

Marlene Borchardt · Nora Burgard-Arp

Essen und essen lassen

Marlene Borchardt • Nora Burgard-Arp

ESSEN UND ESSEN LASSEN

Endlich zu einem entspannteren Umgang
mit unserer Ernährung finden –
Schluss mit Food Noise und Ernährungskult!



Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2026 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Redaktion: Sabeth Ohl, Hamburg
Umschlag: <https://zero-media.net/>
Umschlagmotiv: FinePic® München
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-37357-4

www.koesel.de

Für uns. Und für unsere Kinder.

Inhalt

Vorwort

Warum das hier kein Ernährungsratgeber ist – und wir trotzdem über Essen schreiben!	11
--	----

Prolog

Dieser unsichtbare, allgegenwärtige Druck.	21
--	----

1. »Jetzt habe ich aber gesündigt, morgen muss ich joggen«	
Es ist ein Problem, wie wir über Essen reden	25

2. »Du musst einfach weniger Kalorien zu dir nehmen, als du verbrennst«	
Was uns die Geschichte der Diät über den Kapitalismus erzählt	51

3. »Wow, du schaffst 'ne ganze Pizza? Könnte ich nicht«	
Wenn Ernährung mit dem Charakter verknüpft wird	71

4.	»Jetzt habe ich mir mein Frühstück richtig verdient«	
	Von Sätzen, die schon unsere Eltern prägten	91
5.	»Meine Maus bekommt nur Agavendicksaft«	
	Zwischen Fürsorge und Moral: Wenn Ernährung zur Frage von guter Elternschaft wird	105
6.	»Ich muss noch auf meine Proteine kommen«	
	Ernährungstrends und Ideologien: Und plötzlich folgen wir den Regeln und Maßstäben anderer	129
7.	»Fat Lasts Longer Than Flavour«	
	Wenn Essen krank macht und Bewertung gefährlich wird	153
8.	Fazit	
	Warum wir dieses Buch geschrieben haben – Zehn Hacks, die du sofort anwenden kannst	177
 Epilog		
	Bald werden wir essen und essen lassen	187
 Dank		
		189
 Literaturempfehlungen		
		191
 Anmerkungen		
		193



Vorwort

WARUM DAS HIER KEIN ERNÄHRUNGS- RATGEBER IST – UND WIR TROTZDEM ÜBER ESSEN SCHREIBEN!

Vier Menschen sitzen gemeinsam am Tisch. Eine Person bestellt nur Wasser, weil sie am Abend nicht mehr isst. Die nächste Person möchte keine Nudeln zu ihrer Sauce und dem Gemüse, wegen der Carbs (Kohlenhydrate). Eine andere betont, dass sie auf jeden Fall eine Vorspeise nehmen müsse. Denn sie habe sich heute schon ganz viel bewegt und brauche die Kalorien. Eine kommentiert das Verhalten der vierten Person, vielleicht ganz unverblümt, indem sie sagt: »Ach krass, du schaffst eine ganze Pizza?«. Oder etwas versteckter, über Bande quasi, mit einem Satz wie: »Also MIR sind die Portionen hier tatsächlich immer zu groß.« Was keine der Personen tut, ist einfach das Essen zu bestellen, auf das sie Lust hat – und zwar ohne weiter darüber nachzudenken.

Immer mehr Menschen sind verwirrt von den ständigen und sich teilweise widersprechenden Ernährungstipps. Sie fragen sich: Dinkel oder Vollkorn, Cashewnüsse oder Walnüsse, Zucker oder Agavendicksaft? Sie wollen alles richtig machen, manche entwickeln dadurch sogar ein restriktives Essverhalten. Und im

schlimmsten Fall haben sie regelrecht Angst vor Lebensmitteln. Wie konnte das passieren?

Eine Freundin von uns sagte mal: »Nichts, das ich esse, esse ich einfach so.« Der Salat zum Dinner, weil es zum Mittag schon Döner gab. Die Schokolade, die sie sich erlaubt, weil sie an diesem Tag schon trainiert hatte.

Gemeinsam mit uns am Esstisch sitzen immer auch Glaubenssätze. Die wir vielleicht sogar schon in unserer Kindheit mitbekommen haben. Daran ist zunächst nichts falsch – schließlich geben uns Regeln auch Halt und Orientierung. Und doch stellt sich die Frage: Wer von uns hat denn wirklich ein entspanntes Verhältnis zum Essen? Bei wem laufen beim Blick auf den eigenen Teller nicht sofort Gedanken ab wie: *zu viel, zu wenig, zu ungesund, zu ...*? Wer kann anderen beim Essen zusehen, ohne innerlich zu vergleichen oder zu urteilen? Und bei wie vielen von uns ist das, was und wie wir essen, längst mit dem eigenen Selbstwert verknüpft?

