



Die trügerische Hoffnung von der Leichtigkeit des Seins

Schlemmen ohne Reue, Abspecken ohne Verzicht. Dies verheissen alte und neue **Ersatzstoffe für Zucker und Fette**, die keine oder kaum Kalorien liefern. Doch die **Realität ist ernüchternd**: Die gesundheitlichen Folgen der angeblichen Schlankmacher sind umstritten, **dauerhaftes Abnehmen kaum möglich**.



FOTO BERND BEHNKE

Jörg Smill ist Wissenschaftsjournalist und arbeitet beim Medienbüro Locher, Brauchbar&Partner in Basel.

VON JÖRG SMILL

Im vergangenen August durchkämmen Zürcher Polizisten im dienstlichen Auftrag die Regale einiger Apotheken. Die Beamten werden fündig: In die Hände fällt ihnen Xenical, ein Medikament zur Behandlung von krankhaftem Übergewicht, das zu diesem Zeitpunkt nur in der EU, nicht aber in der Schweiz zugelassen war. Mittlerweile hat die Interkantonale Kontrollstelle für Heilmittel (IKS) dem Präparat der Firma Roche den behördlichen Segen erteilt. Xenical ist seit Mitte September gegen Rezept erhältlich. Roche hat bereits ein Gesuch um Kassenzulassung gestellt.

Dem Schweizer Pharma-Multi stehen mit der Anti-Fett-Pille goldene Zeiten ins Haus. Wenn die Pille dereinst auch in den USA zugelassen sein wird, darf Roche mit einem jährlichen Umsatz von 700 bis 800 Millionen Franken rechnen.

Dagegen nimmt sich der Markt in der Schweiz bescheiden aus. Etwa 1,7 Millionen Menschen gelten als übergewichtig, 250'000 davon als fettstüchtig (adipös), Tendenz zunehmend.

In einer Gesellschaft, die den «Waschbrettbauch» zum Statussymbol erhoben hat und die magersüchtige Models auf die Laufstege hievt, haben es die Belebten zunehmend schwer. Sie gelten als träge, minder leistungsfähig, ja sogar als dumm. Sie sind ein Störfall im Zeitalter der schlanken Produktion.

Dazu stellen ihnen Mediziner eine düstere Prognose. Die gängige Lehrmeinung besagt, dass Übergewichtige früher sterben. Allerdings ist auch Bewegung ein

entscheidender Faktor: Dicke, die sich körperlich anstrengen, leben mitunter gesünder als bewegungsfaule Schlanke. «Es ist aber keine Frage», so Hannes Staehelin, Präsident der Eidgenössischen Ernährungskommission, «dass Leute, die übergewichtig sind, statistisch gesehen mehr unter Krankheiten leiden.»

Was Wunder, dass Menschen mit echten und eingebildeten Wülsten so manches tun, das ihnen Erleichterung verspricht: Einige stemmen ihr Fett mit Handeln weg. Viele probieren wieder und wieder eine der zahllosen Diäten, die Bücher und Heftchen anpreisen. Andere greifen zur Chemie: Sie disziplinieren ihren Essenstrieb mit einem der 25 Appetitzügler, die hierzulande zur Verfügung stehen. Oder sie versuchen – koste es, was es wolle – an das vermeintliche Wundermittel Xenical heranzukommen, das sich innert kürzester Zeit auf dem Markt der Abspeckpillen einen ähnlich legendären Ruf erworben hat wie Viagra bei den Potenzmitteln.

Vermeintliche Auswege aus dem Dilemma

Abspecken können die Belebten natürlich auch, indem sie weniger zulangen. Doch zu verzichten fällt schwer. Denn die Supermärkte locken mit einem verführerischen Überangebot, das sie immer billiger feilbieten. Aus diesem Dilemma haben findige Lebensmitteltechnologien einen Ausweg gefunden: Sie ersetzen kalorienreiche Nahrungsbestandteile durch Stoffe, die ähnlich schmecken, aber keine oder deutlich weniger Energie liefern. Die Imitate sollen uns schlanker machen oder wenigstens ohne Reue weiter schlemmen lassen.

Solche Ersatzstoffe herzustellen, erfordert grosses technolo-

gisches Können. Denn ausgerechnet Zucker wirkt als Geschmacksverstärker und die Fette als Aromaträger. Überdies verleihen sie dem Essen ein gutes Mundgefühl.

