



Angeschmiert!

Vereint in Kühlregal und Werbelügen: die Erzfeinde Butter und Margarine. Man beachte die Namensgebung der Margarine vorne: „I Can't Believe It's Not Butter!“ („Ich kann nicht glauben, dass es keine Butter ist“).



DIE UNAPPETITLICHE WAHRHEIT ÜBER MARGARINE

Margarine ist lecker und dazu noch gesund – eine dick aufs Brötchen aufgetragene Werbelüge, die viele Menschen bereits zum Frühstück schlucken. Seit Jahrzehnten macht uns die Industrie da eine billig produzierbare Waffenschmiere aus Öl, Wasser und einer Extraportion Chemie als nahrhaften Butterersatz schmackhaft!

„Esst keine Margarine zum Frühstück, Marmelade genügt – der Führer wünscht sich Kanonen statt Butter!“ Adolf Hitler war in der Tat überzeugter Vegetarier, aber was konnte er gegen Margarine gehabt haben? Eigentlich eine ganze Menge, doch lagen dem Aufruf seines Propagandaministers Goebbels weniger Befürchtungen um die Volksgesundheit als vielmehr schmierig-kriegerische Motive zugrunde: Öle wurden für die Produktion und Wartung von Waffen benötigt, was an Butter während der mageren Kriegsjahre verfügbar war, wollte man für die Verköstigung des Heeres aufsparen. Bereits Napoleon trieb dieses Problem um, allerdings gab es damals noch keine Margarine. Also musste sie erfunden werden....

Waffenfett oder Brotaufstrich?

Dass wir die Erfindung der Margarine indirekt dem kleinen großen Kaiser von Frankreich verdanken, ist unstrittig: Weil Butter rar war und beim Transport in wärmere Krisengebiete lieber zerfloss als die Kriegsmaschinerie zu schmieren, sollte ein preiswerter und praktikabler Ersatzstoff her. Bonaparte setzte deshalb einen Preis auf dessen Erfindung aus – ob dieser nun dem französischen Chemiker Michel-Eugene Chevreul oder seinem Kollegen Hippolyte Mege-Mouris (welcher 1873 in den USA ein Patent für Margarine anmeldete) zugestanden hätte, darüber zanken die Historiker. Andere Quellen nennen die Namen Sabatier und Sendrens als Väter der Margarine. Den

von Napoleon ausgesetzten Preis hat jedenfalls keiner der Herren erhalten, denn die Herstellung gelang erst um 1869 und damit lange nach des Kaisers Tod. Metallische Katalysatoren⁽¹⁾ wie Nickel, Kobalt, Eisen ermöglichten die Umwandlung von chemischen Doppelbindungen⁽²⁾ im Fett in gesättigte Einfachbindungen⁽³⁾,

(1) **Katalysator:** Stoff, der chemische Reaktionen ermöglicht oder ihre Geschwindigkeit beeinflusst, ohne dabei selbst verändert zu werden (griech. katalyein: auflösen).

(2) **Doppelbindung:** die Verbindung zweier Atome durch je zwei Elektronenpaare, auch ungesättigte Verbindung genannt. Ungesättigte Fettsäuren gelten als günstig für Cholesterinspiegel, Bluterinnerung, Insulinempfindlichkeit und Blutdruck, sind aber instabil.

(3) **gesättigte Bindung:** einfache organisch-chemische Verbindung zwischen Kohlenstoffatomen. Gesättigte Fettsäuren sind stabil und unempfindlich, gelten aber als ungesund, weil einige von ihnen das Cholesterin erhöhen können und die Insulinempfindlichkeit im Körper erniedrigen sollen.

endlich ließ sich einst flüssiges Öl aufs Brot schmieren. Mit Butter hatte die fettige Paste ursprünglich allerdings noch weniger zu tun als heute; erst ein bisschen Farbe und viel Werbeaufwand machten das Waffenfett zum Frühstücksaufstrich.

Margarine wurde lange Zeit als durchscheinend weiße Creme verkauft, die in der Mitte ein Klecks oranger Lebensmittelfarbe zierte. Daheim musste König Kunde noch selbst zum Kochlöffel greifen, um der Sache durch kräftiges Rühren den Anstrich von Butter zu geben.

