



› Abbildung 1: Wandbild aus Pompeii mit Broten und einem Topf Brei (1. Jh. n. Chr.). Südwand vom Tablinum (Arbeitszimmer des Hausherrn) im Haus der Julia Felix, heute Archäologisches Nationalmuseum, Neapel, Inventar Nr. 8598.

# Ernährung und Medizin im Imperium Romanum

Dr. med. Evelyn Loeser, Prof. Dr. Werner Tietz

## Einleitung: Wissenschaft und Volksglaube

Die Antike kennt zahlreiche berühmte Ärzte und Wissenschaftler (nach antiker Terminologie: Philosophen). Von Hippokrates (ca. 400 v. Chr.) über Aristoteles (gest. 322 v. Chr.), Theophrast (gest. 287 v. Chr.) bis hin zu dem kaiserzeitlichen Star-Arzt Galenos (2. Jh. n. Chr.) und dem spätantiken Anthimus (5. Jh. n. Chr.) äußern sie sich in ihren Werken alle auch zu diätetischen Aspekten der menschlichen Gesundheit. Alle seit Hippokrates, der die Geschichte der Menschheit gar als eine Entwicklung hin zu immer besserem, gesünderem Essen deutet, stimmen darin überein, dass die richtige Ernährung eine wichtige Grundlage der Gesundheit ist [1]. Detailliertere Ansichten in dieser Fachliteratur beruhen meistens auf einem ganz bestimmten Welt- und Menschenbild, und es ist sehr schwer einzuschätzen, welche Wirkung solche Überlegungen auf die breite Bevölkerung entfalteten. Galenos beispielsweise, von dem einige bedeutende Werke erhalten sind, folgt in Bezug auf Ernährung der hippokratischen Lehre von den *Vier Säften* (Humoralpathologie), in

welcher die Eigenschaften feucht und trocken, warm und kalt im menschlichen Körper stets ins Gleichgewicht zu bringen seien [2].

Solches Fachwissen, das noch dazu beinahe ausschließlich auf Griechisch tradiert wurde, war der römischen Bevölkerung weitestgehend unbekannt. Es scheint nach manchen Quellen geradezu eine absichtliche Trennlinie zwischen dem gegeben zu haben, was ausgebildete Fachleute dachten, und dem, was die Allgemeinheit für gut und nützlich hielt. Der römische Politiker und Schriftsteller Cato der Ältere (2. Jh. v. Chr.) wirft den (meistens griechischen oder zumindest griechisch gebildeten) Ärzten vor, sie hätten mit ihren Therapien nur den Tod ihrer römischen Feinde im Sinn und ließen sich dafür auch noch bezahlen, um den Betrug glaubhafter zu machen. Selbst der sonst durchaus abgeklärte Naturforscher Plinius der Ältere (1. Jh. n. Chr.) stellte mit großem Misstrauen bei Ärzten eine Neigung fest, sich mit immer ausgefalleneren Neuerungen wichtigmachen und Geld verdienen zu wollen [3].



Von akademischen Randerscheinungen soll hier also nicht die Rede sein, sondern von einigen Nahrungsmitteln, denen in weiten Teilen der antiken römischen Gesellschaft – die gleichzeitige griechische ist für eine solche Untersuchung zu schlecht durch Quellen belegt – heilende oder anderweitig medizinisch relevante Wirkung zugeschrieben wurde. Wegen der Fülle der Quellen ist es hier nur möglich, eine Auswahl vorzustellen, aber in allen Fällen lohnt sich ein Blick auf beides: das Fachwissen sowie die Volksmeinung.

### Allzu viel ist ungesund: Übermaß und anderweitig falsches Essverhalten

Dass Essen und Trinken neben Kleidung und einer Behausung zu den Grundbedürfnissen des Menschen gehört, war selbstverständlich auch in der Antike allen bewusst. Seit dem Beginn der griechischen Literatur mit den homerischen Epen Ilias und Odyssee liegen zahlreiche Belege dafür vor, dass mangelnde Ernährung den menschlichen Körper schwächt. Die meisten Menschen der Antike hatten ohnehin nicht den Luxus, ihre Ernährung nach gesundheitlichen Aspekten auszurichten; man ernährte sich mit dem Verfügbaren und oft an der Grenze zum Mangel. Lebensmittelknappheit und Hungersnöte waren angesichts geringer landwirtschaftlicher Überschüsse und langwieriger, teurer Transportwege speziell im Binnenland fernab der besser versorgten Häfen eher die Regel als die Ausnahme [4].

Auf der anderen Seite gab es selbstverständlich auch das Bewusstsein für einen krankmachenden Umgang mit Speisen oder auch ganz allgemein ein Zuviel beim Essen und Trinken. Sehr füllige Menschen galten zwar nicht unbedingt als krank, aber oft als allzu gierig beim Essen und dem Genuss verfallen. Der erst von Shakespeare in der heute bekannten Form geprägte Ausspruch des Alleinherrschers Julius Caesar „Lasst dicke Männer um mich sein“ [5] hat seine Wurzel in der antiken Überlieferung. Dort wird dies damit begründet, dass füllige Menschen kein Interesse an der Politik hätten und somit keine Gefahr eines Umsturzes darstellten.