Und dabei ist unser Esstisch größer geworden. Er reicht tief hinein in digitale Räume. Es ist mittlerweile auch ein virtueller Esstisch, der uns und unser Essverhalten aus den unterschiedlichsten Ecken des Internets beeinflusst. Wenn wir vom Dinner-Date mit unseren Freund*innen nach Hause gehen und Instagram oder TikTok öffnen, sehen wir: bewertende Videos über die Essgewohnheiten von fremden Menschen, ungefragte Ratschläge zum Abnehmen und sogar die Abwertung von Gerichten aus verschiedenen Kulturen. Wir sehen Eltern, die sich rühmen, ihren Kindern keine verarbeiteten Lebensmittel zu geben. Andere, die dann fast trotzig mit Donuts und Schokolade zum Frühstück auf diesen Trend reagieren.

Expert*innen kennen dieses Phänomen. Ein zentrales Problem bei Ernährungstipps in den sozialen Medien sei Pauschalierung, sagt Martin Smollich, Ernährungswissenschaftler und Professor am Institut für Ernährungsmedizin des Uniklinikums Schleswig-Holstein. Es werde selten differenziert gesagt: Für bestimmte Gruppen *könnte* XY sinnvoll sein – sondern: Alle sollten XY machen. Zum Beispiel: Kein Kaffee auf leeren Magen, am Morgen ein Glas Wasser mit Apfelessig und nach 18 Uhr nichts mehr essen. Solche Empfehlungen ignorieren völlig, dass Menschen unterschiedlich sind – sie leben unterschiedlich, haben unterschiedliche gesundheitliche Voraussetzungen, Ziele und Bedürfnisse. »Und auch wissenschaftlich ist diese Pauschalisierung nicht haltbar«, sagt Smollich. Denn die wenigsten Studien aus der Ernährungswissenschaft seien methodisch aussagekräftig genug, um daraus konkrete Ernährungsempfehlungen für alle ableiten zu können. Das liegt zum einen daran, dass viele Studien unter sehr speziellen Bedingungen stattfinden – zum Beispiel mit einer kleinen, genau definierten Personengruppe – und sich ihre Ergebnisse eben nicht einfach auf die Gesamtbevölkerung übertragen lassen. »Daraus dann allgemeine Ernährungsempfehlungen für alle abzuleiten, ist methodisch einfach nicht korrekt.«

Es geht bei der Ernährung und beim Sprechen darüber sowieso längst nicht nur um Nahrungsaufnahme, körperliche Gesundheit oder um das Austauschen darüber, was uns vielleicht gut schmeckt. Nein, es geht um soziale Normen, um die eigene Identität, um Zugehörigkeit und ums Abgrenzen.

Wir, Marlene Borchardt und Nora Burgard-Arp, schreiben seit vielen Jahren als Journalistinnen für die Gesundheits- und Familienressorts der *Zeit*. Und auch wir stecken mittendrin im

Dschungel aus Ernährungstipps und sind – obwohl wir als Journalistinnen auch über Gesundheits-, Wissenschafts- und damit Ernährungsthemen schreiben – oftmals überfordert von unterschiedlichsten und widersprüchlichen Empfehlungen: low carb, low fat, auf jeden Fall frühstücken oder doch Intervallfasten?

Wir nehmen in diesem Buch deshalb eine Doppelrolle ein. Auf der einen Seite sind wir die Journalistinnen, die Studien lesen, auswerten, Interviews mit Expert*innen führen und einordnen. Und auf der anderen Seite schreiben wir aus der Perspektive von zwei Frauen, die sich, seit sie denken können, mit ihrer Ernährung und ihrer Optik beschäftigen (und zwar nicht gerade wohlwollend, dazu später mehr). Wir sind jedoch nicht von allen Diskriminierungsformen betroffen, über die wir in diesem Buch schreiben. Wir haben keine Behinderung, sind nicht von Rassismus betroffen und leben nicht (mehr) in mehrgewichtigen Körpern. Und wir sind auch keine Männer – eine Perspektive, die in der Debatte rund ums Essen, Körper und Kontrolle oft zu kurz kommt. Gerade deshalb lassen wir in diesem Buch verschiedene, weitere Personen zu Wort kommen: Männer, die erzählen, wie für sie Maskulinität und Essensbewertung zusammenhängen. Und Menschen, die Erfahrungen mit Fatshaming, Ableismus oder rassistischer Abwertung rund ums Essen gemacht haben.