Light-Welle ebnet den Weg für Zuckerersatz

Zunächst waren es die künstlichen Süsstoffe, die bei uns anfangs der 80er Jahre die Light-Welle in Bewegung brachten. Damals galt Zucker als Hauptursache von Überernährung und der daraus folgenden Beschwerden wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck und Herz-Kreislaufkrankheiten. Seither versüssen Saccharin, Cyclamat, Aspartam und Acesulfam-K Getränke und Gerichte.

Fachleute unterscheiden zwischen Süsstoffen und Zuckeraustauschstoffen: Süsstoffe unterscheiden sich chemisch deutlich vom Zucker, entwickeln aber eine gewaltige Süßkraft, die mitunter mehrere Hundert Mal so stark ist wie jene des Originals. Den bitteren Beigeschmack von künstlich gesüßten Wassern haben die Lebensmitteltechniker mittlerweile in den Griff bekommen. Dennoch mangelt es den Light-Getränken oft am vollmundigen Geschmack; sie wirken dünn, leer, meist auch noch etwas fade.

Zuckeraustauschstoffe unterscheiden sich im Gegensatz zu den Süsstoffen chemisch nur wenig vom herkömmlichen Zucker. Da sie der Körper jedoch langsamer aufnimmt und insulinsparend abbaut, eignen sie sich für Diabetiker. Allerdings verfügen sie über ähnliche Energiegehalte wie Zucker. Wichtige Zuckeraustauschstoffe, die in der Natur vorkommen, sind Sorbit, Mannit und Xylit. Letzterer wird oft in zahnschonenden Kaugum-

mis verwendet. Der bekannteste Zuckeraustauschstoff ist Sorbit. Seine Süßkraft ist nur halb so gross wie jene des Zuckers, deshalb wird er meist zusammen mit Saccharin eingesetzt. Sorbit wird wegen seiner Fähigkeit, Wasser zu binden, oft als Feuchthaltemittel verwendet. In Kirschen und Birnen sorgt viel natürliches Sorbit für die «runde», etwas klebrige Süsse.

Neuerdings gibt es auch eine ganze Reihe von Zuckeraustauschstoffen, die künstlich erzeugt werden: Isomalt, Maltit, Lactit und Polydextrose. Die Zuckeraustauschstoffe schmecken oft nicht ganz so süß wie das Original, erzeugen jedoch ein ähnliches Mundgefühl.

Fett, der neue Bösewicht

Nachdem zahlreiche Produkte, insbesondere in den USA, vom Zucker befreit wurden, die Bevölkerung aber weiterhin Masse zulegte, wurde klar, dass weniger die leeren Kalorien des raffinierten Zuckers Übergewicht verursachen. Man muss nämlich immerhin ein halbes Kilo Kohlenhydrate zuviel in sich hineinschaufeln, um ein einziges Gramm Fett zuzulegen. Der wahre Dickmacher ist Fett: Es enthält doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate und wird vom Körper leicht gespeichert. «Fett macht Fett», heisst deswegen seit einigen Jahren die Losung. Konsequenz: Die Light-Welle dehnt

sich auch auf fetthaltige Speisen aus: Halbrahm und Viertel-fettkäse drängten in die Kühlregale. Zudem wurden Fette durch Substanzen ausgetauscht, die das natürliche Ingredienz nachahmen. Zunächst veränderten die Lebensmitteltechnologien natürliche Nahrungsbestandteile so, dass sie sich cremiger und rahmiger anfühlten. Hernach machten sie sich an die Entwicklung künstlicher kalorienfreier Fette. Vorläufiger Höhepunkt der Entwicklung ist ein Fettersatz namens «Olestra», das der Körper nicht verdauen kann (s. Seite 7). Es schmeckt gleich wie herkömmliches Fett und lässt sich genauso einsetzen: zum Frittieren, zum Backen, zum Braten. Ein – auf den ersten Blick – ideales Produkt also.

