



CURIÉUX!

**100 FAKE NEWS
VON DER
WISSENSCHAFT
WIDERLEGT**



GOLDMANN

Buch

»Der Klimawandel lässt sich nicht aufhalten!«, »Wir nutzen nur zehn Prozent unseres Gehirns«, »Bald lebt die Menschheit auf dem Mars!«.

Solche Aussagen sind überall zu hören – im Informationszeitalter, in dem wir uns befinden, prasseln Fakten, Halbwahrheiten, Fake News und Meinungen ungefiltert auf uns ein. Das französische Kollektiv curieux! entlarvt Verschwörungstheorien und Fake News, wartet mit Erklärungen, Überraschungen und ganz praktischen Ideen auf, wie wir wieder den Überblick über die Informationsflut bekommen. So werden 100 Fake News entlarvt und widerlegt und wir gehen nie wieder ahnungslos in eine Diskussion.

Autor:innen

Curieux! ist ein französisches Kollektiv, das Fake News und Halbwissen entkräftet. Unterstützt von vier regionalen Wissenschaftszentren informiert die Website curieux.live über ihren Newsletter mehr als 650 000 Menschen.

Als Autor:innen sind Alexandre Marsat, Chefredakteur von curieux!, Alexandrine Civard-Racinais und Florence Heimburger verantwortlich.



CURIEUX!

100 FAKE NEWS VON DER WISSENSCHAFT WIDERLEGT

**Von Klimalügen, Ernährungsmythen und
anderen Arten des gefährlichen Halbwissens**

*Aus dem Französischen
von Nadine Lipp*

Mit Illustrationen von Clémence Gouy

GOLDMANN

Die französische Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel
»100 Fake News face à la Science« bei Éditions First, Paris.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autor:innen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe November 2023

Copyright © 2021 der Originalausgabe: Éditions First, un département d'Édi8

Copyright © 2023 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Illustrationen: Clémence Gouy, © iStock S. 12, 18, 21, 24, 31, 37, 40, 43, 45, 53, 58, 62, 65, 68, 71, 77, 79, 82, 103, 106, 109, 121, 125, 132, 141, 145, 149, 162, 165, 169, 176, 178, 179, 182, 186, 191, 195, 198, 201, 202, 211, 220, 223, 228, 239, 241,

244, 254, 258, 261, 263, 269, 279, 281, 286, 305, 309, 311

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Clémence Gouy

Redaktion: Ariane Novel

Satz: Uhl+Massopust, Aalen

Druck und Bindung: pbtisk, a.s., Pribam

Printed in Czech Republic

GS · CB

ISBN 978-3-442-14295-8

INHALT

VORWORT	9
ERNÄHRUNG	
1 Ein Glas Wein am Tag ist gesund	12
2 Auf Kaffee sollte man lieber verzichten	15
3 Während der Schwangerschaft kann ein Gläschen nicht schaden	18
4 Zucker ist nicht gefährlich	21
5 Fett macht dick	24
6 Spinat verleiht Superkräfte	27
7 Schokolade hat viele Kalorien	31
8 Gesünder ohne Gluten!	34
9 Brot macht dick	37
10 Ein Bier nach dem Sport ist gesund	39
11 Möhren machen liebenswert und sind gut für die Augen	41
12 Olivenöl ist gesund	43
13 Orangensaft schützt vor Viren	45
GEHIRN & GEDÄCHTNIS	
14 Männer und Frauen haben unterschiedliche Gehirne	50
15 Das Gedächtnis ist entweder gut oder schlecht, visuell oder auditiv	53
16 Alle Bereiche des Gehirns lassen im Alter nach	56
17 Das Gehirn ist der Kontrollturm unseres Körpers	59
18 Vor dem dritten Lebensjahr können sich Kinder an nichts erinnern	62
19 Man kann das Gedächtnis trainieren!	65
20 Der Schlaf hat keine Auswirkungen auf Gedächtnis und Konzentration	68
21 Nur Fisch ist gut fürs Gedächtnis!	71

