

## **Ampel- und Nährwertkennzeichnungen – der Weisheit letzter Schluss?**

Marie-Luise Volk, Gesundheitsberaterin (GGB)  
Bergstr. 6, 56761 Gamlen ml.volk@gmx.net www.agrogen-rlp.de

Wer kennt nicht die Diskussion um die in der letzten Zeit propagierte „Ampelkennzeichnung“ **Rot - Gelb - Grün?**

Am Beispiel Butter zeigt es sich jedoch, dass die Sache nicht so einfach ist: Beste Bio-Butter, Sauerrahmstufe, bekäme aufgrund ihres hohen Gehaltes an gesättigten Fettsäuren (58 -65 %) eine rote Ampel. Bereits an diesem Beispiel kann dargelegt werden, dass die Ampelkennzeichnung nicht schlüssig ist.

Die „Richtwerte für die Tageszufuhr eines Erwachsenen“, in kleinen Kästchen auf Fertignahrungsmitteln wie z.B. Pizza, Pommes und Chips abgebildet, tragen eher noch mehr zur Verwirrung bei.

Diese Verwirrung ist gewollt. Von Staat, Politik und Industrie. Die Konsumenten sollen auf diesem Niveau verharren. Dabei gibt es schon seit über 50 Jahren die moderne Ernährungswissenschaft, deren Ergebnisse klar auf der Hand liegen.

### **Das ganze Verwirrspiel liegt in der „Kalorienlehre“ begründet.**

- Kalorienlehre ist eine veraltete Lehre
- Kalorienlehre ist ein untaugliches Mittel um den Wert einer Nahrung zu bestimmen
- Kalorienlehre führt zu einer quantitativen Nahrungsauffassung
- Kalorienberechnung stammt aus dem Industriezeitalter – der chemisch-analytischen Betrachtungsweise
- Kalorienlehre wurde frühzeitig von Dr. Bircher-Benner (1867 – 1939) widerlegt
- Kalorienlehre macht Menschen zu Verbrauchern von Massenwaren
- Kalorienlehre dient dazu, die Produktion der Nahrung im Großen zu regeln
- Kalorienlehre führt zur Uniformierung der Ernährung
- Kalorienlehre steht im Gegensatz zur individuellen Familienernährung

### **Warum ist die Kalorienlehre veraltet? Ganz einfach:**

**„Das lebendige Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“**

Das heißt im Klartext: Es reicht nicht aus, es bei der Betrachtung der Wärmeeinheit eines jeden Grundnährstoffes (Grundnährstoffe sind: Kohlenhydrat, Fett, Eiweiß) zu belassen, sondern entscheidend für die Verstoffwechslung dieser Grundnährstoffe sind die Vitalstoffe. Diese Vitalstoffe sind kalorisch aufgrund ihres geringen Anteils in einem Lebensmittel mengenmäßig nicht zu erfassen. Z.B. die Spurenelemente. Diese sind nur in Spuren – also in Millionsten Teilen - in Lebensmitteln enthalten. Deswegen ist es aber nicht gestattet zu sagen, wenn Spurenelemente kalorienmäßig nicht zu erfassen sind, dann können sie keine Rolle spielen.

### **Die Vitalstoffe heißen:**

- Vitamine – wasser- (Vitamin C + Vitamin-B-Komplex) und fettlöslich (Vitamin A,D,E,K)
- Mineralstoffe
- Spurenelemente
- Enzyme
- Ungesättigte Fettsäuren

- Aromastoffe
- Faserstoffe

Jeder Vitalstoff hat seine spezifische Aufgabe. Bereits das Fehlen eines Vitamins kann zu Stoffwechselstörungen führen. Und Stoffwechselstörungen können sich in den bekannten Krankheiten wie Zuckerkrankheit, Herzinfarkt, Übergewicht etc. äußern. Es ist für unsere Gesundheit von elementarer Bedeutung, die Rolle der Vitalstoffe zu kennen.

Warum wird also weiterhin an der Kalorienlehre festgehalten? Die Ärzte erfahren bei ihrer Ausbildung in der Regel so gut wie nichts über den Zusammenhang zwischen Ernährung und den durch Fehlernährung entstehenden Krankheiten. Sie müssen sich auf das Medikamentieren von Symptomen beschränken. Die Patienten sind z.B. den Blutdruck- und Lipidsenkern ausgeliefert. Die ursächliche Heilbehandlung bleibt auf der Strecke. Inzwischen kommt noch erschwerend hinzu, dass Universitäten fremdfinanziert werden. Die Forschung ist dadurch nicht mehr frei.

An den Schaltstellen der Politik sitzen in der Regel Vertreter, die die Ergebnisse der modernen Ernährungswissenschaft auch nicht kennen. Diese verlassen sich auf die Aussagen der Nahrungsmittelkonzerne. Die Nahrungsmittelindustrie hat kein Interesse daran, dass Konsumenten über den Wert der von ihnen produzierten Nahrungsmittel etwas erfahren.

Was bleibt zu tun? Geben wir bei unserem Essen der „lebendigen Nahrung“ – sprich den Lebensmitteln den Vorzug. Die Tabelle „Die Ordnung unserer Nahrung“ von Prof. Kollath ist der Leitfaden schlechthin für gesunde Ernährung.

**„Essen und Trinken wir nichts, wofür Werbung gemacht wird!“**

#### Literatur:

- „Die Ordnung unserer Nahrung“, Prof. Kollath, [emu-Verlag](#) [3]
- „Wer Diät isst, wird krank“, Dr. Max Otto Bruker, emu-Verlag
- Tabelle „Die Ordnung unserer Nahrung“ nach Prof. Kollath, emu-Verlag
- „Unsere Nahrung – unser Schicksal“, Dr. Max Otto Bruker, emu-Verlag

---

**Quell-URL:** <https://kritisches-netzwerk.de/forum/ampel-und-naehrwertkennzeichnungen-der-weisheit-letzter-schluss>

#### Links

- [1] <https://kritisches-netzwerk.de/user/login?destination=comment/reply/777%23comment-form>  
 [2] <https://kritisches-netzwerk.de/forum/ampel-und-naehrwertkennzeichnungen-der-weisheit-letzter-schluss>  
 [3] <http://emu-verlag.de/>