

GEISTIGE NAHRUNG Müssen Trinkgelder versteuert werden? Was ist eine Seifen-Diät? Welche Nation isst am meisten Gemüse? 24 Portionen Kurzfutter für ein gepflegtes Tischgespräch.

Von Mathias Plüss (Inhalt) und Rob Bailey (Illustrationen)

Diät

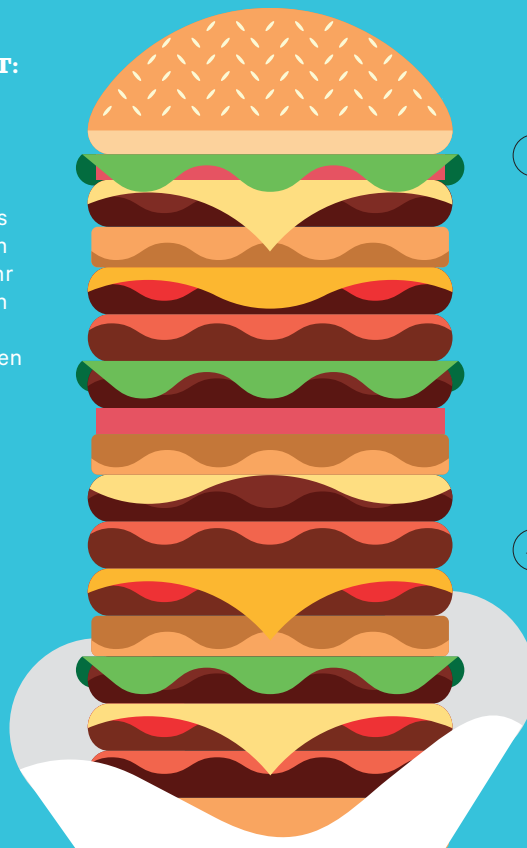
VIER GRÜNDE, WIESO ABNEHMEN SO SCHWIERIG IST:

① Grössere Portionen

Eine ungewöhnliche, aber erhellende Studie hat ergeben, dass die Grösse des Hauptgerichts in den Darstellungen von Jesus' letztem Abendmahl seit dem Jahr 1000 um etwa zwei Drittel zugenommen hat. In Fast-Food-Restaurants ist die Portionengrösse in den letzten 50 Jahren um das Zwei- bis Fünffache gestiegen.

② Evolution

Die Evolution hat uns über Millionen von Jahren eine Vorliebe für energie- und fettreiche Nahrung anezogen. Und nicht nur uns: Im englischen Southampton haben die Blaumeisen in den 1920er Jahren gelernt, wie man die Milchflaschen öffnet, die vor den Haustüren stehen. Allerdings interessierten sie sich nur für die Vollfettmilch mit dem Silberdeckel.



③ Der Jojo-Effekt

Eine Diät bedeutet für den Körper Hungersnot – entsprechend senkt er seinen Energieverbrauch, und zwar dauerhaft. Darum nehmen viele übermässig zu, wenn sie nach einer Diät wieder normal essen. Etwa drei Viertel der Abnahmewilligen sind schon ein Jahr nach der Diät wieder gleich schwer oder sogar noch schwerer als vorher.

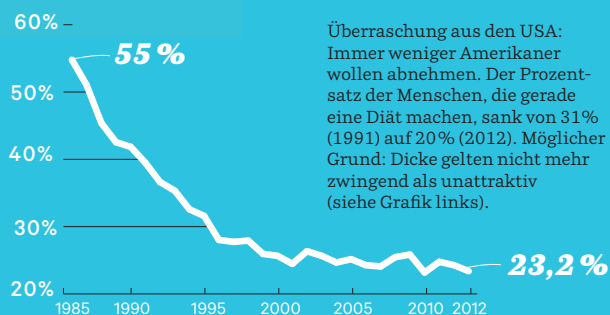
④ Zunehmen: ein Naturgesetz

Wer seine Kalorienzufuhr nicht verändert, nimmt im Schnitt jedes Jahr um 200 bis 500 Gramm zu. Dieser Effekt lässt sich nur mit viel Bewegung aufhalten: mindestens eine Stunde Sport täglich.

Wenn wir die guten Gefühle an einem Ort nicht bekommen, holen wir sie uns woanders.

