



**GGF**

[www.gesundheitsfoerderung.at](http://www.gesundheitsfoerderung.at)

# **Abschlussarbeit für den Zertifikatslehrgang 2009 der „GGF-Fastenakademie“**

**In der Werbung wird bei vielen  
Nahrungsmitteln ein (angeblicher)  
gesundheitlicher Nutzen in den  
Vordergrund gestellt:  
„cholesterinsenkend“, mit viel Vitamin  
XY“, Calcium, etc.“, „Lightprodukte“.**

**Nehmen Sie dazu Stellung und bringen  
Sie aktuelle Beispiele.**

## I. Die Darstellung von Nahrungsmitteln mit Zusatznutzen in der Werbung

### 1. Allgemeines

Der Mensch von heute wird von allen Seiten von der Wirtschaft umworben und mit positiven Botschaften gelockt. Ein Klick auf die Fernbedienung und man findet sich über kurz oder lang in einem Werbespot wieder, der uns verspricht schöner oder gesünder zu werden. Natürlich nur, wenn man das Produkt XY verwendet. Das betrifft nicht nur Hautcremen, Tabletten gegen Sodbrennen oder Haarshampoos. Auch die Nahrungsmittelindustrie hat sich diesem Wellness-Boom angeschlossen und entwickelt seit den 90er Jahren unter dem Überbegriff „Functional food“, deutsch ausgedrückt könnte man diese Nahrungsmittel auch einfach als „Nahrungsmittel mit Zusatznutzen“ bezeichnen, immer neue Artikel, die manchmal schon ein Mittelding zwischen Arzneimittel und Nahrungsmittel sind. So werden Nahrungsmittel mit unausgewogenem Nährstoffangebot mit künstlichen Vitaminzugaben angereichert z.B. Süßwaren (gesundes Naschen), oder der Konsument durch die Zugabe von sekundären Pflanzenstoffen, Prä- und Probiotika zum Kauf gelockt. Mit attraktiven Versprechen wird dem Konsumenten suggeriert, dass er sich keine Sorgen mehr um seine gesundheitlichen Bedürfnisse machen muss. Die Vitamine bekommt man durch diverse ACE-Drinks, auch Tees oder Süßwaren werben mit Vitaminzugaben. Die Ballaststofflieferung übernimmt großteils die Cerealienabteilung. Weitere angebliche Verdauungshilfen und Gesundheitshelfer für den Darm offerieren uns die präbiotischen Produkte, vor allem in Form von präbiotischen Drinks. Verschiedene Margarinesorten sollen uns schließlich helfen unseren Cholesterinspiegel zu senken. Schafft man es im stressigen Alltag nicht, sich gesund zu ernähren, sind die Helferlein sogleich zur Stelle und liefern uns die Vitamine oder Wirkstoffe für unseren Körper, von denen wir glauben, dass sie uns noch fehlen. Viele Firmen präsentieren uns dazu in ihren Werbebotschaften wissenschaftliche Untersuchungen oder verpacken die Einladung zum Kauf in eine Szene mit einem seriös aussehenden Arzt, der eine Empfehlung dafür ausspricht. So wird dem Konsumenten versichert, dass er mit diesem Nahrungsmittel die Lösung für sein „Problem“ gefunden hat und nichts weiter an seiner Lebensführung ändern muss. Wissen muss man dazu allerdings, dass in der EU noch keine klaren Rechtsvorgaben für „Functional food“ existieren und die wissenschaftlich hinreichend gesicherten Erkenntnisse (eine schöne Formulierung), nicht immer von unabhängigen Gutachtern erstellt werden, sondern oft auch von den Firmen, die ihre Produkte verkaufen wollen, in Auftrag gegeben und natürlich auch bezahlt werden. Im Grunde sind diese Anreicherungen ohne jede Relevanz für die Gesundheitsvorsorge, wenn wir uns bedarfsgerecht mit Lebensmitteln versorgen. Werbung arbeitet natürlich mit allen Tricks um in uns Bedürfnisse zu wecken, mit den angebotenen Produkten noch gesünder, noch fitter zu werden oder unseren Alltag noch leichter zu bewältigen.

Dabei sind Menschen, die bereits gesundheitliche Probleme haben und um ihre Schwächen wissen, die ersten Adressaten für die Hersteller dieser „gesunden“ Nahrungsmittel. Dazu ein paar Produktbeispiele:

### 2. Cholesterinsenkende Margarine



*„Becel pro-activ Produkte sind ideal für alle, die ihren erhöhten Cholesterinwert aktiv senken wollen. Alle Becel pro-activ Lebensmittel enthalten einen besonders hohen Anteil an natürlichen, hochwirksamen Pflanzenstoffen (sogenannte Pflanzensterine). Die Pflanzensterine in Becel pro-activ können im Rahmen eines gesunden Lebensstils mit ausreichend Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung mit viel Obst und Gemüse den Cholesterinspiegel nachweislich in nur 3 Wochen um bis zu 15 % senken. Das hilft Ihnen, Ihr Herz gesund zu halten. Becel pro-activ Produkte sind geeignet, um leicht erhöhte Cholesterinwerte im Rahmen einer gesunden Ernährung mit viel Obst und Gemüse zu senken. Das Ziel von Becel ist es, die Herzgesundheit der Bevölkerung zu verbessern. Wenn Ihr Cholesterinwert zu hoch ist, ist es jetzt an der Zeit, ein paar einfache Schritte zu tätigen. Ihr Herz wird es Ihnen danken.“ (Homepage Firma Becel [www.becel.at](http://www.becel.at))*

Eine Margarine für alle, die ihren erhöhten Cholesterinwert senken wollen. „Becel pro-activ“ verspricht diese Senkung in nachweislich 3 Wochen um bis zu 15 %. Dass dazu ein gesunder Lebensstil mit ausreichender Bewegung und eine ausgewogene Ernährung gehört, wird im Werbetext erwähnt. Es stellt sich dem Betrachter die Frage, ob die angesprochene Käuferschicht ihre „vermutlich“ ungesunde Lebensart mit dem Kauf des Produktes radikal umstellen wird. Wenn der Konsument dann wirklich testen möchte, ob die Produkte geeignet sind, wie im Werbetext auf der Firmenhomepage empfohlen, *„im Rahmen einer gesunden Ernährung mit viel Obst und Gemüse den leicht erhöhten Cholesterinspiegel zu senken“* ([www.becel.at](http://www.becel.at)), darf sich sein Körper über die Ernährungsumstellung freuen. Ob es dann tatsächlich „Becel pro-activ“ war, oder doch Obst, Gemüse, Bewegung und der gesündere Lebensstil, wenn der Cholesterinspiegel gesunken ist, darüber erhält er sicher Aufschluss, wenn er den gesunden Lebensstil wieder aufgibt und glaubt, sich mit „Becel pro-activ“ seine guten Werte im Supermarkt kaufen zu können. Umgekehrt natürlich wird er bemerken, dass es auch ganz ohne „Becel pro-activ“ funktioniert und die wirksamste Therapie eine Umstellung des Lebensstils von ungesund auf gesund ist.