22	Wir nutzen nur zehn Prozent unseres Gehirns.....	74
23	Man kann im Schlaf lernen!	77
24	Ein großes Gehirn steht für eine hohe Intelligenz.....	79
25	Dass Linkshänder:innen Genies sind, liegt an ihrem Gehirn	82
 MATHE & PHYSIK		85
26	Mathe ist langweilig	86
27	Wissenschaftler:innen sind immer gut in Mathe!	89
28	Der Akku muss vor dem Aufladen vollständig entladen werden	92
29	Frauen können kein Mathe	95
30	Wir können nicht übers Wasser laufen	99
31	Wolken bestehen aus Wasserdampf	103
32	Ein Elektroauto hat eine schlechtere Öko-Bilanz als ein Diesel!	106
33	Wenn das Packeis schmilzt, steigt der Meeresspiegel	109
34	Der Erdmantel besteht aus geschmolzenem Magma	112
35	Blitze schlagen nie zweimal an derselben Stelle ein.....	114
36	Der Satz des Pythagoras ist nach seinem Entdecker benannt	117
37	Die arabischen Zahlen wurden von den Arabern erfunden.....	120
 UMWELT & KLIMAWANDEL		123
38	Fleisch zu essen, ist natürlich!	124
39	Chemtrails – Mythos oder Wahrheit?.....	127
40	Eine vegane Ernährung ist gut für den Planeten!	129
41	Man kann nichts gegen die Erderwärmung tun.....	132
42	Mode ist ein harmloses Vergnügen	135
43	Pestizide töten nur die Feinde der Kulturpflanzen	138
44	Der Mensch hat keinen Einfluss auf die Erderwärmung	141
45	Bäume pflanzen gegen die Erderwärmung	144
46	Auf dem Land ist die Luft besser!	147
47	Die Pflanzen sind unsere Freundinnen	150
48	Zigarettenstummel wegzuschnippen, ist nicht schlimm....	154
49	Avocados essen ist gut	157

50	Regnet es in der Bretagne mehr als in anderen Regionen Frankreichs?	159
51	Der Wald ist unsere grüne Lunge!	161
 ARTENVIELFALT		165
52	Katzen zu halten, bringt nichts.....	166
53	Wespen sind zu nichts nutze.....	169
54	Mensch und Wolf können nicht koexistieren!	171
55	Hilft Urin bei einem Quallenstich?	174
56	Delfine stranden und sterben aufgrund von Stürmen	176
57	Schlangen sind kalt, schleimig und stechen	178
58	Goldfische haben ein Drei-Sekunden-Gedächtnis	181
59	Der Stier reagiert aggressiv auf die Farbe Rot.....	183
60	Fledermäuse sind gefährlich!	185
61	Schlafen wie ein Siebenschläfer	188
62	Nachts beißen uns die Spinnen	192
63	Haie sind Menschenfresser.....	195
64	Ratten sind schmutzige Tiere	198
 WELTALL		201
65	Schwarze Löcher verschlucken alles	202
66	Man kann die Chinesische Mauer aus dem Weltall sehen ..	205
67	Im Weltall schwebt man.....	208
68	Das Weltall ist unendlich	211
69	Es ist unmöglich, einen Asteroidengürtel zu durchqueren!.....	214
70	Der Mond hat eine dunkle Seite	217
71	Der Weltraum ist leer!	220
72	Im Weltraum hört dich niemand schreien!.....	223
73	Bald werden wir auf dem Mars leben!	226
74	Es gibt keine Außerirdischen!.....	229
75	Ein Satellit fällt immer auf die Erde.....	232
76	Es gibt Tausende Sterne	235

GESUNDHEIT	239
77 Die Mikrowelle ist nicht gesundheitsschädlich	240
78 Ohne Pestizide geht es nicht	243
79 Um gut in Form zu sein, braucht man mindestens acht Stunden Schlaf!	246
80 In meinen Kosmetikprodukten ist doch kein Plastik!	250
81 Ein Muttermal aufzukratzen, kann Krebs verursachen	254
82 Glatze, Haarausfall, graues Haar – ein unumgängliches Schicksal	257
83 Eier sind ungesund!	260
84 Je größer die Brüste, desto besser fürs Stillen	263
85 Gebräunte Haut ist schön und gesund!	265
86 Akne haben nur Jugendliche	269
87 Blasenentzündungen betreffen nur Frauen	273
88 Cellulite hängt mit dem Gewicht zusammen	276
SEXUALITÄT	279
89 Masturbieren macht taub	280
90 Männer sind sexbesessen	283
91 Ein vorzeitiger Samenerguss ist selten	286
92 Frauen haben entweder einen klitoralen oder einen vaginalen Orgasmus	289
93 Pornografie ist gefährlich	292
94 Der G-Punkt ist der Schlüssel zum Orgasmus	295
95 Ingwer und Austern sind starke Aphrodisiaka	298
96 Alte Menschen sind nicht mehr sexuell aktiv	302
97 Guter Sex muss lange dauern	305
98 Männer haben nur wenige erogene Zonen	308
99 Simulieren bedeutet lügen	311
100 Eine Morgenerektion zeigt eine Erregung an	314
DANK	317
Bildnachweis	319
Anmerkungen	321