Es ist ein Dilemma: Auf der einen Seite wissen wir alle unglaublich viel über Ernährung. Der Buchmarkt wird von Ratgebern überschwemmt, Zeitungsartikel mit Ernährungstipps werden tausendfach aufgerufen, Essens- und Fitness-Coaches produzieren ein Instagram-Video nach dem anderen. Und gleichzeitig ist Essen für viele Menschen ein Problem: Es gibt immer mehr adipöse Menschen und immer mehr Menschen, die an

Essstörungen leiden. Und dann gibt es noch die Orthorexie, die krankhafte Fixierung auf »gesundes« Essen. Sie ist zwar keine offiziell anerkannte Essstörung, wird aber zunehmend diskutiert und erforscht.

Aber auch wer nicht von einer Krankheit betroffen ist, klammert sich vielleicht geradezu verbissen an neue Ernährungsformen – als seien diese eine Erlösung: vom Älterwerden, von der Cellulite. Oder als könnten sie einfach etwas Kontrolle geben in dieser komplizierten Welt.

Wir wollen selbstkritisch und gemeinsam mit euch unsere eigenen Prägungen reflektieren und eine neue Perspektive auf unser aller Essverhalten und die Bewertung von Essgewohnheiten erlernen. Dabei wollen wir eins nicht sein: ein Ernährungsratgeber. Denn davon gibt es bereits viele sehr gute, die der Komplexität des Themas gerecht werden. Unser Thema ist ein anderes: Was macht das mit uns, wenn wir permanent über Essen sprechen und bewerten und wie kommen wir da raus? Wie können wir den sogenannten Food Noise unterbrechen?

Food Noise, das ist ein hartnäckiges, kaum kontrollierbares Gedankenspiel rund ums Essen. Ist dieser mentale Kreislauf einmal in Gang gesetzt, lässt er sich nur schwer durchbrechen. So beschreiben Wissenschaftler*innen Food Noise in einem Beitrag in der Fachzeitschrift *Nutrients* aus dem Jahr 2023. Besonders adipöse Menschen und Menschen mit einem essgestörten Verhalten leiden darunter.¹

Wir glauben, dass auch das permanente Sprechen über Ernährung Food Noise verursacht. Und dass weitaus mehr Menschen damit zu kämpfen haben, als man heute gemeinhin annimmt. Welche Auswirkungen hat dieses bewertende Grundrauschen

auf unsere psychische Gesundheit und auf unser Selbstbild? Und wie können wir lernen, lässiger zu essen – und so über Essen zu sprechen, dass es uns nicht stresst? Darum soll es in diesem Buch gehen.

Dennoch sollten an dieser Stelle ein paar Sätze zur Ernährungswissenschaft gesagt werden: Wir negieren nicht, wie wichtig gesunde Ernährung ist – ganz im Gegenteil. Wichtig ist es aus unserer Sicht, aber gleichzeitig zu betonen, dass sich der Stand der Forschung stetig weiterentwickelt. Wissenschaftliche Erkenntnisse werden neuen Entdeckungen angepasst, erweitert oder mitunter werden unvollständige Annahmen korrigiert. Aus diesem Grund gibt es immer wieder mal neue Empfehlungen oder neue Forschungsansätze, die sich gegebenenfalls widersprechen. Das anzuerkennen, ist nicht leicht.

Drei von vier Erwachsenen in Deutschland finden sich 2024 kaum noch im Dschungel widersprüchlicher Gesundheitsinformationen zurecht – besonders schwer fällt ihnen das kritische Einordnen.² Ernährungsmediziner Matthias Riedl, der mehrere Bücher zum Thema geschrieben hat, sagt, dass gerade Ernährungswissenschaften eben nicht so singulär sind, wie sie gern dargestellt werden. Es herrsche oft ein viel zu einseitiger Blick: Viel Protein! Viel Ballaststoffe! Viel Fleisch! Oder gar kein Fleisch! »Anstatt zu erkennen«, sagt Matthias Riedl, »dass es ausgewogen sein sollte, so abgedroschen das jetzt klingen mag.«

Aktuell sind sich viele Expert*innen auf dem Gebiet der Ernährungswissenschaften einig, dass diese ausgewogene Ernährung vor allem die sogenannte mediterrane Küche³ ist – im Gegensatz zur sogenannten Western Style Diet⁴, die sich durch einen hohen Anteil an tierischen Produkten, stark verarbeiteten

Lebensmitteln sowie einen hohen Zuckerkonsum auszeichnet. Die mediterrane Ernährung besteht aus viel Obst und Gemüse, aus Nüssen und aus Ölen mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, Fisch und ansonsten wenig tierischen Fetten.