Der Apell an die Herzgesundheit in der Werbelinie ist natürlich sehr beeindruckend, haben doch die meisten Menschen in ihrem näheren oder weiteren Umfeld bereits mit einem Herzinfarktpatienten Kontakt gehabt. Der „einfache Schritt“ (Aussage auf der Homepage [www.becel.at](http://www.becel.at)) „Becel pro-activ“

zu kaufen ist natürlich einladender, als sich Gedanken zu machen, was eigentlich an der eigenen Lebensführung nicht so gut für meinen Körper läuft.

Bei genauerem Hinsehen entdecken wir, dass Cholesterin eigentlich ein äußerst wichtiger und notwendiger Stoff ist. Oft hat der Laie ja den Eindruck, Cholesterin sei ein Stoff der körperfremd ist und in uns nur Krankheiten hervorruft. Tatsächlich ist Cholesterin aber, neben der Mithilfe beim Aufbau von Zellwänden und dem Aufbau von Hormonen und Vitamin D, der wesentliche Stoff für die Fettverdauung. Es ermöglicht die Passage der Fettsäuren durch die Darmwand und hilft den Fettsäuren durch die Zellmembranen unserer Zellen ins Zellinnere zu kommen. Cholesterin führen wir uns durch die Nahrung zu, es wird aber auch durch den Körper selbst, konkret durch die Leber, gebildet.

Grundsätzlich gibt es zwei Arten von Cholesterin: HDL- Cholesterin – das gute Cholesterin, das vom Körper ausgeschieden wird, und LDL-Cholesterin, das sich an den Gefäßwänden ablagert.

Die Pflanzensterine sollen es also in „Becel pro-activ“ ausmachen, dass der Cholesterinspiegel gesenkt wird. Dazu ein paar Informationen über die Pflanzensterine: *„Pflanzensterine kommen in allen fetthaltigen pflanzlichen Lebensmitteln wie Ölen, Nüssen, Samen, Cerealien, Bohnen und daraus hergestellten Produkten vor. Pflanzensterine fallen darüber hinaus als Beiprodukt bei der Raffination pflanzlicher Öle an oder werden aus Tallöl, einem Beiprodukt der Holzindustrie gewonnen. Die Sterin-Mischungen werden ggf. zu Stanolen hydriert, mit Fettsäuren verestert und gereinigt. Gesunde Menschen nehmen nur etwa 5-10 % der Pflanzensterine auf, die in der Nahrung enthalten sind. Die meisten Pflanzenstanole werden gar nicht resorbiert, sondern mit dem Stuhl ausgeschieden. Pflanzensterine aus der Nahrung oder aus Medikamenten verdrängen Cholesterin aus den Micellen im Dünndarm, mit deren Hilfe Fette, Cholesterin und andere fettlösliche Nahrungsbestandteile resorbiert werden. In der Folge nimmt der Körper weniger Cholesterin auf und reagiert mit einer Erhöhung der Eigensynthese. Die kann die Aufnahmehemmung aber nicht vollständig kompensieren, so dass es zu einer Senkung des Cholesterinspiegels kommt. Dabei senken 2-3 Gramm Pflanzensterine täglich den Cholesterinspiegel im Blutplasma des Menschen um rund 10 Prozent. Der Effekt kann durch eine weitere Erhöhung der Pflanzensterin-Dosis nicht weiter gesteigert werden.“* (Bundesinstitut für Risikobewertung, Fragen und Antworten zu Pflanzensterinen vom 25.6.2007, [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)) Das gleiche Institut stellt in seiner Aussendung fest, dass bei einer Umfrage bei mehr als 1000 Käufern von cholesterinsenkenenden Produkten erhoben wurde, dass die Hälfte der Befragten keinen erhöhten Cholesterinspiegel hatten oder diejenigen Befragten, die einen erhöhten Cholesterinspiegel hatten, gaben an, entgegen der Empfehlung auf den Packungen, ohne Rücksprache mit ihrem Arzt diese Nahrungsmittel zu essen. Wissen muss man dazu auch noch: *„Der Zusatz der Pflanzensterine muss auf der Packung gekennzeichnet sein. Der Gehalt an Sterinen ist begrenzt, damit die tägliche*

*Aufnahme aus solchen Produkten drei Gramm nicht überschreitet und mögliche unerwünschte gesundheitliche Wirkungen ausgeschlossen sind. Weil Pflanzensterine die Aufnahme von Vitaminen einschränken können, wird auf den Packungen empfohlen, entsprechend mehr Obst und Gemüse zu essen. Kinder unter fünf Jahren, Schwangere und Stillende sollten die angereicherten Lebensmittel trotzdem nicht essen. Wer Cholesterin senkende Medikamente einnimmt, sollte den Verzehr mit dem Arzt abstimmen.“ (Bundesinstitut für Risikobewertung, Fragen und Antworten zu Pflanzensterinen vom 25.6.2007, [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de))*

So ganz unbedenklich ist die Zufuhr dieser Pflanzensterine also nicht. Es gibt immer wieder Menschen die sich nicht genau an Anweisungen halten, wie die oben erwähnte Umfrage zeigt, diese können mit einer zu hohen Dosis z.B. auch die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine in ihren Stoffwechsel verhindern oder andere „unerwünschte gesundheitliche Wirkungen“ hervorrufen.

