

Hoch lebe die Nuss!

geschrieben von Bernd Berke | 16. Oktober 2017

Pssst, jetzt weiß ich, wie ich demnächst schnell reich und prominent werde. Ich verfasse mal eben einen Ernährungsratgeber, der alle bisherigen Theorien über den Haufen wirft und neue Horizonte aufreißt. Auf diese Weise haben sich doch schon etliche Leute dumm und dämlich „verdient“.



Oh, so nussig... (Foto: BB)

Wir kennen das zur Genüge. Alle paar Monate wird eine weitere Sau durch die Küchen getrieben, natürlich nur redensartlich. Gestern galten Eier mitsamt Cholesterin als verwerflich, heute sind sie angeblich gar nicht mehr so schlimm. Ähnliches widerfuhr dem Salz, von dem zwischenzeitlich ernsthaft abgeraten wurde. Heuer darf man's offenbar wieder nehmen. Oder habe ich die allerneueste Kehrtwende verpasst?

Kohlenhydrate auf der Achterbahn

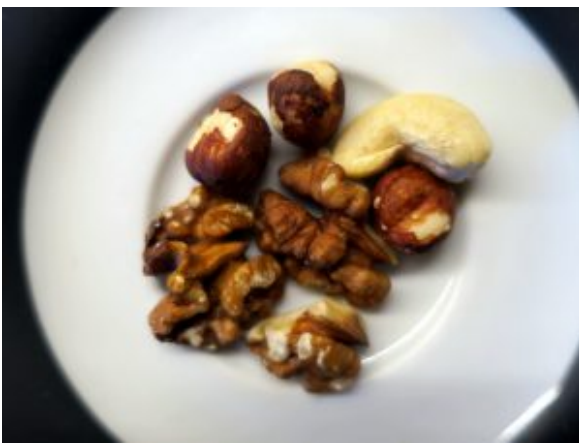
Manche Nahrungsmittel haben achterbahnhafte Karrieren und Abstürze sondergleichen hinter sich, sie könnten einem geradezu leid tun. Ernährung mit Kohlenhydraten wird mal verteufelt, mal rehabilitiert oder gleich rundweg empfohlen. Fett wurde generell verworfen, jetzt ist es – um nochmals ein

schiefes Sprachbild zu verwenden – „im Aufwind“. Ich verrate Euch was: Die viel zitierten „Experten“ wissen oft auch nicht richtig Bescheid.

Egal. Ich kenne mich da auch nicht so furchtbar gut aus. Zu allermeist esse ich nach Appetit, nach Lust und Laune. Damit fährt man wahrscheinlich nicht schlecht, sofern keine ernstlichen Erkrankungen vorliegen. Amen.

Was in den Supermärkten dümpelt...

Jetzt aber zu meinen Sachbuch-Ambitionen, von denen ich mir hübsche Sümmchen erhoffe. Es kommt sicherlich gut, ein Nahrungsmittel zu verdammen, das bisher unverdächtig zu sein schien. Oder umgekehrt: eines ans Licht zu ziehen, das – einem Mauerblümchen vergleichbar – in den Supermärkten unscheinbar vor sich hin dümpelte. Nein, diese Sprachbilder aber auch!



Aus dem „Studentenfutter“ geklaut... (Foto: BB)

Nehmen wir einfach mal aufs Geraatewohl die Nuss. Wollen wir sie auf gut Glück als allein seligmachend preisen oder als quasi-giftig in den Orkus stoßen? Soll das Buch nun „Nie wieder Nüsse!“ oder „Alles heilt die Nuss“ heißen? Oder noch besser: „Nuss dich gesund!“

Ganz nach unserem Belieben

Nun, das steht ganz in unserem Belieben. Besser wär's wohl, man ginge das Ganze positiv an. Dann kann auch die nussverarbeitende Industrie nicht vor Gericht ziehen (da gäb's womöglich was auf die Nuss). Und sollten wissenschaftliche Studien existieren, so biegen wir sie zurecht, bis sie uns in den nussophilen Kram passen.

Jetzt haltet Euch fest: Übrigens ist auch die Erdbeere eine Nuss. Das glaubt ihr nicht? Ha! Ihr werdet schon sehen. In Kürze in Euren Buchhandlungen. In diversen Talk-Formaten. Und auf Euren Tellern. Hoch lebe die Nuss! Und das nicht nur zur Weihnachtszeit.

Bin mal eben weg. Neues Sonderkonto einrichten.

P.S.: Verleger, bitte melden!

P.P.S.: Dieser Beitrag kann Spuren von Nüssen enthalten.

„Das weiße Gold der Kelten“: Salz hält auch uralte Fundstücke frisch

geschrieben von Bernd Berke | 16. Oktober 2017

Wo vor Jahrzehnten noch das „Schwarze Gold“, also Kohle, das Leben bestimmt hat, geht es nun ums „Weiße Gold“ in viel weiter entfernten Zeiten: In Herne zeigt das LWL-Museum für Archäologie die aus Wien kommende Ausstellung „Das weiße Gold der Kelten – Schätze aus dem Salz“.

