



HANS-ULRICH GRIMM

Die Kalorienlüge

Wie uns die Nahrungs-
industrie dick macht



KNAUR*

*Im Knaur Taschenbuch Verlag sind bereits
folgende Bücher des Autors erschienen:*

Die Ernährungslüge

Chemie im Essen

Vom Verzehr wird abgeraten

Über den Autor:

Dr. Hans-Ulrich Grimm ist Journalist und Autor, er lebt in Stuttgart. Seine jahrelangen Recherchen in der Welt der industrialisierten Nahrungsmittel bewegten ihn, 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.

Grimms Bücher sind Bestseller. Allein *Die Suppe lügt* ist in einer Gesamtauflage von über 250 000 Exemplaren erschienen und gilt mittlerweile als Klassiker der modernen Nahrungskritik.

<http://www.food-detektiv.de>

Hans-Ulrich Grimm

Die Kalorienlüge

Wie uns die Nahrungsindustrie dick macht

KNAUR 

»Die Kalorienlüge« erschien erstmals 2008.
Für diese Neuausgabe wurde der Text stark überarbeitet und aktualisiert.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2015
Copyright © 2015 by Knaur Taschenbuch
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.
Copyright © 2008 Dr. Watson Books, Stuttgart-Bad Cannstatt
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Judith Mark
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: FinePic®, München
Satz: Daniela Schulz, Puchheim
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-78698-7

Inhalt

1. Störer im Kopf

Der schwierige Kampf gegen die unheimlichen Dickmacher

11

Abnehmen am Pool mit Meerblick / Selbst James Bond war schon mal hier / Warum, zum Teufel, klappt es mit den Diäten nicht? / Wir sind nicht allein: Milliarden von Menschen auf der Welt sind zu dick / Fette Leber: Was macht die Milch und was die Cola? / Vergessen Sie die Kalorien! / Ist da eigentlich irgendwas drin, das uns zum Essen treibt?

2. Dicke Lüge

Der fragwürdige Krieg gegen das Fett –
und die wahren Schuldigen

35

Weltstar der Wissenschaft – und zugleich ein abgefeimter Betrüger / Früher wertvoll, heute Teufelszeug? / Magere Argumente für die Furcht vor Butter und Sahne / Cholesterin im Ei: Und so was legt Mama Huhn dem Küken ins Nest? / Abenteuer Wissenschaft: Als wir mit dem Jeep über die Küstenstraße bretteten / Wer fatter isst, wird schlanker

3. Stille Post

Wie die Hormone unser Leben formen –
und sogar die Figur

60

*Lilly ist Mädchen und Junge zugleich / Sex and Drugs, und die
Frage, was beim Abnehmen hilft / Zu viel Glück ist tödlich /
Das Hormon für die Weiblichkeit lässt Rundungen wachsen –
manchmal mehr, als uns lieb ist / Die vielen Talente der
Hormone / Ein Schuss Kuschelhormon in die Nase macht
schlank – aber seltsamerweise auch aggressiv*

4. Völlerei wider Willen

Die Ausschaltung der Essbremse und
die verhängnisvollen Folgen

85

*Der Tag, an dem die Fettpolizei kam / Beim Essen sind sie
vorsichtig / Leben im Schlaraffenland – und jetzt kommen die
Leiden / Früher war es ein Vorteil, dick zu sein / Die
Krankheiten der Chefs – die einfachen Bauern bleiben verschont /
Wenn das Biedermannshormon plötzlich zum Bösewicht wird /
Cola und Chips: Was haben sie dem Körper zu sagen?*

5. Herumliegende Spritzen

Hormonchemie für Sieger:
Die verführerische Welt des Dopings

106

*Wenn zehn Tabletten mich umbringen, sagte er, dann gebt mir
neun / Helmut, du kriegst die Gelbsucht – merkwürdige
Symptome bei den Helden von Bern / Hormonfutter: beliebt bei
Bauern, Bodybuildern und Hollywood-Beautys / Doping am
Schnitzel: Vorsicht bei Reisen nach China / Sie haben die
Drogen sogar ins Essen gemischt*

6. Spitze Finger
Wie die Hormone aus der Plastikwelt
den Körper manipulieren

127

*Verzweifelte Paare: Kinder machen ist doch ganz leicht –
dachten wir bisher / Pizza, Hamburger, Bier: So was geht auf
die Männlichkeit / Fußballer hormonell geschwächt –
wegen Chemikalien im Trikot / Die Sache mit den
transsexuellen Fischen / Hormonstörer im Supermarkt:
Heringsfilets von REWE, Emmentaler bei Neukauf und Real /
Hormongefahr im Babygläschen?*