VORWORT

Frauen sind schlecht in Mathe, Spinnen beißen, Sex ist nur dann gut, wenn er lange dauert – solche und andere Verallgemeinerungen, halb gare Annahmen und Fake News kursieren gern in unserer kollektiven Vorstellungswelt. Sie sind zum Teil so fest verankert, dass wir ihnen allzu leicht Glauben schenken könnten. Und auch wir, die Wissenschaftsjournalist:innen Florence Heimburger, Alexandre Marsat, Alexandrine Civard-Racinais sowie die Illustratorin Clémence Gouy, müssen zugeben, einige dieser Behauptungen geglaubt zu haben, bevor wir dieses Buch geschrieben und illustriert haben. Sie sind omnipräsent, wurden auch noch reichlich mit Theorien unterfüttert, um sie glaubwürdiger zu machen und mit individuellen Erfahrungen ausgeschmückt, die ihre Richtigkeit beweisen sollen. Dabei sind sie aber alle durchweg falsch.

In diesem Buch stützen wir uns ausschließlich auf Fakten und den wissenschaftlichen Konsens. Wir haben nacheinander 100 Fake News widerlegt, doch leider gibt es noch sehr viel mehr. Wir haben uns entschieden, die wichtigsten zu überprüfen, jene, die am häufigsten vorkommen und am gefährlichsten sind. Denn es ist nie harmlos, wissenschaftliche Beweise zu ignorieren, um halb gares oder schlicht falsches Wissen zu propagieren und zu unterstützen. Indem wir unseren kritischen Geist schulen und uns informieren, können wir jedoch dagegenhalten.

Das Kollektiv *curieux.live*, das dieses Buch geschrieben hat, hat sich diese Aufgabe zum Ziel gemacht. *Curieux!* sieht sich in

der Pflicht, täglich gegen Fake News, Desinformation und vorgefasste Meinungen zu kämpfen, indem es Artikel, Comics und Videos auf seiner Website und auf Social-Media-Plattformen veröffentlicht. Dieses Buch soll das Denken und die Diskussion anregen, ohne persönliche Meinungen zu verurteilen. Wir wollen dabei locker und humorvoll vorgehen, manchmal auch unkonventionell, aber immer mit einem ernsthaften wissenschaftlichen Interesse am Thema. Auf geht's! Bleiben Sie neugierig!

Alexandre Marsat, Chefredakteur von *Curieux!*

ERNÄHRUNG



1

EIN GLAS WEIN AM TAG IST GESUND

Wir alle kennen jemanden, der ein besonders hohes Alter erreicht hat und sich bester Gesundheit erfreut. Sein angebliches Geheimnis: täglich ein Glas Wein! Kann das stimmen?



Vielen gilt diese Annahme als eine Lebensweisheit. Als Beispiele werden die 100-jährige Oma oder der betagte Großonkel genannt, die täglich ein Glas Wein getrunken haben. Manch einer parierte dann damit, dass diese Oma auch täglich Wasser getrunken, die Zeitung gelesen und ihre amerikanische Seifenoper geguckt hat.

Aber schauen wir uns das genauer an, wir wollen ja keine Legende festigen, ohne uns damit auseinandergesetzt zu haben.

Ein französisches Paradox, das zu paradox ist

Jede Generation kennt die Präventionskampagnen zum Alkoholkonsum. Aber dieses französische Paradox hat nicht nur die französischen Gastronomen, sondern auch die größten Skeptiker überzeugt: Es heißt, dass die Franzosen, trotz einer ähnlichen Lebensweise wie die Briten – mit einem ähnlichen Verzehr von tierischen Fetten –, weniger Herzprobleme hätten als ihre Nachbarn – dem Wein sei Dank!

Serge Renaud und Michel de Lorgeril haben dieses französische Paradox 1992 theoretisch untermauert. Die Ergebnisse ihrer Forschungen, die in der berühmten Fachzeitschrift *The Lancet* veröffentlicht wurden, zeigten, dass der Weinkonsum Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 40 Prozent reduzieren könne.

