

## 2. Die Ursprünge der Naturheilkost oder »Lasst eure Nahrungsmittel Heilmittel sein« (Hippokrates)

---

### VORBEMERKUNG

Einzelausgaben der Schriften des griechischen Arztes Hippokrates, der heute allgemein als Begründer der wissenschaftlichen Medizin gilt, sollen in der hellenistischen Welt als ›Einmaleins einer gesunden Küche‹ im Umlauf gewesen seien.<sup>1</sup> Die hippokratische Diätetik entsteht in unmittelbarer Auseinandersetzung mit den philosophischen Reflexionen seiner Zeit – er ist ein wenig später als Sokrates, aber noch vor Platon und Aristoteles geboren. In Übereinstimmung mit dem, was im vorangegangenen Abschnitt als die sokratische Philosophie des guten Essens präsentiert wurde, misst Hippokrates der Ernährung einen zentralen ethischen Wert bei: Die essenzielle Lebenspraxis des Menschen wird zum Gegenstand einer umfassenden Reflexion bezüglich der Bedingungen eines guten Lebens und Wohlbefindens. Während in den gastrosophischen Reflexionen des Sokrates der gesundheitliche Aspekt des Nahrungsgeschehens nur einen untergeordneten Stellenwert hat, rückt dieser bei Hippokrates ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Die hippokratische Gastrosophie führt mit den griechischen Ausdrücken wie *diáita* und *diáitetikè téchne* die heute selbstverständlichen, ernährungstheoretischen beziehungsweise ernährungsmedizinischen Grundbegriffe *Diät* und *Diätetik* ein, deren klärungsbedürftige Bedeutung uns bereits in dem Streit zwischen Kant und Hufeland begegnete. (Siehe I.5) Nun ist die Gelegenheit da, bei Hippokrates den *gastrosophischen Ursprung* des diätetischen Denkens zu ergründen – als Beleg für die historische und systematische Plausibilität eines gastrosophischen Sokratismus sowie als Kontrastprogramm und Porträt einer in der Geschichte des ernährungsphilosophischen Diskurses des Abendlandes hinsichtlich ihrer konzeptionellen Komplexität einzigartigen Weisheitslehre des Essens.

Indem Hippokrates seine theoretischen Erkenntnisse einer gesunden Ernährung im Kontext der medizinischen Heilkunst entwickelt, spezifiziert er die Ver-

---

1 | Vgl. Wöhrle, Studien zur Theorie der antiken Gesundheitslehre.

nunftidee einer gastrosophischen Ethik im Sinne der diätetischen Lebenskunst. So wird er mit seiner gastrosophisch-diätetischen Maxime – »Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein, und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein« – zum Begründer einer naturheilkundigen Gesundheitsküche. Mit der größten Selbstverständlichkeit führt Xenophon in dem ethisch-pädagogischen Dialog *Kyroupaideia* die gesundheitliche Bedeutung des Essens an, was darauf hindeutet, dass die hippokratische Medizin zu Zeiten Xenophons offenbar bereits »Allgemeingut«<sup>2</sup> war. Im krassen Unterschied zu den asketischen Idealen der platonischen Diätphilosophie, die eine systematische Abwertung der menschlichen Leibnatur, insbesondere der kulinarischen Lüste, gutheißt, wertet Hippokrates die Ernährungspraxis als einen konstitutiven Faktor und als einen würdigen Lebensinhalt der menschlichen Existenz auf. Dementsprechend postuliert der Mediziner keine dualistische Anthropologie, die den Leib von der Seele abtrennt, wie bei Platon. Ganz im Gegenteil leitet Hippokrates' Anthropologie in trophologischer Hinsicht (wie man in Anspiel auf Kants Anthropologie in pragmatischer Hinsicht sagen könnte) die Naturgeschichte der Menschheit aus ihrer Esskulturgeschichte her. Bei einer solchen Anthropologie tritt an die Stelle einer spekulativ-metaphysischen Bestimmung der Natur des Menschen ein rein-empirischer Begriff der menschlichen Physis. Dieser empirische und, wie sich zeigen wird, dieser zugleich normative Begriff des Menschen als Wohlnaturwesen – wobei diese Wesensbestimmung hier auf unser physisches Wohl beschränkt bleibt – ist Ausgangspunkt und Maßstab der hippokratischen Gastrosophie: Aus gastroanthropologischen Einsichten werden die naturphilosophischen Grundlagen einer wissenschaftlichen Ernährungslehre abgeleitet und eine Phänomenologie der Naturheilkost formuliert.

Worin die hippokratische Ernährungsphilosophie genau bestand, lässt sich aufgrund der verworrenen Edition seiner Schriften nur noch vermuten. Die Mehrzahl der hippokratischen Abhandlungen entstand zwischen etwa 430 und 350 v. Chr., also zu Lebzeiten des Hippokrates.<sup>3</sup> Dennoch sind vermutlich nur wenige der Werke des nach Hippokrates bezeichneten *Corpus Hippocraticum* von ihm selbst verfasst worden. Die Forschung geht heute davon aus, dass die beiden Schriften, die sich ihrem Titel nach ausdrücklich mit der Ernährung befassen – nämlich die ältere und kürzere Schrift *Über die gesunde Lebensweise* (*peri diaites hygieines*, lat. *de victu sano*) und die lange für den letzten Teil des Traktats *Über die Natur des Menschen* gehaltene zweite Schrift *Über die Diät* (*peri diaites*, lat. *de victu*) –, nur in Teilen von Hippokrates selbst stammen.<sup>4</sup> Mit Unterstützung von Galen hält man aber die Texte, die einer detaillierten Phänomenologie einzelner Lebens-

2 | Bergdolt, Leib und Seele, 30.

3 | Vgl. Roths Schuh, Konzepte der Medizin.

4 | Vgl. Kudlien, Beginn des medizinischen Denkens bei den Griechen; Pohlenz, Hippokrates und die Begründung der wissenschaftlichen Medizin.

mittel gewidmet sind, für echt.<sup>5</sup> Unstrittig ist ebenfalls Hippokrates' Autorschaft für die Abhandlung über *Die alte Heilkunst*, über *Epidemien*, *Über die Umwelt*, über *Die heilige Krankheit*.<sup>6</sup> Die übrigen Texte der hippokratischen Schriftensammlung stammen von seinem unmittelbaren Nachfolger und Schwiegersohn Polybos sowie von anonymen Autoren überwiegend aus dem Schülerkreis des Hippokrates.

Die komplizierte Autorschaft des *Corpus Hippocraticum* zeigt sich schon daran, dass darunter Bücher zu finden sind, die offenkundig nicht von Ärzten, sondern von sophistischen Philosophen und Rhetorikern geschrieben worden sind, so beispielsweise die pseudohippokratische Abhandlung *Über die Nahrung*.<sup>7</sup> Bei der Rede von der ›hippokratischen Medizin‹ stellt sich folglich eine ähnliche Problematik wie bei der von der ›sokratischen Philosophie‹: Man muss die schwierige und notwendig (re)konstruierende Unterscheidung zwischen dem ›eigentlichen Hippokrates‹ und den ›pseudohippokratischen‹ Schriften seiner Nachfolger vornehmen ebenso wie die zwischen dem ›historischen Sokrates‹ und den ›sokratischen Dialogen‹ von Platon und Xenophon. Gleichwohl bleibt das Ergebnis eine unvermeidliche Mischung aus Wahrheit und Dichtung, die sich hier von einem gastrosophischen Erkenntnisinteresse leiten lässt.

## NATURGESCHICHTE DER KÜCHE ALS TROPHOLOGISCHE ANTHROPOGENESE

Hippokrates' Gastrosophie setzt sich von der noch mythisch-religiös begründeten, pythagoreischen Ernährungsmedizin ab. Als typischer Repräsentant der klassischen griechischen Aufklärungsbewegung seiner Zeit erhebt er gegenüber der Tradition den Anspruch, ausschließlich mit einem neuartigen, philosophisch-naturwissenschaftlichen Denken das richtige Verhalten hinsichtlich eines für alle Menschen gesunden Lebens und eines entsprechend allgemeinen, guten Umgang mit dem Essen aus wissenschaftlicher Einsicht in die empirischen Zusammenhänge (dieses für Menschen gesundheitlich Richtigen und Guten) zu gewinnen. Die Unwissenschaftlichkeit der damals vorherrschenden Heilkunde sieht Hippokrates unter anderem in den – aus seiner Sicht – ebenso beliebigen wie obskuren Speisevorschriften belegt. »Sie behandelten die Kranken«, führt seine Kritik aus, »mit Entsühnungen und Besprechungen und verboten ihnen Bäder und viele Speisen, die kranken Menschen unbekömmlich sind, so von Seefischen Barben, Schwarzschnäuze, Pfriemenfische und Aale – denn diese Fische seien besonders gefährlich; ferner Fleisch von Ziegen, Hirschen, Schweinen und Hunden – denn dieses Fleisch rege am meisten die Verdauungsorgane auf; von

5 | Vgl. Wöhrle, Theorie der antiken Gesundheitslehre, 78.

6 | Vgl. Diller, Die Anfänge der abendländischen Medizin; Deichgräber, Die Epidemien und das Corpus Hippocraticum.

7 | Vgl. Pseudhippokrates, Über die Nahrung.

Vögeln Hühnern, Tauben und Trappen und was sonst als besonders schwer gilt, an Gemüse Minze, Knoblauch und Zwiebeln – denn Scharfes sei dem Kranken auf keinen Fall zuträglich. Ferner verboten sie, schwarze Kleider zu tragen – denn Schwarz sei die Farbe des Todes; auf Ziegenfellen zu schlafen oder sich in sie zu kleiden oder Fuß auf Fuß zu setzen oder Hand auf Hand zu legen – denn dies alles sei hemmend für das Wohlbefinden. Alle diese Vorschriften gaben sie«, so Hippokrates weiter, »wegen des göttlichen Charakters der Krankheit, als ob sie mehr wüßten und andere Ursachen als andere Menschen angeben könnten, damit, wenn der Kranke gesund wird, ihnen der Ruhm der Geschicklichkeit gehöre, wenn er aber stirbt, sie sich in Sicherheit verteidigen und etwas dafür anführen könnten, dass nicht sie schuld seien, sondern die Götter.«<sup>8</sup>

Das hippokratische Denken hält der altpythagoreischen Medizin und deren religiösen Riten eine aufgeklärte Wissenschaftlichkeit entgegen, deren ›göttliche‹ Heilkunst den Menschen ausschließlich durch Ergründung der empirischen Ursachen ihres physischen Zustandes zu Leibe rückt. Hippokrates macht sich insbesondere anhand des Ernährungsstoffwechsels die realen Ursachen für das menschliche Übel oder Wohl klar. »Falls aber tatsächlich die erwähnten Speisen«, so der Ernährungstheoretiker, »wenn man sie zu sich nimmt, die Krankheit erzeugen und verstärken, wenn man sie aber nicht nimmt, sie heilen, dann ist ja nicht die Gottheit daran schuld, und es helfen nicht die Entsöhnungsriten, sondern was heilt und schadet, das sind die Nahrungsmittel, und die Einwirkungen der Gottheit wird ausgeschaltet. Dann wäre also nicht mehr das Göttliche schuld, sondern etwas Menschliches.« (Ebd., VI 358)

Aus der Sicht einer solchen gastrosophischen Erfahrungswissenschaft, welche die philosophische Grundlage der hippokratischen Medizin bildet, ergibt sich, dass die Menschen, insofern sie durch die Art und Weise, wie sie sich ernähren und ihr Natur erfüllen, auch ihr physisches Leben zum Besseren oder Schlechteren hin selbst beeinflussen und aufgrund dieser selbstbestimmten Lebensgestaltung (Ethik) sich selbst ihr eigener Gott sind: Die wahrhafte Göttlichkeit, das höchste Gut des Menschen tut sich – vom Standpunkt des Ernährungsphilosophen und Heilpraktikers – im Ausgang aus einer selbst verschuldeten gastrosophischen Unmündigkeit auf. Daher ist die menschliche Unvernunft in Ernährungsdingen keine Heimsuchung einer Gottheit oder von übermächtigen Instanzen, die den Menschen die ethische Freiheit und Verantwortung gegenüber einer guten Lebens- und Ernährungsweise abnehmen. Hippokrates macht sich über den Obskurantismus der althergebrachten Behandlungsweisen von Geisteskrankheiten (seelischen Verrücktheiten, epileptischen Anfällen, Verwirrungen des Gemüts) und anderen Formen einer ›heillosen Unvernunft‹ geradezu lustig – einer angeblichen Unvernunft, die als schicksalhaft und gottgewollt gedeutet wurde, nur weil man sie sich nicht anders zu erklären wusste. In den einleitenden Ausführungen seiner frühen Abhandlung über *Die heilige Krankheit* schreibt er:

8 | Hippokrates, *Die heilige Krankheit*, VI 355-357.

»Mit der sogenannten heiligen Krankheit verhält es sich folgendermaßen. Sie ist nach meiner Ansicht keineswegs göttlicher oder heiliger als die anderen, sondern, wie die anderen Krankheiten, so hat auch sie eine natürliche Ursache, aus der sie entsteht. Die Menschen aber haben angenommen, sie sei eine göttliche Schickung, weil sie ihnen fremdartig vorkam und sie sich darüber wunderten, dass sie in keiner Weise anderen Krankheiten gleicht.« (Ebd.) Wenn allerdings alle Leiden, die man sich nicht aus natürlichen Ursachen zu erklären weiß, wegen ihrer wunderlichen Art als göttlich gelten sollten, schlussfolgert Hippokrates, »so wird es, wenn es darauf ankommt, viele heilige Krankheiten geben. Denn ich will zeigen, dass es andere Krankheiten gibt, die um nichts weniger erstaunlich und wunderbar sind, die aber niemand für heilig hält.« (Ebd., VI 352-354)

Die traditionelle mythisch-religiöse Heilkunst wird über eine physiologische Naturwissenschaft (deren Erkenntnisse wir noch genauer kennenlernen werden) erneuert, und ihre Heiligkeit wird über das *physische Heil* begründet. Heilpraktiker sollen nicht länger, wie Pythagoras oder Empedokles, als Priester und Schamanen auftreten, die zwischen den Gottheiten und den Sterblichen vermitteln und magische Speisevorschriften als »gutes Essen« ausgeben. Ohne Umschweife attackiert der junge Rebell die traditionellen Heilpraktiken dieser Medizinmänner als Scharlatanerie: »Ich meine nun: Diejenigen, die zuerst diese Krankheit für heilig erklärt haben, waren Menschen, wie sie auch jetzt noch als Zauberer, Entsühner, Bettelpriester und Schwindler herumlaufen und beanspruchen, äußerst gottesfürchtig zu sein und mehr als andere zu wissen. Diese Menschen nahmen die göttliche Macht als Deckmantel ihrer Ratlosigkeit, weil sie nicht wussten, wie sie den Kranken helfen sollten; und damit ihre Unwissenheit nicht offenbar würde, brachten sie auf, dass diese Krankheit heilig sei. Indem sie passende Gründe dafür angaben, suchten sie sich mit ihren Heilmethoden zu sichern.« (Ebd., VI 354)

Ansichts solcher übernatürlichen Wahrheiten unternimmt Hippokrates den Versuch, die medizinische Diätetik ernährungswissenschaftlich zu begründen. Im Mittelpunkt der theoretischen Grundlegung einer nicht-religiösen, wissenschaftlich fundierten Erkenntnis des physischen Wohllebens des Menschen steht die kritische Auseinandersetzung mit den vorsokratischen Naturforschern. Der Arzt macht sich mit dem Gedankengut der neuen, materialistischen Philosophie der Zeit (und vielleicht der neuen philosophischen Diätetik eines Sokrates) vertraut. Diesen naturtheoretischen Tendenzen folgt Hippokrates – ähnlich wie Sokrates – insoweit, als sie erstmals einen mythischen Wahrheiten und religiösen Diätmoralen überwindenden und in diesem Sinne philosophisch-wissenschaftlichen Blick auf den Menschen, seine Natur und die Fragen seines gesundheitlich richtigen Verhaltens werfen. Hippokrates teilt die Überzeugung der vorsokratischen Naturforscher, dass die fundamentalen Angelegenheiten des menschlichen (Wohl-)Lebens nicht mythologisch und theologisch, sondern wissenschaftlich und (natur)philosophisch zu erklären sind.

Trotz dieser Übereinstimmung mit den Vorsokratikern bringen ihn jedoch erhebliche erkenntnistheoretische und heilmethodische Vorbehalte gegenüber deren metaphysischen Prämissen auf Distanz. Vor allem sind es die unzureichenden, letztlich spekulativen Grundlagen des vorsokratischen Naturbegriffs, denen Hippokrates eine tropho-ontologische Wissenschaft von der Natur des Menschen – von dessen natürlichen, physischen Sein als Ernährte-Seiendem – entgegenhält. Dazu leitet der Ernährungsphilosoph ein empirisches Verständnis des Gesundheits aus der menschlichen Esskulturgeschichte her. Er glaubt, dass »die Ernährung der Gesunden, wie sie heute üblich ist, nicht gefunden worden wäre, wenn es für den Menschen genügen würde, dasselbe zu essen und zu trinken wie eine Kuh, ein Pferd oder sonst ein außermenschliches Wesen, nämlich das, was aus der Erde wächst: Früchte, Laub und Gras. Denn davon ernähren sich die Tiere und wachsen und leben ohne Beschwerden, ohne irgendeine andere Nahrung außerdem zu brauchen. Ich meine, am Anfang hat auch der Mensch solche Nahrung zu sich genommen.«<sup>9</sup> Jedoch, so Hippokrates weiter, »die Menschen litten viel Schlimmes von zu schwerer, für Tiere passender Nahrung, indem sie rohe, ungemischte Kost von starker Qualität zu sich nahmen, wie sie ja auch jetzt noch darunter leiden und starken Schmerzen, Krankheiten und schnellem Tod verfallen würden.« (Ebd.)

Im krassen Gegensatz zu seinem Zeitgenossen Platon und anderen griechischen Dichtern entwirft Hippokrates kein mythisches Bild von der vorzeitlichen Menschheit. Am Anfang herrschte kein Goldenes Zeitalter, kein traumhafter Urzustand der glücklichen Schwelgerei, stattdessen gab es schwer verdauliche und grobe Rohkost. Am Anfang der mutmaßlichen Menschheitsgeschichte (Anthropogenese) war nicht die mythogastrosophische Ära einer paradiesischen Überfülle, sondern ein derber Geschmack der Notwendigkeit, weil der Mensch beim Essen eben kein Tier ist – ganz entgegen der Rede Platons und Aristoteles (und all ihrer diätmoralischen Nachfolger) und entgegen der Prämissen ihrer metaphysischen Anthropologie. Sowohl bloßen Spekulationen zur Natur des Menschen als auch mythischen Phantasien über das vorgeschichtlichen Glück einer göttlichen Fülle des Essens hält Hippokrates nüchterne Erwägungen entgegen. So sei davon auszugehen, dass die Menschen von damals wahrscheinlich weniger unter der schwer verdaulichen, groben und dürrtigen Rohkost gelitten haben, weil sie daran gewöhnt waren, obgleich es ihnen trotzdem schlimm ergangen sein dürfte. »Die meisten, d.h. die Menschen von schwächerer Konstitution, starben wahrscheinlich, die Kräftigeren aber hielten es länger aus, wie ja auch heute die einen mit den schweren Speisen leicht fertig werden, die anderen aber nur unter vielen Schmerzen und Leiden. Eben aus diesem Grunde, meine ich, haben auch die Menschen der Vorzeit eine Ernährung gesucht, die zu ihrer Konstitution paßte, und die gefunden, die wir jetzt haben.« (Ebd., I, 578)

Demnach sind die evolutionären Ursprünge der Menschheit nicht so sehr in dem biologischen Mechanismus einer besseren Anpassung an die Umwelt zu suchen, sondern in einem existenziellen Kulturalismus. Der essenzielle Kulturalismus, den Hippokrates im Sinn zu haben scheint, besteht darin, dass die Menschen im Laufe der Zeit – über die Naturgeschichte der kulinarischen Selbstexperimente und im wahrsten Sinne auf Kosten einer esskulturellen Selektion nicht bloß unterernährter, sondern wirklich schlecht ernährter und verdauungsschwacher Existenzen – ihre Ernährungsweise der eigenen Leibnatur anpassten. Diese Anpassung der Ernährungsweise an die eigene Leibnatur bedeutet, dass ihre Physis (das menschliche Naturwesen als Essistenz) die allmähliche Verkörperung ihres allgemeinen ›Wohlernährtseins‹ ist. Hippokrates macht damit ein gewissermaßen essenziellistisches Ursprungsszenario der Menschwerdung denkbar: Im Sinne einer historischen Anthropologie in trophologischer Hinsicht und im Vorgriff auf Feuerbachs Leibphilosophie lässt sich der essenzielle Kultur-Naturalismus, dem sich Hippokrates annähert, als gastrosophische Reformulierung eines historisch-anthropologischen Materialismus auffassen. Er stellt mit dieser esskulturgeschichtlichen Rekonstruktion des Ursprungs der Menschheit der Mythologie eines vorzeitlichen Schlaraffenlandes eine wissenschaftliche Vermutung über die tatsächlichen Lebensumstände der Vorzeit entgegen.