Wer sich etwa den Magen verkleinern lässt, konsumiert dafür tendenziell mehr Alkohol und Drogen. Wer eine Diät macht, ist eher geneigt, fremdzugehen. Und wenn eine Sportmannschaft ihr Spiel verliert, so steigt in der entsprechenden Stadt am nächsten Tag der Kalorienverbrauch.

SCHLANKHEITSWAHN ADE



Überraschung aus den USA: Immer weniger Amerikaner wollen abnehmen. Der Prozentsatz der Menschen, die gerade eine Diät machen, sank von 31% (1991) auf 20% (2012). Möglicher Grund: Dicke gelten nicht mehr zwingend als unattraktiv (siehe Grafik links).

Zuspruch zur Aussage «Schlanke sehen viel attraktiver aus»
Quelle: NPD, 2013

EIN PAAR KURIOSE DIÄTEN

Seifen-Diät

(1820er Jahre)
Dr. William Wadd empfahl eine Diät aus Kleie, Gemüse, Fingerhut und Seife. Guten Appetit!

Bandwurm-Diät

(Anfang 20. Jh.)
Wächst der Bandwurm, schwindet das Fett – funktioniert, verursacht aber starkes Bauchweh.

Zigaretten-Diät

(1920er Jahre)
Tabak-Firmen empfahlen auf ihren Plakaten ganz offen Zigaretten als Appetitzügler. Nicht ganz falsch, aber auch nicht gesund.

Zucker-Diät

(1950er Jahre)
Ein kleiner Löffel Zucker in jedes Gericht – diese seltsame Abnehm-Methode propagierte «Domino», eine Zuckerraffinerie in den USA. Nicht leicht nachzuvollziehen.

Bier-Diät

(2012)
Man kann zwei Bier pro Tag trinken und Gewicht verlieren, sagt Autor Jens Bujar. Stimmt. Nur muss man, Detail am Rande, auch die Menge halbieren, die man isst.

Trinkgeld

Lokale Bräuche

In vielen Ländern werden Trinkgelder erwartet. In den USA sind sie fast schon Pflicht: Wer weniger als 15 Prozent gibt, gilt als knauserig. Grund dafür ist, dass die Löhne des Servicepersonals besonders tief sind, ihr Mindestlohn beträgt nur 2.13 Dollar, wenn sie zusammen mit dem *Tip* über 7.25 Dollar kommen. Ganz anders ist die Situation in China und vor allem in Japan: Dort werden Trinkgelder als Beleidigung empfunden – guter Service gilt als Selbstverständlichkeit. Lässt man Münz auf dem Restauranttisch liegen, so kann es vorkommen, dass einem der Kellner nachrennt und das Geld zurückgibt.

Ein Rätsel der Evolution

Würden wir uns vom Trinkgeld einen besseren Service erhoffen, so müssten wir es vor dem Essen bezahlen, nicht danach, sehen wir doch den Kellner, der uns bedient, höchstwahrscheinlich nie wieder. Aus evolutionsbiologischer Sicht ergibt das Trinkgeld also wenig Sinn.

YOU CAN MAKE A DIFFERENCE

Arbeiten Sie im Gastgewerbe? Dann können Sie, laut wissenschaftlichen Studien, Ihr Trinkgeld folgendermassen erhöhen (gilt besonders für die USA, siehe ganz links).

Begrüssen

Begrüssen Sie den Gast persönlich und nennen Sie ihm Ihren Vornamen.

Lächeln

Lächeln Sie den Gast an, und öffnen Sie dabei die Lippen.

Danke

Schreiben Sie «Danke» auf die Rechnung oder zeichnen Sie einen Smiley oder eine Sonne darauf.

Guetsli

Bringen Sie die Rechnung mit einem Guetsli oder gar zwei. Noch besser: Lassen Sie den Gast eine Süssigkeit aus einem Korb auswählen.

