FRANK EIDEL; MIT FRDL. GEN. VON ECKART VON HIRSCHHAUSEN

Psychotest:

Bitte vervollständigen Sie: Ich denke, …

A) also bin ich.

B) also kauf ich.

C) also les ich.

D) also was ess ich?

Mehr Hirn vor dem Kühlregal

DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN

ist Mediziner, Moderator und derzeit mit seinem Bühnenprogramm »Wunderheiler« auf Tour. Wenn er mal plumpe Werbung macht, dann am liebsten für sein neues Buch »Wunder wirken Wunder«.

Neulich beim Frühstück habe ich mir ausgerechnet, dass mein Tagesbedarf an Vitamin B6 nach 1,3 Kilogramm Nutella gesättigt ist. Braucht man nichts weiter zu essen den Tag. Kann man dann auch nicht. Ja, ich gestehe: Ich muss immer alles lesen, was auf den Packungen steht. Und ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber je mehr Lebensmitteletiketten ich studiere, desto verwirrter werde ich.

Die Nahrungsaufnahme hatte über Jahrtausende hinweg nur eine Funktion: Menschen wollten nicht verhungern. Im 21. Jahrhundert reicht das nicht mehr. Unser Essen bedarf nun diverser Zusätze und Zusatzfunktionen, es soll Körper und Geist optimieren, Nervenzellen und Darmbakterien. Was haben Packungen nicht schon alles versprochen: ein stärkeres Immunsystem, Schönheit von innen, Schutz vor Krebs, Alzheimer und Fußpilz … okay, Fußpilz nicht. Aber Eistee soll die Hirnleistung verbessern! Nicht, indem man ihn sich an die Stirn hält und dadurch einen kühlen Kopf bewahrt, das wäre ja noch logisch. Sondern durch orale Zufuhr der Zuckersoße.

Heute möchte ich ein Jubiläum feiern: Seit zehn Jahren gibt es den europäischen Versuch, den Wildwuchs von Gesundheitsversprechen – so genannten »Health Claims« – zurückzustutzen. Mit Wirkung. Mittlerweile geht den Superjogurts mit ihren dicken Backen etwas die Puste aus. Ursprünglich sollten sie uns einmal »vor Erkältungen schützen«, aber der Beweis blieb aus. Eine eigene Arbeitsgruppe ist schwer damit beschäftigt, die Spreu vom Weizen zu trennen. Das EU Register on Nutrition and Health Claims verzeichnet etwa 2000 abgelehnte Sprüche und nur 200, die statthaft sind. Mal schauen, ob ein guter EU-Sachbearbeiter in Ihnen steckt: Welche dieser drei Aussagen ist erlaubt?

A) »Apfelessig stellt die innere Balance des Körpers wieder her.«

B) »Blaubeeren tragen dazu bei, eine korrekte Nachtsicht zu erhalten.«

C) »Haferkorn-Ballaststoffe tragen zur Erhöhung des Stuhlvolumens bei.«

Richtig – nur die letzte. Aber auch die anderen sollten ursprünglich mal auf Packungen prangen. Blöd natürlich für die Industrie. Ich weiß nicht, ob die Aussicht auf ein erhöhtes Stuhlvolumen viele Käufer anspricht. Oder ob sie nicht eher an der Kasse versuchen würden, die peinlichen Körner unter der Familienpackung Klopapier zu verstecken. Mein Tipp: für Ablenkung sorgen, etwa indem man ganz viele Kaugummis kauft. Denn, aufgepasst: »Zuckerfreier Kaugummi trägt zur Verringerung von Mundtrockenheit bei.« Wäre allerdings auch doof sonst, dann würde ja alles verkleben.

Aktuell gibt es einen Werbespot, der uns einreden möchte, Zucker in kleinen Quadratplättchen zu essen sei für das Gehirn besser als eine Banane. Die krumme Argumentation: »Im Alltag und erst recht bei geistiger und körperlicher Belastung wird oft ein schneller Power-Lieferant gebraucht. Dextrose ist die beste Wahl.« Als Diabetiker im Unterzuckerungskoma würde ich zustimmen, aber »im Alltag« hätte ich doch noch ein paar Fragen dazu, wo die schnelle Energie nach dem Verzehr hinwandert. Na ja, auch die EU-Kommission kann nicht alles regeln, die haben die Schreibtische und den Kopf voll. Vielleicht hilft ein Schluck Wasser? Denn wozu man sich schon durchringen konnte, ist folgende hieb- und stichfeste Aussage: »Wasser trägt zur Erhaltung normaler körperlicher und kognitiver Funktionen bei.« Prost! ★