

Hans-Ulrich Grimm
**Vom Verzehr wird
abgeraten**

Wie uns die Industrie mit
Gesundheitsnahrung krank macht

Droemer

Inhalt

1. Weißes Licht 11

Gesunde Ernährung kann Ihr Leben verkürzen

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

2. Auf die Zunge 35

Die Propheten des schöneren Lebens und ihre teuren Rezepte

*Die Schönheitsärzte treffen sich zum Lunch am Pool/
Gesundheit ist Kult: Der Mensch will jetzt Schöpfer sein/
Der Traum vom Leben in immerwährender Jugend/Elf Freunde:
Die besten Gemüse der Welt/Herzschutz in Geschmacksrichtung
Mandarine/Schluck und schlank: ein Wohlfühlfaktor aus der
Ampulle/Achtung Gesundheitspolizei: Lebst du so, dass du
gesund bleibst?/Auch der Anti-Aging-Papst hat seine Sorgen*

3. Schwebende Hecke 56

**Warum Versicherungen die Gesundheitsnahrung
als neues Risiko sehen**

*Atomkraft, Erdbeben und jetzt auch noch Vitaminpillen:
Wie der Risikoingenieur die Welt sieht/Hallo Giftnotruf:
Die neuen Notfälle der Gesundheitsbewussten/Herzinfarkt
durch Kalzium, Nierensteine dank Vitamin C/Fehlbildungen bei*

*Babys wegen Vitamin A: Ein Professor sieht das ganz gelassen/
Die Vitamintoten kommen nicht in den Abendnachrichten/
Wer ist eigentlich für die Kontrollen zuständig?*

4. Lustige Brotgesichter 82

Die seltsamen Tipps der Ernährungsberater

*Ist ein Marmeladenbrot Teufelszeug?/Wie ein König einmal
die Gefahren des Kaffees beweisen wollte/Salat macht das
Gehirn leer, sagt Hildegard von Bingen/Eisenmangel durch
Vollkornbrot?/Nestle in deutschen Schulen - eine super Idee,
lobt die Professorin/ Was hilft gegen die Hirnwut?/
Krankhafte Angst vor Pommes frites/Der beste Ratschlag:
Keine Ernährungsratschläge befolgen*

5. Kleistrige Struktur 109

Der bizarre Streit um die Frage, wie gesund Bio-Nahrung ist

*Warten auf die Fledermäuse/Grobporiger Schaum:
Vernichtende Kritik am Instant-Cappuccino/'Bio ist gesünder -
bis zum Fabrikator/Endlich gibt es Bio von Maggi'./Wo wächst
eigentlich Hefeextrakt?/Wenn der Brei im Gläschen älter
ist als das Baby/Die geheimen Abwehrtricks der Pflanzen/
Aspirin-Wirkstoff in Bio-Suppe: Spektakuläre Erkenntnisse über
ein Universalmittel der Natur*

6. Joghurt gegen Joghurt 134

Hightech oder Natur:

Der Kampf zweier Geschäftsmodelle um die Zukunft

*Ein Ort, zwei Welten, inmitten der schönsten Landschaft/
Die Gärtnerei ist sehr offen, die Fabrik eher nicht/Der neue Job
der grünen Mikroalge/Auch Monsterbacke hat jetzt einen*

Anwalt/Tolle Patente: BASF kann jetzt Vitamine aus Müll machen/Analysten happy, Investoren im Glück/Je dicker die Bäuche, desto dicker das Geschäft/Ganz am Rande blüht die Pflanze der Unsterblichkeit

7. Im Jubelpark 157

Die Selbstentmachtung des Staates als neues Gesundheitsrisiko

Überraschende Begegnung: Der Präsident ist in doppelter Mission unterwegs/Lobbyismus in Vollendung: Der Steuerzahler finanziert die Truppen der Industrie/Leukämie und Lungenkrebs: Kein Grund zur Besorgnis/Die Macht der unbekanntenen Einflüsterer/Die Regierung will nicht wissen, wie viel Chemie die Menschen schlucken/Kapitulation vor Sauce bolognese: Die unerforschten Qualitäten des echten Essens

8. Einfach toll 185

Das Magermilch-Syndrom:

Die Gesundheitsfolgen der fettarmen Ernährung

Salat ohne Dressing und ein mageres Steak: Der weltweite Siegeszug einer Kampagne/Leben wie die Made im Speck: Heute leider verboten/Fettarm und freudlos: Trübe Stimmung durch Ernährungstipps/Der US-Professor fordert eine psychiatrische Landwirtschaft /»Du darfst« versteht die Frauen/Schlank: Was raten Profis?/Niedrige Cholesterinwerte und der Tod durch äußere Einwirkung/Die vielen Vorteile der echten Fette

9. Ins Auge 208

Wenn Vorbeugung krank macht:

Wie viele Vitamine braucht das Kind?

*An Weihnachten waren die Kinder im Krankenhaus/Vitamine
ab Geburt: Im Einzelfall kann das tödlich sein/
Warum hat die Muttermilch so wenig Vitamin D?/Voll auf
die Mütter: Wie eine Vitaminkampagne gemacht wird/
Die Professoren wollen jetzt umdenken/Der »Fruchtzweig«
läuft stolz mit seinem Gütesiegel herum/Erstaunliche
Wissenslücken beim Sonnenvitamin/Der echte Brei fürs
Baby geht ganz einfach*

10. Ein bisschen Spucke 231

Ganz persönlich:

Die beunruhigenden Perspektiven der Gen-Ernährung

*Faszinierendes Wissen mit Gruselfaktor 100 Prozent/
Mit dem Gen-Chip in die Kantine/Die Genjäger spürten
Phantomen nach/Fütterungsversuche an Armen:
Wie wirkt eigentlich der Goldene Gen-Reis?/Dem Enkel
vom Hamster wuchsen plötzlich Haare im Maul/Was passiert
mit den Genen, wenn ich ein Butterbrot esse?/Krankheitsrisiken,
Intelligenz, Suchtgefahr: Soll das Genprofil jetzt bei Facebook
rein?/Sicher für alle Gentyphen gut: Risotto*

11. Der große Schnitt 259

**Mit der Steinzeiternährung aus der
Industrialisierungsfalle?**

*Kinder auf Diät-Zeitreise: Manche werden schon vom Arzt
geschickt/Auf der Suche nach der artgerechten Ernährung/
Cola oder Kokosnuss: Die neue Nahrung auf Eroberungstour/
Mit den Food-Konzernen kommen die Krankheiten/*

Inhalt

Leben im Gläschen: Wenn der Pfirsich zwei Jahre halten muss/Wie viel Chemie verträgt der Mensch?/Die Mädchen hatten nur noch braune Zahnstummel im Mund/ Designerstoffe im Müsli: Und das soll gesund sein?

12. Reife Früchte 280

Essen ist nicht alles:

Die Rolle der Ernährung im Leben

*Der Meister spricht mit seltsamem Akzent/Mehr als Moleküle:
Die Qualität von Mangos, Quark und Feldsalat/Man gräbt sich sein Grab mit den Zähnen, sagen die Franzosen/
Typgerechte Ernährung: Für wen die Sahne gut ist/
So ein Reinfeld: Eine erstklassige Runde, und keiner hebt die Hand für das neue Herzschutz-Produkt/Die Lehren der Hundertjährigen/Essen für das Hier und Jetzt*

13. Literatur 305

14. Register 311