## EXTRABEILAGE: DARWINISTISCHE GASTROANTHROPOLOGIE

Die neuere Paläontologie scheint allerdings ein Stück weit den Schlaraffenlandbildern, dem mythologischen Ursprungsdenken, recht zu geben. Denn die aktuelle Forschung zur humanbiologischen Anthropologie geht neuerdings davon aus, dass gute Ernährung in Form von energiereicher Fleischkost und stärkehaltigen Pflanzenteilen (vor allem Knollen) einer der entscheidenden Faktoren für die evolutionäre Genese des *Homo sapiens* gewesen sei.<sup>10</sup> Mit seinem Ahnen, dem *Homo erectus*, soll erstmals eine Jäger- und Sammler-Gesellschaft entstanden sein, die sich, neben Früchten, zu einem nicht unerheblichen Maße von erlegtem Wild ernährte. Indem die Frühmenschen ihren Speisezettel durch diese Kraftnahrung ergänzten, werteten sie – dieser Vorstellung zufolge – ihre Versorgung nachhaltig auf. Die Vertreter der so genannten darwinistischen Medizin glauben, dass deshalb vor der neolithischen Revolution, also bevor die Menschheit vom Getreideanbau zu leben beginnt, die Hominiden einen optimalen Speiseplan genossen.<sup>11</sup>

**10** | Vgl. Stinson, *Human Biology: An Evolutionary and Biocultural Approach*; Leonard/Robertson, *Evolutionary Perspectives on Human Nutrition*.

**11** | Vgl. Kiple, *Was wir von der Steinzeit lernen können*.

Entsprechend wird davon ausgegangen, dass die abwechslungsreiche und gesunde Sättigung unserer steinzeitlichen Vorfahren überhaupt erst die physiologische Voraussetzung für die Herausbildung des menschlichen Großhirns bildete. Der amerikanische Anthropologe Leonard führt zu dem evolutionären Zusammenspiel von Geist und Kost aus: »Sicherlich erklärt sich die Zunahme der Gehirngröße nicht allein durch die energiereichere und leichtverdauliche Nahrung. Doch es erscheint plausibel, dass die Ernährung in dieser Evolution eine entscheidende Rolle spielte. Nachdem die Größenzunahme erst einmal eingesetzt hatte, trat wahrscheinlich ein synergetischer Effekt ein: Wachsende Nahrungsqualität und Gehirnzunahme bedingten gegenseitig eine weitere Steigerung: Größere Gehirne befähigten zu komplexeren sozialen Verhalten, was wiederum die Taktiken der Nahrungsbeschaffung verbesserte; und indem die Ernährungslage immer günstiger wurde, konnte auch das Gehirn noch größer werden.«<sup>12</sup> Als weiterer soziokultureller Evolutionsfaktor der Intelligenzentwicklung komme das häufigere Teilen des vorhandenen Essens (der erjagten Tiere) untereinander hinzu. Beides, die energiereichere Kost und die urpolitische Fleischverteilung hätten dazu verholfen, dass die optimale Ernährung der Hominiden zuverlässiger wurde. Vergleiche von Knochenüberresten sollen sogar belegen, dass ihre sesshaften Nachkommen, die Landwirtschaft betrieben, an Körpergröße verloren. Die Theoretiker der darwinistischen Medizin vertreten daher die Auffassung, dass die Jäger und Sammler physisch-praktisch alle Menschenarten, die nach ihnen lebten, überragt hätten. Demnach führte paradoxerweise eine sicherere Nahrungsmittelproduktion zu Fehlernährung und die landwirtschaftliche Revolution im Neolithikum, die im Allgemeinen als der wichtigste Entwicklungsschritt der Menschheitsgeschichte – auch ihrer geistigen Akkulturation – gilt, zu einem Rückschritt in der Gesundheit. Das Unbehagen in der Kultur entspringt einer agrarischen (vorrangig herbivoren) Esskultur – so lautet das Fazit der zeitgenössischen naturwissenschaftlichen Forschung zur evolutionären Gastroanthropologie. Die hippokratische Medizin hingegen entwirft eine andere Trophoanthropogenese, die den Fortschritt zum Besseren nicht als sukzessiven Triumph roher Ursprünglichkeit in Form einer energiereichen Fleischkost denkt.



## VOM ROHEN ZUM GEKOCHTEN

Die hippokratische Medizin rekonstruiert die Trophogenese der menschlichen Physis über die alltägliche Lebenskultur einer kulinarischen Selbst-Erfüllung: Diese kulinarische Erfüllung des menschlichen Selbst geschieht in der allmählichen Vervollkommenung der Kochkunst als der realen kulturgeschichtlichen Ursache der Menschheit (als Naturwesen der Gattung *Homo sapiens*). Die menschliche Selbsterfüllung geschieht demnach durch die Erfindung der Küche als einer maßgeblichen Weisheit für das physische (anthropogene, artgerechte) Wohleben. Der Übergang vom Abträglichen zum Köstlichen (dem Wohl Zuträglichen), vom Rohen zum Gekochten markiert die esskulturhistorische Errungenschaft einer wohlernährten Menschheit aufgrund einer wohlbekömmlichen Küche. Anders als Platons Diätmoral, die eine wohlstandsbedingte Fehlernährung und Völlerei zum Ausgangspunkt einer moraltheoretischen Gesellschaftskritik des vorherrschenden Ernährungsverhaltens macht, wendet sich die hippokratische Diätetik an die »Ernährung der Gesunden, wie sie heute üblich ist«, um die normative Frage nach der allgemeinfähigen Bestimmbarkeit einer für alle Menschen guten Kostform und einer in einem gastrosophisch-diätetischen Sinne guten Lebenspraxis empirisch zu begründen. Das allgemeine Gute, das Hippokrates zu rekonstruieren versucht, ist kein unveränderliches ›Gutes an sich‹; ist keine platonische Idee, deren absolute, letztgültige Wahrheit sich einer bloß spekulativen Anthropologie und unwissenschaftlichen Metaphysik verdankt.

Da der hippokratische Gesundheitsbegriff »nur« eine empirisch-genetische, nämlich eine kulturgeschichtliche Geltung hat, bleibt das, was als ein gesundheitlich gutes Essen und Leben für alle Menschen gelten soll, hinsichtlich seiner Wahrheit kontingent und in seiner historischen Veränderlichkeit relativ zur real praktizierten Esskultur der Menschen. Aber trotz dieser kulturellen Kontingenz und Relativität handelt es sich um eine objektive Wahrheit, aufgrund der Tatsache, dass sich eine Diät im Vergleich zu anderen Ernährungsweisen im Allgemeinen, d.h. für alle davon betroffenen Menschen als sich ernährende Wesen, als physisch besser (zuträglicher, wohlbekömmlicher, gesünder, artgerechter) bewährt hat und ein Wohlernährtsein der Menschen aufgrund der von ihnen praktizierten Ernährungsweise wahr macht.

Diese empirische und zugleich allgemeingültige Wahrheit nährt das menschliche Behagen in einer guten Essistenz, die sich statt an Grassfraß und Brei lieber am Brotgenuss und Feinkost gütlich tut, weil diese ein Stück besseren Lebens und gastrosophischer Weisheit bewahrheitet. So entstand die Ernährung der Gesunden dadurch, dass sie »Brot aus Weizen machten, indem sie ihn worfelten, schälten, mahlten, siebten, kneteten und buken, und aus der Gerste machten sie Fladen. Und indem sie noch in mancher anderen Weise die Nahrung bearbeiteten, kochten und buken sie und mischten das Starke und Ungemischte mit dem Schwächeren, indem sie alles der menschlichen Natur und Kraft anpaßten, in der Überzeugung, dass die menschliche Natur zu starke Nahrung nicht bewäl-

tigen kann und dass von daher Schmerz, Krankheit und Tod kommen, von dem aber, was sie bewältigen kann, Ernährung, Wachstum und Gesundheit.« Dem fügt Hippokrates hinzu: »Welchen richtigeren oder passenderen Namen aber sollte man dieser Forschung und dieser Erfindung wohl beilegen als den der Heilkunst? Wurde sie doch erfunden zum Besten der menschlichen Gesundheit, Erhaltung und Ernährung, als Befreiung von jener Lebensweise, von der Schmerz, Krankheit und Tod kamen.«<sup>13</sup>

Man wird diese philosophischen Erkenntnisse dahingehend korrigieren wollen, dass eine wissenschaftlich fundierte Gesundheitsküche nicht als medizinische Heilkunst, sondern richtiger oder passender als eine medizinische Kochkunst oder auch als eine *kulinarische Heilkunst* zu bezeichnen wäre. In der Sache bleibt allemal festzuhalten, dass der Sokratiker Hippokrates die medizinische Heilkunde unmittelbar aus der Kunst und Wissenschaft der kulinarischen Praxis hervorgehen lässt, während Platon zeitgleich eine strikte Entwertung der Kochkunst gegenüber der Heilkunst betreibt. So ist es für den platonischen Geist der Rezeptionsgeschichte bezeichnend, dass noch in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts der Medizinhistoriker Kudlien mit Blick auf Hippokrates' gastrosophische Fundierung der ärztlichen Kunst meint, von einem primitiven Ursprung des medizinischen Wissens sprechen zu müssen, weil diese lediglich um ein »zunächst primitiv empirisches Sichkümmern um die Lebensweise und vor allem um die Ernährung« bemüht gewesen sei.<sup>14</sup>

## WAHRHEIT DES ERNÄHRTSEINS: DER MENSCHLICHE LEIB ALS BIOINDIKATOR

Indem Hippokrates ein Verständnis des physischen Lebens des Menschen über die Ernährung herleitet, vergewissert er sich des menschlichen Wohls (unserer Wohnatur) unter dem Aspekt des leiblich Guten – als dem »gesundheitlichen Heil«, worauf sich die Medizin als Heilwissenschaft bezieht und worauf sich der Arzt in seiner Heilkunst versteht. Anstatt mittels einer spekulativen Kosmologie und logozentrischen Metaphysik eine hypothetische Natur des Menschen zu postulieren, wie es die antiken Naturphilosophen und die von dieser Naturphilosophie beeinflussten Mediziner seiner Zeit tun (ich werde auf Hippokrates' scharfe Kritik an den Anfänger der kosmologischen oder hypothetisch-naturphilosophischen Ernährungsmedizin zurückkommen), basiert die naturwissenschaftliche Erkenntnis des für den menschlichen Leib Guten – des gesundheitlich Heilvollen – bei Hippokrates auf dem empirischen Maßstab einer verkörperten Wahrheit. »Man muss sich nämlich nach einem Maß umsehen. Als Maß aber wird man

**13** | Hippokrates, Die alte Heilkunst I, 578.

**14** | Kudlien, Der Beginn des medizinischen Denkens, 54.

keine Zahl und kein Gewicht finden, auf die man sich beziehen könnte, um zu exakten Ergebnissen zu gelangen, sondern nur die körperliche Wahrnehmung.«<sup>15</sup>

Mit diesem methodischen Bezug auf die körperliche Wahrnehmung als dem diätetisch Maßgeblichen entwickelt Hippokrates ein erfahrungswissenschaftliches Verständnis der menschlichen Leibnatur als des entscheidenden Austragungsortes eines Stoffwechselgeschehens, bei welchem die Physis des Menschen realiter das verkörpert, was er sich einverleibt, und maßvoll ist, was ihm gesundheitlich nachweislich gut tut. Die verkörperte Wahrheit des leibhaftigen Metabolismus ist der normative Maßstab der hippokratischen Gesundheitsphilosophie: Der physische Zustand, als temporäre Inkarnation und phänomenale Verifikation des Nahrungsgeschehens, misst ein zwar historisch kontingentes, dabei aber allgemeinmenschliches, leibnatürliches Wohlsein oder Unwohlsein. Mit dem philosophischen Begriff vom menschlichen Leib als Bioindikator des physisch Guten vergewissert sich Hippokrates eines qualitativen Naturbegriffs. Die menschliche Natur wird nicht auf das nackte Leben eines Naturwesens reduziert, das sich bloß irgendwie ernährt, um sein biologisches, animalisches, bloß sinnliches Leben zu erhalten; entsprechend ist das physische oder leibliche Wohl nicht gleichbedeutend mit dem physischen Überleben und Sattsein (als einem durchaus allgemeinfähigen Guten). Eine Naturwissenschaft des Menschen, die nicht spekulativ-metaphysisch behauptet wird, ist in Bezug auf unser »natürliches Wohl« folglich nur gastrosophisch begründbar und in diesem Sinne philosophisch denkbar. Gerade ein philosophische Naturwissenschaft und ein physisch-wissenschaftliches Naturverständnis – im Gegensatz zu religiösem Glauben und der metaphysischen Spekulationen einer kosmologischen Naturdenkens – braucht eine wohlnatur-theoretische Grundlegung durch die normativ gehaltvolle Einsicht in die physiologisch wohlbekömmliche oder schädliche Valenz eines Metabolismus, der insbesondere an der besseren und schlechteren Zuträglichkeit von Nahrungsmitteln und Ernährungsweisen ablesbar ist. Mit der gastrosophischen Fundierung einer empirisch-naturwissenschaftlichen Erkenntnis des Guten (im Sinne des physischen Wohls) liefert Hippokrates' Heilkunde das Musterbeispiel für eine sokratische Naturwissenschaft.

Ohne ausdrücklichen Bezug auf Hippokrates greift man heute in der Naturphilosophie und einer philosophisch begründeten Umweltethik auf die physiologische und tropho-ontologische Einsicht einer Wahrheit des Wohlnatürlichen zurück, um sich mit Recht darüber zu »wundern, wie ertraglos diese Wahrheit im Rahmen ökologischer Überlegungen bisher geblieben ist.«<sup>16</sup> Die ökologische

**15** | Hippokrates, *Die alte Heilkunst* I, 590.

**16** | Schäfer, *Das Bacon-Projekt*, 223. Zum Verständnis der »körperlichen Wahrnehmung«, der essenziellen Bewahrheitung als naturwissenschaftlich tragfähigen Maßstab heißt es bei Schäfer: »Das körperliche Wohlbefinden bzw. die Gesundheit sind Indikatoren für die Verträglichkeit der Umweltbedingungen.« Denn aufgrund des metabolischen Eingelassen-

Anthropologie des Hippokrates, welche die Leibnatur des Menschen als verkörperte Umwelt denkt und in diesem Umweltbezug die gastrosophisch relevante Erkenntnis einer Physistheorie konkretisiert, ermöglicht es, einen Naturbegriff jenseits von normativ willkürlichen Setzungen zu denken. Die ihr zugrunde liegende Umwelt-Leib-Philosophie und die mit ihr verbundene Anzeige organischen Wohlbefindens oder Unwohlbefindens kann in einem objektiv rekonstruierbaren, empirisch messbaren Sinn benutzt werden kann. Indem Hippokrates die erkenntnistheoretische Reichweite und die praktische Anwendung seiner Überlegungen auf den trophologischen Metabolismus des Menschen bezieht und begrenzt, beansprucht seine Naturwissenschaft keinen kosmologischen Naturbegriff, der das Sein im Ganzen (als Gaia) umfasst.<sup>17</sup> Der trophogastrosophische Begriff der Wohlnatur, der sich bei ihm finden lässt, ist stattdessen physiologisch-anthropomorph und korrespondiert mit dem agrargastrosophischen Begriff einer gerechten landwirtschaftlichen Naturnutzung, die zeitgleich von Sokrates reflektiert wird.

Dieser Anthropomorphismus ist indes nicht anthropozentrisch, vielmehr hat er eine rein methodische oder phänomenologische Bedeutung. Denn er begreift die menschliche Physis gerade als Bestandteil und Durchgang einer (potentiell) wohlbekömmlichen Natur, von der die Menschen leben, die sie nährt und die sich in ihrem Leibsein verkörpert und darin (potentiell) wohlvoll fortwirkt. In dieser heilwissenschaftlichen Bezogenheit auf eine menschliche Natur und in erkenntnistheoretischer Skepsis gegenüber eines holistisch-biozentrischen oder rein physikalisch-kosmologischen Naturbegriffs zeigt sich eine konzeptuelle Nähe der hippokratischen Medizin zur praktischen Philosophie des Sokrates. Sokrates bringt den Namen seines jüngeren und bereits zu Lebzeiten berühmt gewordenen Zeitgenossen ausdrücklich mit einer (von ihm geteilten) Kritik an dem »spitzfindigen und hochfliegenden Geschwätz über die Natur«<sup>18</sup> in Verbindung.

seins unseres Körpers in die Zirkulationsprozesse der Natur können wir unseren Körper, so Schäfer, als Sensorium für die Verträglichkeit der äußeren Bedingungen, unter denen wir leben, betrachten. »In einer metaphorischen Wendung könnte man sagen, der Zustand des Organismus, d.h. das körperlich sich manifestierende Wohlbefinden, fungiert gleichsam wie ein Messinstrument in der Natur.« (Ebd., 229) Es erfolgt damit vor allem eine »neue qualitative Bewertung und Gewichtung: im physiologischen Verhältnis gibt es keine bloßen Bestände, es gibt nicht die Neutralität des bloß Vorhandenen; vielmehr ist alles gewichtet und bewertet gemäß dem Zuträglichen und dem Abträglichem, dem Bekömmlichen und dem Unbekömmlichen.« Schäfer kommt zu dem Schluss, dass das körperliche Wohlergehen als Sensor eines intakten externen Metabolismus der diagnostischen und prognostischen Unterstützung durch die Medizin bedarf. Daraus leitet er, angesichts der bloß »reparierenden Medizin« der Gegenwart, die Forderung nach einer »Medizin der Zukunft« (ebd., 238) ab – die, wie sich zeigt, in der hippokratischen Gastrosophie vorgezeichnet ist.

**17** | Vgl. Heinemann, Studien zum griechischen Naturbegriff.

**18** | Platon, Phaidros 270a.

Auch bei dem römischen Wissenschaftsautor Celsus wird das von Sokrates angesprochene kritische Verhältnis von Hippokrates zu der spekulativ-metaphysischen Philosophie der vorsokratischen Mediziner und Denker erwähnt. Auf Celsus geht daher die sachlich zutreffende, aber ungenau formulierte Behauptung zurück, »Hippokrates habe die Medizin von der Philosophie getrennt.«<sup>19</sup> Ungenau ist Celsus' Behauptung deshalb, weil nur zutrifft, dass Hippokrates die Medizin von einer hypothetischen Philosophie der Natur trennt. Diese Ungenauigkeit führt bis heute dazu, dass Naturwissenschaft und Philosophie als Gegensatzpaar gedacht werden.<sup>20</sup> Indessen stattet Hippokrates die Medizin, wie deutlich wurde, gerade mit einer anderen philosophischen – nämlich einer gastrosophischen – Grundlegung der Wissenschaft von der Natur des Menschen aus. Als Ernährungstheoretiker ist er der philosophische Arzt und Heilkundler schlechthin. Insofern trennt sich die hippokratische Medizin gerade nicht von der Philosophie, so wenig wie Sokrates die menschliche Kultur von der äußeren Natur trennt. Er grenzt die eigene Heilkunde lediglich von der ionischen Naturphilosophie der Vorsokratiker, insbesondere des Empedokles und Alkmaion, ab. Von der spekulativen Metaphysik und axiomatischen Kosmologie ihrer Medizinphilosophie, die zu einer unwissenschaftlichen Ernährungslehre führt, kehrt sich Hippokrates ausdrücklich ab. Dagegen stellt er mit seinem Naturbegriff und dessen normativen Bezug auf das menschliche Wohl klar, dass eine nicht-spekulative, nicht-hypothetische Erkenntnis der menschlichen Physis auch anderer philosophischer Anfangsgründe bedarf – eben einer gastrosophischen Medizin als der praktischen Wissenschaft vom physischen Wohl.

