

111. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM)
02. bis 06. April 2005, Rhein-Main-Hallen, Wiesbaden

Schützt Margarine wirklich das Herz?

Wiesbaden, April 2005 – Bislang galt: Der Verzehr von Margarine schütze vor Herz-Kreislaufkrankungen. In der Tat scheinen die in dem Streichfett enthaltenen pflanzlichen „Sterine“ die Werte des „schlechten“, gefäßschädigenden LDL-Cholesterins zu senken, belegen Studien. Ob das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen dadurch tatsächlich gesenkt wird, ist offen. Neuerdings treten zudem Zweifel an der protektiven Wirkung der Pflanzenstoffe: „Neuerdings häufen sich die Befunde, dass eine übermäßige Aufnahme pflanzlicher Sterine unter bestimmten Umständen sogar die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen kann“, sagt Herzspezialist Professor Dr. med. Michael Böhm im Rahmen des 111. Internistenkongresses in Wiesbaden.

Das Thema gewinne dadurch an Brisanz, dass sorgfältige Studien zur Risikoreduktion zwar für Medikamente, jedoch nur selten für Nahrungsbestandteile gefordert würden, erläutert der Internist vom Universitätsklinikum des Saarlandes in Homburg/Saar. Ein zu hoher Cholesterinwert gilt als der am weitesten verbreitete Risikofaktor für kardiovaskuläre Erkrankungen in der Bevölkerung. Inzwischen stehen alternative Therapien gegen erhöhte Cholesterinwerte zur Diskussion. Daran schließt sich die Frage an, ob eine Förderung des „schützenden“ HDL-Cholesterins tatsächlich mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen einhergeht. In Wiesbaden diskutieren die Experten deshalb kontrovers „offene Fragen der Lipidtherapie“ in einem gleichnamigen Symposium.

TERMINHINWEIS:

Symposium

Dienstag, den 05. April 2005, 10.15 - 11.45, Halle 1

Lipide und Atherosklerose – offene Fragen der Lipidtherapie

Vorsitz: Prof. Dr. Michael Böhm (Homburg/Saar) / Prof. Christoph Bode (Freiburg)

Die Vorträge im Einzelnen:

- Strategien der Statinbehandlung - Feste Dosis oder Titration? (Ulrich Laufs, Homburg/Saar)
- Pflanzliche Sterole - Ist Margarine schädlich? (Thomas Sudhop, Bonn)
- HDL - Pathogenetisches Agens oder nur Laborwert? (Gerald Klose, Bremen)
- Hypertriglyceridämie - Wie aggressiv behandeln? (Wilhelm Krone, Köln)

[Zurück](#) 

Mögen Sie Plastik als Brot-Aufstrich? Ja? Dann essen Sie Margarine

Kategorie: [Essen & Trinken](#)

Veröffentlicht von: [Edgar Muthmann](#)

Margarine ist lecker und dazu noch gesund – eine dick aufs Brötchen aufgetragene Werbelüge, die viele Menschen bereits zum Frühstück schlucken. Seit Jahrzehnten macht uns die Industrie da eine billig produzierbare Waffenschmiere aus Öl, Wasser und einer Extraportion Chemie als nahrhaften Butterersatz schmackhaft!

Napoleon und Margarine

Dass wir die Erfindung der Margarine indirekt dem kleinen großen Kaiser von Frankreich verdanken, ist unstrittig: Weil Butter rar war und beim Transport in wärmere Krisengebiete lieber zerfloss, als die Kriegsmaschinerie zu schmieren, sollte ein preiswerter und praktikabler Ersatzstoff her. Bonaparte setzte deshalb einen Preis auf dessen Erfindung aus – ob dieser nun dem französischen Chemiker Michel-Eugene Chevreul oder seinem Kollegen Hippolyte Mege-Mouris (welcher 1873 in den USA ein Patent für Margarine anmeldete) zugestanden hätte, darüber zanken die Historiker. Andere Quellen nennen die Namen Sabatier und Senderens als Väter der Margarine. Den von Napoleon ausgesetzten Preis hat jedenfalls keiner der Herren erhalten, denn die Herstellung gelang erst um 1869 und damit lange nach des Kaisers Tod. Metallische Katalysatoren wie Nickel, Kobalt, Eisen ermöglichten die Umwandlung von chemischen Doppelbindungen im Fett in gesättigte Einfachbindungen, endlich ließ sich einst flüssiges Öl aufs Brot schmieren. Mit Butter hatte die fettige Paste ursprünglich allerdings noch weniger zu tun als heute; erst ein bisschen Farbe und viel Werbeaufwand machten das Waffenfett zum Frühstücksaufstrich.