7. Unstillbarer Appetit
Künstliche Zutaten in industrieller Nahrung
können dick machen

145

*Der Mann, der den Leuten ins Gehirn sehen kann / Was uns
ständig zum Essen treibt / Keiner merkt was – alles findet im
Unterbewusstsein statt / Weshalb der Zweijährige plötzlich
tiefgefrorene Fischstäbchen verschlang / Ein Pfund Glutamat
am Tag ist voll okay, sagt der Professor / Sogar die Extra-
Vitamine in den Cornflakes sind heimliche Dickmacher*

8. Perfide Tricks

Wie Kinder auf Übergewicht programmiert werden –
schon im Mutterleib

172

*Endlich Ferien: Weg von der giftigen Umgebung, die die
Fettzellen füttert / Warum gibt es keine dicken Küken, keine
fetten Fohlen – nur moppelige Menschenkinder? / Fettleber bei
Jugendlichen, das hat es früher auch nicht gegeben /
Ein Professor bläst zum Kampf gegen die Nahrungsindustrie /
Softwarestörung: Wie Plastikhormone den kleinen
Körper verformen*

9. Kerniger Speck

Die Landwirtschaft als heimlicher Dickmacher

196

*Hinrichtung auf freiem Feld – so war die Hormonmafia /
Warum werden ausgerechnet die Schlankmacher-Fette
eliminiert? / Späte Folgen des Gifts: Sogar der Enkel wird noch
dick / Milch von der Turbokuh: Mäset sie die Kinder? / Doping
fürs Schwein – Nebenwirkung für Menschen: gesteigerter
Appetit / Der Organismus wird in aller Stille umprogrammiert*

10. Angefeindet und geschnitten

Der Kampf um die Fakten: Wer schützt die Konsumenten?

218

*Gefahr für die Gesundheit – und für die Geschäfte / Die
Firmen schalten auf Attacke / Aus der Sonnencreme in die
Muttermilch / Das geht da nie durch, sagen die Hersteller /
Müssen jetzt alle Chemikalien verbannt werden? / Professoren
als »Mietmäuler« der Industrie / Leben in der Plastikwelt:
Wenden sich die Kunststoffe jetzt gegen den Menschen?*

11. Messer im Bauch

Das fragwürdige Geschäft mit den Hoffnungen der Dicken

242

*Die Frau, die in letzter Sekunde vom OP-Tisch sprang /
Abnehmen mit dem Skalpell – jetzt schon bei Zweijährigen /
Die Nestlé-Diät soll super sein – sagen die Professoren, die
daran verdienen / Tolle Schlankmacher-Pille – doch das
Mädchen starb leider an innerer Überhitzung / Was essen,
wenn der Magen nur noch so groß ist wie ein Schnapsglas?*

12. Hört die Signale

Ganz einfach: Der Weg zum ganz persönlichen Idealgewicht

269

*Was war sein Erfolgsgeheimnis beim Abnehmen? / Sie haben
ihn Fettsack genannt / Mythos Bewegung: Joggen schön und gut,
aber für die Kilos bringt das nichts / Weg mit den
Hormonstörern, den heimlichen Dickmachern! / Schlank und
glücklich durch Fett / Der neue Trend: Leute, esst Butter und
Sahne / Wer ein bisschen dicker ist, lebt länger und gesünder*

Literatur

295

Quellenhinweis

312

Register

313

1.

Störer im Kopf

Der schwierige Kampf gegen die unheimlichen Dickmacher

Abnehmen am Pool mit Meerblick / Selbst James Bond war schon mal hier / Warum, zum Teufel, klappt es mit den Diäten nicht? / Wir sind nicht allein: Milliarden von Menschen auf der Welt sind zu dick / Fette Leber: Was macht die Milch und was die Cola? / Vergessen Sie die Kalorien! / Ist da eigentlich irgendwas drin, das uns zum Essen treibt?

Abnehmen kann so schön sein, vor allem hier, mit Blick aufs Meer. Ein idealer Ort für den Neustart in ein besseres Leben. Es sieht aus wie ein komfortables Urlaubshotel, mit einem kleinen Park, Palmen, grünem Rasen. Doch das, woran die beiden Gäste zur Mittagszeit nippen, auf der Terrasse überm Pool, sieht eher mager aus.

