Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 75 (2004)

Heft: 6

Artikel: Der Ernährungsexperte Heinz Knieriemen über Convenience Food : "Wir müssen wieder mit Lust und Freude essen"

Autor: Fasolin, Sarah / Knieriemen, Heinz

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-804438

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Der Ernährungsexperte Heinz Knieriemen über Convenience Food

«Wir müssen wieder mit Lust und Freude essen»

Sarah Fasolin

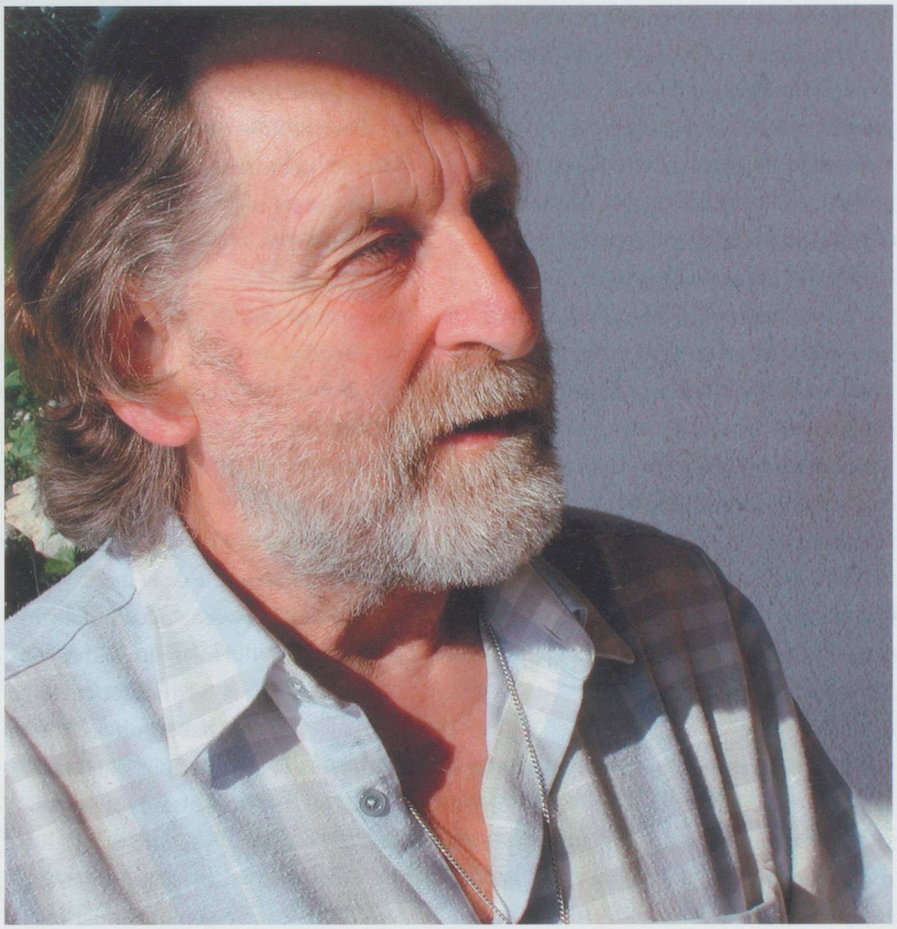
Convenience Food sei der systematische Weg zu Fehlernährung und zur Schlaraffisierung des Alltags, findet der Ernährungsberater Heinz Knieriemen. Mit Dosenpelati kocht jedoch auch er.

Herr Knieriemen, wann haben Sie sich zum letzten Mal mit Convenience-Food ernährt?

Heinz Knieriemen: Da müsste man zuerst definieren, was Convenience ist, ob die Büchse gehackter Tomaten auch dazu gehört oder nicht. In meiner Ernährung schliesse ich nichts aus, weil ich es für einen schlechten Weg halte, sich Dinge zu verbieten. Doch die allgemeine Tendenz in der Ernährung finde ich äusserst bedenklich.

Äusserst bedenklich? Weshalb?