Schon damals wurden jedoch Stimmen laut, dass sich dieser Unterschied eher durch den geringeren Anteil der Transfette in ihrer Ernährung erklären lasse.

Auch wenn das französische Paradox heute noch oft als Argument für die Vorteile des Weins herangezogen wird, sind viele Wissenschaftler:innen entsetzt, dass der Alkoholkonsum derart banalisiert wird.

Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Auch wenn wir nicht mehr durchschnittlich rund einen Liter Alkohol am Tag trinken wie im letzten Jahrhundert, hat ein regelmäßiger Alkoholkonsum langfristig schädliche Auswirkungen auf die Gesundheit: Das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Hirnblutungen und anderen Erkrankungen ist erhöht. Ärzt:innen haben sieben Krebsarten

identifiziert, die »nachweislich mit einem Alkoholkonsum ab einem Glas pro Tag in Verbindung stehen«¹: Mund- und Rachenkrebs (Kehlkopf, Rachen), Speiseröhrenkrebs, Leberkrebs, Dickdarm- und Enddarmkrebs sowie Brustkrebs.

Die Aussichten sind düster und das französische Paradox hat ausgedient. Der einzige Vorteil von Trauben – und somit auch von Wein – ist, dass sie Polyphenole und insbesondere Resveratrol enthalten, das reich an Antioxidantien ist.

Der Schlüssel liegt in der Mäßigung: »Mehr als zwei Gläser Wein pro Tag sollten es nicht sein und das nicht jeden Tag.« Kurz: Genießen Sie guten Wein, aber übertreiben Sie es nicht!

Alexandre Marsat

2

AUF KAFFEE SOLLTE MAN LIEBER VERZICHTEN

Für die einen hat Kaffee einen schlechten Ruf, für die anderen viele Vorteile. Wer hat recht?

Um die Kaffee-Aficionados nicht zu verärgern, beginnen wir mit seinen Vorteilen. Ein Forschungsteam der University of Southampton hat eine sogenannte Metaanalyse durchgeführt, in der 200 Studien zu diesem Thema zusammengestellt und interpretiert wurden. Infolgedessen wird eine Dosis von bis zu vier Tassen Kaffee pro Tag empfohlen. Warum? Bis zu 400 Milligramm Koffein pro Tag senken deutlich das Risiko, an bestimmten Krebsarten, Diabetes, neurologischen Störungen und Leberproblemen zu erkranken. Andere Studien weisen auch auf die Reduzierung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder die Ein-dämmung von neurodegenerativen Erkrankungen (Alzheimer und Parkinson) hin.

Kaffee blockiert Glukose und Schlafhormone

Im Fall von Diabetes ist eine Erhöhung der Kaffeedosis sogar vorteilhaft: Bei vier bis sechs Tassen pro Tag sinkt das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, um 30 bis 50 Prozent. Die

Chlorogensäure im Kaffee stoppt angeblich die Freisetzung von Glukose im Blut. Da diese Säure nicht im Koffein enthalten ist, können wir also auch auf koffeinfreien Kaffee umsteigen ... Aber was sagen die Kritiker:innen dazu?

Ein beliebtes Aufputschmittel

Wir trinken Kaffee, um morgens wach zu werden oder um keinen Mittagsschlaf halten zu müssen. Es stimmt, Koffein ist ein Aufputschmittel, das sich auf die Aufmerksamkeit auswirkt. Aber es unterdrückt auch die Produktion des Schlafhormons Melatonin für mindestens sechs Stunden. Wenn Sie abends vor 23 Uhr einschlafen möchten, sollten Sie es vermeiden, zwischen 16 und 17 Uhr noch eine letzte Tasse Kaffee zu trinken. Wenn Sie viel Kaffee trinken, sollten Sie auf den gegenteiligen Effekt achten: Zu viel des Aufputschmittels macht müde ... Und die Auswirkungen von Kaffee und Koffein sind individuell unterschiedlich. Es kann zu Herzrasen, Aggressivität, Schlafstörungen oder Eisenmangel kommen.

Alexandre Marsat



Et voilà,
einen schönen Milchkaffee
für den Herrn!

... Nein, das ist nicht
unser Halloween-Special,
warum?