Sie: »Das war ein Maracujasaft. Und da waren ein paar Waldbeeren drin.«

Er: »Drei waren's. Drei Stück.«

Sie: »Drei Heidelbeeren.«

Friedhelm Gülz stammt aus Köln, seine Frau Renate Coppeneur-Gülz aus Luxemburg. »Ich will abnehmen«, sagt Gülz. Er hatte das Rauchen aufgegeben, und dann waren schnell ein paar Kilo extra auf den Rippen. Seine Frau begleitet ihn bei dem Projekt, und vielleicht hat sie ja auch was davon: »Wenn ich zwei, drei Kilo verliere, ist mir das recht.«

Die Buchinger-Klinik im spanischen Marbella: Manche spotten ja über solche Orte, an denen für viel Geld magere Kost geboten wird. Andere schwören darauf und kommen immer wieder: Sean Connery, der frühe James Bond, war hier regelmäßig Gast, und der Literatur-Nobelpreisträger Mario Vargas Llosa, und auch die Reeder-Erbin Christina Onassis, die hier zur Legende wurde, auch deshalb, weil sie immer Cola-Dosen gehortet hatte. Die sind hier natürlich streng verboten. Aus der ganzen Welt kommen sie hierher. Auf der ganzen Welt ist das Gewicht zum Problem geworden.

Aus der Schweiz kommt die junge, hübsche Frau. Ihr Name? Tut nichts zur Sache, meint sie: »Sagen wir einfach: Tina.« Sie hat vor sich: Ein Glas mit einem Säckchen drin. Es ist: Fencheltee. Riecht ein bisschen seltsam. »Ich muss abnehmen, das ist klar.«

Sie sieht kräftig aus, sehr groß, blond, hübsch. Schlank ist sie nicht im engeren Sinne. Sie sagt es so: »Ich bin schon übergewichtig, da muss schon was weg.« Direkte gesundheitliche Gründe hat sie eigentlich nicht: »Es ist eher so dieses Wohlfühlthema«, sagt Tina.

Aus Saudi-Arabien ist Azzam Al Mutair angereist, ein junger Mann von kräftiger Statur, aber eigentlich nicht übermäßig dick. Er betreibt ein Steakhaus in der Hauptstadt Riad, kam auf Empfehlung eines Freundes, der »Location Manager« ist bei Burger King, zuständig für Nordafrika und den Mittleren Osten. Worauf es ankommt, das weiß er schon: »Du musst dir einen Plan machen und die schlechten Gewohnheiten abwerfen. Alkohol. Fettiges Essen. Junkfood.«

Die Buchinger-Klinik hier in Spanien, Schwesterhaus der gleichnamigen Einrichtung am Bodensee, ist eine Art Schonraum, in dem die Menschen sozusagen geschützt

sind vor ihren »schlechten Gewohnheiten« – aber auch vor dem, was manche die »giftige Umgebung« nennen, mit den Nahrungsmitteln, die die Schönheit der Figur gefährden. Manche ziemlich schnell und andere sehr langsam, subtil, und die Waage zeigt immer mehr an, und keiner weiß, woran es eigentlich liegt.

Manche dieser Stoffe können sogar den Körper umprogrammieren und so dafür sorgen, dass der Mensch mehr isst, als er braucht – sogar schon im Mutterleib.

Das könnte erklären, warum es auf der Welt plötzlich ein Problem gibt, das die Natur bisher nicht kannte: Abnehmen. Kein Löwe fühlt sich zu dick. Kein Bär macht Diät. Kein Adler ist zu schwer, um sich in die Lüfte zu erheben. Nur der Mensch, die Krone der Schöpfung, hat plötzlich ein Problem mit dem Gewicht.

Abnehmen ist zum globalen Großprojekt geworden. Es geht fast jeden an. Abnehmen, das ist eine Frage der Schönheit. Weil schlank einfach besser aussieht, wie viele finden. Abnehmen, das ist auch eine Frage der Gesundheit, weil ja Übergewicht krank machen soll. Abnehmen, das sollen jetzt bereits Kinder, weil die ja auch schon zu moppelig sind. Abnehmen, das ist schon zum Zwang geworden. Die Medien üben Druck aus und manchmal auch die Freunde, sogar die Kassiererin im Supermarkt. Die Krankenkassen.

