

Ernährungsspezialist Grimm, 53: «Aroma erzeugt die Illusion von Fleisch, mein Körper aber braucht richtiges Fleisch, wenn er sich erneuern will»



«Man hat ja einen Kopf auf dem Hals. Und mit dem kann man denken»

Der Publizist HANS-ULRICH GRIMM über Dicke und Dickmacher, die Todesstrafe für Weinpanscher und Männer, die nicht kochen können

VON PHILIPP LÖPFE (TEXT)
UND DENIZ SAYLAN (FOTOS)

Hans-Ulrich Grimm, Ihre Firma nennt sich Food-Detektiv. Steht es so schlimm um die Nahrungsmittelindustrie?

Keineswegs. Das ist bildhaft zu verstehen. Wenn man die moderne Ernährung verstehen will, muss man sehen, was dahinter steckt. Das soll die Bezeichnung Food-Detektiv ausdrücken.

Was bedeutet Ihnen das Essen? Ich komme von der Feinschmecker-Seite her. Als junger Journalist habe ich eine Kolumne unter dem Pseudonym «Theo Trüffel» geschrieben. Das gute Essen und der gute Geschmack, das ist bis heute mein Massstab geblieben. **Kann dieser Massstab für die moderne Industrienahrung noch angewendet werden? Bei uns heisst es doch: Alles, was gut ist, ist entweder ungesund oder macht dick.**

Ich bin in letzter Zeit öfters in China gewesen. Die Chinesen halten sich für grosse Feinschmecker mit grosser Essenskultur. Die sind alle schlank. **Sie werden aber jetzt dicker.**

Weil sie die modernen Ernährungsarten übernehmen. Sie kochen beispielsweise mit Glutamat, einem der schlimmsten Dickmacher. Deshalb werden sie dicker, wie jetzt eine amerikanisch-chinesische Untersuchung ergab. **Für Laien: Was ist Glutamat?**

Ein Geschmacksverstärker, der in unserer Nahrung praktisch allgegenwärtig ist. Sie finden Glutamat in Chips, Würsten, Suppen, usw. Auch von Natur aus, sogar im menschlichen Körper. **Und warum macht es dick? Es hat ja kaum Kalorien.**

Weil es in die hormonellen Vorgänge im Gehirn eingreift und beispielsweise die Schlankkeits-hormone manipulieren kann. Viele Untersuchungen zeigen, dass Glutamat zu Gefrässigkeit und damit zu Übergewicht führt. Glutamat wirkt genau dort, wo der Hunger wächst. Es verhindert, dass ein Sättigungsgefühl entsteht, indem es die Sättigungshormone manipuliert. Die Glutamat-befürworter finden es natürlich völlig harmlos. **Dicksein wird zur Volkskrankheit, die Weltgesundheitsorganisation spricht von einer Epidemie. Alles, weil unsere Gehirne manipuliert werden?**

Übergewicht gilt bei uns als Risikofaktor für viele andere Krankheiten. Das muss nicht so sein. In der Südsee waren die Menschen immer dick. Aber die waren gesund und munter. Krank wurden sie erst, als sie westliche Lebensmittel importiert haben. **Es gibt also auch eine gesunde Art, dick zu sein?**

Das haben mir die Ärzte in der Südsee glaubhaft versichert. Jetzt werden die Menschen in der Südsee ebenfalls ungesund dick, sie haben jetzt wie wir Diabetes. Eine ähnliche Erfahrung habe ich in China gemacht. Dort sind die Diabetiker dünn. Dick und zuckerkrank, diese Kombination ist anscheinend auch eine Folge unserer Industrienahrung. **Bei uns hat Essen teilweise Suchtcharakter. Weshalb?**

Ich habe mich lange gegen die Vorstellung gewehrt, dass Essen süchtig macht. Warum sollte jemand Drogen in unsere Nahrung tun? Aber es gibt jetzt neue Untersuchungen, beispielsweise eine Studie der Universität von

Bordeaux, die zeigen, dass Zucker und Zuckerersatzstoffe in den gleichen Gehirnregionen gleich wirken wie Kokain. **Das bedeutet?**