Ob die Lätta-Lady aus der Werbung für so ein Schälchen Kunstschmalz wohl auch noch aus den Armen ihres Liebsten direkt in den Kühlschrank gehüpft wäre? Zumal sie sich wenigstens in vielen Staaten der USA bis 1967 noch strafbar gemacht hätte, mit dem Versuch, gelbe Margarine unter die Leute zu bringen. Soviel Ehrlichkeit gegenüber dem Konsumenten konnte sich die Fett-Industrie in Deutschland im wahrsten Sinne des Wortes nicht leisten: War es in Amerika die politische Lobbyarbeit der Konkur-

renz, welche die Ambitionen der Margarine-Hersteller auf kleiner Flamme kochen ließen, so wird der Butterersatz in Deutschland bereits seit 1890 massiv beworben. Keine Branche hat hierzulande jemals mehr Geld in das Image eines Produktes investiert; bereits der erste Spot im deutschen Radio warb für Margarine. Während die Butter-Barone etwa Gerüchte über durch Margarine verursachte Seuchen in die Welt setzten, hielten die Margarine-Manager mit nicht minder verlo-

und Wasser hergestellt hat. Später kam eine kaum weniger abschreckende Kombination aus Rinderfett, Milch, Wasser, gehacktem Schafmagen und Kuh-eutern zum Einsatz, aus der mit Unterstützung von Hitze, Druck und Lauge eine feste, weiße Schmiere entstand. Daher auch der Name Margarine, der sich aus dem griechischen Wort für Perle (Margaron) ableitet. Bis ins frühe 20ste Jahrhundert verarbeitete die Fleischindustrie ihre Abfälle zu einem Streichfett, das nur

Per Psycho-Physik vom Arme-Leute-Fett zum gefragten Butterersatz

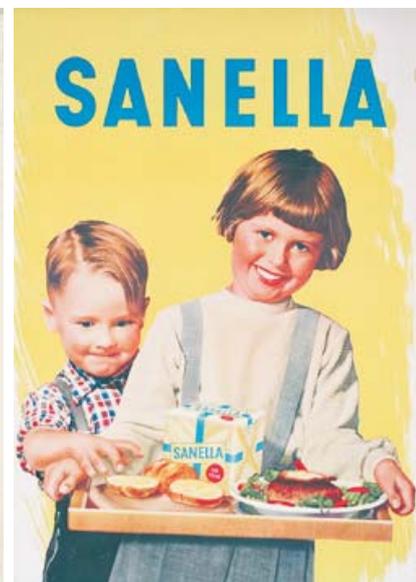
genen Anzeigen in so ziemlich jedem Druckerzeugnis dagegen. Ein widerlicher Werbekrieg, dessen Opfer von Anfang an fest stand: der Verbraucher.

Margarine contra Butter

Der Glaube, dass früher alles besser war, stimmt also zumindest in Sachen Margarine nicht – die war bei genauer Betrachtung schon immer ekelerregend, zumal man sie ursprünglich aus Schweinefett-Seife, Pottasche⁽⁴⁾

schluckte, wer sich Butter nicht leisten konnte. Nachdem der deutsche Lebensmittelchemiker Normann das Verfahren der Fett-härtung in Gegenwart von Metallkatalysatoren auf verschiedene Pflanzenöle ausgedehnt, weiter entwickelt und 1903 zum Patent angemeldet hatte, änderte sich die Zusammensetzung, aber nicht die Qualität. Zwischen 1920 und 1950 wurde eine Vielzahl von chemischen Zusatzstoffen erprobt, um den optischen Eindruck, die Streichbarkeit und den

Seit 1890 massiv beworben: Keine Industrie hat in Deutschland jemals mehr Geld in das Image eines Produktes investiert als die Margarine-Hersteller – ob Rama mit „h“ wohl noch rahmiger und „buttergleicher“ war?



Geschmack des industriell gehärteten Pflanzenöls (meist Soja, heute vermehrt Raps daher die vielen gelben Felder, denen wir im Frühsommer begegnen) zu verbessern.

Mittlerweile ist daraus eine ganze Wissenschaft entstanden: Die sogenannte **Psychophysik**, deren erklärtes Ziel es ist, unseren Geschmack, das Mundgefühl, die Kauelastizität, den Speichelfluss und andere sinnliche Eindrücke in die Irre zu führen. Zweck der Übung war es, das Image der Margarine endlich weg vom ungeliebten Arme-Leute-Fett und hin zum gefragten Butterersatz zu wandeln. Nicht zuletzt deshalb, weil Margarine stets preiswerter als Butter blieb, stellte sich der gewünschte Erfolg nach und nach ein. Doch das Butter-Imperium schlug immer wieder zurück. Über Jahrzehnte hinweg tobte der Kampf der Hersteller, den die Margarine-Industrie letzten Endes mit dem irrationalen Argument gewann, ihr Fett sei das natürlichere und daher gesündere.

