



**University of
Zurich**^{UZH}

**Zurich Open Repository and
Archive**

University of Zurich
University Library
Strickhofstrasse 39
CH-8057 Zurich
www.zora.uzh.ch

Year: 2015

Über den Traum vom Lichtessen

Wolff, Eberhard

DOI: <https://doi.org/10.4414/saez.2015.04009>

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-121322>

Journal Article

Published Version

Originally published at:

Wolff, Eberhard (2015). Über den Traum vom Lichtessen. Schweizerische Ärztezeitung (SÄZ), 96(38):1400.

DOI: <https://doi.org/10.4414/saez.2015.04009>

Über den Traum vom Lichtessen

Eberhard Wolff

PD Dr. rer. soc., Redaktor Kultur, Geschichte, Gesellschaft



Nafri1967/Dreamstime.com

Es ist ein alter Traum vor allem der Vegetarier. Warum müssen wir Säugetiere andere Lebewesen zermalmen, hinunterschlingen, verdauen und ausgelaugt wieder ausscheiden, damit wir genügend Kraft zum Leben haben? Warum können wir es nicht so wie die Pflanzen handhaben? Die ergattern ihre Lebenskraft durch einfaches Blätter-in-die-Sonne-Halten und saugen allenfalls noch etwas Wasser mit ein paar Mineralbeilagen aus dem Erdreich. Völlig gewaltfrei. Wobei: Den Zahn einer pazifistisch-sozialen Pflanzenwelt hat mir eine Biologin schon vor längerem gezogen: Wir sollten uns eine Lebensform wie die «Symbiose» eher als eine Art immerwährenden Kampf denn als friedliches Car-Sharing der Natur vorstellen. Ich wollte hier aber eigentlich nicht darüber schreiben, wie die Menschen sich die Natur mit Metaphern zurechtinterpretieren.

Der alte Traum der Vegetarier lebt. Der österreichische Filmemacher P. A. Straubinger hat 2010 zum Beispiel einen sympathisierenden Dokumentarfilm über Leute aus der ganzen Welt gemacht, die sich angeblich (fast) ausschliesslich von Licht ernähren. Einen überaus schmack- und nahrhaften Eindruck von diesen Lichtessern und der wissenschaftlichen Debatte darum hat uns Bruno Kesseli in diesem Blatt zum damaligen Kinostart serviert. Im Gegensatz zum Film ist der Artikel jederzeit online abrufbar [1].

Zumindest beim Vitamin D üben sich unsere Körper bekanntlich ein wenig in Photosynthese. Aber viel weiter geht es denn wohl doch nicht. Wir sollten indes vorsichtig sein, wenn wir die (vermeintlichen) Lichtesser belächeln. Da sitzen wir selber in einem lichtdurchfluteten Glashaar und sollten nicht mit Leucht-kugeln schießen. Der alte Traum des Lichtverschlingens ist verbreiteter, als uns auf den ersten Blick erscheint.

Das frühe 20. Jahrhundert war eine besondere Zeit des Lichtfetischismus, etwa beim Bergwandern oder Sonnenbaden [2]. Nicht nur Davos kann ein Lied davon singen, wie das Licht auf Sanatoriumsbalkonen inbrünstig in den Körper gesogen wurde. Städter, die es nicht nach Davos schafften, wurden von den künstlichen UV-Lichtduschen zwar nicht satter, aber sie versuchten ihre Körper doch stärker zu machen [3]. Das ging solange gut, bis uns die Onkologen dann den Spass daran verdorben haben.

Eine verbreitete Variante des Lichtessens besteht in der Idee, dass wir das Licht nicht anstatt der richtigen Nahrung aufnehmen, sondern mit ihr. Ein schönes Schwei-

zer Beispiel hierfür ist, oder war zumindest, das Bircher-müesli. Der Müesli-Vater Max Bircher-Benner meinte vereinfacht, seine Rohkost sei «Lichtnahrung», in der eine spezielle, lebendige Energie des Sonnenlichts gefangen sei. Wenn die Rohkost aber bereits gekocht oder durch einen Kuhmagen gegangen und zu Fleisch geworden sei, beinhalte der Rinderbraten mit Gemüsebeilage kaum noch von der gesunden Licht-Energie, lediglich schnöde Kalorienenergie. Ganz zeitgemäss hat Bircher den Lichtfetischismus dann noch mit physikalischer Theorie, nämlich der Entropielehre begründet. Die war damals ganz neu und ziemlich trendy.

Der Müesli-Vater Max Bircher-Benner meinte vereinfacht, seine Rohkost sei «Lichtnahrung».

An ein anderes, profaneres Beispiel, wie wir Sonnenlicht mit der Nahrung aufnehmen, erinnerte mich mein oben zitierter Kollege Tschofen. «Sunkist» war ein Traumdrink von Schulkindern der 70er Jahre. Der Name der kalifornischen Zitrusfrüchte-Verwertungs-Genossenschaft ging auf das Wort «sun-kissed» zurück. Der Traum vom Lichtessen (ein flüssiger Traum, kein feuchter!) kann also auch industriell abgefüllt werden.

Die Formulierung «aus sonnengereiften Orangen» ist bis heute ein Gemeinplatz der Werbetexter. Und das Neueste: Rivella verkauft in der Saft-Produktlinie «Michel» nicht nur den «Bodyguard», sondern auch den «Sunshine»-Saft mit dem «Sonnenvitamin D». Die Ironie dabei: Wenn der Körper das beworbene Sonnenvitamin im Sonnenbad schon selber produzieren kann, was hat das Sonnenvitamin dann noch im Saft verloren? Ich denke, «Sunshine» soll mit seinen feinen Früchten nicht nur unseren Saftdurst, sondern auch unseren unermesslichen symbolischen Sonnenhunger begrifflich stillen.

In dieser Hinsicht sind wir also alle irgendwie Lichtesser, nähren wir uns doch alle genussvoll vom Licht, wenn auch nicht rein kalorisch. Und damit bin ich doch wieder bei der Frage angekommen, wie sich die Menschen die Natur mit Metaphern zurechtinterpretieren.

- 1 Kesseli B. «Prana» statt Müesli – oder doch nicht? Schweiz Ärztezeitung. 2010;91(38):1494–6. www.saez.ch/docs/saez/archiv/de/2010/2010-38/2010-38-827.pdf
- 2 Tschofen B (ed.). Piz Buin. Literarische Erkundungen 1865–2015. Bregenz: Bertolini; 2015.
- 3 Ingold N. Lichtduschen. Geschichte einer Gesundheitstechnik 1890–1975. Zürich: Chronos; 2015.

[eberhard.wolff\[at\]saez.ch](mailto:eberhard.wolff[at]saez.ch)