Ein Merkblatt der Pharmaindustrie empfiehlt den Patienten:

- 1. Normalisieren Sie Ihr Körpergewicht*
- 2. Achten Sie auf Ihren Fettverzehr – auf die Fettmenge, aber insbesondere auf die Fettqualität: Essen Sie möglichst wenig von den tierischen, gesättigten Fettsäuren (in Butter, Schmalz, Wurst, fetten Fleisch, fettem Käse und fetten Milchprodukten wie Obers usw.) Entfernen Sie die sichtbaren Fette bei Fleisch und Schinken. Pflanzliche Fette wirken hingegen positiv auf die Blutfette. Insbesondere die einfach ungesättigten Fettsäuren (v.a. in Olivenöl, Rapsöl, Avocados, Nüssen) senken das schlechte LDL-Cholesterin, nicht aber das gute HDL-Cholesterin.*
- 3. Vermeiden Sie die Aufnahme von Transfettsäuren, die in gehärteten Fetten, Mehlspeisen, Süßgebäck und Fertigprodukten enthalten sind.*
- 4. Größere Mengen Alkohol führen zu Übergewicht, Bluthochdruck und stark erhöhten Blutfetten.*
- 5. Nutzen Sie die gesundheitsfördernde Kraft der sekundären Pflanzenstoffe und die antioxidative Wirkung der Vitamine C und E sowie Karotin, indem Sie reichlich saisonales Obst und Gemüse, Rohkost und Salate genießen.*
- 6. Körperliche Aktivität beeinflusst die Fettverteilung im Körper. Regelmäßig betriebener Ausdauersport kann helfen, die schlechten Blutfette zu senken und das gut HDL-Cholesterin zu erhöhen.*

(Quelle: SIPCAN save your life – Initiative für gesundes Leben, Eine Initiative von AstraZeneca einem der führenden Pharmaunternehmen in Österreich)

Dieses Infoblatt aus der Praxis eines Hausarztes zeigt uns auch von Seiten der Pharmaindustrie, dass die Höhe des Cholesteringehaltes im Blut nicht einzig und allein mit dem Verzehr tierischer Fette parallel geht und wir deswegen nur mehr Margarine essen dürfen, sondern dass der Cholesteringehalt auch von anderen Faktoren abhängig ist.

Der Ernährungsmediziner Dr.med. M. O. Bruker stimmt auch der Lehrmeinung nicht zu, dass Butter im Falle eines erhöhten Cholesterinspiegels ein nachteiliges Fett sei. Er weist darauf hin, dass in einer wissenschaftlichen Studie festgestellt wurde, dass in der Butter 76 Fettsäuren enthalten sind. Dies sind nicht nur gesättigte, sondern auch einfach-, zweifach- und hochungesättigte Fettsäuren. Auch ist die natürliche Emulgierung der Butter den technischen Emulgierungen der Margarinen überlegen. Dabei machen auch Margarinen mit Zusatzstoffen keine Ausnahme.

Der erhöhte Cholesterinspiegel ist ein Problem unserer Zeit und Menschen suchen berechtigterweise nach Lösungen nicht nur in der Einnahme von Medikamenten, sondern auch im Bereich der Ernährung.

Interessant dazu sind die Aussagen Dr.med. M. O. Brukers (Unser Nahrung – unser Schicksal): *„So ließ sich z.B. in eigenen klinischen Versuchen eindeutig nachweisen, dass die Herabsetzung eines krankhaft erhöhten Cholesterinspiegels im Blut sich mit Sicherheit durch jede Kostform erzielen lässt, die frei ist von Fabriknahrungsmitteln und in der Hauptsache aus naturbelassenen Lebensmitteln zusammengesetzt ist. Was der Körper mit dem Fett anfängt, ist einzig und allein abhängig von der Stoffwechsellage des betreffenden Menschen. Das heißt, dass ein intakter Stoffwechsel imstande ist, das angebotene Fett richtig zu verarbeiten, so dass es nicht zu krankhaften Ablagerungen von Cholesterin kommt. Vergleichen wir den krankhaft erhöhten Cholesteringehalt mit dem zu hohen Zuckergehalt im Blut und Gewebe bei der Zuckerkrankheit, so wird kaum jemand annehmen, dass die Ursache der Zuckerkrankheit nur im vermehrten Zuckergenuss liegt. Auch hier müssen Störungen im Stoffwechsel angenommen werden, die es bewirken, dass der Fabrikzucker nicht in der nötigen Weise abgebaut und verarbeitet wird. Der erhöhte Blutzuckerspiegel ist also nicht die Ursache, sondern bereits ein Symptom, dem wiederum andere Ursachen zugrunde liegen.“*

Wir müssen uns also auf Ursachenforschung begeben und können dieses Problem nicht nur mit dem Einkauf von z.B. „Becel pro activ“ lösen. Vielleicht werden wir dann entdecken, dass es gar nicht so schwierig ist unsere Gesundheit zu stärken. Ein wenig mehr Schlaf, ein Spaziergang, eine Radtour am Wochenende, vitalstoffreiche Vollwert-Ernährung. Der selbstgemachte Salat oder der Apfel statt des Schokoriegels. Kleine Dinge mit positiver Auswirkung. Für uns, unsere Mitmenschen und unsere Umwelt.

## 3. Probiotische Drinks

Wer kein akutes gesundheitliches Problem hat, sondern nur allgemeine Abwehrschwäche fühlt, oder lieber gleich vorbeugend etwas tun möchte um möglichst nicht zu erkranken, ist im großen Lager der probiotischen Produkte herzlich willkommen.



*„Neben den ernährungsphysiologischen Eigenschaften die jedes Milchprodukt ausmachen, hilft Actimel mit seiner besonderen Kultur L. Casei Imunitass bei täglichem Verzehr die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken. Actimel unterstützt die körpereigene Darmflora dabei die Anzahl an „guten“ Milchsäurebakterien zu erhöhen und hilft somit die Ausbreitung unerwünschter Bakterien zu verringern. Actimel verbessert die Barrierefunktion der Darmwand. Unerwünschte Bakterien stehen damit sozusagen „vor verschlossenen Toren“. Actimel erhöht die Aktivität bestimmter wichtiger, körpereigener Abwehrcellen. Diese verteilen sich über die Blutbahn im gesamten Körper und gelangen so dorthin, wo sie gebraucht werden. Somit hilft Actimel Tag für Tag im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung und eines gesunden Lebensstils Ihre Abwehrkräfte zu stärken. Dies ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien untersucht und ausführlich dokumentiert. (www.actimel.at)*

Diese Studien sind auch auf der Homepage angeführt, 30 Stück davon wurden bereits durchgeführt. Wer sie bezahlt hat steht allerdings nicht dabei.