Freundlichkeit

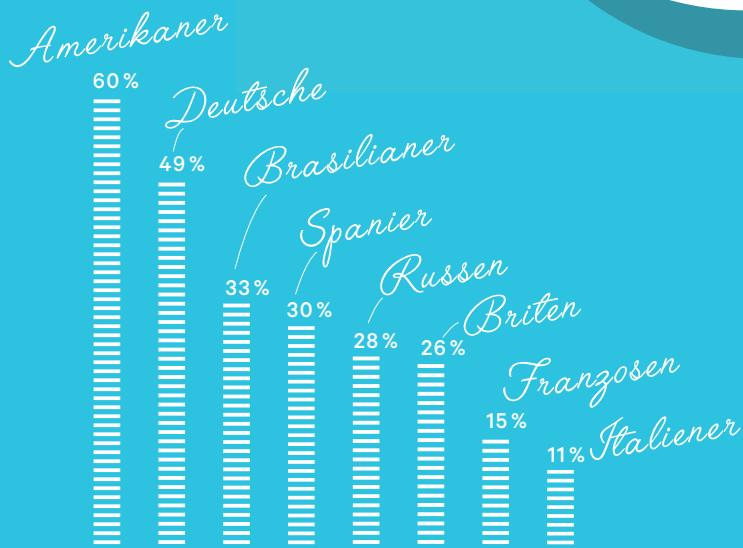
Neigen Sie sich zum Gast, oder berühren Sie ihn leicht an Arm oder Schulter.

Sonne

Scheint draussen die Sonne oder sind die Wetterprognosen gut? Erzählen Sie davon.

DIE GROSSZÜGIGSTEN NATIONEN

Anteil der Personen, die angeben, auf Reisen immer Trinkgeld zu geben (Umfrage von TripAdvisor 2014):



Im Vorjahres-Vergleich hat die Spendierfreudigkeit stark abgenommen, ausser bei den Amerikanern. In Frankreich, Italien und Russland hat sich die Zahl der Menschen, die immer ein Trinkgeld geben, halbiert.

Trinkgeld gehört in der Schweiz grundsätzlich den Angestellten

Der Chef eines Betriebs hat aber das Recht, es einzuziehen und nach einem eigenen Schlüssel unter den Mitarbeitern zu verteilen. Trinkgelder müssen versteuert werden und sind sozialbeitragspflichtig.

Tierreich

KLEIN FRISST GROSS

Käfer → Frosch

Manche Käfer der Gattung Epomis haben sich auf Frösche, Molche und Salamander spezialisiert. Die Käfer verbeissen sich in die viel grösseren Beutetiere und saugen sie aus.

Mauswiesel → Kaninchen

Das Mauswiesel ist das kleinste Raubtier der Welt. Es jagt auch Tiere, die zehnmal so schwer sind wie es selber, beispielsweise Kaninchen.

Tausendfüssler → Fledermaus

Es gibt tatsächlich Riesentausendfüssler, die Fledermäuse aus der Luft fangen und fressen.

Ameise → Heuschrecke

Brasilianische Ameisen der Gattung Azteca andreae können Heuschrecken mit ihren Stichen überwältigen, die mehr als zehntausend Mal so schwer sind wie sie selber.

EINIGE EXTREMDIÄTEN

Schlangennadler

Der Schlangennadler, der auch in Europa vorkommt, ernährt sich wirklich fast nur von Schlangen. Ein bis zwei Stück frisst ein ausgewachsenes Tier täglich – ein Jungadler verzehrt etwa elf Kilo Schlangenfleisch, bis er flügge ist.

Marienkäfer

Ein Siebenpunkt-Marienkäfer verzehrt im Laufe seines Lebens etwa viertausend Blattläuse – pro Tag etwa hundert Stück.

Pandabär

Pandabären haben sich, obwohl mit einem Magen zum Fleischfressen ausgestattet, auf Bambus spezialisiert. Etwa 15–30 Kilo der wenig nährreichen Pflanzen müssen sie jeden Tag zu sich nehmen, um über die Runden zu kommen.

Blauwal

Der Blauwal, das grösste Tier der Welt, ernährt sich fast nur von Kleinkrebsen im Grammbereich. Auf einem einzigen Tauchgang kann er mehr als eine Tonne davon aufnehmen.

Ameisen – die heimlichen Herrscher

Ameisen mögen klein sein – aber ihre schiere Zahl macht sie zu gewaltigen Räufern. Ein Nest von Waldameisen, wie sie in Mitteleuropa vorkommen, kann problemlos 100 000 Raupen pro Tag vertilgen. Von einer grossen Kolonie aus mehreren Nestern im Schweizer Jura wird geschätzt, dass sie jährlich zwanzig Tonnen Honigtau und mehr als eine Tonne Insekten verzehrt. Insgesamt fressen Ameisen mehr Tiere als alle anderen Fleischfresser der Welt zusammen.