Heute wird in Nordamerika viermal so viel Margarine wie Butter konsumiert. In Europa sind wir Deutschen die fleißigsten Marga-

(4) Pottasche: früher aus Holzasche gewonnenes Kaliumkarbonat (kohlen-saures Kalium), das heute aus Kalilauge und Kohlensäure gemacht wird. Findet auch Verwendung als Treibmittel für Lebkuchen.

(5) Cholesterin: lebenswichtiges, fettlösliches Sterin, das der Körper auch selbst herstellt. Cholesterin findet sich als elementarer Baustein in allen Körperzellen, wurde jedoch zuerst in der Galle entdeckt. Daher setzt sich der Begriff aus den griechischen Wörtern für Galle (chole) und Fett (stear) zusammen. Cholesterin gilt je nach dem vom Körper verwendeten Transport-Eiweiß (VLDL, LDL oder HDL, alles sog. Lipoproteine) als gut oder schädlich für das Herz.

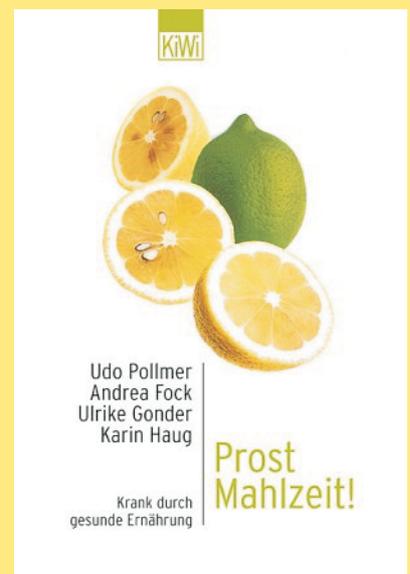
(6) trans-Doppelbindung: ungesättigte Fettsäuren dieser Art entstehen bei der industriellen Teilhärtung von Fett und gelten als extrem ungesund. Sie verändern Zelleigenschaften, blockieren wichtige Enzyme und erhöhen den Cholesterinspiegel. Auch Herzattacken sowie Entwicklungsstörungen bei Kindern werden dem Konsum von trans-Fettsäuren zugeschrieben.

Leseprobe: „Prost Mahlzeit!“

Zwei besonders empfehlenswerte Bücher rund um das Thema Ernährung möchte ich Ihnen an dieser Stelle kurz vorstellen. Bei „Prost Mahlzeit!“ machen die Autoren Udo Pollmer, Andrea Fock, Ulrike Gonder und Karin Haug schon mit dem Untertitel klar, worum es ihnen geht: „Krank durch gesunde Ernährung“. Auf mehr als 350 Seiten räumt die aktualisierte Neuauflage mit gängigen Irrtümern über Kalorien, Vitamine, Mineralstoffe, Cholesterin, Probiotika und Vollwertkost auf, klärt über Imitate, Food Design sowie Geschmackstuning auf, erläutert Hintergründe zu Genussmitteln, Diäten und Säuglingskost. Noch konkreter wird Ulrike Gonder in „Fett!“. Der 250 gr. schwere Band der Ernährungswissenschaftlerin bietet rund 230 Seiten „Unterhaltsames und Informatives über fette Lügen und mehrfach ungesättigte Versprechungen“.

Aus „Prost Mahlzeit“: »Beim neuen Knabberzeug passte in der Theorie alles: Knuspergeräusche, Unterkiefervibrationen, Backgroundflavour, Mundauskleidung, Nachgeschmack und Speichelfluss stimmen dank Aromen, Mouth-feel-Regulatoren und funktionalen Additiven. Die Preisbewilligungsbereitschaft der Kunden ist hoch, die Rohstoffe billig, die Werbeagentur vom Feinsten. Die Produkteinführung gelingt nach generalstabsmäßiger Planung überzeugend. Die Verbraucher sind scharf darauf wie Nachbars Lumpi auf sein Dosenfutter. Nach einem furiosen Start mit vielversprechenden Nachverkäufen beginnt etwa ein halbes Jahr später der Absatz zu bröckeln. Die Marketing-Experten verweisen auf den harten Wettbewerb, beklagen immer kürzere Produktzyklen und empfehlen höhere Werbeaufwendungen. Auf die Idee, etwas falsch gemacht zu haben, kommt kaum einer dieser Feldherren des positiven Denkens.

