

Dr. phil. Hans Ulrich Grimm (b.1955, dtsh. Journalist, Autor):

„Vom Verzehr wird abgeraten - Wie uns die Industrie mit Gesundheitsnahrung krank macht“

Seite 11-34. DROEMER 2012. ISBN 978-3-426-27556-6

1. Weißes Licht

Gesunde Ernährung kann Ihr Leben verkürzen

Im Supermarkt wird aufgerüstet / Cholesterin gesenkt, Herz kaputt: Essen Sie »Becel«? / Die elegante Dame lebt jetzt allein in ihrem großen Haus / Lieber Mr. Alford: Das Warnschreiben der Regierung an den Chef von Nestlé / Vom Verzehr wird abgeraten - doch die Werbung geht weiter / Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie die Kassiererin / Und was ist mit der Hühnersuppe?

Eigentlich hatten sie alles richtig gemacht. Sie lebten ein perfektes Leben nach den offiziellen Empfehlungen der Ernährungsexperten und hatten tiefes Vertrauen in die Versprechungen der Werbung. Vielleicht gibt es weltweit niemanden, der sich so punktgenau gesund ernährt hat. Er war auch immer gesund. Doch schon in jungen Jahren, so um die 30, hatte er Angst um sein Herz. Mit der Ernährung wollten sie eigentlich vorbeugen.

Jetzt lebt sie allein in dem großen Haus. Das Mercedes-Cabrio hat sie gerade verkauft, für sie allein ist der alte BMW gut genug. »Mein Mann ist ja von heute auf morgen gestorben. Aus dem vollen Leben ist er rausgegangen.« Christa Friedrich ist eine gepflegte Dame, schlank, blond, sie trägt eine schwarze Hose, eine schwarz-weiß gestreifte Bluse, Perlenkette, Ringe, Armreif. Sie lebt komfortabel in ihrem 360-Quadratmeter-Haus am Waldrand, mit einem kleinen Garten, begrenzt von einer weißen Mauer, davor rote Rosen, kleine Buchsbaumpflanzen, akkurat geschnitten.

Am Schluss war es sehr schnell gegangen. »Wir haben nicht damit gerechnet. Alles, was man tun konnte, um gesund zu leben, haben wir gemacht. Ab und zu einen Wein getrunken, aber in Maßen. Wir haben keinen Schweinebraten gegessen, nur einmal im Jahr, und dann mit schlechtem Gewissen. Wir haben fast immer Fisch gegessen. Weniger Fleisch. Margarine seit Jahren. Viel Quark und Käse. Aber immer den fettreduzierten Käse. Keine Innereien, keine Leber, war alles tabu wegen Cholesterin. Viel Obst. Viel Salat. Wenig Kuchen, wenig Süßes. Mein Mann hat normales Gewicht gehabt. Kein Übergewicht. Früher hatte er mal 100 Kilo gewogen. Hat er alles abgenommen. Er hat keine Krankheit gehabt. Er hat auch keinen hohen Blutdruck gehabt. Er ist zum Doktor gegangen, damit es ihm gutgeht. Cholesterin, Zucker, das mit dem Herzen.« Seine inneren Werte waren daher auch tadellos: »Ich hab Werte wie ein Neugeborenes«, hatte er noch wenige Monate vor seinem Tod gesagt: LDL, HDL: »Traumwerte«.

Viele Menschen versuchen wie Klaus Friedrich und seine Frau, gesund zu leben. Gesunde Ernährung ist ein Megathema. Schließlich sind die meisten Zivilisationserkrankungen ernährungsbedingt. Da ist es logisch und konsequent, diese Krankheiten nicht nur zu behandeln, sondern ihre Ursachen zu beseitigen. Schließlich steigen die Gesundheitsausgaben stetig, in manchen Ländern sind die Sozialversicherungssysteme vom Kollaps bedroht. Und für die gesunde Ernährung gibt es immer neue Angebote.

Früher waren für die Nahrungszubereitung die Köche zuständig, die Hausfrauen, Mütter und Großmütter, überall auf der Welt. Ihre Erfahrung, über Generationen hinweg, entschied, ob etwas als gesund galt oder nicht. Sie verwendeten traditionelle Rohstoffe aus der Natur. Artischocken, Knoblauch, Ingwer. Sie arbeiteten mit überlieferten Techniken. Sie bereiteten daraus ihre Gerichte. Bekömmlich und wohlschmeckend. Und die Ärzte waren für die Gesundheitsfragen zuständig.

Die Gesundheitsprodukte aus dem Supermarkt kommen aus einer anderen Welt. Die Nahrungsmittel werden in Fabriken hergestellt. Es agieren multinationale Konzerne und ihre Forschungsabteilungen. Ihre Rohstoffe sind isolierte Chemikalien, Wirkstoffe aus Labors, synthetisiert, in großtechnischem Stil hergestellt in glänzenden Produktionshallen, weltweit vermarktet.

Seit sich die globalisierte Nahrungsindustrie des Themas angenommen hat und immer mehr Produkte mit angeblichem »Gesundheitsnutzen« anbietet, werden just diese zum Risiko. Die Versicherungen sehen es mit Sorge, denn wenn die Menschen wie Klaus Friedrich, die eigentlich nie Beschwerden hatten, sich sozusagen mit gesunden Produkten krankenhausreif essen, dann kann das teuer werden.

Gesunde Ernährung kann das Leben verkürzen. Die neue, angeblich gesunde Nahrung hat Risiken und Nebenwirkungen. Und es sind viele betroffen. Denn viele Menschen folgen den Versprechungen.

Es ist ein global aktiver Wirtschaftszweig, der sich der »gesunden Ernährung« verschrieben hat, nicht nur die Nahrungsindustrie, auch die Pharmaindustrie, die Agroindustrie, die die Rohstoffe jetzt chemisch

umrüsten lässt. Ganz neue Berufsgruppen bestimmen, was gesund ist, Anwälte beispielsweise und Unternehmensberater, und Lobbyisten sorgen im Hintergrund dafür, dass die Gesetze stimmen.

Der weltgrößte Food-Multi Nestlé hat schon seinen ganzen Konzern auf die neuen Ziele ausgerichtet. Die Lenker des Konzerns melden sich in der Wirtschaftspresse mit verheißungsvollen Ankündigungen.