Margarine und Werbung

Margarine wurde lange Zeit als durchscheinend weiße Creme verkauft, die in der Mitte ein Klecks oranger Lebensmittelfarbe zierte. Daheim musste König Kunde noch selbst zum Kochlöffel greifen, um der Sache durch kräftiges Rühren den Anstrich von Butter zu geben.

Ob die Lätta-Lady aus der Werbung für so ein Schälchen Kunstschmalz wohl auch noch aus den Armen ihres Liebsten direkt in den Kühlschrank gehüpft wäre? Zumal sie sich wenigstens in vielen Staaten der USA bis 1967 noch strafbar gemacht hätte, mit dem Versuch, gelbe Margarine unter die Leute zu bringen. Soviel Ehrlichkeit gegenüber dem Konsumenten konnte sich die Fett-Industrie in Deutschland im wahrsten Sinne des Wortes nicht leisten: War es in Amerika die politische Lobbyarbeit der Konkurrenz, welche die Ambitionen der Margarine-Hersteller auf kleiner Flamme kochen ließen, so wird der Butterersatz in Deutschland bereits seit 1890 massiv beworben. Keine Branche hat hierzulande jemals mehr Geld in das Image eines Produktes investiert; bereits der erste Spot im deutschen Radio warb für Margarine. Während die Butter-Barone etwa Gerüchte über durch Margarine verursachte Seuchen in die Welt setzten, hielten die Margarine-Manager mit nicht minder verlogenen Anzeigen in so ziemlich jedem Druckerzeugnis dagegen. Ein widerlicher Werbekrieg, dessen Opfer von Anfang an fest stand: der Verbraucher.

Margarine contra Butter

Der Glaube, dass früher alles besser war, stimmt also zumindest in Sachen Margarine nicht – die war bei genauer Betrachtung schon immer ekelhaft, zumal man sie ursprünglich aus Schweinefett-Seife, Pottasche und Wasser hergestellt hat. Später kam eine kaum weniger abschreckende Kombination aus Rinderfett, Milch, Wasser, ge-hacktem Schafmagen und Kuh-eutern zum Einsatz, aus der mit Unterstützung von Hitze, Druck und Lauge eine feste, weiße Schmiere entstand. Daher auch der Name Margarine, der sich aus dem griechischen Wort für Perle (Margaron) ableitet. Bis ins frühe 20ste Jahrhundert verarbeitete die Fleischindustrie ihre Abfälle zu einem Streichfett, das nur schluckte, wer sich Butter nicht leisten konnte. Nachdem der deutsche Lebensmittelchemiker Normann das Verfahren der Fetthärtung in Gegenwart von Metallkatalysatoren auf verschiedene Pflanzenöle ausgedehnt, weiter entwickelt und 1903 zum Patent angemeldet hatte, änderte sich die Zusammensetzung, aber nicht die Qualität. Zwischen 1920 und 1950 wurde eine Vielzahl von chemischen Zusatzstoffen erprobt, um den optischen Eindruck, die Streichbarkeit und den Geschmack des industriell gehärteten Pflanzenöls (meist Soja, heute vermehrt Raps daher die vielen gelben Felder, denen wir im Frühsommer begegnen) zu verbessern.

Mittlerweile ist daraus eine ganze Wissenschaft entstanden: Die sogenannte Psychophysik, deren erklärtes Ziel es ist, unseren Geschmack, das Mundgefühl, die Kauelastizität, den Speichelfluss und andere sinnliche Eindrücke in die Irre zu führen. Zweck der Übung war es, das Image der Margarine endlich weg vom ungeliebten Arme-Leute-Fett und hin zum gefragten Butterersatz zu wandeln. Nicht zuletzt deshalb, weil Margarine stets preiswerter als Butter blieb, stellte sich der gewünschte Erfolg nach und nach ein. Doch das Butter-Imperium schlug immer wieder zurück. Über Jahrzehnte hinweg tobte der Kampf der Hersteller, den die Margarine-Industrie letzten Endes mit dem irrationalen Argument gewann, ihr Fett sei das natürlichere und daher gesündere.