Light-Produkte sind Imitate, denn bei ihrer Herstellung werden traditionelle Lebensmittelbestandteile durch etwas völlig anderes, meist Wasser, ersetzt. Greifen wir beispielhaft eines der größten Wunderwerke moderner Lebensmitteltechnologie heraus: Die „Light-Butter“, auch „Halbfett-Butter“ genannt. Mit diesem Hightech-Erzeugnis wird versucht, unsere klassische Butter zu imitieren. Die Hälfte der Butter ist hier durch Wasser ersetzt. Dank moderner Chemie ist sie streichfähig, sie schmilzt im Mund wie echte Butter und kleidet den Gaumen aus wie Sahne – und ist doch nur Wasser. Man muss natürlich ein bisschen nachhelfen, damit Wasser schnittfest wird... Wenn das keine geniale Idee ist! Satte 4.000 Mark pro Kubikmeter Wasser blättern die Kunden auf den Ladentisch. Eine teurere „Verpackung“ als die „Panschbutter“ wurde für das kostbare Nass wohl noch nicht erfunden.«



Udo Pollmer, Andrea Fock,
Ulrike Gonder, Karin Haug
„Prost Mahlzeit!
Krank durch gesunde Ernährung“
Kiepenheuer & Witsch,
ISBN 3-462-03012-4,
365 Seiten,
Softback, € 13,50

Ein verlogener Werbekrieg, dessen Opfer von Anfang an feststand: der Verbraucher !

Alles in Butter, äh Margarine?

So wird Margarine hergestellt:

1 Aus der Pflanzensaat (z.B. Raps, Oliven, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne) wird **unter Druck zwischen 1600 und 3000 bar und bei Erhitzung auf 50 bis 170 Grad Celsius** (wobei nahezu sämtliche Vitalstoffe zerstört werden) Öl gepresst. Manche Ölsaaten wie Soja- oder Maiskeime werden statt dessen direkt extrahiert, **Hexan oder andere Lösungsmittel** waschen dabei das Fett aus den Samen.

3 Zwecks **Härtung** wird das Öl unter Druck und bei Temperaturen von **100 bis 200 Grad mit metallischen Katalysatoren wie Nickel** in Verbindung gebracht. Die Prozedur dauert etwa 90 Minuten.

4 Alternativ oder ergänzend zur unter 3) beschriebenen Härtung wird das **Fett fraktioniert**, also durch den Einsatz von Kälte, Wasch- und **Lösungsmittel** in seine Bestandteile zerlegt. Wird das Fett mit **Natriumalkoholat** aufgeköcht, um die Fettsäuren vorübergehend abzulösen, nennt man das „Umesterung“.

2 Die **Raffination** entfernt nun störende Geschmacks- und Begleitstoffe, aber auch Rückstände von Umweltgiften und Pflanzenschutzmitteln. Es handelt sich dabei um einen mehrstufigen Prozess:

- (a) **Entlezhithinierung** mittels Wasser (das gewonnene Lezithin wird aufbereitet und später anderen Lebensmitteln als Emulgator E 322 wieder zugesetzt),
- (b) **Entschleimung und Versetzung mit Phosphorsäure(!)**, um Bodensatz zu vermeiden,
- (c) **Entsäuerung durch Zugabe von Natronlauge** (die freien Fettsäuren reagieren **zu Seife**, die mit Wasser wieder ausgewaschen wird – oder per Dampf, wodurch extrem ungesunde, sog. **trans-Fettsäuren**⁽⁶⁾ entstehen!
- (d) **Bleichen mit Bleicherde** oder über Filter **bei etwa 110 Grad Celsius**, um (an sich wertvolle) Bestandteile wie Chlorophyll zu entfernen, da sie die Stabilität des Öls mindern.
- (e) **Desodorierung**, um flüchtige Stoffe, die Geschmack oder Geruch negativ beeinflussen könnten, zu entfernen. Eine **etwa 30 bis 60 Minuten dauernde Behandlung mit 200 Grad heißen Dämpfen** im Vakuum.