Nestlé-Verwaltungsratschef Peter Brabeck will den Konzern zu einer »Health, Nutrition und Well-Being Company« machen. Nestlé soll zum Pionier »einer ganz neuen Industrie zwischen Nahrung und Pharma« werden. »Diese Produkte«, sagt Nestlé-Vorstandschef Paul Bulcke, »sind ein ungeheurer Wachstumsmarkt.« Auch der einstige Deutschland-Chef Patrice Bula kündigte schon vor Jahren an: »Wir wollen uns vom respektierten Lebensmittelunternehmen zu einem Anbieter von Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden entwickeln.«

»Die Chancen sind groß. Die Risiken sind groß. Und die Belohnung ist groß«, sagte der gebürtige Spanier Luis Cantarell, Chef der Nestlé Health Science S. A. Nestlé Verwaltungsratschef Peter Brabeck sieht dringenden Bedarf: »Die hohen Staatsschulden machen die Finanzierung der Alters- und Gesundheitsvorsorge immer problematischer. Entsprechend wichtiger wird es daher, chronischen Erkrankungen mit Gesundheitsprodukten vorzubeugen.« Da will Nestlé natürlich gern helfen.

Konzernchef Paul Bulcke möchte mit der Gesundheitsnahrung Wege finden, um »akuten und chronischen Krankheiten des 21. Jahrhunderts vorzubeugen und sie zu behandeln«. Es geht um Diabetes, Herz-Kreislauf-Leiden, Alzheimer und vor allem um Übergewicht.

Die Geschäfte sind schon heute voll mit den neuen Produkten. Im Supermarkt wird aufgerüstet, mit zusätzlichen Vitaminen, extra Bakterien, mit weniger Fett, mit modernen Hightech-Zusätzen.

Gleich beim Frühstück geht's los. Vitamine am Morgen, schon in den Cornflakes wie »Kellogg's müsli vital«, »Nestlé Fitness Knusprige Flakes mit Vollkornweizen« oder »Dr. Oetkers Vitalis Früchte Müsli mit Vitamin C«. Fast droht schon beim Frühstück der Overkill, wenn dann noch »Nesquik plus Vitamine und Traubenzucker« dazukommen oder Multivitaminensaft von Hohes C oder von Rewe, aus der Großmolkerei die »Müller Frucht Buttermilch Multivitamin plus 10 Vitamine«.

Dazu ein paar Bakterien, wahlweise von Nestlé, im Joghurt »LC1« (»Befreit in den Tag starten«), von Yakult oder von Danone, ein Becher »Activia« oder »Actimel« (»Actimel aktiviert Abwehrkräfte«). Dazu ein Brötchen mit verstärkter Margarine, »Becel« oder »Becel pro.activ«. Am besten alles halbfett oder noch besser: mit 0,1 Prozent Fett. Mittags dann eine Vitaminsuppe, etwa »Knorr's Grüne Nudel Suppe mit Käse und drei Vitaminen«. Wenn der kleine Hunger kommt, ein Vitaminbonbon oder gleich zwei: »Nimm 2« »mit wertvollen Vitaminen«.

Für die Kleinen ist alles durchvitaminisiert, der »Alete Getreidebrei mit Vollkorn und Jod« oder das ultramoderne »Hipp Bio Combiotik«, das aussieht wie Astronautennahrung für den Säugling. Auch die ganzen Milchgetränke sind vitaminisiert, »Nestlé Beba Kleinkind-Milch für die Wachstumsphase«, »Milupino Kindermilch«, auch »Kaba«, »Nesquik«. Im Drogeriemarkt gibt's noch die »Vitamin Sticks mit 13 Vitaminen sowie Lecithin für Kinder und Erwachsene«. »Mit prickelndem Kirschgeschmack«. Oder an der Kasse: »Das Gesunde Plus Multi-Vitamine für Kinder - 20 leckere Bärchen zum Lutschen oder Kauen«.

Der Mensch lebt aber nicht vom Vitamin allein, es gibt auch Fischöl, Fettkapseln, Coenzym Q10, Magnesium und vieles andere mehr. Sie sollen das Herz schützen, das Immunsystem stärken, Kinder klüger machen, beim Abnehmen helfen und gegen Verstopfung, für verbesserte Sehkraft sorgen. Manches soll Blähungen vermeiden.

Und alles natürlich weltweit: Das Milchpulver »Heinz Golden Sleep« soll in China Babys besser schlafen lassen. Falls ein Sack Reis umfällt. Am perfektesten sind natürlich amerikanische Kinder versorgt. Dort gibt es »komplette ausgewogene Ernährung« in einer einzigen Plastikdrinkserie namens »Pedia Sure« in diversen Geschmacksrichtungen. Alles drin: 23 Vitamine und Mineralstoffe! Proteine und Ballaststoffe! Exzellente Quelle von DHA Omega-3! Prebiotika und Antioxidantien! Hilft beim Wachsen! Verspricht der US-Pharmakonzern Abbott.

Das Ziel ist klar: »Höhere Profitmargen« [Marge: die Gewinnspanne, der prozentuelle Gewinn je Leistungseinheit.], so das Kunsnahrungsfachblatt »International Food Ingredients« (IFI). Fragt sich nur, ob es wirklich nützt. Ob es gesünder ist. Oder womöglich sogar schadet, den Großen und den Kleinen.

Mehrere internationale Studien kamen zu dem Schluss, dass weder Betacarotin-Pillen noch die Vitamine A, C und E, als Pulver oder Pillen genommen, vor Krebs und Herzinfarkt schützen. Eine Studie mit 15 000 Ärzten hat gezeigt, dass die Doktoren, die zehn Jahre lang Vitamine E und C genommen hatten, weder weniger Herzkrankheiten hatten noch seltener Krebs als die Kollegen, die wirkstofflose Tabletten genommen hatten.

Eine Studie mit 35 000 Männern hatte die Illusion zerstört, dass Vitamin E und Selen das Risiko für Prostatakrebs senken könnten. Und Knochenbrüche gab es unter den 72 000 älteren Krankenschwestern, die US-Forscher befragt hatten, genauso oft bei jenen, die viel Sport trieben, weniger rauchten, mehr Kalzium und Vitamin A einnahmen, wie bei den anderen mit weniger gesundem Lebensstil.

Das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat sich auch schon mit diesen Extras beschäftigt und meint: »Der behauptete gesundheitsförderliche Nutzen von zusätzlichen Betacarotingaben hat sich in kontrollierten Studien als nicht haltbar herausgestellt.«

Die US-Lebensmittelbehörde FDA verschickte in einer Abmahnaktion schon 17 Warnbriefe an Nahrungshersteller. Sie warf den Herstellern vor, ihre Gesundheitsbehauptungen »aufzublasen« oder ungesunde Inhaltsstoffe wie etwa bestimmte Fette zu »maskieren«.

