

Glykonährstoffe Zauberzucker ist auch nur süß

Immer wieder ist die Rede von „Glykonährstoffen“, „lebensnotwendigen Zuckern“ oder „Vitalzuckern“. Bestimmte Zuckersorten sollen, ähnlich wie Vitamine, für ein gesundes Leben notwendig sein.¹ Um angebliche Mängel auszugleichen, werden unglaubliche Summen verlangt. Da müssen schon mal 116 Euro für 100 Gramm Zucker hingelegt werden.²

Zucker spielen in unserem Stoffwechsel eine wichtige Rolle, z.B. beim Aufbau von Eiweißen, Enzymen, Hormonen. Die verschiedenen Zucker werden nach Bedarf vom Körper hergestellt oder sind bereits in der Nahrung enthalten. An ihrer Bedeutung besteht kein Zweifel. Welche Rolle sie im Körper spielen, ist gut erforscht. Hersteller und Verkäufer von Nahrungsmitteln nutzen diese Erkenntnisse auf ihre Weise – und zwar für Werbung. Die läuft oft nach einem ähnlichen Schema ab:

- Eine allgemeine wissenschaftliche Einleitung zur Bedeutung der Zucker für den Organismus (wie wir sie gerade gegeben haben). Dagegen kann man nicht viel einwenden.
- Mangel-Behauptung: Nun kommen die Verkaufsinteressen ins Spiel.

Es wird behauptet, unsere „moderne“ Ernährung sei an wichtigen Bestandteilen verarmt – an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und eben auch an bestimmten Zuckern (= Glykonährstoffen). Dadurch seien viele Menschen gefährdet.

- Ergänzungsbedarf: Daraus wird gefolgert, die Nahrung müsse ergänzt werden, wodurch wichtige Erkrankungen vermieden oder geheilt werden können. Mangel an bestimmten Nahrungsbestandteilen gibt es zwar. Er kann auf falscher Ernährung beruhen oder auf erhöhtem Bedarf (z.B. in der Schwangerschaft). Gut bekannt sind etwa Skorbut (durch Mangel an Vitamin C) oder Anämie durch Eisenmangel. Die Behauptung, dass Mangelsituationen in unseren Breiten ein generelles Problem sind, das bevölkerungsweit die Einnahme

von Nahrungsergänzungsmitteln erfordere, ist jedoch wissenschaftlich nicht haltbar. Dies gilt erst recht für Zucker: Es gibt bei uns keinen Mangel an Zuckern.

- Bildung von Interessensgruppen: Im nächsten Schritt werden häufig Interessens- und Verkaufgruppen gebildet. Sie sollen, zum Beispiel in Internetforen, den Gedanken „Nahrungsergänzungsmittel sind eine Notwendigkeit“ verbreiten. Solche Gedanken fallen auf fruchtbaren Boden, denn wer möchte schon krank werden, weil er etwas versäumt hat. Viele Menschen möchten sich schlichtweg „etwas Gutes tun“, selbst wenn es viel kostet.

Wir schlagen einen weiteren Schritt vor: Lassen Sie sich nicht verunsichern. „Vitalzucker“ ist nur fauler Zauber. Auch für andere Nahrungsergänzungsmittel sollten Sie kein Geld ausgeben, wenn Sie sich vielfältig ernähren.

¹ Als Vitalzucker werden oft genannt: Glukose, Galaktose, Fucose, Mannose, Xylose, N-acetylneuraminsäure, N-acetylglucosamin, N-acetylgalactosamin. www.vitalzucker.net/
² www.vitamin-mineralstoffe-infocenter.de/glykonaehrstoffe-bestellformular.php (Zugriff am 3. April 2009)

Glosse: Beauty-Doktor an Bord

Endlich! Endlich muss der Kreuzfahrtsreisende sein Wohlbefinden nicht nur der Meeresluft, der Weite des Horizonts oder allerlei Zerstreuungen an Bord überlassen. Denn bei der neuen „Kreuzfahrtmarke TUI Cruises“ sticht ein Schönheitschirurg mit in See und außerdem zwecks Faltenglättung in die Haut. Damit sich die Gäste beim abendlichen Dinner wohl befinden.

Warum denn auf die positiven Wirkungen einer Seereise warten, wenn die Schönheitsmacher einer bekannten Klinikgruppe Botox® und andere Wunderessenzenzen in ihren Kanülen an Bord vorrätig haben. Und aus den Bordlautsprechern schallt: „Eine Seefahrt, die ist lustig, eine Seefahrt die macht schön...“

Ist doch total praktisch, dass „mit modernsten, hochwirksamen Fillern ... nicht nur Falten unterspritzt und mit sofort sichtbarem Effekt geglättet werden ... auch Straffungen und kleine Liftings sind heutzutage mit diesem schonenden, minimalinvasiven Eingriff möglich“.¹ Und zwar ohne dass solche Reparaturmaßnahmen „die Gesellschaftsfähigkeit der Kreuzfahrtgäste in ihrem Urlaub auf dem Meer beeinträchtigen“.

Zweifelsohne eine viel versprechende Kooperation von Reiseveranstalter und Beauty-Doctores – mit Nachwirkungen. An Bord gibt es für jeden Verschönerungswilligen auch Informationen „über das gesamte Spektrum der Plastischen und Ästhetischen Chirurgie – von Brustvergrößerung über Nasenkorrektur bis zum Anlegen der Ohren – in den Landstandorten der Gruppe“. Denn, leider, ist auf See das Angebot beschränkt. Also Brustverkleinerung oder Penisvergrößerung, so was wird nicht an Bord gemacht. Logisch, das würde ja die Gesellschaftsfähigkeit zu lange beeinträchtigen ...

¹ Pressemeldung 26.2.2009, Karen Schäfer (PR-Agentur Mit-Schmidt)