

Dosiertes Gift



Karl Heinz Günster
Helga Henschel
**Gesunde Ernährung
aus dem Supermarkt?**
Zur Fremdstoffbelastung
unserer Nahrungsmittel
Ursachen – Wirkungen –
Lösungen
Haug Verlag,
Heidelberg 1986.
242 Seiten, DM 29,50.

Die Frage nach den gesundheitlichen Risiken der Ernährung haben seit einiger Zeit einen hohen Stellenwert; nicht nur die Chemie in der Umwelt, sondern auch in unserer Nahrung stellen den Stoff für Schlagzeilen dar. So stößt die vom Buch gestellte Frage „Gesunde Ernährung aus dem Supermarkt?“ natürlich auf Interesse.

Doch bei der Lektüre merkt man bald, daß dies als „Lockvogel“ für eine gute Sache dient. Der Untertitel gibt den wahren Inhalt an; man erhält eine umfassende Präsentation zur Fremdstoffbelastung – und dies in wohlthuend sachlicher Form.

In dem einleitenden Kapitel wird die Problematik der gesundheitlichen Bewertung von Fremdstoffen erläutert; wie man zu Richtwerten und Empfeh-

lungen kommt. Danach folgen als Hauptteil das Panorama der toxikologischen Gesamtsituation, aufgegliedert in elf Kapitel.

Welche Fremdstoffe liefert uns die Landwirtschaft; welche die Lebensmittel-Industrie gewollt (als Zusatz-Stoffe) beziehungsweise ungewollt (Kontaminationen); welche stammen aus der Verpackung und aus Bestrahlungen (einschließlich Tschernobyl)?

Zu diesem Bild gehört auch die Natur; so werden Fremdstoffe (Gifte) natürlicher Herkunft beschrieben; allergische Reaktionen und die Gefahren, die durch mikrobiell verdorbene Lebensmittel entstehen können. Und auch an menschliche Fehler wird gedacht, denn viele von uns belasten sich freiwillig mit Alkohol, Tabak, Medikamenten, Haushaltschemikalien und Kosmetika. Anschließend folgt ein knappes Kapitel über die Prinzipien einer richtigen Ernährung.

Die Stoff-Fülle wird verständlich beschrieben. Man erhält auch eine Menge Hinweise auf neue weiterführende Darstellungen. Es gibt keine nennenswerten Fehlinformationen. Die einzelnen Fremdstoffe werden weder verharmlost, noch werden die von ihnen ausgehenden Gefahren dramatisiert.

Das Buch verbreitet keine Angst vor einem bestimmten Stoff. Betrachtet man allerdings das Gesamtbild, die eindrucksvollen Listen der Fremdstoffe, die als Summe in die Tausende gehen und alle in unseren Organismus gelangen, dann sollte dies beeindrucken.

Eine Gesamtbeurteilung bleibt schwierig; sie kann, obwohl wünschenswert, nicht gegeben werden. Wir betrachten die Geschehnisse, aus jeweils fachspezifischen Details. Für jeden Fremdstoff gibt es einen entsprechenden Fachwissenschaftler. So können auch nur Detail-Ratschläge und -Beurteilungen kommen. Konsequenterweise sind in jedem Kasten einzelne Ratschläge-Kästen „Was kann jeder tun?“ verteilt. Ein Gesamturteil steht nur vorsichtig im Vorwort; ein eingeschränktes „ja“ auf die Titel-Frage.

Ein jeder muß aus vielen Einzel-Beurteilungen – eben den Ratschlägen gemäß der einzelnen Betrachtungen beziehungsweise Kapitel – zu einer Gesamtbeurteilung kommen: Kann man nun im Supermarkt kaufen oder nicht? Einzelne Ratschläge stehen sich aber des öfteren im Weg, es gibt Zielkonflikte. Gerade an der notwendigen Gesamtbetrachtung werden unsere Grenzen deutlich. Es sind mehr Informationen als wir verarbeiten können. Wir wollen aber über die dargebotene Problematik nachdenken. Sind es nicht auch bereits zu viele verschiedene Fremdstoffe für unseren Körper?

Ein Ratschlag für sich allein – den kann man verarbeiten; einen Stoff auch. Aber wie wirkt die Fülle, die real da ist? Direkt wird diese Herausforderung in dem vorliegenden Buch nur knapp angesprochen, doch durch die kompakte Darstellung der Breite der Fremdstoffbelastungen induziert es weitergehende Gedanken.

Es ist inhaltlich ein vorbildliches populärwissenschaftliches Sachbuch. Es freut einen, daß es aus der Feder von Autoren stammt, die einer noch zu wenig bekannten und geschätzten Berufsgruppe angehören, den Oecotrophologen (Ernährungswissenschaftlern).

Dr. Ulrich Oltersdorf

Alle in „bild der wissenschaft“ besprochenen Bücher können zu Originalpreisen über den Buchversand Herbert Krebs GmbH, Neckarstr. 121, 7000 Stuttgart 1, bezogen werden.