Ein solches Schreiben war gerichtet an den US-Chef des weltgrößten Nahrungskonzerns Nestlé:

Brad Alford, Chairman and CEO Nestlé U. S. A.
800 North Brand Boulevard
Glendale, CA 91 203

und überschrieben mit

WARNBRIEF

»Lieber Mr. Alford,

die Food and Drug Administration (FDA) hat die Kennzeichnung für verschiedene Nestlé-Produkte überprüft: Juicy Juice Brain Development Fruit Juice Beverage (Apple), Juicy Juice All-Natural 100% Juice Orange Tangerine und Juicy Juice All-Natural 100% Juice Grape. Auf der Basis unserer Untersuchungen haben wir festgestellt, dass diese Produkte vorschriftswidrig gekennzeichnet sind.«

Insbesondere enthielten sie unzulässige Angaben zum Zuckergehalt. Außerdem seien Behauptungen wie »Hilft, die Gehirnentwicklung zu unterstützen« bei Kindern unter zwei Jahren verboten.

Auch Danone wurde gerügt wegen irreführender Aussagen. In den USA musste der Konzern eine Strafe von 21 Millionen Dollar (15 Millionen Euro) bezahlen wegen irreführender Werbung, etwa für den angeblich besonders gesundheitsfördernden Joghurt »Activia«. Und in Österreich ging es um die süßen »Fruchtzwerge«, deren Süße jetzt viel gesünder sei, wie die Firma in ihrer Werbung behauptete: »»Fruchtzwerge« sind das einzige Kindermilchprodukt, das Zucker durch die Süße aus Früchten ersetzt.« Das Oberlandesgericht Wien verurteilte Danone aufgrund dieser Behauptung wegen Verbrauchertäuschung. Die Firma soll es »unterlassen«, in ihrer Werbung für Kindermilchprodukte, insbesondere »Fruchtzwerge«, den unrichtigen Eindruck zu erwecken, die beworbenen Kindermilchprodukte seien ernährungsphysiologisch besonders wertvoll, weil sie nicht mit Kristallzucker gesüßt seien.

Die britische Werbe-Aufsichtsbehörde Advertising Standards Authority (ASA) beanstandete ein Kellogg-Reklameposter für »Coco Pops«. Sie enthielten 34 Gramm Zucker pro 100 Gramm - und die Kellogg-Werbung hatte die Kinder auch noch dazu aufgerufen, diese »Coco Pops« als Mittagessen einzunehmen: »Schon mal dran gedacht, »Coco Pops« nach der Schule zu essen?«

Die ASA hatte auch schon einen »Actimel«-Fernsehspot von Danone in Großbritannien beanstandet. Die Behauptungen des Konzerns, Actimel habe positive Auswirkungen auf die Gesundheit von Kindern, seien nicht bewiesen. In den Spots kamen spielende Kinder vor, eine Stimme aus dem Off behauptete, dass Kinder »Actimel« »lieben« und das Getränk gut für sie sei. Und es sei wissenschaftlich belegt, dass »Actimel« die natürlichen Abwehrkräfte von Kindern stärke. Die Wörter »wissenschaftlich belegt« waren auf dem Bildschirm eingeblendet. Die »wissenschaftlichen Belege«, monierte die ASA, waren offenbar sehr kühn ausgewählt: So seien in einer Studie schwer durchfallkranke Kinder in indischen Krankenhäusern untersucht worden - nicht zu vergleichen mit den Verhältnissen in Großbritannien, so die Werbekontrolleure.

Als die Europäische Lebensmittelbehörde Efsa die Werbesprüche (Health Claims) überprüfte, hat sie gleich mal 75 Prozent jener abgelehnt, die sich mit der Verbesserung von Intelligenz und Geistesleistung beschäftigten. Grund: »Ungenügende Nachweise« für die behaupteten Effekte.

Die Europäische Union hatte festgelegt, dass die Werbesprüche erst einmal überprüft werden, von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit Efsa (European Food Safety Authority) in der italienischen 190000-Einwohner-Stadt Parma, eineinhalb Autostunden südöstlich von Mailand. Eine Flut von Anträgen schwappte daraufhin über die Behörde herein, darunter auch für Produkte, die seit Jahren in gigantischen Werbekampagnen mit großartigen Versprechungen angepriesen worden sind, wie etwa »Actimel« von Danone (»Actimel aktiviert Abwehrkräfte«). Es ging um 4637 Behauptungen über gesundheitliche Wirkungen, und weil sie in verschiedenen Sprachen vorlagen, waren es insgesamt 44 000 Werbesprüche.

Zur großen Überraschung aller Beteiligten lehnte die Behörde unter anderem einen Danone-Claim ab, es ging um Babynahrung. Das Produkt »Immunofortis« sollte angeblich gegen Hauterkrankungen und Allergien helfen. Danone reagierte wie unter Schock. Die Firma zog die Anträge für ihre anderen Blockbuster gleich freiwillig zurück, »Activia« und »Actimel« - um weiteren Ablehnungen zuvorzukommen. Auch Kellogg zog daraufhin einen Antrag zurück, für Frühstücksflocken mit angeblichem Abspeck-Effekt, von dem sie behaupteten: »Kann helfen, das Gewicht zu reduzieren, kann helfen, das Körperfett zu reduzieren, kann helfen, den Bauchumfang zu reduzieren.«

Dabei gilt die Einrichtung in Parma eigentlich als industrienah. Im Verwaltungsrat sitzt sogar der Chef-Lobbyist der deutschen Food-Industrie, Matthias Horst, Hauptgeschäftsführer des Bundes für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e. V. (BLL) und der Bundesvereinigung der Deutschen Ernährungsindustrie (BVE). Zahlreiche Efsa-Wissenschaftler sind schon als Berater von Food-Firmen hervorgetreten. Und sogar die Prüfungsprozeduren waren von einer Lobbytruppe der Industrie ausgearbeitet worden, dem International Life Sciences Institut mit europäischem Sitz in Brüssel (Ilsi).

Umso überraschter waren Kritiker wie auch Industrie über die Ablehnungsserie. Die Gesundheitsversprechen der Konzerne wurden zurückgewiesen, weil es nach Efsa-Expertenmeinung keine überzeugenden wissenschaftlichen Beweise für die Reklamesprüche gibt.

Die Branche schäumte, organisierte ihre Lobbygruppen, formierte sich zum Kampf gegen die ungeliebten Werbeaufseher in Parma. Die Europäische Lebensmittelbehörde wurde so etwas wie das Hassobjekt der Nahrungswirtschaft und zur primären Zielscheibe hochdotierter Anwälte und Lobbyisten.