3

WÄHREND DER SCHWANGER-SCHAFT KANN EIN GLÄSCHEN NICHT SCHADEN

Bei diesem Thema sind wir heutzutage am meisten sensibilisiert: Alkohol schadet dem Embryo. Aber gilt das auch für ein kleines Gläschen Champagner? Schauen wir es uns genauer an – der werdende Vater bleibt auch nicht verschont ...



In der Schwangerschaft gelten viele Verbote. Frauen, die schon einmal schwanger waren, berichten von einem erstaunlichen Alltag angesichts all dieser Vorgaben. Wenn eine Schwangere es wagt, den einen oder anderen medizinischen Rat zu übergehen, bringt sie ihr gesamtes Umfeld gegen sich auf: Da sie gebären

wird, tut die Gemeinschaft so, als gehöre ihr Körper nicht mehr ihr. Die Angehörigen meinen es gut und mischen sich in ihre Privatsphäre ein, dabei steht an erster Stelle der Verbote der Alkohol. In Werbespots, am Eingang jeder Arztpraxis und vor allem auf Alkoholflaschen prangt die Warnung: »Alkohol ist für Schwangere schädlich.« Genauer gesagt, für den Fötus, der in ihrem Körper heranwächst.

Schon ein einziges Glas kann Schaden anrichten

Auch wenn allgemein bekannt ist, dass der Alkoholkonsum während der Schwangerschaft schädlich ist, denken viele, dass »ein kleines Gläschen in den neun Monaten zu einem besonderen Anlass nicht schlimm ist« oder dass »es am gefährlichsten ist, in den ersten drei Monaten Alkohol zu trinken«.

Dabei ist jedes einzelne Glas potenziell gefährlich. Das Fetale Alkoholsyndrom ist zwar auf einen zu hohen Alkoholkonsum während der Schwangerschaft zurückzuführen, aber schon ein einziges Glas zum falschen Zeitpunkt (während der Organbildung) ist schädlich für den Fötus. Diesen Zeitpunkt kann man unmöglich kennen, deshalb ist es so, als würde man russisch Roulette spielen. Das gilt sowohl für die ersten zwei Monate – die sehr empfindliche Phase der Embryogenese, in der sich der Embryo entwickelt – als auch für die folgenden Monate.

Wer mit einem Glas in der Hand einer schwangeren Frau sagt: »Du solltest nicht trinken«, verdient es, ein Glas Wasser ins Gesicht geschüttet zu bekommen.

Der Alkoholkonsum von Männern schadet dem Baby

Um schwangere Frauen zu unterstützen und ihnen kein schlechtes Gewissen zu machen, ist es am besten, nicht in ihrer Gegenwart zu trinken. Wenn man selbst trinkt, sollte man andere nicht belehren.

Und der werdende Papa? Aus Solidaritätsgründen sollte er auch abstinenzbleiben. Vor allem aber ermutigte eine kürzlich im *European Journal of Preventive Cardiology* veröffentlichte medizinische Studie Väter, sechs Monate vor der Empfängnis mit dem Trinken aufzuhören, da das Risiko einer Herzkrankung für das ungeborene Baby um 44 Prozent erhöht ist, wenn Männer vor der Schwangerschaft Alkohol konsumiert haben.²

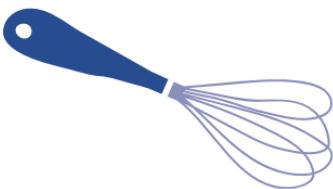
So kann man auch Männern ein schlechtes Gewissen machen und sie belehren.

Alexandre Marsat

4

ZUCKER IST NICHT GEFÄHRLICH

Sommers wie winters halten wir Ausschau nach gutem Essen mit wenig Kalorien. Alle, die auf eine gute Figur Wert legen, haben dem Fett den Kampf angesagt. Dabei gewinnt der Zucker die Oberhand gegenüber dem Fett. Fett gegen Zucker – wer siegt am Ende?



1 Zucker, der neue Feind Nr. 1

Das Fett wird bereits seit 100 Jahren für alles Übel verantwortlich gemacht und bekämpft, nun ist der Zucker ins Visier der Ernährungswissenschaft und Medizin geraten. Die glorreiche Zeit des Zuckers ist bald vorbei, auch wenn es sich schwierig gestaltet, ihn vom Sockel zu stoßen – so sehr, dass Expert:innen beschlossen haben, die Formel »Zucker wird in Fett umgewandelt« zu verwenden. Aber sowohl Zucker als auch Fett können gut oder schlecht für den Körper sein. Es kommt auf die Menge an und vor allem auf die Herkunft.