Es geht um staunenswerte Funde aus Hallstatt (Oberösterreich),

wo schon in der Jungsteinzeit Salz gewonnen wurde. Um 1500 v. Chr. waren dann die bronzezeitlichen Kelten schon versiert im Salzbergbau. Etwa 1245 v. Chr. beendete ein katastrophaler Erdrutsch diese Phase. Die Geschichte des quasi (vor)industriellen Abbaus beginnt um das Jahr 850 v. Chr., in der frühen Eisenzeit. Die Kelten meielten sich ins Innere der Berge vor, entlang der Salzadern stellenweise über 300 Meter tief. So weit die grobe Chronologie.

Kinderarbeit unter Tage

Die senkrechten, mit Holz ausgekleideten Stollen waren immerhin 8 bis 12 Meter breit und führten zu riesigen Hallen unter Tage. Dort arbeiteten nicht nur Männer (Abbau mit dem Pickel) und Frauen (als Trägerinnen) im Salzbergbau, sondern auch Kinder ab etwa 5 Jahren.



Blick in die Herne Salz-
Ausstellung (Foto:
LWL/Arendt)

Man hat Schuhe in Kindergren gefunden und außerdem Leuchtpne für unterirdisches Licht. Diese Späne trugen zum Teil Abdrücke von Kindergebissen. Mutmaßung: Kinder mussten die Fackeln im Mund tragen, um die Hände für anderweitige Arbeiten frei zu haben. Gewiss: Schulunterricht haben die Kleinen seinerzeit nicht versäumt, doch zeugen Skelettfunde von frühen Knochen- und Halswirbelschden. Heute vernimmt man es mit Grausen. Die „Hallstätter“ wurden damals im Schnitt nur

rund 35 Jahre alt, nur vereinzelt erreichten sie das 50. oder gar 60. Lebensjahr.

Salzherzen als frühe Markenzeichen

Und wozu die Strapazen unter Tage? Salz war zu jener Zeit praktisch so kostbar wie Gold, und zwar nicht wegen seiner würzenden Eigenschaften, sondern als – bis zur Erfindung des Kühlschranks – bevorzugtes Konservierungsmittel, das Lebensmittel länger frisch hielt. Von Hallstatt aus handelten die Kelten, die zweitweise ein Salzmonopol für große Teile Mitteleuropas innehatten, über weite Strecken mit dem „weißen Gold“, bis in die heutigen Länder Frankreich, Italien und Ungarn.



Sorgte unter Tage für Licht:
ein Bündel von Leuchtspänen.
(Foto: LWL/Lammerhuber)

Um den Absatz weiter zu fördern, wurden in Hallstatt (gleichsam ein früher Marken-Auftritt) auch herzförmige Blöcke aus Salz angefertigt. Das war nicht nur ein Gag, sondern auch ein Qualitätsnachweis. Wie Hofrat Dr. Anton Kern, Direktor der Prähistorischen Abteilung des Naturhistorischen Museums Wien, erläutert, konnte für die von allen Seiten sichtbaren Herzen nur bestes Salz verwendet werden, während in Säcken schon mal schlechtere Ware unten liegen konnte...

So wertvoll wie Gold

Die offenbar ebenso geschäftstüchtigen wie reisefreudigen Hallstatt-Kelten häuften jedenfalls wahre Reichtümer an, wie edle Grabbeigaben aus Elfenbein (aus Afrika), Bernstein (von der Ostsee), filigranem Glas oder just Gold belegen. Welch ein Gepränge! Und dabei hat man zwar rund 1500 von vermuteten 6000 Grabstellen ausgewertet, doch hat man die etwaigen Fürstengräber der Region noch gar nicht gefunden. Ja, die Forscher wissen noch nicht einmal, wo diejenigen gewohnt haben, die damals das Sagen hatten. Welche Prunkstücke da wohl noch schlummern?



Keltisches Schöpfgefäß mit Kuh- und Kälbchenfigur, um 600 v. Chr. (Foto: LWL/Arendt)

Das Salz taugt nicht nur zur Lebensmittel-Konservierung, sondern hat auch viele archäologische Funde so erhalten wie sonst kaum irgendwo auf der Welt. Selbst empfindliche Fragmente von Textilien (Fellmützen, Tragesäcke, Lederkappen) und organische Bestandteile haben die Jahrtausende nahezu unversehrt überstanden. Hier sieht man auch Relikte der wohl weltweit ältesten Holzstiege (von etwa 1343 v. Chr.), eine raffinierte Baukasten-Konstruktion, die im Berg Unebenheiten überbrückt haben dürfte. Spuren an einem Holzkochlöffel lassen Rückschlüsse auf die Ernährung zu: Beispielsweise standen Sammelobst, Gerste, Hirse, Saubohnen und Linsen auf dem Speiseplan, aber auch (rohes) Fleisch und Milchprodukte, worauf Kaseinreste hindeuten.

Das älteste „Toilettenpapier“

Auf eine andere Verrichtung lassen Pestwurzblätter schließen, die unter Tage gefunden wurden. Die Bergleute haben sie dort unten offenbar als Vorläufer von Toilettenpapier benutzt, wobei speziell diese Blätter einen lindernden, antiseptischen Effekt bei damals allfälligen Entzündungen und Durchfall gehabt haben sollen.