Wenn Zucker und Zuckerersatzstoffe im Übermass genossen werden, macht das tatsächlich süchtig. Und wenn Sie an eine Tankstelle gehen, wo heute viele Men-

«Untersuchungen zeigen, dass Glutamat zu Gefrässigkeit und Übergewicht führt»

schen einkaufen, dann finden Sie praktisch nichts, wo kein Zucker drin ist, und zwar in riesigen Mengen. Das Fatale am Zucker ist nicht, dass zu viele Kalorien eingenommen werden. Viel schlimmer ist, dass unser Gehirn manipuliert wird und das Gefühl für Hunger verloren geht. **Ist das nicht eine Ausrede? Man kann ja auch sagen: Uns fehlt die Disziplin, wir sind Wohlstandsverweichtlicht. Deswegen werden wir dick.**

Ich habe grossen Respekt vor dem freien Willen. Man hat ja einen Kopf auf dem Hals, und mit diesem Kopf kann man denken und Entscheidungen treffen. Auf der anderen Seite gibt es Stoffe in der Nahrung, die in die Prozesse in diesem Kopf eingreifen. Und wenn die Menschen das nicht wissen, dann kann es sein, dass der freie Wille manipuliert wird. **Sie sprechen in Ihrem Buch davon, dass es Menschen gibt, die gar nicht mehr wissen, was Hunger ist.**

Das sind die Dicken. Ich habe früher immer gedacht, die hätten unablässig Hunger. Das Gegenteil ist der Fall. Die Dicken spüren gar nicht mehr, was Hunger ist. Deshalb sagen mir Ärzte: Wir müssen Kindern wieder beibringen, was Hunger ist, wie sich das anfühlt. **Wir essen nicht zu viel, sondern falsch. Weshalb?** Fahren Sie einmal in den Mittleren Westen der USA. Dort können sie sich nicht mehr vernünftig ernähren, weil es gar nichts Vernünftiges mehr zu kaufen gibt. **Gehen Sie nach Kalifornien, dort gibt es nur noch Bioläden.** Mag sein, aber ausgerechnet dort, wo die Nahrung erzeugt wird, gibt es keine gesunde Nahrung mehr. Da wird es mit dem freien Willen kritisch, weil es gar keine freie Wahl mehr gibt. Dieser Aspekt geht bei den vielen Übergewichtsdebatten unter. Es geht immer nur darum, dass sich die Menschen angeblich falsch entscheiden, nicht um das Angebot, das keinen Entschluss mehr möglich macht. **Gerade in den USA beginnen sich die Menschen zu wehren. Es gibt die ersten Klagen gegen die Nahrungsmittelindustrie. Ist das sinnvoll?**

Bei uns gab es auch solche Verfahren gegen Coca-Cola und gegen Mars. Sie sind abgeschmettert worden. Die USA haben ein ganz anderes Rechtssystem, dort haben Strafen auch moralische Wirkung. Die Industrie wird für ein Fehlverhalten sanktioniert. Da herrscht bei uns ein Mangel. Wenn ich sehe, was die Lebensmittelinspektoren immer wieder an Überschreitungen feststellen: zu viele Pestizide, Giftmengen, alles Mögliche. In der Regel bleibt das alles ohne Folgen.

Deshalb wollen Sie auch bei uns drakonische Geldstrafen einführen?

Das nicht, aber ich will mehr Unrechtsbewusstsein. Es gibt bei uns beispielsweise Fruchttetes. Auf der Packung sind Erdbeeren, Himbeeren oder Kirschen abgebildet. Die sind aber alle gar nicht drin. Was Sie erhalten, ist nur ein chemisches Granulat. Der Fruchteffekt kommt durch chemisch erzeugtes Aroma zustande. Da müsste doch jemand mal zur Polizei gehen und sagen: Sie, da hat mir jemand Tee verkauft, aber da ist gar kein Tee drin. Für mich ist das wie gefälschtes Geld, es ist Falschtee sozusagen und sollte wie Falschgeld bestraft werden. **Hätte das nicht endlose bürokratische Kontrollen zur Folge?**