© jeng - 123rf.com

Ein Zusammenhang von übermäßigem Essgenuss und Gesundheit hingegen wird kaum einmal hergestellt. Die Kritik des römischen Dichters Juvenal (1. Jh. n. Chr., siehe Infokasten) steht weitgehend allein. Als einer der Wenigen kritisiert er nicht nur übertriebenes Genussstreben und den daraus oft folgenden wirtschaftlichen Ruin, sondern auch die gesundheitlichen Folgen. Pfauen waren im mittleren 1. Jahrhundert vor Christus

als Modespeise bei Tisch aufgekommen, aber schon eine Generation später galten sie als Symbol für sinnloses Streben nach Luxus und Distinktion [6].

„Wie groß muss ein Schlund sein, der sich ganze Keiler vorsetzen lässt – ein Lebewesen, das doch für das Gastmahl erschaffen wurde! Die Strafe folgt jedoch sofort, wenn du deine Kleidung ablegst und vollgestopft den unverdauten Pfau in die Thermen trägst. Daher kommen plötzliche Todesfälle und mangelnde Testamente im Alter! Das macht nun als neue und keineswegs traurige Geschichte bei allen Gastmählern die Runde, und der Trauerzug schreitet unter dem Beifall der zornigen Freunde voran.“

Quelle: Juvenal, Satire 1, 140–146

### Kohl, die Medizin der Vorfahren

Der oben schon erwähnte Cato der Ältere war ein ausgesprochen konservativer Politiker, der großen Wert auf die „guten alten Sitten“ legte und in der Politik meistens kompromisslos vorging. Dies kennzeichnete auch seine Haltung zum Essen und zur Medizin. Als er das Amt des Zensors ausübte, stieß er einen römischen Ritter aus diesem Stand aus, weil ihm dieser zu dick war. Bei anderer Gelegenheit bemerkte er, das römische Volk habe 600 Jahre lang ohne Ärzte (die erst im Zuge der Eroberung der östlichen Mittelmeerregionen im 2. Jahrhundert vor Christus nach Rom strömten) gelebt, aber nicht ohne Medizin [7]! Er hielt nämlich die hergebrachten Hausmittel der römischen Ahnen hoch, die meistens etwas mit deren schlichter Ernährung zu tun hatten. Gerade hierauf hebt Cato immer wieder ab, indem er einen Zusammenhang zwischen den hergebrachten Werten und dem römischen Erfolg auf internationaler Bühne herstellt.

Besonders prominent tritt dabei in einer Reihe von medizinischen Rezepten in Catos Werk *Über die Landwirtschaft (De agricultura)* der (meistens: Weiß-)Kohl hervor, mit dem angeblich schon der Stadtgründer Romulus seinen Hunger gestillt hatte, als von einem römischen Weltreich noch nichts zu ahnen war.

#### Cato der Ältere und der Kohl als „Allheilmittel“

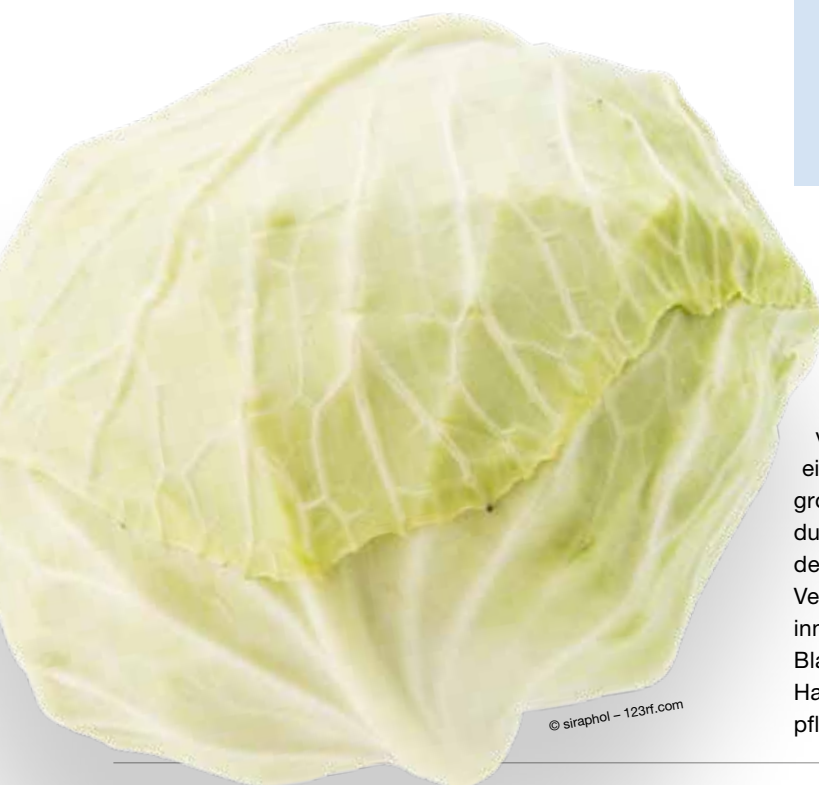
„Der Weißkohl ist es, der alle anderen Gemüsearten übertrifft. Diesen iss gekocht oder roh. Wenn Du ihn roh isst, musst Du ihn in Essig tunken. Wunderbar fördert er die Verdauung, den Stuhlgang macht er leicht, der Urin wird heilsam für alle Beschwerden. Wenn Du bei einem Gastmahl viel trinken und bedenkenlos essen willst, dann iss vor dem Mahl beliebig viel rohen Kohl aus dem Essigfass, und auch danach noch fünf Blätter.“