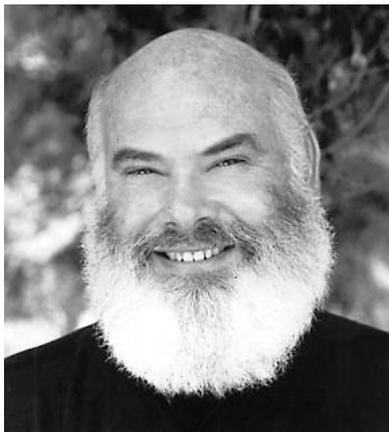
5 In der Phase der sog. „**Rekombination**“ mischen **Food-Designer** die modifizierten Fette mit **Emulgatoren** wie Lezithin, Wasser, dem **Farbstoff Carotin**, **Aromen**, Eiweißzusätzen und Antioxidantien.

Und schon ist das Endprodukt fertig, das so ähnlich aussieht und schmeckt wie Butter.

rine-Esser, der Lebensmittel-Multi Unilever freut sich in einer aktuellen Studie über eine Käuferreichweite von 90 Prozent und eine Wiederkauftrate von 96 Prozent. Na klar, wer hätte noch nicht von mehrfach gesättigten Fettsäuren gehört, von Cholesterin⁽⁵⁾ und den schrecklichen Nebenwirkungen wie Arterienverkalkung, Herzattacken oder Schlaganfällen? Dass mindestens die Hälfte aller Herzinfarkte bei Menschen mit ganz normalen Cholesterinwerten auftritt, ist in der von der Margarine-Industrie angezettelten Cholesterinhysterie kaum jemand aufgefallen. Auch die Erkenntnisse der Neuen Medizin, welche Herzinfarkte und Schlaganfälle als Symptome bzw. Krisen der Heilungsphase erkannt hat (mehr dazu in vielen älteren Ausgaben der Depesche) vereinbaren sich natürlich nur schwer mit der Lobbyarbeit einer mächtigen Interessensgruppe.

Dank lauter Werbetrommeln weiß nun also nahezu jeder, dass sich in Butter reichlich gesättigte Fettsäuren und Cholesterin finden, während für Margarine nur Öle mit ungesät-

Dr. Andrew Weil, der international renommierte Verfechter von ganzheitlicher Naturheilkunde, sieht „erhebliche Gefahren beim Verzehr von Margarine“.



Die „gelbe Gefahr“: Raps ist derzeit die populärste Ölpflanze zur Margarine-Herstellung, daher die vielen gelben Felder.

Leseprobe: „Fett!“

„Die neue Rama. Schonend gepresst ist besser.“ So warb der Lebensmittel-Multi Unilever im Frühsommer 2003 für seinen Margarine-Klassiker. Ein goldgelb wogendes Rapsfeld und ein neues Logo gaben den Annoncen in großen Magazinen ein Rundumgesund-und-natürlich-Image. Nun wird die gute alte Rama also „mit schonend gepressten Ölen“ hergestellt, damit „alle Nährstoffe, die von Natur aus enthalten sind“, bewahrt werden. Man möchte fast ein Freudentränkchen hervorpresen: schonend gewonnene Öle und der Erhalt von Nährstoffen und das Ganze auch noch in der gesamten Produktpalette, von Margarine bis Pflanzencreme

zum Braten. Ist die Margarine nun zum hochwertigen Naturprodukt geworden? Keineswegs. ...

... Ich plädiere jedoch keineswegs dafür, die tägliche Nahrung umständlich zu berechnen oder nach irgendwelchen Plänen zu essen. Im Gegenteil: Ich vertraue voll auf den Appetit, der normalerweise dafür sorgt, dass wir das Richtige essen. Sie halten das für Leichtsinns? Es gibt eine Reihe von Beobachtungen und Studien, die zeigen, dass auch der Mensch über eine biologische Appetitregulation verfügt und dass auch die Fettaufnahme und der Fettstoffwechsel vom Körper exakt reguliert werden.



