

Das Ende des grossen Fressens

David Kessler

**Wie die Nahrungsmittelindustrie Sie zu übermäßigem Essen verleitet
Was Sie dagegen tun können**

Wir leben im Überfluß, die Auswahl an Lebensmitteln, die uns zur Verfügung stehen, ist schier unübersehbar, der Markt buchstäblich übersättigt. Was unsere Groß- und Urgroßmütter ganz selbstverständlich noch selbst konservierten, also einkochten, einlegten, pökelten, trockneten oder kandierten, um im Winter davon zu zehren, das nehmen wir heute aus dem Supermarktregal.

Bewußtes Einkaufen

Bis vor ein paar Jahren erschienen dem Normalverbraucher Zutaten und Inhaltsstoffe von Fertigmüsli, abgepacktem Käse, eingeschweißter Leberwurst, Tiefkühlpizza oder Tütensuppen noch unwichtig. Aber angeregt durch kritische Verbraucherorganisationen und zahlreiche Medienpublikationen kontrollieren immer mehr Supermarktkunden genauer, was drin ist im Fruchtjoghurt, Kräuterquark oder in Erfrischungsgetränken.



Übergewicht wächst

Aus gutem Grund, denn die Zahl übergewichtiger Kinder und Erwachsener steigt kontinuierlich, die Bilanz ist erschreckend. Was in den USA begann, hat Europa längst erreicht: "Deutschland hat einer aktuellen Studie zufolge den höchsten Anteil Übergewichtiger in ganz Europa. Gegenwärtig sind etwa 70 Prozent aller Männer und 50 Prozent der Frauen übergewichtig oder stark übergewichtig."

Esskultur verschwindet

Die Gründe liegen auf der Hand: In Singlehaushalten wird nur noch wenig gekocht, in Kleinfamilien kommen aus Zeitgründen Fertiggerichte in die Mikrowelle, Tiefkühlkost steht hoch im Kurs und Fastfood sowieso. Essen als Kultur, als gemeinsames Familienereignis, wo man sich trifft und selbst gekochte Speisen auf dem Tisch stehen, ist in vielen Haushalten ein seltenes Ereignis geworden.

Aber mehr noch geschieht. Wir verlieren den Geschmack für unsere Speisen, denn die Nahrungsmittelindustrie tut alles, um (billigen) Fertigprodukten eine Art Suchtcharakter zu verleihen: Zusatzstoffe, künstliche Aromen, zu viel Fett, Zucker und Salz, Fertigwürze, Geschmacksverstärker, Glutamat.

Manipuliertes Essverhalten

Können solche Produkte unser Essverhalten manipulieren? David Kessler sagt eindeutig "ja" und belegt in diesem Buch, dass und wie es geschieht: "Speisen mit viel Zucker, Fett und Salz steigern das Verlangen nach noch mehr Speisen mit Zucker, Fett und Salz, wie Studien an Menschen und Tieren bewiesen haben ... Der fortwährende Kontakt mit geschmacksoptimierten Produkten verändert unser Gehirn und konditioniert uns auf die fortwährende Suche nach weiteren Reizen".

Ein konditioniertes "Hyper-Essen" ist die Folge, Nahrung wird zur Droge: Wir können nicht mehr aufhören, stopfen gedankenlos Chips in uns hinein, uns schmecken Burger, Pommes und Pizza besser als Großmutter's selbstgemachte Kartoffelsuppe.

Blick in die Trickkiste

Kessler öffnet die schier unerschöpflichen Trickkisten der Lebensmittelindustrie, spricht mit Insidern der Branche und erklärt, warum uns die Kontrolle über unsere Nahrungszufuhr zunehmend verloren geht. Aber er gibt auch Hinweise, wie wir unser Gehirn neu konditionieren können, um die Macht der Gewohnheiten zu ändern, wieder das Gefühl von Sättigung zu spüren, geschmacksoptimierten Lebensmitteln aus dem Weg und einem geschickten Marketing nicht auf den Leim zu gehen.

Ein lehrreiches, aufklärendes und informatives Buch, dank einer guten Übersetzung flüssig zu lesen, mit Ausflügen in unterschiedliche Bereiche der Wissenschaft, die jeder begreifen kann. Kessler gibt Verbrauchern wichtige Tipps, wie sie sich gegen die Verführungen der Lebensmittelhersteller wirkungsvoll wehren und wahren Genuß wieder lernen können.
(Christiane Schwalbe)

Über den Autor:

David Kessler war von 1990 bis 1997 Chef der amerikanischen Gesundheitsbehörde FDA (Food & Drug Association), ist Kinderarzt und Rechtsanwalt, wurde mit seinem Kampf gegen amerikanische Tabakkonzerne bekannt und setzte nationale Nichtraucherchutzgesetze durch. Außerdem trug er dazu bei, dass Nahrungsmittelfirmen heute ihre Produkte besser kennzeichnen müssen

Das Ende des grossen Fressens - David Kessler

Wie die Nahrungsmittelindustrie Sie zu übermäßigem Essen verleitet - Was Sie dagegen tun können

Aus dem Amerikanischen von Imke Brodersen

Mosaik bei Goldmann, Februar 2011, 352 Seiten, 19,99 Euro