Weshalb? Im Mittelalter war das Bewusstsein für gefälschte Nah-

rung noch viel ausgeprägter. Wer Wein panschte, wurde bestraft, im schlimmsten Fall mit dem Tode. Oder denken Sie an das Reinheitsgebot beim Bier. **Es wäre doch gar nicht mehr möglich, ohne chemische Aromen Nahrung herzustellen, die schmackhaft, billig und schnell zubereitet ist. Oder doch?**

Ich wiege rund 75 Kilo, echtes Material. Dieses Material muss ich alle sieben Jahre erneuern. Um dies zu leisten, muss ich auch echtes Material essen, nicht die Illusion von echtem Material. Aroma erzeugt die Illusion von Fleisch, mein Körper aber braucht richtiges Fleisch, wenn er sich erneuern will. **Wenn die Illusion schmeckt, wo ist das Problem?**

Ich habe selbst mal einen Test gemacht und selbst gemachtes Joghurt mit Industriejoghurt vergleichen lassen. Im selbst gemachten Joghurt hat es rund achtmal mehr Substanzen wie Mangan und Kalium. **Sie können diese Stoffe in der Apotheke günstig kaufen.** Unser Körper besteht aus rund zwei Millionen verschiedenen Substanzen. Können Sie die schnell aufzählen? **Nein, natürlich nicht.** Aber Ihr Körper kann es. Er kennt die verschiedenen Substanzen. Und er weiss sogar, wie er sie beschaffen muss. Er kann sich erneuern aus dem Material, das Sie ihm zu essen geben. Wenn Sie ihm aber nur Illusionen geben, dann fehlt ihm etwas. Deshalb kennen wir in der modernen Gesellschaft das Paradox, dass Menschen, die überernährt sind, gleichzeitig an einem Nährstoffmangel leiden.

UNHEIMLICHE DICKMACHER

Hans-Ulrich Grimm, 53, ist Publizist und Verleger in Stuttgart. Er arbeitet unter anderem für den «Spiegel», den «Stern», «Geo» und die «Neue Zürcher Zeitung». **Vorwiegend schreibt er aber Bücher.** Sein wichtigstes Werk, «Die Suppe lügt», wurde ein Bestseller und gilt als Klassiker der modernen Nahrungskritik. Seine neuestes Buch ist eben erschienen und heisst «Die Kalorienlüge. Über die unheimlichen Dickmacher aus dem Supermarkt». Watson Books, April 2008, 228 Seiten, 35.90 Franken.



Nochmals: Dieses Problem löst die Pharmaindustrie mit ein paar Brausetabletten locker.

Bei allem Respekt für Basel und seine Pharmakonzerne: Das stimmt nicht. Der ganze Prozess, wie Nahrung aufgenommen und im Körper verteilt wird, ist unglaublich komplex und wissenschaftlich noch längst nicht erforscht. Der Körper macht das seit ewigen Zeiten, und er bekommt auch die Sache mit der Gewichtsregulation ganz lässig hin, wenn man ihn lässt. Bei den Tieren ist das ja auch so. Sie werden nicht dick, zumindest nicht die wild lebenden Tiere.

Wie ernähren Sie sich?

Ich komme gerade vom Markt, Sie können gerne in meinen Einkaufskorb gucken. Da sind frische Peperoni drin und Biomilch, so Sachen.

Kochen Sie selbst?

Ja, klar, habe ich schon immer so gemacht, selbst, als ich noch verheiratet war.

Kochen ist eine aussterbende Kunst. Immer weniger junge Menschen können es.

Das ist ein grosser Kulturverlust. In deutschen Schulen wird glücklicherweise wieder vermehrt Kochunterricht eingeführt, für Knaben und Mädchen. Früher hat der Tod der Ehefrau für den Mann bedeutet, dass er praktisch zum Hungertod verurteilt war, weil er nicht einmal ein Spiegelei in die Pfanne hauen konnte.

Sie sind privilegiert, Sie können auf dem Markt einkaufen gehen und in Ruhe kochen. Vielen fehlt dazu schlicht die Zeit.

