



EIN KOCH PACKT AUS

W
A
N
T
H
O
R
Y
A
N
T
H
O
R
Y

Schwachsinnige
Ernährungstrends,
wie wir ihnen
entkommen
und wieder
sorgenfrei
essen können

riva

ANTHONY WARNER

**EIN KOCH
PACKT AUS**

ANTHONY WARNER

EIN KOCH PACKT AUS

**Schwachsinnige Ernährungstrends,
wie wir ihnen entkommen und
wieder sorgenfrei essen können**

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

1. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

© der Originalausgabe 2017 by Anthony Warner

Die englische Originalausgabe erschien 2017 bei Oneworld Publishing Ltd. unter dem Titel *The Angry Chef*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Annett Stütze und Britta Vorbach

Redaktion: Claudia Fregiehn

Umschlaggestaltung: Laura Osswald in Anlehnung an das Original

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-7423-0492-6

ISBN E-Book (PDF): 978-3-7453-0011-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3-7453-0012-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de.

INHALT

VORWORT14

TEIL I EINFALLSTOR PSEUDOWISSENSCHAFT

1 DER OSTER-KIEBITZ..... **20**

 Zeit zum Nachdenken 20

 Es gibt keinen Oster-Kiebitz. 22

 Der seltsame Kult um glutenfreies Essen. 25

 Darf ich vorstellen: Jamie. 26

 Das instinktive Gehirn 28

 Wie man Kiebitze jagt. 32

2 DETOX-DIÄTEN **34**

 Der Kreislauf des Unsinn 36

 Der Mythos der Giftigkeit des modernen Lebens 37

 »Du bist nichts als ein fauliges Gefäß voller böser Gifte« 39

 Eine frei erfundene Heilmethode 41

 Was ist da los? 43

 Die große Frage 46

3 BASISCHE ERNÄHRUNG **48**

 Das Rätsel des Gesundheitsblogger-Schemas 49

 Warum pinkelt Elle Macpherson auf einen Papierstreifen? .. 51

 Was also ist basische Ernährung? 52

 Warum die basische Ernährung solch ein Schwachsinn ist . . . 54

4	REGRESSION ZUR MITTE	63
	Das Problem mit Tommy.....	63
	Regression zur Mitte.....	65
	Regression zur Mitte im Sport.....	66
	Regression zur Mitte und der Aufstieg der Gesundheitsblogger.....	67
	Aber warum glänzen sie alle so?.....	71
	Und so verbreitet sich das Ganze.....	71
	Sind alle Ernährungs- und Gesundheitsratschläge falsch? ...	72

TEIL II WENN WISSENSCHAFT SCHIEFGEHT

5	KOKOSÖL	76
	Das unglaublichste Superfood von allen.....	77
	Die merkwürdige Chemie von Kokosnüssen.....	80
	Raffiniert, gehärtet oder kalt gepresst?.....	82
	Mythos 1: Kokosöl kann Krankheiten heilen.....	83
	Mythos 2: Das Abnehmwunder.....	86
	Also, wozu ist Kokosöl außerdem nicht in der Lage?.....	88
	Warum Kokosöl?.....	90
6	ZUCKER	93
	Eine klebrige Angelegenheit.....	95
	Die süße Verschwörung.....	97
	Der Beweis kippt.....	99
	Zuckerguss für die Wahrheit?.....	102
	Der bittere Einsatz von Sprache.....	105
	Die bitterste Ironie.....	108
7	PALEO	111
	Die Paleo-Diät.....	113
	Gekauft. Wie kann ich mich nach Paleo ernähren?.....	115

Leidenschaften um Paleo	117
Das Problem mit Paleo	118
Warum ist die Paleo-Diät so populär geworden?	121
Das Low-Carb-Rätsel	122
8 ANTIOXIDANTIEN	129
Helden und Opfer	129
Darf ich vorstellen: Der Wissenschafts-Columbo	131
Paltrow-Wissenschaft	133
Der Wissenschafts-Columbo und die Antioxidantien	135
Was jetzt?	138
Das Ausmaß unserer Ignoranz	139
Die Paltrow-Wissenschaft lebt	140
9 DAS ERINNERNDE SELBST	143
Der wütende Koch ruiniert mal wieder den ganzen Abend ..	143
Die Macht der Überzeugung	145
Britt Marie Hermes	146
Vom erinnernden Selbst ausgetrickst?	149

TEIL III DER URSPRUNG DES AUSBRUCHS

10 DIE EVOLUTION VON MYTHEN	154
Ideen, die hängen bleiben	157
Die Evolution von Überzeugungen	161
Der Kampf	163
Das betrügerische Vermächtnis des Angry Chefs	164
11 DIE MACHT DES URALTEN WISSENS	166
Traditionelle Philosophien zu kulinarischer Gesundheit ...	167
Ayurveda	168
Traditionelle Chinesische Medizin	170

Warum nutzt überhaupt noch jemand diese Methode?	171
Macht das alles überhaupt etwas?	173
Was können sie uns lehren?	174
12 EINE GESCHICHTE DER QUACKSALBEREI	176
Die Signaturenlehre	176
Die Quacksalberei in England und der Vegetarismus	178
Viktorianer, die Experten für Quacksalberei	182
Der General, der die Scharlatane bekämpfte	185
Aus der Geschichte lernen	186
13 DAS GENIE DES WISSENSCHAFTS-COLUMBOS	188
Den Weg zur Wahrheit erstreiten.	189
Wenn Wissenschaft schiefgeht.	192
Wem können wir also die Schuld zuschieben?	193
Das Problem mit dem Essen	195
Zuckerwasser schafft es in die Schlagzeilen.	199