## HERKUNFT DER VIERSÄFTELEHRE

Die Entstehung der Säftetheorie, der so genannten Humoralpathologie, wird später paradoxerweise gerade mit den Namen Hippokrates in Verbindung gebracht, obgleich sie im Wesentlichen auf die Medizinphilosophen Empedokles und Alkmaion zurückgeht. Der Arzt Empedokles von Akragas ist ursprünglich in der pythagoreischen Lehre ausgebildet und übernimmt einige ihrer Themen und Behandlungsmethoden. Beispielsweise bewahrt er sich den Gedanken der Seelenwanderung (und behauptet, sich an seine früheren Existenzen erinnern zu können). Auch von den mystischen Speise- und Verhaltensregeln der Pythagoreer distanziert er sich nicht. Trotz der deutlichen Einflüsse seitens der magisch-religiösen Tradition der pythagoreischen Diätetik entwickelt Empedokles durch naturphilosophische Spekulationen eine eigene Kosmologie. Im Mittelpunkt steht dabei die Theorie der Elemente, die über Jahrhunderte bis an die Schwelle der modernen Chemie mit ihrem Periodensystem das naturwissenschaftliche Den-

**19** | Celsus, in Kudlien, Beginn des medizinischen Denkens, 7.

**20** | Vgl. Mittelstraß, Zwischen Naturwissenschaft und Philosophie.

ken des Abendlandes geprägt hat und auch heute wieder bei den Versuchen zu einer neuen Naturphilosophie zunehmende Beachtung findet.<sup>21</sup> Die empedokleische Kosmologie nimmt vier Grundelemente an: Feuer, Wasser, Luft und Erde. Empedokles nennt diese Elemente *rhizomata*, Wurzelkräfte, aus denen alles entsteht und wächst – aus denen alles natürlich-physikalisch Seiende besteht. Dementsprechend setzt sich aus den vier Elementen auch die Natur des Menschen zusammen. Die Mannigfaltigkeit und Verschiedenartigkeit allen Seins ergibt sich aus einem je individuellen Mischungsverhältnis der vier Grundelemente und ihrer Elementarteilchen.<sup>22</sup> Zusätzlich zu den Elementen postuliert Empedokles zwei Prinzipien, welche die metaphysische Ursache des Seins und der mannigfachen Seinsgestaltungen abgeben sollen – das Prinzip der Freundschaft und des Hasses/Streits. Mit der Metaphysik des Wechselspiels von Freundschaft und Streit bleibt Empedokles dem pythagoreischen Harmonie-Denken treu und ist kein Vertreter jenes Geist-Prinzips, welches andere Philosophen wie Anaxagoras oder Platon und Aristoteles als alleinigem Seinsgrund entwickeln. Im empedokleischen Postulat, dass das Gegensatzpaar von Freundschaft und Streit alles Seiende durchwaltet und die Ursache von dessen unaufhörlicher Zusammensetzung und Trennung ist, des Entstehens und Wachstums der Dinge ebenso wie der Auflösung der stofflichen Vereinigungen oder ihres Austausches, weist starke Ähnlichkeiten auf zu der kosmologischen Metaphysik der taoistischen Seinslehre und ihr Yin-Yang-Prinzip oder zum zoroastischen Manichäismus zwischen der guten Gottheit Ahura Mazda und der bösen Gegenmacht Angra Mainyu der altpersischen Religion und Medizinmythologie. Diese Geistesverwandtschaft wird durch einen Kommentar von Aristoteles bestärkt, wenn er in seiner *Metaphysik* feststellt: »Folgt man dem Empedokles und fasst seine Ansicht nach ihrem eigentlichen Sinne, nicht nach ihrem vagen Ausdruck, so wird man finden, dass ihm die Freundschaft Ursache des Guten ist, der Streit Ursache des Bösen; so dass man vielleicht mit Recht sagen könnte, Empedokles setze gewissermaßen und zwar zuerst das Gute und das Böse als Prinzipien, sofern ja die Ursache alles Guten das Gute selbst und des Bösen das Böse ist.«<sup>23</sup> Der Philosophiehistoriker Creszano bezieht die empedokleische Metaphysik des kosmischen Zusammenspiels der zwei Seinsprinzipien mit den vier Elementen originell auf die erkenntnistheoretische und ontologische Problematik einer ernährungsphilosophischen Metaphysik. Creszano umschreibt diese Problematik so, dass es sich bei dem Freund-Prinzip und dem Streit-Prinzip um »zwei Köche« handle, »die nur vier verschiedene

**21** | So vertritt Hartmut Böhme die Auffassung, dass es nach der Krise der modernen Wissenschaften, welche das Verdikt über die antike Naturphilosophie verhängt hatten, »geboten« sei, »die Dimension der Elemente erneut in die Explikation des Menschen aufzunehmen.« Vgl. Böhme, *Elemente – Feuer Wasser Erde Luft*, 18.

**22** | Vgl. Empedokles, *Über die Natur*; Kudlien, *Beginn des medizinischen Denkens*.

**23** | Aristoteles, *Metaphysik* 985a5.

Zutaten haben, um ihre Leckerbissen zu bereiten.«<sup>24</sup> Doch nicht diese empedokleische Seinsküche hat anhaltenden Einfluss auf die abendländische Geistesgeschichte ausgeübt, sondern nur seine Vierelementenlehre von Feuer, Wasser, Erde und Luft als naturphilosophische Grundlage der säftetheoretischen Ernährungslehre (die schließlich mit der platonisch-aristotelischen Geistmetaphysik als Formprinzip verbunden wird). Neben Empedokles' Elementenlehre wird die säftetheoretische Medizin vor allem durch den pythagoreischen Arzt Alkmaion aus Kroton vorbereitet. Auf Alkmaions Denken geht die einflussreiche Vorstellung von natürlichen Grundqualitäten des Körpers aus, wie trocken, feucht, kalt, warm, süß, bitter und so weiter. Von dieser Qualitätentheorie ausgehend definiert Alkmaion Gesundheit als die Harmonie oder Ausgeglichenheit (*isonomia*) dieser paarweise entgegengesetzten Qualitäten. Dementsprechend gibt er als die Ursache von Krankheiten eine Alleinherrschaft (*monarchia*) der Kräfte einer Qualität. Eine Störung des Gleichgewichts der Qualitäten (*dyskrasie*) wird beispielsweise durch Nahrungsüberfülle oder Nährstoffmangel veranlasst. Das physische Wohl des Menschen sieht die alkmaionische Gesundheitstheorie in einem gutem Verhältnis (*eukrasie*) der Qualitäten und Körpersäfte verwirklicht. Danach ist ein Mensch gesund, wenn sein Körper sich in Eukrasie befindet und die Qualitäten und Körpersäfte in der für jeden einzelnen Menschen richtigen Mischung sind. Kommen sie jedoch aus dem Gleichgewicht, dann wird der Mensch krank.

Alkmaions Medizin entwirft auf diese hypothetische Weise eine im Ansatz bereits säftetheoretische Gesundheitstheorie, die das physische Übel- und Wohlbefinden der Menschen ohne Zuhilfenahme magisch-religiöser Spekulationen erklärbar macht. Freilich lässt die politische Metaphorik von Alkmaion (Isonomie, Monarchie, Eukrasie) – also der gerechtigkeitstheoretische Gedanke, das Gute hänge von einer richtigen Verteilung bzw. Mischung ab – erkennen, dass seine Medizin auf unausgewiesenes sozialphilosophisches Gedankengut zurückgreift. Denn der Begriff des leiblich Guten im Sinne einer gerechten Verteilung der Säfte und Qualitäten bedient sich der historischen Ursprünge der (letztlich gastroso-phischen) Sozialethik einer gerechten Nahrungsverteilung, der *eunomie*, beziehungsweise der ungerechten Verteilungsordnung, der *dysnomie*. Dieser Denkweise liegt bereits die archaische Wertschätzung einer sozialen Ausgeglichenheit – der elementaren Güter für ein gutes Leben – zugrunde. So weist Baudy zurecht darauf hin: »Die politische Metaphorik des Alkmaion beweist, dass die medizinische Diätetik sich einer genuin ethischen Begrifflichkeit bedient, [und] auf ein soziales Grundmuster rekurriert, das ethische Probleme aufgab, lange bevor es

**24** | Creszano, Geschichte der griechischen Philosophie, 147. »Wie aber, wenn der Feigensaft die weiße Milch verdickt und bindet. Mehl mit Wasser verkleisternd. [...] So griff Süßes nach Süßem, Bitteres stürmte auf Bitteres los, Saures stieg auf Saures und Heißes ritt auf Heißem. [Wasser] ist dem Weine wahlverwandter, aber mit Öl will es [sich] nicht [mischen].« Vgl. Empedokles, Über die Natur.

ein medizinisches Thema wurde, nämlich das gerechte Verteilen der Nahrung.«<sup>25</sup> Bleibt an dieser Stelle und auf den Kontext der Entstehung der säftetheoretischen Diätetik beschränkt festzuhalten, dass bei Alkmaion die hypothetische Qualitätentheorie noch nicht mit einer zahlenmäßig auf vier Gegensatzpaare limitierten Schematik ausgestattet ist. Dieser ›Mangel‹ an grundbegrifflichen Schematismus wird schon wenig später von Aristoteles, um metaphysische Prinzipien bemüht, kritisch anmerkt.<sup>26</sup>

Vor allem durch die aristotelische, aber auch schon durch die platonische Metaphysik wird die konzeptuelle Weiterentwicklung und die systematische Straffung der säftetheoretischen Ansätze vorangetrieben. Platon spricht bei den Elementen nicht von Rhizomen, sondern von Reihengliedern, *stocheia*, aus denen sich ein Ganzes und seine Teile in gewisser Ordnung bilden.<sup>27</sup> Überhaupt versucht Platons kosmologische Naturphilosophie, die bei Empedokles noch halb mythologischen Vorstellungen der Elemente als göttlicher Mächte zu verwissenschaftlichen und zu mathematisieren. Dazu ordnet er ihnen geometrische Formen, arithmetische Verhältnisse, Symmetrie- und Proportionsbeziehungen zu. Des Weiteren gibt er auch Formeln an, nach denen die Elemente ineinander übergehen können.<sup>28</sup>

Letztlich ist es aber der Wissenschaftstheoretiker und Systematiker Aristoteles, der die verschiedenen Traditionslinien und Theorieansätze der Elementen- und Säftelehre zu einer geschlossenen Konzeption zusammenstellt. »Das Entscheidende ist«, fasst Gernot Böhme die wesentlichen Schritte zusammen, »dass Aristoteles sie in gewisser Weise theoretisiert, das heißt eine systematische Einheit und Geschlossenheit in diese Elementenlehre hineinbringt bzw. in ihr erkennt. Diese Einheit beruht auf dem Prinzip der Kombinatorik. Die vier Grundqualitäten ergeben in ihren vier möglichen Kombinationen die vier Elemente: Das Feuer ist warm und trocken, die Luft ist warm und feucht, das Wasser ist kalt und feucht, und die Erde ist kalt und trocken.«<sup>29</sup> Bei Aristoteles wird das Viererschema durch die eigentliche Rede von den vier Säften – cholerisch, sanguinisch, phlegmatisch und gallisch – komplettiert. Entsprechend der aristotelischen Kombinatorik, die den politisch-gastrosophischen Hintergrund des Verteilungsgedankens vollständig verdrängt und durch ein heuristisches Konzept ersetzt, konstituiert die Dominanz je eines dieser Säfte vier Menschentypen: Die dominante gelbe Galle den Choleriker, Blut-dominanz den Sanguiniker, dominanter Schleim den Phlegmatiker und die Dominanz von schwarzer Galle den Melancholiker. Damit hat sich das Viererschema der Elemente, Qualitäten und Säfte durch eine Viertemperamentenlehre noch einmal schematisch potenziert. Die Viersäftelehre, die von Aristoteles – also bereits eine Generation nach (und trotz) Hippokrates – in

25 | Baudy, Metaphorik der Erfüllung, 16f.

26 | Aristoteles, Metaphysik 986b.

27 | Platon, Timaios 48b.

28 | Platon, Timaios 56d-e; vgl. Böhme, Elemente – Feuer Wasser Erde Luft, 24.

29 | Böhme, Phänomenologie der Natur, 18.



diese systematische Form gebracht wird, beeinflusst als maßgebliche Naturphilosophie der Zeit ganz entscheidend den Entstehungskontext der hippokratischen Medizinschule.<sup>30</sup> Ihre endgültige und kanonische Fassung wird der antiken Humoralpathologie jedoch erst durch das Werk des römischen Arztes und großen Eklektikers Galen verliehen.<sup>31</sup>

Doch Hippokrates selbst sieht bereits den Beginn einer Entwicklung, in welcher sein Name für eine (Ernährungs-)Medizin herhalten muss, die er persönlich gerade bekämpft. Für die hippokratische Schulmedizin<sup>32</sup> gilt jedenfalls: Basierend auf der Elementen- und Qualitätstheorie der vorsokratischen Naturphilosophen, insbesondere von Empedokles und Alkmaion, und systematisiert durch platonisches und aristotelisches Gedankengut, entsteht mit der Säftelehre oder Humoralpathologie ein hypothetisch-naturphilosophisches Theoriekonstrukt, das in der Schule des Hippokrates auf die Ernährungslehre angewendet wird und darin weiter schematisiert wurde. Der Autor der pseudohippokratischen Teile der Abhandlung *Über die Diät*, von dem die Fachliteratur mittlerweile überzeugt ist, dass es sich um Hippokrates' Nachfolger und Schwiegersohn Polybos handelt, schreibt bereits unter dem Einfluss der säftetheoretischen Kosmologie. Im Unterschied zu »den authentischen Schriften«, merkt der Gesundheitshistoriker Bergdolt an, »entwickelte erst Polybos in seinem Buch *Über die Natur des Menschen* die Viersäftelehre. Möglicherweise erweiterte man die Zahl der Säfte auch deshalb um die Schwarze Galle, um dem Viererschema der Elementenlehre des berühmten Empedokles gerecht zu werden.«<sup>33</sup> Eine ähnliche Vermutung äußert Pichot. »Man hat eher den Eindruck«, heißt es in seinem wissenschaftshistorischen Überblickswerk, »als sei die Säftelehre eine Art Lückenbüßer für die aufgegebene magische Erklärung, ein ›Füllsel‹ ohne besonderen Eigenwert, um das durch den Verzicht auf die Magie entstandene Loch zu stopfen.« Und es wird bestätigt: »Aber dennoch konnte sich diese unerschöpfliche Säftelehre über die Jahrhunderte hin mehr oder minder unverändert behaupten.«<sup>34</sup>

**30** | Vermutlich fand eine wechselseitige Beeinflussung zwischen der aristotelischen Theorie und der hippokratischen Schule statt. Vgl. Jaeger, *Medizin als methodisches Vorbild in der Ethik des Aristoteles*, 90.

**31** | Vgl. Moraux, *Philosophie und Medizin bei Galen*; Engelhardt, *Ernährungskonzepte*.

**32** | Der Begriff Schulmedizin wird hier in einer doppelten Bedeutung verwendet: In der engeren Bedeutung jener Schule, die Hippokrates selber gegründet hat und tatsächlich als die über Jahrhunderte gültige, schulmäßige Medizin gelehrt und tradiert wurde. In der weiteren Bedeutung kann mit Schulmedizin eine Medizin gemeint sein, die sich auf die Dogmatik gewisser, für wahr gehaltener Lehrmeinungen stützt statt sich auf die kritische Erkenntnis der Wahrheit zu stürzen. In diesem weiteren Sinne ist der Reduktionismus der klassischen Humoraltheorie vergleichbar mit dem Physiologismus der heutigen Schulmedizin. Vgl. Schmitz, *Die Wahrnehmung*, 8.

**33** | Bergdolt, *Leib und Seele*, 41.

**34** | Pichot, *Geburt der Wissenschaft*, 546.

Umso besser lässt sich Hippokrates' vehemente Kritik der sich damals ausbreitenden metaphysischen (und schließlich viersäftetheoretischen) Medizin nachvollziehen. Basiere medizinisches Wissen auf spekulativ postulierten Seinsursachen, auf »ein oder zwei Prinzipien«, fehle diesem die wissenschaftlich erforderliche, empirisch-induktive Herleitung. Wer nämlich daran geht, so Hippokrates, über unsichtbare Dinge zu reden, über die man nichts weiß, »der muss sich einer Hypothese bedienen. Wenn jemand sagte und urteilte, wie es sich damit verhält, so wäre es weder dem Redenden selbst noch seinen Zuhörern klar, ob es wahr ist oder nicht. Denn es gibt kein Kriterium, an dem man die Wahrheit der Aussage messen könnte.«<sup>35</sup> Einen solchen unzureichenden Naturbegriff verurteilt er als schlechte »Philosophie«; denn sie deduziere ihre Erkenntnis der Natur, des Menschen und seines physischen Wohls, aus bloß metaphysisch postulierten (Wert-)Vorstellungen. Seine Kritik an einer solchen Naturphilosophie richtet sich ausdrücklich gegen Empedokles.<sup>36</sup> Hippokrates sieht in solchen philosophischen Spekulationen über die Natur des Menschen bloß unwissenschaftliche Schreibtischphantasie. »Ich aber glaube,« fasst er seine Kritik der Medizin und Philosophie der vorsokratischen Naturtheoretiker zusammen, »das, was so ein Wissenschaftler oder Arzt über Natur gesagt oder geschrieben hat, gehört weniger zur ärztlichen Kunst als zur Schreibkunst.« (Ebd., I 621)

## WISSENSCHAFTLICHE ERNÄHRUNGSLEHRE UND NATURHEILKOST

Um ohne Zuhilfenahme einer unwissenschaftlichen Seins- oder Naturphilosophie dem menschlichen Wohllieben hinsichtlich einer gesunden Ernährung medizin-theoretisch wie heilpraktisch gerecht werden und mithin um Nahrungsmittel als Heilmittel begreifen zu können, erarbeitet sich Hippokrates die Kenntnisse einer Naturheilkost und Vollwertküche. Diese Gastrosophie lässt sich – hier in bewusster Abgrenzung zur Ernährungslehre der Hufeland'schen Makrobiotik – auch als Eubiotik bezeichnen. Die eubiotische Heilkunde besteht unter anderem darin, dass der Arzt, letztlich aber jeder Sachkundige, »folgendes über Natur wisse und sich sehr um diese Erkenntnis bemühe, wenn er überhaupt etwas vom Erforderlichen tun will: Was der Mensch ist im Verhältnis zu dem, was er isst und trinkt

**35** | Hippokrates, Die alte Heilkunst, I 572-573.

**36** | »Es behaupten aber einige, und zwar sowohl Ärzte als auch Wissenschaftler, dass der, der nicht weiß, was der Mensch ist, unmöglich die ärztliche Wissenschaft verstehen könne, sondern eben dieses müsse der, der die Menschen richtig behandeln will, genau studieren. Mit dem, was sie da sagen, wollen sie auf Philosophie hinaus, in dem Sinne, wie Empedokles und andere über Natur geschrieben haben, nämlich was der Mensch von Ursprung her ist und wie er zuerst entstand und aus welchen Elementen er sich zusammenfügte.« Vgl. Hippokrates, Die alte Heilkunst, I 622.

und zu seinen anderen Bedürfnissen, und welche Folge jeweils jeder Ursache entsprechen wird.« (Ebd., I 622)

Entsprechend ihres empirischen Anspruchs kommt es der hippokratischen Ernährungswissenschaft darauf an, die heilvollen Eigenschaften und die trophologisch wertvollen Wirkkräfte der Nahrungsmittel zu erfassen. Weil sie sich jedoch auf Nahrungsmittel als Natur, als Naturalien, bezieht und die Nahrungsmittel nicht auch als agrarische Erzeugnisse denkt, bleibt eine systematische Erweiterung der hippokratischen Gastrosophie auf die Kenntnis einer landwirtschaftlich heilkundigen Produktion und auf den Begriff eines guten Landbaus aus – Komponenten des guten Essens, mit denen sich wiederum der Philosoph Sokrates intensiv beschäftigt. Bei Hippokrates bleibt dieser agrikulturelle Bezug unterbelichtet, obwohl gerade eine medizinisch begründete Naturheilküche in der Lage wäre, die Naturwissenschaft einer in eubiotischer Hinsicht guten Landwirtschaft erkenntnistheoretisch zu flankieren. Denn nur sofern man weiß, welche Nahrungsmittel in welcher Güte dem physischen Wohl des Menschen gemäß sind, kann die Landbaukunst die Natur entsprechend kultivieren. Immerhin deuten Hippokrates' umweltmedizinische Reflexionen, über die noch zu sprechen sein wird, agrargastrosophische Weltbezüge an.

