel mehr auf den Teller rollen. Und zwar eine Kartoffel von 50 Gramm.

Kalorien Frauen in Halbschuhen beziehungsweise Stiefeln bei einer Gehgeschwindigkeit von 4 Kilometern pro Stunde verbrauchen. Das Ergebnis: In Stiefeln (Gewicht pro Stück ein Kilo) waren es 36 Kalorien mehr als in Halbschuhen (Gewicht pro Stück 300 Gramm). Dafür dürfen sich die Frauen täglich eine 50 Gramm schwere Kartoffel zusätzlich auf den Teller legen...

MICHAEL GLOBIG