TEIL IV DAS DUNKLE HERZ

14 RELATIVES RISIKO	208
Angst, Empörung und Risiko	208
Relatives und absolutes Risiko	212
Yeah! Speck ist gut	214
Warum wird das so gemacht?	216
Die Risiken von Speck.	217
Riskante Aussichten	218
15 CLEAN EATING	223
Eine Anleitung, um die unaufhaltsame mehrköpfige Gesundheitshydra zu bekämpfen	223
Die Quelle des Ausbruchs	224

Tosca Reno	225
Die Schlüssel zum Erfolg.	227
Bist du, was du isst?	228
Das große schmutzige Geheimnis.	230
Der Kult des Obskuren	232
16 ESSSTÖRUNGEN	235
Ein verborgenes Übel	236
Die treibenden Kräfte bei Essstörungen	239
Diäten und Essstörungen – gibt es eine Verbindung?	242
Unsere Besessenheit vom Gewicht	245
Essen als Genuss	249
17 DIE GAPS-DIÄT	251
Natasha Campbell-McBride	255
Seltene Überzeugungen und gefährliche Einschränkungen.	257
Der Kaninchenbau der GAPS-Diät	261
Die Wirklichkeit	264
Behandlungsfehler	266
18 KREBS	268
Ein Allheilmittel?	269
Ein deformiertes Bild unseres früheren Selbst	272
Die Ursache	273
Die Versuchung der universellen Heilmethode	274
Die Gerson-Therapie	275
Die makrobiotische Ernährung.	277
Die Kelley-Therapie.	279
Moderne Krebs-Mythen	280
Der Schmerz falscher Hoffnung	285
Die wahren Kosten der falschen Glaubenssätze	289

TEIL V DER GEGENSCHLAG

19 FERTIGGERICHTE.....	292
Das Problem mit den Regeln.....	294
Industriell verarbeitete Nahrungsmittel.....	296
Die merkwürdige Allianz.....	302
Nutzlose Ratschläge.....	304
20 WISSENSCHAFT UND WAHRHEIT.....	308
Wenn der Wissenschaft etwas gelingt.....	309
Die Wichtigkeit des Scheiterns.....	312
Expertenschelte.....	313
Die Schönheit unserer Ignoranz.....	315
21 DER KAMPF GEGEN DIE PSEUDOWISSENSCHAFT.....	318
Der Kampf gegen Pseudowissenschaft – eine Entschuldigung.....	318
Das große Problem.....	321
Die sich verändernde Welt der Informationen.....	322
Das Problem mit der Medizin.....	322
Der Fluch des Wissens.....	324
Was ist also zu tun?.....	325
Wie Wissenschaft unterrichtet werden sollte.....	328
NACHWORT.....	330
Kurzer Ratgeber des wütenden Kochs zu gutem Essen.....	332
NACHTRAG 1.....	334
Leitfaden des wütenden Kochs, um Blödsinn in der Welt des Essens aufzudecken.....	334
NACHTRAG 2.....	335
Der einfache Leitfaden des wütenden Kochs, wem man in der Welt des Essens Glauben schenken sollte.....	335

DANKSAGUNG	339
ÜBER DEN AUTOR	343
ANMERKUNGEN	344
Endnoten	344
Anmerkungen zu den Kapiteln allgemein	350

»Unsicherheit auszuhalten ist schwierig, aber so verhält es sich auch mit den übrigen Tugenden.«

Bertrand Russell

VORWORT

Hallo liebe Leserin, hallo lieber Leser. Danke, dass Sie dieses Buch ausgesucht haben. Sie sind eindeutig ein sehr vernünftiger Mensch, der sich für Essen interessiert und etwas Neues erfahren will. Das ist gut, denn ich bin ein Koch, habe eine Leidenschaft fürs Kochen und einen Abschluss in Biologie und ich bin fasziniert davon, wie unsere Ernährung unsere Gesundheit beeinflusst.

Vielleicht hoffen Sie, dass ich hier ein streng gehütetes Geheimnis über gesundes Essen lüfte oder das Patentrezept für nachhaltiges Abnehmen liefere. Möglicherweise suchen Sie eine Liste mit zehn elementaren, gesundheitsfördernden Super-Nahrungsmitteln, die Sie zu sich nehmen sollten. Ich wünschte wirklich, ich könnte Ihnen diese Informationen verraten – ein paar simple Regeln und einfache Lösungen. Wäre das nicht nett? Aber leider läuft das Leben so nicht. Wenn es so wäre und ich all die Antworten wüsste, dann würde ich höchstwahrscheinlich gerade in einem goldenen Ferrari zu meiner brandneuen Yacht fahren.

In diesem Buch werden Sie keine Listen mit Regeln finden, die man einfach befolgen muss und schon hat man ein glückliches, gesundes Leben. Ich werde nicht versuchen, normale Nahrungsmittel in Listen einzuteilen, die entweder krebserregend sind oder Krebs heilen können. Ganz im Gegenteil: Falls dieses Buch sein Ziel erreicht, dann werden Sie vermutlich am Ende der Lektüre mit weniger gesichertem Wissen über Essen und Nahrungsmittel dastehen als im Moment. Oder zumindest mit weniger, als Sie glauben.