Den methodologischen Anspruch einer solchen Hermeneutik (Trophologie) der natürlichen Wirksamkeit der Nahrungsmittel veranschaulicht Hippokrates mit folgender Exemplifizierung. »Ungemischter Wein, der in großen Mengen getrunken wird, affiziert den Menschen in der und der Weise, und dann werden alle, die dies einmal miterlebt haben, erkennen: Ja, dies ist die Wirkung des Weins, und er ist schuld.« (Ebd., I 623) Wie am Beispiel des Weines und seiner eutrophischen oder dystrophischen Wirkungen bei großen Mengen verfährt Hippokrates mit den bioaktiven Eigenschaften – die er natürliche Kräfte (*dynameis*) nennt<sup>37</sup> – auch aller anderen Nahrungsmittel, um zu einer Begründung einer gesundheitlich guten Kost zu gelangen.<sup>38</sup> Dann basiert das ernährungsmedizinische Wissen strikt auf der Kenntnis der natürlichen Heilkräfte der Nahrungsmittel, ihrer Eigenschaften und Wirkungen auf den menschlichen Körper und Geist. Eine solche Eutrophologie sieht in Nahrungsmitteln keine wertlose Materie oder Rohstoffe, sondern wertvolle Natur, etwas in seiner wohlnatürlichen Wertfülle substanziell Werthaltiges, ein aus physisch Wohltuendem und Heilkräftigem mannigfach Zusammengesetztes. »Was die Gemüse anlangt«, konkretisiert Hippokrates diese Überlegungen, »so ist der Knoblauch sowohl gekocht wie gebraten harntreibend, abführend und die weibliche Regel befördernd. Die Zwiebel wirkt günstig auf die Harnausscheidung ein, denn ihr Saft zeigt eine gewisse Schärfe, so dass die Ausscheidung eintritt. [...] Sellerie ist gekocht wie roh harntreibend, und zwar haben von den Selleriearten die wildwachsenden eine stärkere Wirkung als die angebauten. Der Koriander stärkt den Magen und ist abführend, sowohl gekocht wie roh. Basilienkraut ist feucht-

**37** | Vgl. Palm, Studien zur Hippokratischen Schrift *Peri diaites*, 114.

**38** | Vgl. Willeck, Naturheilverfahren im Test.

machend und kühlend und stärkt den Magen. Porree ist gekocht harntreibend und befördert den Stuhlgang, roh hingegen wirkt er hitzend und schleimanhäufend.«<sup>39</sup>

Über die detaillierte Erkenntnis der Wirkungen einzelner Naturalien hinaus erweitert sich die hippokratische Eutrophologie oder Eubiotik auch auf der ernährungsphysiologischen Sachkunde der verschiedenen Zubereitungsarten. So wird wissenschaftliche Klarheit darüber gewonnen, dass es für den menschlichen Körper einen großen Unterschied bedeutet, ob das Brot ungemischt oder gemischt, ob es aus ungeschältem oder geschältem Weizen hergestellt, ob es mit viel oder mit wenig Wasser gemengt, ob es stark gemengt oder ungemengt, ob es ausgebacken oder nicht ganz durchgebacken ist. Und dazu gibt es, »noch unzählige andere Unterschiede. Ebenso ist es mit dem Gerstenfladen. Die Kräfte jeder einzelnen Art [der kulinarischen Zubereitung] sind groß, und die eine gleicht nicht der anderen. Wer sich das aber nicht genau überlegt hat oder es trotz aller Überlegung nicht erkennt, wie könnte der irgendeine Einsicht in die Vorgänge im Menschen haben?«<sup>40</sup>

So liegt einer guten Ernährungsweise das Wissen zugrunde, dass das, was einer sich einverleibt, ihn »so oder so verändert«; und Hippokrates betont zum spezifischen Sinn der Allgemeinheit dieses Wissens, »unter diesen Einflüssen steht das ganze Leben für den Gesunden, den Genesenden und den Kranken.« (Ebd.) Wer also die gastrosophische Weisheit erstrebt, sich gut (eubiotisch) zu ernähren, wird von dieser natürlichen Heilwirksamkeit der einzelnen Nahrung wissen und auf die eutrophische Vollwertigkeit dessen, was er oder sie sich einverleibt, achten. Und weil dieses eutrophologische Wissen im unmittelbaren heilvollen oder wohlthuenden Zusammenhang mit dem eigenen physischen Wohlbefinden und der eigenen guten Ernährungspraxis steht, »ist gewiß nichts nützlicher und notwendiger zu wissen als dieses.« (Ebd., I 601) Deshalb widerspricht Hippokrates auch nicht, wenn eine Heilkunde, deren Ernährungslehre auf einer Eubiotik des physisch Wohlbekömmlichen oder Unbekömmlichen basiert, zum Rang einer göttlichen Weisheit erhoben werden würde. »Da nun die ersten Entdecker diese Verhältnisse richtig und in angemessener Orientierung ihrer Forschung auf die menschliche Natur herausgefunden hatten, hielten sie die Kunst auch für wert, dass sie einem Gott zugeschrieben würden, wie es ja auch heute noch gilt.« (Ebd., I, 601-602)

Freilich scheint es angebracht, in dieser Äußerung eine gewisse Selbstironie herauszuhören. Selbstverständlich will der Wissenschaftler und Aufklärer Hippokrates damit nicht den eigenen Hauptgrundsatz widerrufen, wonach die Heilkunst kein Geschenk der Götter, sondern ein menschliches Können ist. Worum es ihm geht, ist vielmehr die Heiligsprechung einer von der klassischen Philosophie und ihrer rationalistischen Anthropologie abgewerteten Lebenskunst, welche das Heil der Menschheit – ihr Wohlbefinden in physischer Hinsicht – nährt. In diesem Sinne verdichtet Hippokrates den Grundgedanken seiner Gastrosophie der Naturheilkost

**39** | Hippokrates, *Die Leiden*, 530.

**40** | Hippokrates, *Die alte Heilkunst*, I 601.

und Vollwertküche in der prägnanten Formel: »Lasst eure Nahrungsmittel Heilmittel, und eure Heilmittel Nahrungsmittel sein«.

Die hippokratische Philosophie basiert auf der Wissenschaft von den natürlichen Heilkräften der Nahrungsmittel, ihrer eubiotischen oder bioaktiven Substanzen, die erst heute vom ernährungswissenschaftlichen Diskurs wieder entdeckt und naturwissenschaftlich bestätigt werden.<sup>41</sup> Tatsächlich fehlt es im Kontext von wissenschaftlichen Studien zur so genannten Vollwerternährung nicht an regelmäßigen, aber unausgearbeiteten Hinweisen auf diese Aktualität des hippokratischen Denkens.<sup>42</sup> So erweist sich Hippokrates, der ohnehin als Begründer einer wissenschaftlichen Medizin gilt, auch als gastrosophischer Vordenker einer erfahrungswissenschaftlich fundierten Naturheilkost und Vollwerternährung. Im entscheidenden Unterschied zu der modernen Ernährungswissenschaft, welche die Nahrungsmittel nach einem schematischen Klassifikationssystem anhand von Kalorien oder Brennwerten ordnet und mit einigen wenigen Grundbegriffen für Nährstoffe wie Fette, Proteine, Kohlenhydrate, Zucker etc. arbeitet, verfolgt Hippokrates' Gastrosophie einen naturphänomenologischen Ansatz. Seine Eutrophologie der Nahrungsmittel bringt die Naturkost als phänomenales Ganzes zur Sprache und sortiert sie in verschiedene Grundnahrungsmittel, in denen sich ein lebensweltliche Umgang mit den Dingen des Essens (und nicht, wie üblich, physiologische Klassifikationen) widerspiegelt.

Ausführlich bespricht die Abhandlung *Über die Diät* die Getreidearten Gerste, Weizen, Einkorn, Spelt, Hafer (Kap. 40-44); unter dem Grundnahrungsmittel der Hülsenfrüchte werden Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Lein, Hirse, Lupinen, Salbei, Rauke, Gurkensamen, Sesam, Saflor, Mohn angeführt usw. (Kap. 45) Unter dem Grundnahrungsmittel Fleisch werden angeführt: Schwein, Ziege, Rind, Lamm, Schaf, Kitzen, Kalb, Hund, Wildschwein, Hirsch, Hase, Fuchs, Landigel. (Kap. 46) Geflügel-Grundnahrungsmittel sind: Wildtaube, Haustaube, Rebhuhn, Hahn, Turteltaube, Gans, Ente. (Kap. 47) Außerdem werden Speisefische unterschieden nach Fischen, die zwischen Felsen leben, und Wanderfischen und Fischen, die in sumpfigen und wässrigen Gegenden ihre Nahrung finden; es finden weitere begriffliche Differenzierungen von Spezialitäten statt: Fluss- und Teichfische, Polypen und Tintenfische, Muscheltiere, Knorpeltiere, Meerigel, Salzfische. (Kap. 48) Dann werden Fleischsorten und spezielle Teile von Tieren je nach Lebensweise, Aufenthaltsort und Lebensgewohnheiten unterschieden. (Kap. 49) Die darauf folgenden Kapitel behandeln Grundnahrungsmittel wie Eier, Käse und Getränke und Honig; schließlich kommen Gemüse und Gewürzkräuter, Obst und Nüsse zur Sprache. (Kap. 54f.) Neben den verschiedenen Grundnahrungsmitteln bekommen auch ku-

**41** | Vgl. Watzl/Leitzmann, Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln; Neumann, Bioaktive Substanzen.

**42** | Vgl. Koerber/Männle/Leitzmann, Vollwert-Ernährung. Grundlagen einer vernünftigen Ernährungsweisen; Leitzmann/Million, Vollwertküche für Genießer.

linarisch-ästhetische Kategorien des Rohen, Gekochten und Gebratenen hinsichtlich ihrer diätischen Eigenschaften konzeptuelle Bedeutung.<sup>43</sup>

Mit diesen gastrosophischen Grundbegriffen wendet sich das alltagsweltliche Selbstverständnis der hippokratischen Eubiotik ausdrücklich gerade gegen jenen Schematismus, der – erst nach Hippokrates, aber in seinem Namen – zum philosophischen Kern der säftheoretischen Ernährungslehre wird. Jedenfalls ist sich Hippokrates selbst noch im Klaren darüber, dass schon der Versuch einer eindeutigen Zuordnung von solch einem einfachen Nahrungsmittel wie Brot anhand von abstrakten Kategorien wie warme oder kalte, trockene oder feuchte Qualitäten etc. auf unüberbrückbare Schwierigkeiten stößt und letztlich ein unwissenschaftliches und sinnloses Unterfangen ist. »Denn«, so sein kritischer Einwand, »wenn man Brot bereitet, nimmt man dann den Weizenkörnern die Qualität des Warmen oder des Kalten, die des Trockensten oder des Feuchtesten? Der Weizen wird doch dabei dem Feuer und dem Wasser ausgesetzt und mit Hilfe von vielen anderen Stoffen bearbeitet, wovon ein jeder seine eigene Kraft und Natur hat, und dadurch hat er einen Teil seiner ursprünglichen Qualitäten verloren und ist mit anderen vermischt und verbunden worden.«<sup>44</sup>

Mit dieser analytischen Präzision stellt Hippokrates die Plausibilität von ernährungswissenschaftlichen Aussagen in Frage, welche sich einer schematischen Begrifflichkeit und Klassifikation bedienen – sei es das Begriffsraster von warm/feucht, kalt/trocken oder Kategorien wie Kohlenhydrate, Proteine, Kalorien und dergleichen –, statt die Eigenart, die Herkunft, die Zusammensetzung und Zubereitungsweise der Nahrungsmittel zu benennen. In diesem Punkt trifft seine gastrosophische Kritik über die Ernährungslehre seiner Zeit und Nachfolger hinaus auch die heutige Ernährungswissenschaft und deren grundbegrifflichen Reduktionismus. Anstelle eines abstrakten Schematismus, beispielsweise der Humoralpathologie, die schließlich von der hippokratischen Schule kanonisiert wird, plädiert Hippokrates selbst dafür, die Wirkungsweise des Essens von einem lebensweltlichen Standpunkt aus zu ergründen.

»Denn ich glaube«, setzt er seine Bedenken gegenüber den Elemente- und Säftheoretikern fort, »sie haben doch nicht ein Warmes oder Kaltes, ein Trockenes oder Feuchtes entdeckt [...]; vielmehr meine ich, es stehen ihnen dieselben Speisen und Getränke zur Verfügung, deren wir alle uns bedienen. Sie legen aber dem einen die Qualität des Warmen, dem anderen die des Kalten, dem dritten die des Trockensten, dem vierten die des Feuchtesten bei. Doch es ist unmöglich, dem Kranken zu verordnen, er solle etwas Warmes zu sich nehmen. Dann wird er nämlich gleich fragen: Was denn?, und dann muss man entweder allgemeine Redensarten machen oder seine Zuflucht zu einem der vertrauten Nahrungsmittel nehmen.« (Ebd., I 605-606)

**43** | Vgl. Hippokrates, Über die Diät.

**44** | Hippokrates, Die alte Heilkunst I, 598-601.

## DIE INDIVIDUELLE NATUR DER MENSCHEN

Das gleiche lebensweltliche Erkenntnisinteresse, das Hippokrates dem erfahrungswissenschaftlichen Selbstverständnis seiner Nahrungsmittelkunde zugrunde legt, lenkt sein Augenmerk auf die individuelle Natur des einzelnen Menschen und die Individualität des gesundheitlichen Wohlbefindens. Durch die grundbegriffliche Berücksichtigung des Individuellen lässt sich diejenige heilpraktische Wissenschaftlichkeit eines medizinischen Verständnisses des Menschen vertiefen, deren »richtige Vernunft« auch der hippokratischen Ernährungslehre zugute kommt. So nimmt Hippokrates, um der Individualität der Gesundheit (oder Krankheit) bei der ärztlichen Diagnose gerecht zu werden, umfangreiche und detaillierte Fallstudien zu individuellen Krankheitsgeschichten einzelner Patienten vor.<sup>45</sup> Es werden keine abstrakten Listen von Krankheitssymptomen aufgestellt; statt einer auf ätiologischen Klassifikationen aufbauenden Pathologie richtet sich seine ganzheitliche Heilkunde auf die diversen Faktoren, die einen konstitutiven Einfluss auf das physische Leben der Menschen haben.

Dafür wird die »menschliche Natur« in der gewissermaßen »unnatürlichen«, non-naturalen Singularität ihrer variablen Erscheinungsformen ergründet. Statt von einer unveränderlichen, für alle qua Naturgesetze immer gleichen menschlichen Natur auszugehen, reflektiert Hippokrates die individuelle Ganzheit einer jedem Menschen gegebenen, je eigenen körperlichen Konstitution ebenso wie der Veränderlichkeit dieser eigenen Natur in den wechselnden Lebensjahren und in den jeweiligen subjektiv und situativ variablen Lebensumständen der Individuen. Denn mit einer ganzheitlich zu berücksichtigenden Individualität des physischen Seins und Wohlerhährungsseins stößt eine wissenschaftliche Heilkunde auf eine grundsätzliche Schwierigkeit. Der heuristischen Schwierigkeit, dass sie das, was für jedes Individuum und für jede Situation »gesundheitlich gut« wäre, weder im voraus theoretisch festlegen kann noch dies unkritisch in Form von konkreten Ernährungsvorschriften tun sollte – einfach weil diesbezüglich eine auf Allgemeingültigkeit ausgelegte (wissenschaftliche) Diätetik unterbestimmt bleiben muss.<sup>46</sup>

Fehlt einer solchen Diätetik das selbstkritische Bewusstsein dieser Grenze ihrer Vernunft, geht sie dogmatisch (normierend) vor und verabsolutiert die Wahrheit des gesundheitlich allgemein Guten zu einem konkretistischen (moralisierenden) Schema, so dass umfassende Diätvorschriften im Detail (mikrologisch) reglementieren, was allen Menschen trotz ihrer Individualität gleichermaßen schmecken soll. Wegen der Individualität der physischen Eigenheiten und Lebensgewohnheiten können Menschen jedoch auf ein und dasselbe ganz verschieden reagieren. So stößt die gleiche Speise oder der gleiche Inhaltsstoff bei dem Einen auf Unverträglichkeit, während er von Anderen goutiert wird. Außer-

**45** | Vgl. Hippokrates, Epidemien; Langholf, Prognosen in der hippokratischen Medizin.

**46** | Wie im »Streit« zwischen Hufeland und Kant, der sich gegen den ärztlichen Rat, dass Suppe essen und Wasser trinken *auch für ihn* »gut« sei, deutlich wurde. (Siehe I.5)

dem kann die gleiche Speise einer Person manchmal guttun, unter gewissen Umständen wiederum Übelkeit verursachen. – Die Ideosynkrasie einer individuellen physiologischen Wohlbekömmlichkeit oder Unbekömmlichkeit ist mitunter die Ursache für subjektive Geschmacksvorlieben und der oft undurchschaute und allemal unzureichende Grund für ein essthetisches Geschmacksurteil.

Die medizinphilosophische und selbstkritische Berücksichtigung der Singularität der ›Natur des Menschen‹ hilft die gravierenden Unterschiede im Grundstoffwechsel zu erklären und vermag den Sachverhalt eines subjektiven Füllgefühls und Wohlfühlgewichts anzuerkennen.<sup>47</sup> In der Berücksichtigung dieser individuellen Erfüllung des diätetisch Guten oder Unguten beweist Hippokrates ein erkenntnistheoretisches Problembewusstsein gegenüber der heilpraktischen wie konzeptuellen Begrenztheit eines allgemeinen Gesundheitsbegriffs und mithin ein philosophisches Problembewusstsein gegenüber einer dogmatischen Moral des ›gesundheitlich richtigen‹ Essens (und Lebens).

Der renommierte Arzt erläutert die Vernunftgrenzen ernährungswissenschaftlicher Aussagen an einem anschaulichen Beispiel, das durch andere Problem-Nahrungsmittel ersetzt werden könnte. »Käse nämlich«, räumt Hippokrates ein, »schädigt nicht alle Menschen in gleicher Weise, sondern es gibt manche, die, auch wenn sie viel von ihm gegessen haben, davon gar keinen Schaden haben, vielmehr verleiht er den Menschen, denen er zuträglich ist, erstaunliche Kraft; andere aber vertragen ihn schlecht. Die Konstitutionen dieser Menschen unterscheiden sich also und zwar in dem, was in ihrem Körper dem Käse Feindliches vorhanden ist und von ihm gereizt und in Bewegung gesetzt wird.«<sup>48</sup> Nicht nur physiologisch ist jeder Mensch anders und singulär; durch die individuellen und mithin historisch und soziokulturell beeinflussten Lebensgewohnheiten bilden sich unterschiedliche Geschmäcker und Maßstäbe des subjektiven Wohlbefindens als zweite Natur aus.

Die singulären Faktoren der individuellen und gesellschaftlich vermittelten Lebensweise, die mit Blick auf die ›naturwissenschaftliche‹ Erkenntnis dessen, was für das betreffende Individuum das Beste ist, zu berücksichtigen sind, diskutiert Hippokrates exemplarisch anhand der persönlichen Einteilung der täglichen Mahlzeiten, der Abfolge und Position der Hauptmahlzeit zu den anderen Essakten und zum Für und Wider eines Frühstückes. So gäbe es Menschen, denen eine einmalige Nahrungsaufnahme am Tag gut bekommt und die sich das wegen dieser Wohlbekömmlichkeit so eingerichtet hätten. Anderen tut es aus denselben Gründen besser, außerdem noch zu frühstücken, weil es sei ihnen so bekömm-

**47** | Ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis des diätetisch Guten versagt deswegen einer unkritischen gesundheitspolitischen oder sozialhygienischen Normierung schlechterdings die wissenschaftliche Legitimation. Vgl. Thoms, Die Kategorie Krankheit im Brennpunkt diätetischer Konzepte, 97; Didou-Manent/Ky/Robert, Dick oder dünn; Barthel, Medizinische Polizey und medizinische Aufklärung.

