

Hat der Urmensch schon gefrühstückt?

Der erste Kanzler des Deutschen Reiches, Otto von Bismarck, galt als guter Esser. "Ich kann nicht ordentlich Frieden schließen, wenn man mir nicht ordentlich zu essen und zu trinken gibt", soll er einst gesagt haben. Das Frühstück hat der Eiserne Kanzler der Legende nach besonders zelebriert. Sein Tisch soll reich gedeckt gewesen sein: mit Koteletts, Räucherfisch, Wurst, Butter und Eiern. Von Letzteren, so berichtete Bismarcks Leibarzt Ernst Schweninger, soll er an manchen Morgen 16 Stück vertilgt haben.

Das Sprichwort "Iss morgens wie ein Kaiser" hat Bismarck also offenbar beherzigt. Von wem dieses folgenschwere Zitat stammt, ist nur noch schwer nachzuvollziehen. Aber es hält sich beständig. In kaum einer anderen Esskultur genießt das Frühstück einen so hohen Stellenwert wie in der deutschen. Es gilt als die wichtigste Mahlzeit des Tages – eine scheinbar unumstößliche Ernährungsdoktrin. Dramen spielen sich ab, weil Mütter ihre Kinder nicht ohne Frühstück aus dem Haus lassen. Wer morgens nichts esse, schade regelrecht seiner Gesundheit, heißt es. Aber stimmt das wirklich? Und haben Menschen schon immer gefrühstückt?

Paläoanthropologen versuchen, die frühzeitliche Ernährung zu rekonstruieren. Ihre Spurensuche ist kompliziert, was sollte schon von urzeitlichen Speisen übrig geblieben sein? Anhaltspunkte dafür, was unsere Vorfahren aßen, liefern immerhin Überreste ihrer Kauapparate. "Die Vielzahl verschiedener Ausbrüche am Zahnschmelz lässt vermuten, dass vor drei bis vier Millionen Jahren vielfältiger gegessen wurde als heute", sagt der Paläoanthropologe Ottmar Kullmer von der Senckenberg Gesellschaft für Naturforschung. Während Nüsse – das "Getreide der Steinzeit" – und Rinden große Ausbrüche an Zähnen verursachten, hinterließen Blätter, Gräser und andere Pflanzen nur kleine Kratzer.

Die wichtigste Mahlzeit des Tages? Quatsch!

Was der Urmensch gegessen hat, lässt sich also einigermaßen rekonstruieren. Aber ob er gefrühstückt hat, ist schwieriger zu sagen. Wahrscheinlich ist es jedoch nicht: Forscher gehen davon aus, dass die ersten Menschen gar keine geregelten Mahlzeiten kannten. Das Leben der Jäger und Sammler diente primär der triebgesteuerten Beschaffung von Nahrung. Essen konnte, wer etwas Nahrhaftes fand. Und verzehrt wurde es auf der Stelle. Erst die Entdeckung des Feuers vor etwa 1,5 Millionen Jahren, so vermuten Paläoanthropologen, veränderte die Ernährungs- und Lebensweise. Die Urmenschen sammelten das Feuer aus Buschbränden und Blitzeinschlägen, errichteten Feuerstellen und wurden sesshaft. Ihre Nahrung vertilgten sie nicht länger roh auf der Pirsch, sondern garten und aßen sie im Verband. Das Essen am Feuer wurde zum sozialen Akt. Auch Mahlzeiten, ja sogar frühstücksähnliche Situationen wären möglich gewesen. Aber da die Urmenschen am Tag Tiere jagten oder Früchte sammelten, halten Experten es für wahrscheinlich, dass sie vor allem abends am Wärme und Sicherheit spendenden Feuer speisten – und mit leerem Magen in den Tag starteten.