Als »Angry Chef«, wie ich mich in meinem Blog nenne, ging ich zum ersten Mal 2016 an die Öffentlichkeit, aber seine Wurzeln reichen ein paar Jahre weiter zurück. Damals nahm ich an einer Konferenz der Nahrungsmittel- und Gesundheitsindustrie in London teil und dort gab es eine Podiumsdiskussion zum Thema »Was ist gesunde Ernährung?«. Dort

sollte eine damals noch wenig bekannte Gesundheitsbloggerin und Instagram-Berühmtheit auftreten. Ich hatte von ihr und dem »Clean Eating«-Trend, für den sie warb, gehört und war neugierig, was sie zu sagen hatte. Selbst ein altmodischer Technikfeind wie ich konnte nicht übersehen, dass der Aufstieg solcher Online-Stars im Informationszeitalter das Verhalten und die Überzeugungen der Millenials stark beeinflusste. Dass einige dieser neuen Stars sich dem Thema »gesunde Ernährung« verschrieben hatten, fand ich ermutigend.

Aber es dauerte nicht lange, bis ich die unkontrollierten Ratschläge, die diese neuen Stars verbreiteten, mit Sorge zu betrachten begann. Obwohl die fragliche Bloggerin sympathisch, intelligent und in manchen Bereichen auch sehr informiert war, so waren einige der Dinge, die sie sagte, doch ein wenig seltsam. An irgendeinem Punkt behauptete sie, dass alles, was man zu Hause kocht, auf jeden Fall gesünder sei, als das, was in Fabriken hergestellt würde. Ich erwartete Widerspruch im Saal, vor allem, weil dies eine Konferenz der Nahrungsmittelindustrie war. Als ich mich umschaute, schienen die Zuhörer jedoch einvernehmlich zu nicken und vollständig mit ihrer Argumentation einverstanden zu sein. Ich hatte kurz das Gefühl, in einem Science-Fiction-Film der späten 1950er gefangen zu sein – in einer Schreckensvision der Zukunft, in der ich der Einzige in der Menge war, der die falsche Prophetin erkannte.

Ich fuhr zwar leicht irritiert nach Hause, aber noch nicht besonders wütend. Ich wollte mehr über die seltsamen Überzeugungen der »Clean Eating«-Bewegung herausfinden und begann mit etwas Recherche. Je mehr ich las, desto skeptischer wurde ich angesichts der üblen Missverständnisse und dem absoluten Unsinn, der einigen dieser Trends zugrunde liegt.

Also bin ich nun in diesen Kaninchenbau hinabgestiegen und bin seitdem in einer Welt voll befremdlicher Pseudowissenschaft, willkürlicher Zurückweisung moderner Erkenntnisse und gefährlichem Blödsinn gelandet, die nun die Diskussionen um Essen und Gesundheit dominieren. »Clean Eating« begann als Randbewegung, ist inzwischen aber zu einer riesigen und reuelosen Flut von Ernährungsmist geworden. Jetzt hat die Gesundheits- und Wellness-Lobby das Ruder übernommen und drängt

die Meinungen von Ernährungswissenschaftlern, Diät-Fachleuten und Gesundheitsämtern an den Rand. Ihre Bücher führen die Bestsellerlisten an, ihre Webseiten haben Millionen Klicks und ihre Instagram-Accounts senden endlose Bilder von Kale-Smoothies und Quinoa-Schüsseln an ganze Armeen von Followern, die sie bewundern. Je genauer ich hinschaue, desto stärker werden mir die Augen über diese bizarre und manchmal sogar gefährliche Welt geöffnet: Eine Welt, in der täglich Lügen über Essen und Ernährung verbreitet werden.

In den zwei Jahren nach der Konferenz haben sich meine Faszination für und meine Abscheu gegen das »Clean Eating« beträchtlich weiter entwickelt. In vielerlei Hinsicht war diese spezielle Bloggerin nur die noch relativ harmlose Spitze eines gefährlichen, ständig wachsenden Eisbergs. Während der Trend stetig beliebter wird und neue Stars um ihren Platz in einem ständig dichter werdenden Markt kämpfen, werden die Ernährungstipps schlecht qualifizierter und verantwortungsloser Idioten immer extremer.

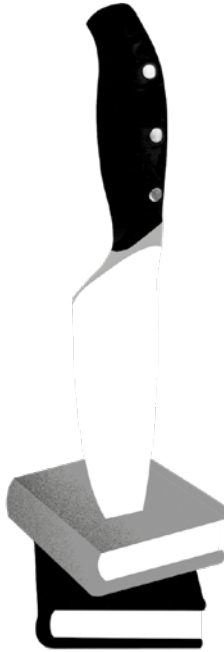
Was die einzelnen Stimmen dieser Bewegung alle vereint, ist die große Sicherheit, mit der sie ihre Botschaft verkünden. Wenn sie sagen, dass Zitronenwasser den Körper alkalisch macht, dann kaufen die Leute ihnen diesen Quatsch nur deshalb ab, weil sie selbst so überzeugt von ihrer Botschaft sind. Sehen Sie ihnen in die Augen und Sie werden erkennen, dass sie es selbst wahrhaftig glauben. In diesem Buch werden wir einige ihrer Behauptungen untersuchen und versuchen zu verstehen, was diesen falschen Überzeugungen zugrunde liegt und warum sie so viel Anklang finden.