Ulrike Gonder
**„Fett!
 Unterhaltsames und Informatives über fette Lügen und mehrfach ungesättigte Versprechungen“**
 Hirzel Verlag,
 ISBN 3-7776-1292-8,
 232 Seiten,
 Softback, € 16,80



Dr. Bruce West von der unabhängigen Gesundheitsorganisation „Health Alert“ (Gesundheitsalarm) behauptet:

„Margarine ist flüssiges Plastik, das jede Zelle im Körper negativ beeinflusst!“

tigtem Fett verwendet werden und im pflanzlichen Brotaufstrich kein Cholesterin enthalten ist. Aber ist der Stoff deshalb wirklich gesünder? Dr. Andrew Weil, international renommierter Verfechter von ganzheitlicher Naturheilkunde und Autor zahlreicher Bücher („Natürliche Gesundheit, natürliche Medizin“) ist vom Gegenteil überzeugt: „Bis Ende dieses Jahrzehnts wird die medizini-

milch. Aus Tier- und Zellversuchen gibt es zudem Hinweise auf Störungen des Immunsystems und der Fruchtbarkeit sowie auf Behinderungen des Wachstums von Hirn und Nervengewebe des Embryos. Beim Prozess der Teilhärtung entstehen zudem weitere potentielle Schadstoffe (z.B. unnatürliche Verknüpfungen von zwei oder drei Fettsäuren), deren biologische Wirkungen kaum er-

Bis 1967 war es in den USA strafbar, gelbe Margarine zu verkaufen!

sche Forschung auf erhebliche Gefahren beim Verzehr von Margarine stoßen!“ Er weist darauf hin, dass gerade durch das Härten pflanzlicher Öle die gefürchteten gesättigten Fettsäuren entstehen – es spielt also gar keine Rolle, wenn als Ausgangsprodukt ungesättigte Fette verwendet werden!

Noch gefürchteter sind die sog. trans-Fettsäuren⁽⁶⁾ in teilgehärteten Fetten. Sie reichern sich im Fettgewebe des Körpers an, werden in Zellmembranen eingebaut, stören den Stoffwechsel, fördern Zuckerkrankheit und verringern die Qualität der Mutter-

forscht sind. Derlei unüberschaubare Risiken lassen sich leider auch nicht mit einem Blick auf das Etikett ausräumen: Begriffe wie „teilweise gehärtet“ weisen zwar unmissverständlich auf trans-Fettsäuren hin, Formulierungen wie „Pflanzenfett, gehärtet“ sind jedoch ebenso schwammig und nichtssagend wie die Inhaltsangaben auf Packungen. Die amerikanische Fettforscherin Mary Enig hat bei einer chemischen Analyse verschiedenster Lebensmittel nämlich festgestellt, dass viele Angaben auf den Etiketten schlicht falsch sind!

Gesünder sterben?

Aus all diesen Gründen geht Dr. Bruce West von der unabhängigen Gesundheitsorganisation „Health Alert“ (Gesundheitsalarm) sogar so weit, Margarine als „flüssiges Plastik“ zu bezeichnen, dessen Verzehr „jede Zelle im Körper negativ beeinflusst“.

Damit könnte der Mann Recht haben, lässt doch der in der Margarine-Produktion übliche Prozess der Fetthärtung (ob nun ganz oder teilweise) unweigerlich Spuren toxischer Metalle wie Nickel oder Aluminium im Endprodukt zurück. Derlei Rückstände lagert der Körper in Zellmembranen ab, was Zellfunktionen verändert und unser Nervensystem ungünstig beeinflusst. Falls Sie nun immer noch Zweifel haben, ob Rama das Frühstück gut macht oder nicht, rate ich zu einem kleinen Experiment: Stellt man etwas Margarine offen in den Wald, wird die vermeintliche Leckerei über Wochen und Monate hinweg von keinem Tier angerührt! Selbst Insekten scheinen demnach besser zu wissen, was gut für sie ist, als wir Menschen.

In diesem Zusammenhang sei auf amerikanische Arbeiter hingewiesen, die an irreparablen Lungenleiden mit teils tödlichem Ausgang erkrankten, nachdem sie mit der Herstellung künstlichen Buttergeschmacks für Popcorn beschäftigt waren. Womöglich führt demnach bereits der bloße Umgang mit bzw. das Einatmen von für die Härtung von Pflanzenöl erforderlichen Chemikalien zu schweren gesundheitlichen Schäden! Wie die sprichwörtliche Faust aufs Auge passt dazu das Ergebnis einer neuen Studie aus Australien, in der festgestellt wurde, dass Kinder im Vorschulalter doppelt so häufig unter Asthma leiden, wenn sie ver-

Dass man uns das Gift auch noch als besonders gesund andrehen möchte, ist mehr als perfide !

mehrt behandelte Fette wie Margarine konsumieren. Wie vereinbart sich das mit dem Image von der gesunden Butteralternative?