Für die Jagd waren sie dennoch gerüstet. Das behauptet zumindest Christoph Raschka, Allgemeinmediziner und Sportwissenschaftler an der Universität Würzburg. Raschkas Forschungsschwerpunkt ist die Leistungsphysiologie. Aus seiner Sicht hat das Frühstück keinen Sinn. Er begründet seine These mit den Vorgängen im Körper bei Nacht. Während des

nächtlichen Fastens greift unser Organismus auf die kurzfristigen Energiespeicher in Leber und Muskeln zurück. Er setzt die Hormone Cortisol und Adrenalin frei, die Energie zum Aufstehen und Bewegen bereitstellen, und mobilisiert Glukose. Die dient im Blut als Treibstoff für die bevorstehenden Anstrengungen des Morgens. Ein evolutionsbiologischer Trick: So konnte der Urmensch – in einer Welt ohne Vorratshaltung – erst einmal auf die Pirsch gehen, um Nahrung zu beschaffen. Der Mechanismus ist laut Raschka auch in unseren heutigen Körpern noch intakt. Insofern müssten auch wir eigentlich nicht frühstücken.

Vielleicht haben die Menschen in einigen Ländern auch deshalb ihr Frühstück später in den Tag verlegt. In Frankreich etwa gibt es das *petit déjeuner* – das kleine Mittagessen. Wir brauchen das Frühstück also scheinbar nicht, warum aber essen wir es dann?

Vielleicht ist es bloß Gewöhnung. Der menschliche Körper reagiert auf Mahlzeiten, indem Stoffwechselprozesse angeregt werden. Im Laufe des Lebens entwickeln wir vermutlich eine Art antizipatorisches Verhalten: Wenn wir von klein auf stets um sieben Uhr frühstücken, dann stellt sich unser Körper mit der Zeit darauf ein – und erwartet sein Frühstück um sieben Uhr. "Mahlzeiten können unseren Stoffwechsel konditionieren", sagt Susanne Klaus, die sich am Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam mit der Physiologie des Energiestoffwechsels beschäftigt.

Das erste Frühstück kannten die Ägypter

Hunger und Nahrungsaufnahme werden auch homöostatisch geregelt, das heißt: Sind die Speicher leer, füllen wir sie wieder auf, indem wir essen. Laut Klaus sei die Mahlzeitenrhythmik ein Faktor, der für den Blutzuckerabfall und schließlich für die Nahrungsaufnahme entscheidend sei. Ernährungswissenschaftler sind sich zunehmend einig: Auf den Rhythmus kommt es an. "Regelmäßige Mahlzeiten sind entscheidender als die Uhrzeit", sagt Ökotrophologin Gesa Schönberger, die unsere Esskultur erforscht. Ob wir drei oder fünf Mahlzeiten zu uns nähmen, mache gesundheitlich keinen Unterschied. "Der Körper benötigt etwa vier bis fünf Stunden, um aufgenommene Stoffe abzubauen und neuen Bedarf anzumelden", sagt Schönberger. Entscheidend ist also, dass wir regelmäßig essen. Ob wir um sieben oder um elf Uhr damit anfangen, spielt keine Rolle. Das Frühstück, wie wir es kennen, ist Schönberger zufolge sehr stark kulturell geprägt.

Bier und Wein am Morgen

Es ist das Ergebnis einer jahrtausendelangen Entwicklung. Nachdem der Urmensch das Feuer entdeckt hatte, dauerte es noch eine ganze Weile, bis sich die morgendliche Essgewohnheit etablierte. Das erste Frühstück ist für rund 2.500 Jahre vor Christus in Ägypten belegt. Darauf deuten Wandinschriften hin, die Forscher in der Pyramide des Unas, des letzten altägyptischen Pharaos der 5. Dynastie, fanden. Die Texte erwähnen erstmalig drei Mahlzeiten. Wie ein altägyptisches Frühstück ausgesehen haben könnte, lässt sich Listen über Opfergaben entnehmen, die in Gräbern als Teil der Dekoration angebracht wurden. Daraus geht auch hervor, dass die alten Ägypter die erste Mahlzeit am Morgen Mundwaschung nannten, weil der Mund vorher rituell mit Wasser ausgespült wurde. Anschließend aßen sie verschiedene Arten von Gebäck und Brot, die Früchte des Christusdornes, Erdmandeln und Feigen. Statt Kaffee tranken sie schon zum Frühstück Bier