In dem Maße, wie sich die Wellness-Bewegung ausgebreitet hat, ist sie auch immer einflussreicher geworden. Es kommt mir manchmal so vor, als ob es nur herzlich wenige wertvolle mäßigende Stimmen in dieser verrückt gewordenen Welt gäbe. Was alles noch schlimmer macht, ist, dass der Wahnsinn nicht bei den Gesundheitsbloggern halt macht. Wie wir noch sehen werden, sind auf den Zug aufspringende Promis, Mediziner und sogar eine wachsende Anzahl von Akademikern – vom Licht der Wellness-Stars geblendet, – dafür empfänglich und bereit, unserem unstillbaren Wunsch nach Sicherheit zu folgen.

Ganz im Gegensatz zu den Verkündern der Pseudowissenschaften, gegen die ich wettere, kann ich Ihnen keine Sicherheit anbieten, keine einfachen Antworten und keine simplen Wahrheiten. In der Ernährungswissenschaft hängt Fortschritt, wie in allen wissenschaftlichen Disziplinen, nicht von der Überzeugung der Experten ab, sondern von unserer Fähigkeit, das zu akzeptieren, was wir nicht wissen. Dieses Buch ist eine Untersuchung der »schlechten Wissenschaft« rund um die Ernährung und dazu gehört auch, zu verstehen, dass es Lücken in unserem Wissen gibt. Leider kann die Natur unseres Geistes uns das ganz schön schwer machen.

Das Zitat von Bertrand Russell zu Beginn dieses Buches ist eins meiner Lieblingszitate und es unterstreicht viele meiner Botschaften. Wir müssen im Leben manchmal Unsicherheiten aushalten und auch ohne Beweise handeln. Auch wenn die Ernährungs- und Gesundheitswissenschaft sehr komplex ist, müssen wir jeden Tag Nahrung zu uns nehmen. Wenn wir einen gesunden Umgang mit unserem Essen haben wollen, müssen wir lernen zu akzeptieren, dass wir nicht alles wissen. Ich sage nicht, dass wir nur die Schultern zucken, fette Sandwiches und Windbeutel zum Frühstück essen sollten, ohne uns um die Konsequenzen zu kümmern. Es gibt einige klare Verbindungen zwischen Ernährung und Gesundheit und unsere Essensentscheidungen haben einen Einfluss auf viele ernsthafte Krankheiten. Aber wir sollten nach Nachweisen suchen und oft ist die Beweislage nicht so gut, dass irgendjemand damit auf die Kanzel steigen könnte. Was uns zum ersten Puzzleteil führt ...

TEIL I
EINFALLSTOR PSEUDO-
WISSENSCHAFT



1

DER OSTER-KIEBITZ

ZEIT ZUM NACHDENKEN

Wenn ich mit diesem Buch eine Hoffnung verknüpfe, dann die, dass es viele Leute motivieren wird, sich ein bisschen Zeit zum Nachdenken zu nehmen. In unserem modernen Leben werden wir mit Informationen bombardiert und können uns sehr leicht dazu verführen lassen, nur noch schnelle, instinktive Urteile zu fällen. Unsere Instinkte können uns aber manchmal auf trügerische Pfade führen, besonders beim Thema Ernährung. Sich einfach mal ein paar Momente Zeit zu nehmen, den Schwall von Informationen, der jeden Tag auf uns einprasselt, zu verarbeiten, ist vielleicht unsere beste Waffe, um dem Unfug in der Welt des Essens den Kampf anzusagen.

Ich hatte viel Glück in meinem Leben. Die Arbeit als Koch bedeutete viele Jahre lang eine Menge Nullachtfünfzehn-Aufgaben und Routinearbeiten. Mobiltelefone waren in den meisten professionellen Küchen, in denen ich arbeitete, nicht erlaubt. (Das weiß ich, weil ich selbst das Verbot aussprach.) Andere Ablenkungen waren begrenzt, weil einem dieser Job nur mit viel Konzentration gelingt. Für eine große Zahl an Menschen zu kochen ist normalerweise ein langsamer, zeitaufwändiger Prozess, der einem viel Zeit zum Nachdenken lässt.

Als meine Karriere voranging und sich meine Aufgaben veränderten – und als die Informationstechnologie immer stärker Bestandteil unseres Lebens wurde –, verschwanden die langsamen, kontemplativen Momente aus meinem Alltag. Heute ist es eher selten, dass ich fünfzig Wolfsbarsche

zu filetieren habe oder drei Kisten jungen Lauch putzen muss. Um es noch schlimmer zu machen, muss ich mich in meinem mittleren Alter widerwillig mit Social-Media auseinandersetzen und bin in eine Welt eingetaucht, in der Unmengen an Informationen durch einen Strom Klick-heischender Headlines verteilt werden. Jeden Tag fordern sie meine begrenzte Aufmerksamkeit – wie ein Nest voller hungernder Küken, die um Nahrung betteln. Wie die meisten Menschen bin ich einem Ansturm von E-Mails, Nachrichten, Newsfeeds, Headlines, Bildern, Benachrichtigungen, Timelines, Newslettern, Skype-Calls, 24-Stunden-Nachrichten-Kanälen und Werbung ausgesetzt. Alle sind immer genauer darauf ausgerichtet, meine kleinsten Wünsche und Bedürfnisse zu erfüllen; unnachgiebig, lärmig und bunt kämpfen sie um meine Aufmerksamkeit. Ich bin jeden Tag das Ziel zahlloser, Tausender von Informationen und dauernd dazu gezwungen, mich bei jeder davon instinktiv zu entscheiden. Soll ich sie ignorieren, mich damit beschäftigen oder antworten? Soll ich empört, amüsiert, angeekelt, empathisch, neidisch, ängstlich oder wütend sein? Das muss ich in wenigen Sekunden entscheiden, dann weitermachen – ansonsten gehe ich im Meer der Informationen unter.