2 Guter oder schlechter Zucker?

Zucker ist nicht gleich Zucker. Die Zuckermenge zweier Lebensmittel zu vergleichen, wäre, als vergleiche man ein Kilo Salat mit einem Kilo Fleisch. Der glykämische Index (GI) ist ein präziser Maßstab, um sich zu orientieren. Der höchste GI ist in den raffiniertesten (weißen) Zuckersorten zu finden, die von der Zucker- und Lebensmittelindustrie verarbeitet werden. Zu den Spitzenreitern gehören Süßigkeiten und natürlich auch Limonaden.

3 Zirrhose durch Zucker

Der übermäßige Verzehr von Produkten mit einem hohen GI kann zu verschiedenen Gesundheitsproblemen führen. An erster Stelle steht Karies, gefolgt von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bauchspeicheldrüsenkrebs.

Zunächst entsteht Karies, darauf folgt eine Kette von weiteren Krankheiten. Es kann aber auch zur Entstehung einer nicht-alkoholischen Fettleber (Steatosis hepatis) kommen. Diese sogenannte »Soda-Krankheit«³ ist eine Entzündung der durch Zuckerkonsum zu fett gewordenen Leber. In Frankreich sind zehn Prozent der Bevölkerung davon betroffen, in Deutschland sind es sogar 20 bis 30 Prozent.⁴

4 Zucker fürs Gehirn

Das heißt nicht, dass Sie Zucker komplett aus Ihrer Ernährung verbannen sollten (das wäre auch ziemlich kompliziert), denn er ist ein hervorragender Brennstoff für den Körper. In erster Linie ist er wichtig fürs Gehirn, weil die Neuronen Zucker brauchen. Damit die Glukose ins Gehirn gelangt, müssen wir aber nicht reinen Zucker essen. Es ist sinnvoller, wenn unser Körper ihn aus nährstoffreichen Lebensmitteln wie Gemüse oder Obst gewinnt, weil reiner Zucker nur aus Zucker besteht – ohne die weiteren notwendigen Nährstoffe. Die empfohlene Tagesmenge liegt bei etwa 100 Gramm. Ein Apfel enthält bereits zehn Gramm (drei Stück Würfelzucker). Wenn Sie zu viel Zucker zu sich nehmen, kann dies auch negative Auswirkungen auf das Gehirn haben: Gedächtnisprobleme, Depressionen sowie ein erhöhtes Risiko für neurodegenerative Krankheiten.

Alexandre Marsat

5

FETT MACHT DICK

Um Himmels willen! Schon beim Anblick von etwas Fettigem auf Ihrem Teller befürchten Sie, zuzunehmen. Vom Fett auf dem Teller bis zum Fett am Bauch ist es nur ein kleiner Schritt. Aber das muss nicht so sein.



Feinschmecker:innen und Gourmands werden Ihnen verschwören: »Auf das Fett kommt es an!« Ein Slogan, der jede Person, die auf ihre Figur achtet, blass werden lässt. Doch selbst in der Ernährungswissenschaft wird das Fett nicht per se verurteilt. Zunächst einmal ist Fett tatsächlich lebensnotwendig! Es ist in vielen Lebensmitteln enthalten. Wichtig ist, zwischen verschiedenen Arten von Fetten zu unterscheiden: den einfach ungesättigten Fettsäuren, mehrfach ungesättigten Fettsäuren und gesättigten Fettsäuren.

Fette wurden lange Zeit für die schlimmsten Übel wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht verantwort-

lich gemacht. Das lag an einer Studie, die Fette mit einem zu hohen Body-Mass-Index (BMI) in Verbindung gebracht hat. Wissenschaftler:innen kämpfen schon lange gegen diese Theorie, meist leider vergeblich.

Energiezufuhr

Fette – oder besser gesagt Lipide (Moleküle) – sind interessant. Die französische Gesundheitsbehörde ANSES erinnert daran, dass Lipide neben Kohlenhydraten und Proteinen zu den drei Hauptbestandteilen von Lebensmitteln gehören und daher eine wichtige Rolle bei der Energieversorgung spielen. Sie speichern Energie und spielen eine »strukturelle« Rolle, die essenziell für unsere Zellen ist. **Lipide ermöglichen die Synthese verschiedener Hormone.** Die Forschung an Omega-3-Fettsäuren, die in fettem Fisch wie Lachs oder in Raps- und Sojaöl enthalten sind, zeigt, dass sie für eine gute Gehirnfunktion von Bedeutung sind. Lipide ermöglichen die Synthese verschiedener Hormone und können sich sogar positiv gegen Krebs auswirken.