**48** | Hippokrates, Die alte Heilkunst, I 624f.



lich sei. Gleichwohl gibt es Menschen, die aus Vorliebe oder durch irgendeinen Zufall sich an eins von beiden gewöhnt haben. Denn den meisten Menschen mache es nichts aus, der einen oder der anderen Gewohnheit zu folgen, für die sie sich entscheiden – sei es nun einmal am Tage zu essen oder außerdem noch zu frühstücken. Es gäbe aber auch solche, die, wenn sie gegen das ihnen Bekömmliche verstoßen, es nicht gut vertragen können. Diese werden, wenn sie auch nur einen Tag, und nicht einmal einen ganzen, ihre Lebensweise ändern, von schrecklichen Übelbefinden befallen. Die einen, die frühstücken, ohne dass es ihnen bekömmlich ist, fühlen sich sofort schwer und schläfrig an Körper und Geist und erfüllt von Gähnen, Müdigkeit und Durst. Und wenn sie dann noch die Hauptmahlzeit dazu einnehmen, kommen Blähungen, Kollern im Bauch und Durchfall hinzu. Solches Verhalten sei für viele schon der Anfang einer schweren Krankheit geworden, wie Hippokrates aus Erfahrung weiß, ebenso wenn Menschen dieselben Speisen, die sie sonst nur einmal zu sich zu nehmen pflegten, zweimal nehmen oder öfter.

Entsprechend der Variabilität des individuellen Lebenswandels und Wohlergehens erfasse den, der gerade ans Frühstück gewöhnt und dem diese bekömmlich ist, wenn er nicht frühstückt, daraufhin gewaltige Schwäche, Zittern und Atemnot. Außerdem werden seine Augen hohl, der Harn wird auffällig gelb und warm, er bekommt einen bitteren Geschmack im Mund und Ziehen in den Därmen, Schwindel, Depression und Arbeitsunlust. Und wenn er nach alledem an die Hauptmahlzeit geht, schmeckt ihm das Essen nicht. Er kann dann nicht so viel zu sich nehmen, wie er zu essen pflegt, wenn er vorher gefrühstückt hatte, und »das, was er isst, geht unter Leibschmerzen und Geräusch hinunter und verbrennt ihm das Gedärm. Solche Menschen«, so der Ernährungsmediziner, »schlafen schlecht und haben wirre und unruhige Träume. Auch auf diese Weise sind schon viele krank geworden.« (Ebd., I 591-594)<sup>49</sup>

Hippokrates stellt ebenfalls Überlegungen dazu an, aus welcher Ursache den betreffenden Menschen dieses Übel zustößt. Dem, der gewohnt ist, nur eine Mahlzeit zu sich zu nehmen, geschieht es nach seiner Ansicht, weil er nicht lange genug gewartet habe, bis sein Bauch die am Vortage genossenen Speisen vollständig aufgenommen und bewältigt hätte und wieder »weich und ruhig« geworden wäre, sondern neue »in den noch kochenden und gärenden Leib« hineinbrachte. Denn ein gefüllter Verdauungsapparat verdaue viel langsamer und verlange eine längere Ruhepause. Der ans Frühstück Gewöhnte, der ohne Frühstück bleibt, wiederum würde vom Hunger aufgezehrt, weil seinem Körper zu einem Zeitpunkt,

**49** | Mit der Erkenntnis, dass sich eine falsche Ernährung auf den menschlichen Bewusstseinszustand auswirken kann, erlaubt uns Hippokrates die Vermutung, dass die wahren Ursachen der schlechten Träume, von denen Platon berichtet und die ihm zu Kopfe steigen – seine Ideen nähren –, möglicherweise in einer unvernünftig-völlenden Ernährungsweise zu suchen sind.

da er der Nahrung bedurfte und die frühere aufgebraucht war und er nichts mehr davon hatte, nicht gleich neue Nahrung zugeführt wurde. (Ebd., I 595-596)

Jeder Fall muss aus seiner eigenen konstellativen, singulären Natur verstanden werden: Hippokrates behandelt das im Verlauf des diätmoralischen Diskurses immer wieder aufgeworfene Problem einer richtigen Einteilung und maßvollen Menge der täglichen Mahlzeiten nicht normativ. Denn was in der Orientierung auf ein physisches Wohlleben für den Einzelnen in der jeweiligen Situation und der Gesamtheit seiner Lebenslage das Richtige und Gute ist, lässt sich nicht aus der ernährungsmedizinischen Wissenschaft allgemeingültig (als allgemeine Norm) deduzieren. Dieses muss in der ethischen Praxis durch die Individuen fortwährend selbst erkannt werden.

## DIE DOGMATISIERUNG DER SÄFTETHEORIE DURCH DIE NACHFOLGER DES HIPPOKRATES

Bereits Hippokrates' unmittelbare Nachfolger weichen – wie er selber kritisch feststellt<sup>50</sup> – von dem Weg seiner ganzheitlichen Philosophie der menschlichen Physis und dessen Wohl ab: Dem *Corpus Hippocraticum* ist keine Gastrosophie der individuellen Vollwertküche zu entnehmen, stattdessen verbindet die hippokratische Schule die Medizin und Diätetik des Hippokrates mit der spekulativ-hypothetischen Humoraltheorie und kanonisiert damit eine Ernährungstheorie, deren Tradition bis in die Gegenwart hinein fortwirkt.<sup>51</sup> Mit dem erwähnten Polybos, Hippokrates' erstem Nachfolger, setzt die wirkungsmächtige und für die ursprünglichen Intentionen des Hippokrates verheerende Entwicklung ein. Neben diesem Sachverhalt, der für den weiteren Verlauf der ›hippokratischen Medizin‹ und damit für einen zentralen Diskurs des abendländischen Ernährungsdenkens große Bedeutung hat, lohnt sich eine weitere Vertiefung der gastroso-phischen Implikationen einer schematischen Diätetik aus einem anderen Grund. Denn die pseudohippokratische oder säftetheoretische Ernährungslehre hat mit anderen, traditionellen östlichen Ernährungslehren und sogar mit der modernen westlichen Ernährungswissenschaft gemeinsam, dass einige wenige Grundprinzipien als metaphysische Prämissen bzw. als nicht weiter hinterfragbare, letztgültige Wahrheiten vorausgesetzt werden. Beispielsweise die ›fünf Elemente‹ in der traditionellen chinesischen Philosophie oder das ›Tridosha‹-Theorem der ayurvedischen Küche und das ›Eiweiß-Kohlenhydrate-Fett‹-Schema der gegenwärtigen

**50** | »Ich weiß aber wirklich nicht, wie eigentlich die, die jene Lehre vertreten und die ärztliche Kunst von der von mir beschriebenen Methode weg auf den Weg der Hypothese führen, die Menschen nun im Sinne ihrer Hypothese behandeln wollen.« Vgl. Hippokrates, Die alte Heilkunst I, 605.

**51** | Vgl. Kühne, Ratgeber Ernährung.

Ernährungslehre.<sup>52</sup> Insofern ist die humoralpathologische Diätetik nur ein Beispiel für gastrosophisch unzureichende Philosophien der richtigen Ernährung.

Mit Blick auf die Grundlagen der medizinischen Diätetik der abendländischen Tradition ist daher ebenso bemerkenswert wie irritierend (und letztlich nur durch die enorme Macht der platonischen und aristotelischen Metaphysik zu erklären), dass trotz Hippokrates' vehement vorgetragenen Kritik bereits unmittelbar danach Polybos in der (vermutlich) überwiegend pseudohippokratischen Schrift *Über die Diät* die Wirkungen einzelner Nahrungsmittel strikt nach der rigiden Schematik säftetheoretischer Qualitäten erörtert. In der (nachweislich) pseudohippokratischen Schrift *Über die Natur des Menschen* wird schon eine viersäftetheoretische Anthropologie entwickelt, die nichts mehr von der gastrosophischen Anthropologie ihres Begründers erkennen lässt und stattdessen mit größter Selbstverständlichkeit die »menschliche Natur« axiomatisch festlegt. »Der Körper des Menschen«, heißt es dort, »enthält in sich Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle, und diese machen die Natur seines Körpers aus und wegen dieser ist er krank bzw. gesund.«<sup>53</sup>

Diese hypothetisch deduzierte Theorie der menschlichen Physis wird mit dem spekulativen Postulat einer gesunden Mischung ausgebaut. Schematisch gilt dann: Ein Mensch ist gesund, wenn die Säfte und vier Qualitäten »nach Wirkungskraft und Menge im richtigen Verhältnis zueinander stehen und vollständig miteinander vermischt sind; krank aber ist er, wenn irgendeiner von diesen in geringerer oder größerer Menge im Körper vorhanden ist oder sich vom Körper absondert und wenn einer nicht mit allen vermischt ist.« (Ebd.) Das Viererschema dieser »hippokratischen« Säftemedizin wird darüber hinaus mit den vier Jahreszeiten in Beziehung gesetzt. Daraus ergibt sich dann eine ebenso schematische wie konkretistische Vorstellung der eigentlich individuellen Natur des Menschen und dessen Wohlergehen: »Das Frühjahr entspricht seiner Natur nach am meisten dem Blut: es ist feucht und warm. Sommer und Herbst stehen im Zeichen der Galle. Während des Herbstes ist die schwarze Galle in größter Menge vorhanden und am stärksten wirksam. Der Herbst ist trocken und kühlt den Menschen ab. Er ist der Natur des Blutes entgegengesetzt. Im Winter nimmt der Schleim wieder zu.« (Ebd.) Indessen geben die Ausführungen zu erkennen, dass die Humoralpathologie zu diesem Zeitpunkt der Ausarbeitung des Corpus Hippocraticum noch nicht vollständig nach einem strikten Viererschema durchsystematisiert ist. So postuliert die Abhandlung *Über die Diät* neben den vier Qualitäten lediglich zwei statt vier Elemente.<sup>54</sup>

**52** | Weitere Beispiele, in denen sich beispielsweise das von der klassischen Humoralpathologie favorisierte Viererschema fortsetzt, wären die Vier Blutgruppen Ernährungs- und Gesundheitslehre oder die pseudowissenschaftlichen Grundlagen anderer marktgängiger Diätmoralismen. Vgl. D'Adamo/Whitney, 4 Blutgruppen; Atkins, Die neue Atkins Diät.

**53** | Hippokrates, Die Natur des Menschen, VI 40-46.

**54** | Hippokrates, Über die Diät, VI 472, 475.

Der hippokratische Autor der Abhandlung *Über die gesunde Lebensweise* konzipiert umfassende Diätvorschriften, die genaueste Regelungen für die individuelle Küche und Ernährungsweise vorsehen (und deren mikrologisches Regelwerk eine konzeptuelle Verwandtschaft zu den traditionellen Ernährungslehren der ayurvedischen oder chinesischen Diätetik erkennen lässt). Anhand des Ordnungsschemas der vier Jahreszeiten und vier Qualitäten werden dort die anzuwendenden Zubereitungsarten, die jeweiligen Mischungsverhältnisse der Zutaten und darüber hinaus die Mengen und Kombinationen der Speisen deduziert: »Die Allgemeinheit soll ihre Lebensweise folgendermaßen einrichten«.

Im Winter soll man möglichst viel essen, dagegen möglichst wenig trinken. Das Getränk sei möglichst ungemischter Wein, die Nahrung bestehe aus Brot und Fleisch, aber alles gebraten. Gemüse esse man in dieser Jahreszeit dagegen möglichst wenig. Denn so werde der Körper am ehesten trocken und warm sein. Wenn der Frühling naht, dann müsse man reichlicher Getränke zu sich nehmen, den Wein mehr mit Wasser versetzen und zwar schluckweise. Man solle weichere und weniger Speisen genießen, das Brot einschränken und dafür Gerstenbreikuchen nehmen. Auch das Fleisch beschränke man entsprechend und »bereite alles gekocht zu, anstatt es zu braten«.

Man esse im Frühling auch schon etwas Gemüse, um sich durch die weicheren Speisen, gekochtes Fleisch, gekochtes und rohes Gemüse, auf den Sommer einzustellen. Dasselbe gilt hinsichtlich der Getränke, die möglichst stark gewässert und möglichst reichlich sein sollen, jedoch soll der Übergang nicht zu groß sein, man soll das nur nach und nach, nicht plötzlich tun. Im Sommer soll man sich von »weichem Breikuchen, von gewässertem und reichlichem Getränk und von lauter gekochtem Fleisch« ernähren. Man soll dies tun, wenn es Sommer ist, damit der Körper frisch und elastisch sei. Da diese Jahreszeit warm und trocken sei, erfülle sie den Körper mit Hitze und Trockenheit. Folglich müsse man sich durch eine solche Lebensweise dagegen schützen. Wie vom Winter auf den Frühling, so wird man sich entsprechend (vom Frühling) auf den Sommer umstellen, nämlich durch ein Weniger an Speisen und ein Mehr an Getränk. Und so soll man sich, indem man das Gegenteil tut, vom Sommer auf den Winter umstellen. Im Herbst aber gestalte man wieder die Nahrung reichlicher und trockener und auch das Fleisch entsprechend, an Getränken dagegen genieße man weniger und »weniger gemischt, damit der Winter gut anschlägt«, den der Mensch durchhält mit ungemischteren und weniger Getränken und »möglichst vielen und möglichst trockenen Speisen«. So wird man trotz der kalten und feuchten Jahreszeit am ehesten gesund bleiben und am wenigsten frieren müssen.<sup>55</sup> Letztlich wünscht sich der Verfasser der Schrift *Über die Diät* – im programmatischen Gegensatz zu der ursprünglichen Auffassung von Hippokrates – eine mathematisch exakte Festlegung und eine für jeden gültige Regelung diätetischer Gesundheitsnormen. »Denn wenn man nach diesen Grundsätzen für

55 | Vgl. Hippokrates, *Die gesunde Lebensweise*, IV 73-74.

jede einzelne Konstitution das richtige Maß der Ernährung und die angemessene Zahl von körperlichen Anstrengungen finden könnte, ohne zu viel oder zu wenig zu tun, so hätte man die Regeln der Gesundheitsführung für die Menschen in exakter Weise gefunden.«<sup>56</sup> Freilich steckt in diesem Traum von einem exakten Regiment der Gesundheitsführung exakt jene Tyrannei einer diätetischen Tugendlehre, vor der der große Aufklärer Immanuel Kant warnt. Tatsächlich räumt der Hippokratiker Polybos ein, dass eine für alle Menschen gleichermaßen festgelegte und feststehende Wahrheit des diätisch Richtigen letztlich den Anspruch eines philosophisch-naturwissenschaftlichen Ernährungsdenkens untergräbt und – so ist hinzuzufügen – jenen hippokratischen Eid missachtet, der für das ethische Selbstverständnis der Heilkunde ihres Namensgebers steht.<sup>57</sup> Gemessen an dem ursprünglichen, gastrosophischen Gedankengut des Hippokrates wird jede Ernährungstheorie, welche sämtliche Fragen des Essens und leiblichen Wohlbefindens über hypothetische Kategorien und wenige spekulative Prinzipien denkt und die richtige Diät aus dem rein quantitativen Verhältnis einer Mitte zwischen einem Zuviel und einem Zuwenig festlegt und außerdem die individuelle Wirklichkeit dem kosmologischen Theorem vom Gleichgewicht des Gegensätzlichen (Trockenes versus Feuchtes, Warmes versus Kaltes etc.) unterwirft, weder der komplexen Wahrheit eines guten Nahrungsgeschehens noch der alltagsweltlichen Idee einer diätetischen Vernunft gerecht.

»All jene«, stellt Hippokrates klar, »die versuchen, über Medizin zu sprechen oder zu schreiben, und dabei für sich selbst eine Hypothese als Grundlage für ihre Diskussion voraussetzen – Warmes oder Kaltes oder Feuchtes oder Trockenes oder irgend etwas anderes, was immer sie wollen –, die also die kausalen Prinzipien [...] unter den Menschen einschränken und in allen Fällen dieselben postulieren, indem sie ein oder zwei Prinzipien annehmen – alle diese Leute machen nicht nur in vielen Punkten ihrer Behauptungen Fehler, sondern sind vor allem auch darin zu tadeln, dass sie gründlich verfehlen, was eine Kunst ist, welche alle Menschen zu den wichtigsten Anlässen benutzen und die den guten Handwerkern und Praktikern die höchste Ehre verleiht.«<sup>58</sup> Über den theoretischen Schematismus hinaus macht insbesondere der mikrologische Konkretismus, welcher das diätisch Richtige für alle Menschen doktrinär festlegt und für die individuelle Praxis generelle Speisepläne vorschreibt, die betreffende Ernährungslehre zu einer ebenso unwissenschaftlichen wie heilpraktisch unseriösen Diätmoral, gegen deren ungastrosophischen Philosophie sich die heftige Kritik des Hippokrates wendet. Für ihn hat sich eine medizinische Ernährungslehre an der komplexen Singularität der Menschen und deren individuellen Lebensumstände auszurichten.

**56** | Hippokrates, Über die Diät, IV 470-471.

**57** | Zur aktuellen Debatte in der Medizinphilosophie siehe Beck, Hippokrates am Scheideweg: Medizin zwischen naturwissenschaftlichem Materialismus und ethischer Verantwortung.

**58** | Hippokrates, Die alte Heilkunst, 570-571.

## DAS INDIVIDUUM ALS SUBJEKT DER DIÄTETISCHEN LEBENSPRAXIS

Im Mittelpunkt einer Heilkunst steht für Hippokrates der individuelle Mensch und dessen alltägliche Lebens- bzw. Ernährungsweise, weshalb die dafür erforderliche Erkenntnis des physischen Wohls der Menschen methodisch auf die Praxis ausgerichtet sein muss. In diesem Praxisbezug, d.h. in der philosophischen Ausrichtung des Wissens des Guten auf die individuelle Verwirklichung des Guten in einer guten Lebenspraxis, liegt der ursprüngliche Sinn der hippokratischen *diäta* – als gastrosophischer Ethik einer gesunden Ernährungspraxis. Neben der medizinischen Heilkunst des Arztes ist deshalb die ethische Heilpraxis des Individuen, dessen diätetische Lebenskunst, zwecks der Verwirklichung eines physischen Wohllebens (des gesundheitlichen Heils) von zentraler Bedeutung. Wollte der Arzt für alle Individuen im Alltag das diätetisch Richtige regeln, müsste er ihnen in allen Lebenssituationen jederzeit zur Seite stehen. Dies ist jedoch wegen des arbeitsteiligen Verhältnisses des Arztes zum Leben der Menschen schlechterdings unmöglich.

Der Autor der Schrift *Über die Diät* räumt diesen Umstand ein. »Freilich wenn man dabei wäre und züsähe, wie der Mensch sich auszieht und auf den Übungsplätzen Sport treibt, so könnte man erkennen, wie man ihn gesund erhalten muss, indem man da etwas wegnimmt und dort etwas zusetzt. Wenn man aber nicht dabei ist, so ist es unmöglich, mit vollkommener Exaktheit Nahrung und körperliche Übung zu verschreiben.«<sup>59</sup> Zu einem praktischen Wissen dessen, was konkret in der jeweiligen Lebenssituation unter den gegebenen Umständen, Bedürfnissen, Möglichkeiten etc. für das einzelne Individuum die gesundheitlich richtige Nahrung wäre, wird die Diätetik nur als die reflektierte Praxis des Einzelnen selbst, die weder an Ärzte noch an irgend jemand Anderen delegiert oder von Anderen stellvertretend für einen Selbst getan werden kann. Eine Einsicht, die später von Kant, wie wir bereits sahen, als der entscheidende Schritt aus einer selbst verschuldeten Unmündigkeit bezeichnet wird.

Die eigentliche Heilkunst liegt nicht beim Arzt und in der medizinischen Wissenschaft, sondern in der Klugheit und Lebenskunst des Einzelnen, des ethischen Individuums, selbst zu erkennen und zu wissen, was für sich selbst die beste Diät ist und wie das richtige Verhältnis zwischen den verschiedenen Aktivitäten und Lebensausgaben am besten zu Stande kommt. Zur heilkünstlerischen Praxis einer gesunden Lebensweise gehört daher zum einen die ethische Sorge, die das Alltagsleben begleitet; die aus den größeren und kleineren Tätigkeiten des Lebens eine Angelegenheit der Gesundheit und der Moral macht; die zwischen dem Körper und den Faktoren, die ihn umgeben und durchdringen, eine »umständliche« Reflexion wach hält, um das Individuum mit einem verständigen Verhalten zu rüsten.<sup>60</sup>

59 | Hippokrates, *Über die Diät*, IV 470-471.

