



ABSTRACT

Wie der Mensch wurde was er is(s)t Evolution als ein Schlüssel für ganzheitliche Ernährungsmedizin und Prävention

Prof. Dr. Detlev Ganten, World Health Summit, c/o Charité – Universitätsmedizin Berlin

Eine Ernährung, die orientiert ist am Kostangebot unserer steinzeitlichen Vorfahren klingt gesund, natürlich und – paradoxerweise – modern. Der Trend zur Paläo-Küche beschäftigt und begeistert in jüngster Vergangenheit Wissenschaftler gleichermaßen wie Hobbyköche und Lifestyle-Magazine. Aber wollen wir wirklich wieder so essen wie in der Steinzeit? Unsere Vorfahren kämpften um jede Kalorie und häufig ums nackte Überleben. Tausende Generationen verschiedener Hominiden gruben nach Wurzeln, suchten Aas an Flussläufen, stopften sich Beeren und Käfer in den Mund. Satt wurden sie selten. Und sie starben früh, meist an Verletzungen und nachfolgender Infektion. Nein, wir wollen nicht zurück. Aber der Blick in unsere Vergangenheit lohnt dennoch – Millionen Jahre Mangel formten den menschlichen Körper und seine Funktionen, sie liefern daher Erklärungsansätze für viele moderne Leiden. Das aktuelle Modell Homo sapiens entstand vor etwa 200.000 Jahren in den kargen Steppen Ostafrikas und ist seither weitgehend unverändert in Betrieb. Unsere Physiologie ist optimiert auf das Überleben bei knappen Ressourcen, auf hohe Energieeffizienz, geringen Verbrauch und große Speicherkapazität.

Zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit herrscht in den letzten 60 Jahren in vielen Regionen und breiten Bevölkerungskreisen der Welt kein Mangel, sondern ein Überangebot an Lebensmitteln. Die archaischen Handlungsimpulse aus entwicklungsgeschichtlich alten Hirnregionen sind in dieser neuen Umgebung aber keineswegs außer Kraft gesetzt – sie lassen sich im Gegenteil hervorragend von modernen Werbetechniken instrumentalisieren. Bilder von Nahrungsmitteln, die hohe Energie- und Elektrolytdichte versprechen wie Pizza, Chips und Softdrinks reichen aus, um imperatives Verlangen und Appetit zu erzeugen und so manchen guten Vorsatz über Bord zu werfen.

Das Angebot an industriell hergestellten Nahrungsmitteln und die zivilisatorische Infrastruktur entwickelter Länder machen es dem Menschen so einfach wie nie zuvor in seiner Geschichte, evolutionär vorteilhaften Impulsen wie Bequemlichkeit (Energiesparen) und Genuss (energiedichte Lebensmittel) zu folgen.

Dass die Folgen dieser Impulse – Bewegungsmangel und Überernährung – sich in der Moderne zur gesundheitlichen Bedrohung entwickelt haben, die sukzessive sogar den Infektionskrankheiten den Rang ablauft, ist eine entwicklungsgeschichtlich zuvor nie da gewesene Situation. Der Homo sapiens sieht sich mit einer in seiner Evolutionsgeschichte bisher völlig unbekanntem Situation konfrontiert: Trägheit und Überfluss als Gefahr, an die seine auf möglichst wirtschaftliche Ressourcennutzung optimierte Physiologie nicht angepasst ist.

Wenn wir aber verstehen wollen, welche Art der Ernährung für den Menschen tatsächlich ‚gesund‘ ist und wie wir unser Wissen darum nachhaltig über Medizin, Politik und Information in gesündere Lebensverhältnisse für die Bevölkerung übersetzen können, ist der Blick zurück zu unseren evolutionären Anfängen unerlässlich. Eine Betrachtung der Lebensumstände unserer Vorfahren liefert uns auch in der Neuzeit wichtige Anhaltspunkte – für eine gesündere Zukunft. Die Biologie des Menschen und die Umwelt, in der er lebt werden verbunden durch sein Verhalten, das wesentlich geprägt ist durch seine Kultur und Bildung. Ernährung und Bewegung sind maßgebliche Faktoren für diese holistische Sicht auf die Gesundheit (Ganten, Niehaus: Die Gesundheitsformel, Knaus Verlag 2014).

Prof. Dr. Detlev Ganten
WHS Foundation GmbH
c/o Charité – Universitätsmedizin
Charitéplatz 1
10117 Berlin
E-Mail: detlev.ganten@charite.de