Quelle: Cat. agr. 156

An diesen offenbar sehr alten Heilmethoden ist einiges tatsächlich nachweisbar. Ein chemoprotektiver Effekt wird bei einer Ernährung mit Pflanzen der Familie der Kreuzblütler, zu

denen verschiedene Kohlarten zählen, beschrieben. Zurückzuführen ist dies auf bestimmte Metaboliten (sekundäre Pflanzenstoffe) der Stoffklasse der Glucosinolate („Senfölglykoside“), besonders auf deren Abbauprodukte, die Isothiocyanate. Entzündliche Prozesse, die ebenso eine wichtige Rolle in der Kanzerogenese spielen, können unterstützend gehemmt, aber auch aktiviert werden. Allerdings hängen die Vorzüge einer Ernährung mit Kohl und damit der Anteil dieser bioaktiven Stoffe wesentlich von der Zubereitung ab. Es konnte gezeigt werden, dass eine milde Fermentation oder ein Hochdrucksteamen von Brokkoli den Anteil an Isothiocyanaten deutlich erhöhen kann, während ein sehr langes Kochen zu einer Minderung und Inaktivierung dieser Stoffklasse führen kann. Interessant ist ebenso, dass die Beimengung von getrockneten Kohlblättern einen ähnlich guten nutritiven Effekt hat wie das Verspeisen von frischem Kohl. Neben der Zubereitungsmethode hat aber immer auch die Zufuhrmenge eines Lebensmittels Einfluss auf die Wirkung im Körper. Die Bilder des Malers Heinrich Zille (1858–1929) fangen das Leben der „kleinen Leute“ im Berliner Milieu Anfang des 20. Jahrhunderts ein. Besonders fällt hier die Darstellung von Kropfgeschwülsten auf, hervorgerufen durch eine allzu kohlhaltig betonte Nahrung. Kohl zählt zu den goitrogenen Lebensmitteln, da Abbauprodukte der darin enthaltenen Senfölglykoside die Jodaufnahme der Schilddrüse stören können. Dies führt letztendlich zur Abnahme der Produktion von Schilddrüsenhormonen und zur Ausbildung einer Schilddrüsenvergrößerung. Es muss dabei freilich daran erinnert werden, wie schwer es ist, einzelnen Komponenten eines Lebensmittels eine eindeutige Wirkung zuzuschreiben.

Ein Beispiel von Volkswissen für eine andere Wirkung von Kohlblättern ist die Applikation auf laktierende Brüste, was durch durchblutungsfördernde Stoffe, die absorbiert werden, den Milchfluss anregt. Die Gefahr besteht hier – wie bei allen Speisen aus der Natur – durch mikrobielle Verunreinigung Entzündungen hervorzurufen, sodass heutzutage solche Methoden nicht mehr zu empfehlen sind [8].



© siraphol - 123rf.com

## Milch: gesund unter Vorbehalt

Milch sah man bei Erwachsenen in aller Regel mehr als Speise denn als Getränk an, und ihr Verzehr war – auch wegen der schlechten Möglichkeiten zur Kühlung – recht selten. Lediglich die höchsten Kreise der römischen Gesellschaft konnten sich frische Milch entweder durch schnelle Lieferung vom Land, Kühlung durch Eis oder durch die wohl aufwendigste Methode leisten, die Poppaea zugeschrieben wurde, der Frau des Kaisers Nero:

Sie [das heißt die Milch] soll auch das weiße Strahlen der Haut von Frauen verstärken. Es steht zumindest fest, dass Poppaea, die Frau des Domitius Nero, immer 500 trächtige Eselinnen mit sich führte und sich im Bad den ganzen Körper mit deren Milch abrieb. Sie glaubte, dass die Haut dadurch auch [das heißt zusätzlich zur Verstärkung des weißen Strahlens] gestrafft werde.