und Wein. Gespeist wurde auf Schilfmatten, niedrigen Sesseln oder Hockern. Die genaue Uhrzeit des Frühstücks dokumentierten die alten Ägypter nicht. Es muss aber schon für sie von besonderer Bedeutung gewesen sein, immerhin gab es Beamte, die eigens für das Frühstück des Pharaos zuständig waren. Unser kaiserliches Frühstück ist, streng genommen, also ein pharaonisches.

Erstaunlich, dass sich Lebensmittelfirmen und Werbeindustrie das noch nicht zunutze gemacht haben, blähen sie doch die Bedeutung des Frühstücks gehörig auf. Die Supermarktregele quellen über mit Marmelade, Müsli und Frühstückscerealien. Mit "Es lebe das Frühstück" (Rama) oder "Zeit für Familie, Zeit fürs Frühstück" (Hohes C) laden die Hersteller ihre Frühstücksprodukte emotional auf. Gunther Hirschfelder, Kulturwissenschaftler an der Universität Regensburg, arbeitet auf dem Gebiet der ethnologischen Nahrungsforschung. Fragt man ihn, wie das Frühstück hierzulande zu dieser Bedeutung gelangte, so macht er deutlich: "Heutzutage wird Essen vor allem auf stofflicher Ebene beurteilt. Dabei ist es in erster Linie ein sozialer Akt." Das Frühstück werde als Ausdruck familiärer Einheit beworben: Glückliche Familien sitzen am Tisch, Mütter schenken Orangensaft ein, und Kinder löffeln ihre Cornflakes – das moderne Sinnbild eines kaiserlichen Frühstücks. "Das Frühstück vermittelt eine optimistische Haltung vom Tag", sagt Hirschfelder. Das sei auch der Grund, warum hedonistische Produkte, die dem Körper Gutes tun sollen, wie Functional Food oder Prä- und Probiotika, oftmals Frühstücksprodukte seien.

Dem Urmenschen dürfte das Frühstück, wie wir es heute pflegen, übrigens auch geschmeckt haben, zumindest die süßen Speisen. Unsere Vorliebe für Süßes ist nämlich angeboren und sicherte schon unseren Vorfahren das Überleben. So hatten etwa Früchte als schneller Energielieferant besondere Bedeutung in der frühzeitlichen Ernährung. Unsere Arme und Beine sind auch deshalb so lang, weil unsere Vorfahren auf Bäumen nach ihnen greifen mussten. Einzig der Latte macchiato und die Milch im Müsli wären dem Urmenschen nicht bekommen. Die Verträglichkeit des Milchzuckers Laktose hat sich erst vor schätzungsweise 7.500 Jahren durchgesetzt. Eines ist also sicher: Hätte der Urmensch ein Frühstück im heutigen Stil gegessen, wäre er mit gehörigen Flatulenzen auf die Jagd gegangen.

Die Autorin Mareile Jenß ist Ökotrophologin und hat immer ausgiebig und sehr gerne gefrühstückt. Seit ihrer Recherche lässt sie die erste Mahlzeit des Tages aber öfter mal ausfallen – ganz ohne schlechtes Gewissen.

Quelle: www.zeit.de

Übung 1. Richtig oder falsch?

- 1) Der Eiserne Kanzler, Otto von Bismarck, hat der Legende nach, da Frühstück besonders zelebriert.
- 2) Der Autor des Sprichworts "Iss morgens wie ein Kaiser" ist unbekannt.
- 3) In der deutschen Esskultur genießt das Frühstück keinen hohen Stellenwert.
- 4) Was der Urmensch gegessen hat, lässt sich überhaupt nicht rekonstruieren.

