

Buchbesprechung

Die Ernährungslüge

Wie uns die Lebensmittelindustrie um den Verstand bringt

«Essen wir uns dumm?» Diese Frage stellt Hans-Ulrich Grimm im ersten Kapitel seines Buches. Von dieser Frage aus führt der Autor durch die Welt der modernen Ernährung bis zu den guten Tipps am Schluss des Buches: «Das ABC der Hirnernährung».

Die Ursachen der ganzen Problematik findet der Leser bereits im ersten Kapitel. «Billig und in Massen verfügbar, das ist die Maxime der industriellen Lebensmittelproduktion. Die Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel, der innere Wert spielt dabei keine grosse Rolle mehr. Die industrielle Nahrungsproduktion hat den Lebensmitteln viele Nährstoffe ausgetrieben, die lebenswichtig sind fürs Gehirn. Und dafür Chemikalien eingebaut, die ihm schaden» erklärt Grimm. Sein Fazit ist, dass darunter die Gehirne und die Denkfähigkeit leiden.

Ausführlich beschreibt der Autor die Bestrebungen der Pharmaindustrie mit neuen Produkten die immer zunehmende Vergesslichkeit und die rasant steigende Alzheimerkrankheit (Morbus Alzheimer) in Griff zu bekommen. Er zitiert eine Studie des Stuttgarter Gesundheitsamtes, gemäss derer bereits 12,6 Prozent der Erstklässler Worte nicht mehr richtig aussprechen können.

Ebenfalls nehmen Persönlichkeitsstörungen bei Kindern und Erwachsenen zu - Autismus und Depressionen. Ebenfalls steigen Erkrankungen wie Multiple Sklerose, ALS (Amyotrophe Lateralsklerose) oder Morbus Parkinson. «Alle diese Leiden haben ihre Ursachen im Gehirn, dem zentralen, dem vornehmsten Organ des Menschen» schreibt der Autor.

Der Autor schildert die neuesten Erkenntnisse aus der Hirn- und Ernährungsforschung der letzten Jahre.

Weiter geht Hans-Ulrich Grimm auf die ständige Reduktion der so wichtigen Omega-3-Fetten in den Lebensmitteln ein und beschreibt die Wirkungen von Geschmacksverstärkern und künstlichen Süsstoffen.

Eindrücklich – oder eher erschreckend – sind die Ausführungen in Kapitel 5 «Nahe null – Was Kindern auf den Geist geht» und Kapitel 6 «Unheimlich gruselig – Kinder unter Drogen».

Hans-Ulrich Grimm beschreibt in seinem Buch verschiedene praktische Fälle und hat unheimlich viele interessante Informationen aus seriösen Quellen zusammengetragen. Trotz dem fachlichen anspruchsvollen Thema liest sich dieses Buch wie ein Krimi.

Erika Städeli Scherrer

Dr. Hans-Ulrich Grimm ist Journalist und Autor. Der ehemalige Spiegel-Redaktor hat jahrelang Recherchen über industriell produzierte Nahrungsmittel betrieben. Viele seiner Bücher sind Bestseller.

Die Ernährungslüge – Dr. Hans-Ulrich Grimm – Taschenbuch – Knauer Verlag

ISBN-10: 3-426-77807-6 / ISBN-13: 9783426778074
CHF. 16.50 / Euro 8.95