Plötzlich standen Milliardeninvestitionen auf dem Spiel. Nur weil Wissenschaftler finden, dass die Werbesprüche nicht stimmen. Dabei ist genau auf diese Phrasen das ganze Geschäft aufgebaut. Genau wegen dieser Versprechungen sollen die Leute ja im Supermarkt die teuren Produkte kaufen. Und genau deswegen wurden die Sprüche ja so vollmundig formuliert und mit riesigen Werbeetatens untersch Volk gebracht.

Und sie wirken ja auch, wie das Beispiel Klaus Friedrich zeigt.

Klaus Friedrich hatte immer Angst um sein Herz. Er hatte viel Stress in jungen Jahren, als er seine Firma aufbaute. Er sei wahnsinnig fleißig gewesen, sagt seine Frau. An der Kasse im Kaufhof, Frankfurt Hauptwache, hatten sie sich kennengelernt. Sechs Wochen später waren sie verheiratet, hatten gleich ein Haus gekauft in St. Ingbert, im Saarland, wegen der Nähe zu Antwerpen, dem Diamantenzentrum Europas. Friedrich war Schmuckhändler, hat ein erfolgreiches Geschäft betrieben, jahrelang, dann irgendwann aufgehört, nachdem er überfallen worden war.

Klaus Friedrich hatte sich regelmäßig untersuchen lassen, rein zur Vorsorge, obwohl er immer gesund war. »Da war immer nichts. Alles dem Alter entsprechend okay.« Vor allem ums Herz machte er sich Sorgen. Zweimal im Jahr ging er zur kardiologischen Prophylaxe und Kneippkur nach Bad Wörishofen. Und die Ernährung war natürlich auch darauf ausgerichtet, streng nach den Empfehlungen zur Vorbeugung. Zusätzlich hat er noch cholesterinsenkende Mittel genommen.

Und dann kam dieser erste Vorfall, schon vor ein paar Jahren. Als er noch lebte, hat Klaus Friedrich davon erzählt. Es war das Herz, ausgerechnet. »Wenn ich einen kleinen Berg hoch ging, ging mir die Puste aus. Luftnot. Atemnot. Ich ging dann zum Arzt, der schickte mich ins Krankenhaus. Dort sagte der Professor: Moment, Moment. Sie sind wahrscheinlich lebensbedrohlich erkrankt. Sie müssen am nächsten Morgen kommen. Zwei Herzkranzgefäße sind total verkalkt. Sie müssen operiert werden. Wenn die Verkalkung fortschreitet, sind Sie tot. Mir ist das Herz in die Hose gefallen. Aber der Professor hat gesagt: Herr Friedrich, Sie dürfen keine Angst haben, ich bin der Beste. Wenn ich Sie operiere, dann werden Sie überleben. Dann kam die Operation. Ich hab mich liegend gesehen auf einer Marmorplatte. Mein Leib war geöffnet, mein Brustkorb. Ein gleißendes weißes Licht. Ich war über mir. Da war ich auf dem Weg in eine vermeintlich bessere Welt. Dann rief Dr. Weingärtner an: Ob wir Margarine gegen das Cholesterin essen? ›Becel pro.activ‹ haben wir gegessen. Da haben wir die pro.activ in den Mülleimer geschmissen. Ob ich an einer Studie teilnehmen wolle, hat er noch gefragt.«

Dr. Oliver Weingärtner ist Kardiologe, ein junger Herzspezialist. Er hat schon zahlreiche Aufsätze in wichtigen internationalen Fachzeitschriften publiziert. Er forscht in jener Einrichtung, an der Klaus Friedrich operiert wurde, dem Universitätsklinikum oberhalb des saarländischen Städtchens Homburg, eine halbe Autostunde nordöstlich von Saarbrücken. Es ist ein riesiger medizinischer Komplex, eine eigene kleine Stadt im Wald mit etwa hundert Gebäuden, 5500 Beschäftigten, Kliniken und Forschungszentren, diversen Schulen, unter anderem für Krankenpflege und Geburtshilfe, einem weitläufigen Park, dazu Wohngebäude, Post, Bank, Gaststätte, sogar eine Kirche. Eine Buslinie führt durch das ganze Quartier.

Gebäude 56, erstes Obergeschoss: Die Herzstation. Herzchirurgie, rechts die Intensivstation, gleich im ersten Zimmer daneben lag Klaus Friedrich. Weingärtner forscht ein paar Häuser weiter, in Gebäude 40, Zimmer U 28. »Kardiologische Forschung« steht auf dem Türschild. Er beschäftigte sich damals mit bestimmten Nahrungszusätzen und ihrer Wirkung auf das Herz. Auf dem Flur eine ganze Reihe von Labors

mit Computern, komplizierten chemischen Apparaturen, einem Gerät mit vier Glaskolben. Damit hatte Weingärtner seine ersten Versuche gemacht.

Schon länger bestand der Verdacht, dass die Zusätze in der Margarine [Phytosterole], die Millionen von Menschen auf der Welt nehmen, um ihr Herz zu schützen, womöglich genau das Gegenteil bewirken - und dem Herz schaden. Der junge Kardiologe Weingärtner erhielt von seinem Chef, dem Herzspezialisten Professor Michael Böhm, den Auftrag, diesem Verdacht nachzugehen.

Weingärtner macht sich an die Arbeit. Er entwirft die Studiendesigns und macht sich auf die Suche nach Mitstreitern innerhalb und außerhalb der Klinik. Er setzt sich mit Ulrich Laufs zusammen, dem Professor für Klinisch-Experimentelle Medizin, der für das Labor zuständig ist, um mit ihm die Abläufe zu klären. Er fragt beim Herzchirurgen Professor Hans-Joachim Schäfers an, ob er bei Patienten, die wegen lebensbedrohlicher Herzschwäche operiert werden müssen, die Herzklappe untersuchen dürfe. »Ich wollte wissen, ob der ›Becel‹-Wirkstoff im Herzen ist«, sagt Weingärtner.

Dann ruft er noch die Fachleute für Schlaganfälle in der Charité in Berlin an und den Biochemiker und Pharmakologen Professor Dieter Lütjohann von der Universität Bonn, ein ausgewiesener Experte für die sogenannten Sterole, zu denen der ›Becel‹-Wirkstoff gehört. Zugleich macht sich Weingärtner auf die Suche nach Geldgebern. Die Universität des Saarlandes schließlich finanziert das Projekt. Es dauert zwei Jahre.