Obwohl solch ein unmittelbarer und grenzenloser Zugang zur Welt mächtig und befreiend sein kann, ist es vielleicht das größte Paradox unserer Zeit, dass wir zwar immer mehr Informationen erhalten, aber immer weniger informiert sind. Das ist das »Paradox der Auswahl« und es verschandelt unsere moderne Welt. Dies ist nirgends schlimmer als in der Welt des Essens, in der uns ausufernde, einander oft widersprechende Informationen ratlos darüber zurücklassen, was wir nun glauben sollen. Viele Menschen geben den Kampf auf, treffen schnelle, instinktive Entscheidungen, wobei fast jeder auch falsche Entscheidungen treffen wird. Es gibt etwas, das uns hilft, bessere Entscheidungen zu treffen – und zwar sich jeden Tag einen Moment Zeit zu nehmen, innezuhalten und nachzudenken.

Deshalb laufe ich. Ich stehe jeden Morgen irrsinnig früh auf, früh genug, um ein wenig Ruhe zu haben, bevor mich der Informationssturm überwältigt. Noch ehe ich richtig wach bin, krieche ich aus dem Bett, schlüpfe in meine Laufschuhe und ziehe eine lange, immer gleiche Runde

über die Felder und Wege in der Nähe meines Hauses. Mit trüben Augen, wirrem Haar und einem leicht derangierten Spaniel im Schlepptau quäle ich mich mit schmerzenden Knie- und Sprunggelenken mittleren Alters durch Feld und Wald, bei Regen, Wind, Schnee, Hagel, Eis oder Sonne. Ich liebe das Laufen, nicht weil ich ein Wettbewerbstyp bin oder gesund leben will. Manche Leute sagen, Joggen ist langweilig, aber für mich ist diese Langeweile genau der Grund, warum ich es tue.

ES GIBT KEINEN OSTER-KIEBITZ

Meist verlasse ich noch im Dunkeln das Haus. Meine Joggingrunden auch während der Wintermonate durchzuhalten, ist hart, aber ich genieße die Einsamkeit, den Nachthimmel und die stillen Stunden vor dem Sonnenaufgang. Genauso erfüllt mich der Anblick der aufgehenden Sonne mit Freude, wenn der Frühling kommt. Die langsame Veränderung der englischen Landschaft auf dem Land im Laufe des Jahres ist mir ein willkommener Gegensatz zur Hektik, die mich erwartet, wenn ich nach Hause komme und den Laptop aufklappe.

Mit dem Frühling kommt neues Leben. Im März und April sehe ich Feldhasen auf einem bestimmten Stück meines Weges, wie sie bei ihrem verrückten März-Hasen-Ding immer selbstsicherer werden. In Szenen, die manchen Samstagabenden in der Kleinstadt gleichen, wird eine einzelne Hasendame von verrückten Hasenmännchen umzingelt – immer einer kommt ihr näher, nur um von ihren geschickten Boxhieben wieder verscheucht zu werden. Vom Begehren verzehrt und blind, lassen sie mich manchmal bis auf fünf Meter nah an sie herankommen, sogar wenn ich von meinem hoppelnden Hund begleitet werde. Ganz selten sehe ich sogar eine Häsin neben einer Mulde voller farbiger Eier hocken.

Es ist ein kurioser Anblick. Während der Balzzeit sieht man Feldhasen oft nahe solcher Nester sitzen und die Mulden, in denen die Eier liegen, sehen ganz klar so aus, als ob sie mit den Hasenpfoten selbst erschaffen worden wären. Im mittelalterlichen Europa wurde die Legende geboren, dass Hasen die farbenfrohen Eier als Geschenke bringen, um die

Ankunft des Frühlings zu feiern. Dieser Mythos hielt sich bis heute und man versteht schnell, warum. Hasen tauchen zum Frühlingsbeginn auf den Äckern auf. Sie tollern herum und paaren sich auf offenem Feld. Zur gleichen Zeit erscheinen auf denselben Feldern grobe Kuhlen im Boden und sie sehen so aus, als wären sie durch scharrende Pfoten entstanden. Diese Mulden werden mit Eiern gefüllt. Natürlich sind die Hasen für die Eier verantwortlich.

Diese Geschichte ist so überzeugend, dass sie in unsere Kultur eingegangen ist. Auch wenn die balgenden Hasen sich inzwischen in ein fast bedrohlich wirkendes, mannshohes Karnickel verwandelt haben und die Eier billige, in Folie eingewickelte Schokoladeneier in Markennestern geworden sind, ist es immer noch ein wirksamer Mythos. Doch er basiert auf einem Missverständnis. Wie wir hoffentlich alle wissen – Hasen legen keine Eier!

Die Eier, die ich auf meinen morgendlichen Runden sehe, werden nicht von herumtollenden Hasen gelegt, sondern von den etwas flüchtigeren Kiebitzen. Obwohl sie eigentlich in Feuchtgebieten zu Hause sind, sind die Kiebitze im Frühling Gäste auf den Feldern entlang meiner Laufstrecke. Fürs Eierlegen bevorzugen sie dieselben offenen Fluren, auf denen die Hasen leben. Kiebitze sind aber flüchtiger als ihre hässischen Nachbarn, und deshalb längst verschwunden, wenn Hunde oder Jogger mittleren Alters sich ihnen nähern. Man wird also öfter einen Hasen in der Nähe von Eiern sehen, als den Kiebitz, der sie in Wirklichkeit gelegt hat.

