



Die Werbeblättchen der Bioläden gehen mir schon länger auf den Bio-Keks

Alt, aber nicht doof

Sie liegen in Bioläden, Drogeriemärkten und Reformhäusern aus und sind in der Regel kostenlos. Sie heißen »Schrot & Korn«, »natürlich«, »alverde« oder »Vital und gesund«. Über ihre Titel suggerieren sie mir, was mir angeblich guttut. Ich soll den Eindruck bekommen, dass es im weiten Feld der Nahrungsmittelkonzerne doch noch einige weiße Ritter gibt, die es zwar auch auf mein Geld abgesehen haben, aber immerhin aus vorgeblich hehren Motiven.

Weit gefehlt. Die Heftchen, die da so bio-mäßig und alternativ im Recyclingpapier-Charakter daherkommen, haben es durchaus in sich. Ich soll denken, die wollen mein Wohlfühl, meine Lebensfreude, meine Körper-Geist-Seele-Einheit. Nee, nee, die wollen vor allem mein Geld. Wenn man reinschaut, dann sind das Werbeblättchen der Firmen und Konzerne, die geschickt den Zeitgeist zu nutzen verstehen. Da gibt's die Bachblüten- und Heiltees, die Cremes für zeitlose Schönheit mit Granatapfel, die pflanzliche Haarfarbe für sensible Kopfhaut. Ja, schon lange habe ich auf die neue Nährstoffformel für die Regeneration meiner Haut mit sensationellem Erlebnis und Ergebnis gewartet. Ich kann Bio-Schokoriegel und -Kekse in mich hineinstopfen, so viele ich will, für die Stuhlverstopfung muss ich dann halt die indischen Flohsamenschalen in Pulverform einnehmen. Dann kommt das Ganze auch leichter wieder raus. Ganz abgesehen davon, dass jeder seine Mangelernährung problemlos mit den entsprechenden Nahrungsergänzungsmitteln kompensieren kann. Da sind Vitamine aller Art drin und dann natürlich besonders für ältere Vegetarier das so wichtige B12.

Da ist doch jemand völlig plempel, oder? Warum für ältere Vegetarier? Ausgerechnet der Oberschlaumeier in Sachen »unabhängiger Gesundheitsberatung«, Claus Leitzmann, schreibt das in einem der letzten »gesund«. Von wegen unabhängig. Dreiviertel seiner Ausführungen

kann ich ja noch einigermaßen akzeptieren, aber bei der unverhohlenen Empfehlung von Nahrungsergänzungsmitteln stehen mir die Haare zu Berge. Die Hersteller dieser Produkte reiben sich die Hände. Warum kann er nicht einfach sagen, »Leute, ernährt euch richtig, esst Frischkost, Vollkornprodukte und unraffinierte Fette, lasst die Nahrung so natürlich wie möglich, wie Kollath schon sagte. Dann entsteht keine Mangelernährung«. Aber daran verdient natürlich kein Schwein. Und er vermutlich auch nicht. Und übrigens, warum sollen ältere Vegetarier mehr von diesen Nahrungsergänzungen brauchen als jüngere? Es gibt keine Studien, die dies belegen könnten.

Es stimmt ja, dass sich Vegetarier und Veganer häufig einseitig und falsch ernähren, weil sie zwar Fleisch und Fisch meiden, aber sonst alle ungesunden Fabriknahrungsmittel konsumieren. Da kann man aber doch nicht hergehen und sagen: macht ruhig weiter so, aber achtet dar-

auf, dass ihr die Vitamine der Nahrungsergänzungsmittel-Industrie immer brav schluckt. Eisen-, Zink-, Vitamin-D-Präparate kriegt man ja überall rezeptfrei. Und eine B12-Zahnpasta, (für die Leitzmann sich stark macht), ja sogar eine B12-Hefe soll es neuerdings auch geben. Vitamin-B12-Mangel tritt aber nicht überdurchschnittlich häufig bei Vegetariern und Veganern oder Älteren auf, sondern ganz allgemein bei Menschen,

die völlig andere Gesundheitsprobleme haben, nämlich solche, die den Magen-Darm-Trakt betreffen und mit einer Störung der Darmflora einhergehen. Erst in deren Folge kann sich dann ein Vitamin-B12-Mangel einstellen. Das sollen aber natürlich nicht alle wissen, nehm ich mal an.

Also, lieber Prof. Leitzmann, bei allen guten Wünschen zu Ihrem 80. Geburtstag im Februar: Ich halte es da lieber mit Dr. Bruker, wenn er sagte: *Essen und trinken Sie nichts, wofür Werbung gemacht wird.* Das sollten Sie auch tun.



Wir sind vielleicht alt. Und runzlig. Meinetwegen.
Aber deswegen Nahrungsergänzungsmittel? Nein, danke.
Die spinnen doch, die Leitzmänner.

Foto: Herbert Mayer