Weingärtner untersucht als Erstes die Blutadern von Mäusen, im Labor an dem Apparat mit den vier Glaskolben. Man kann die Ader einer Maus aufspannen, in verschiedene Flüssigkeiten eintauchen und so die »Endothel-Funktion bestimmen«, wie Weingärtner sagt. Endothel, das ist sozusagen die innere Beschichtung der Blutadern. Wenn diese Flächen zum Beispiel verkrustet sind, dann leidet natürlich die Funktion, das Blut kann nicht mehr richtig fließen. Nachdem sie die Mäuse mit Nahrungszusatz von »Becel pro.activ« gefüttert hatten, geschah Unerwartetes, sagt Weingärtner. »Die Arterien wurden steifer.« In den Adern der Tiere hatten sich starke Ablagerungen gebildet. Weingärtner ließ auch noch die Herzen der Mäuse im Labor untersuchen. »Wir wollten sehen, ob sich diese Phytosterine im Herzgewebe ablagern. Ob sie sich in den Herzkranzgefäßen ablagern.«

Und tatsächlich: Die Mäuse, die mit diesen Zusätzen gefüttert wurden, hatten die meisten Ablagerungen im Blut und an den Herzklappen. »**Phytosterine**« oder »**Phytosterole**« heißen diese Partikel, nach dem englischen »**Phytosterols**«, im Deutschen werden sie auch als »**Pflanzensterine**« bezeichnet. »Dass die Phytosterole in so hohem Maße im Gewebe eingelagert werden, hat uns überrascht«, sagt Weingärtner.

Die Entdeckung war eine beängstigende Sensation. Denn Millionen von Menschen essen genau diese Stoffe, um ihr Herz zu schützen. So wie Klaus Friedrich. *Phytosterine sind in »Becel pro.activ« als Wirkstoff enthalten und in vielen anderen Produkten, die den Cholesterinspiegel senken sollen.* Phytosterine sind der Hit im Vorbeugungsgeschäft. Weltweit. Auch die großen Pharmafirmen haben solche Stoffe im Angebot. Amerikanische Agrokonzerne produzieren sie, Chemiekonzerne wie BASF, und Firmen wie Unilever und Danone mischen sie in ihre Produkte und werben mit dem Versprechen, damit sei das Herz zu schützen.

Und womöglich gefährden es Millionen von Menschen auf der Welt gerade dadurch erst recht. Jedenfalls nach den Ergebnissen der Mäusestudie.

Noch aber war nicht nachgewiesen, dass der »Becel«- Wirkstoff sich auch im Herzen von Menschen ablagert. Dafür ließ Weingärtner bei 82 Patienten, die am Herzen operiert werden mussten, nach den Margarinezusätzen suchen. Und tatsächlich: Bei zehn von ihnen, die allesamt jahrelang »Becel pro.activ« gegessen hatten, hatten sich die angeblich gesunden Zusätze festgesetzt.

Der junge Kardiologe und seine Kollegen veröffentlichten ihre Erkenntnisse in bedeutenden internationalen wissenschaftlichen Journalen, dem »European Heart Journal«, dem »Journal of the American College of Cardiology«. »Wir waren die Ersten«, sagt Weingärtner.

Oliver Weingärtner, Michael Böhm, Ulrich Laufs: „Controversial role of plant sterol esters in the management of hypercholesterolaemia“ 10Eur Heart J. 2009 Feb;30(4): 404-9. Epub 2009 Jan 21

Weingärtner O, Lütjohann D, Ji S, Weisshoff N, List F, Sudhop T, von Bergmann K, Gertz K, König J, Schäfers HJ, Endres M, Böhm M, Laufs U.: „Vascular effects of diet supplementation with plant sterols“ J Am Coll Cardiol. 2008 Apr 22;51(16):1553-61

Weingärtner O, Ulrich C, Lütjohann D, Ismail K, Schirmer SH, Vanmierlo T, Böhm M, Laufs U.: „Differential effects on inhibition of cholesterol absorption by plant stanol and plant sterol esters in apoE^{-/-} mice“ Cardiovasc Res. 2011 Jun 1;90(3):484-92. Epub 2011 Jan 20

Aber Weingärtner war nicht der Einzige, der sich mit dem Thema beschäftigte. Er wurde häufig zitiert, andere Wissenschaftler lieferten ähnliche Ergebnisse. Eine Studie von Professor Gerd Assmann an der Universität Münster ergab, dass durch diese Nahrungszusätze das Risiko für Herzinfarkt sich verdreifacht - jedenfalls bei infarktgefährdeten Männern, also genau jenen, bei denen eine solche Margarine eigentlich vorbeugend schützen sollte. So diese Untersuchung, die in der Fachwelt als »PROCAMStudie« bekannt ist (Prospective Cardiovascular Münster). Auch in Finnland, Kanada und Polen wurden die Erkenntnisse bestätigt.

Assmann G, Cullen P, Erbey J, et al. Elevation in plasma sitosterol concentration is associated with an increased risk for coronary events in the PROCAM study. Circulation 2003;108(Suppl.):3300.

Der Leipziger Professor Daniel Teupser warnt sogar aufgrund eigener Forschungsergebnisse zum Zusammenhang zwischen Margarine-Zusätzen und erhöhtem Risiko für Herzinfarkt: »Nach den Ergebnissen unserer Studie raten wir davon ab, vorbeugend ungezielt Lebensmittel zu konsumieren, die mit Zusatzstoffen wie pflanzlichen Sterolen angereichert sind.«

Teupser D, Baber R, Ceglarek U, Scholz M, Illig T, Gieger C, Holdt LM, Leichtle A, Greiser KH, Huster D, Linsel-Nitschke P, Schäfer A, Braund PS, Tired L, Stark K, Raaz-Schrauder D, Fiedler GM, Wilfert W, Beutner F, Gielen S, Grosshennig A, König IR, Lichtner P, Heid IM, Kluttig A, El Mokhtari NE, Rubin D, Ekici AB, Reis A, Garlachs CD, Hall AS, Matthes G, Wittekind C, Hengstenberg C, Cambien F, Schreiber S, Werdan K, Meitinger T, Loeffler M, Samani NJ, Erdmann J, Wichmann HE, Schunkert H, Thiery J.: „Genetic regulation of serum phytosterol levels and risk of coronary artery disease“ *Circ Cardiovasc Genet.* 2010 Aug;3(4):331-9. Epub 2010 Jun 7.