Es ist also leicht zu verstehen, wie die Menschen in die Irre geführt werden konnten (oder wie man sich darüber zumindest eine überzeugende Geschichte für ein gutgläubiges Kind ausdenken konnte). Um es wissenschaftlich auszudrücken: Die Feldhasen und die Eier stehen in einer Korrelation zueinander, in einer Wechselbeziehung. Wir sehen einen großen, unverkennbaren Hasen neben einem hellen, leuchtenden Eierhaufen sitzen und wir sehen weit und breit nichts, was diese Eier produziert haben könnte. Die Eier haben zufällig eine Größe, die ein Hase gelegt haben könnte. Der Hase sitzt daneben und ruft: »Schau mich an, ich bin ein verdammt großer Hase.« Die Kuhle im Boden sieht aus, als könnte sie von Hasenpfoten ausgescharrt worden sein. Schnell klammern wir alle

unbekannten Möglichkeiten aus und unser Geist kreierte instinktiv eine Erklärung, um die Lücken zu schließen und eine Schlussfolgerung zu ziehen. Wenn wir diese Schlussfolgerung einmal gezogen haben, können die Geschichten, die wir kreierte haben, in unser Glaubenssystem gelangen. Wenn wir etwas mit unseren eigenen Augen gesehen haben, dann werden wir es meist mit voller Überzeugung glauben.

Es liegt in der menschlichen Natur, Korrelationen zu sehen und zu unterstellen, dass es deswegen eine Kausalität gibt, also das Prinzip von Ursache und Wirkung. Der Grund, warum Korrelationen zwischen zwei Dingen bestehen können, ohne dass es eine erkennbare Ursache gibt, ist ein sogenannter Störfaktor – er ist die echte Ursache der Korrelation, die man allerdings nicht sieht. Beim Beispiel mit Hase und Kiebitz ist es der Frühlingsanfang, der beide Tiere zur selben Zeit dazu bringt, auf dem Feld zu sein. Störfaktoren zu identifizieren, ist der Schlüssel zur Erklärung von Phänomenen, die nicht unbedingt kausal miteinander verbunden sind – doch das ist für unser Gehirn oft eine schwierige Aufgabe. Wir sind darauf gepolt, die Welt mithilfe der Informationen zu erklären, die uns zur Verfügung stehen.

Dass Korrelation nicht unbedingt einen direkten Kausalzusammenhang beinhaltet, ist zweifellos einer der wichtigsten Aspekte, die uns die Wissenschaft lehren kann. Ich werde in diesem Buch Dutzende von Beispielen irriger Überzeugungen und Pseudowissenschaft anführen, von denen die meisten aufgrund dieser Missdeutung zustande gekommen sind bzw. weiter die Runde machen. Oder genauer gesagt: Sie existieren, weil unser Gehirn instinktiv versucht, aus dem, was es wahrnimmt, eine stimmige Geschichte zu konstruieren – es sieht Hasen neben Eiern und reimt sich eine fantastische Erklärung vom Geschenke bringenden Osterhasen zusammen.

Auch wenn wir über die Märchen der mittelalterlichen Menschen lachen, die glaubten, dass dies wahr sei, sind wir alle geneigt, Korrelation mit Kausalität zu verwechseln und potenzielle Störfaktoren zu übersehen, solange die Geschichte zu unserer Weltsicht passt. Denken Sie also jeden Tag einen Moment lang über die Stories nach, die sie zu hören bekommen. Halten sie einen Moment inne und fragen Sie sich, ob die neue

Wunderdiät oder das neue Superfood, von dem Sie erfahren haben, vielleicht ein schelmischer Hase ist, der rein zufällig neben einem Haufen bunter Eier sitzt.

DER SELTSAME KULT UM GLUTENFREIES ESSEN

Lassen Sie uns mit diesem Zauber gleich von Anfang an aufräumen, in Ordnung? Die glutenfreie Diät. Zöliakie ist eine schreckliche Sache, eine fiese Autoimmunerkrankung, bei der bereits das winzigste bisschen Gluten im Essen große Gesundheitsschäden auslösen kann. Bei Menschen, die an Zöliakie leiden, verursacht Gluten nicht nur folgenschwere Schäden an den Darmschleimhäuten, es kann auch die Wahrscheinlichkeit bestimmter Krebsarten erhöhen. Um das Ganze noch schlimmer zu machen, ist es verdammt nervig, Gluten zu vermeiden und verlangt eine komplette Ernährungs- und Lebensumstellung. Gluten vollständig wegzulassen ist eine Herausforderung für das eigene Sozialleben, es ist teuer und setzt Sorgfalt, Planung und professionelle Hilfe voraus, um sicherzustellen, dass man nicht mit Mangelerscheinungen endet, die durch die restriktive Diät ausgelöst werden.

Während der letzten paar Jahre ist nun etwas Seltsames passiert. Ein paar Nicht-Zöliakie-Betroffene scheinen beschlossen zu haben, dass eine glutenfreie Ernährung ein toller neuer Lebensstil ist, den sie unbedingt ausprobieren sollten. Rund um das Gluten wurde ein Ernährungsmythos aufgebaut und eine große Anzahl an Leuten verbannte Gluten völlig grundlos von ihrem Speiseplan – im irrigen Glauben, dass dies der Pfad zu einer besseren Gesundheit sei. Ich werde den Ursachen dafür weiter hinten im Buch auf den Grund gehen – fürs Erste muss es reichen, dass wir festhalten: Gluten verkörpert für viele das Böse im Essen. Nicht nur für Zöliakie-Kranke, sondern für jeden, der es isst.