Dazu ein Zitat von Ursel Fuchs aus ihrem Buch „Leben mit wachen Sinnen“:

*„Werbung überhöht moderne Nahrungsmittel zunehmend geradezu mythisch. Probiotische Nahrung mit ihren verheißenen Wunderwirkungen erscheint ähnlich wie die Zaubertränke in antiken Sagen. Einst sollten sie Heldenkräfte verleihen, heute die als ähnlich bedeutsam empfundene Fitness herstellen oder aufrechterhalten. Auch nach Jahrtausenden spielt heute wie einst der Glaube an die Wirkung eine nicht unwesentliche Rolle.“*

Es stellt sich die Frage, ob für den gestressten Darsteller im Fernseh-Werbespot nicht ein Seminar über Stressmanagement effizienter wäre als die Illusion, der Inhalt dieses Fläschchen mache alles wieder gut. Wobei Menschen auch schon in früheren Zeiten massivem Stress ausgesetzt waren und erstaunlicherweise auch ohne „Probiotika“ ganz gut überlebt haben. Die Abschiebung der Verantwortung für sich selbst auf ein Produkt entspricht dem Trend unserer Zeit. Es ist bequemer und einfacher 200 ml irgendeines „probiotischen Drinks“ zu sich zu nehmen, als etwas Ausgleichssport zu betreiben oder den täglichen Arbeitsplan zu überdenken. Stress entsteht im

Menschen und ist kein Ding, das uns von irgendjemand übergestülpt wird. Wir haben die Möglichkeit einen neuen Umgang mit belastenden oder schwierigen Situationen zu lernen.

Das „unfreundliche Wetter“ das den Einsatz von „probiotischen Drinks“ heute unbedingt erforderlich macht, hat es schon immer gegeben. Die Engländer sagen ja es gäbe kein schlechtes Wetter, nur eine schlechte Ausrüstung. Die innere Einstellung macht natürlich schon sehr viel aus. Ist es wirklich so furchtbar wenn heute ein Regentag ist? Kann man nicht jedem Wetter positive Seiten abgewinnen? Ein Spaziergang im Regen stärkt Bewegungsapparat, Lungen und Haut. Und möchte man für seine Abwehrkraft noch mehr Unterstützung, stehen uns auch noch ganz wunderbare Anwendungen von Pfarrer Kneipp zur Verfügung. Sie stärken das Immunsystem von Menschen schon seit Jahrhunderten und sind bestens bewährt.

Von der Kostenseite betrachtet könnte sich der Konsument auch einiges ersparen, wenn er vom „gesundheitsförderlichen“ probiotischen Joghurt auf ein Naturjoghurt mit frischen Früchten umsteigen würde. Alle Nahrungsmittel mit Zusatzstoffen sind natürlich eine große Chance für die Industrie einen neuen Markt zu finden, Bedürfnisse zu wecken und damit viel Geld zu verdienen. Auch der Wunsch nach einer „optimalen Darmflora“, der durch die Werbeaussagen geweckt wird, ist in der Realität schwer erfüllbar, da sich Fachleute noch immer nicht einig sind, wie diese zusammengesetzt sein soll.

Dazu noch ein Zitat aus dem Buch von Ursel Fuchs „Leben mit wachen Sinnen“: *„Aber es gibt auch weitere Zweifel am gesundheitlichen Nutzen zusätzlicher Bakterien aus probiotischen Joghurts für die Darmflora gesunder Menschen. Der Immuntoxikologe Dr. Stefan Hockertz vom Fraunhofer Institut in Hamburg warnt: „Dass einige Nahrungsmittelhersteller probiotische Keime in Form nicht zulassungspflichtiger Lebensmittel in Verkehr bringen, ist unseres Erachtens bedenklich, wenn nicht ungesetzlich.“ Die Sorge: Die Produkte könnten Hoffnungen wecken, die nur Arzneimittel einlösen könnten.“*

#### 4. ACE-Getränke



Groß und einladend ist auch die Auswahl an ACE-Getränken. Die vielen Früchte auf der Verpackung machen richtig Lust zum Zugreifen. So ein vielfältiges Obstangebot, so gute Vitamine, die man so problemlos zu sich nehmen kann. Wer von uns schafft es schon, mehrere Äpfel, zwei

Orangen, eine Banane, eine Maracuja und Weintrauben an einem Tag zu verspeisen, wenn man sich z.B. an der Optik der abgebildeten Verpackung orientiert. Der herrliche Multi-Vitamin (wohlgemerkt nicht Multi-Vitamin-Saft) von Sweet Valley verheißt uns eine Rundumversorgung mit acht Vitaminen und Provitamin A. Da kann ja gar nichts mehr schief gehen denken sich Jung und Alt. So kommt man sicher durch den Winter und schlägt allen bösen Viren ein Schnippchen. Dreht der mündige Konsument die Packung um, erfährt er über die Inhaltsstoffe, dass der Fruchtgehalt immerhin 50 % beträgt. Hat man etwa 100 % erwartet? Dazu müsste der Konsument allerdings wissen, dass ein Produkt nur als Saft bezeichnet werden darf, wenn 100 % Saftanteil in der Packung ist. Also in diesem Fall nicht reiner Saft, sondern an erster Stelle Wasser, danach Mehrfruchtsaftkonzentrat und Zucker, Säuerungsmittel und ein Vitamincocktail der, laut Angaben des Herstellers, 15 % unserer RDA=empfohlenen Tagesdosis ausmacht. Nun ja, wir werden also doch noch ein paar Vitamine essen müssen, um unserem Körper die restlichen 85 % Vitamine für diesen Tag zuzuführen.

Aber trotzdem können doch die leckeren Getränke nicht schaden, oder? Zumal einige, wie auch dieses Produkt, ja sogar versprechen: *„Mit dem Kauf dieses Produktes leisten Sie einen Beitrag zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen der Kleinbauern und Plantagenarbeiter in Brasilien, Kuba, Paraguay, Costa Rica und Ecuador.“* (Zitat Verpackung Sweet Valley). Fünf von neun Fruchtarten die verwendet wurden sind mit einem Sternchen markiert, ebenso der Rohrzucker. Menschen, die auf Zahlen achten, wird aber auffallen, dass der Zusatz für die Sternchenprodukte: *„53 % von Frucht und Zucker stammen aus FAIRTRADE-Quellen“* (Zitat Verpackung Sweet Valley), den Anteil unseres entwicklungs-politischen Impulses leider wieder empfindlich schmälert.