Knieriemen: Schauen Sie, vor welcher Situation wir stehen und was über die Ernährung angerichtet wird: Weltweit haben wir eine Zunahme von Altersdiabetes, einer Krankheit, die früher nur ältere, schlecht ernährte Menschen hatten. Heute sind bereits 7-Jährige davon betroffen. Dann haben wir viel häufiger hyperaktive oder fettleibige Kinder und beobachten alle Formen von Allergien. Schweres Rheuma, Gicht, Polyarthritis kommen noch dazu. Die Zahlen liegen auf dem Tisch – auch die des Gesundheitswesens, das nicht mehr bezahlbar ist. Wenn wir dies mal zur Kenntnis genommen haben, dann können wir über Convenience reden.



Heinz Knieriemen: «Für die Zubereitung des Essens und auch für das Essen selber nimmt man sich keine Zeit mehr – auch in Heimen und Spitälern muss es schnell gehen». Fotos: fas

Dann schliessen Sie also doch aus: Keine Tiefkühllasagne und kein Beutelrisotto, weil das zu viel Zusatzstoffe hat?

Knieriemen: Convenience heisst ja Bequemlichkeit, da sind wir schon mitten drin. Aus Bequemlichkeit irgendetwas reinschmeissen statt sich zu überlegen, was der Körper braucht. Convenience ist das Instrument, das systematisch benutzt wird, um Menschen zu Fehlernährung anzuleiten.

Wie meinen Sie das?

Knieriemen: Durch die Werbung und die Markenprodukte wird einem gesagt: «Schau her, es geht alles ganz schnell,

die Salatsauce ist schon fertig, du kannst Zeit sparen». Statt Haferflocken und einen geschnittenen Apfel hat man die Nestlé Cini Minis, bei denen alles schon drin ist. Das ist für mich der systematische Weg zur Fehlernährung, zur Schlaraffisierung des Alltags. Die Lebensmittelindustrie gaukelt dem Menschen vor, er werde aus der Selbstverantwortung entlassen.

■ *Die Lebensmittelindustrie argumentiert, Convenience sei Zeitgeist, und die Leute kaufen es. Man sieht es auch am Absatz: Der Convenience-Markt nimmt jährlich um 10 Prozent zu.*

Knieriemen: Zeitgeist ist vieles – ob er gut ist, ist eine andere Frage. Betrachten wir nochmals die Krankheiten: Wir haben alles an Nahrungsmitteln, was wir uns wünschen, und sind trotzdem krank. Wir leben im Schlaraffenland und werden trotzdem mit unseren Problemen nicht fertig. Wer stellt sich heute noch die Frage, was man tun muss, um gesund zu bleiben? Lieber lässt man sich eine Grippeimpfung machen. Da muss man sich doch fragen, was hier falsch läuft. Und über Convenience läuft eben sehr viel falsch. Für die Zubereitung des Essens und auch für das Essen selber nimmt man sich keine Zeit mehr – auch in Heimen und Spitälern muss es schnell gehen.

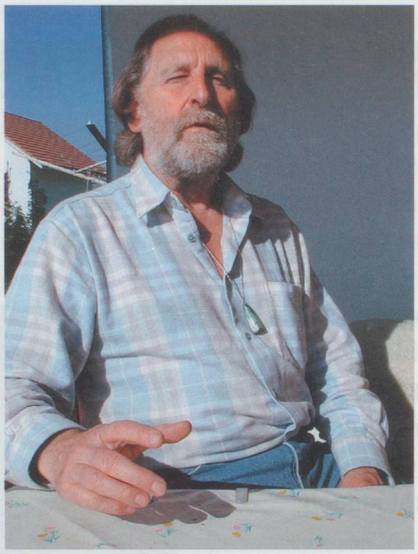
«Wir leben im Schlaraffenland und werden trotzdem mit unseren Problemen nicht fertig»

■ *Die Leute müssten ja nicht mitmachen, wenn sie nicht wollten ...*

Knieriemen: Das ist für mich kein Argument. Die Leute machen vieles mit. Es braucht eine Trendwende – und die ist da. Wir müssen wieder wegkommen von all dem Zeug, das uns die Werbung eintrichtert.

