

Buchkritik vom 8.5.2012

Hans-Ulrich Grimm: „Vom Verzehr wird abgeraten - Wie uns die Industrie mit Gesundheitsnahrung krank macht“



Wie der Name schon sagt, nimmt der neben Udo Pollmer ebenfalls sehr renommierte und bekannte Fachbuchautor die Industrienahrung und vor allem deren verlogenen Werbesprüche ins Visier. Er wurde bekannt durch das Buch „Die Suppe lügt“.

Großer Aufhänger ist der „Skandal“ um Becel pro aktiv Margarine. Viele Herzgeschädigte meinen sich was Gutes zu tun, wenn sie diese mit Sterolen versetzte Margarine essen. Sterole sind eigentlich Arzneimittel, welche den Cholesterinspiegel senken sollen. Doch leider konnten mehrere Fälle nachgewiesen werden, wo genau diese Phytosterole die künstlichen Herzklappen verklebt haben. Sie erhöhen das Risiko auf Herzinfarkt um das Dreifache, auch in Tierversuchen konnte gezeigt werden, dass die Adern steifer werden und sich viele Ablagerungen bilden. Also schadet sie genau jenen Konsumenten, die sich vorbeugend vor

einem Herzinfarkt schützen wollen.

Die Rückversicherer sind ebenfalls skeptisch und beobachten die Entwicklung von Designer Food genau, auch sie sehen enorme Risiken. Produkthaftungsklagen könnten teuer werden.

Es geht um den zahnlosen Kampf der EU-Wächter über verbotene Werbesprüche für Joghurt, vitaminisierte Zuckerbärchen oder Bonbons etc. und wie sehr in den Gremien keineswegs nur unabhängige Experten sitzen, sondern viele Professoren, die für gewissen Aussagen von der Nahrungsmittel-Industrie satte Provisionen erhalten. Nahrungsmittelschützer und Industrie verbrüdernd sich vielmehr.

Viele Nahrungsmittel sind heute mit künstlichen Vitaminen angereichert und viele gutgläubige Konsumenten meinen, das sei wohl gut so und doch sicher gesund.

Inzwischen wissen wir aber, dass künstliche Vitamine nicht gleich wirken wie die in der natürlichen Nahrung enthaltenen. Grimm behauptet, es gäbe inzwischen infolge Überdosierung mehr Vitamintote als Verkehrstote. So kann Kalzium zwar für die Knochen gut sein, aber schädlich fürs Herz. Während jene Dosis an Vitamin D, die sich der Körper bei einem Sonnenbad selbst bildet, niemanden schadet, kann dieses also künstlicher Zusatz zu allergischen Reaktionen führen und schädlich sein.

Obwohl nachgewiesen wurde, dass die Vitaminzusätze weder vor Krebs noch Herzinfarkt schützen, wird dies von der Werbeindustrie immer wieder den Konsumenten suggeriert.

Die Nahrungsmittelindustrie wehrt sich auch gegen Konsumstudien, was denn in welchen Mengen die Leute so täglich in sich hineinstopfen, da kann es schon vorkommen, dass vor lauter gutgemeinter Zusatzstoffe die Obergrenzen überschritten werden.

Bekannt wurde auch der Kampf der Yoghurt-Giganten, die einen behaupten ihre viel teureren, mit speziellen Bakterien angereicherten Yoghurts seien besonders gesund. Dagegen behauptete eine österreichische Molkerei, jedes Yoghurts sei gesund. Ein Millionengeschäft für die Anwälte.

Zwar wiederholt sich Grimm manchmal und holt mit blumigen Schilderungen von

Kongressorten und Vorstandsbürostandorten weit aus, er schärft aber unseren Blick auf das Kleingedruckte auf dem Verpackungsmaterial und liefert uns übrigens auch nach jedem Kapitel ein klassisches Rezept, das sich über Jahrhunderte bewährt hat.

„Essen Sie das, was Ihnen am besten schmeckt und lassen Sie sich nicht von Ernährungsberatern verrückt machen, meiden Sie alle Lebensmittel mit Nahrungszusatzstoffen!“, meint Grimm.

Norbert Fink