Sogar die oberste deutsche Behörde, die die Menschen vor Gesundheitsgefahren durch Nahrungsmittel schützen soll, warnt vor Produkten wie »**Becel pro.activ**«, die sogenannte Pflanzensterine enthalten. Das Berliner Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) sagt: »Menschen mit normalen Cholesterinwerten sollten auf den Verzehr von Lebensmitteln mit zugesetzten Pflanzensterinen verzichten.« Sie könnten »möglicherweise negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben«. Den Namen »Becel pro.activ« nennt die Behörde nicht. Auch nicht die Namen anderer Produkte, die die Menschen kaufen, um ihr Herz zu schützen.

Auch die Europäische Union weiß, dass Produkte wie »Becel pro.activ« schaden können, und schrieb deshalb Warnhinweise vor. Die einschlägige EU-Verordnung (Nr. 608/2004) sagt: »In jedem Fall sollte die Zusammensetzung und die Kennzeichnung von Erzeugnissen den Verbrauchern ermöglichen, ihren Verzehr an Phytosterinen / Phytosteranolen auf drei Gramm zu beschränken.« Und: »Es muss darauf hingewiesen werden, dass Patienten, die Arzneimittel zur Senkung des Cholesterinspiegels einnehmen, das Erzeugnis nur unter ärztlicher Aufsicht zu sich nehmen sollten.« Und schließlich: »Es muss gut sicht- und lesbar der Hinweis angebracht werden, dass das Erzeugnis möglicherweise für schwangere und stillende Frauen sowie Kinder unter fünf Jahren nicht geeignet ist.«

Die Warnungen wurden angebracht, aber: »Sie werden leider nicht gelesen«, sagt Birgit Niemann vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). Das könnte damit zusammenhängen, dass sie auch kaum leserlich sind, sehr klein, oft am Packungsboden. Am »Becel«-Regal bei Edeka steht ja kein großer Warnhinweis. Und auch in den Anzeigen, etwa im »Stern«, steht nichts von irgendwelchen Warnungen oder Einschränkungen.

Für viele Käufer sind nach BfR-Erkenntnissen cholesterinsenkende Produkte wie »Becel pro.activ« deshalb ein Gesundheitsrisiko. Nur knapp die Hälfte der befragten Käufer hatte nach einer BfR-Studie erhöhte Cholesterinwerte. Bei 36 Prozent aß auch der Partner davon. Und in 29 Prozent der Haushalte durften sogar die Kinder davon essen. Nur 55 Prozent kauften das Produkt wegen des Cholesterins. Andere ganz allgemein, um ihren ungesunden Lebensstil auszugleichen. Wieder andere wegen des Geschmacks oder wegen der Werbung.

Eigentlich weiß das BfR also, dass auch Leute »Becel pro.activ« und ähnliche Erzeugnisse konsumieren, denen solche Produkte schaden können. Dass Millionen von Menschen weltweit gefährdet sind, jeden Tag. Durch Einkauf in Supermärkten wie Rewe, Edeka, Lidl. »Die Ergebnisse der Studie sind brisant«, sagt die oberste staatliche Risikobehörde der Bundesrepublik Deutschland.

Gerade gesundheitsbewusste Menschen setzen sich also nach Erkenntnissen der obersten staatlichen Risikoschutzbehörde der Gefahr aus, durch Verzehr vermeintlich herzscheidender Margarine und ähnlicher Produkte lebensbedrohlich zu erkranken - am Herz. Leider stand auch in dieser Studie nicht drin, dass sie von »Becel pro.activ« und vergleichbaren Erzeugnissen handelt. Es wurden auch keine anderen Markennamen genannt. So wussten die Menschen in Deutschland gar nicht, wovor ihre oberste Risikobehörde warnte. Und setzten sich weiter dem Risiko durch Produkte wie die Herzscheidmargarine aus.

Das scheint also ein eigenständiges Gesundheitsrisiko zu sein: die eingeschränkten Handlungsmöglichkeiten der staatlichen Risikowächter. Die Behörden beschäftigen sich sorgfältig mit wissenschaftlichen Erkenntnissen über Risiken und Nebenwirkungen der Produkte. Doch ihre Erkenntnisse können sie nur mit sehr eingeschränkten Mitteln unters Volk bringen. Selbst wenn es um lebensbedrohliche Risiken durch angeblich gesunde Produkte geht, dürfen sie die Namen der Produkte nicht nennen.

So herrscht ein gewisses Ungleichgewicht.

Denn die Hersteller nennen natürlich die Namen ihrer Produkte, wenn sie die angeblich herzscheidenden Wirkungen etwa von »Becel« hinausposaunen in die Welt. Und sie haben auch die nötigen Mittel. Die großen Food-Konzerne haben Werbeetat in Millionenhöhe. Allein die Werbeausgaben von Unilever in Deutschland sind mehr als doppelt so hoch wie der Gesamtetat des obersten deutschen Instituts für Risikobewertung mit seinen 750 Mitarbeitern. Speziell für die Zielgruppen beschäftigt Unilever mehrere PR-

Agenturen, die die Redaktionen der »Freundin«, der »Brigitte« und des »Ärzteblatts« mit Firmeninformationen füttern.

Das Risikoinstitut der Regierung ist da vergleichsweise schwach ausgestattet. »Wir haben keine PR-Agentur. Wir dürfen auch keine Werbung machen«, sagt Pressechefin Suzan Fiack: Neun Leute arbeiten in der Pressestelle, davon vier Teilzeitkräfte. Für Publikationen stehen jährlich 200 000 Euro zur Verfügung. So ist es den Leuten, die am Regal im Supermarkt stehen, leider nicht bewusst, dass die oberste staatliche Risikobehörde von den Produkten eigentlich abrät, zu denen sie gerade greifen. Eigentlich findet das BfR, es sollten keine weiteren cholesterinsenkenden Nahrungsmittel mit diesen riskanten Zusätzen auf den Markt kommen. Doch die Lawine ist schon im Rollen, und es scheint schwer für eine deutsche Risikobehörde, gegen das globale Geschäftsmodell anzukommen.

Schon gibt es eine Fülle von angereicherten Streichfetten, Salatdressings, Milch- und Sojagetränken, Käsen, Saucen, Broten und Joghurts. Bei der europäischen Lebensmittelbehörde Efsa wurden 70 Anträge auf Zulassung gestellt, darunter ein Sterin-Fruchtsaft von Coca-Cola.