■ *Die Werbung ist Schuld?*

Knieriemen: Ich will Ihnen an einem Beispiel aufzeigen, was falsch läuft. Schauen Sie sich diese Packung Cini Minis an. Da steht gross drauf «Kalzium +8» und hier auf der Seite: «Deckt den halben Tagesbedarf an Kalzium. Für Wachstum und Erhalt der Zähne und gesunde Knochen». Wenn man dann aber die Brennwerttabelle liest, sieht man, dass da 34 Prozent Zucker drin ist. Wie kann man behaupten, dass ein Produkt mit 34 Prozent Zucker gut sei für die Zähne? Das ist doch eine Verarschung nach Strich und Faden.



«Wie kann man behaupten, dass ein Produkt mit 34 Prozent Zucker gut sei für die Zähne? Das ist doch eine Verarschung nach Strich und Faden»

■ *Es gibt doch auch Unterschiede innerhalb von Convenience...*

Knieriemen: Ich mache da keinen Unterschied. Ich werde manchmal von Leuten gefragt, die mein Buch über die E-Nummern gelesen haben, ob denn zum Beispiel die Ascorbinsäure, also das Vitamin C, wirklich so schlimm sei. Es geht nicht darum, wie schlimm jedes einzelne Produkt ist, sondern um die Auswirkungen, die wir feststellen. Dieses «das darfst du, das darfst du nicht» führt genau zum Gegenteil: Du darfst alles. Um auf ihre Eingangsfrage zurückzukommen: Wenn eine Dose Pelati Convenience ist, dann koche auch ich mit solchen Produkten. Ausserhalb der Tomatensaison verwende ich nie frische Tomaten, sondern immer die Dosenpelati, die billiger und besser sind. Natürlich darf ich das.

«Am besten, man macht es wie die Kuh auf der Weide: Schnuppern und entscheiden, ob das Kraut gut tut oder nicht»

■ *Für Sie als Experte ist es sicher einfacher, sich in der Flut von Produkten zurechtzufinden. Der Durchschnittsbürger geht davon aus, dass die Lebensmittel, die er kauft, ihm gut tun und nicht schaden ...*

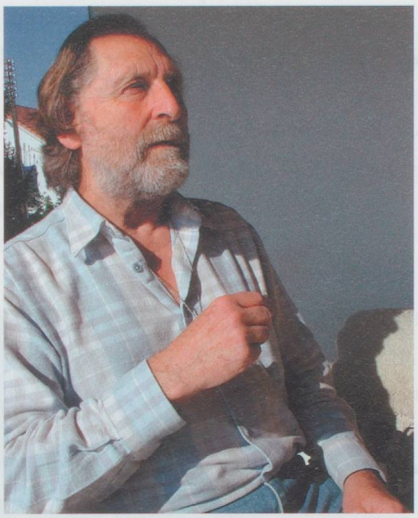
Knieriemen: Das ist ein Irrtum. Tragisch ist, dass wir so viel wissen, unzählige Bücher über Trennkost bis Blutgruppendiäten haben und sich die Bevölkerung trotzdem orientierungslos fühlt. Am besten, man macht es wie die Kuh auf der Weide: Schnuppern und entscheiden, ob das Kraut gut tut oder nicht. Wir müssen wieder mit Lust und Freude essen. Das schränkt das Bedürfnis nach Convenience Food automatisch ein.

■ *Die Ratlosigkeit ist damit noch nicht ganz weg. Viel an Wissen ist verloren gegangen. Wer weiss noch, wie man eine Suppe selbst macht, wenn man keine Päckli-Suppe zur Verfügung hat?*

Knieriemen: Genau das ist die Tendenz, die ich fragwürdig finde. Ein Test in Hamburg mit 100 Männern hat ergeben: Nur 2 konnten selbst einen Schokoladepudding kochen. Man kann alles lernen.

