

**Zeitschrift:** Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin  
**Herausgeber:** Verein Saiten  
**Band:** 24 (2017)  
**Heft:** 269

**Artikel:** Anima insana in Corpore supersano  
**Autor:** Zwicker, Frédéric  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-884151>

### 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:** 13.01.2026

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

# Anima insana in Corpore supersano

**Früher ass man, um zu überleben. Dann ass man, um zu geniessen, falls man sich das leisten konnte. Heute isst man politische Statements oder für den Körperkult. Investment-Banker sind konsterniert.**

TEXT: FRÉDÉRIC ZWICKER

Der Kaspar, der war kerngesund,  
ein dicker Bub und kugelrund.  
Er hatte Backen rot und frisch;  
die Suppe ass er hübsch bei Tisch.  
Doch einmal fing er an zu schrein:  
«Ich esse keine Suppe! nein!  
Ich esse meine Suppe nicht!  
Nein, meine Suppe ess ich nicht!»

So beginnt die traurige Geschichte vom Suppen-Kaspar, der an vier Tagen hintereinander seine Suppe nicht ass und infolgedessen am fünften zu Grabe getragen wurde, spindeldürr und mausetot. Sie erschien 1845 im Bilderbuch *Struwwelpeter* des Frankfurter Arztes und Psychiaters Heinrich Hoffmann.

Über Kaspars Beweggründe lässt sich blass mutmassen. Nahelegend scheint, dass er von Suppe die Schnauze voll hatte. Weniger plausibel, da Kaspar sich Mitte des 19. Jahrhunderts zu Tode hungrte, ist die Annahme, er könnte von seinen Gspänli seines Kugelrundseins wegen gehänselt und dadurch in eine todbringende Magersucht getrieben worden sein. Bedenkt man, dass Autor Hoffmann seine Geschichten mit pädagogischem Ansatz schrieb (in den 70er- und 80er-Jahren des 20. Jahrhunderts als zu autoritär kritisiert, später mit der Erklärung «historischer Kontext» rehabilitiert), hat Kaspar wohl das nicht getan, was auch mir (Jahrgang 1983) als Kind noch ans Herz gelegt wurde: Du sollst (auf)essen, was auf den Teller kommt. Und als gesund galt in meiner Kindheit eine ausgewogene, abwechslungsreiche, massvolle Ernährung.

Der historische Kontext ist indes nicht nur bei der Interpretation von Kindergeschichten das A und O. Auch wenns ums Essen geht, geht ohne ihn nichts. Und mir graut vor dem Urteil künftiger Generationen, wenn sie über unsere Ernährungsgewohnheiten im aktuellen und bald historischen Kontext reden werden.

Heute und in der Ersten Welt soll man nicht mehr essen, was auf den Teller kommt. Heute kommt auf den Teller, was man essen soll. In der Nach-Nachkriegszeit wurde alles verfügbar und billig. Während unsere Grosseltern kein Fleisch assen, weil es knapp und schweineteuer war, verzichtet man heute, weil Tiere zu viel Energie und Platz verbrauchen, zu viel Methan in die Atmosphäre furzen und einem leidtun.

Die Meinungen darüber, was auf den Teller kommen soll, sind vielfältig geworden. Und manch einem Vegetarier, einer Veganerin, Frutarier, Rohköstler, Flexitarierin, Pescatarierin, Paléo-Diätler, Low-Carberin, Freeganer, Glutenverächterin oder All-over-the-World-Gourmet dürfte relativ unbewusst sein, Allergiker ausgeschlossen, was für ein Luxusproblem die täglich wachsende Qual der Wahl der bevorzugten Trendernährung darstellt. Sie alle können ihren Ernährungs-Lifestyle nur leben, weil sie nicht vor 70 Jahren oder früher gelebt haben.

## Afrikanische Schule

Vor drei Jahren war ich für ein halbes Jahr im östlichen und südlichen Afrika unterwegs. Das war auch ernährungstechnisch eine höchst spannende Angelegenheit. Während mein Lieblingsrestaurant in der Schweiz ein äthiopisch-eritreisches ist, ist die subäquatoriale, beispielsweise die ugandische Küche, nur bedingt und je nach Region und darin verfügbaren Nahrungsmitteln etwas für Feinschmecker. Zumaldest nicht die Küche der einfachen Leute. Und als Angestellter eines Hostels ernährte ich mich während zweieinhalb Monaten zu 90 Prozent wie die anderen Angestellten.

In Uganda gibt es drei stärkespendende Grundnahrungsmittel, die in folgender Reihenfolge teurer werden: Mais in Form vom Maisbrei «Pocho», Kochbananenbrei, «Matoke» genannt, und Reis. Dazu gibt es hauptsächlich Bohnen. 90 Prozent meiner

90-prozentigen Angestelltenernährung bestanden aus Pocho mit Bohnen. Manchmal gab es Matoke mit Bohnen und selten Reis mit Bohnen. Hier und da erhielt ich dasselbe Menu wie mein Chef, der öfter auch Fleisch und manchmal eine halbe Avocado mit seinem Pocho oder Matoke oder Reis ass. Zwei- oder dreimal ass ich im Restaurant eine Pizza.

Essen wurde für mich in Afrika in erster Linie zur lebenserhaltenden Massnahme, es ging um Deckung des Energiebedarfs, nicht um Genuss, und das empfand ich als gute, in einem gewissen Sinn auch angenehme Erfahrung.

