

# Domäne

## **Vorwort:**

“Der Mensch ist, was er isst”. So sagte es bereits 1846 der deutsche Philosoph Ludwig Feuerbach.

Heute eher bekannt unter “Du bist, was du isst” geht der Ausspruch über die Beziehung zwischen dem Menschen und seiner Nahrung, dass das was wir zu uns nehmen, ein Teil von uns wird.

Ganz wissenschaftlich ist das nicht, aber es fasst gut zusammen, dass eine durchdachte Ernährung wichtig ist. Und in Zeiten der Überversorgung, in der Nahrung keine Knappheit mehr darstellt, sondern oft eher ein derartiger Überfluss herrscht, dass es zu negativen Konsequenzen kommt, gewinnt diese eigentlich ganz einfache Erkenntnis noch einmal besondere Bedeutung.

Allerdings ist das alles leichter gesagt als getan. Auf die eigene Ernährung zu achten ist, vor allem in einer eher liberal freiheitlichen Gesellschaft, am Ende auch Teil der eigenen Verantwortung. Niemand verbietet einem den Schokopudding vor dem zu Bett gehen, und der eigene Alltag ist so vollgestopft mit Aufgaben und Verantwortungen, dass oft nur wenig Zeit und Energie bleibt, darüber nachzudenken ob das nun wirklich gut für einen ist.

An dieser Stelle möchten wir ansetzen. Wir können und möchten niemanden verbieten was er zu tun und zu lassen hat, aber wir glauben, dass wir mit der Hilfe der uns allzeit umgebenden Technologien es den Menschen leichter machen können, sich mit diesem Aspekt ihres Lebens auseinanderzusetzen.

## **Problemdefinition:**

Ernährung ist oft kompliziert, unübersichtlich, undurchschaubar, und meist dann auch noch hoch individuell. Jeder Mensch hat einen ganz eigenen Metabolismus, der sich zwar kategorisieren, aber nicht vollkommen durchschauen lässt. Manch einer verbrennt im Schlaf, was andere am ganzen Tag zu sich nehmen, und betrachtet man dann auch noch besondere Umstände wie Schwangerschaften, Allergien und Unverträglichkeiten dazu, scheint es kaum möglich, als Normalsterblicher einen Überblick zu gewinnen und ihn auch behalten zu können. Und dabei haben wir Nährstoffe noch nicht einmal erwähnt.

Wie also vorgehen? Das Thema ist so derartig weit, dass wir zuerst drei Betrachtungsebenen definieren wollen: Die Persönliche, die Gesellschaftliche und die einzelner Organisationen. Die Persönliche kennen wir vermutlich alle: Der eigene Bedarf, zusammengesetzt aus Metabolismus, Gewohnheit und Belastung, etwa durch Arbeit und Sport. Dazu kommen individuelle Umstände, etwa bestimmte Unverträglichkeiten, Allergien, aber auch Situationen wie Schwangerschaft, oder die Umstellung, nach langem Zeit des Übergewichts gesünder und mit weniger zu leben.

Aber selbst wenn all dies nicht für einen persönlich relevant ist, stellt Nahrung einen wesentlichen Faktor in unserem Zusammenleben dar. Schlecht ernährte Menschen haben eine geringere Leistung, leben kürzer und unzufriedener. Als unsere Mitbürger und Teilhaber ans unserer Gesellschaft, betrifft und wirkt sich ihr Befinden auch auf alle anderen Teile dieser Gesellschaft aus. Soziale Kosten, einmal im Gesundheitsbereich, aber auch unbezifferbare, zwischenmenschliche, gehen uns alle etwas an.

Zuletzt die Organisatorische Ebene: Es scheint starke Korrelationen zwischen Leistung und Ernährung von Personen zu bestehen, was es zu einem interessanten Faktor macht für besonders leistungsorientierte Organisationen wie Unternehmen, Bildungseinrichtungen oder aber auch etwa staatliche Institutionen wie das Militär. Sorgt eine Veränderung des Essensplans in der Mensa für bessere Ergebnisse und motiviertere Mitarbeiter? Das Militär stellt ein besonders anschauliches Beispiel dar. Verpflegung für Soldaten gilt dort als eine der wichtigsten Logistikbereiche, und wirkt sich laut deren Einschätzung stark auf die Leistung ihrer Soldaten aus.

Wie Sie sehen können, stellt Ernährung nur einen wesentlichen Faktor in nahezu allen Teilen unseres Lebens dar, sei er wirtschaftlicher, gesundheitlicher, menschlicher oder privater Natur. Wir glauben nicht, dass wir im Rahmen unserer Arbeit dieses weite Feld mit allen seinen Tücken, Details und Komplikationen erforschen oder gar bewältigen können. Aber wir hoffen, mit unserer Arbeit etwas beizutragen. Schließlich geht es uns alle etwas an.

Quellen:

OECD Publishing: "The Heavy Burden of Obesity; The Economics of Prevention"

[https://read.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/the-heavy-burden-of-obesity\\_67450d67-en#page14](https://read.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/the-heavy-burden-of-obesity_67450d67-en#page14)

(Abgerufen am 6.11.2019)

Dr. Harald Lemke: "Aufklärung und Kritik"

<http://www.gkpn.de/lemke.pdf>

(Abgerufen am 6.11.2019)

Candy Wilson, PhD, ARNP, Michael Brothers, PhD:

"Iron Deficiency in Women and Its Potential Impact on Military Effectiveness"

[https://www.nursing.theclinics.com/article/S0029-6465\(10\)00018-6/abstract](https://www.nursing.theclinics.com/article/S0029-6465(10)00018-6/abstract)

(Abgerufen am 6.11.2019)

Statistisches Bundesamt: "Wirtschaftsrechnungen, Laufende Wirtschaftsrechnungen  
Einkommen, Einnahmen und Ausgaben privater Haushalte"

[https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Konsumausgaben-Lebenshaltungskosten/\\_inhalt.html#sprg229122](https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Konsumausgaben-Lebenshaltungskosten/_inhalt.html#sprg229122)

(Abgerufen am 3.11.2019)