■ *Bio-Convenience-Produkte schneiden in den Tests immer besser ab. Kann man gesund und Zeit vielleicht nicht*

doch miteinander vereinbaren?
Knieriemen: Wir essen hin und wieder auch Bio-Spätzle, keine Frage. Wichtig ist das Bewusstsein, dass jeder so weit ist und individuell entscheiden kann, was gut ist für ihn und was nicht. Diese Entscheidungsfähigkeit wird einem von der Lebensmittelindustrie abgenommen und gesteuert.



■ *Selbstverantwortung zu übernehmen, ist in Heimen relativ schwierig. Da muss man essen, was auf den Tisch kommt.*
Knieriemen: Ja, da wird es tatsächlich schwierig. Ich denke aber, dass Leute, die in einem Heim sind, sich grundsätzlich besser ernähren, als wenn sie selbst kochen.

«Ich denke, dass Leute, die in einem Heim sind, sich grundsätzlich besser ernähren, als wenn sie selbst kochen»

■ *Auch dort gibt es Convenience Food, zum Beispiel Büchsen-Fruchtsalat, weil die Zeit zum Rüsten schlicht nicht reichen würde ...*
Knieriemen: Dieses Zeitargument verstehe ich nicht. Wenn ich meine Schwiegermutter im Altersheim besuche, dann sitzen die nur vor dem Fernseher, dabei hätte es genügend fitte Frauen oder Männer, die gerne in der Küche mithelfen würden. Es ist organisatorisch schwierig, das ist mir klar. Aber es gibt Modelle von Altersheimen, da werden die Bewohner stark miteinbezogen. Die alten Leute ziehen es wahrscheinlich vor, Äpfel zu schnetzeln statt fernzusehen.

■ *Sie vertreten eine klare Position. Wie stehen Sie Functional Food gegenüber? Die Beimischung von Vitaminen kann doch nur gesundheitsfördernd sein?*
Knieriemen: Wir beobachten das seit Jahren in den USA, Frankreich, Spanien und nun auch bei uns. Überzuckerten Frühstücks-Cerealien werden alle möglichen Vitamine beigemischt. In den USA gibt es keine Milch mehr zu kaufen, die nicht mit Kalzium und Magnesium angereichert wird. Das ist Schwachsinn, denn die Milch hat bereits ausreichend Kalzium. Auf solche Ideen können nur Menschen kommen, die im Zuviel leben. Unsere Probleme sind Probleme des Überflusses: Wir essen zu viel Eiweiss, zu viel isolierte Kohlenhydrate und zu viel gehärtete Fette. Wir müssen wieder ein anderes Bewusstsein entwickeln und nicht einfach einem Lebensmittel noch mehr Stoffe zufügen.

■ *Für ältere Leute könnte es aber doch Sinn machen?*
Knieriemen: Gesunde und vielfältige Nahrung bietet uns die Natur und nicht die Nahrungsmittelindustrie. Ich halte auch bei älteren Menschen wenig davon, dass sie Functional Food zu sich nehmen, statt sich ausgewogen und vielfältig zu ernähren. Im ganzen Bereich der Vermengung von Nahrungs- und Arzneimitteln gibt es viele Prophezeiungen und kaum gesichertes Wissen. Die Ernährung deckt im Normalfall die Grundbedürfnisse des Körpers ab. Ist sie schlecht, muss ich etwas ändern – ein Lernprozess, der auch im Alter möglich ist. ■

Heinz Knieriemen ist Ernährungsberater und Dozent für Ernährungsheilkunde am Institut für Ernährung und Gesundheit in Richterswil und Mitglied der Fachgesellschaft für Ernährungsheilkunde und Orthomolekulare Medizin (FEOS).
Er ist Autor zahlreicher Bücher über Ernährung, Gesundheit und Ökologie. Knieriemen ist verheiratet und Vater von fünf Kindern.

MUNDO AG
FRUCHTIMPORT
Handelshof
CH-6023 Rothenburg
Luzern-Schweiz
Telefon 041 288 89 29
Telefax 041 280 02 66
E-Mail info@mundo-frucht.ch
Früchte + Gemüse
Tiefkühl-Produkte
Molkerei-Produkte
Für Produkte vom Feinsten
Mitglied des CURAVIVA-Firmenpools