EIN ESSAY ZU NAHRUNG & GENUSS

Dr. med. Marc Risch

Wenn man dem Volksmund auf den sprichwörtlichen „Mund“ schaut, wird klar, dass Essen viel mehr ist als nur Energieaufnahme: „Du bist, was Du isst“.

Nahrung ist nicht nur von größter Bedeutung für individuelles Wachstum, sondern vor allem auch für die soziale Teilhabe. Das hat die Natur so eingerichtet und beginnt bereits im nährenden Mutterleib: Nahrung prägt uns, Nahrung erhält uns und die Nahrung verbindet Körper, Seele und Geist.

Die Nahrungsmittelbereitstellung, deren Zubereitung und der Verzehr schaffen eine tiefe, auch generationenübergreifende Verbindung zwischen Menschen. Nahrung ist somit von höchster sozio-kultureller Relevanz.

Nahrung stellt gemäß dem bekannten Soziologen Maslov (1908 – 1970) ein Defizitbedürfnis dar. Maslov hat 1943 unter dem Eindruck der Mangelversorgungslagen des 2. Weltkrieges im Journal „Psychological Review“ eine Theorie der menschlichen Motivation vorgelegt*. Aufbauend auf dieser Arbeit ist 1954 die bis heute bekannte Maslov'sche Bedürfnispyramide** entstanden, die Zusammenhänge zwischen Defizit und Wachstum bzw. Körperlichkeit, Schutz, Teilhabe und Selbstverwirklichung veranschaulicht. Essen und Trinken stellen in dieser Konzeption zwei der drei zentralen Wirkfaktoren dar.



Bedürfnispyramide nach Abraham Harold Maslow (1908-1970)

Quellen:
*A Theory of Human Motivation - Maslov 1943
**Maslow's Hierarchy of Needs - Maslov 1954

Die regelmäßige und sichergestellte Befriedigung von Hunger ist eine Voraussetzung für die Zuwendung zu den Wachstumsbedürfnissen oder anders formuliert: Genuss auf Ebene von „Selbstverwirklichung“ und gerade den kulinarischen Genuss muss man sich leisten können! Dies sollte uns mit Beschau auf kriegsbedingte Hungerprobleme direkt vor unseren Haustüren demütig werden und über den Tellerrand der eigenen Bedürfnisbefriedigung hinausblicken lassen.

Genuss entsteht nicht durch das Betreten eines „Haubenrestaurants“, sondern durch den Zauber der sozialen Dimension, der Begegnung und Teilhabe beim gemeinsamen Essen und der erlebten Fürsorge durch das Kochen. Das kann auch in sehr einfachen oder belasteten Verhältnissen funktionieren. Wärme, Schutz, Nahrung und Teilhabe sind wesentliche Determinanten für unser (Über)-Leben.

Unsere Körperlichkeit wird nicht nur durch Muskeln, Fett, Knochen, Nerven und andere Gewebe gebildet. Wesentliches Element für Entwicklung und Erhalt des körperlichen und seelischen Seins (Leib-Seele-Komplex) ist die Darm-Hirnachse und das „Sonnengeflecht“, eine Nervenstruktur am „Bauch“, die auch als das erste, intuitive Gehirn beschrieben wird. Das Sonnengeflecht liegt dort, wo es uns sprichwörtlich auf den „Magen schlägt“ oder wir ein „ungutes Gefühl im Bauch“ haben. Es ist auch der Ort „wo“ die Schmetterlinge zu Hause sein sollen.

Wichtig ist: Hören wir wieder mehr auf unseren „Bauch“ und die bewusstwerdenden Körpersignale, wenn uns das nächste Mal das „Wasser im Mund zusammenläuft“ und wir intuitiv genau spüren, ob unser Körper nun einen salzig oder süßen, festen oder flüssigen Seelentröster oder Energiebooster braucht.

Und: Seien wir vorsichtig all den Ernährungsreligionen und kulinarischen Fast-Food-Schnelllebigkeiten gegenüber. Regional – lokal – gemeinsam.



»Genuss entsteht nicht durch das Betreten eines „Haubenrestaurants“, sondern durch den Zauber der sozialen Dimension, der Begegnung und Teilhabe beim gemeinsamen Essen und der erlebten Fürsorge durch das Kochen.«

werbung | Foto: Sven Beham

CLINICUM ALPINUM
Gaflei – Liechtenstein
Gafleistrasse 70, 9497 Gaflei, Liechtenstein • www.clinicum-alpinum.com • office@clinicum-alpinum.li