60 | Vgl. Foucault, *Gebrauch der Lüste*, 140.

Diese diätetische Sorge um das eigene physische Wohlleben (das gesundheitliche Heil, die gute Gesundheit) ist nicht praktikierbar ohne die individuelle Aneignung des erforderlichen heilkundigen Wissens. Bezüglich einer gesunden Ernährungsweise verlangt dieses Wissen, so lehrt Hippokrates, die trophogastrosophische oder diätologische Kenntnis jener eubiotischen »Wirkungen aller Speisen und Getränke, von denen wir leben, die sie im einzelnen nach ihrer Natur und infolge der menschlichen Bearbeitung haben.«<sup>61</sup> Dabei handelt es sich um eine lebensbegleitende fröhliche Wissenschaft bezüglich der kleinen Dinge des Essens. Unter diesem Vorzeichen wird Nietzsche zur Vernunft einer gesunden Vollwertkost kommen und sich in diesem Punkt, wenigstens dem guten Willen nach, weit vernünftiger ernähren als Kant.

Dadurch, dass die diätetische Praxis auf einer ernährungsbewussten Ethik des Alltagslebens basiert, wird in ihr die *Selbsterkenntnis* zu einem konstitutiven Moment der Kunst, gesund zu leben. Schon Sokrates spricht deshalb von der ethischen Aufgabe, sich selber sein eigener Arzt zu sein. »Jeder beobachtet sich selber und notiere, welche Nahrung, welches Getränk, welche Übung ihm guttun und wie er sie nehmen muss, um die Gesundheit am besten zu erhalten. Wenn ihr euch so beobachtet, werdet ihr schwerlich einen Arzt finden, der, was euch für eure Gesundheit nützt, besser entscheidet als ihr selbst.«<sup>62</sup> Ein solches Wissen um das Beste hinsichtlich einer diätetisch guten Ernährungsweise als ein wesentlicher Teil einer individuellen Ethik des Wohllebens zähle, wie Sokrates in Übereinstimmung mit Hippokrates ergänzt, zu den Dingen der »menschlichen Weisheit«.

Aber trotz der ethischen Notwendigkeit einer individuellen und individualisierenden Diätetik und lebensklugen Weisheit in diesen alltagspraxischen Dingen verdankt sich die heilwissenschaftliche Wahrheit eines medizinischen Gesundheitsbegriffs der Tatsache, dass alle Menschen trophophysiologische Gemeinsamkeiten eines physischen Wohlseins bzw. eines eubiotischen Wohlernährtheits teilen. Diese transsubjektive und universelle Natur der Menschheit (als Essenzialie eines trophogenetischen Lebewesens) liest Hippokrates an dem Phänomen ab, dass sich gewisse Kost und Ernährungszustände für jeden körperlich leidvoll auswirken.<sup>63</sup> Die empirische Bewährung und Bewahrheitung einzelner Nahrungsmittel liege daher in ihrer allgemeinen Wohlbekömmlichkeit; oder negativ formuliert: »Wenn der Käse der menschlichen Natur schlechthin schädlich wäre, würde er alle schädigen.« (Ebd., I 624)

Auf einer solchen empirischen Verallgemeinerungsfähigkeit oder anthropologischen Universalisierbarkeit beruht, wie anfangs gezeigt, die gastrosophische Wahrheit von besseren oder schlechteren Nahrungsmitteln und Kostformen. Wie

61 | Hippokrates, Über die Diät, IV 469.

62 | Xenophon, Erinnerungen an Sokrates, IV 7, 10.

63 | Vgl. Hippokrates, Die alte Heilkunst, I 591 und I 595f.

mit der individuellen Vorliebe oder Abneigung gegenüber einzelnen Speisen auch allgemeine Bekömmlichkeits- und Qualitätskriterien für gesundes Essen existieren, so hebt der allgemeine Individualismus der Lebensgewohnheiten auch nicht die allgemeine Gültigkeit eines diätisch Guten und Schlechten auf – vielmehr wird dieses in der individuellen Praxis durch entsprechendes Handeln (Essen, Leben) konkretisiert und geltend gemacht.

Das, was Hippokrates als eine gesunde Ernährungsweise naturwissenschaftlich zu rekonstruieren versucht, ist eine Mischkost, die traditionell jene mediterrane Küche kennzeichnet, von welcher sich die gesunden Griechen seiner Zeit ernähren.<sup>64</sup> Diesem gastrosophischen Begriff eines in rein diätetischer Hinsicht guten Essens kommt folglich keine absolute, aber doch eine objektive Wahrheit zu. Deren gleichwohl kontingente und relative Gültigkeit könnte eine, im Plural praktizierte, vernünftige Esskultur der Menschheit begründen. Dabei bleibt dieser Begriff des diätetisch Guten inhaltlich formal, um sich erst individuell zu konkretisieren – weshalb Hippokrates' Ernährungsphilosophie, im Gegensatz zur platonischen, keinen konkreten (konkretistischen) Speiseplan vorschreibt. Während Platon aus einer spekulativ-anthropologisch hergeleiteten Tugendlehre heraus eine genussfeindliche Küche zum diätmoralischen Programm erhebt, entwirft Hippokrates die Idee einer gastrosophischen Vernunft, wonach die Menschen gut essen könnten und sollten, indem sie sich (mitunter) nach ernährungswissenschaftlichen Gesichtspunkten gesund ernähren, was ihnen jedoch in ihrer Alltagspraxis große Freiheiten lässt.

Dementsprechend geht es der hippokratischen Ernährungslehre um keine restriktive Ökonomie des Mehr oder Weniger, wie dies bei der aristotelischen Philosophie der Fall ist. Die gute Diät liegt nicht prinzipiell im Maßhalten; so wenig wie das Richtige bezüglich einer gesunden Ernährung in der Mitte liegen muss; ebenso wenig ist eine Überfüllung an und für sich schlecht. Vielmehr bedarf es der individuellen Bestimmung des Wohlbekömmlichen: Dies wiederum verlangt eine ernährungsmedizinische Kenntnis des diätetisch allgemein Guten. Außerdem ist dazu eine entsprechende ethische Selbstreflexion erforderlich, worin das Gute einer wohlbekömmlichen Ernährungsweise (Diät) im Einzelnen für jeden besteht. Beispielsweise bedarf es der gastrosophischen Erkenntnis, dass Käse einer bestimmten Person nicht bekommt, oder der situativen Umstände, dass eine bestimmte Speise zu einem Zeitpunkt oder in manchen Situationen nicht schmeckt, dies aber durchaus zu einem anderen Zeitpunkt bzw. in einer anderen

**64 |** Tatsächlich bestätigt die internationale Ernährungswissenschaft die Allgemeingültigkeit (Universalität) dieser Küche: Die ›Mittelmeerkost‹ ist heute, ähnlich wie die traditionelle japanische Mischkost, als Beispiel einer für alle Menschen guten, gesunden Kostform anerkannt und liegt den WTO-Richtlinien für eine diätetisch gute Ernährungsweise zugrunde. Vgl. WTO, Global strategy on diet; WHO/FAO, Diet, Nutrition and Prevention of chronic diseases; Leitzmann, Ernährungskonzepte und Lebensqualität; Rösch/Brüggemann, Vollwertig essen.



Situation tut. Ebenso bedarf es des Wissens von dem zufälligen Sachverhalt, dass eine gegebene Speise ungenießbar ist und deswegen nicht bei diesem oder jenem, sondern bei allen Übelkeit bewirken wird, die ihr dennoch zusprechen.

Die hippokratische Diätetik formuliert kein pauschales Tugendgebot, dass sich Menschen gegenüber der (jeder) Ess- und Trinklust enthalten sollen. Im Unterschied zur klassischen Diätmoral rät Hippokrates zur gesunden Ernährungspraxis um des menschlichen Wohlergehens willen – als einem an sich Guten, welches zu leben (oder anzustreben), für jeden gut wäre: Wenn es Käse oder Wein sein soll, dann jedenfalls guter Käse und guter Wein, nämlich von gesundheitlich vollwertiger und wohlbekömmlicher Qualität. – Und das durchaus vollsatt: Zum gegebenen Zeitpunkt und den Umständen entsprechend genug an verträglichen Mengen.

Angesichts der ausgeprägten (und diätmoralisch häufig problematisierten) Weinkultur der bacchantischen Griechen beweist der erfahrene Arzt einen gastrosophischen Sinn, der von keinerlei asketischem Geist getrübt ist, sondern lediglich die diätetische Sorge um das physische Wohlergehen kennt. »Der süße Weißwein«, findet Hippokrates heraus, »verursacht weniger Schwere im Kopf als der starke und er zieht die Sinne weniger in Mitleidenschaft; er führt etwas mehr durch die Eingeweide ab als der andere, andererseits wirkt er vergrößernd auf Milz und Leber. Er ist folglich für solche nicht zuträglich, die bittere Galle in sich haben, denn bei diesen erregt er ja auch noch Durst.«<sup>65</sup> Der Hippokratiker Mnesitheos thematisiert die Popularität des Weinrausches in ähnlich sachlichem und von jeder normierenden Pflichtmoral zur Enthaltensamkeit freiem Ton. Nach physiologischen Erörterungen rät er den Zecher lediglich, einige Dinge in seinem Genussleben zu beherzigen. »Drei Dinge aber beachte, wenn du dich volltrinkst: Erstens: Trinke keinen schlechten und unverdünnten Wein, und iss kein Naschwerk dazu. Zweitens: Wenn du genug hast, leg dich nicht hin, bevor du nicht mehr oder weniger gründlich erbrochen hast. Drittens: Wenn du reichlich erbrochen hast, wasche dich kurz ab und lege dich zur Ruhe.«<sup>66</sup>

Gegen die allgemeinverbindliche Mäßigungsnorm einer oft missachteten Nüchternheit und Magerküche (wie an den Beispielen Augustinus und Kant deutlich wurde) entwirft Hippokrates' Gastrosophie das weit differenziertere Bild eines individuellen und diätetisch tolerablen Selbstgenusses des Menschen. »Wenn es nun einfach darauf hinausliefe, dass das zu Schwere schädigt, das Leichtere aber nützt und ernährt, sowohl bei Kranken wie bei Gesunden, dann«, so der Heilpraktiker, »wäre die Sache leicht. Dann brauchte man, ohne dabei ein Risiko zu laufen, immer nur eine leichtere Diät einzuführen. Nun ist es aber kein geringerer Fehler und schädigt den Menschen nicht weniger, wenn er weniger

65 | Hippokrates, Diät in akuten Krankheiten, 531.

66 | Mnesitheos, in Bergdolt, Leib und Seele, 45.

und schwächere Nahrung zu sich nimmt, als er braucht.«<sup>67</sup> Obgleich Hippokrates die Problematik einer Unterernährung behandelt, hat er dabei keine Kritik an der Anorexie vor Augen als einem vermeintlich unmäßigen und moralisch falschen Verhalten.

Eher nimmt er mit dem Hunger eine soziale Realität in den Blick, für welche die klassisch philosophische Diätmoral kein Raum hat in ihrer einseitigen Fixierung auf problematische Überfülle (als eines typischen Symptoms der Lebensweise der saturierten Bürger).<sup>68</sup> Zwar beschäftigt sich die Schrift *Über die Diät* mit Problemen der gesellschaftlichen Völlerei, dabei wird jedoch auf eine moralische Verurteilung ganz verzichtet und stattdessen den Belebten als Gegen- und Heilmittel zu ihrem Völlegefühl angeraten, mehr Sport zu treiben.<sup>69</sup> Kurz: Statt einer kategorischen Pflicht zur Mäßigkeit steht im Mittelpunkt der hippokratischen Diätetik ein ethisches Ernährungsbewusstsein und eine gastrosophische Kenntnis der Nahrungsmittel, ihrer Qualität und Beschaffenheit, ihrer physiologischen Wirkungen und wohlbekömmlichen Kombinationen.

## ETHIK DER GESUNDEN LEBENSWEISE UND IHRE GESELLSCHAFTLICHEN VORAUSSETZUNGEN

Mit der alltäglichen Verantwortung gegenüber der Nahrungsaufnahme und den leiblichen Angelegenheiten ist jeder konfrontiert; doch wie die detaillierte Schilderung der Diätetik des griechischen Arztes und Hippokratikers Diokles von Karystos erkennen lässt<sup>70</sup>, verlangt eine gastrosophische Sorge um die Gesundheit

**67** | Hippokrates, *Die alte Heilkunst*, I 588-589.

**68** | Zwar bildet Hunger den gesellschaftlichen Hintergrund der Speisewunder Jesu. Doch deren gastrotheologischer Zweck war gerade nicht, den Hunger aus der Welt schaffen zu wollen. Wie wir sehen werden, wird erst Feuerbach – für die sozialen und politischen Umstände der Lebensverhältnisse der Individuen durch die Lektüre von Marxens *Kapital* sensibilisiert – auf diesen von der traditionellen Ernährungsphilosophie völlig vernachlässigten Aspekt eingehen.

**69** | Vgl. Hippokrates, *Über die Diät* III, 72-77.

**70** | Diokles bietet in seiner Schrift *Hygieina* eine äußerst detaillierte Schilderung der diätetischen Regelung des Alltagslebens. Foucault fasst sie zusammen: »Die Diätetik des Diokles folgt genau dem Lauf eines gewöhnlichen Tages vom Erwachen bis zum Abendessen und zum Einschlafen: Die ersten Übungen, die Waschungen und das Abreiben des Körpers und des Kopfes, die Spaziergänge, die privaten Tätigkeiten und das Gymnasion, das Mittagessen, die Mittagspause, dann neuerlich das Spaziergehen und das Gymnasion, die Salbungen und die Einreibungen, das Abendessen. Die ganze Zeit über und für alle Tätigkeiten des Mannes problematisiert die Diät das Verhältnis zum Körper und entwickelt eine Lebensweise, deren Formen, Entscheidungen, Variablen von der Sorge um den Körper bestimmt sind.« (Vgl. Foucault, *Gebrauch der Lust*, 132) Im Einzelnen wird das Reinigen der

von dem, der sie wirklich Tag für Tag bewusst praktiziert, viel Aufmerksamkeit, viel Zeit. Und den Willen dazu, dies zu tun und so zu leben – einschließlich der entsprechenden Voraussetzungen, so leben zu können. Nur wer diese Freiheit und Muße hat, kann dies.

In der Schrift *Von der gesunden Lebensweise* werden von daher ausdrücklich die der Oberschicht zugehörigen Personen angesprochen. Sie verfügen über diese Voraussetzungen und folglich könnten sie die Ethik einer diätetisch guten Alltagspraxis leben, wenn sie wollten. Entsprechend lautet eine oft vorgetragene Kritik gegenüber der antiken Diätetik: »Ein ziemlich anspruchsvolles und offensichtlich elitäres diätetisches Programm, allein wegen der Tatsache, dass es viel Aufmerksamkeit, Zeit und Kultur voraussetzt. Hippokrates war sich dessen vollständig bewusst, als er seine ausführlichen Vorschriften an eine Minderheit ausgesuchter und kulturell vorbereiteter Personen richtete, wobei er »für die Masse der Menschen« wenige allgemeine Hinweise aufsparte.«<sup>71</sup> Zweifellos wendet sich der Mediziner an die privilegierten Bürger der antiken Sklavengesellschaft. In dessen scheint der Autor der Schrift zur gesunden Lebensweise die erforderlichen

Zähne nach den Mahlzeiten (mit Pfefferminzpulver) ebenso empfohlen wie die Entleerung davor, was bewirken soll, »dass man die Nahrung besser aufnimmt und die Speise leichter verdaut«. Die Hauptmahlzeit sollte abends erfolgen. »Im Sommer soll sie kurz vor Sonnenuntergang eingenommen werden und aus Brot, Gemüse und Hafergebäck bestehen. Zu Beginn esse man rohes Gemüse mit Ausnahme von Gurken und Pfeffererrettich, da man diese besser am Schluß der Mahlzeiten zu sich nimmt. Gekochtes Gemüse wird dagegen am Anfang gegessen. Weitere empfehlenswerte Speisen sind gekochter Fisch und Fleisch, Ziegen- und Schafffleisch, vornehmlich von jungen Tieren, und Schweinefleisch von Tieren mittleren Alters [...] Vor dem Essen trinke man Wasser und etwas später noch etwas mehr davon. Dünne Menschen sollen dunklen, dickflüssigen Wein trinken, nach der Mahlzeit dagegen Weißwein. Dicke sollten immer Weißwein trinken; alle müssen den Wein mit Wasser verdünnen [...] Dünne, zu Blähungen neigende Menschen, die eine schlechte Verdauung haben, sollten sich gleich nach dem Essen zum Schlafen niederlegen, während andere vor der Nachtruhe noch einen kurzen, langsamen Spaziergang machen sollten. Jedem wird es gut tun, zuerst auf der linken Seite zu liegen, solange sich die Speisen im Bereich des Magens befinden. Wenn der Leib aber weich geworden ist, drehe man sich auf die rechte Seite um. Es ist aber für keinen gut, auf dem Rücken zu schlafen«. Nach dem Essen sind, so Diokles, langsame Spaziergänge angezeigt. Danach »soll man sich setzen und persönliche Angelegenheiten erledigen, bis es Zeit wird, sich der Körperpflege zuzuwenden. Die jungen Leute, die noch vermehrten Trainings bedürfen, sollen zum Gymnasium gehen und Gymnastik betreiben. Ältere und Schwächere begeben sich dagegen ins Bad oder an einen anderen besonnenen Platz, um sich zu salben«. Diätetische Disziplin ist ebenso nach dem Frühstück angeraten. »Man darf damit nicht viel Zeit vergeuden und sollte sich (danach) ein wenig an einem schattigen oder kühlen und windstillen Platz zum Schlafen niederlegen.« Vgl. Diokles, in Bergdolt, Leib und Seele, 40f.

**71** | Montanari, Überfluss, 102.

materiellen und kulturellen Voraussetzungen zu einer individuellen Diätetik bei den Meisten für nicht gegeben zu halten, wenn er speziell für diese ein ganz anderes Diätprogramm entwickelt. Diese Vorschriften sind auf das Arbeitsleben der Vielen zugeschnitten, die eine funktionelle Ernährungsweise praktizieren, weil sie eben »nicht die Möglichkeit haben, alles andere zu vernachlässigen, um sich auf die Sorge um ihre Gesundheit zu konzentrieren«. <sup>72</sup>

Gleichzeitig wird daran deutlich, dass Hippokrates keine zwingende Pflichtmoral aufstellt, die ohne zu berücksichtigen, ob die materiellen Voraussetzungen gegeben sind oder nicht, ihre Tugendforderung an alle richtet. Im Gegenteil versteht sich seine Gastrosophie nur als freiwillige Ethik einer Selbststilisierung, die sich faktisch an seine im Wohlstand lebenden Mitmenschen richtet. Eine Praxis, die im Prinzip jedoch allen möglich wäre. Bringen nun die Meisten unter den, welchen es nicht an Geld oder Zeit mangelt und die nicht in Armut leben, schlichtweg den ethischen Willen zu einer diätetischen Lebensweise nicht auf, entstehen gesellschaftliche Ernährungsverhältnisse, die (ernährungswissenschaftlich betrachtet) tatsächlich von einer unguten, nämlich von einer ungesunden Völlerei geprägt sind. Ebendiese freiwillige, aber ungesunde Völlerei, bei der die Menschen »nur leben, um zu essen«, ruft nicht nur ihre philosophische Verurteilung durch Platon und Aristoteles hervor, sondern auch die gastrosophische Ethik von Sokrates und Hippokrates. Deren Ratschläge sind folglich an die große Menge gerichtet; nicht bloß an die wenigen untätigen Reichen, sondern auch an Ihresgleichen, »die arbeiten, die reisen, die segeln, sich der Sonne und der Kälte aussetzen«. (Ebd.) Daher spricht die hippokratische Diätetik weniger eine Elite an, sie richtet sich vielmehr an alle diejenigen, die »in der vorteilhaften Lage sind, sich voll auf die Regelung ihrer Gesundheit zu werfen« – sofern sie sich überzeugen lassen oder »davon überzeugt sind, dass weder Reichtum noch irgend etwas anderes ohne Gesundheit irgendeinen Wert hat«. (Ebd., III, 69)

## UMWELTLICHE EINFLÜSSE ALS KONSTITUTIVE FAKTOREN DER MENSCHLICHEN PHYSIS

Unabhängig davon, ob sich die Menschen individuell für eine gesunde Lebensweise entscheiden oder sich dagegen entscheiden, berücksichtigt die hippokratische Medizin Umwelteinflüsse, die sich für alle auf die Nahrungsqualität und die körperliche Gesundheit auswirken. Denn trotz der möglichen Verschiedenheit der subjektiven Lebensumstände und der konkreten Individualität der Menschen bestimmen auch überindividuelle Faktoren über deren physisches Wohl. Wer Aussagen über die Natur des Menschen trifft und dabei diese Umwelteinflüsse (im wahrsten Sinne des Wortes) nicht berücksichtigt, stellt unwissenschaftlichen Hypothesen auf. Deshalb erweitert Hippokrates seinen ernährungsphilosophi-

schen Ansatz noch durch die anthropologische Einsicht in die Umweltleiblichkeit des Menschen, die sich in der natürlichen Porosität unseres physischen Wesens zeigt. Wie bei der Einverleibung der Natur über Nahrungsmittel ebenso konstituiert sich die Natur des Menschen auch unter dem ständigen Einfluss von »Seins-Anfüllungen« (Platon) durch Faktoren wie Luft, Wasser, Witterungen, Klima und Jahreszeiten.