In Bezug auf den Vitamincocktail muss uns als Konsumenten auch klar sein, dass üblicherweise synthetische Vitamine verwendet werden. Ist bereits beim gesunden Menschen die gesundheitsfördernde Wirkung isolierter, künstlich zugeführter Vitamine stark umstritten, so gibt es bereits Erkenntnisse, dass Raucher und Herz-Kreislauf-Patienten ACE-Drinks meiden sollten. *„Die meisten ACE-Getränke und Multivitaminsäfte sind für starke Raucher und Herz-Kreislauf-Patienten gefährlich. Studien zufolge erhöht dieser Stoff die Gefahr, dass starke Raucher an Lungenkrebs erkranken. Außerdem steigt die Wahrscheinlichkeit von Todesfällen bei bereits bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Beta-Carotin, auch Provitamin A genannt, wird in Lebensmitteln als orangefarbener Farbstoff verwendet. Der Stoff wird im Körper in Vitamin A umgewandelt. Liefert etwa Karottenmark das Provitamin, bestehen nach bisherigen Erkenntnissen keine Bedenken. Zur Gefahr für die Risikogruppen wird Beta Carotin danach nur, wenn es Lebensmitteln isoliert zugefügt wird. Wer eine 1-Liter-Flasche pro Tag leere, komme bei extrem*

angereicherten Getränken auf 24 Milligramm Beta-Carotin. Dies sei die zwölffache Menge von dem, was Gesundheitsexperten bei Risikopatienten für akzeptabel hielten.“ ([www.stern.de](http://www.stern.de), 9.9.05)

Das Glas ACE-Getränk am Morgen ist eher eine Gewissensberuhigung für diejenigen, die den ganzen restlichen Tag aus unterschiedlichen Gründen nicht auf eine ausgewogene gesunde Ernährung achten. In Wirklichkeit brauchen wir viel mehr als die isolierten Vitamine A, C und E. Damit es unserem Körper gutgeht, möchte er die ganze Palette der Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sonstigen Vitalstoffe, die in naturbelassener Nahrung vorhanden sind. Auseinandergetrennt verlieren sie viel von ihrer Wirkungsweise. Auch die Vitamine des B-Komplexes, die eine zentrale Bedeutung für die Stoffwechselfvorgänge haben, sowie Mineralstoffe, Spurenelemente oder sekundäre Pflanzenstoffe, die nur im ganzen Gefüge der Pflanze vorkommen, fehlen dem Körper bei einer einseitigen Ernährung aus Weißmehl, Zucker und gehärteten Fetten, trotz mit Vitaminen angereicherten Produkten. Die Illusion, die Werbung weckt, mit Hilfe dieser Produkte die Gesundheit zu erhalten ist also kontraproduktiv für unsere Gesundheit und im Grunde auch eine Schädigung der Volksgesundheit allgemein.

### 5. Süßwaren mit Vitaminzusätzen



„Seit über 100 Jahren schlägt unser Herz für ein Ziel: Den Menschen ein wenig Freude zu schenken. Mit unseren bekannten Süßwaren-Marken machen wir täglich und weltweit das Leben der Menschen ein Stückchen süßer und fröhlicher.“

([www.storck.at](http://www.storck.at)) „Schon zwei „nimm 2“ täglich reichen zur wirksamen Ergänzung des Vitaminhaushaltes.“ ([www.nimm2.at](http://www.nimm2.at))

Mit dieser Aussage, die sich auf die Anreicherung mit 9 verschiedenen Vitaminen bezieht, wirbt die Firma Storck für Produkte aus ihrem Süßwarensortiment.

Kinder wie Eltern werden von der Nahrungsmittelindustrie geschickt manipuliert. „Gesundes Naschen“ ist dazu ein Schlagwort. Eigentlich ein irreführender Begriff, denn auch die Zuckerl mit Vitamincocktail haben einen so hohen Zuckergehalt, dass damit sicher in keinem Fall ein Nutzen für das Kind entsteht. „Gesundes Naschen“ gibt es für Große und Kleine mit leckerem Obst und selbstgemachten Desserts bei denen wir den Süßungsgrad selbst bestimmen können.

Einladende Bilder, Fantasiebezeichnungen und Auslobungen einzelner Bestandteile von Produkten lassen uns aber trotzdem immer wieder zu den angebotenen Produkten greifen. Es soll doch zumindest eine gesunde Mahlzeit für zwischendurch sein, oder ein Trostpflaster, wenn wir mal wieder keine Zeit für unser Kind haben.

Der Konsument der näher hinsieht wird allerdings oft ernüchtert. In einem Test der AK wurden 41 Kinderlebensmittel untersucht. Zwei von drei der untersuchten Produkte sind nicht empfehlenswert und sollten nur selten konsumiert werden. Sie sind häufig zu fett und zu süß. Gerne wird bei Kinderlebensmitteln auch mit besonderem Vitamingehalt geworben.

Dazu ein Zitat aus einem Artikel in der NÖN-Woche 31/2009: *„Diätologe Johann Grassl sieht die uferlose Verabreichung von Vitaminen besorgt.“* *Speziell fettlösliche Vitamine – A, D, E und K – dürfen bei Kindern im Wachstum nicht unkontrolliert überdosiert werden.“* *Man sehe heute in den Spitalsambulanzen bereits 12-, 13-jährige Kinder mit Typ-2-Diabetes, dem „Altersdiabetes“.* *Nach 20 Jahren – wenn die Betroffenen Mitte Dreißig sind – treten Folgeschäden wie Herz-, Nieren oder Gefäßprobleme auf.“*

Wollten wir unsere Kinder nicht gesund erhalten und sie bestmöglich versorgen? Am sinnvollsten ist es nach wie vor, wenigstens unsere Kinder, am besten aber auch uns selbst, mit naturbelassenen Lebensmitteln zu versorgen, die möglichst wenig verarbeitet wurden. Kinder begreifen auch am Besten, wie einfach richtige Ernährung sein kann, wenn man sie die Lebensmittel angreifen lässt. Das Obst zu Obstsalat zu schneiden und in der Familiengemeinschaft zu genießen ist gesundheitsförderlicher als alle Vitaminzugaben dieser Welt, egal in welchem Produkt. Lernen wir durch und mit unseren Kindern eine neue Aufmerksamkeit. Eine Aufmerksamkeit und Achtsamkeit gegenüber der Manipulation der Werbewelt, der wir nur durch Information gegensteuern können. Eine Aufmerksamkeit und Achtsamkeit aber auch für die wirklich wertvollen einfachen Lebensmittel, die uns die Natur anbietet.

### **6. Light-Produkte**

Die Medienwelt unserer Zeit zeigt uns immer wieder den schlanken, vor Vitalität strotzenden Menschen als Vorbild. Die Realität schaut etwas anders aus. Nicht nur viele Erwachsene, sondern auch bereits jedes fünfte Kind ist übergewichtig. Man sucht nach Lösungen um das Traumziel des schlanken Menschen, das uns die Werbung jeden Tag ins Wohnzimmer sendet, zu erreichen. Auf diesen Wunsch der Menschen hat die Nahrungsmittelindustrie mit zahlreichen Produkten der Light-, Fasten-, Zero- und Co-Serien reagiert. Machen wir gemeinsam einen Blick auf die reiche Palette dieser Produkte.