Quelle: Plinius, *Naturgeschichte* 11, 238

Im zeitgenössischen Diskurs schrieb man Milch als Alltagsnahrung allenfalls Nomaden und Barbaren, vor allem aber der eigenen einfachen Landbevölkerung zu, während die urban geprägten Mittelmeerkulturen sie vor allem zu Käse verarbeiteten. Sie findet sich aber dennoch als Heilmittel in der medizinischen Literatur, seit Hippokrates vor allem zur Behandlung von Durchfallkrankheiten [9]. Dabei war möglicherweise sogar schon das Phänomen der Laktoseintoleranz bekannt, wie der spätantike Arzt Anthimus vielleicht andeutet, indem er ein abgewandeltes Rezept vorgibt:

„Wer an Durchfall leidet, soll Ziegenmilch trinken, die mithilfe heißer Steine in der Milch ohne direktes Feuer erwärmt wurde. Nimm gehackte Stückchen gebackenen Brotes, weiß und gut aufgegangen, ohne Kruste. [...] Wenn sie kocht, muss man die Brotstückchen hineinlegen und mit einem Löffel essen. Es wirkt besser, wenn dies die (einzige) Nahrung ist, mit der man sich sättigt. Wenn man aber pure Milch trinkt, bleibt sie nicht im Körper.“

Quelle: Anthimus, *Speiseregeln (De observatione ciborum)* 75–76

Milch, speziell Kuh-, Schafs- und Ziegenmilch, besaß nach antiker Vorstellung aber viele Vorzüge und galt ganz allgemein als gesund – eine Wertung, die bis heute den wissenschaftlichen Stand darstellt [10].

Ähnlich wie beim Kohl kam es zu diesen Zuschreibungen von Wirksamkeit in der antiken Fachliteratur häufig aufgrund einer Gemeinsamkeit der Leiden. Führte man das eine auf zu große „Trockenheit“ oder „Wärme“ zurück und ließ es sich durch Milch bekämpfen, wandte man diese auch gerne in anderen Fällen von „zu trockenen“ oder „zu warmen“ Körpern an. Vermutlich aufgrund der Wirksamkeit bei Durchfall wurde Milch innerlich wohl infolgedessen auch bei Geschwüren an Nieren, Blase, Gedärm, Rachen und Lunge empfohlen, äußerlich bei Hautjucken, und außerdem als Gegenmittel zu zahlreichen pflanzlichen und tierischen Giften, denen man durch „Trock-



nung“ des Körpers entgegenwirken wollte [11]. Einige der überlieferten Rezepturen waren dabei sehr genau und bewegten sich in der häufig anzutreffenden Grauzone zwischen Magie und Medizin:

„Bei Milzleiden trinkt man drei Tage lang, ohne etwas anderes zu sich zu nehmen, Milch von Ziegen, die man zwei Tage hat hungern und am dritten Tag Efeu fressen lassen. Sonst zeigt die Milch sich schädlich bei Kopfweh, Leber-, Milz- und Nervenleiden, bei Fieber und Schwindel.“

*Plinius, Naturgeschichte 28, 130*

All diese zugeschriebenen Wirkungen stammen aus der antiken Fachliteratur. Die volkstümlichen Rezepte erwähnen nichts davon. Das dürfte daran liegen, dass Laktoseunverträglichkeit oft dazu geführt haben dürfte, dass Milch nicht die erhoffte Wirkung entfaltete.

Nach heutigem Stand ist (Kuh-)Milch ein recht wertvolles Lebensmittel. Außer Zweifel steht die nutritive Bedeutung von Kuhmilch, die nicht nur reich an Proteinen (z. B. Casein, Lactalbumin) und Fetten (z. B. Triglycerol) ist, sondern auch Träger wichtiger Mineralien wie Kalzium, Magnesium (Knochenstoffwechsel), Eisen (Hämoglobinsynthese), Zink und Selen (Immunstimulation) und ein guter Energielieferant ist. Dementsprechend wird sie von antiken Autoren angepriesen, jedoch werden ebenso negative Aspekte wie etwa die schlechte Verdaulichkeit dieses Nahrungsmittels erwähnt.

Eine wichtige Voraussetzung zur Interpretation dieser Zitate – bezogen auf die Verträglichkeit von Milch und deren Produkte – ist jedoch die Unterscheidung zwischen Milchallergie und Laktoseintoleranz. Meist gekennzeichnet durch ähnliche Symptome wie gastrointestinale Beschwerden, treten zusätzlich bei der Milchallergie Haut- und Atemwegsprobleme auf. Bei einer allergischen Reaktion auf die dem menschlichen Körper fremden Milchproteine reagiert das Immunsystem unter anderem mit einer Ausschüttung von Antikörpern der Klasse IgE und aktiviert eine Kaskade von Reaktionen, die im milden Fall mit Unwohlsein, Juckreiz der Haut und Magen-Darm-Beschwerden und schlimmstenfalls mit akuter Atemnot und schwerster gastrointestinaler Symptomatik einhergehen kann. Die Risikogruppen sind hier vor allem Babys und Kleinkinder, deren Organismus sich erst an die Fremdeiweiße in der Milch adaptieren müssen, was aufgrund von Veränderungen der Darmflora in den ersten Lebensmonaten in der Regel gelingt, jedoch auch verzögert ablaufen kann. Zu nennen sind hier die Speikinder mit dem bekannten Milchschorf auf der Haut. Werden hier durch bestimmte Zubereitungsmethoden die Fremdeiweiße in der Milch biochemisch strukturell verändert, zum Beispiel durch Erhitzen oder Ansäuern, kann dies zur besseren Verträglichkeit führen, ebenso wie eine Mengen- und/oder Dosisreduktion (Verdünnung mit Wasser) der zugefütterten Milchprodukte.