Doch gegen «Olestra», das in den USA seit vergangenem Jahr für einige Snacks versuchsweise zugelassen ist, formiert sich heftiger Protest. Da es im Darm nicht abgebaut wird, bildet sich dort eine Fettschicht. Folge: Der Organismus kann wertvolle Vitamine, Carotinoide und essentielle Fettsäuren nicht richtig aufnehmen. Zudem flutscht der Essensbrei wie geschmiert durch Magen und Darm. Der Kot kann mitunter so glitschig werden, dass ihn der Schliessmuskel nicht zu bändigen vermag.

Von solch unappetitlichen Erscheinungen in ihren Unterhosen blieben die Europäer bislang verschont. Auf dem Kontinent gibt es das «fettfreie Fett» noch nicht im Regal, dafür verschiedene Fettaustauschstoffe, die dank ihrer natürlichen Herkunft keiner Bewilligung bedürfen. So etwa ein feinstkörniges Eiweissprodukt, genannt «Simplese», das sich mit Wasser vermengt in kalten Speisen findet. Zum Beispiel in Eiscreme, Joghurt,

Süsse ohne Beigeschmack?

Neuere Untersuchungen bescheinigen den künstlichen Süsstoffen **Unbedenklichkeit**. Verbraucherverbände bleiben trotzdem **skeptisch**.

Künstliche Süsstoffe sind schon sehr lange bekannt, Saccharin wurde bereits um die Jahrhundertwende eingesetzt. Weitere Süsstoffe kamen in den USA im Laufe der sechziger und siebziger Jahre auf den Markt, zuletzt Aspartam. Hierzulande erlebten die Süsstoffe ihren Boom erst zwei Dekaden später, als die Light-Welle aus den Vereinigten Staaten herüber schwappte.

Die künstlichen Süsstoffe, allen voran Saccharin und Cyclamat, kamen in den siebziger Jahren unter Beschuss. Bei einem umstrittenen Versuch an Ratten mit extrem hohen Dosen von Saccharin und Cyclamat wurde ein erhöhtes Blasenkrebs-Risiko festgestellt. In den USA wurde Cyclamat daraufhin verboten, für Saccharin wurde ein Warnhinweis eingeführt.

Neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge vermögen die angeklagten Stoffe keinen Krebs auszulösen. Vorsicht ist höchstens bei sehr hohen Dosen geboten. Trotzdem wurde Cyclamat in den USA bisher nicht wieder zugelassen.

Verbraucherverbände mahnen aber weiterhin zur Vorsicht mit Süsstoffen, weil die Welternährungs- und die Weltgesundheitsorganisation für Saccharin und Cyclamat relativ geringe Tagesmengen festgesetzt haben. Ein 25 Kilogramm schweres Kind überschreitet diese Werte bei 7 dl Cola light oder Rivella blau. Aus diesem Grund, und weil sich verschiedene Süsstoffe in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken, kommen heute oft Kombinationen von Süsstoffen zum Einsatz.



FOTO IMAGE BANK

Gutes Mundgefühl

«**Fatfree**» steht vor allem in den **USA hoch im Kurs**. Die Amerikanerinnen und Amerikaner lassen sich durch Warnhinweise auf Produkten, die das Pseudofett «Olestra» enthalten, nicht gross irritieren. **In der Schweiz** hingegen wird über die **Fett-Imitate** bisher noch **die Nase gerümpft**.

Fachleute unterscheiden bei den Fetten zwischen Ersatz- und Austauschstoffen. Fettersatzstoffe sind von Speisefetten kaum zu unterscheiden; sie schmecken und fühlen sich an wie Fette, haben denselben Schmelzpunkt und können auch bei Temperaturen über 100° Celsius eingesetzt werden. Entscheidend jedoch ist: Sie sind unverdaulich, und ihr Brennwert ist gleich null. Dies verdanken sie ihrem Gehalt an Fettsäuren, die in einer unspaltbaren Esterbindung vorliegen.

Zu den wichtigsten Vertretern der Fettersatzstoffe gehören die Saccharosepolyester. Prototyp ist das synthetisch hergestellte «Olestra». Dieser Fettersatzstoff ist chemisch dermassen stabil, dass ihn nicht einmal Bakterien richtig knacken können. Deswegen wird er in der Kläranlage kaum abgebaut und gelangt in Seen und Flüsse. Abgesehen von den gesundheitlichen Schwach-

stellen (vgl. nebenstehenden Artikel) ist dies ein weiterer wunder Punkt des umstrittenen Pseudofettes: Denn was «Olestra» in den Gewässern anrichtet, hat der Hersteller Procter & Gamble bloss unzureichend untersucht, kritisieren Fachleute.

