



FDR

Der Jahreswechsel liegt zwar schon etwas zurück, aber sein Nachhall ist noch nicht ganz verklungen. Weiterhin trudeln motivierende Newsletter ein, die mich von der wohltuenden Kraft eines Neustarts überzeugen möchten. Nach dem Fest praseln die guten Ratschläge nur so auf uns ein. Da soll ich zum Beispiel die Umwelt mit einem innovativen Fahrzeug retten, indem ich am besten noch heute meinen überholten Wagen gegen eine effiziente Neuentwicklung eintausche. Die von mir eingesetzte Grafik-Software sei übrigens auch nicht mehr State of the Art und entspreche keineswegs den aktuellen Anforderungen an eine Bildbearbeitung. Warum das so ist, bleibt zwar im Dunkeln - das Update indes scheint unbedingt notwendig für meine Produktivität zu sein. Die Discounts sind schon verlockend, doch im Laufe der Jahre habe ich gelernt, nicht auf jeden Versionssprung zu reagieren und dass Aussetzen durchaus das Portemonnaie schont. Spätestens im Folgejahr kommt ein neues Angebot für das nächsthöhere Release zum gleichen Preis. Schwieriger wird es hingegen, wenn es um die Gesundheit und Fitness geht. Für diese Ansprache bin ich wohl anfälliger, was vielleicht daran liegt, dass der letzte Monat im Jahr mit vielen kulinarischen Genüssen und Müßiggang einhergeht. Da ich das schon reflektiere, ist das Tor für Angstmarketing weit geöffnet. Grundsätzlich halte ich nichts von Vorsätzen, aber die Einheit für mein körperliches Wohlbefinden wird in Gürtellöchern gemessen. Beim vierten Loch fühle ich mich in der Balance aus Genuss und Bewegung. Alles darüber hinaus gefällt mir nicht und die dritte Öse ist ein klares Warnsignal. Eigentlich könnte ich zufrieden mit mir sein, aber während es früher beim Essen viel um Quantität ging, geht es aktuell in erster Linie um Qualität. Hier wird die Chose kompliziert, denn die simple Botschaft vom FDH hat komplett ausgedient und stattdessen gilt eher das Diktum vom FDR (Futtere das Richtige). Leichter gesagt als getan, denn was ist denn überhaupt richtig oder falsch und wie finde ich eine Antwort darauf? Mit dieser Frage bin ich keineswegs allein auf der Welt. Ernährung ist ein großes Thema und nimmt in den Medien entsprechenden Raum ein. Schlüsselwörter, wie Paleo, LowCarb, LOGI, Milch-Semmel-Diät, keton, vegetarisch, ADF und nicht zuletzt vegan, machen die Runde. Nebenbei bemerkt: SOS ist kein Notrufsignal, sondern eine putzige Abkürzung für „Schlank ohne Sport“. Klingt ja ganz gefällig, die Orientierung dagegen fällt schwer, denn obwohl es Dutzende von Kochshows, Ratgeber, Dokumentationen und medizinische Hilfestellungen gibt, scheint noch kein verbindlicher Weg der perfekten Ernährung zu existieren. Das soll jetzt nicht heißen, es gäbe keine gesunden und ungesunden Lebensmittel. Wir sind Individuen und daher wird es vermutlich auch keine verbindliche Ernährungsformel geben – allenfalls Muster, die für bestimmte Konstellationen günstig bzw. ungünstig sind. Vielleicht haben es die Griechen schon ganz richtig betrachtet, indem sie den Begriff vom Maß als wesentlich erachtet haben und daraus ableiteten, dass ein gesundes Leben eben davon abhängt. Obwohl die Vielfalt der Angebote unüberschaubar ist, wir nicht immer sicher sein können, was in unserem Kochtopf landet, sollte Ernährung nicht zu einer Art Weltanschauung oder Mission werden. Wenn man nämlich beim Genuss eines Cappuccinos mit Sahne zum Außenseiter wird, weil man die italienische Kaffeespezialität ohne stielchtes Milchschaumhäubchen schlürft, dann läuft etwas ein wenig schief.

Oliver Block