

# Zucker

---

*Gunther Hirschfelder*

Zucker steht unter Generalverdacht: Ernährungsaufklärung fokussiert heute kritisch auf Süßigkeiten und gezuckerte Softdrinks, und die → Medien haben ihn zu ihrem Lieblingsfeind erkoren – oft wird er gar als Droge bezeichnet. Überhöhter Zuckerkonsum wird als Ursache für eine sich ausbreitende → »Adipositas-Epidemie« gesehen. Dabei isst die deutsche Bevölkerung so viel Zucker wie nie: über 33 Kilogramm pro Kopf und Jahr und damit doppelt so viel, wie die WHO empfiehlt. Fürsprecher\*innen des Zuckers finden sich nur auf der Seite der Agrar- und Industrielobby.

Zucker ist zunächst nur ein Sammelbegriff, vor allem für als Frucht- oder Haushaltszucker bezeichnete Mono- und Disaccharide, die zu den Kohlehydraten gehören. Zucker ist ein Molekül und damit weder gut noch böse – jedoch notwendig, denn er dient als Energielieferant für verschiedenste Zellprozesse und entsteht bei der Verdauung als Spaltprodukt. Er ist jedoch letztlich mehr: Er ist vor allem ein Kulturgut. In der Entwicklungsgeschichte der Menschheit steht Zucker für gesuchten und guten Geschmack sowie für Energie (→ Kalorie), somit für das (Über-)Leben schlechthin. Dabei spielt die physiologische Komponente eine besondere Rolle: Höher entwickelte Säugetiere präferieren süß. In der Entwicklungsgeschichte versprach Süßes Hochkalorisches und Ungiftiges. Überleben und Zucker in seinen verschiedenen Variationen sind evolutionär eng verzahnt (Mintz).

Spätestens seit den frühen Hochkulturen ist eine besondere Wertschätzung von süßen Früchten und Honig erkennbar, die auch in der medizinischen Verwendung Niederschlag fand. In der Antike und in der Folge auch im europäischen Mittelalter dachte man, Honig sei vom Himmel gefallener Tau, den Bienen sammeln. Honig galt nicht nur als Superfood, sondern als beinahe universelles Heilmittel. Zuckerrohr, der zweite wichtige Süßstoff, stammt aus dem pazifischen Raum und wurde spätestens um 8.000 v. Chr. in Melanesien angebaut. Seit dem Mittelalter steht das Abendland auch durch den

später erfolgten plantagenmäßigen Anbau an der europäischen Peripherie in engerem Kontakt mit dem Luxusgut Zucker. Mit der Entdeckung Amerikas 1492 begann der *columbian exchange* und führte zu einem fundamentalen Wandel: Seitdem afrikanische Sklaven gezwungen wurden, in den amerikanischen Kolonien Zucker für den europäischen Markt anzubauen, stieg der Konsum sprunghaft an. Damit avancierte der einfach zu kultivierende und gut transportierbare Zucker zum ersten *global food*. Da das neue Kulturgut noch keinen festen Platz in den Ernährungs- und Mahlzeitenstrukturen hatte, lag es nahe, es mit anderen Innovationen zu kombinieren – den alkoholfreien und ebenfalls aus Übersee kommenden Heißgetränken Tee, Kaffee und Schokolade, die auf diese Weise zu Katalysatoren für den Zuckerkonsum wurden (Meningering).

Seit dieser Zeit machte Zucker eine steile medizinische Karriere und fand deshalb auch seinen festen Platz in der Humoralpathologie, der in der Antike entwickelten Lehre von den vier Körpersäften. Der Arzt Angelus Sala (1576-1637) behauptete etwa, dass Zucker nahrhaft sei und »ein gut Geblüt mache, den Samen vermehre, die Frucht im Mutterleibe stärke« (Olbrich). Außerdem sei Zucker für Magere und Geschwächte geeignet, aber besonders für Melancholiker und zur Stärkung alter Menschen. Er heile Rachen, Lunge und Brust und helfe bei Heiserkeit, Husten und Kurzatmigkeit. Ebenso solle Zucker Geschwülste »erweichen«, den Därmen ihre »Rauheit« nehmen und insgesamt der Verdauung förderlich sein. Zucker blieb bis zum 19. Jahrhundert rares Luxusgut, bis die Ausweitung der Plantagenwirtschaft und die Dampfschifffahrt zu einem Preisverfall führten und den Konsum demokratisierten. Möglich war die massenhafte Produktion jedoch nur durch ausbeuterische Sklavenarbeit.

Parallel erfuhr Zucker auch neue Bewertungen, denn die moderne Schulmedizin mit Rudolph Virchows Zellpathologie löste den Zucker aus seinen primär kulturellen Zuschreibungen. Die Forschungen von Justus von Liebig zeigten, dass Zucker als lebenswichtiger Baustein für die Verstoffwechselung von Nahrung benötigt wird. Damit war dem Zucker eine neue Funktion zugeordnet – als essenzieller Baustein des Lebens, was in Zeiten von Mangelernährung und Hunger zu einer zusätzlichen Positivbewertung führte, die in der Zeit des Wirtschaftswunders der 1950er und 1960er Jahre ihren Höhepunkt erlebte.