## Light-Getränke



*Sie müssen zumindest ein Drittel weniger Kalorien als ein vergleichbares „Normal“-Produkt haben. „Kalorienfreie“ oder energiefreie“ Erfrischungsgetränke dürfen maximal eine Kilokalorie pro 100 Milliliter enthalten. Der Zucker wird ganz oder teilweise durch Süßstoffe ersetzt.*

Quelle: [www.konsument.at](http://www.konsument.at), Konsument 4/2002, aktualisiert 2.6.2005

## Streichfette



*Butter sowie normale Margarine haben etwa 80 % Fettgehalt; Halbfettmargarine 40 %. „Diät“-Margarine ist im Fettanteil gleich wie normale Margarine, hat aber eine günstigere Zusammensetzung der Fette.*

Quelle: [www.konsument.at](http://www.konsument.at), Konsument 4/2002, aktualisiert 2.6.2005

## Fleisch und Wurstwaren



*Fettgehalt von max. 20 %, extra-leicht max. 5 %. Streng genommen gibt es dafür gar keinen Bedarf – auch Krakauer, Toastblock oder Schinkenwurst hat im „Normalzustand“ unter 10 % Fett. Feine Extra, Kalbsspariser oder Putenfrankfurter kommen auf 10-20 % Fett.*

Quelle: [www.konsument.at](http://www.konsument.at), Konsument 4/2002, aktualisiert 2.6.2005

## Milchprodukte



*„Leichte“ Milchprodukte heimischer Produktion müssen gegenüber vergleichbaren aus Vollmilch hergestellten Produkten mind. um 1/3 weniger Kalorien enthalten. Leichtkäse ist lt. Codex auf 25 % i. T. beschränkt.*

Quelle: [www.konsument.at](http://www.konsument.at), Konsument 4/2002, aktualisiert 2.6. 2005

Dazu ein Zitat aus der Internetseite [www.gesund.co](http://www.gesund.co) aus Kalenderwoche 20/2008: „Mag. Marlies Gruber, wissenschaftliche Leiterin des Vereins Ernährung Österreich weiß, dass – trotz der reduzierten Menge an Kalorien bei Lightprodukten – nicht unbedingt die Kilos purzeln und sich

*manchmal auch eine Gewichtszunahme nicht verhindern lässt. Die Gefahr bei Light-Produkten liegt darin, dass sie oft zur Gewissensberuhigung dienen. Nach dem Motto „hier sparen – dort kräftig zuschlagen“ werden in Summe kaum Kalorien eingeblüht. Auch essen manche Menschen von Light-Produkten größere Portionen, wodurch sich ebenso wenig eine verringerte Energiezufuhr ergibt“, so die Expertin.“*

Auch die vermehrte Zufuhr von künstlichen Süßstoffen durch Lightprodukte ist nicht unproblematisch. Sind sich auch die Experten nicht ganz einig über die gesundheitlichen direkten Folgen durch die Einnahme von Süßstoffen gibt es doch bereits interessante Studien dazu. Eine Studie von Forschern der Purdue Universität hat z.B. ergeben, dass künstliche Süßstoffe vermehrt Heißhungerattacken auslösen. Der süße Geschmack regt die Insulinausschüttung an, es wird aber über die Nahrung kein Zucker aufgenommen und in der Folge fällt der Blutzuckerspiegel ab – Heißhunger entsteht.

Beginnt man bereits bei Kindern damit, die normalen Lebensmittel durch Light-Produkte auszutauschen, setzt man damit eventuell auch einen unerwünschten Kreislauf in Gang. Soziologen haben in Tierversuchen herausgefunden, dass Ratten die in den ersten Lebenswochen kalorienreduzierte Kost bekamen, vom später verabreichten normalen Futter zuviel fraßen und zunahmen. Der Zusammenhang zwischen dem Geschmack eines Nahrungsmittels und dessen Energiegehalt kann bei einer solchen Ernährung nicht erlernt werden und führt in der Folge zu Übergewicht. Logische Konsequenz – Kinder brauchen gesunde und ausgewogene Nahrung und keine Spezialprodukte, die oft mit mehr Zucker den geringeren Fettgehalt kompensieren.

## **II. Persönliche Schlussfolgerungen nach dem Blick auf die Werbewelt**

### **1. Werbung mit vielen Versprechen**

Unsere ganze Welt ist von Werbung geprägt. Heute viel mehr als noch vor ein paar Jahrzehnten. Kein Medium, das nicht von Werbebotschaften durchdrungen ist. Alle Fernsehsender brauchen das Geld der Firmen, um ihr Budget halten zu können. Werbespots sind nach wie vor ein Riesengeschäft. Radiosender finanzieren sich ebenfalls zu einem Großteil aus Werbeeinnahmen und auch Handy und Computer sind fester Bestandteil der Werbewelt. Da machen die Printmedien heute nur mehr einen geringen Teil der Botschaftsübermittlung an uns Konsumenten aus.

Nach all diesen Eindrücken aus der Werbewelt wächst bei mir die Erkenntnis, dass Werbung vor allem Botschaften aussendet, um zum Kauf eines Produktes zu animieren. Es geht dabei nicht darum, ob etwas wahr oder nicht wahr ist. Werbung hat nicht die Aufgabe der Information, dazu müssen wir (wenn vorhanden) Nährwerttabellen oder Inhaltsangaben studieren. Werbung hat die Aufgabe, die Vorzüge und positiven Seiten eines Produktes aufzuzeigen. Werbung zielt auf unsere Sehnsüchte und Träume ab. Sie arbeitet mit schönen Bildern z.B. Naturkulisse als Hintergrund für eine Produktdarstellung. Bilder können auch nostalgische Erinnerungen in uns wecken, wie eine Darstellung von Menschen aus früheren Zeiten. Musik unterstreicht die Gefühle, die angesprochen werden sollen. Gezielt an eine bestimmte Käuferschicht gerichtet, formuliert der Werbetexter seinen Text, designt der Produktdesigner das neue Produkt, plant der Werbefilmer seine Darstellung, komponiert der Musiker die passende Untermalung. Gesundheit wird mit intakter Natur, roten Kinderbacken und harmonischer Familienstimmung verknüpft. Mit bedrohlicher Musik und Kameraeffekten erfahren wir z.B. von den Gefahren für unser Leben, die wir natürlich mit Hilfe des Produktes leicht ausschalten können. Es ist nie anstrengend oder mühsam sich etwas Gutes zu tun. Das Leben ist harmonisch und schön. Alle sind zufrieden und glücklich. Gefühle, vor allem natürlich positive Gefühle, werden mit dem Produkt assoziiert. Wie leicht es ist, sich diese Gefühle zu kaufen mit dem Produkt XY. Unser Leben kommt in Balance oder wir werden in Zukunft mühelos unser Gewicht halten können, ohne auf irgendetwas verzichten zu müssen. Wir und unsere Familie bleiben gesund, wir trotzen allen Belastungen des Alltags und schlagen dem Stress ein Schnippchen. Wir haben gehört, in der Werbewelt geht es nicht um die Begriffe wahr oder nicht wahr, wenn sie uns Botschaften über Produkte vermittelt. Wollen wir Informationen über ein Produkt, müssen wir uns im Falle der Nahrungsmittel auf die Nährwertkennzeichnung verlassen können. Leider brauchen wir zu diesem Studium oft eine Lupe, oder suchen sie auf manchen Produkten ganz umsonst.

