

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
Herausgeber: Bioforum Schweiz
Band: 65 (2010)
Heft: 1

Artikel: Wo gibt es gesunde Lebensmittel?
Autor: Weiss, Jakob
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-891272>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 03.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wo gibt es gesunde Lebensmittel?

Ich erinnere mich immer wieder einmal an ein viele Jahre zurück liegendes Gespräch mit einer Bäuerin. Sie hatte einen grossen Garten, kochte gerne und hielt eher wenig von der Biobewegung. Was sie aber richtig aufregte, war die Tatsache, dass die Milch der Biobetriebe getrennt abgeliefert werden musste. «Was soll denn das? Biologische Milch separat! Geben denn unsere Kühe etwa synthetische Milch?» Im Stillen dachte ich: «Was weisst du schon von der Biolandwirtschaft, du willst dich einfach nicht damit auseinandersetzen!» Aber seither frage ich mich hie und da: Hatte sie nicht irgendwie recht?

Heute ist die Forderung nach gesunden Lebensmitteln immer häufiger Bestandteil von Diskussionen und Gesprächen, sei es in der Gesundheitsberatung für Jugendliche, in der Werbung der Grossverteiler oder am bäuerlichen Marktstand. An den Möscherberg-Gesprächen unterscheiden wir jeweils zwischen Lebens- und Nahrungsmitteln, um klar zu machen, dass Nahrung beseelt sein sollte. Doch was würde meine Bäuerin zum Gerede über gesunde Lebensmittel sagen? Ich weiss es ziemlich sicher. Sie würde aus dem Stubenfenster deuten und mich fragen: Ziehe ich denn kranke Lebensmittel in meinem Garten? Und ich könnte nicht anders und würde der robusten und gesunden Frau absolut recht geben: nein, sicher nicht.

Wie auch sollte ein Lebensmittel krank machen, wenn es ein Mittel zum Leben ist? Höchstens insofern, als alles im Leben irgendwie krank (oder gesund) machen kann, von der Liebe über das Wetter bis zum Zeitunglesen. Regen und Sturm kann wunderbar sein, Liebe ist manchmal schrecklich, ein gemeinsames Essen kann



höchster emotionaler Genuss sein, und manchmal kommt es einem wieder hoch. Wer hätte das nicht gewusst. Aber wieso reden wir denn so häufig und betont von gesunden Lebensmitteln? Und nie von gesunder Zeitungslektüre oder gesunder Ausbildung oder gesunden Kleidern.

Wenn wir dieses Adjektiv gesund vor das Wort Lebensmittel setzen, anstatt es einfach wegzulassen, loben wir gar nicht die Lebensmittel, sondern prangern etwas an. Etwas Diffuses. Es sind jene anderen Lebensmittel, die wir krank machend nennen möchten. Voller Rückstände. Mit Zusätzen. Aber bei denen würden wir ja gar nicht mehr von Lebensmitteln sprechen, sondern höchstens noch von Nahrungsmitteln, wenn nicht von «junk food». Diesen Speisen möchten wir jeden Wert aberkennen. Aber wir sind unsicher! Denn wie können wir ganz sicher sein, dass unsere «gesunden Lebensmittel» uns wirklich gesünder als andere NahrungszehrerInnen

machen? Leben wir etwa länger? Sind wir glücklicher? Ja sind wir überhaupt sicher, dass wir immer und stets nur gesunde Lebensmittel zu uns nehmen? Und weiter: Haben wir nicht auch schon verdorbene Esswaren zu uns genommen, giftige Pilze gegessen, Medikamente geschluckt und schaumiges Meerwasser beim Schwimmen, üble Dämpfe eingeatmet und Säure in die Augen gekriegt – ohne gleich krank zu werden? Oder im Gegenteil, um damit unser sogenanntes Immunsystem zu stärken?

Kurz, es gibt so wenig gesunde Lebensmittel wie es kranke Lebensmittel gibt. Nicht alles Essen tut einem gut, AllergikerInnen wissen das besonders, aber das Leben kommt mit einer ganzen Menge von Schädigungen, Verletzungen, Krankheiten sehr gut zurecht. Wenn wir Wohlstandsgesättigten, die aus einem ungeheuren Überfluss an Esswaren täglich auslesen können, so empfindlich wären wie die Wortkombination

gesunde Lebensmittel es in ihrem kaum hörbaren, anstössigen Unterton wahr haben möchte, dann gäbe es nicht nur die Hungertoten auf dieser Welt, sondern eine noch grössere Zahl von Lebensmittel-toten.

«Gesunde Lebensmittel» ist eine missglückte Wortkombination, ähnlich wie gesundes Wetter, gesunde Schule, gesunde Liebe, gesunde Familie. Sie verrät eine ideologische Haltung, die ausgrenzen will. Wäre es womöglich ehrlicher, von Lebensmitteln aus verantwortungsvoller Produktion zu sprechen, wenn wir ihren inneren Wert betonen möchten? Oder ganz einfach von Lebensmitteln? Achten wir doch einmal darauf, ob wir in anderen Zusammenhängen auch so sensibel reagieren, wie wir es beim Beurteilen von Nahrungsmitteln tun. Gleichzeitig wünsche ich uns allen den herzhaften Genuss vieler unbeschwerter Mahlzeiten!

Jakob Weiss, Beirat Bioforum