Heute wird in Nordamerika viermal so viel Margarine wie Butter konsumiert. In Europa sind wir Deutschen die fleißigsten Margarine-Esser, der Lebensmittel-Multi Unilever freut sich in einer aktuellen Studie über eine Käuferreichweite von 90 Prozent und eine Wiederkaufquote von 96 Prozent. Na klar, wer hätte noch nicht von mehrfach gesättigten Fettsäuren gehört, von Cholesterin und den schrecklichen Nebenwirkungen wie Arterienverkalkung, Herzattacken oder Schlaganfällen? Dass mindestens die

Hälfte aller Herzinfarkte bei Menschen mit ganz normalen Cholesterinwerten auftritt, ist in der von der Margarine-Industrie angezettelten Cholesterinhysterie kaum jemand aufgefallen. Auch die Erkenntnisse der Neuen Medizin, welche Herzinfarkte und Schlaganfälle als Symptome bzw. Krisen der Heilungsphase erkannt hat (mehr dazu in vielen älteren Ausgaben der Depesche) vereinbaren sich natürlich nur schwer mit der Lobbyarbeit einer mächtigen Interessensgruppe.

Dank lauter Werbetrommeln weiß nun also nahezu jedermann, dass sich in Butter reichlich gesättigte Fettsäuren und Cholesterin finden, während für Margarine nur Öle mit ungesättigtem Fett verwendet werden und im pflanzlichen Brotaufstrich kein Cholesterin enthalten ist. Aber ist der Stoff deshalb wirklich gesünder? Dr. Andrew Weil, international renommierter Verfechter von ganzheitlicher Naturheilkunde und Autor zahlreicher Bücher („Natürliche Gesundheit, natürliche Medizin“) ist vom Gegenteil überzeugt: „Bis Ende dieses Jahrzehnts wird die medizinische Forschung auf erhebliche Gefahren beim Verzehr von Margarine stoßen!“ Er weist darauf hin, dass gerade durch das Härten pflanzlicher Öle die gefürchteten gesättigten Fettsäuren entstehen – es spielt also gar keine Rolle, wenn als Ausgangsprodukt ungesättigte Fette verwendet werden!

Noch gefürchteter sind die sog. trans-Fettsäuren in teilgehärteten Fetten. Sie reichern sich im Fettgewebe des Körpers an, werden in Zellmembranen eingebaut, stören den Stoffwechsel, fördern Zuckerkrankheit und verringern die Qualität der Muttermilch. Aus Tier- und Zellversuchen gibt es zudem Hinweise auf Störungen des Immunsystems und der Fruchtbarkeit sowie auf Behinderungen des Wachstums von Hirn und Nervengewebe des Embryos. Beim Prozess der Teilhärtung entstehen zudem weitere potentielle Schadstoffe (z.B. unnatürliche Verknüpfungen von zwei oder drei Fettsäuren), deren biologische Wirkungen kaum erforscht sind. Derlei unüberschaubare Risiken lassen sich leider auch nicht mit einem Blick auf das Etikett ausräumen: Begriffe wie „teilweise gehärtet“ weisen zwar unmissverständlich auf trans-Fettsäuren hin, Formulierungen wie „Pflanzenfett, gehärtet“ sind jedoch ebenso schwammig und nichtssagend wie die Inhaltsangaben auf Packungen. Die amerikanische Fettforscherin Mary Enig hat bei einer chemischen Analyse verschiedenster Lebensmittel nämlich festgestellt, dass viele Angaben auf den Etiketten schlicht falsch sind!

Gesünder sterben?

Aus all diesen Gründen geht Dr. Bruce West von der unabhängigen Gesundheitsorganisation „Health Alert“ (Gesundheitsalarm) sogar so weit, Margarine als „flüssiges Plastik“ zu bezeichnen, dessen Verzehr „jede Zelle im Körper negativ beeinflusst“.