Warum das so sein soll? Wenn man sich die »Clean Eating«- und Wellness-Bewegung genauer anschaut, sieht man, dass es für diesen Irrtum dunkle und komplexe Gründe gibt, aber fürs Erste genügt ein Blick auf eine einzelne – imaginäre – Fallstudie.

DARF ICH VORSTELLEN: JAMIE

Jamie ist ein junger Mann, der sich Sorgen um seine Gesundheit macht und unzufrieden mit seinem Gewicht ist. Er hat ein bisschen was über Gluten gehört und hat eine vage Vorstellung davon, dass glutenfreie Produkte irgendwie gesünder seien. Wie bei den meisten von uns ist sein Grundwissen über die wissenschaftlichen Hintergründe bestimmter Ernährungsempfehlungen relativ begrenzt. Oliver, sein Fitnesstrainer, rät ihm zu einer glutenfreien Diät und Jamie will es ausprobieren. Er recherchiert ein bisschen und beschließt, kein Brot, keine Pasta und keine Pizza mehr zu essen, räumt seinen Schrank aus und schmeißt viele Lebensmittel weg, fängt an, alle Zutatenlisten zu lesen und legt sich einen Vorrat an glutenfreien Produkten an.

Ein paar Wochen später fragt Oliver, wie es läuft. Die glutenfreie Ernährung ist ein bisschen teuer und irgendwie anstrengend, aber Jamie ist ziemlich zufrieden. Er hat ein paar Pfunde verloren, fühlt sich weniger aufgebläht und hat tatsächlich weniger Blähungen, hat schon länger keine Erkältung mehr gehabt und das Ekzem, das er am Ellbogen hat, scheint besser zu werden.

»Da hast du's!«, sagt Oliver mit dem zufriedenen Grinsen, das nur persönliche Trainer perfektioniert haben, »das liegt am Gluten.«

Jamie isst glutenfrei. Er hat etwas Gewicht verloren und fühlt sich ein bisschen besser. Er hat etwas Bestimmtes verändert und sieht einen Effekt. Sein Gehirn wird sehr stark zu der Schlussfolgerung neigen, dass die Veränderung, die er vorgenommen hat, dieses bessere Gefühl verursacht hat. Jamie glaubt nun, dass das Weglassen des Glutens seine Gesundheit verbessert hat. Für ihn ist erwiesen, dass das Gluten ihm geschadet hat.

Aber sind die Verbesserungen, die Jamie an sich beobachtet hat, genug, um zu dieser Schlussfolgerung zu gelangen? Ist also Gluten in diesem Fall ein Eier legender Kiebitz oder nur ein großer, doofer, unverkennbarer Hase, der neben einem Nest voller bunter Eier saß? Hat Jamie irgendwelche Störfaktoren übersehen, die vielleicht eine andere Erklärung bieten?

Die Antwort ist, dass wir es nicht wissen. Auch wenn wir nicht definitiv sagen können, dass das Weglassen des Glutens keinerlei Vorteile hatte,

können wir genauso wenig sagen, dass es geholfen hat. Jamie hat nämlich viel mehr Dinge in seinem Leben geändert, als nur das Gluten wegzulassen. Gluten ist nur ein kleines Protein unter Tausenden von Chemikalien, die in Weizenmehl und vielen, vielen anderen Bestandteilen einer Pizza stecken. Jamie hat seine gesamte Ernährung drastisch umgestellt – er hat ein Hauptnahrungsmittel weggelassen, das er sonst immer aß. Das kann gut zur Kalorienreduktion und damit zum Gewichtsverlust beigetragen haben. Vielleicht hat er jeden Tag sehr große Mengen an Brot und Pasta gegessen – sodass der Verzicht nun zu weniger Blähungen geführt hat. Möglicherweise flammt sein Ausschlag nur phasenweise auf und ist während der letzten Tage mal wieder zurückgegangen.

Zu sagen, dass der Verzicht auf Gluten die Veränderungen herbeigeführt hat, ist, als würde man beim Anblick eines Ackers voller Tiere behaupten, dass der Hase, der da hinten so ruhig sitzt, definitiv die Eier gelegt habe. Der Grund, warum Jamie zu seiner Schlussfolgerung gekommen ist, ist das Narrativ, das schon im Vorfeld geschaffen wurde – sodass er die vielen anderen Erklärungsmöglichkeiten gar nicht erst in Betracht zieht. Hätte Jamie nie von Gluten gehört, aber Fortschritte in Sachen Gesundheit festgestellt, nachdem er Pizza weggelassen hatte, würde er sicher nicht plötzlich ausrufen »Ah, es geht mir besser, weil ich eine Intoleranz gegenüber einem kleinen Protein im Weizenmehl habe, das die Pizza kross macht.« Aber da sein wohlmeinender Fitnesstrainer ihm diesen Trugschluss schon suggeriert hatte, wird er auch genau diese Schlussfolgerung ziehen. Es ist egal, ob diese Information von jemandem kommt, der keine Qualifikation in Ernährungslehre hat. Wenn jemand ein Ergebnis korrekt vorhersagt, dann sind wir gerne bereit, seiner Erklärung zu glauben.