### Leben wie der Steinzeitmensch

Du bist, was du isst, heißt es. Und eine gesunde Ernährung sollte kein Luxus sein. Wohl dem, der sich gesund ernähren kann und es auch tut. Aber erstaunt bin ich dennoch nicht, wenn sich jemand fragt, wie jemand auf die Idee kommt, sich wie ein Steinzeitmensch zu ernähren, wo Steinzeitmenschen eine Lebenserwartung von etwa dreissig Jahren hatten, während wir heute dreimal so alt werden.

So einfach ist es natürlich nicht. Und doch: Die Food-Philosophie treibt seltsame, manchmal bedenkliche Blüten. Im Januar 2016 hat die SRF-Dok *Mein Körper – mein Werk* für Aufsehen gesorgt. Sie ging dem Körperfektwahn vieler Jugendlicher nach und porträtierte junge Menschen, die ihr Leben dem Traum vom Traumkörper unterordnen. Nebst Trainingseinheiten, die keinen Raum für andere Betätigungen lassen, dient auch die Ernährung ausschließlich einem Zweck. Nicht dem Genuss, aber auch nicht ugandisch der Lebenserhaltung. Sie dient der Körpermodellierung. Jedes Nährstoffgramm wird abgewogen. Man fragt sich in diesen Kreisen: Wieviel Gewicht hebe ich, wieviel Gewicht habe ich, wieviel Gewicht stecke ich in meinen Mund?

Die in der SRF-Dok Porträtierten würden an dieser Stelle «Verleumdung!» schreien. Allen voran Alessandro Stambene, der ehemalige Juniorenspitzenfussballer, anfangs 20, der mit seinem «Team LiveUP» Gleichgesinnte betreut und mit der «liveup\_kitchen»-Instagram-Seite auch einen Foodporn-Kanal (siehe S. 17) betreibt. Was er da zeigt, sieht tatsächlich sehr lecker aus. Aber Stambene verzichtet auf Salz und alle anderen Stoffe, die nicht der Körpermodellierung dienen. In den Ferien isst er kein Eis und zu Hause nicht mit der Familie, weil er sich an seinen strikten Ernährungsplan hält. Seine Themen sind: «Training, Ernährung und Frauen». In Uganda wäre er aufgeschmissen, würde verhungern oder – vielleicht noch schlimmer – von seiner Routine abrücken müssen.

### Anima insana

Sie kennen den auf den Laufsport spezialisierten Sportartikelhersteller «Asics». Asics steht für: Anima sana in Corpore sano. Obwohl beispielsweise Behindertenorganisationen ihre liebe Mühe mit dem Spruch haben, weil der Umkehrschluss so interpretiert werden kann, dass in einem kranken Körper kein gesunder Geist wohnen könne, wogegen beispielsweise Stephen Hawking ins Feld geführt wird, ist die Annahme, dass körperliches Wohlbefinden sich positiv auf den Geist auswirkt, sicher nicht falsch.

Ursprünglich geht die Redewendung auf den römischen Satirendichter Juvenal zurück, der im 1. und 2. Jahrhundert wirkte. Bereits in der Antike entstand die Idee der irdischen Unsterblichkeit, die durch Heldentaten nach dem Beispiel eines Achilles oder durch künstlerische, also geistige Arbeit angestrebt wurde. Die antiken Philosophen und Dichter stehen Achilles oder Herakles in Sachen Unsterblichkeit in nichts nach. In einer weniger kriegerischen Welt, wie wir sie heute allen Schreckensmeldungen in den Medien zum Trotz bevölkern, stehen die Chancen gar noch besser, mit geistigen Werken die begrenzte Lebenszeit zu überdauern.

Eine extreme Ernährung, sei sie als hoffentlich lebensverlängernde Massnahme oder eben zum Zweck des «Nullfettkörpers» gedacht, ist in jedem Fall eine Investition in die Vergänglichkeit. Der Körper altert, der Mensch stirbt. Der epidemieartig sich ausbreitende Körperfekt Jugendlicher hat auch dies zur Folge: Der Körper rückt in den Vordergrund, der Geist wird vernachlässigt. Das erkennt man leicht, wenn man sich auf den unzähligen Portalen, Blogs und Videos jugendlicher Körperfektivisten von Sprachfehler zu Sprachfehler hängelt.

Anima sana in corpore sano wird immer mehr zu Anima insana in Corpore supersano. Und supersano heißt nicht etwa supergesund. Sondern übergesund. Über das gesunde Mass hinaus, wie Ärzte warnen. Also, liebe Kinder, wenn ihr keine ungesunden Idioten werden wollt, dann esst auch mal ein Eis. Denn so schön Training, Ernährung und Frauen oder Männer sind – es gibt im Leben noch andere Kultur als Körperfektur. Und die ist in jedem Fall (dies an die Adresse der Körperficks, aber auch des St.Galler Kantonsparlaments) eine lohnenswerte Investition.

### Afrikanische Suppen-Kaspars

Einmal habe ich in Uganda mit meinem Chef eine Familie auf dem Land besucht. Zu Ehren unseres Besuchs hat das Familienoberhaupt eine Ziege geschlachtet und zubereitet. Ich habe eine Schweizer Veganerin gefragt, ob sie in dieser Situation Fleisch gegessen hätte. Ihre erste Reaktion: «Nein, sicher nicht.»

Eine Ziege ist für eine arme ugandische Landfamilie sehr viel wert. Essideologien in Ehren, allen das Ihre, aber wenn mich meine Ernährungsgewohnheiten zum weltuntauglichen Erstweltler machen würden, hätte ich meine liebe Mühe. Suppen-Kaspars sieht man in verschiedenen afrikanischen Staaten übrigens auch viele. Kugelrund, nur nicht kerngesund, sondern hungerbüchig. Sterben tun sie aber genauso effektiv wie ihr europäischer Kollege.

---

Frédéric Zwicker, 1983, ist Saitenredaktor.