Im Gegensatz zu den Fettersatzstoffen können Fettaus-tauschstoffe die richtigen Fette nicht vollständig nachahmen, weil sie chemisch völlig verschieden aufgebaut sind. Sie bestehen aus speziell aufgearbeiteten Kohlehydraten, Nahrungsfasern oder Eiweissen. Also aus Substanzen, die in der natürlichen Nahrung bereits vorkommen. Der Trick der Lebensmittelindustrie besteht darin, die ursprünglichen Zutaten derart zu verändern, dass sie in Verbindung mit Wasser eine gelartige Masse bilden und so ein Mundgefühl wie Fett ergeben.

Seit den siebziger Jahren sind Fettaus-tauschstoffe auf dem

Markt, vor allem in den USA. Anders als Ersatzstoffe verlieren Fettaus-tauschstoffe ihre fett-ähnlichen Eigenschaften bei Hitze über 100° Celsius. Dank ihrer natürlichen Bestandteile gelten sie jedoch als unbedenklich. Lebensmittelingenieure können mittlerweile auf eine ganze Palette von verschiedenen Stoffen zurückgreifen; für viele Zwecke gibt es massgeschneiderte Substanzen.

«Simplese» zum Beispiel stammt aus Molkeneiweiss. Die Proteinteilchen werden durch Hitze, Rühren und Schockgefrieren stark zerkleinert und vereinheitlicht. Das Ergebnis sind winzige Kügelchen mit einem Durchmesser von etwa einem Millionstel Meter, welche die Zunge nicht einzeln wahrnimmt. Weil sie so klein und ebenmässig sind, gleiten sie leicht aneinander vorbei und rufen so das typische cremige Gefühl von Fett hervor.

Die Vielfalt der Produkte täuscht allerdings darüber hinweg, dass sich zumindest in Europa die Absätze der Fettimitate in Grenzen halten: Während in den Vereinigten Staaten Pseudofette im grossen Stil gebraucht werden, lässt sich hierzulande noch kein Trend dazu feststellen. Generell reagieren in den deutschsprachigen Ländern die Konsumenten zurückhaltender auf Manipulationen an der Nahrung als in Übersee, wo eine wahre Anti-Fett- und Anti-Cholesterin-Hysterie den Fettersatz- und Austauschstoffen den Weg geebnet haben.

Der Fettersatzstoff «Olestra» ist bisher nur in den USA zugelassen.

Olestrahaltige Produkte (hier Chips) müssen in den USA mit folgendem Warnaufdruck versehen sein: «Dieses Produkt enthält Olestra. Olestra kann Unterleibskrämpfe und Durchfall verursachen. Olestra behindert die Aufnahme einiger Vitamine und anderer Nährstoffe.»



FOTO GUN

Mayonnaise und Käseprodukten. «Simplesse» wird seit rund 10 Jahren in der Schweiz eingesetzt.

Ebenfalls aus natürlichen Rohstoffen besteht ein weiterer Fettaustauschstoff, der möglicherweise auf uns zukommt. Ein Forschungslabor des US-amerikanischen Landwirtschaftsministeriums versucht derzeit ein Produkt zu lancieren, das aus ballaststoffreichen Landwirtschaftsabfällen wie Getreidehülsen gewonnen wird. «Z-Trim», so sein Name, könnte dazu beitragen, dass die Konsumenten gleichzeitig weniger Fette und mehr Nahrungsfasern zu sich nehmen. Ob und wann dieses angeblich gesunde Pseudofett auf den Markt kommt, ist derzeit nicht abzusehen.

«Ersatz»-Stoffe haben schlechtes Image

Obwohl in den USA ein grosses Thema, hatten die Ersatzstoffe in der Schweiz nie durchschlagenden Erfolg. Der Markt für Light-Produkte blieb hierzulande bescheiden und schrumpft

seit Anfang dieses Jahrzehnts gar. Gemäss einer Untersuchung der Schweizerischen Gesellschaft für Marketing gibt es von 80 Nahrungsmittel-Warengruppen gerade mal deren 28, wo Light-Produkte überhaupt vorkommen. Bei den fettreduzierten Lebensmitteln sind das vor allem Margarine, Mayonnaise, Bouillon und Salatsaucen. Und selbst in diesem Segment gaben die Konsumenten bloss jeden zehnten Franken für ein Light-Produkt aus.