Diese Umwelteinflüsse, die auf die menschliche Physis wohl oder übel einwirken und die umweltleibliche Natur des Menschen konstituieren, systematisiert Hippokrates zu Beginn seiner Abhandlung *Über die Umwelt*. So wird zunächst auf die Trinkwasserqualität eingegangen. Man muss »über die Wirkungen der Gewässer nachdenken; denn wie sie sich im Geschmack und Gewicht unterscheiden, so ist auch die Wirkung eines jeden sehr verschieden.«<sup>73</sup> Außerdem ist die metabolisierte Luft bezüglich ihre Reinheit zu begutachten. Der Heilkundige hat »sich über die Winde Gedanken zu machen, über die warmen und die kalten, und zwar vor allem über die allen Menschen gemeinsamen, aber auch über die jeder Region eigentümlichen.« (Ebd.) Außerdem spielt in Bezug auf geoklimatische Spezifika der physikalischen Umgebung »die Beschaffenheit des Bodens, ob er kahl und wasserarm ist oder dichtbewachsen und bewässert«, eine wesentliche Rolle. Neben den botanischen Kenntnissen der Region zählen dazu vor allem auch die Güte der Agrarböden und die Kunst der Landwirtschaft. Obgleich Hippokrates selbst seine Naturheilkunde der Nahrungsmittel nicht explizit auf den Landbau ausdehnt und keine Kenntnisse von der sokratischen Agrargastrosophie hatte, beruft man sich heute bei der Forderung einer Ökologisierung der Landwirtschaft doch ausdrücklich auf ihn.<sup>74</sup>

Die geoklimatischen Spezifika spiegeln sich auch im jahreszeitlichen Wechsel wider, der sich nicht nur auf die Bodenbeschaffenheit einschließlich der Herkunft und Güte der Agrarprodukte auswirkt. Darüber hinaus steht der jahreszeitlich bedingte Wechsel der Nahrungsmittel in unmittelbarem Zusammenhang mit einer saisonalen Kost. Bezüglich eines saisonal bedingten Wechsels der Ernährungsweise muss man, stellt Hippokrates fest, »über die Wirkungen nachdenken, die von jeder einzelnen [Jahreszeit] ausgehen können. Denn sie gleichen einander in keiner Weise, sondern unterscheiden sich sehr, sowohl untereinander wie in der Art ihres Übergangs.« (Ebd.) Außerdem ist es heilkundig nicht unwichtig, zu wissen, dass die äußeren Temperaturen auf die Verdauungskräfte wirken. »Im Sommer und im Herbst verdaut man die Nahrung am schwersten, im Winter am leichtesten, nach ihm im Frühling.«<sup>75</sup> Mit anderen Worten, Hippokrates scheint sich am Nahrungsgeschehen einen fundamentalen Seinsprozess klarzumachen: Weil der Mensch die ihn umgebende Natur verstoffwechselt, verkörpert er sie; weil die ein-

**73** | Hippokrates, *Über die Umwelt* 1, 4.

**74** | Vgl. Alt, *Agrarwende jetzt*, 10; Lutzenberger/Gottwald, *Global denken lokal essen*, 92ff.

**75** | Hippokrates, *Aphorismen* 17, 162.

zelen Faktoren variable sind, lassen sich indes keine allgemeinen Anweisungen für das individuelle Verhalten geben. Statt detaillierte und daher notwendig schematische Vorschriften für die Lebensweise aufzustellen (wie es die traditionellen Ernährungslehren tun), geht es einer guten Medizin um das ganzheitliche Verstehen dessen, was die menschliche Physis konstituiert.

Angesichts der vielseitigen Einflüsse und Stoffwechselfaktoren, die durch die Porosität des Menschen als umweltleibliches Naturwesen an ihm durchdringt und durchströmt, hat man Hippokrates' Umweltanthropologie zu Recht als eine Ökologie des Menschen bezeichnet. »Der Mensch ist mitten in der Natur«, kommentiert Hartmut Böhme in diesem Zusammenhang, »darum ist die antike Medizin weit dimensioniert: [...] Antike Medizin ist im weiten Sinn ökologisch.«<sup>76</sup> Diese ökologische Anthropologie gerät in der Folgezeit wieder in Vergessenheit und wird erst wieder bei Paracelsus und schließlich bei Feuerbach auftauchen. Hier gilt es festzuhalten, dass Hippokrates' Medizin wie Sokrates' Philosophie – und ganz anders als Platons Metaphysik – nicht versucht, den Menschen über einen fundamentalontologischen Manichäismus von Leib versus Seele zu entzweien und das menschliche Wesen zu hierarchisieren. Stattdessen wird die Konstitution der menschlichen Leiblichkeit in ihrer natürlichen Umweltlichkeit gedacht. Nicht in den trivialen Sinn, dass der fundamentalontologische Grundzug der menschlichen Physis ein ökologisches In-der-Umwelt-sein wäre: Der Mensch lebt nicht einfach inmitten der Natur. Der Mensch verkörpert (und bioindiziert) im wahrsten Sinn des Wortes seine Umwelt; er *ist* einverleibte und leibhaftig vermenschlichte Natur – weil er seine Umwelt *ist*.<sup>77</sup>

Über diese umweltwissenschaftliche Fundierung einer gastrosophischen Naturmedizin hinaus zieht Hippokrates – wenigstens ansatzweise – auch die gesellschaftlichen Lebensumstände in Betracht. Dafür muss die ärztliche Diagnostik »genau überlegen, wie die Lage der jeweiligen Stadt ist.«<sup>78</sup> Über die jeweiligen Witterungsverhältnisse und klimatischen Gegebenheiten der lokalen Geographie hinaus muss die Heilkunde solche nicht-natürlichen und über-individuellen Faktoren berücksichtigen, wie gesellschaftliche Hygieneverhältnisse und vor allem die jeweiligen Arbeits-, Wohn-, Straßenverhältnisse. Damit macht sich Hippokrates' aufklärerischer Geist die – angesichts der mythisch-religiösen Tradition der alten Welt nicht ganz so selbstverständliche – Tatsache klar, dass gerade diese sozio-kulturellen Lebensverhältnisse den Gesundheitszustand der Bevölkerung und die Natur des Menschen zum Guten wie zum Schlechten beeinflussen: Hippokrates erweist sich daher auch als der erste Sozialmediziner. Mit seiner Einsicht, dass die Gesundheit von den gesellschaftlichen Lebensbedingungen abhängt, »die, wie etwa Kläranlagen oder Straßenreinigungen, von den Verwaltungen gesteuert oder kontrolliert werden könnten, erscheint der Autor als Vorläufer moderner Epide-

**76** | H. Böhme, Transsubstantiation und symbolisches Mahl, 150f.

**77** | Vgl. Schipperges, Kosmos Anthropos.

**78** | Hippokrates, Über die Umwelt 1, 6.

miologen. Seine Beschreibungen stellen in der Tat das älteste erhaltene Dokument zur europäischen Sozialmedizin dar.«<sup>79</sup>

Hippokrates macht die empirische Bestimmung des Gesunden (oder Ungesunden) von einer umfassenden Diagnose der individuellen, umweltlichen und sozialen Faktoren abhängig. Entsprechend steht das physische Sein der Menschen in einem vielseitigen und polymorphen Metabolismus von ›äußeren‹ Wirkkräften. Vor allem der Nahrungsmittel, darüber hinaus aber auch den ihn umgebenden und durchwaltenden Umweltbedingungen wie der eingeatmeten Luft, dem verstoffwechselten Wasser, dem erlebten Wetter, dem Klima und den Wohnverhältnissen; den lebensweltlichen Verhältnissen wie Arbeitsbedingungen und Hygienestandards; den individuellen Daseinslagen des Lebensalters, der Abfolge der einzelnen Verrichtungen und körperlichen Betätigungen, der Tagesform und den anderen Beschäftigungen. Weil das physische Dasein des Menschen und sein leibliches Wohlergehen (oder Unwohlsein) aus einer komplizierten Mannigfaltigkeit an variablen Faktoren resultieren, sind auftretende Leiden und Krankheiten nie isoliert an sich zu betrachten. Sie inkorporieren vielmehr eine Wirklichkeit, die diverse Ursachen haben kann. »Darum«, konstatiert Hippokrates, »ist die Behandlung viel komplizierter und bedarf größerer Sorgfalt.«<sup>80</sup> Die Kunst der ärztlichen Behandlung besteht vor allem darin, ›hinter‹ der Augenscheinlichkeit der sichtbaren Symptome die ›tieferen‹ Wahrheiten der unsichtbaren Ursachen zu erfassen. So gehört zu einer sachkundigen Wahrheitsfindung (Anamnese), insbesondere für den Ernährungsmediziner, auch eine Diagnose der Entleerungen, welche wichtige Informationen über den Zustand des Menschen und die Vorgänge in seinem Inneren liefern. Dementsprechend stellt Hippokrates für gute Verdauungskräfte den – ohne dabei ins Detail zu gehen – sehr allgemein gehaltenen Grundsatz auf: »Wenn das, was bei den Kranken abgeführt wird, so ist, wie es sein sollte, ist es nützlich, und sie fühlen sich gut. Im entgegengesetzten Fall fühlen sie sich schlecht.«<sup>81</sup> Man erkennt hier, dass ein gastrosophisch denkender Mediziner in dem sachlichen Zusammenhang von Kost und Kot keinen Grund für eine anthropologische Verachtung des menschlichen Essens sieht – ganz im Unterschied zu den christlichen Kirchenvätern oder Hegels Ekel vor den Fäkalien. (Siehe I.4)

Für eine metaphysisch unvoreingenommene Erkenntnis der Natur des Menschen, wie sie der heilwissenschaftliche Forschungsdrang Hippokrates ergründet, sind diese ›Essensreste‹ bedeutsam, weil sie eine Wahrheit entbergen, die durch den Leib gegangen ist und getreu von dessen verborgenen Seinsgeschehen berichten. Darüber hinaus sind sie heilig: Denn, wenn alles gut geht, sind sie Zeichen einer heilsamen Leerung und einer wohltuenden Befreiung von leidvoller Verstopfung als einem potentiell großen Unheil und einer unscheinbaren Ursache für – böse Geister. (Nietzsche wird sie beschwören.)

**79** | Bergdolt, Leib und Seele, 40.

**80** | Hippokrates, Die alte Heilkunst I, 590.

**81** | Hippokrates, Aphorismen, 163.

## EXTRABEILAGE: KOCHKUNST DES ARZTES

Weil Lebensmittel die wichtigsten Heilmittel der hippokratischen Medizin sind und eine Heilung vor allem durch eine gesunde Ernährung zu bewirken ist, da durch sie von außen in das individuelle Lebensgeschehen regulierend eingegriffen werden kann, kann eine Krankheit oder genauer ein erkranktes Individuum durch die Verordnung einer speziellen Diät ärztlich behandelt werden. Zur Therapie von bereits entstandenen Krankheiten oder sonstigen manifesten körperlichen Leiden wird je nach Bedarf zwischen zwei möglichen Gebrauchsweisen dieser ›ärztlichen Kochkunst‹ gewählt. Entweder der gezielte Einsatz bestimmter heilsamer Mittel zur Bekämpfung eines akuten Symptoms oder eine spezielle Krankendiät als Intervention in die Stoffwechselvorgänge des betreffenden Individuums. Zum Beispiel hätte Heraklit, der seiner Ernährungsweise große Sorgfalt entgegenbrachte, vermutlich nicht an Wassersucht bzw. an den Folgen seiner gut gemeinten, aber verfehlten Selbstbehandlung sterben müssen<sup>82</sup>, wäre ihm Hippokrates' Rezept vom Mohnkuchen mit Honigmischgetränk bekannt gewesen. Dazu nämlich rät der Ernährungsmediziner in diesem Fall. »Man zerreiße auch Mohn, schütte Wasser darüber, seihe durch und rühre Mehl daran, backe Kuchen daraus, schütte gekochten Honig darüber und gebe das den an Wassersucht Erkrankten zu essen. Dazu gebe man süßen, mit Wasser versetzten Wein oder gewässerten Honigmischtrank zu trinken. Oder man sammle Mohnmilch, verwahre sie und behandle damit.«<sup>83</sup> Freilich erspart er es sich, die empirischen Gründe für die Heilwirksamkeit dieser Therapie anzugehen; was auch für seine Empfehlung gilt, bei der äußerlichen Behandlung zum Beispiel von Haarausfall auf die pharmazeutische Wirksubstanzen des Baumharzes zu vertrauen, zusammen mit Rosen- oder Liliensalbe oder den Aufstrich von Töpfererde mit Wein oder mit Rosenöl oder mit dem Saft unreifer Oliven oder mit Akazienauszug.<sup>84</sup> Die eigentliche Herausforderung, in der sich die ärztliche Heilkunst – als eine Art Kochkunst – bewährt und bewahrheitet, liegt allenthalben in der Kreation spezieller Krankenkost. So stammen aus der Küche des berühm-

**82** | Den ›dunklen‹ Hintergrund dieses tragischen Vorfalles liefert Diogenes Laertius: »Schließlich wurde er Misanthrop, ging in die Berge und lebte da von Pflanzen und Kräutern. Doch davon bekam er die Wassersucht, kehrte in die Stadt zurück und stellte den Ärzten die rätselhafte Frage, ob sie eine Sintflut in Trockenheit verwandeln könnten. Da diese nicht begriffen, grub er sich in den Mist eines Kuhstalls, weil er hoffte, durch dessen Wärme werde das Wasser verdunsten. Das gelang aber nicht, und so starb er mit sechzig Jahren.« Vgl. Diog. Laertius, *Leben und Lehre der Philosophen* 9, 3.

**83** | Hippokrates, *Diät in akuten Krankheiten*, 525.

**84** | Hippokrates, *Die Frauenkrankheiten*, 527.



ten Heilpraktikers beispielsweise die Rezepturen für Schleimsuppen oder Kraftbrühen und andere Flüssignahrung in Form von Tränken, die sich für die Bedürfnisse der geschwächten Kranken – über die lange Reihe alltäglicher Experimente – als die zuträglichsten und heilvollsten Wohltaten erwiesen haben. Hippokrates protokolliert folgende Erfahrungen einer konkreten und gleichwohl verallgemeinerungsfähigen Diät für Kranke. »Zunächst, meine ich, schränkten [heilkundige Ernährungsmediziner] die Menge der Speisen ein, ohne sie selbst zu verändern, und gaben anstelle von viel Nahrung ganz wenig. Als sich ihnen das aber für manche Kranke als ausreichend und offensichtlich nützlich erwies, jedoch nicht für alle, da manche so krank waren, dass sie feste Speise auch in geringer Menge nicht vertragen konnten und etwas Leichteres nötig zu haben schienen, da erfanden sie die Schleimsuppen und mischten wenig schwere Nahrung mit viel Wasser und nahmen das Schwere durch Mischung und Kochung weg.« Außerdem wird notiert: »Bei denen aber, die auch die Schleimsuppen nicht vertragen konnten, nahmen sie auch diese weg und versuchten es mit Tränken, und auch diese brachten sie hinsichtlich der Mischung und Menge in das richtige Verhältnis, indem sie sie nicht zu reichlich und unverdünnt, aber auch nicht zu sparsam gaben.«<sup>85</sup>

Einzig und allein hier, in dem spezifischen Kontext einer ärztlichen Krankenküche, findet eine gastrosophisch legitime Reduktion des Essens auf eine Diät statt und kann sich erweisen, warum Suppen allgemein gesund sind und für schwächelnde Menschen empfehlenswert (weshalb Kant durchaus auf den Rat des Arztes hätte hören sollen; siehe I.5). Denn der *Sonderfall* einer individuellen Ernährungstherapie, anlässlich eines speziellen Krankheitsbildes, macht eine ganz konkrete Gesundheitskost erforderlich. Dieser Sonderfall einer ärztlichen Kochkunst ist indes grundsätzlich von einer mikrologischen Ernährungslehre zu unterscheiden, die für alle Gesunde nach einem bestimmten metaphysischen Schema spezielle Speisen vorschreibt. Ebenso ist eine solche Spezialküche nicht mit einer allgemeinen Diätetik gleichzusetzen, die nichts weiter vorschreibt, außer eine gesunde Ernährungsweise zu praktizieren als einer der notwendigen Komponenten einer gastrosophischen Lebensweise.

## SEX-RES-NON-NATURALES: DIÄTETIK ALS EINE FACETTE DER GASTROSOPHISCHEN LEBENSKUNST

Mit der erfahrungswissenschaftlichen Herleitung der ärztlichen Heilkunst aus der Kunst und Wissenschaft einer Naturheilküche widerlegt Hippokrates die irrümliche Meinung seines Zeitgenossen Platon in dieser Sache. Platon hatte, wie wir wissen, als Wahrheit ausgegeben, die Essenzzubereitung basiere auf keiner Wissenschaft und die Kochkunst sei im Unterschied zur Heilkunst keine für ein gutes Leben der Menschen konstitutiv Praxisform. Rückblickend zeigt sich allerdings, dass die platonische Geringschätzung der Kochkunst in einem eklatanten Widerspruch zu den historischen Tatsachen steht. Man darf davon ausgehen, dass »griechische Ärzte Kochrezepte schrieben, ebenso wie arabische, da viele Jahrhunderte lang die Kochkunst auch als Bestandteil der Heilkunst betrachtet wurde.«<sup>86</sup>

Ausdrücklich fordert der Gastrosoph Sokrates von der ärztlichen Kunst, den Menschen Gesundheit und Stärke »durch Anwendung von Arznei und Nahrung« zu verschaffen.<sup>87</sup> Und umgekehrt ist ebenfalls belegt, dass griechische Kochbücher »den Anspruch erhoben, auch medizinische Ratgeber zu sein.«<sup>88</sup> Daher merkt ein Fürsprecher der medizinischen Kochkunst an: »Man fordert mehrenteils vom Koch oder vom Leibarzt, dass er den Küchenzettel verfertige, und lauter gesunde Speisen auf den Tisch liefere. Wie kann aber dieses wohl geschehen, wenn nicht der Koch zugleich ein Arzt, oder der Arzt zugleich ein Koch ist.«<sup>89</sup> Schon zu Lebzeiten des Hippokrates entsteht mit dem *Wurzelschneidebuch* des Arztes Diokles von Karystos, dem ältesten Kräuterbuch der Griechen, eine Schrift, welche die diskursive Verschränkung von Medizin und Küche, Gesundheitsvorsorge und Naturheilkost aufs Beste dokumentiert.