Eingemachtes Fleisch ist nicht fett

Obwohl dem Fett der Krieg erklärt wurde, gibt es keine eindeutigen Hinweise auf einen Rückgang von Fettleibigkeit oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Um Fett zu rehabilitieren, muss man nicht mehr, wie im Film *Das Glück liegt in der Wiese*, behaupten: »Gänseconfit ist nicht fett.« Auch der Verzehr einer kleinen, verführerisch-weichen Brioche bleibt nicht folgenlos.

Denn alles ist eine Frage des Gleichgewichts: Wir müssen uns abwechslungsreich ernähren, damit wir die notwendigen Nährstoffe zu uns nehmen, und gleichzeitig sollten wir nicht zu viel sitzen. Eine Tüte Chips zu essen, bevor man sich vor den Fernseher setzt, ist daher nicht ratsam. Aber zurück zum Bauchfett: Das überschüssige Fett erhöht das Risiko eines vorzeitigen Todes. Dieses Fett hängt nicht direkt mit den fettreichen Lebensmitteln zusammen, die wir essen, sondern mit einem Energieüberschuss, der durch die gesamte Ernährung, unseren Stoffwechsel und unseren Lebensstil verursacht wird. Fett allein ist also nicht unser Feind!

Alexandre Marsat

6

SPINAT VERLEIHT SUPERKRÄFTE

»Iss deinen Spinat, damit du so stark wirst wie Popeye (und nicht so müde bist)« – wer kennt diesen Spruch nicht? Dabei ist er falsch. Genau wie die angebliche fettverbrennende Wirkung von Ananaseextrakten oder der schlechte Ruf von Avocados.

Spinat ist das eisenreichste Nahrungsmittel

Popeye hat sich geirrt! Spinat ist bei Weitem nicht das eisenreichste Lebensmittel – oder zumindest nicht das eisenhaltigste. Denn das Eisen, das aus Pflanzen stammt, wird vom Körper nicht am besten verwertet. Innereien, rotes Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte enthalten Häm-Eisen, das vom Körper besser verwertet wird als Nicht-Häm-Eisen, das in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten ist. Und selbst unter ihnen steht Spinat ganz hinten. Thymian (> 80 Milligramm pro 100 Gramm), einige Gewürze wie Kreuzkümmel (> 60 Milligramm pro 100 Gramm) oder Curry, Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kräuter wie frische Petersilie enthalten mehr Eisen als Spinat, der weniger als drei Milligramm Eisen pro 100 Gramm enthält.



Ich bin
legendär.

Ananas verbrennt Fett

Diese Behauptung gehört zu den Ernährungsmythen, genauso wie der schlechte Ruf der Avocado oder die Anti-Cellulite-Eigenschaften der Ananas. Das Bromelain, ein Inhaltsstoff der Ananas, ist ein Protease-Enzym, das aus dem frischen Stiel der Ananas gewonnen wird. Es soll Cellulite bekämpfen und zur Erhaltung eines normalen Körpergewichts beitragen. Diese Behauptung ist jedoch falsch. Bis heute gibt es keine wissenschaftlichen Studien, die dies belegen.

Die europäischen Gesundheitsbehörden haben 2012 sogar bestimmt, dass Nahrungsergänzungsmittel, die Bromelain oder Ananasextrakt enthalten, keine derartigen gesundheitsbezogenen Angaben machen dürfen. Im Rahmen einer normalen Ernährung mit fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag kann diese tropische Frucht jedoch durchaus ab und zu auf den Tisch kommen.

Am besten isst man Obst und Gemüse der Saison aus lokaler Produktion.

Avocado lieber meiden

Dasselbe gilt für die Avocado. Mit 164 Kalorien pro 100 Gramm ist die mexikanische Frucht zwar kalorienreicher als die meisten frischen Früchte, aber es wäre schade, sie von unseren Tellern zu verbannen. Der Großteil der Energie wird von den Lipiden geliefert, die überwiegend aus einfach ungesättigten Fettsäuren bestehen und sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Da die Avocado auch sehr reich an Ballaststoffen und Vitamin B9 (Folsäure) ist, ist sie für Frauen, insbesondere