Auf Ersatzstoffe in der Nahrung reagieren die Schweizerinnen und Schweizer äusserst skeptisch. In einer Umfrage bezeichneten sie die künstlich erleichterte Kost als «verfälscht, teuer und ungesund». Die Geringschätzung für die Höchstleistungen der Lebensmitteltechnologie beruht allerdings nur zum Teil auf gesundheitlichen Argumenten: Über die Hälfte aller Befragten vermissten bei der Schmalkost vor allem das einen Geschmack. Da müssen wohl noch ausgefeiltere Techni-

ken und Produkte her, um die Klientel zufrieden zu stellen.

Mit Süsstoffen lässt sich der Körper kaum überlisten

Wenn sie schon nicht so munden – helfen Ersatzstoffe wenigstens beim Abnehmen und beim Schlankbleiben?

Das hängt ganz von der Art der ersetzten Nahrungsmittel ab. Werden Kohlenhydrate ausgetauscht, also etwa Zucker durch künstliche Süsstoffe, kompensiert der Körper in der Regel den entsprechenden Energieausfall. Denn unser Organismus ist darauf ausgerichtet, seine Energiezufuhr mit Kohlenhydraten möglichst konstant zu halten.

Ein weiteres Handicap besteht in der «Angst» unseres Körpers vor einer «Hungersnot». Ein uralter Überlebensmechanismus sorgt dafür, dass der menschliche Organismus sofort auf «Energiesparprogramm» umschaltet, wenn die Nahrungszufuhr eingeschränkt wird. Deshalb zeigt sich nach Diäten oft der berühmte «Jo-Jo-Effekt»: Man nimmt rasch wieder zu, weil der Körper weiter auf Sparflamme arbeitet, um für eine künftige «Hungersnot», sprich Diät, gewappnet zu sein.

Künstliche Süsstoffe versagen vermutlich auch deshalb, weil sie im Gegensatz zum Zucker kein «Glücksgefühl» auszulösen vermögen. Zucker gelangt nach dem Essen rasch ins Blut und veranlasst das Gehirn indirekt, das Hormon Serotonin auszuschütten. Dieser Botenstoff steigert unser Wohlbefinden und Lebensgefühl. Dieser Effekt, meinen manche Wissenschaftler, sei der Grund unserer angeborenen Vorliebe für Süsses. Künstlich gesüsste Produkte verleiten zwar zum Naschen und gewöhnen

Wer genau wissen will, ob in einem bestimmten Produkt Zucker oder ein Zuckerersatzstoff drin ist, kommt um das Lesen des Kleingedruckten nicht herum.

Was heisst «zuckerfrei»?

Lebensmittelverpackungen geben oft an, das Produkt sei frei von Zucker, ohne Zuckerzusatz oder zuckerfrei gesüsst. Doch solche Angaben können in die Irre führen. Wer Kalorien sparen will, dem nützt es zum Beispiel gar nichts, wenn Zuckeraustauschstoffe verwendet wurden, die beinahe den-

selben Energiegehalt haben wie Zucker. Ebenso brauchen nicht raffinierte Zuckerformen wie in Honig, Melasse oder Glucose-sirupe nicht als Zucker deklariert zu werden. Deshalb immer Zutatenliste und Nährwertdeklaration zu Rate ziehen, um den Energieinhalt zu beurteilen.



uns an süßes Essen. Sie vermögen aber unser Verlangen nach «echten» Süßigkeiten nicht zu stillen.

Fettreduktion verspricht mehr Erfolg

Bei den Fetten zeigt sich ein anderes Bild. Zwar fressen zum Beispiel Hunde und Ratten im Tierexperiment einfach mehr, wenn ihnen Fettersatz ins Futter gemischt wird. Manche wurden sogar um so dicker, je mehr Pseudofette im Napf waren. Doch was für Tiere gilt, lässt sich nicht auf den Menschen übertragen; er hat einen anderen Stoffwechsel.