Milch enthält als besonderen Energielieferanten die Laktose, eine Synthese von Glukose und Galaktose. Im Zuge der Sesshaftigkeit der Steinzeitmenschen, des Ackerbaus und der Viehhaltung war die Zufütterung von Kindern mit Milch aus Viehhaltung vor allem im Winter ein wesentlicher Evolutionsvorteil

gegenüber Steppenwanderern, die ernährungstechnisch hauptsächlich auf die Jagd und das Sammeln von Früchten angewiesen waren. Laktose muss jedoch, um dem Körper als Energielieferant zu dienen, durch das Enzym Laktase gespalten werden, deren Vorkommen in der Natur hauptsächlich bei Säugern vorkommt. Allerdings kann mutationsbedingt die Synthese dieses Enzyms schwach ausgeprägt sein (man spricht von Laktosedefizienz, auch von Laktoseintoleranz), oder sogar ganz fehlen. Im ersteren Fall wird Milch in kleinen Mengen vertragen, hier spielt also nicht die qualitative Veränderung der Milch eine Rolle, sondern die Quantität ist entscheidend. Reicht das Enzym Laktase nicht aus, die zugeführte Milchzuckermenge zu „verdauen“, resultieren gastrointestinale Beschwerden unterschiedlicher Stärke daraus. Menschen, die einen absoluten Laktasemangel haben, können nur durch striktes Vermeiden des Konsums von Milchprodukten ohne Symptome sein. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass bei vielen Alpenvölkern ein Laktasemangel herrscht und hierfür eine Mutation, ursächlich aufgetreten in Subsahara-Afrika, verantwortlich ist und mit der Überquerung der Alpen durch Hannibal in den Punischen Kriegen in Verbindung gebracht wird.

Insgesamt muss jedoch festgehalten werden, dass die Aussagen der antiken Autoren zur Verträglichkeit von Milch sehr vage sind, zudem sind weitere Aspekte wie Keimbiedlung und Übertragung (man denke an die Tuberkulose) von pathogenen Erregern von Bedeutung und ebenso Verursacher oben genannter Symptome [12].

## Reis: ein „fernöstliches“ Wundermittel?

Ähnlich exotisch war Reis, der zwar schon seit der Bronzezeit (2. Jt. v. Chr.) im Mittelmeerraum bekannt war, sich aber nie als eines der hauptsächlich Getreide durchgesetzt hat [13]. Nach Galen kam er bei der gesamten Bevölkerung zum Einsatz, wenn man den Magen schonen wollte; Reis wurde zu diesem Zweck zu einem Brei gekocht. Dieser, so Galen, schmeckte zwar nicht so gut wie ein Brei aus Gerstengraupen, und er sei auch weniger nahrhaft, doch gerade dadurch werde der Magen entlastet. Anthimus empfiehlt Reisbrei mit Ziegenmilch zur Behandlung von Durchfall [14].



© sezezhny - 123rf.com

Vermutlich ist hierbei daran zu denken, dass der Reis komplett zu einem schleimigen Brei gekocht werden sollte. Die Zubereitung ist dabei entscheidend, denn dieser Schleim kann zur Neutralisation des sauren Magensafts führen und bei gereizter Magenschleimhaut tatsächlich lindernd bei Gastritis wirken [15].