Heute haben die Menschen mehr Zeit als vor 30 Jahren, selbst wenn man berücksichtigt, dass sie ständig ihre Kinder ins Ballett oder

zum Fussball fahren müssen. Das sieht man daran, dass in Deutschland seit ein paar Jahren die Ausgaben für Freizeit die Ausgaben für Lebensmittel übertreffen. Man kann sich auch an den Herd stellen, anstatt ins Kino oder auf den Golfplatz zu gehen. Das ist nun wirklich eine freie Entscheidung.

Wäre es nicht denkbar, dass die Industrie gesunden Conveniencefood herstellt?

Ich halte das für ausgeschlossen. Natürlich gibt es, was man in Frankreich Traiteur nennt, Takeaways mit Frischprodukten. Auch in Asien gibt es solche Garküchen an der Strasse. Doch die Nahrungsmittelindustrie hat eine industrielle Logik. Die Produkte müssen haltbar sein, Kartoffelstockpulver muss im Supermarkt ein Jahr halten. Solche Vorgaben sind mit echtem Essen nicht zu schaffen. Da müssen all die Zusatzstoffe rein, die schädliche Wirkungen haben. Das ist auch nicht weiter überraschend, denn diese Zusatzstoffe sind nicht für den Menschen gedacht, sondern für den Supermarkt.

Das hat volkswirtschaftliche Kosten. Diabetes wird heute von der Weltgesundheitsorganisation als gefährlicher als Aids eingestuft. Müsste da nicht der Staat eingreifen? Beispielsweise mit einem Werbeverbot für Süssigkeiten in Kindersendungen.

Natürlich muss der Staat eingreifen, aber nicht unbedingt aus volkswirtschaftlichen Gründen, sondern weil in der Verfassung steht, dass die Menschen vor Schaden an der körperlichen Unversehrtheit geschützt werden sollen.

Was konkret soll der Staat tun?

Als Erstes sollte er sich besser informieren. Der Staat weiss ja oft gar nicht mehr, was in der Nahrung ist. Wir haben beispielsweise untersucht, wie viel Aluminium in den Schokolinsen ist. Die Behörden haben daraufhin auch Untersuchungen angestellt. Dabei ist herausgekommen, dass ein Kind täglich von den am höchsten belasteten Schokolinsen nicht mehr als vier Stück essen dürfte, sonst wird der Grenzwert überschritten. Von diesem Problem hatten die deutschen und die Schweizer Behörden, die wir angefragt haben, keine Ahnung. Dabei wird das Aluminium oft eigens zugesetzt, in den Farben.

Die Nahrungsmittelkonzerne haben doch alles Interesse daran, dass ihre Produkte als gesund gelten?

Was bakterielle Verseuchungen betrifft, stimmt das. Bei den Chemikalien sieht es anders aus. Dort haben die Konzerne oft ein Interesse daran, dass Zusatzstoffe zugelassen werden, die beispielsweise die Haltbarkeit erhöhen. Die Folgen davon werden wenig erforscht. Über Lebensmittelzusatzstoffe gibt es keine Überwachung, die den Verbrauch in ganz Europa abdeckt.

Weshalb nicht?

Weil man es nicht genau wissen will. Die Firmen sagen jeweils: Dieser Stoff ist von den Behörden zugelassen. Die Behörden sagen, sie hätten gar nicht die Kapazität, um all diese Zusatzstoffe seriös überprüfen zu können. So beisst sich die Katze in den Schwanz.

Malen Sie jetzt nicht ein bisschen gar schwarz?

Ich war kürzlich an einem Lebensmittelkongress der Vereinten

Nationen in Peking. Da ging es um die Zusatzstoffe. Auch eine Schweizer Delegation war anwesend. Sie umfasste zwei Leute aus dem Bundesamt für Gesundheit und fünf Vertreter der Industrie. Wenn die Schweiz aufgerufen wird, dann kann der Vertreter von Nestlé im Namen der Schweiz sprechen. Sie müssen wissen: Bei

«Wird die Schweiz aufgerufen, kann der Vertreter von Nestlé für die Schweiz sprechen»

solchen Konferenzen werden die Standards festgelegt, die für die Zusatzstoffe gelten.

Wenn es um unser Essen geht, haben wir das Gegenteil eines Überwachungsstaates: Kein Schwein guckt hin.

