

Kommentar zum Buch „Pillen, Pulver, Powerstoffe – Die falschen Versprechen der Nahrungsergänzungsmittel“ von Udo Pollmer und Susanne Warmuth, Verlag Eichborn 2008



Viel wird in diesen Tagen über Vitalstoffe diskutiert und so erscheint ein Buch durchaus sinnvoll, dass Nahrungsergänzungsmittel allgemeinverständlich thematisiert. Und wenn sich die Autoren – qualifiziert durch ihre Profession Lebensmittelchemiker und Biologin – dabei einer lebendigen Sprache bemächtigen, dann kann das Lesen sogar Spaß machen.

Erste Zweifel am Gewicht des Buches kommen aber schon, wenn man im Inhaltsverzeichnis auf „Mumienpulver“ und „Griffe ins Klo“ verwiesen wird. Die Zweifel werden größer, wenn man erfährt, was die Autoren so alles zu den Nahrungsergänzungsmitteln zählen, etwa Coca-Cola, Energy-Drinks, Joghurt, Äpfel, Lakritz, Kaugummi, Sauerstoffwasser oder Urin. Des Weiteren liest man über lustige Anekdoten aus der Wissenschaft und lernt etwas über ungewöhnliche Einzelstudien mit überraschenden Ergebnissen. Vor diesem Hintergrund verlieren die zahlreichen Seitenhiebe gegen die „skrupellose“ Industrie sowie gegen die Deutsche Gesellschaft für Ernährung schnell an Substanz. Man gewinnt den Eindruck, hier geht es mehr um schiere Aufmerksamkeit denn um seriöse Aufklärung.

Nahrungsergänzungsmittel sind allerdings eine ernste Sache, schließlich sollen sie uns das geben, woran es unserer Nahrung mangelt – und damit unserem Organismus. Fakt ist, eine gezielte Ergänzung mit bestimmten Vitaminen und Mineralstoffe kann sinnvoll sein für Schwangere, Stillende, Senioren, chronisch Kranke, Personen, die häufig Medikamente einnehmen, einen hohen Genussmittelkonsum aufweisen oder sich einseitig ernähren. Da ist die Wissenschaft gefragt, die Ergebnisse lesen sich vielleicht langweilig, aber sie sind verifiziert. Und sie sind hilfreicher als vergnügliche Lesestunden über „Yeti-Spucke“ und „Grünlippmuscheln“.

249 Wörter
1.907 Zeichen