23%

der Beute wird
nach Hause
gebracht

28%

der Beute wird
gefressen

49%

der Beute bleibt
liegen

KATZ UND MAUS

Fressen ist Nebensache: Katzen jagen auch, wenn sie nicht hungrig sind – ein grosses Problem für Vögel, Amphibien und Reptilien. Im Rahmen einer amerikanischen Studie wurden Hauskatzen Kameras umgebunden und es wurde beobachtet, was sie mit ihrer Beute anstellen. Resultat: Die Katzen lassen 49% einfach liegen, 28% fressen sie, und die restlichen 23% bringen sie ihren glücklichen Besitzern nach Hause.

Manche kleinen
Tiere haben
einen gewaltigen
Appetit.

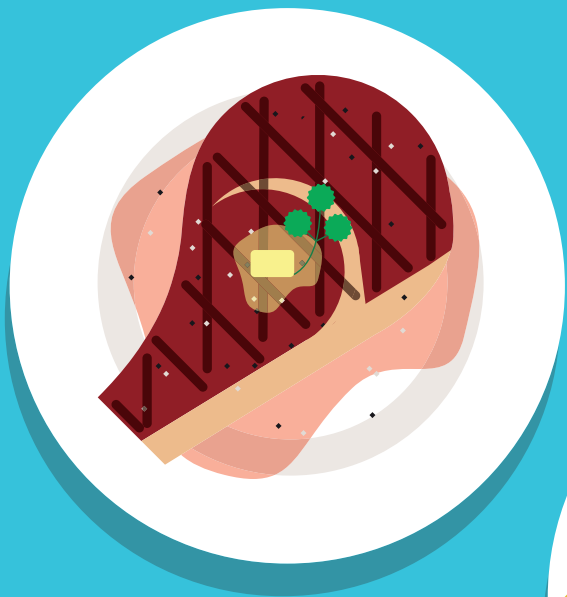
Die Spitzmaus etwa, der Kolibri oder der Maulwurf haben einen derart hohen Energieverbrauch, dass sie täglich Nahrung in der Grössenordnung ihres eigenen Körpergewichts zu sich nehmen müssen. Haben sie nichts zu fressen, so verhungern sie schon nach Stunden.



Männer und Frauen

Männer das Steak, Frauen das Gemüse

Ausgesuchte Ergebnisse der Schweizer Gesundheitsbefragung 2012 und einer Umfrage von Coop 2011.



79% der deutschen Frauen finden kochende Männer attraktiv.

Aber nur 28% der deutschen Männer kochen regelmässig selber.

Täglicher Fleischkonsum

16% ♀ 32% ♂

Auf die Ernährung achten

75% ♀ 61% ♂



Fünf Portionen Früchte und Gemüse am Tag

26% ♀ 12% ♂

Essen als Mittel zum Trost

38% ♀ 19% ♂

Einen Snack zur Belohnung

40% ♀ 20% ♂

Männer essen deutlich schneller als Frauen.

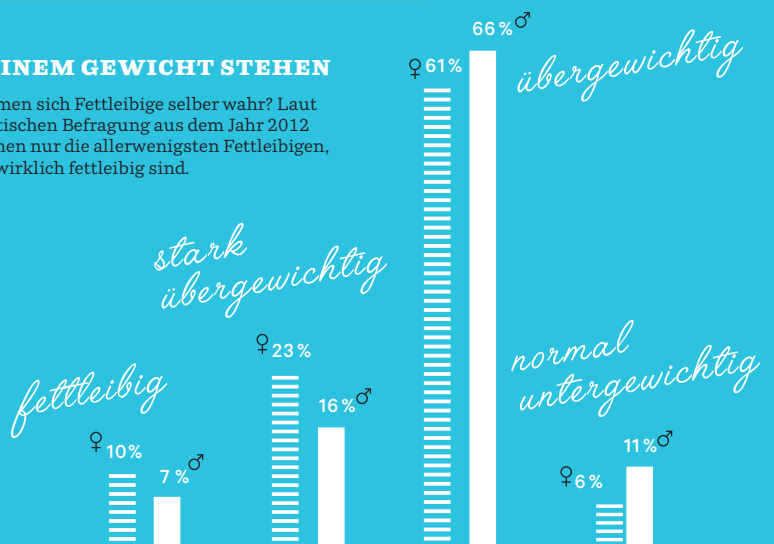
Das Klischee stimmt: Laut einer Studie der amerikanischen Universität von Rhode Island nehmen Männer beim Lunch etwa 80 Kalorien pro Minute zu sich – Frauen bloss 52.

