

Die Statistik führte die Ernährungswissenschaftler auf die Spur: Verschiedene Studien zeigen, dass die Menschen aus dem Mittelmeerraum deutlich seltener an Herz-Kreislaufbeschwerden und Krebs erkranken als im restlichen Europa. Die Ursache dafür ist unter anderem in der mediterranen Esskultur zu finden – aber nicht nur.

Selbstschutz mit Messer und Gabel

VON ROLF DEGEN

Millionen Menschen sehnen sich nach einer unverkrampften und geniessbaren Diät. Vielleicht liegt die Antwort am Mittelmeer.

Es scheint unmöglich, an den Begriff «Diät» zu denken, ohne den faden Beigeschmack von Verzicht, Askese, Kalorienzählen und Magenknurren zu fühlen. Doch jetzt ist das Ende der Selbstkasteiung angesagt: Ausgerechnet die regionale Küche, die als Inbegriff für das geniesserische Schlemmen gilt, hat die Erlösung für gesundheitsbewusste Gourmets bereit. Die «mediterrane Ernährung», weithin bekannt durch ihre Markenzeichen Rotwein und Olivenöl, soll heilsam auf Herz und Lebenserwartung wirken.

Das «französische Paradox»

Dabei weiss die Wissenschaft immer noch nicht recht, wie das oft als «französisches Paradox» bezeichnete Phänomen zustande kommt. Madame Jeanne Calment, die am 4. August 1997 mit 122 Jahren in der südfranzösischen Stadt Arles als

ältester Mensch der Welt aus dem Leben schied, nahm eines der grössten Geheimnisse der Medizin mit ins Grab. Mit 117 hatte man dem rüstigen Oldtimer erfolglos vom Portwein abgeraten, mit 118 wurde sie von einem Fotografen ertappt, wie sie genüsslich an einer Zigarette paffte. Auch beim Essen war die Calment nicht gerade ein Kostverächter. Neben Schokolade mochte sie am liebsten Gänseleberpastete und einen deftigen, mit Olivenöl und Knoblauch angerichteten Fleischeintopf. Dass sie dem Leben den-



Nicht speziell gesund gelebt: Jeanne Calment, die letzten Sommer 122jährig starb.

noch so viele Lenze abtrotzte, ist das beste Beispiel für das «französische Paradox» – ein Rätsel, das den Ernährungswissenschaftlern seit Jahrzehnten Kopfzerbrechen macht.

Nord-Südgefälle beim Infarktisiko

Franzosen, aber auch Italiener, Griechen, Portugiesen und Menschen in anderen Anrainerstaaten am Mittelmeer, schlagen sich demnach genauso grosse Portionen wie etwa Nordeuropäer und Amerikaner in den Bauch. Aber sie haben eine höhere Lebenserwartung und erliegen viel seltener einem tödlichen Herzinfarkt. Die wichtigsten Belege für diesen Widerspruch lieferte MONICA, eine 50 Millionen Dollar-Studie der Weltgesundheitsbehörde WHO, die seit 15 Jahren bei über zehn Millionen Menschen in aller Welt nach den Ursachen von Herz- und Gefässkrankheiten sucht. Bei MONICA zeichnete sich bald ein überraschendes Schema ab: Je weiter nördlich man in Europa lebt, desto grösser ist das Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben. «Es ist zum Haareraufen», zog kürzlich das Magazin «Natur» verstört Bilanz. «Gemessen an den klassischen Risikofaktoren – hoher Cholesterinspiegel, Zigarettenrauchen und Bluthochdruck – gibt es keine bedeutenden Unterschiede zwischen Nord und Süd.» Aber die Franzosen leben zum Beispiel über vier Jahre länger als die Amerikaner, und weniger als halb so viele Franzosen ziehen sich Koronarerkrankungen zu, obwohl sie viel unbekümmerter mit Alkohol und Nikotin umgehen. Am negativen Pol, in Belfast, der Hauptstadt von Nordirland, kommen 237 von 100'000 Män-

Rolf Degen studierte Psychologie, Publizistik und Soziologie und arbeitet als freier Wissenschaftsjournalist für führende deutsche Printmedien, darunter die «Frankfurter Allgemeine Zeitung», «Die Zeit» und «Bild der Wissenschaft». Er schrieb für TABULA den Artikel «Die Macht der Sinne» (TABULA 3/96) und «Kann den kochen Sünde sein?» (TABULA 3/97).



FOTO: ADINA TOVY AMSEL, KEYSTONE COLOR

Gemüse- und Früchtemarkt in Grasse (Südfrankreich). Die mediterrane Küche profitiert von der grossen Auswahl und der Qualität der auf den Märkten angebotenen Produkte.

nen zwischen 45 und 54 durch einen Infarkt ums Leben. Auf der Sonnenseite der Infarktstatistik, in Toulouse im Südwesten von Frankreich, sterben dagegen gerade einmal 56 von 100'000 Altersgenossen an diesem vorzeitigen Kreislauftod.