Doch bei allem Verdienst für die Geburt eines gastrosophischen Denkens markiert der ausschließliche Bezug auf die Gesundheit und auf das physische Wohlbefinden auch die konzeptuellen Grenzen des hippokratischen Ernährungsdenkens. Wesentliche Aspekte, die in der sokratischen Gastrosophie bereits zum Tragen kommen – kulinarische Ästhetik, Einkauf, Genderfragen, Landwirtschaft, Mahlkultur –, bleiben unberücksichtigt. Das erklärt, warum der Arzt Hippokrates vom Essen nicht in kulinarischen Begriffen des Wohlgeschmacks spricht. Seiner medizinischen Heilkunst geht es nicht um die Esskunst einer geschmackvollen Zubereitung als der kochkünstlerischen Aktivität eines kulinarischen Wohllebens. Während diese Lust- und Genussaspekte der gastrosophischen Vernunft, die bei Sokrates allenthalben zur Sprache kommen, von Epikurs Hedonismus aufgegriffen werden (was im nächsten Kapitel genauer zu untersuchen sein wird),

**86** | Dünnebieber/Paczensky, Kulturgeschichte des Essens, 53.

**87** | Platon, Phaidros 270b.

**88** | Revel, Erlesene Mahlzeiten, 95.

**89** | Unzer, ›Der Arzt‹ klärt auf, 289.

beschränkt Hippokrates die eigene Ernährungsphilosophie auf die Weisheit einer guten Diät.

Vermutlich liegt hier der Grund, warum Sokrates – trotz seines ausdrücklichen Lobes der hippokratischen Gesundheitslehre – die Vorbehalte äußert, eine solche Diätetik habe die Vernunft nicht richtig in ihrer lebenspraxischen Ganzheit erfasst.<sup>90</sup> Denn sonst wären im Bezug auf die vernünftige Praxis eines ethisch guten Essens, neben den diätetischen, ebenso jene anderen Weltbezüge zu berücksichtigen, auf welche die sokratische Philosophie eingeht. Die Ernährungsmedizin jedoch denkt die menschliche Essistenz ausschließlich unter dem physiologischen Gesichtspunkt der Versorgung des Körpers bzw. der Erfüllung des leiblichen Wohls. Deshalb versteht sie unter gutem Essen automatisch gesundes Essen.

Indem die hippokratische Diätetik die Ethik einer gastrosophischen Lebenskunst auf Fragen des gesundheitlich Richtigen, ›der richtigen Diät‹ einschränkt, nähert sie sich der platonisch-aristotelischen Diätmoral an. Trotz dieser relativen Annäherung erhebt die hippokratische Diätetik gleichwohl – im grundsätzlichen Unterschied zur klassisch philosophischen Diätmoral – die alltägliche Sorge um eine gesunde Ernährung (›Diät‹) zu einer konstitutiven Praxis des leiblichen Wohllebens. So wird die alltägliche Lebenskunst eines immerhin diätisch guten Essens als Ethos eines immerhin gesundheitlich guten Lebens gewürdigt. Im Gegensatz zur diätmoralischen Tradition zielt eine aus medizinischer Sicht vernünftige Ernährungsweise im Kern nicht per se auf eine Tugend des Verzichts. Auch heißt sie weder eine prinzipielle Asketik des richtigen Maßes gut noch eine programmatische Mäßigungspflicht oder die selbstbeherrschte Esslust. Daher trifft das, was Foucault ganz allgemein zur Charakterisierung der »antiken Diätetik als Lebenskunst« ausführt, zwar für Hippokrates zu; allerdings gilt es nicht – entgegen Foucaults eigener Einschätzung – für Platons asketisches Ideal. In seiner Studie zum *Gebrauch der Lüste* heißt es resümierend: »Die ›Diät‹ als Lebensregel, als Lebensweise, ist eine fundamentale Kategorie, in der die menschliche Lebensführung gedacht werden kann; sie charakterisiert die Weise, in der man seine Existenz führt, und ermöglicht es, die Lebensführung mit Regeln auszustatten: eine Problematisierung des Verhaltens im Hinblick auf eine Natur, die man zu bewahren und der man sich anzupassen hat. Die Diät ist eine ganze Lebenskunst.«<sup>91</sup>

In diesem Zusammenhang ist daran zu erinnern, dass für Hippokrates die Lebenskunst einer guten Diät nur eine unter fünf anderen Künsten darstellt, gesundheitlich gut zu leben. Abweichend von dem heute geläufigen, in der Sache allerdings verengten Wortverständnis der ›Diätetik‹ (im Sinne der medizinischen bzw. ernährungswissenschaftlichen Lehre einer gesunden Ernährung) sowie der ›Diät‹ (gleichgesetzt mit einer Moral der Mäßigung, des Fastens, einer Entsagung

**90** | Vgl. Platon, Phaidros 270.

**91** | Foucault, *Gebrauch der Lüste*, 131.

der Genussgier) umfasst das hippokratische Verständnis einer *diätetike techne* nicht nur Fragen der Ernährungsweise, sondern weitere Praxen oder Techniken eines gesunden Lebens.

Alles in allem bezieht sich die Diätetik des Hippokrates auf »die Übungen (*ponoi*), die Speisen (*sitia*), die Getränke (*pota*), der Schlaf (*hypnoi*), die sexuellen Beziehungen (*aphrodisia*).« (Ebd.) Im Laufe der Geschichte wird diese Liste noch erweitert. Schließlich machen Ernährung (Essen und Trinken), körperliche Bewegung (Sport), Schlaf bzw. Ruhe, Gemütsregungen (inklusive sexuelle Aktivitäten), Ausscheidungen sowie Luft und Licht die so genannten *sechs nicht-natürlichen Dinge* aus. Sie sind als Faktoren einer gesundheitlich guten Lebensweise zu berücksichtigen und gelten als nicht-natürlich, weil es zwar allgemeine Bedürfnisse der menschlichen Natur sind, aber erst vom Menschen irgendwie (zu dessen Wohl oder Übel) ausgestaltet werden müssen. Diese *sex-res-non-naturales* werden schließlich zum Kanon der klassischen medizinischen Diätetik erklärt<sup>92</sup>, die über Jahrhunderte hinweg durch die abendländische Kulturgeschichte fortbesteht und um dessen erneute Wiederbelebung heute der medizinphilosophische und gesundheitspolitische Diskurs ringt.<sup>93</sup>

## RESÜMEE DER ANTIKEN DIÄTETIK

Im ursprünglichen Sinne handelt es sich bei den nicht-natürlichen Dingen einer diätetischen Lebenskunst um solche Angelegenheiten der täglichen Existenz, die zur Aufgabe einer vielgestaltigen Ethik (des physischen Wohllebens) gemacht werden können. Dies bestätigt jene praxologische Erkenntnis, welche bereits im Kontext der sokratischen Philosophie zur Sprache kam. Nämlich dass es nicht nur ein einziges ›gutes Leben‹ gibt, sondern vielfältige Formen, gut zu leben – das Gute zu leben, dem menschlichen Wohl gemäß zu leben. Das gute Leben ist nicht identisch mit dem faktischen Leben oder dem biologischen Dasein zwischen Geburt und Tod; es ist eine *praxis* (ein Tätig-Sein), auf bestimmte Weise und für einen bestimmten Zweck ›zu leben‹, täglich tätig zu sein.

**92** | Dazu kommentiert der Medizinhistoriker Engelhardt: »Galen bringt die Diätetik in eine Ordnung von klassischer Klarheit und überzeitlicher Gültigkeit. Sechs Grundbereiche werden von ihm unterschieden, die miteinander zusammenhängen, aufeinander einwirken, sich stören oder auch sinnvoll ergänzen können: Licht und Luft (*aer*), Essen und Trinken (*cibus et potus*), Bewegung und Ruhe (*motus et quies*), Schlafen und Wachen (*somnus et vigilia*), Ausscheidungen (*secreta et excreta*), Gefühle (*affectus animi*).« (Vgl. Engelhardt, Diätetik, 51f.) Allerdings schwankt im Verlauf der Geschichte der klassischen Diätetik die Liste. An die Stelle der Ausscheidungen treten beispielsweise die Bäder, das Schlafen sowie das Licht und die Luft kommen oft nicht vor. Vgl. Bergdolt, Leib und Seele.

**93** | Vgl. Schipperges, Wege zu neuer Heilkunst; Bergdolt, Leib und Seele.

In diesem Sinne vermögen Menschen, bestimmtes Gutes praktizieren und das Gute, das menschliche Wohl zu leben, vielgestaltig und in verschiedenen Praxen zu verwirklichen. Sokrates lobt ausdrücklich »die richtige Vernunft« von dem, »was Hippokrates über die Physis sagt«, weil er die ethische »Gestalt des Leibes vielartig« denke.<sup>94</sup> Denn im gewissen Sinne tut Hippokrates im Namen einer medizinischen Heilkunst das, was Sokrates mit seiner philosophischen Lebenskunst verfolgt: Beidesmal wird die Begründung der Wissenschaft und Kunst eines der Menschheit möglichen Wohllebens versucht.

Diese Übereinstimmung von Sokrates und Hippokrates ist speziell als Gegenposition zu dem von Platon und Aristoteles in die Welt gesetzten und über die Jahrhunderte wiedergekauften »einfältigen« Glücksbegriff eines bloß geistigen Wohllebens – des *bios theoretikos* – bemerkenswert. Darüber hinaus kommt damit ein genereller Sachverhalt der philosophischen Weisheitslehre zur Sprache: Denn die Erkenntnis von der Vielgestaltigkeit des menschlichen Wohllebens birgt für die praxisphilosophische Neubegründung einer Ethik des guten Lebens eine reiche und bislang noch unausgeschöpfte Quelle.

Freilich ist die systematische Grundlegung der praxologischen Idee einer vielgestaltigen Praxis des guten Tätig-Seins als Betätigung eines Guten, die das Ganze der menschlichen Wohlvermögen und der entsprechenden ethischen Weisen oder Lebenskünste eines vernünftigen Tuns (und Lassens) umfasst, im Kontext einer Gastrosophie nicht zu leisten und auch nicht erforderlich.<sup>95</sup> Doch die Gastrosophie steht in diesem Zusammenhang: Sie kartographiert eine Praxisform des guten Lebens, eben die Ethik eines guten Essens – deren Ursprünge bis zu Hippokrates und Sokrates zurückverfolgt werden können.

Die Philosophie der Physis, die Hippokrates entwickelt, verbindet einen normativen Naturbegriff (das Heil der menschlichen Physis) mit einer empirischen Naturwissenschaft (des gesundheitlich Wohltuenden) zu einer allgemeinen Ethik der guten Ernährung. Auf diese ungewöhnliche Weise macht sich die hippokratische Gastrosophie die erkenntnistheoretische Notwendigkeit einer philosophischen Fundierung des medizinischen Wissens klar. Die medizinische »Heilpraxis« besteht dann nicht primär in der Reparatur von Krankheiten durch den Arzt, sondern in der für jeden Menschen erstrebens- und lohnenswerten Erkenntnis des Guten und zwar des physischen Heils oder Wohls des Menschen. Daher ähnelt Hippokrates' Ablehnung der vorsokratischen Philosophie und Medizin der sokratischen Abkehr von einer spekulativ-idealistischen (Geist-)Metaphysik zu einer praxisorientierten Wissenschaft vom Menschen und dessen möglichen Wohlleben (eupraxie).

Solcherart von einem, in der alltäglichen Lebenspraxis aktivierbaren, empirischen Wohlvermögen ausgehend, legen Hippokrates und Sokrates der Weltkenntnis des Menschen – seiner Natur und der Sitten seiner Alltagskultur – einen

94 | Platon, Phaidros 270d.

95 | Vgl. Lemke, Was ist Praxologie?

ethisch-praxischen Bezugspunkt zugrunde. Freilich gewinnt Sokrates zeitlich und ideengeschichtlich betrachtet vor Hippokrates die praxologische Erkenntnis einer möglichen Weisheit, bestimmte Lebensbereiche wohlgemäß zu leben. Daher gibt die sokratische Philosophie hinsichtlich ihres Verhältnisses und damit auch des genealogischen Verhältnisses von der ›ersten Gastrosophie‹ zur ›klassischen Diätetik‹ – verstanden als einer diätetischen Gastrosophie – ein methodisches Vorbild für die Medizin ab. Aus diesem Grund wurde im Anschluss an die sokratische Gastrosophie<sup>96</sup> hier die medizinische Ernährungslehre des Hippokrates porträtiert und der Versuch unternommen, deren Ethik einer gesundheitlich guten Lebenpraxis als Gastrosophie einer gesunden Ernährungsweise nachvollziehbar zu machen.

Doch trotz Hippokrates' wichtiger Idee einer vielgestaltigen Praxis des physischen Wohllebens und des richtigen Vernunftbegriffs verschiedener diätetischer Lebenskünste kritisiert Sokrates daran zu Recht, dass der Mediziner die gastrosophische Ethik auf eine Diätetik reduziert und damit die ganze Sache grundbegrifflich verkürzt.

Insofern lässt sich bereits bei Sokrates und Hippokrates diejenige Problematik ausmachen, die in Kants ›Streit‹ mit Hufeland explizit ausgetragen wird: Im Gegensatz zur medizinischen Theorie (oder Diätetik des gesunden Lebens) erschöpft sich eine philosophische Theorie (oder Ethik des guten Lebens) nicht darin, dass die Menschen ›nur‹ in gesundheitlicher Hinsicht gut leben sollten. Der philosophisch stimmige Standpunkt im Bezug auf eine gastrosophische Theorie des guten Lebens besagt daher: Eine gute Esskultur ist weder primär noch ausschließlich über eine gesunde Diät und das leibliche Wohlbefinden zu denken. Indem Hippokrates' medizinische Ernährungsphilosophie den Heilsbezug auf die menschliche Physis einschränkt, setzt sie jedoch das Wohl des Menschen mit dem gesundheitlichen Wohlergehen gleich und damit das Gute mit dem Gesunden (dem Heil). Weil die klassische medizinische Diätetik das Verständnis des guten Lebens nur auf das leibliche Wohlergehen beschränkt und sich keine umfassende Gastrosophie erarbeitet – wie dies für die sokratische Philosophie gezeigt werden konnte –, bleibt die Diätlehre des Hippokrates einem reduktionistischen Begriff des Guten verhaftet.

Letztlich wird das Nahrungsgeschehen in der hippokratischen Diätetik also nicht unter dem Gesichtspunkt der Gestaltungspraxis einer unverkürzten Gastrosophie reflektiert, die verlangt, dass alle Facetten und Tätigkeiten eines ethisch guten Essens einbezogen werden. Die menschliche Essistenz wird stattdessen auf physische Gesundheit und körperliche Selbsterhaltung beschränkt. So ist es zwar nicht ganz falsch, die Diätetik als »eine ganze Lebenskunst« (Foucault) zu bezeichnen. Dennoch bleibt sie eine Tugendlehre, die die gastrosophische Lebenskunst

**96** | Üblicherweise wird ausschließlich die Vorbildfunktion der Medizin für die Grundlegung der praktischen Philosophie, vor allem der aristotelischen Ethik des guten Lebens, hervorgehoben. Vgl. Jaeger, *Medizin als methodisches Vorbild in der Ethik des Aristoteles*.

zu jener Heilkunst entkernt, deren Praxis vom Individuum lediglich verlangt, sich vollwertig zu ernähren: Die hippokratische Philosophie der Lebenskunst ist eine Gesundheitsmoral geblieben. Hingegen versteht der uneingeschränkt gastrosophische Begriff der Diätetik den gesundheitlichen Gesichtspunkt als einen zwar wesentlichen Aspekt der menschlichen Essistenz, aber doch nur als einen unter anderen (kulinarisch-ästhetischen, agrarischen, ökonomischen, alltagskulturellen, emanzipatorischen) Welt- und Selbstbezügen, die ein gutes Welt-Essen als ethische Lebenspraxis ausmachen.

Freilich birgt die Tatsache, dass sich Hippokrates' Heilwissenschaft auf das physische Wohlbefinden bezieht, einen Vorteil gegenüber der sokratischen Philosophie der guten Lebenspraxis. Denn diese Philosophie kann ihrem normativen, aber postmetaphysischen Begriff des Guten nur aufgrund von Gesprächen eine weder spekulativ postulierte noch absolut letztbegründete Wahrheit verschaffen; der Philosoph kann seinem Begriff des Guten nur eine intersubjektiv herbeigeführte und daher stets fallible Allgemeingültigkeit zuwachsen lassen. Ganz anders verhält es sich beim Mediziner; diesem ist es möglich, das Gute naturwissenschaftlich zu begründen. Daher zählt die ernährungswissenschaftliche Erkenntnis des Guten (der Eubiotik einer gesundheitlich guten Ernährung) zu den vergleichsweise starken, objektiven Normativitäten einer gastrosophischen Ethik.

Doch der Preis dieses scheinbaren Vorteils ist beträchtlich. Auch dies kann man sich mithilfe des Hippokrates klarmachen: Die hippokratische Reduktion der Ethik des guten Lebens auf die Diätetik des gesunden Lebens birgt zwei folgenreiche und bis in die Gegenwart hinreichende Konsequenzen für das ernährungsphilosophische Selbstverständnis unserer Kultur. Zum einen werden dadurch die vielen ethischen Fragen des Welt-Essens zu wenigen, ums persönliche Wohl kreisende Fragen der Diät depotenziert. Zum anderen arbeitet die antike Ernährungslehre, indem sie nur die Physis des Menschen reflektiert, der zur gleichen Zeit entstehenden dualistischen Metaphysik Platons, die den Menschen in die zwei Welten eines sich ernährenden Körpers und eines denkenden Geistes aufspaltet, unbeabsichtigt zu. Darum wird es umgekehrt möglich, dass »die platonische Askese, wenngleich philosophisch begründet, in vielem auf der hippokratischen Diätetik aufbaut und von hier aus ihre Konkretisierung zur dualistischen Lebensführungslehre des Verhältnisses von Körper und Seele vollzieht.«<sup>97</sup> Die hippokratisch-diätetische und die platonisch-diätmoralische Ernährungslehre *konvergieren* darin, dass die essenzielle Lebenspraxis konzeptuell und begrifflich zu einer *Diät* abmagert: Nicht auf ein insgesamt gutes Leben des Gastrosophischen zielt dann ein vernünftiger Umgang mit dem Essen ab, sondern auf den physischen Lebenserhalt. Eine ideelle Konvergenz der philosophischen Diätmoral mit der medizinischen Diätetik spiegelt sich heute in der Tugend eines Konsums von funktioneller Kost (*functional food*) und Nahrungsmitteln (*nutraceuticals*), das

97 | Egger, Diätetik und Askese, 75.

heißt in einem Diätbewusstsein, welches von einem moralischen Pflichtbewusstsein gegenüber dem Gebot einer gesunden Ernährung in der pragmatischen Form eines nutritiven Funktionalismus lebt.

Doch trotz einer gewissen Konvergenz besteht zwischen der hippokratischen Medizin und der platonischen (und platonisch beeinflussten) Philosophie zuletzt in der entgegengesetzten Bewertung des Körpers eine grundsätzliche Differenz. Die medizinische Sorge sieht im menschlichen Körper keine an sich vernunftlose und tendenziell unvernünftige Animalität, sondern die Inkarnation eines Umweltlichen und verbesserbaren wie verschlechterungsfähigen Lebensgeschehens der Physis. In diesem potentiell wohlvollen Seinsgeschehen kommt der Ernährung eine herausragende Bedeutung zu, weil wesentlich über den Einfluss des Essens die menschliche Physis wohl oder übel erfüllt, beleibt und gelebt wird. Während die rationalistische Anthropologie eine metaphysische Abwertung und Entwürdigung der menschlichen Essistenz betreibt, gewinnt bei dem Sokratiker Hippokrates die alltägliche Ernährung den zentralen Stellenwert einer buchstäblich heilbringenden, göttlichen Kunst. Einer den Menschen möglichen Lebenskunst, die darin besteht, die vermeintlich kleinen und unwürdigen Dinge eines vernünftigen Essens mittels einer bewussten Selbstsorge und Alltagspraxis zu kultivieren – weil uns so ein Stück geglückten Wohllebens zuteil werden kann. Die praxische Vernunft einer gesunden Küche steht deshalb im Kontext einer alltäglichen Arbeit des Selbst an einem ebenso wertvollen wie fragilen Gut. Letztlich aber ist eine Heilkunst (als Diätetik), die sich auf eine medizinische Kochkunst versteht, weder eine kulinarische Ästhetik noch eine voll entwickelte Gastrosoophie. So bleibt es dabei: Während die hippokratische Gesundheitslehre eines physischen Wohllebens die eigentliche Kunst eines guten Essens systematisch übersieht, verbreitet der epikureische Hedonismus die sokratische Weisheit, dass zu einer gastrosophischen Lebenspraxis allemal ein kultiviertes Genussleben gehört.