

LEBENSART

# LEBENSART

DAS MAGAZIN FÜR NACHHALTIGE LEBENSKULTUR

5 | 2021

Vertretbar

Ein Überblick über nachhaltige  
Schuhtrends

ISSN 2542-0000, 3100 St. Pölten, Ö: € 5,60, D: € 7,20

Der goldene Staffelstab  
Wie werde ich ein guter Vorfahre?

Geschmacksver-  
Co. zurück an  
inarische Mo-  
rung der „Ge-  
en kann auch

eifelsohne  
reien vom  
ft bleiben  
eiten im  
eil damit  
was da-  
rischer  
r über-  
es Eis-  
chaft-  
über  
pan-  
elt.  
iel.  
n.



# Werte am Teller

Essen als Spiegel der Persönlichkeit

THOMAS HARTL

**Essen wir heute vorwiegend, um bestimmte Ziele zu erreichen? Um schöner, gesünder, schlanker, fitter zu werden? Um eine Lebensanschauung zu demonstrieren und gesellschaftspolitische Statements zu setzen? In vielen Fällen lautet die Antwort: Ja!**

Der Körper braucht die stetige Zufuhr von Energie, um alle seine Funktionen erfüllen zu können. Ohne Essen gibt es kein Leben. Das überlebensnotwendige Gefühl des Hungers zeigt uns an, wann es Zeit ist, für Energie-

nachschub zu sorgen. Ein echtes Hungergefühl und der essenzielle Zweck der Nahrungsaufnahme – das Überleben – ist in den entwickelten Ländern dieser Erde weit in den Hintergrund gerückt. Essen dient heute einerseits dem Genuss, andererseits hat die Art der Ernährung eine ganze Palette an Funktionen übernommen. Essen ist vielfach zu einem „Um-Zu“ geworden.

Mag. Birgit Barilits, Diätologin in Wien, beobachtet diese Entwicklung fast täglich in ihrer Praxis: „Viele meiner Klientinnen essen – berech-

tigterweise – auf bestimmte Weise, weil sie damit etwas erreichen wollen. Sie möchten durch eine gezielte Ernährung abnehmen, ihre Blutwerte verbessern, ihr Hautbild verhütern, sich fitter fühlen. Darüber hinaus steigt ihr Anspruch an die Qualität der Nahrungsmittel und deren Produktion ständig. Was auf den Tellern landet, soll möglichst biologisch sein, die Umwelt schützen und das Leid der Tiere reduzieren. Gleichzeitig soll es gesund sein und vor allem gut schmecken. Denn der Genuss wirkt entspannend und ist gut für die Seele.“

ttel der Selbstdar-  
druck seines Life-  
on Nahrung man  
igenen Identifika-  
ein Statement an  
könnte beispiels-  
er, ich kaufe diese  
mir leisten kann  
se nur biologische  
die Umwelt.“



falls ist die Frage, was man essen soll,  
ein dominierendes gesellschaftliches  
Thema: Unzählige Bücher, Food-Blogs,  
Influencer\*innen und selbsternannte  
Ernährungsexpert\*innen demonstrieren  
mit Leidenschaft, dass das Thema  
Ernährung für viele ein zentraler Le-  
bensmittelpunkt und Identitätsstifter  
geworden ist.

kommt und was  
st eine durchaus  
inerseits gibt es  
smittelskandale,  
haltigkeit immer  
echtes Anliegen.  
bestimmten Er-  
fühlt man sich  
uppe zugehörig  
ner Gruppe ab.  
Gleichgesinnten  
sich mit ihnen“,

Für viele hat Essen auch eine zusätz-  
liche nach innen gerichtete Funktion,  
erklärt Barilits: „Für manche ist Essen  
ein Ersatz. Dahinter kann etwa der  
Versuch stehen, vorhandene negative  
Gefühle mittels Schokolade et cetera  
hinunterzuschlucken und auszuglei-  
chen. Man könnte auch sagen, es wird  
versucht, den Hunger in der Seele  
wegzuessen.“

### DAS VERTRAGE ICH NICHT

kt sich heute

Wenn man über Essen spricht,  
kommt vom Gegenüber schnell ein-  
mal der Kommentar: „Das vertrage  
ich nicht.“ Sei es Weizen, Milch, Soja,  
Äpfel, Nüsse oder vieles andere mehr.  
In einem Teil der Fälle steht eine tat-