Rotes Fleisch – zusätzlicher Risikofaktor?

Je weiter die Nachforschungen fortschritten, desto hartnäckiger drängte sich eine Ursache für den mediterranen Widerspruch in den Vordergrund: die Mittelmeerküche. Deren gesundheitliche Segnungen waren aufmerksamen Beobachtern schon viel früher aufgefallen. Bereits 1614 machte Giacomo Castelvetro, ein vor der Inquisi-

tion nach England geflüchteter italienischer Intellektueller, in einer Streitschrift seiner Abscheu gegen den «schrecklich hohen» Fleisch- und Zuckerkonsum seines Gastlandes Luft. «Er flehte die Engländer an, das aus Italien gewohnte Obst und Gemüse anzubauen und zu essen und so gesünder und genussvoller zu leben», schildert die Historikerin Barbara Haber aus Cambridge in den USA. 1951 fand Ancel Keys, ein heute 92jähriger Pionier der Ernährungswissenschaft aus Minnesota bei einer Studie in Neapel, dass bei den Wohlhabenden, die viel rotes Fleisch, Butter und Milch verzehrten, die Zahl der Herztoten weitaus höher lag als bei den weniger gut Situierten. Die Habenichtse, denen Fleisch

zu teuer war, führten sich dafür grosse Mengen Obst, Brot, Nudeln und Gemüse zu Gemüte. Sie tranken eher Wein als Milch und zogen das Olivenöl der damals unerschwinglichen Butter vor. Ein Forschungsprojekt auf Kreta überzeugte Keys kurze Zeit später, dass die gesündeste Ernährung ziemlich genau dem entsprach, was bescheiden lebende Mittelmeeranwohner schon seit Tausenden Jahren assen.

Heute werden unter dem Namen Keys regelmässig Symposien über den Segen der mediterranen Küchen abgehalten; damals handelte sich der Vorkämpfer bei seinen Kollegen nur Spott und Ablehnung ein. Offiziell galt es seit Anfang der 30er Jahre als gesund, viel Milch und

rohes Fleisch zu sich zu nehmen.

Obst, Gemüse, Getreideprodukte und Olivenöl

Obwohl alle 14 sonnenverwöhnten Nationen am Mittelmeer ihre kulinarischen Eigenarten kultivieren, gibt es doch genügend Gemeinsamkeiten, die den Begriff «mediterrane Ernährung» rechtfertigen, heben die Athener Ernährungsforscher Antonia Trichopoulou und Pagona Lagiou hervor. Die Grundpfeiler sind frisches Obst und Gemüse, Getreideprodukte, Olivenöl, etwas Gänsefett, Käse und Joghurt, wenig rotes Fleisch, viele Hülsenfrüchte und dazu Kräuter und Gewürze von

Knoblauch bis Basilikum. Die Mahlzeit wird mit ein paar Gläschen Alkohol, am häufigsten in Form von Rotwein, goutiert. Seit Mitte der 60er Jahre haben mehrere Studien aufgezeigt, dass sich die meisten mediterranen Esser ein ausgewogenes Potpourri von Nährstoffen einverleiben: viel komplexe Kohlehydrate, Ballaststoffe und einfach ungesättigte Fettsäuren, mit einem niedrigen Gehalt an tierischem Eiweiss und gesättigten Fettsäuren kombiniert.

Südlich und nördlich der Alpen klaffen die Essstile schon seit Jahrtausenden auseinander. Bereits im Gilgamesch-Epos, einem der ältesten Zeugnisse der Menschheit, werden die medi-

terranen Segnungen Korn, Wein und Öl verehrt. Fleisch als «rohes» Lebensmittel galt in den vegetarisch angehauchten mediterranen Agrargesellschaften für ganze Epochen als unkultiviert.

Fleischfressende «Barbaren»

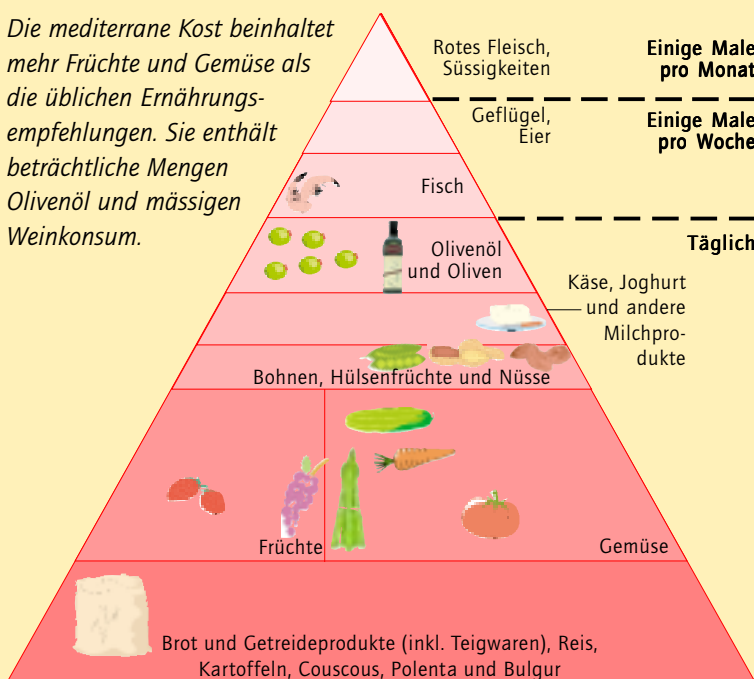
Ganz anders im Norden Europas. Dort durchstreiften die «Barbaren» die unendlichen Wälder und nutzten die Ressourcen, welche die unkultivierte Natur ihnen bot: Fleisch von Hirschen, Fasanen, Wildschweinen, Hasen und Tauben. Dazu Früchte und später Roggen. Tierische Nahrungsmittel hatten in der nördlichen Esstradition ei-



