

Sind wir total von der (Frühlings-)Rolle?



Alles klar mit der Ernährung? Philipp Weber im Asia-Imbiss, wo wir ihn zum Interview rund ums Thema Lebensmittel getroffen haben. Links: mit den Autoren Anna-Lena Ripperger und Jean-Marie Magro

Fotos: Sigi Jantz

Philipp Weber (41) ist nicht nur Chemiker und Biologe, sondern auch der erste deutsche Kabarettist, der ein ganzes Programm über Ernährung auf die Bühne gebracht hat. Unsere Autoren haben sich mit ihm in einem Asia-Imbiss in der Rosenheimer Straße getroffen.

Herr Weber, haben die Deutschen eigentlich das Essen verlernt?

Philipp Weber: Richtig, wir essen mittlerweile mit dem Kopf. Wir denken wahnsinnig viel über das richtige Essen nach, statt einfach auf unseren Bauch zu hören. Dabei weiß doch jeder: Wenn man an Weihnachten oder Ostern so richtig schlemmt, hat man dann auch wieder Bock auf Salat. Ich möchte den Leuten deshalb sagen: Esst einfach normal!

Was bedeutet das für Sie, „normal essen“?

Weber: Vor allem: keine Hysterie. Es geht ums Sattwerden. Wir nehmen Nahrung zu uns, damit der Körper mit Energie versorgt wird. Und die steckt nun mal in Kohlenhydraten und Fett.

Die haben heute nicht gerade den besten Ruf...

Weber: Das ist eine absurde Diskriminierung von Nahrungsmitteln! Unser Körper braucht diese Stoffe. Als Naturwissenschaftler verstehe ich nicht, was daran schlecht sein soll.

Es gibt also keinen Grund, sich die Pommes zu verkneifen?

Weber: Wenn du jeden Tag Pommes isst, kriegst du wahrscheinlich irgendwann Skorbut. Aber Himmelherrgott, Pommes sind schweinelecker. Und wenn irgendwas schweinelecker ist, sagt dir der Körper: „Das ist pures Kohlenhydrat mit Fett. Und wenn es draußen kalt ist, ist das genau das, was du brauchst.“

Kann man sich gesund essen?

Weber: Nahrung ist nicht dafür da, uns gesund zu machen. Dafür gibt es Ärzte. Die Leute wollen immer ganz klare Regeln: „Und so machst du's!“ Aber das funktioniert nicht. Beim Essen musst du abwägen und einfach auf deinen Körper hören.

Machen Sie deshalb Kabarett übers Essen – um aufzuklären?

Weber: Ich will, dass die Leute Spaß haben – in meinem Programm und beim Essen. Deshalb stört mich, dass aus einer vernünftigen Ernährung ein Geheimnis gemacht wird. Das ist sie nicht. Aber mit der Verunsicherung der Menschen lässt sich viel Geld machen. Das hat die Lebensmittelindustrie erkannt.

Wie lautet Ihre Botschaft?

Weber: Lasst euch nicht einreden, irgendwelche Idealmaße erfüllen zu müssen. Lasst euch keinen Mangel an irgendwas einreden – Eisen, Vitamin C, Omega 3. Diese Panikmache ist das Geschäftsmodell etlicher Unternehmen. Fragt euch erst mal: Will mir da jemand was verkaufen?

Auch Stars wie Dettlef D! Soost werben mittlerweile mit ihren Ernährungsprogrammen...

Weber: Die springen auf den Zug auf. Aber es ist ja nicht unbedingt so, dass Frau XY selbst auf die Idee kommt, ein Diät-Buch zu schreiben. Da gibt es Verlage: „Frau XY, wir brauchen ein Buch, wie man am besten abnimmt. Wir nennen es: ‚Die XY-Diät‘. Ein Knaller.“

Was steht denn so in Ihrem Buch über Ernährung?

Weber: Abwechslungsreich essen, unbehandelte Nahrungsmittel kaufen, den Spaß am Essen nicht verlieren. Außerdem gilt der alte Spruch von Paracelsus: „Ein jeglich Ding ist Gift, allein die Menge macht's.“

Gilt das auch fürs Trinken?

Weber: Da ist's noch viel einfacher. Über Ernährung kann man viel diskutieren Was sollen wir trinken? Wasser. Erschreckend und blöd, aber der Mensch braucht nur Wasser.

Ab und zu ein Gläschen Rotwein ist nicht gesund?

Weber: Alkohol ist ein Nervengift. Warum sollte er in irgendeiner Dosis gesund sein? Aber für den Menschen ist er gut, weil er Angst löst und entspannt.

Hand aufs Herz, essen Sie nicht auch mal Fast Food?



Weber: Ich bin Gourmet – und dazu gelernter Chemiker. Deshalb schmeckt mir ein Butterbrot mit Meersalz und Schnittlauch besser als jede Fertigpizza, in die alle Erregungseigenschaften der modernen Lebensmittelchemie gepackt wurden. Aber ich bin nicht dogmatisch, außer vielleicht beim Fleischkonsum, weil bei der Tierhaltung so viel schief läuft. Ich wollte vor zwei Jahren ja auch Vegetarier werden ...