Es steht zu befürchten, dass es bald mehr Menschen ergeht wie Klaus Friedrich. Damals, nach der Herz-OP, war ihr Mann ganz schnell wieder zu Hause, sagt seine Witwe. »Keine Kur und nichts. Er hat sich sehr gut gefühlt. Keine Schmerzen hat er mehr gehabt beim Laufen. Die ganzen letzten Jahre.« Doch der Körper war zu schwer geschädigt. Das wusste er auch selbst. Noch wenige Monate vor seinem Tod hatte Klaus Friedrich gesagt: »Ich hab immer noch Angst. Die Gefahr, dass ich wieder verkalke, ist da.«

Am Schluss ging es dann sehr schnell. Es war ein Sonntagabend. Sie haben noch ferngesehen. Doch dann merkte Frau Friedrich, dass mit ihrem Mann etwas nicht stimmt. »Abends, wir gingen zusammen aus dem Bad, da merke ich, dass mein Mann nicht mehr richtig sprechen kann. Nur noch lallt. Hab sofort den Hausarzt angerufen. Zehn Minuten später war der da. Hat gleich erkannt, dass mein Mann einen Schlaganfall hatte. Er kam sofort ins Krankenhaus. Ganz schwerer Schlaganfall. Wenn er überlebt hätte, wäre er pflegebedürftig gewesen. Am Montagabend um 23 Uhr ist mein Mann gestorben.«

Die genaue Todesursache war unklar. »Man weiß nicht, wieso und weshalb, es besteht die Möglichkeit, dass es mit der Herzklappe etwas zu tun hatte, sagte der Hausarzt.« Wenn jemand so eine künstliche Herzklappe erhält, dann steigt in den Folgejahren die Wahrscheinlichkeit für einen Schlaganfall. Die Herzklappe musste ersetzt werden, weil sich Ablagerungen an ihr festgesetzt hatten - und zwar von Zusätzen wie jenen aus »Becel pro.activ«. Es steht also der Verdacht im Raum, dass der Schlaganfall, dass der Tod von Klaus Friedrich eine Spätfolge seines Konsums von »Becel pro.activ« gewesen sind.

Es ist allerdings nur ein Verdacht. »Es gibt dafür keinen Beweis«, sagt Dr. Weingärtner. Logisch, denn der Schlaganfall, Jahre später, kann auch ganz andere Gründe gehabt haben. Und der Zusammenhang mit der Herzklappe und damit den Inhaltsstoffen von »Becel pro.activ« ist nur ein statistischer. »Eine Kausalität ist nicht nachgewiesen«, sagt Dr. Weingärtner.

Es wird sich nie klären lassen, ob Klaus Friedrich ein Opfer des »Becel«-Konsums geworden ist. Es ist aber sicher, dass sich »Becel pro.activ«-Zusätze am Herz ablagern können.

Unilever vertritt gleichwohl die Auffassung: »Becel pro.activ«-Produkte sind nachweislich sicher«, verweist auf die Daten, die für die EU-Zulassung eingereicht wurden und die »keine nennenswerten Nebenwirkungen« zeigten, und zitiert Studien, wonach durch diese Zusätze »kein Risiko« für die Konsumenten zu erwarten sei.

Der Tod von Klaus Friedrich zeigt, dass sich in jüngster Zeit offenbar ein neues Risiko-Ensemble aufbaut, dem gesunde Menschen zum Opfer fallen können. Es muss dabei nicht in jedem Fall zum Äußersten kommen. Doch viele der neuen, angeblich besonders gesunden Nahrungsmittel, die Pillen, Pulver, Kapseln, können dazu führen, dass völlig gesunde Menschen krank werden. Nur weil sie sich gesund ernähren wollten.

Die Liste der Nebenwirkungen durch die angeblich gesunden Produkte ist lang und eindrucksvoll, darunter Herzinfarkte und Schlaganfälle, Übergewicht und die damit einhergehenden Folgeerkrankungen, Knochenbrüche, Einschränkungen der Sexualfunktionen bis hin zu Impotenz und Unfruchtbarkeit, Entwicklungsstörungen bei Kindern, Depressionen, auch Aggressionen gegen sich und andere.

Der Kardiologe Weingärtner kritisiert die unzureichende Gesetzeslage, die die Kunden nicht angemessen schützt. »Die Nebenwirkungen werden nicht dokumentiert. Es gibt kein System, riskante Nahrungsmittel vom Markt zu nehmen. Die Wirkungen werden auch nicht am Menschen überprüft. Ich finde es nicht in Ordnung, dass für die Nahrungsmittelindustrie ein anderes Recht gilt als für die Pharmaindustrie. Klarheit könnten hier nur Wirksamkeitsstudien bringen, Endpunktstudien am Menschen, wie bei Arzneimitteln.«

Problematisch sind dabei nicht nur die neuartigen Zusätze, mit denen die Menschheit kaum Erfahrungen hat, sondern auch die Gefahr, dass bewährte Rezepte, die in der Menschheitsgeschichte lange erprobt sind und den Körper tatsächlich stärken können, in Vergessenheit geraten. Denn der Markt für die neuen Produkte weitet sich aus, die Werbung wird lauter und lauter. So wächst die Gefahr, dass Menschen ihre Gesundheit auch noch dadurch aufs Spiel setzen, indem sie die bewährten Potenziale zur Vorbeugung nicht nutzen.

Eines der wenigen weltweit erprobten klassischen Gesundheitsgerichte ist die Hühnersuppe. Die Rezepte sind natürlich in allen Weltgegenden verschieden. Ganz einfach geht es so:

Man nehme ein Suppenhuhn, ganz oder zerteilt, brate es in wenig Öl an, gieße es mit Wasser auf, bis es gut bedeckt ist. Dann aufkochen, den sich bildenden Schmodder mit einem Schaumlöffel entfernen. Eine halbe Handvoll Ingwer und Knoblauch grob zerhackt zufügen und zwei, drei Stunden leicht köcheln. Eine halbe Stunde vor Schluss noch ein paar Frühlingszwiebeln hinzufügen. Durch ein Sieb gießen. Fertig.

So eine Hühnersuppe hat natürlich im globalen Business mit der Gesundheitsnahrung ganz schlechte Karten. Wenn sich Wissenschaftler einmal so eine Suppe vornehmen, dann stellen sie tatsächlich positive Effekte fest. Zum Beispiel, wie schon die Großmutter, bei Erkältungen. Die Wissenschaftler suchen dann nach den Wirkstoffen in der Suppe. Japanische Forscher haben jüngst zwei Peptide (sie heißen, kein Witz, MNVKHWPWMK [Peptide 1] und VTVNPKWLP [Peptide 4]) dingfest gemacht, die für die Gesundheitswirkungen verantwortlich sein sollen. Und chinesische Wissenschaftler haben sogar Nanoteilchen ausgespäht.

Und dann besteht natürlich die Gefahr, dass sie diese isolieren, künstlich herstellen, einem Konzern zur Vermarktung überlassen, und das Huhn wird transformiert.