Es wird uns also nicht erspart bleiben, eine Entscheidung zu fällen: Verlassen wir uns auf die Aussagen von Handel und Industrie, wenn es um unsere Gesundheit geht, auch auf das Risiko, dass diese beiden Gruppen sehr gewinnorientiert handeln, nachdem sie uns ja noch einiges von ihren Produkten verkaufen wollen, oder nehmen wir unsere Eigenverantwortung wahr, informieren wir uns und entscheiden selbstständig welche Angebote wir noch wahrnehmen möchten. Fest steht jedenfalls, dass wir Lebensmittel mit Zusatzstoffen, welcher Art auch immer, nicht wirklich brauchen weil wir unserem Körper mit natürlichen Lebensmitteln, die möglichst wenig verändert wurden, alle Stoffe zuführen können, die wir zu einem gesunden Leben brauchen.

Die Illusionen der Werbewelt zerplatzen für mich auch wie eine Seifenblase, wenn ich einen genaueren Blick auf die Wirklichkeit des Lebens werfe. Sie ist weit weniger harmonisch und rosig als wir alle sie haben möchten. Dazu habe ich ein Zitat auf der Internetseite [www.oe24.at](http://www.oe24.at) vom

Mittwoch 30.9.2009 gefunden, die sich auf eine Aussendung des Österreichischen Herzfonds bezieht: *„Auch in Österreich sind Herz-Kreislaferkrankungen mit 43 Prozent aller Todesfälle die hauptsächlichste Todesursache. Im Jahr 2008 starben 32.294 Menschen an den Folgen von Herzkrankungen - 13.129 Männer und 19.165 Frauen.“* Trotz toller Produkte (lt. Werbeaussagen) und reichhaltigem Angebot schaffen wir es also anscheinend nicht, unseren Körper gesund zu erhalten. Es gibt immer noch genug Patienten in den Arztpraxen, die mit erhöhtem Cholesterin, mit allgemeiner Abwehrschwäche und daraus resultierender Infektanfälligkeit, drohendem Burnout-Syndrom oder Übergewicht zu kämpfen haben. Dabei bemüht sich die Nahrungsmittelindustrie doch so sehr, uns vom Anbeginn des Lebens mit ihren wunderbaren Produkten, viele davon eben sogar mit „gesundheitsfördernden“ Zusatzstoffen, zu versorgen und unser Leben leichter zu machen.

### **2. Wieviel sind uns die Mittel zum Leben – die „Lebensmittel“ noch wert?**

Lebensmittel sind inzwischen auch nicht mehr das, wofür wir das meiste Geld ausgeben. Die konzentrierten, angereicherten Nahrungsmittel der Gegenwart müssen für wenig Geld viel leisten. Sie sollen uns bei minimalem finanziellen Aufwand gesund, fit und vital erhalten. Den Rückgang des finanziellen Aufwands für unsere tägliche Grundversorgung mit Lebensmitteln zeigt eine Langzeitstudie der Statistik Austria: *„1954/55 wurde demnach noch rund die Hälfte der Haushaltsausgaben in Österreich allein für Lebensmittel ausgegeben. Seither hat der Wohlstand kontinuierlich zugenommen. Bei der letzten Erhebung 2004/05 lag dieser Anteil nur mehr bei knapp 13 Prozent bzw. 326 Euro. Insgesamt lag das Budget eines durchschnittlichen Privathaushaltes pro Monat bei 2540 Euro. Der größte Anteil davon – nämlich fast 23 Prozent entfällt auf den Bereich Wohnen, Beheizung, Beleuchtung, gefolgt von Verkehrsausgaben mit über 16 Prozent. Bereits an vierter Stelle rangieren mit knapp 13 Prozent die Kosten für Erholung, Freizeit, Sport und Hobbys.“* (Zitat NÖN-Woche 18/2009)

Es macht mich nachdenklich, dass das, was uns eigentlich am Leben erhält immer weniger kosten soll und wir auch tatsächlich immer weniger dafür ausgeben. Was ist uns wertvoll? Unsere Bauern kämpfen vielerorts ums Überleben. Auch in meiner Gemeinde gibt es nur mehr einen Vollerwerbslandwirt. Die Lebensmittel die auf gesunden Böden gepflanzt und geerntet werden, sollen immer weniger kosten, weil wir unser Geld für andere Dinge ausgeben.

Geht man einen Schritt weiter in der Produktionskette und beschäftigt man sich mit der Nahrungsmittelindustrie hat man, je genauer man sich informiert, immer mehr den Eindruck einer Industrie gegenüberzustehen, die zu einem Großteil aus Chemielaboren besteht. Einer Industrie, die

nicht nur ursprüngliche Lebensmittel weiterverarbeitet und „veredelt“ wie gerne gesagt wird, sondern auch einer Industrie, die aus allen möglichen Abfallprodukten aus diesen Weiterverarbeitungsprozessen und auch aus Abfallprodukten, die nichts mit Lebensmitteln zu tun haben, sondern z.B. aus der Holzverarbeitung stammen, neue Nahrungsmittel kreiert. Es stellt sich mir die Frage: „Will ich wirklich für einen Mix aus Chemie und Abfallprodukten mein Geld ausgeben?“

### **3. Schöpfungsverantwortung**

Als Christin bin ich auch überzeugt, dass wir eine Verantwortung gegenüber der Schöpfung haben, die uns Gott selbst übergeben hat. Es ist nicht egal welche Produkte ich kaufe. Ein gebildetes Gewissen, um das sich jeder mündige Christ sein Leben lang bemühen sollte, gibt uns die Richtschnur für unser Handeln. Der Kauf von Produkten, die Menschen z.B. durch Ausbeutung schädigen, oder von Produkten die meiner Gesundheit schaden, sind eigentlich eine Handlung gegen die Nächsten- und Selbstliebe. Das Handeln aus Liebe zu mir selbst, zum Nächsten und zur Schöpfung ist die spirituelle Dimension die mich in meinen Entscheidungen bestärkt.