Reis, immer noch eines der Hauptnahrungsmittel im asiatischen Raum, kann auf vielfältige Art zubereitet werden. Eine Metaanalyse aktueller Studien zum Nahrungsgehalt und zum gesundheitlichen Benefit von Reisspezialitäten lässt darauf schließen, dass die Zubereitungsart eine wesentliche Rolle spielt. Reisbrei per se kann zwar sättigend und je nach Zubereitungsart reich an Vitaminen sein, jedoch auch aufgrund seines glykämischen Indexes diabetogen wirken. Wird die Reisspeise allerdings auf eine aus Sri Lanka stammenden traditionellen Art hergestellt, kann der entgegengesetzte Effekt erzielt werden, und die Ernährung mit dieser Reismahlzeit protektiv gegen Diabetes Typ II angesehen werden. Dabei werden erstens unterschiedliche Reissorten gemischt, und zweitens die Reiskörner mehrmals gewaschen und dann eine längere Zeit (bis zu 10 Stunden) eingeweicht, bevor sie (meist unter Zusatz von Salz und Knoblauch) verkocht werden. Weitere Gewürze wie Koriander und Kardamom, aber auch Zink können beigegeben werden, wobei sich hier wiederum die Frage ergibt, ob nicht diese den antidiabetogenen Effekt verursachen [15a]. Interessant ist außerdem, dass ein Getränk auf der Grundlage einer fermentierten Reisspezialzubereitung ein äußerst gesundes Probiotikum darstellt, wobei wahrscheinlich der Fermentationsschritt entscheidend ist. Ebenso kommt es auf die Reissorte bzw. Verarbeitungsart an: So zeigte sich, dass parboiled rice, vor allem der braunen Sorten, nicht nur reicher an Kalzium (Knochenaufbau) und Selen (Immunstimulans) ist, sondern ein wesentlicher Vitamin-B<sub>6</sub>-Lieferant (Lipid- und Glykogenstoffwechsel und Hämatopoese) ist und den zuvor beschriebenen glykämischen Index senkt [16].

Bezüglich der antiken Rezepte und ärztlichen Vorschriften zum Reis ist dabei natürlich zu sagen, dass wir nicht in der Lage sind, sämtliche für eine schlüssige Beurteilung relevanten Informationen zusammenzutragen. Hier werden künftige archäologische Forschungen und naturwissenschaftliche Analysemethoden sicher noch Einiges beizutragen haben.

## Fleisch: der eigentliche Exot auf dem Speiseplan

Fleisch – und noch dazu Frischfleisch – spielte beim durchschnittlichen Menschen des antiken Italien eine untergeordnete Rolle bei der Ernährung, da es nur schwer verfügbar war. Auch wenn man Ziegen, Schafe und Schweine meist mehr oder weniger frei weiden ließ und so recht wenig in Fleisch zu investieren war (von Rindern abgesehen), setzten doch die mangelnden Frischhaltungsmöglichkeiten enge Grenzen für den Transport. Fleisch wurde daher meist durch Pökeln, Räuchern oder Fermentieren konserviert. Frischfleisch gab es für die breite Bevölkerung in der Stadt vor allem an den höchsten religiösen Feiertagen (Opferfleisch) und auf dem Land im Herbst, wenn die Herden im Hinblick darauf dezimiert wurden, wie viele Tiere man über den Winter bringen zu können glaubte. Im tradierten Populärwissen spielen seine medizinischen und ernährungsphysiologischen Eigenschaften kaum eine Rolle [17].

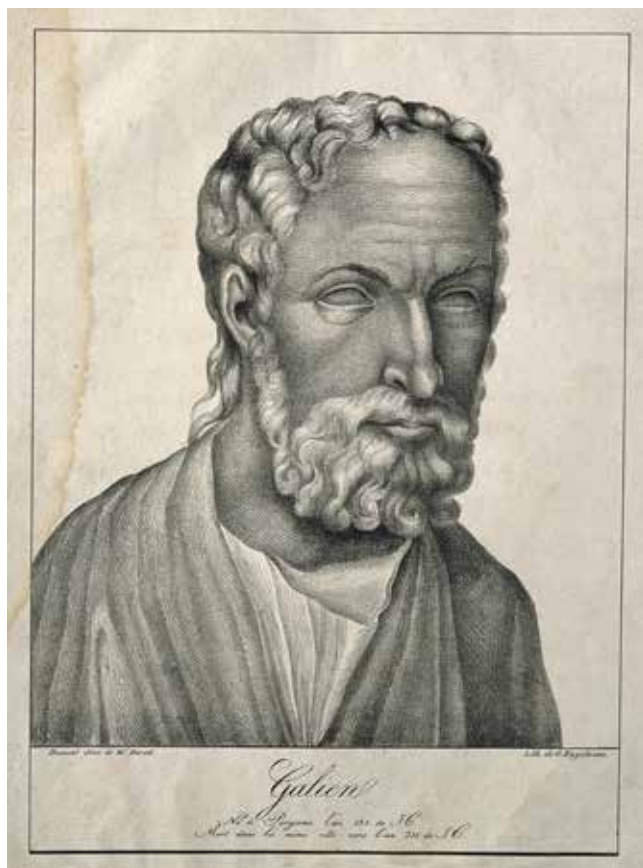
Die medizinische Fachliteratur, die sich vor allem an die Wohlhabenden richtete, ist da ergiebiger. Galen und viele andere betrachten Schweinefleisch als das nahrhafteste Fleisch. Schweine- und Menschenfleisch seien sich in ihren Qualitäten sowie in Geruch und Geschmack sehr ähnlich – was skrupello-

se Wirte manchmal schamlos ausnutzten –, weswegen Fleisch vom Schwein auch ideal für die menschliche Ernährung sei. Als Belege führt Galen Athleten, Ringer und körperlich hart Arbeitende an, deren Leistung sichtbar abnehme, sobald das Schweinefleisch in ihrer Nahrung fehle. Rindfleisch sei ebenfalls nahrhaft, produziere aber übermäßig dickes Blut. Alle übrigen Fleischarten seien noch „trockener“ und daher weniger passend für die menschliche Ernährung als Schweinefleisch. Wie der menschliche Körper auf Fleisch als Nahrung reagiert, hänge aber – so Galen weiter – großteils von der Zubereitung, den Gewürzen und auch Beilagen ab [18].