Es gibt keine Instanz, die sich um das Gemeinwohl kümmert.

Braucht es mehr Regulierung?

Schwierig zu sagen. Eine staatliche Regulierung bräuchte eine wissenschaftliche Basis. Doch im Ernährungsbereich ist es kaum mehr möglich, unabhängige Wissenschaftler zu finden.

Die Wissenschaft ist gekauft?

Das ist zu hart ausgedrückt, aber sie ist abhängig geworden. Das zeigt das Beispiel Fett. Es gibt neuere Untersuchungen der Universität Harvard, die belegen, dass der ganze Antifettwahn nichts gebracht, ja möglicherweise gar geschadet hat. Bei uns hat dies keine Resonanz gehabt. Nach wie vor werden fettarme Produkte angepriesen. Weshalb? Weil die Wissenschaft viel zu stark mit

der Nahrungsmittelindustrie verbandelt ist. Da ist eine Theorie sozusagen ein Wirtschaftsfaktor, deshalb wird sie beibehalten, auch wenn sie sich als falsch erwiesen hat.

Sie schreiben, gerade Diäten machten uns dick?

Das entspricht den Erkenntnissen der neusten Forschung. Danach ist es besser, wenn man Fett isst, weil das Sättigungssystem im Gehirn besser ausbalanciert wird.

Was empfehlen Sie, um abzunehmen?

Gar nichts, ich bin nicht Mediziner.

Wenigstens ein Tipp?

Man sollte, das ergaben jedenfalls meine Recherchen, alles fernhalten, was die natürlichen Regelkreisläufe des Körpers stört.

Obwohl immer mehr Menschen dick werden, werden Dicke immer stärker stigmatisiert. Krankenkassen wollen im Namen der Selbstverantwortung höhere Prämien.

Was halten Sie davon?

Ich beschäftige mich weniger mit den Dicken als mit den Dickmachern. Grundsätzlich halte ich es für verfehlt, jemanden zu diskriminieren, nur weil er dick ist. Bei den Krankenkassen würde ich das Solidaritätsprinzip nicht aufgeben. Aber wenn ein Dicker fliegen will, dann kann man darüber diskutieren, ob er nicht zwei Sitze bezahlen sollte, gerade in der Holzklasse.

Sie beschäftigen sich nicht nur mit Dickmachern, sondern auch mit den Weichmachern, weil die auch dick machen, sogar die Verpackung kann dick machen. Wieso?

Stoffe im Plastik, man nennt sie «Endocrine Disrupters», können die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Das weiss man seit einiger Zeit. Jetzt erkennt man, dass sie auch dick machen können, denn das Sexual- und das Hungersystem hängen eng zusammen. Der Hormonforscher Frederick vom Saal hat rund 1000 Chemikalien, auch Pestizide, als hormonelle Dickmacher im Verdacht.

Wir leben in einer Welt, in der die Menschen entweder zu dick sind oder Hunger leiden – eine perverse Situation. Es soll mittlerweile mehr Übergewichtige als Hungerige geben. Das ist sicher sehr problematisch. Mir hat einmal ein Vertreter von Nestlé erklärt, dass in Zukunft die Menschen in den Megacities nur noch mit Nestlé-Methoden zu ernähren seien.

Hat er Recht? Eine 18-Millionen-Stadt wie Peking wird heute noch sehr traditionell mit Nahrungsmitteln beliefert, die chinesische Landwirtschaft ist noch weitgehend eine kleinbäuerliche. Das soll nicht verherrlicht werden. Kleinbauern sind auch keine Engel, die kippen massenhaft Chemie auf ihre Felder. Aber technisch scheint es möglich, auch Megacities mit traditionellen Mitteln zu versorgen.

Wenn ich an die Umweltskandale in China denke, scheint das ökologisch gesehen nicht unproblematisch zu sein. Das stimmt, das sagen auch die Leute von Greenpeace. Doch wir müssen uns irgendwann entscheiden: Wollen wir eine Versorgung mit natürlichen Lebensmitteln, oder wollen wir eine Art Parallelwelt mit all den Zusatzstoffen, die uns die Nahrungsmittelindustrie vorsetzt?