Gleichzeitig darf – obwohl grundsätzlich natürlich eben diese ausgewogene Ernährung für die meisten Menschen gut ist – nicht vergessen werden, dass jeder Mensch anders verstoffwechselt. Und sogar unterschiedlich auf einzelne Inhaltsstoffe reagiert, etwa, dass bei dem einen der Blutzuckerspiegel schneller hochschießt als bei dem anderen – obwohl sie dieselben Lebensmittel essen. Warum der Körper wie auf welche Nährstoffe reagiert, ist wiederum komplex und wird beeinflusst durch Darmflora, Gene oder durch äußere Faktoren wie unseren Lebenswandel.⁵

In unserer individualisierten Welt lässt sich mit dem Versprechen von Gesundheit, Ernährung und Fitness aber auch viel Geld verdienen. Wenn du einfach diese Diät machst, dieses Produkt kaufst, diese Nahrungsergänzungsmittel zu dir nimmst, sind alle deine Sorgen passé. Das greift zu kurz; die Individualität der Menschen wird mit solchen Easy-Fix-Lösungen ignoriert.

Having said that, zurück zu unserem Ziel: Essen ist allzu oft moralisch aufgeladen – und für viele von uns eben viel zu eng mit dem eigenen Selbstwert verknüpft. Wir finden, das muss aufhören. Wir müssen lernen, neu über Essen zu sprechen. Wir reframen den Satz, den wohl jede*r von uns schon mal gehört hat: »Du bist, was du isst.« Denn wenn du bist, was du isst, dann bist du vielleicht glücklich, weil deine Freundin dir deinen Lieblingskuchen mitgebracht hat. Oder du bist erleichtert, weil

der Kuchen das Erste ist, das du nach Liebeskummer wieder runterbekommst, du bist getröstet, weil du einen schlimmen Tag hattest und der süße Geschmack ihn dir ein wenig verschönert. Ein Kuchen ist ein Kuchen ist ein Kuchen. Und der Kontext, in dem wir ihn essen, bestimmt, wie wir uns fühlen.^I

Wir wollen einen Entwurf zeichnen, in dem Essen wieder als das gesehen wird, was es ist: überlebenswichtig, Genuss, Freude und auch ein Weg, um mit dem eigenen Körper liebevoll und gesund umzugehen. Und wir sind sicher, dass wir deshalb damit anfangen müssen, anders über das Essen zu sprechen.

Hinweise:

Wir werden in diesem Buch keine konkreten Angaben zu Gewicht, Body Mass Index (BMI)^{II} oder Kalorien machen, um zum Beispiel Menschen mit Essstörungen oder anderen mentalen Krankheiten nicht zu triggern. Für unsere Thesen sind diese Zahlen auch nicht wichtig, weshalb wir gut auf sie verzichten können.

Wir wählen in diesem Buch so oft es geht genderneutrale Formulierungen beziehungsweise gendern mit Sternchen, um der Vielfalt aller Geschlechtsidentitäten gerecht zu werden. Wenn wir explizit von Frauen und Männern schreiben, meinen wir damit alle Personen, die sich als weiblich oder als männlich identifizieren oder so wahrgenommen werden.

I Inspiriert von dem Creator [@thefitnesschef_](#)

II Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Formel, mit der das Verhältnis von Körpergewicht zur Körpergröße berechnet wird. Er dient dazu, grob einzuschätzen, ob eine Person unter-, normal- oder übergewichtig ist. Der BMI berücksichtigt jedoch weder Muskelmasse noch Fettverteilung.

Am Ende des Buches findet ihr einige Literaturempfehlungen, die wir für euch ausgesucht haben, wenn ihr tiefer in bestimmte Themen einsteigen wollt: Ernährungsratgeber, weitere Sachbücher, Kinderbücher, Romane.

Prolog

DIESER UNSICHTBARE, ALLGEGENWÄRTIGE DRUCK

Marlene ist auf dem Rückweg aus einem kurzen Urlaub. Eine Frau, wir nennen sie an dieser Stelle Annette, setzt sich im Flugzeug neben sie. In der Reihe vor ihnen sitzen Annettes Ehemann und ein befreundetes Paar der beiden. Annette zieht eine Tüte Gletscherbonbons aus der Tasche – diese blauen, die gleichzeitig nach Zahnpasta und Gummibärchen schmecken. »Hilft gegen den Druck«, sagt sie und bietet allen, auch Marlene, welche an.

Sie reden. Annette hatte Freunde besucht und das Land bereist. Als der Steward kommt, bestellt sie ein Brötchen mit Käse und Salat. Sie wickelt es aus, zeigt lachend auf das Grünzeug. »Das einzige Gesunde hier drauf.« Dann, fast entschuldigend: »Ich muss immer essen.«

Marlene versucht, ihr das offensichtlich schlechte Gewissen zu nehmen, und erzählt von den Chips, dem Sandwich und den Natas, die sie mit ihrer Freundin vor dem Abflug in einem kleinen Café gegessen hat. Annette reicht noch eine Runde Bonbons herum.