In einer grossen, noch unveröffentlichten EU-Studie in England, Holland, Dänemark, Spanien und Deutschland assen insgesamt 400 Personen während sechs Monaten fettreduzierte Mahlzeiten. Die Ergebnisse bestätigen frühere Untersuchungen: Bei einer verminderten Fettzufuhr findet keine Energiekompensation statt. Im Gegensatz zur Kohlenhydratverbrennung passt sich also die Fettverbrennung dem Angebot an. Mit anderen Worten: Wer weniger Fett zu sich nimmt, kann tatsächlich abnehmen, wenn gleichzeitig die Energiezufuhr den Bedarf nicht übersteigt. Dabei entwickelt sich auch kein körperliches Verlangen nach mehr Nahrung.

Bei «light» darf's meist ein bisschen mehr sein

Allerdings funkt beim Essen auch die Psychologie hinein. Weil Fett das Essen eben so lecker macht, schmieren wir von der gar nicht so leichten Light-Margarine, Light-Mayonnaise oder Light-Wurst unbekümmert etwas mehr aufs Brot – die hat ja kaum Kalorien... Ein Experiment mit einem normalen Joghurt und Frauen belegte dieses



ILLUSTRATION ANDERS CARLSSON

Es hat ja so wenig Kalorien: Ist ein Produkt mit «light» angeschrieben, essen wir in der Regel mehr davon.

Phänomen: Jene Versuchsteilnehmerinnen, die das als «fettarm» bezeichnete Joghurt ausgelöffelt hatten, assen anschließend mehr als jene, deren Becher «fettreich» vorgab. Angesichts der Preise für fettreduzierte Lightkost ist dies ein kostspieliger Selbstbetrug.

Für die Beurteilung der Wirkungen von Pseudofetten auf die Gesundheit spielt indes nicht nur eine Rolle, ob man damit abnimmt, sondern auch wie. Eine Untersuchung in einer Münchener Klinik ergab, dass ein Fettaustauschstoff auf Eiweissbasis die unerwünschten Wirkungen von Abmagerungsdiäten verstärkt: Abbauprodukte der Blutfette nehmen zu und die Aufnahme von Vitamin E vermindert sich. Weil diese Effekte die Vorteile der Diät in Frage stellen, hält Olaf Adam, Leiter der Studie, solche Mittel im Kampf gegen das Übergewicht nicht für ratsam.

Falsche Gewohnheiten zementiert

«Pseudofette und künstliche Süsstoffe können in Einzelfällen eine sinnvolle Alternative

bieten», sagt Hannes Staehelin von der Eidgenössischen Ernährungskommission. Für die breite Bevölkerung seien sie jedoch nicht zu empfehlen. «Um schlank zu werden», so Staehelin, «hilft letztlich nur die mentale Umstellung.»

Trotz der Imitate bleibt Schlemmen reuevoll und Abnehmen ein Ringen mit sich selber. Selbst Diabetiker, raten Experten heute, sollten in der Regel mit normalen Nahrungsmitteln auskommen. Wer sich light ernährt, verharrt in falschen Ernährungsgewohnheiten, statt sich ausgewogen und natürlich zu verpflegen

«Sich gesund zu ernähren heisst nicht, ein konventionelles Fertigprodukt durch ein anderes, fettvermindertes zu ersetzen», sagt denn auch die Basler Präventivmedizinerin Ursula Ackermann-Liebrich. «Gesünder ist es, weniger zu essen, dafür Nahrungsmittel von höherer Qualität.» Also keine Light-Sauce über den Salat kippen, sondern ein hochwertiges Öl darüber träufeln. Wer jeden Tag einmal kocht und dabei Fett reduziert, hat für sein Wohlbefinden schon viel getan.

Diesen Rat scheinen glücklicherweise immer mehr Leute zu beherzigen. Aus dem unlängst veröffentlichten Vierten Schweizerischen Ernährungsbericht geht zwar hervor, dass wir immer noch zu fettreich essen: 38 statt 25–30 Prozent ihrer Energie führen sich die Schweizerinnen und Schweizer mit Fett zu Gemüte. Doch die Bevölkerung nimmt langsam, aber stetig weniger Fette und Öle zu sich. Innerhalb von fünfzehn Jahren ist der Verbrauch um 11 Prozent zurück gegangen. Und dies ohne Beistand von «Olestra», «Z-Trim» und Konsorten. □