

## Rezension

**BISOVSKY Sabine, UNTERBERGER Eva: Aufgedeckt! Gerüchteküche und Ernährungsmythen. avBUCH, Wien 2009**

**ROTHSCHEDL Stefan**

Unser Wissen über die Ernährung und der Einfluss unserer Eltern bestimmen unsere Ernährungssozialisation. Oft bewegt sich dieses Wissen im Reich der Mythen, die wir übernehmen ohne sie sonderlich zu hinterfragen. Als Babys bekommen wir keinen Honig, bei Durchfall im Kindesalter nehmen wir Cola und Salzstangen zu uns, wenn Mann älter ist, wachsen ihm vom übermäßigen Biergenuss Brüste. Wenn frau in den Wechsel kommt, scheint eine Gewichtszunahme unvermeidbar. Ob dieses von Generation zu Generation weitergegebene Halbwissen auch Substanz hat, dem wollten die Ernährungswissenschaftlerinnen Sabine Bisovsky und Eva Unterberger nachgehen. Der undurchschaubare Markt an Diätbroschüren und Ernährungsratgebern sorgte für zusätzliche Vorurteile und Unwahrheiten.

Viele dieser fest in der Gesellschaft verankerten Mythen wollten die beiden Ernährungswissenschaftlerinnen mit Hilfe von Fachliteratur, Studien und Experten überprüfen. Ob hinter dem vorgeschlagenen Stampferl Schnaps zur Verdauung die Spirituosenlobby, oder ob hinter den Vorzügen von Himalaya-Speisesalz, Magnesium-Präparaten, Smoothies oder Energy-Drinks rein wirtschaftliche Interessen und ein dementsprechender Marketing-Apparat stecken. Mythen und Fakten versuchen die Autoren dabei klar zu trennen. Leider verspricht der Titel – ‚Aufgedeckt! Gerüchteküche und Ernährungsmythen‘ mehr als der Inhalt. Trotz der Verwendung von wissenschaftlich untermauerten Fakten, geht die Dekonstruktion der Mythen wenig ins Detail. Für Leser, die sich intensiver mit Ernährung beschäftigen, bietet die Enthüllung der Gerüchteküche wenig Neues und Aufregendes. Für diesen Typus dient die Lektüre bestenfalls als Ergänzung in der Kochbibliothek.

Angesprochen fühlen sollte sich aber die breite Masse der Bevölkerung. Der Ratgeber wäre geeignet für alle, die sich zwar für den Vorgang des Essens an sich, aber nicht für die Ernährung interessieren.

Leider dürfte sich der Hunger nach diesen wissenschaftlichen Ernährungsinformationen in Grenzen halten. Dem nicht fachkundigen Leser liefert das Buch kurzweilige und prägnante Antworten. Für viele dieser Leser wäre die ‚Gerüchteküche‘ eine Ergänzung zu den massenhaft auftretenden, wenig seriösen Ernährungsstudien und Diätbroschüren. Schließlich üben sie als Konsumenten mit ihrem Einkauf einen nicht zu unterschätzende Einfluss aus.