- 5) Es spielt keine Rolle, dass wir regelmäßig essen.
- 6) Das erste Frühstück ist für rund 2.500 Jahre vor Christus in Ägypten belegt.
- 7) Die alten Ägypter dokumentierten sogar die genaue Uhrzeit des Frühstücks.
- 8) Unsere Vorliebe für Süßes ist angeboren.
- 9) Früchte hatten keine besondere Bedeutung in der frühzeitlichen Ernährung.
- 10) Der Latte macchiato und die Milch im Müsli wären dem Urmenschen auch bereits bekannt.

Übung 2. Welche Antwort ist richtig – a, b oder c?

- 1) Wie viele Eier soll Bismarcks nach seinem Leibarzt Ernst Schweningen zum Frühstück gegessen haben?
 - a) Sechs
 - b) Zehn
 - c) Sechszehn
- 2) Was gilt als Getreide der Steinzeit?
 - a) Nüsse
 - b) Rinder
 - c) Gräser
- 3) Was veränderte die Ernährungs- und Lebensweise vor etwa 1,5 Millionen Jahren?
 - a) Die Entdeckung der Jagd
 - b) Die Entdeckung des Feuers
 - c) Die Entdeckung des Frühstücks
- 4) Wie gewannen die Urmenschen das Feuer?
 - a) Sie sammelten es aus Buschbränden und Blitzeinschlägen.
 - b) Sie hatten Streichhölzer.
 - c) Sie haben das Feuerzeug erfunden.
- 5) Was dient im Blut als Treibstoff für die bevorstehenden Anstrengungen des Morgens?
 - a) Cortisol
 - b) Adrenalin
 - c) Glukose
- 6) In welchem Land heißt das Frühstück das *petit déjeuner* – das kleine Mittagessen?
 - a) In Deutschland
 - b) In Frankreich
 - c) In Holland
- 7) Wie viele Stunden benötigt der Körper, um aufgenommene Stoffe abzubauen und neuen Bedarf anzumelden, laut Ökotrophologin Gesa Schönberger?
 - a) Etwa vier bis fünf Stunden
 - b) Etwa fünf bis sechs Stunden
 - c) Etwa vier bis sechs Stunden

- 8) Wie nannten die alten Ägypter die erste Mahlzeit am Morgen?
 - a) Frühstück
 - b) Morgenbrot
 - c) Mundwaschung
- 9) Was sicherte unseren Vorfahren das Überleben?
 - a) Die Vorliebe für Saures
 - b) Die Vorliebe für Süßes
 - c) Die Vorliebe für Scharfes
- 10) Warum sind unsere Beine und Arme so lang?
 - a) Weil unsere Vorfahren auf Bäumen nach ihnen greifen mussten.
 - b) Weil unsere Vorfahren auf Bäumen nach ihnen laufen mussten.
 - c) Weil unsere Vorfahren auf Bäumen nach ihnen suchen mussten.

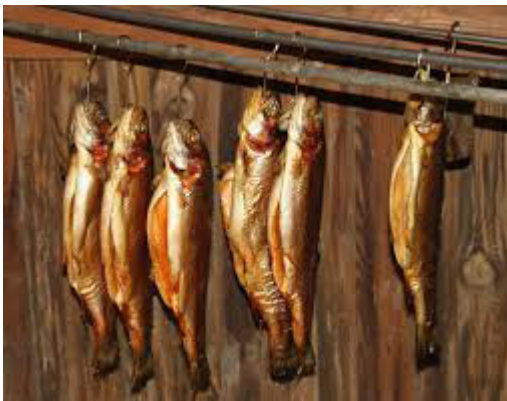
Übung 3. Was passt zusammen?