### Fleisch als Hilfe beim Abnehmen

„Dicke Menschen, die schlank werden möchten, sollten stets mit leerem Magen Sport treiben, sich zu Tisch setzen, solange sie noch außer Atem und erhitzt sind. Vor dem Essen sollen sie verdünnten, lauwarmen Wein trinken. Ihre Fleischspeisen sollen sie mit Sesam, süßen Gewürzen und Ähnlichem zubereiten. Auch soll das Fleisch fett sein. Auf diese Weise werden sie ihren Hunger befriedigen, ohne allzu viel zu sich zu nehmen. Sie sollen nur eine einzige Mahlzeit am Tag einnehmen, nicht baden, auf einem harten Bett schlafen und so viel wie möglich in leichter Kleidung umhergehen. Dünne Menschen, die zunehmen möchten, sollten es genau andersherum machen und ganz besonders nie auf nüchternen Magen Sport treiben.“

Quelle: Hippokrates, *Regimen 4: Fleisch als Hilfe beim Abnehmen*



› Abbildung 2: Galenos von Pergamon, auch (Aelius) Galenus (deutsch üblicherweise Galen), war ein griechischer Arzt, Anatom, medizinischer Schriftsteller, Forscher und Universalgelehrter.



## Fazit: Essen als Medizin? Die römische Antike zwischen Volksglaube und Wissenschaft

Etwa 80 Prozent der antiken Angaben über die Wirksamkeit gewisser Nahrungsmittel oder Gerichte zur Heilung oder Linderung von Gebrechen haben einen gewissen Realitätsgehalt [19]. Zu den übrigen 20 Prozent ist zu sagen, dass dort häufig mit magischen Elementen gespielt wird, aus heutiger Sicht also vor allem eine Plazebowirkung zu erwarten ist. Diese Dichotomie zwischen Wissenschaft und Magie stellte in der Antike keinen Widerspruch dar, da es gleichzeitig immer zahlreiche unterschiedliche Lehren zur richtigen Auffassung der Natur gab. Keine davon konnte sich endgültig durchsetzen, und so herrschte auch eine große Toleranz gegenüber anderen Konzepten darüber, wie der menschliche Körper funktioniert und wie man ihm im Krankheitsfall helfen konnte. Allen antiken Ansichten ist freilich die Erkenntnis gemeinsam, dass die Ernährung einen wichtigen Beitrag zum menschlichen Wohlbefinden leistete. Die weite Verbreitung der fachärztlichen Literatur durch viele Jahrhunderte und über den gesamten Mittelmeerraum half dabei, durch Transfer von Wissen immer mehr Erfahrungen aus Wissenschaft, Magie, aber auch aus der volkstümlichen Heiltradition miteinander abzugleichen und so tatsächlich einen gewissen Fortschritt zu erzielen.