Werkzeug für den Salzbergbau
(Foto: LWL/Lammerhuber)

In Zusammenarbeit mit der Innsbrucker Agentur „MuseumsPartner“ hat man die Herner Schau mit rund 250 Exponaten (aus dem Naturhistorischen Museum Wien) denkbar sinnlich gestaltet. Der Eingang führt durch eine Art Holzstollen. In sechs begehbaren Salzblöcken werden einzelne Themenkreise hervorgehoben. Mittlerweile übliche Animationsfilme vermitteln Vorstellungen vom Alltagsleben der keltischen Salzbergleute, die sich übrigens (wie vorgefundene Farbstoffe ahnen lassen) in ziemlich bunte Kleidungsstücke hüllten. In manchen Zonen des Rundgangs haben die Ausstellungsmacher sogar versucht, Gerüche aus der Bronzezeit zu rekonstruieren, die hier nun dezent verströmt werden. Pestwurz-Hinterlassenschaften selbstverständlich ausgenommen.

„Das weiße Gold der Kelten – Schätze aus dem Salz“. LWL-Museum für Archäologie, Herne, Europaplatz 1. Vom 23. August 2014 bis 25. Januar 2015. Geöffnet Di, Mi, Fr 9-17, Do 9-19, Sa/So

11-18 Uhr. Eintritt 6 Euro, ermäßigt 4 Euro, Kinder/Jugendliche 3 Euro. Begleitbuch aus Wien (erschienen 2008) 19,95 Euro.

Das Salz, der Tabak und die Ärzte

geschrieben von Bernd Berke | 16. Oktober 2017

Der Befund ist wahrlich nicht brandaktuell, es finden sich seit den alten Griechen über Molière bis zur Neuzeit immer wieder zahllose Hinweise darauf, somit haben wir eine kulturgeschichtliche Konstante: Ärzte stochern oft im Nebel.

Gestern standen gleich zwei einschlägige Beiträge in der FAZ-Sonntagszeitung. Im einen ging es darum, dass Salzverzehr womöglich gar nicht so gesundheitsschädlich (Blutdruck!) ist, wie bislang weithin angenommen und ziemlich penetrant propagiert. Ja, es gibt sogar eine wachsende Mediziner-Fraktion, die davor warnt, zu wenig Salz zu konsumieren. Längst nicht alle, die diese Meinung vertreten, dürften im Sold der Salz-Industrie stehen. Ähnliche Trendwenden oder auch vergleichbaren Wankelmut kennt die Medizingeschichte zuhauf. Es soll sogar Raucher geben, die darauf hoffen, dass der Tabak eines Tages rehabilitiert wird.



Arzt-Spielkoffer für Kinder
(Bild: Bernd Berke)

Im zweiten Artikel wird gleichfalls ein fast schon banal anmutender Dauerbrenner aufgegriffen, nämlich die viel zu hohe Anzahl der Operationen, die eben mehr Gewinn abwerfen und eine bessere Auslastung teurer Geräte garantieren als andere, vielleicht schonendere Methoden. Die Diagnose ließe sich dann schon zurechtzurren, da es ja eh keine letzte Gewissheit gibt.

Solche Texte fallen einem auch deshalb auf, weil man selbst schon ähnliches erlebt hat. Einen gerissenen Fußnagel hat ein Chirurg sogleich mit ambulanter OP unter Narkose entfernen wollen. Da sagt man doch wie Herman Melvilles unsterblicher Erzählungs-Antiheld „Bartleby“: „Ich möchte lieber nicht!“ Und tatsächlich. Ein Dermatologe hat dann eine Tinktur aufgestrichen, die das hornige Gebilde buchstäblich in Wohlgefallen auflöste. Salopp gesagt: Der Chirurg hat das Schnippeln gelernt, also will er auch schnippeln.

Anderer, schon schwerer wiegender Fall aus diesen Tagen: Im Labor erfasste Blutwerte veranlassen zwei Ärzte zu völlig gegenläufigen Diagnosen. Der eine weist mit besorgter Miene in die Klinik ein, der andere entlässt den Patienten sogleich wieder, denn besagte Werte könnten auf zweierlei hindeuten – und hier handele es sich just um die harmlose Variante. Von Bakterien spricht der eine, von Viren der andere. Offenkundig ein Grenzfall. Da fühlt man sich auf unsicherem Gelände. Nicht nur auf hoher See und vor Gericht ist man ist Gottes Hand...

Naiv also, wer bloße Zahlenwerte für objektiv hält. Sie sind durchaus interpretationsbedürftig, denn die Medizin ist in diesem Sinne nicht nur Natur-, sondern auch Geisteswissenschaft – zudem mit handwerklichem und meinetwegen auch „künstlerischem“ Einschlag. Man möchte lieber nicht wissen, wie oft dabei vage, vollends ungesicherte Einschätzungen im Spiele sind. Statt dessen möchte man nur zu gern auf Gespür und Erfahrung der Ärzte vertrauen.