- 1) den Rat oder die Weisung von jmdm. befolgen
 - 2) jmd. kann sich denken oder vorstellen, wie etwas gewesen ist
 - 3) ein wenig
 - 4) so, dass man einen festen Wohnsitz hat
 - 5) die biochemischen Prozesse, bei denen aus Nahrung Energie gewonnen wird
 - 6) das eigenständige interdisziplinäre Studienfach der Haushalts- und Ernährungswissenschaften
 - 7) eine Art in der Gattung Wolfsmilch (Euphorbia) aus der Familie der Wolfsmilchgewächse
 - 8) eine Pflanzenart der Gattung Zypergräser in der Familie der Sauergrasgewächse
 - 9) nach Lustgewinn, Sinnengenuss strebend
 - 10) die verstärkte Entwicklung von Gasen
-
- a) Erdmandel
 - b) nachvollziehen
 - c) sesshaft
 - d) Ökotrophologie
 - e) beherzigen
 - f) Christusdorn
 - g) hedonistisch
 - h) Flatulenzen
 - i) einigermaßen
 - j) Stoffwechsel

Übung 4. Wer/was ist das?



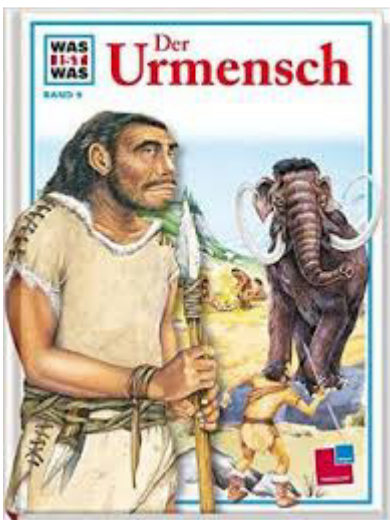
1.



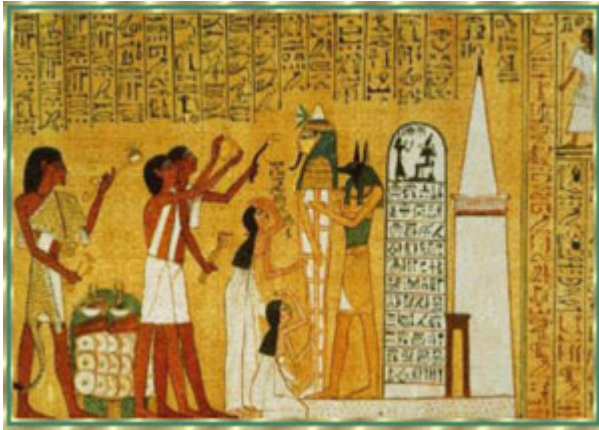
2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.

.....



9.

.....



10.

.....

Übung 6. Welches Verb passt?

aufblähen – ausspülen – beschaffen – begründen – einschenken – erforschen – errichten
– genießen – greifen – konditionieren

- 1) Orangensaft
- 2) den Mund
- 3) die Bedeutung
- 4) hohen Stellenwert
- 5) Feuerstellen
- 6) eine These
- 7) auf die Speicher
- 8) Nahrung
- 9) den Stoffwechsel
- 10) eine Kultur

Übung 7. Welcher Kategorie gehört das Wort an - Archäologie oder Medizin?

Paläoanthropologe – Spurensuche – Kauapparat – Zahnschmelz – Steinzeit – Jäger und Sammler – triebgesteuert – Allgemeinmediziner – Leber – Hormone – Stoffwechselprozesse – Wandinschriften – Opfergaben – Vorfahren – angeboren – Flatulenzen – sesshaft (werden) – Urmensch – Pyramide – Adrenalin

Übung 8. Was heißt das Sprichwort?

1. Iss morgens wie ein Kaiser.
2. Bei Frauen zeigt sich das Alter vor dem Frühstück, bei Männern nach dem Abendessen.
3. Der Stolz frühstückt mit dem Überfluss, speist zu Mittag mit der Armut und isst zu Abend mit der Schande.
4. Das Frühstück iss allein, das Mittagessen teile mit dem Freunde, das Abendbrot überlass dem Feinde.
5. Lieber Gott, lass Feierabend werden. Wenn's geht, dann noch vorm Frühstück.

Ćwiczenia na licencji Creative Commons



mgr Magdalena Mатеcka