Damit könnte der Mann Recht haben, lässt doch der in der Margarine-Produktion übliche Prozess der Fetthärtung (ob nun ganz oder teilweise) unweigerlich Spuren toxischer Metalle wie Nickel oder Aluminium im Endprodukt zurück. Derlei Rückstände lagert der Körper in Zellmembranen ab, was Zellfunktionen verändert und unser Nervensystem ungünstig beeinflusst. Falls Sie nun immer noch Zweifel haben, ob Rama das Frühstück gut macht oder nicht, rate ich zu einem kleinen Experiment: Stellt man etwas Margarine offen in den Wald, wird die vermeintliche Leckerei über Wochen und Monate hinweg von keinem Tier angerührt! Selbst Insekten scheinen demnach besser zu wissen, was gut für sie ist, als wir Menschen.

In diesem Zusammenhang sei auf amerikanische Arbeiter hingewiesen, die an irreparablen Lungenleiden mit teils tödlichem Ausgang erkrankten, nachdem sie mit der Herstellung künstlichen Buttergeschmacks für Popcorn beschäftigt waren. Womöglich führt demnach bereits der bloße Umgang mit bzw. das Einatmen von für die Härtung von Pflanzenöl erforderlichen Chemikalien zu schweren gesundheitlichen Schäden! Wie die sprichwörtliche Faust aufs Auge passt dazu das Ergebnis einer neuen Studie aus Australien, in der festgestellt wurde, dass Kinder im Vorschulalter doppelt so häufig unter Asthma leiden, wenn sie vermehrt behandelte Fette wie Margarine konsumieren. Wie vereinbart sich das mit dem Image von der gesunden Butteralternative?

Gegenüber der mit chemischen Zusätzen aller Art gepanschten Margarine hat Butter (neben dem allgemein als besser empfundenen Geschmack) den theoretischen Vorteil, ein organisches Naturprodukt zu sein. Theoretisch deshalb, weil Butter in der Praxis meist Rückstände von an Kühen verabreichten Drogen wie Hormongaben sowie Spuren von Pestiziden und anderen Umweltgiften enthält. Immerhin gehört Butter aber zu den am wenigsten bearbeiteten Grundnahrungsmitteln, da außer Milchsäure (E 270) und Beta-Carotin (der Farbstoff E160a) keine Zusätze verwendet werden dürfen. Trotzdem ist echte Sauerrahmbutter heute so gut wie nicht mehr erhältlich, da den Herstellern die Geduld für den Reifeprozess des Rahms abhanden gekommen ist (im Bioladen schauen – man merkt's jedoch deutlich am Preis). Statt dessen dominiert im Handel die sogenannte „mild gesäuerte“ Butter. Bei diesem Imitat der originalen Sauerrahmbutter handelt es sich um Süßrahmbutter, der nachträglich Milchsäure (E 270) zugesetzt wurde.

Wahrheit light

Das beste Argument für Margarine ist noch dasselbe wie vor über 100 Jahren: das Zeug ist billig vor allem in der Herstellung, da Wasser ein Hauptbestandteil war und ist. Am Ende entpuppt sich der Mythos Margarine damit als weitere Werbe-Chimäre, von denen es derzeit auch und gerade im angesagten Bereich Gesundheit & Wellness viel zu viele gibt: Mit den Mitteln der Psychophysik wird das probiotische Joghurt, die fettreduzierte Mayo und das Light-Bier erst für unsere Geschmacksnerven salonfähig gemacht, dann per Werbegehirnwäsche an den Mann bzw. die Frau und das Kind gebracht. Aufgrund von Gier und Unverständnis ist inzwischen ein beträchtlicher Teil unserer Nahrung mit Technologien erstellt, deren Auswirkungen auf unseren Körper bestenfalls unbekannt, schlimmstenfalls hochgradig schädlich sind. Dass man uns das Gift auch noch als besonders gesund andrehen möchte, ist mehr als perfide.

Greifen wir zu bekömmlichen Alternativen aus biologischem Anbau und aus traditioneller Herstellung, denn ausgewogene Ernährung und viel Bewegung kompensieren auch den einen oder anderen „Ausrutscher“. Lassen wir uns also nicht mehr von den neuesten wissenschaftlichen „Entdeckungen“ ängstigen oder verrückt machen, hetzen wir nicht mehr jedem Modetrend hinterher. Wir müssen nicht in jedes Fettnäpfchen treten, das dreiste Geschäftemacher für uns aufgestellt haben, wir wissen nun ja, was das Frühstück wirklich gut macht. Das mag leckeres Bio-Vollkornbrot, das mögen frische, reife Früchte sein – es ist auf keinen Fall Rama.