Der Diät-Terror. Wer ein paar Kilos zu viel hat, fühlt sich nicht nur unwohl, sondern auch schuldig. Die Dicken formieren sich schon zur Gegenwehr.

Abnehmen, das ist natürlich auch ein Geschäft geworden. Allein in den USA macht die Abspeckindustrie einen Umsatz von 58 Milliarden Dollar (43 Milliarden Euro). Und auch hierzulande sind die Supermärkte voll mit Produkten, die aufs Abnehmen zielen. Ganze Regale voll mit den ange-

lichen Schlankmachern. Die Frauenzeitschriften propagieren das und freuen sich über die Anzeigen dafür. Auch bei den Medizinerinnen ist das Thema jetzt ziemlich in Mode, nicht zuletzt deshalb, weil viel Geld zu verdienen ist mit Pillen gegen den Speck – von denen viele wegen gefährlicher Nebenwirkungen wieder vom Markt genommen werden müssen. Inzwischen kommen sie sogar mit Gewaltmaßnahmen. Die Dicken müssen unters Messer, sich operieren lassen. Mit Folgen fürs Leben. Aber erst wenn sonst gar nichts mehr hilft, sagen die Ärzte, die in dem neuen Geschäftsfeld tätig sind.

Warum hat bisher nichts geholfen? Klar, die Diäten. Der Jo-Jo-Effekt. Hinterher zeigt die Waage das Gleiche wie vorher. Dazwischen ging es leicht runter, das Gewicht.

Vielleicht sind es gerade die Abspeckprogramme, die die Menschen in einen Teufelskreis treiben und immer noch dicker machen. Es ist der Stress, der die Menschen immer dicker macht, auch der Stress mit dem Abnehmen. Sagen Wissenschaftler. Doch es sind auch die Nahrungsmittel, die den Körper unter Stress setzen. Die die natürlichen Mechanismen manipulieren, die bei allen Lebewesen sonst das Gewicht regulieren. Die dazu führen, dass das Gewicht außer Kontrolle gerät.

Es sind womöglich die modernen Nahrungsmittel aus dem Supermarkt, die Produkte der Food-Industrie, die den Körper überlisten. Schon im Mutterleib umprogrammieren. Den Regler fürs persönliche Gewicht einfach verschieben, und zwar nach oben. Das Hungergefühl manipulieren, so dass man mehr isst als nötig und sich nie richtig satt fühlt. Die Forscher identifizieren immer mehr Bestandteile dieser modernen Nahrung, die die Abläufe stören.

Die Frage lautet: Wer ist schuld daran? Und was ist zu tun, damit wir endlich wieder schlanker werden, das »Wohl-

fühhgewicht« erreichen? Und damit diese neue »Epidemie« sich auf der Welt nicht weiter ausbreitet?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat die Fettleibigkeit zur globalen Epidemie erklärt – eine Menschheitsgeißel wie einst die Pest, wie Typhus und Cholera. Fast ein Drittel der Weltbevölkerung ist übergewichtig: insgesamt 2,1 Milliarden Menschen nach einer weltweit angelegten, von der Bill & Melinda Gates Foundation finanzierten Untersuchung, die 2014 im britischen Medizinerjournal *The Lancet* veröffentlicht wurde. Und das Thema geht offenbar jeden an: »Fettleibigkeit ist ein Problem, das Menschen jeden Alters und Einkommens betrifft«, sagt Christopher Murray, Chef des Instituts an der Universität von Washington, das an der Studie mitgewirkt hat.

Tatsächlich werden alle Bevölkerungsgruppen immer dicker. In den Vereinigten Staaten von Amerika gelten 69 Prozent der erwachsenen Bevölkerung als übergewichtig oder fettleibig. Dort hat Übergewicht die Lebenserwartung schon um vier bis neun Monate verkürzt, so eine Studie des Nationalen Gesundheitsinstitutes (NIH). In Brasilien ist es die Hälfte der 200 Millionen Einwohner. Dort gelten die »obesos« (Fettleibigen) schon als »Menschen mit besonderen Bedürfnissen«, für die es spezielle Plätze in den Bussen gibt, eigene Kassen in Supermärkten, Schalter in den Behörden und extrabreite Sitze in den Fußballstadien: 78 statt 44 Zentimeter breit.

In Deutschland hat das Berliner Robert Koch-Institut die Lage analysiert. Das Institut ist traditionell für Seuchen zuständig, auch für die neueste. Ergebnis: Die Deutschen gehören zu den dicksten Europäern. 67 Prozent der Männer sind demnach übergewichtig und 53 Prozent der Frauen.