### Literatur

1. Plin. nat. 14. 143 und 29, 7, 14 (dort das Zitat Catos). Näf B. Anfänge römischer Medizinkritik und ihre Rezeption in Rom. *Gesnerus* 50; 1993: 11–16
2. So beispielsweise die Meinung über Wacholderbeeren: Sie seien scharf, und deswegen „wärmt“ sie den Körper. Sie „reinigen“ Leber und Nieren und dünnen allzu dicke Körperflüssigkeiten aus: Galen, *On the Properties of Foodstuffs*, ed. O. Powell (2003), 590. Tatsächlich ist Wacholder aufgrund seiner diuretischen und antiinflammatorischen Wirkung in jedem Blasen- und Nierentee enthalten, aber ein Zuviel schädigt das Glomerulum (kleinste Filtrationseinheit der Niere). Gonçalves AC, Flores-Félix JD, Coutinho P, Alves G, Silva LR. Zimbro (*Juniperus communis* L.) as a Promising Source of Bioactive Compounds and Biomedical Activities: A Review on Recent Trends. *Int J Mol Sci*. 2022 Mar 16; 23(6): 3197. Für einen Überblick zur „Hippokratischen Lehre“ – ein Begriff, hinter dem sich auch viele nicht von dem berühmten Arzt selbst verfasste Schriften verbergen – s. Wilkins J. *Medical Literature, Diet, and Health*. In: Wilkins J, Nadeau R (Hrsg.). *A Companion to Food in the Ancient World*, Malden/Oxford; 2015: 60–62
3. Plin. nat. 14. 143 und 29, 7, 14 (dort das Zitat Catos). Näf B. Anfänge römischer Medizinkritik und ihre Rezeption in Rom. *Gesnerus* 50; 1993: 11–16
4. Wilkins J. *Medical Literature, Diet, and Health*. In: Wilkins J, Nadeau R (Hrsg.). *A Companion to Food in the Ancient World*. Malden/Oxford; 2015: 62–64
5. Shakespeare. *Julius Caesar* 284: Let me have men about me that are fat
6. Zu Keilern, Pfauen und anderen Moden bei Tisch in der römischen Oberschicht. Siehe Tietz W. *Dilectus ciborum*. Essen im Diskurs der römischen Antike. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht; 2013: 100–118
7. Plin. Nat. 29, 11. Tietz W. *Dilectus ciborum*. Essen im Diskurs der römischen Antike. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht; 2013: 39–42
8. Oliviero T, Verkerk R, Dekker M. Isothiocyanates from Brassica Vegetables-Effects of Processing, Cooking, Mastication, and Digestion. *Mol Nutr Food Res* 2018 Sep; 62(18): e1701069
9. Hippokrates. Aphorismen. Hippokrates. Über Ernährung 33: 40, R41
10. Pratelli G, Tamburini B, Badami GD, Lo Pizzo M, De Blasio A, Carlisi D, Di Liberto D. Cow's Milk: A Benefit for Human Health? *Omics Tools and Precision Nutrition for Lactose Intolerance Management*. *Nutrients*. 2024 Jan 22; 16(2): 320
11. Plinius. *Naturgeschichte* 28, 125–129; Galen. *On the properties of Foodstuffs*. Hrsg. Powell O; 2003: 631
12. Zur naturwissenschaftlich-medizinischen Einordnung von Milch. Siehe Al-Beltagi M, Saeed NK, Bediwy AS, Elbeltagi R. Cow's milk-induced gastrointestinal disorders: From infancy to adulthood. *World J Clin Pediatr* 2022 Nov 9; 11(6): 437–454; Chen Y, Chen Z, Zhu Y, Wen Y, Zhao C, Mu W. Recent Progress in Human Milk Oligosaccharides and Its Antiviral Efficacy. *J Agric Food Chem* 2024 Apr 10; 72(14): 7607–7617; Pratelli G, Tamburini B, Badami GD, Lo Pizzo M, De Blasio A, Carlisi D, Di Liberto D. Cow's Milk: A Benefit for Human Health? *Omics Tools and Precision Nutrition for Lactose Intolerance Management*. *Nutrients* 2024 Jan 22; 16(2): 320
13. Tietz W. *Dilectus Ciborum*. Essen im Diskurs der römischen Literatur. Göttingen; 2013: 146
14. Galen. *On the Properties of Foodstuffs*. Hrsg. Powell O; 2003: 525; *Anthimus, Speiseregeln* 167
15. Galen. *On the Properties of Foodstuffs*. Hrsg. Powell O; 2003: 525
- 15a. Thushara N, Malawiarachchi P, Samarakoon SR et al. Anti-diabetic and anti-cancer related health food properties of selected Sri Lankan traditional rice based porridges. *J Food Sci Technol* 2022 Oct; 59(10): 3745–3753
16. Bhar S, Bose T, Dutta A, Mande SS. A perspective on the benefits of consumption of parboiled rice over brown rice for glycaemic control. *Eur J Nutr*. 2022 Mar; 61(2): 615–624; Jaiswal S, Pradhan SN, Jain D, Dhassiah Peter MP, Antony U. Probiotic and Functional Characterization of *Pediococcus acidilactici* Isolated from Bhaati jaanr, Traditional Fermented Rice Porridge. *Appl Biochem Biotechnol* 2022 Dec; 194(12): 5734–5747
17. Pratelli G, Tamburini B, Badami GD, Lo Pizzo M, De Blasio A, Carlisi D, Di Liberto D. Cow's Milk: A Benefit for Human Health? *Omics Tools and Precision Nutrition for Lactose Intolerance Management*. *Nutrients* 2024 Jan 22; 16(2): 320
18. Galen. *On the Properties of Foodstuffs*. Hrsg. Powell O; 2003: 661–663
19. Wilkins J. *Medical Literature, Diet, and Health*. In: Wilkins J, Nadeau R (Hrsg.). *A Companion to Food in the Ancient World*. Malden/Oxford; 2015: 59–60

### Dr. med. Evelyn Loeser

Universitätsklinikum Halle,  
Department für Labormedizin, Halle (Saale)  
E-Mail: Evelyn.Loeser@uk-halle.de

### Prof. Dr. Werner Tietz

Universität zu Köln, Historisches Institut –  
Abteilung für Alte Geschichte  
E-Mail: werner.tietz@uni-koeln.de