### **4. Persönliche Strategien für den Umgang mit Nahrungsmittel mit (angeblichem) gesundheitlichem Nutzen**

Alles was neu auf dem Markt ist reizt auch die Neugierde der Menschen. Ich nehme mich da gar nicht aus. Eine biologische Möhre im Gemüseregal hat eben nicht so einen hohen optischen Reiz für mich als Konsumentin, wie das Bild einer perfekten Möhre auf einem neu entwickelten Gemüse-Drink mit Vitaminzusätzen. Das einzige Mittel den Versuchungen der Werbewelt zu widerstehen, ist gründliche Information. Wissen gibt uns neue Entscheidungsmöglichkeiten.

Wie kann ich nun meinen ganz persönlichen Weg finden, meinen Körper als Einheit von Körper-Geist-Seele möglichst ein Leben lang gesund zu erhalten? Ich möchte mit gutem Gewissen genießen und dabei meinem Körper alle Stoffe zuführen, die er braucht.

Da der Cholesterinspiegel stimmt, kann ich dieses Thema für mich zur Seite legen. Die Darmtätigkeit lässt sich wunderbar mit ausreichend Frischkost und dem Frischkornbrei, wie ihn Dr.med. M. O. Bruker vorschlägt, unterstützen. Auch die tägliche Vitaminration hole ich mir über diesen Weg. Dafür brauche ich keine hochkompliziert vorverarbeiteten Nahrungsmittel, sondern nur das Gemüse kisterl aus dem Bioladen und die Ernte aus unserem Garten. Wieviel an Liebe man in ein frisch zubereitetes Gericht hineinlegen kann ist auch eine ganz fantastische Sache, die allen Familienmitgliedern zugute kommt.

Wenn ich wirklich wieder einmal das Gefühl haben sollte, zuviel an Gewicht mit mir herumzutragen gibt es einfache Alternativen zu den Light-Produkten. Wer „leicht“ trinken will, für den gibt es in unserem Land Gott sei Dank ausreichend sauberes Trinkwasser von bester Qualität. Ohne Kalorien kann man damit seinen Durst auf gesunde Art und Weise löschen. Wer es doch mit Geschmack mag kann sich auf die Vielfalt der Teesorten konzentrieren oder guten Fruchtsaft stark verdünnen. Auch Wasser mit einem Minzezweig oder ein paar Scheiben Zitrone gewinnt an Geschmack und ist ein guter Durstlöscher. Es ist eine Sache der Gewohnheit wie man seinen Durst löscht und es ist eine Sache des Wissens und der Information.

Alternativen zu den diversen fettreduzierten Margarinen gibt es im Aufstrichbereich. Ein selbstgemachter Aufstrich, pikant oder süß, kann auf pflanzlicher Basis oder mit Topfenbasis viele Fettkalorien reduzieren und noch dazu sehr gut schmecken. Der Fantasie sind fast keine Grenzen gesetzt und Rezeptanregungen gibt es heutzutage genug. Und unter die Wurst auf dem Brot muss ja eigentlich wirklich keine Margarine, oder? Auch Marmelade aufs Frühstücksbrot schmeckt mit einer Unterlage aus Magertopfen sehr gut.

Das beste kalorienarme und gesunde Joghurt ist ein ganz normales Joghurt mit frischen Früchten. Preiswert, gesund und saisonal immer wieder anders zu gestalten. Die Ballaststoffe können auch Leinsamen oder etwas Weizenkleie liefern.

Die Favoriten zum Kalorienreduzieren sind natürlich ganz einfach auch Vollkornprodukte, die uns langanhaltend sättigen, sowie alle Gemüse- und Obstsorten. Ballaststoffe hat die Natur ausreichend in natürlichen Lebensmitteln verpackt. Wir haben nur die Aufgabe uns aus der Schatzkiste der Natur die Dinge herauszusuchen die uns gut tun und uns so richtig schmecken. Wie eine Werbung für eine „Fasten-Produktlinie“ nämlich betont, bin auch ich der Meinung, dass Essen schmecken muss, damit wir genussvoll unseren Körper gesund erhalten können. Dass wir dafür keine eigenen Mixturen mit Farbstoffen, Konservierungsstoffen, Ballaststoffen und Zuckeraustauschstoffen brauchen, davon bin ich allerdings ebenfalls überzeugt.

Der Spruch von Marie von Ebner-Eschenbach stimmt mit meiner Erfahrung überein:

„Sich mit wenigem begnügen ist schwer, sich mit vielem begnügen noch schwerer.“ Marie von Ebner-Eschenbach

## **Danksagung**

Meinen Dank möchte ich meiner Familie sagen. Meinem Mann für seine liebevolle, aufmerksame Begleitung und seine befruchtenden Gedanken zu dieser Arbeit. Meiner Tochter Silvia für ihr gewissenhaftes Korrekturlesen, ihre Anregungen und ihre konstruktive Kritik. Meinen Söhnen für ihre Bereitschaft zur offenen Diskussion und ihrer kritischen Hinterfragung von Standpunkten. Schlussendlich auch allen Mitgliedern meiner Familie für die Zeit, die sie mir geschenkt haben, um diese Ausbildung zu absolvieren und diese Abschlussarbeit fertigzustellen.

## Literaturliste:

- [www.becel.at](http://www.becel.at)
- [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)
- SIPCAN save your life – Initiative für gesundes Leben, Eine Initiative von Astra Zeneca  
(Patienteninformation der Pharmafirma)
- Bruker, Dr.med., Max Otto, Unsere Nahrung-unser Schicksal, emu-Verlag 1986
- [www.actimel.at](http://www.actimel.at)
- Fuchs, Ursel, Leben mit wachen Sinnen, Patmos-Verlag 2001
- [www.stern.de](http://www.stern.de) vom 9.9.2005
- [www.storck.at](http://www.storck.at)
- [www.nimm2.at](http://www.nimm2.at)
- NÖN (Niederösterreichische Nachrichten) Woche 31/2009
- [www.konsument.at](http://www.konsument.at), Konsument 4/2002
- [www.gesund.co](http://www.gesund.co) Kalenderwoche 20/2008
- [www.oe24.at](http://www.oe24.at) vom 30.9.2009
- NÖN (Niederösterreichische Nachrichten) Woche 18/2009