Sogar im Süden werden die Kinder fetter: Nach einer

EU-Untersuchung sind unter den Sieben- bis Elfjährigen in Spanien, Italien, Portugal und Malta mehr als 30 Prozent übergewichtig. In Großbritannien sind 60 Prozent der Erwachsenen und ein Drittel aller Kinder übergewichtig oder fettleibig. Dort hält man nach einem Regierungsbericht das Übergewicht für ähnlich verhängnisvoll wie den Klimawandel. Mitte des Jahrhunderts würden die Folgekosten für das Gesundheitssystem bei 50 Milliarden Pfund liegen (knapp 62 Milliarden Euro). 140 Milliarden Dollar kostet nach Angaben der Münchner Rückversicherung das Übergewicht pro Jahr in den USA, dem Land auf der Welt mit den meisten Dicken, Ursprungsland der Supermärkte, der industriellen Landwirtschaft, Heimat von Fastfood und Coca-Cola.

Besorgt sind die Forscher vor allem über die Folgen für die Kinder: David Ludwig vom Children's Hospital in Boston im US-Bundesstaat Massachusetts formuliert es drastisch: »Wir können die Übergewichts-Epidemie bei Kindern vergleichen mit einer großen Tsunami-Welle, die auf die USA zurollt. Wenn wir das Wasser an der Küste sehen, ist es zu spät für Vorsorgemaßnahmen.« Das gab es wohl noch nie: »Das Ausmaß an Fettleibigkeit unter Kindern wird dazu führen, dass die Lebenserwartung zum ersten Mal seit 200 Jahren wieder zurückgeht«, sagte Colin Waine, Chef des britischen Nationalen Übergewichtsforums: »Diese Kinder werden vor ihren Eltern sterben.«

Es ist ein merkwürdiges Phänomen, das in der Welt bislang völlig unbekannt war. Bisher war ja eher der Hunger ein Problem.

Klar: Dicke gab es schon immer. Bei manchen war schon der Opa dick. Die ganze Familie. Und es gab auch schon immer das, was man »Kummerspeck« nennt, und die Schokolade als Seelentröster. So etwas spielt vermehrt eine

Rolle, wenn Ängste auf der Seele lasten, oder Stress, oder auch die üblen Sprüche, mit denen die Dicken konfrontiert sind. Der Körper schaltet dann auf Nahrungsaufnahme, um sich mit einem gewissen Polster selbst zu schützen. Es kann aber auch die moderne Art von Nahrung sein, mit allerlei Zusätzen, mit denen der Körper nicht zurechtkommt. Die sein Signalsystem stören.

Plötzlich gibt es da etwas, das die Menschen zum Essen zwingt, ohne dass sie das wollen. Etwas, das sie wie eine fremde Macht wahrnehmen. Die deutsche Journalistin Susanne Fröhlich nannte es das »Moppel-Ich«. Es ist so etwas wie ein anderes Ich, das sie unbarmherzig dazu zwingt, ein Moppel zu werden. Susanne Fröhlich ist nach eigenem Bekunden ein »Langzeit-Moppel«. Sie wäre gern schlank, aber sie schafft es nicht immer: das Moppel-Ich ist zu mächtig. Sie kann nichts dagegen tun. Das Moppel-Ich ist stärker. Es wirkt irgendwie über das Unterbewusstsein.

Das Moppel-Ich ist so eine Art Antreiber, gegen dessen Einflüsterungen der eigene Wille machtlos ist. »Nie sagt das Moppel-Ich: ›Lass das, du bist fett genug, weißt du überhaupt, wie viele Kalorien in einem Croissant strecken? Außerdem: Dein Hintern bietet schon jetzt mehr Fläche als die Startbahn West am Frankfurter Flughafen.‹ Nein, es flüstert einem nur jene Dinge zu, die man gern hören möchte und die dazu führen, dass man mitten in der Nacht in der Küche steht und eine halbe Schwarzwälder Kirsch in sich hineinstopft, weil das Moppel-Ich einem zwei Stunden lang versichert hat, dass Essen, bei dem einem keiner zusieht, eigentlich nicht zählt.«

Das Moppel-Ich: Es ist nicht die Erfindung einer phantasiervollen Journalistin. Es ist ganz real. Und es sitzt offenbar im Gehirn.