Gegenüber der mit chemischen Zusätzen aller Art gepanschten Margarine hat Butter (neben dem allgemein als besser empfundenen Geschmack) den theoretischen Vorteil, ein organisches Naturprodukt zu sein. Theoretisch deshalb, weil Butter in der Praxis meist Rückstände von an Kühen verabreichten Drogen wie Hormongaben sowie Spuren von Pestiziden und anderen Umweltgiften enthält. Immerhin gehört Butter aber zu den am wenigsten bearbeiteten Grundnahrungsmitteln, da außer Milchsäure (E 270) und Beta-Carotin (der Farbstoff E160a) keine Zusätze verwendet werden dürfen. Trotzdem ist echte Sauerrahmbutter heute so gut wie nicht mehr erhältlich, da den Herstellern die Geduld für den Reifeprozess des Rahms abhanden gekommen ist (im Bioladen schauen – man merkt's jedoch deutlich am Preis). Statt dessen dominiert im Handel die sogenannte „mild gesäuerte“ Butter. Bei diesem Imitat der originalen Sauerrahmbutter handelt es sich um Süßrahmbutter, der nachträglich Milchsäure (E 270) zugesetzt wurde.

(7) **Chimäre**: ein Trugbild oder Hirngespinnst, benannt nach dem griechischen Fabelwesen Chimaira, das vorne Löwe, in der Mitte Ziege und hinten Drache war. Feuerspucken konnte es auch noch.

(8) **Probiotika**: jene Mitglieder der riesigen Familie der Milchsäurebakterien, welche die Werbewirtschaft als besonders gesund für unsere Darmflora erkannt hat, da sie nicht von Magensäure zersetzt werden. Solche Keimsämme werden aus dem Darm gewonnen und „probiotischen“ Milchprodukten wie Joghurt, Kefir etc. zugefügt.

Wahrheit light

Das beste Argument für Margarine ist noch dasselbe wie vor über 100 Jahren: das Zeug ist billig vor allem in der Herstellung, da Wasser ein Hauptbestandteil war und ist. Am Ende entpuppt sich der Mythos Margarine damit als weitere Werbe-Chimäre⁽⁷⁾, von denen es derzeit auch und gerade im angesagten Bereich Gesundheit & Wellness viel zu viele gibt: Mit den Mitteln der Psychophysik wird das probiotische Joghurt⁽⁸⁾, die fettreduzierte Mayo und das Light-Bier erst für unsere Geschmacksnerven salonfähig gemacht, dann per Werbegehirnwäsche an den Mann bzw. die Frau und das Kind gebracht.

Aufgrund von Gier und Unverständnis ist inzwischen ein beträchtlicher Teil unserer Nahrung mit Technologien erstellt, deren Auswirkungen auf unseren Körper bestenfalls unbekannt, schlimmstenfalls hochgradig schädlich sind. Dass man uns das Gift auch noch als besonders gesund andrehen möchte, ist mehr als perfide.



Lassen wir uns das nicht länger gefallen. Informieren wir uns bei unabhängigen Quellen, von denen ich Ihnen auf Seite 11, Seite 13 und im Kasten unten einige vorstellen möchte.

Greifen wir zu bekömmlichen Alternativen aus biologischem Aufbau und aus traditioneller Herstellung, denn ausgewogene Ernährung und viel Bewegung kompensieren auch den einen oder anderen „Ausrutscher“. Lassen wir uns also nicht mehr von den neuesten wissenschaftlichen „Entdeckungen“ ängstigen oder verückt machen, hetzen wir nicht mehr jedem Modetrend hinterher. Wir müssen nicht in jedes *Fettöpfchen* treten, das dreiste Geschäftemacher für uns aufgestellt haben, wir wissen nun ja, was das Frühstück wirklich gut macht. Das mag leckeres Bio-Vollkornbrot, das mögen frische, reife Früchte sein – es ist auf keinen Fall Rama. ■

www.ernaehrgesund.de

Die Homepage der Autorin und Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Gonder bietet Kontroverses zum Thema Ernährung/Gesundheit

www.codecheck.ch

Kritische Informationen, Konsumentenerfahrungen usw. per Strichcode auf jedem Produkt – geniale Idee!

www.naturodoc.com

Interessantes über Naturheilkunde, Fette, Diäten usw., allerdings in englischer Sprache

www.altmedangel.com

Der „Engel der alternativen Medizin“ für spirituell Interessierte. Leider nur in Englisch.

INTERNET