

## *Ananas essen macht schlank*

Ja super! Was mühen sich denn Tausende schweisstriefend an Fitnessgeräten ab? Weshalb quälen sich denn Übergewichtige von einer Diät zur anderen? Auch bei Misserfolgen; Gerüchte halten sich mindestens so hartnäckig wie Fettpolster.

### **Was Forscher so alles herausfinden**

In der Seitenspalte der Seite 93 der SonntagsZeitung vom 11. September 2005 habe ich folgende Überschriften von Kurzartikeln gefunden:

- Stress senkt das Risiko für Brustkrebs
- Müesli hält Frauen schlank
- Alkoholentzug hilft Kosten sparen
- Rauchen fördert Augenerkrankung
- Gute Stimmung schadet Gedächtnis

Ich betone: Was Sie eben gelesen haben, waren die Überschriften von Kurzartikeln, nicht etwa ein Quiz, bei dem man die richtige Aussage ankreuzen soll. Die Inhalte der Kurzartikel liessen etwa gleichviel Interpretationsspielraum offen, wie mein Horoskop einige Seiten weiter.

### **Unsere Studie hat belegt, dass ...**

Klingt überzeugend, nicht war? Mit Studien lässt sich manches belegen, sogar das Gegenteil. Um die Aussagekraft einer Studie zu beurteilen müssen alle Messparameter bekannt sein.

Ein Beispiel: Fünf Erwachsene leben in einer Wohngemeinschaft. Roland trinkt täglich einen Liter Rotwein. Das sind im Durchschnitt zwei Deziliter pro Person. Zwei Deziliter Rotwein pro Tag sollen sogar gesund sein. Also haben wir durchschnittlich gesehen gar kein Problem. Alles klar?

### **Richtig ist nicht immer wichtig**

Zugegeben, mein Titel dieses FIT-KiCKs ist sehr verlockend. Ein Titel ist aber der Verkaufsslogan eines jeden Zeitungsartikels. Artikel und Bücher mit gewöhnlichen Titeln werden kaum gelesen. Okay, ein bisschen Schummeln ist in der Werbung erlaubt. Weil ich finde, dass auch das seine Grenzen hat, korrigiere ich wenigstens die Aussage meines Titels im nächsten Abschnitt.

### **Sorry für die falsche Hoffnung**

Auf der Webseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ([www.dge.de](http://www.dge.de)) fand ich mit dem Suchwort „Ananas“ einen aufschlussreichen Bericht. Hier ein kleiner Auszug:

*Papain, Chymopapain, Lysozym und Lipase aus der Papaya, das Enzym Bromelain aus der Ananas sowie Kiwi-Enzyme werden in einigen Ratgebern als Fatburner empfohlen. Der Gedanke, Enzyme aus Obst als „Fettkiller“ einzusetzen, ist nicht neu, er stammt ursprünglich aus der so genannten „Hollywood-Diät“. Allerdings sind Enzyme Eiweisse, die bereits im Magen gespalten werden. Sie kommen also in den seltensten Fällen intakt im Körper an und wirken deshalb nicht in der beschriebenen Form.*

Übrigens: Ananas ist trotzdem gesund, einfach kein Wundermittel.