Der Wandel zur Dienstleistungsgesellschaft und die Massenmotorisierung führten jedoch bald zu allgemeiner Bewegungsarmut und damit zu einer permanenten Kalorienübersorgung. Nun entfaltete sich ein Mecha-

nismus, der gegenwärtig auch in Schwellenländern wie Mexiko, China oder Nigeria zu beobachten ist: Zucker fungiert in den Innovations- und Wohlstandszeiten, welche auf Phasen der Mangelerfahrung folgen, als ökonomischer Motor und wird positiv wahrgenommen. Zudem zeigt sich ein weit verbreitetes Funktionsmuster: Je ökonomisch erfolgreicher eine Gesellschaft ist, desto süßer isst sie (Hirschfelder).

Erst heute, im Zeitalter der Sätttheit des Globalen Nordens, gerät Zucker ins Visier der Kritik. Aus einem vermeintlich hochwertigen ist ein vermeintlich minderwertiges Produkt geworden. Das liegt nicht zuletzt daran, dass permanente Konsumimperative, niedrige Preise und großes Angebot viele Konsument\*innen, die das kulturelle Gepäck von Mangelerfahrung mit sich führen und bzw. oder mit Informationsdefiziten oder *consumer confusion* konfrontiert sind, überfordern. Für viele stellt der Überfluss eine Herausforderung dar, die nicht bewältigt werden kann. Der erhöhte Zuckerverzehr begünstigt in der Folge ›Adipositas‹ und Diabetes Typ 2 (→ ›Globesity‹).

Bei gesundheitsbewussten und bildungsaffinen Bevölkerungsgruppen steht erhöhter Zuckerkonsum heute symbolisch nicht mehr für Luxus und Kennerschaft, sondern im Gegenteil für Unwissenheit und nachlässigen Umgang mit dem → Körper. Dabei wird der Zucker jedoch nicht in allen sozialen Milieus in dieser Weise problematisiert. In anderen Gruppen, deren Lebensverhältnisse weniger privilegiert sind, versinnbildlicht er weiterhin ein hochwertiges Konsumprodukt und gerade in seiner Form der Soft- oder Energydrinks oder der Süßigkeiten einen erstrebenswerten westlich-globalen Lebensstil (ebd.).

In der Summe sind moderne Gesellschaften derzeit kaum bereit, aus gesundheitlichen Gründen auf Zucker zu verzichten. Dazu besteht auch kaum Grund, denn Zucker ist weder gut noch schlecht, macht per se weder gesund noch krank. Maßgeblich sind vielmehr Einstellungen, Wahrnehmungen und Konsumverhalten, mithin Faktoren, die primär kulturell determiniert sind. Zudem muss bei allen Diskussionen um die gesundheitlichen Folgen des zu hohen Zuckerkonsums berücksichtigt werden, dass in demokratischen Gesellschaften ein Recht auf freie Konsumententscheidungen besteht. Und schließlich gilt: Keine Kultur hat jemals das Süße gemieden.

## Literatur

- Hirschfelder, Gunther. »Zucker. Kulturgeschichte und Konsumstruktur eines umstrittenen Lebensmittels«. *Aktuelle Ernährungsmedizin* 43, Suppl. 1, 2018, S. 3-7, <https://doi.org/10.1055/a-0659-9107>.
- Hirschfelder, Gunther und Markus Schreckhaas. »Red Bull erobert die Welt. Kulturwissenschaftliche Perspektiven auf postmoderne Werbestrategien im ›global lifestyle‹«. *Wissen schafft Werbung* 5, 2017, S. 123-137.
- Menninger, Annerose. *Genuss im kulturellen Wandel: Tabak, Kaffee, Tee und Schokolade in Europa (16.–19. Jhd.)*. Steiner, 2008.
- Mintz, Sidney. *Die Macht des Süßen: Kulturgeschichte des Zuckers*. Campus Verlag, 1985.
- Olbrich, Norbert. *Der Zucker als Arzneimittel: Untersuchungen zur medizinischen Diskussion um den Zucker im 17. und 18. Jahrhundert*. Technische Universität Berlin, 1983.

## Weiterführend

- Merki, Christoph Maria. »Zucker«. *Genussmittel: Ein kulturgeschichtliches Handbuch*, hg. von Thomas Hengartner und Christoph Maria Merki, Insel Verlag, 1999, S. 231-256.
- Poehls, Kerstin. »Über Zuckerhaushalte. Zugänge zu einer skalaren Ethnographie des Wirtschaftens«. *Wirtschaften: Kulturwissenschaftliche Perspektiven*, hg. von Karl Braun et al., Makufee, 2019, S. 109-124.
- Walvin, James. *Zucker: Eine Geschichte über Macht und Versuchung*. oekom, 2020.