Frauen zum Mars

Könnte eine Gruppe von Astronauten für einige Monate auf dem Mars leben? Diese Frage untersucht die Weltraumagentur Nasa mittels Simulationen in einem Vulkangebiet auf Hawaii, das der Marsoberfläche ähnelt. Eines der interessantesten Resultate: Am besten würde man nur Frauen zum Mars schicken: Bei einem Simulations-Experiment verbrauchten Männer im Schnitt fast **3500 Kilokalorien** ♂ am Tag, Frauen weniger als die Hälfte, nämlich knapp **1500 Kilokalorien** ♀ – bei gleicher körperlicher Aktivität. Ein gewichtiger Unterschied, denn in der Marsrakete zählt jedes Pfund Balast.

ZU SEINEM GEWICHT STEHEN

Wie nehmen sich Fettleibige selber wahr? Laut einer britischen Befragung aus dem Jahr 2012 anerkennen nur die allerwenigsten Fettleibigen, dass sie wirklich fettleibig sind.



Umfrage: Fettleibige bezeichnen sich selber als ...
Quelle: British Medical Journal, 2014

Vegetarismus

DIE GRÖSSTEN PFLANZENESSER

Verzehr pro Person und Jahr, 2011 gemäss FAOSTAT

| | Früchte | Gemüse | Total |
|-----------------|---------|--------|--------|
| 1. China | 81 kg | 337 kg | 418 kg |
| 2. Dominica | 338 kg | 70 kg | 408 kg |
| 3. Montenegro | 156 kg | 242 kg | 398 kg |
| 37. Schweiz | 129 kg | 108 kg | 237 kg |
| 87. Deutschland | 81 kg | 94 kg | 175 kg |
| Welt | 74 kg | 136 kg | 210 kg |

DIE GRÖSSTEN TIERESSER

Verzehr pro Person und Jahr, 2011 gemäss FAOSTAT

| | Fleisch | Fisch | Total |
|--------------|---------|--------|--------|
| 1. Hongkong | 154 kg | 71 kg | 225 kg |
| 2. Malediven | 21 kg | 166 kg | 187 kg |
| 3. Island | 87 kg | 90 kg | 177 kg |
| 11. USA | 118 kg | 22 kg | 140 kg |
| 55. Schweiz | 75 kg | 17 kg | 92 kg |
| Welt | 42 kg | 19 kg | 61 kg |

Vegi-Schimpansinnen

Nicht nur beim Menschen sind die Männchen die grösseren Fleischfresser: Bei den Schimpansen im Tai-Nationalpark in der Elfenbeinküste gehen die Männchen zusammen jagen und teilen sich nachher die Beute auf – die Weibchen leben meist vegetarisch. Ein Stück Fleisch bekommen sie nur höchst selten, und auch dann bloss im Austausch gegen Sex.

Der Fleischverzicht gilt als Megatrend, in den Zahlen spiegelt sich das aber kaum.

Der Anteil jener, die niemals Fleisch essen, verharrt bei den Männern seit zwanzig Jahren bei einem einzigen Prozent. Bei den Frauen stieg er in demselben Zeitraum gerade mal von drei auf vier Prozent. Die Zahl der Wenig-Fleisch-Esser (zweimal pro Woche oder seltener) ging sogar zurück. (Zahlen aus der Schweizer Gesundheitsbefragung.)

UNFREIWILLIGER TIERVERZEHR

Ohne es zu ahnen, nimmt jeder von uns jährlich schätzungsweise ein halbes bis ein ganzes Kilo Insekten zu sich – wir essen sie als blinde Passagiere im Mais aus Dosen oder in der Mehlpackung. Die erlaubten Höchstmengen an Verunreinigungen sind dabei ziemlich grosszügig. Sechs Beispiele aus dem Lebensmittelrecht der USA.

- 
1. Spinat
(Dose oder gefroren): fünfzig Läuse, Milben oder Fransenflügler (eine Insektenordnung) pro hundert Gramm.
 2. Beeren
Vier Larven oder zehn ganze Insekten pro Pfund.
 3. Feigenpaste
Maximal dreizehn Insektenköpfe pro hundert Gramm.
 4. Tomatenpüree
Höchstens zwanzig Fliegeneier pro hundert Gramm.
 5. Schokolade
Sechzig Fragmente von Insekten oder ein Nagetierhaar pro Tafel.
 6. Zimt, Currypulver
800 Insektenfragmente und 22 Nagetierhaare pro hundert Gramm.