Was Jamie erlebt hat, kann man nicht als kontrolliertes Experiment bezeichnen. Es ist auch kein geeigneter Test, um eine Glutenunverträglichkeit zu diagnostizieren. Um herauszufinden, ob Jamie ein Problem mit Gluten hat, müssten wir nur Gluten – und zwar Gluten alleine – von seinem Speiseplan nehmen. Er müsste exakt dieselbe Menge an glutenfreier Pizza, glutenfreiem Brot und so weiter essen wie vorher. Nur dann kann man sicher sein, dass nichts anderes seine Gesundheit beeinträchtigte. Um eine verlässliche Schlussfolgerung zu ziehen, müssten wir au-

ßerdem auf echte, messbare Marker seiner Gesundheit schauen anstatt auf vage, selbst beobachtete Symptome.

DAS INSTINKTIVE GEHIRN

Um unsere häufig unlogischen Entscheidungen zu verstehen, ist es nützlich, von einem Zweier-System unseres Gehirns auszugehen. In der Welt des wütenden Kochs illustriere ich das gerne etwas krude mit Dialogen mit meiner seltsamen inneren Stimme.

Hallo. Wo bin ich?

Ah, Hallo. Wir schreiben wohl gerade an einem Buch.

Wirklich? Wir? Ein Buch? Wie konnte das denn passieren? Du weißt schon, dass du nur ein Koch bist?

Was ist daran falsch? Viele Köche schreiben Bücher.

Ja, aber die schreiben Kochbücher. Machen wir ein Kochbuch? Werden Fotos drin sein? Also, die Leute essen gerne Koreanisch. Und Grilltes. Wir könnten ein paar Grilltipps geben.

Nein, das wird ein Buch über pseudowissenschaftliche Ernährungstipps. Wir werden ein paar Irrtümer zu Esstrends ans Licht bringen und untersuchen, warum die Leute beim Thema Ernährung solche seltsamen Sachen glauben.

Ah, so wie die Eingangskapitel bei allen Kochbüchern, wo die Starköche über ihren Weg und ihre Philosophie sprechen.

Nein, überhaupt nicht. Wir haben zum Beispiel keine Essensphilosophie. Im Gegenteil. **Regel Nummer 1 in *Ein Koch packt aus***: Traue niemandem, der behauptet eine Ernährungsphilosophie zu haben.

Okay. Ich fände es ganz schick, wenn wir uns zuerst die Gesundheitsblogger vornehmen. Wen zuerst? Hari? Wolfe? Die Hemsleys? Oh, ja, lass uns mit den Hemsleys anfangen.

Nein. Wir sind immer noch im ersten Kapitel und erklären die Gründe, warum die Leute so gerne falsche Sachen glauben.

Oh. Du wirst aber keine Diagramme und Statistiken reinbringen? Du weißt ja: Jeder findet Statistiken langweilig.

Nein, es wird keine Statistiken geben. Bisher jedenfalls noch nicht.

Okay, gut. Ich weiß aber immer noch nicht so ganz, warum ich hier bin. Ich habe eigentlich etwas Besseres zu tun, weißt du. Wir haben eine Packung Kekse unten, die sich nicht von alleine aufessen wird.

Du bist hier, weil ich den Leuten kurz das Konzept des »instinktiven Gehirns« vorführen will. Man kann sich unseren Geist so vorstellen, als würde er von zwei Systemen geleitet, die oft im Clinch liegen. Das instinktive Gehirn ist der Teil von uns, der schnell reagiert, oft mit nur wenig bewusstem Denken. In Richard Thalers und Cass Sunsteins sehr einflussreichem Buch, *Nudge – Wie man kluge Entscheidungen anstößt*, wird es das Homer-Simpson-Hirn genannt – nach der ungestümen Cartoonfigur, die anfällig für übereilte Urteile und Handlungen ist. Im Allgemeinen ist das instinktive Gehirn nicht ganz so chaotisch wie Homer, weil dieses System viel in unserem Alltagsleben managt und uns ermöglicht, mit wenig Aufwand durch die Welt zu navigieren. Das instinktive Hirn steckt hinter allen Dingen, die wir automatisch machen. Es sagt uns, wann wir hungrig sind, es gibt uns Bescheid, dass wir etwas, das schlecht schmeckt, nicht essen sollten – und mit ein wenig Übung kann es buchstabieren, tippen, Autofahren, Radfahren und ein bisschen elementare Mathematik. All diese Dinge tut es instinktiv und seine Fähigkeit, diese Handlungen auszuführen, entzieht sich oft unserer bewussten Kontrolle.

Das instinktive Gehirn ist außerdem unglaublich kraftvoll, es kann Entscheidungen und Urteile fällen, zu denen nicht mal die hochentwickeltesten Computerprogramme in der Lage wären. Es kann Gefahrensignale erkennen, bevor sie wirklich sichtbar sind und uns die Energie und den Impuls geben, zu fliehen. Es kann uns sagen, ob Mrs Angry Chef sauer auf uns ist (oder, um es genauer zu sagen, ob sie »nicht sauer, nur enttäuscht« ist) – und zwar anhand minimaler Veränderungen ihrer Stimme, auch wenn sie telefoniert und gerade mal »Hallo« gesagt hat. Es kann innerhalb von Millisekunden einschätzen, ob jemand, den wir gerade kennengelernt haben, uns mag oder auch anhand feiner, beinahe nicht wahrnehmbarer Merkmale erkennen, ob jemand vielleicht lügt. Durch das instinktive Gehirn können wir uns mühelos in der Welt zurechtfinden, ohne jedes bisschen an Information einzeln zu verarbeiten, ohne jede ein-