Diese Verschiebung von den bewährten und an die genetische Ausstattung der Menschen angepassten Gesundheitsrezepten zu neuartigen Konzernprodukten wird zu einer Bedrohung für die Volksgesundheit. Das Ausmaß der Bedrohung steigt auch, weil die ganze Macht der Werbung und der PR [Public Relations, Öffentlichkeitsarbeit] den neuen Produkten gilt und Menschen massenhaft den Verheißungen glauben.

Eine ganz besonders verführerische Macht entfalten jene Spezialisten, die ein langes Leben in ewiger Schönheit versprechen.

Aus:

Dr. phil. Hans Ulrich Grimm (b.1955, dtsh. Journalist, Autor): „Vom Verzehr wird abgeraten. Wie uns die Industrie mit Gesundheitsnahrung krank macht“ Seite 11-34, DROEMER 2012

„... wenn es um die neuen Herzschutzprodukte aus dem Supermarkt geht. **Danone** hat auch so ein Produkt entworfen, „**Danacol**“ heißt es, ein Joghurt-Drink, der auch als Blockbuster gedacht ist.

Danone hatte eingeladen zu einem Workshop nach Hamburg, ins Hotel Sofitel, ein schönes Hotel, direkt am Wasser, einem Alsterfleet. Der Workshop fand im Saal im ersten Obergeschoss statt.

Eigentlich war alles gut vorbereitet von den Danone-Leuten, fast 50 Wissenschaftler aus der ganzen Republik waren gekommen, Professoren von den angesehensten Universitäten, Kliniken und Forschungseinrichtungen, aus Berlin, München, Hannover, Kiel, auch vom staatlichen Max-Rubner-Institut, Ernährungswissenschaftler, Klinikdirektoren, darunter auch ausgewiesene Befürworter von Vitaminen und Nahrungszusätzen. Eine erstklassig besetzte Runde. Danone hatte sogar einen Journalisten bestellt, der für eine Medizinzeitschrift darüber schreiben sollte. Professor Eberhard Windler war Chairman, Internist und Experte für Stoffwechselerkrankungen am Hamburger Universitätskrankenhaus Eppendorf.

Der neue Danone-Herzschutz-Drink [Danacol] enthält auch **Pflanzensterine**, wie das Konkurrenzprodukt „**Bezel pro. activ**“, die Margarine von **Unilever**. Die Pflanzensterine, das sind ja diese Stoffe, vor denen das Bundesinstitut für Risikobewertung eigentlich warnt. Die Problematik kam in dem Workshop auch zur Sprache. Der junge Herzspezialist Oliver Weingärtner hatte über seine Studien berichtet und die Ablagerungen im Herzen durch diese Zusätze. Am Schluss dann stand Professor Heiner Greten auf, ein angesehener ältere Mediziner, Vorsitzender des Hanseatischen Herzzentrums in Hamburg, „Chairman“ an der Asklepios Klinik St. Georg in Hamburg.

Professor Greten stellte die Frage: „Wer von den hier Anwesenden würde die Pflanzensterine selbst nehmen oder empfehlen?“

Und dann folgte der tragische Moment. Stille. Es rührte sich keine Hand. Niemand aus der erstklassig besetzten Runde würde sich für so etwas einsetzen. Ein Reifall. Danone hängt es natürlich auch nicht an die große Glocke, der eigens angeheuerte Journalist durfte für das Medizinerjournal nichts schreiben. Die angebliche Gesundheitsnahrung aus den Konzernlabors scheint die Fachwelt nicht wirklich zu überzeugen.

Es ist ja auch nicht erwiesen, ob sie das Leben verlängert. Oft genug scheint das Gegenteil der Fall zu sein.“...

Aus:

Dr. phil. Hans Ulrich Grimm (b.1955, dtsh. Journalist, Autor): „Vom Verzehr wird abgeraten. Wie uns die Industrie mit Gesundheitsnahrung krank macht“ Seite 297f. Kapitel 12. Reife Früchte: Essen ist nicht alles: Die Rolle der Ernährung im Leben. Seite 280 – 303. DROEMER 2012



Hans-Ulrich Grimm, Dr. phil., geboren im Allgäu, lebt als Publizist und Verleger in Stuttgart. Studierte in Heidelberg Geschichte, Germanistik und Erziehungswissenschaften, war anschließend Redakteur der Schwäbischen Zeitung und von 1989 bis 1996 Stuttgarter Korrespondent des Nachrichtenmagazins „Der Spiegel“. Schreibt seither vorwiegend Bücher; viele davon wurden Bestseller. Sein wichtigstes Werk, „Die Suppe lügt“, ist in einer Gesamtauflage von über 180.000 Exemplaren erschienen und gilt mittlerweile als Klassiker der modernen Nahrungskritik. 2009 erschien bei Droemer-Knauer die aktualisierte und erweiterte Neuauflage als Taschenbuch. Weitere aktuelle Bücher des Autors: Die Ernährungsfalle: Wie die Lebensmittelindustrie unser Essen manipuliert – Das Lexikon (2010), Die Ernährungslüge: Wie uns die Lebensmittelindustrie um den Verstand bringt (2011), Vom Verzehr wird abgeraten: Wie uns die Industrie mit Gesundheitsnahrung krank macht (2012).

Daneben schreibt der Autor auch für Zeitungen und Zeitschriften wie Stern, GEO, Neue Zürcher Zeitung und Zürcher Tagesanzeiger. Für seine Bücher recherchiert er weltweit, in Europa, den USA, in Japan, China und der Südsee. Er besichtigt Lebensmittelfabriken, interviewt Forscher und Politiker, befragt Ernährungsmediziner und ihre Patienten.

Und er fahndet nach dem guten Essen, bei engagierten Bauern, guten Gärtnern und begabten Köchen. Den kulinarischen Angelegenheiten widmete er sich zunächst vornehmlich aus feinschmeckerischer Neigung und verfasste als Lokalredakteur Gastrokritiken unter dem Pseudonym „Theo Trüffel“. Seine jahrelangen Recherchen in der schönen neuen Welt der industrialisierten Nahrungsmittel bewogen ihn dazu, sämtliche Erzeugnisse von Nestlé, Knorr & Co. aus den Küchenregalen zu verbannen, zugunsten frischer Ware von Märkten und Bauern.

Seine Erkenntnis:

Genuss und Gesundheit gehören zusammen. Der Autor lebt vorwiegend von Bio-Ware, er bezeichnet sich als „praktizierenden Anhänger von Selbstgekochem“. [Quelle: <http://freecooks.de/tag/lebensmittelindustrie/>]