Warum wurden Sie's nicht?

Weber: Ich habe krass abgenommen, mein Körper hat buchstäblich nach Fleisch geschrien. So lange, bis meine Lebenspartnerin, die selbst Vegetarierin ist, gesagt hat: „Philipp, wenn du jetzt nicht bald Fleisch isst, dann schlachte ich ein Schwein in der Badewanne.“ Jetzt mache ich einen Kompromiss: Ich

esse ein, zwei Mal pro Woche Bio-Fleisch, zu Hause oder in meinem Stammlokal, dem Klinglwirt. Da bestelle ich dann ein richtig zorniges Steak.

■ Am 8. April um 20 Uhr im Lustspielhaus mit *Durst – Warten auf Merlot*, Tel. 089/34 49 74, Internet: www.lustspielhaus.de

■ Vom 27. bis zum 29. Juli ist Weber in der Lach und Schieß zu sehen. Telefon 089/391 997. Internet: www.lachundschuess.de



Anna-Lena Ripperger und Jean-Marie Magro sprachen mit Philipp Weber.

Weber über ...

- **Slowfood** Die haben einen ziemlich vernünftigen Ansatz, manchmal vielleicht ein bisschen zu larifari, eher „very soft“. Die sind so was wie die Realos bei den Grünen – zu arg weh tun darf es auch nicht.
- **Frutarier** Die sind die Al-Quaida unter den Vegetariern. Noch krasser

sind nur Leute, die nichts essen, was Schatten wirft. Verliebte Menschen, die von Luft und Liebe leben. Oder Lichtesser.

■ **Paleo** Die Idee dahinter gefällt mir eigentlich. Dass die Leute durch den Supermarkt gehen und sich fragen: Was hätten Neandertaler als Essen erkannt? Und das darf man dann kaufen. Das ist für mich eine Form von gesunder Ernährung, die ich lustig finde.

Gute Noten für die Gesundheit

„You can get it if you really want“: So tönt es kraftvoll durch den Raum. Eine Reggae-Hymne aufs Leben, gesungen von einem Seniorenchor in Bogenhausen.

Der Seniorenchor „Voices of Joy“ singt im Alten- und Servicezentrum am Arabellapark. Hier kann man sich auf einen Kaffee und einen Ratsch treffen, Vorträge und Gymnastikkurse besuchen. Am beliebtesten aber ist der Chor von Sebastian Frank. Der war eigent-

lich Musiklehrer an einem Gymnasium, entschloss sich aber dann, seinem Leben eine neue Wendung zu geben. Heute ist Frank zertifizierter Musikergo, ein Musiklehrer, der sich auf Senioren spezialisiert hat.

„An der Schule erreichst du ein oder zwei Kinder – wenn du Glück hast“, sagt er. „Hier kommen die Menschen freiwilliger. Hier kann ich mit meiner Musik wirklich etwas erreichen.“ Der Chor soll nicht nur Spaß machen,

er soll auch gesund sein. „Wir üben eine bewusste Atmung, kräftigen die Stimmuskulatur und für bestimmte Choreographien müssen die Sänger auch ganz schön sportlich sein.“ Dazu kommt die geistige Seite.

„Wenn Chor ist, dann hab ich schon morgens gute Laune“, sagt Erika Tag (69). „Man wird einfach lockerer – und die gute Laune nehme ich dann durch den ganzen Tag.“ Auch Gerlinde Drexler (72) sagt, dass sich ihr Le-

ben durch den Chor verändert habe.

Für einige der Sänger ist es das erste Mal, dass sie Musik machen. „Meine Frau erkennt inzwischen die Lieder, wenn ich mal zu Hause singe“, sagt Götz von Aulock (69). „Das ist doch ein echter Fortschritt.“ Andere wiederum finden durch den Chor wieder zu der Musik ihrer Jugend. Mit im Repertoire des Chors ist etwa *Help* von den Beatles. Wenn Rena Bach das Lied heute singt, dann hat es für sie

tiefe Bedeutung. „Das war damals unsere Musik“, sagt sie. Inzwischen ist Rena Bach 74, es ist immer noch ihre Musik. Gemeinsam mit Chorleiter Frank wollen die Senioren noch einiges erreichen. Am 10. April ist im

MOC um 12.30 Uhr das nächste Konzert.

■ *Probe ist jeden Freitag zwischen 10 und 11.30 Uhr im Alten- und Servicezentrum Bogenhausen, Rosenkavalierplatz 9. Tel. 089/46 133 46 40.*



Benjamin Moscovi ist zwar selber kein Sänger, hat aber bei der Chorprobe gemerkt, wie gut den Senioren das Singen tut.



Chorleiter Sebastian Frank und seine „Voices of Joy“ bei der Probe am Arabellapark

Foto: Ralf Krutz