Grundlage der mediterranen Küche bilden Getreideprodukte – vom Brot über Teigwaren bis zum Couscous – sowie Früchte, Gemüse und Olivenöl.

Heil in Pyramidenform

Die mediterrane Kost beinhaltet mehr Früchte und Gemüse als die üblichen Ernährungsempfehlungen. Sie enthält beträchtliche Mengen Olivenöl und mässigen Weinkonsum.



QUELLE:1993 INTERNATIONAL CONFERENCE ON THE DIETS OF THE MEDITERRANEAN

Den Sockel der Pyramide bilden die Grundnahrungsmittel, die man südlich der Alpen täglich und in grossen Mengen isst. An der Spitze stehen ein paar Leckerbissen, die der Lehrbuch-Südländer nur hin und wieder und in «fingerhutgrossen» Portionen genieisst.

Die Ernährungspyramide zeigt ein allgemein gehaltenes Schema, das nur grob die Proportionen der einzelnen Nahrungsmittelgruppen wiedergibt. Ausserdem ist sie auf die gesunde, erwachsene Bevölkerung gemünzt. Für Kinder, Schwangere und andere Sondergruppen der Bevölkerung sind spezielle Empfehlungen indiziert.

Es ist zu beachten, dass die mediterrane Pyramide keinen vegetarischen Charakter hat. Sie weist gemässigte Mengen von Speisen aus tierischen Quellen auf. Durch diese spezielle Zusammensetzung wird eine ausreichende Zufuhr von Vitamin B12 und Eisen garantiert. Der Gehalt an gesättigten Fetten bleibt im begrenzten Rahmen. Es ist zudem bemerkenswert, dass ein beträchtlicher Teil des tierischen Fettes bei der Mittelmeerdiet aus dem Fleisch von Gänsen und Enten stammt. Beide Arten von Geflügel enthalten sehr viel weniger gesättigte Fette und dafür fast halb so viel einfach gesättigte Fettsäuren wie Olivenöl und andere hochwertige Speiseöle. Die mediterrane Nahrungspyramide enthält grosse Mengen an komplexen Kohlehydraten aus Getreide und Reis.



Während in den Mittelmeerländern der Genuss von «rohem» Fleisch als unkultiviert galt, erfreute es sich im übrigen Europa hoher Wertschätzung.

BILD: DAS SCHLACHTHAUS DER METZGEREI GERL IN DER WEINSTRASSE IM ZUSTAND VON 1783, MÜNCHEN 1783

nen hohen Stellenwert und wurden mit urwüchsiger Kraft assoziiert. Die hohe Wertschätzung des Fleisches und infolgedessen die Degradierung von Gemüse zur Beilage hat sich in weiten Teilen Nord-, Mittel- und Osteuropas bis heute erhalten.

Weder Erbfaktoren noch Fettkonsum erklären den Unterschied

Seitdem die Daten über die Vorteile des südländischen Essens auf dem Tisch liegen, fahnden Heerscharen von Ernährungsspezialisten nach dem Faktor X, der diesen Speiseplan so bekömmlich macht. Dass die Menschen südlich der Alpen einfach andere Erbfaktoren haben, die sie gesünder und langlebiger machen, kann ausgeschlossen werden, folgert Serge Renaud aus Lyon, Leiter der französischen Gesundheitsbehörde «Inserm» und führender Prophet der Mittelmeerdät aus mehreren Erhebungen. «Die Südländer, die nach Amerika auswandern und anfangen, wie Amerikaner zu essen, bekommen bald die gleichen Krankheiten wie die Menschen in ihrem neuen Heimatland.»

Auch der Gehalt an Fett, dem am vehementesten verteuflten Bösewicht in unserer «entarteten» Zivilisationsdiät, hat beim Mittelmeereffekt nicht die Hand im Spiel. Das zeigen die Erfahrungen aus Kreta, die denen der Südfranzosen ähneln. Die Bewohner der Mittelmeerinsel haben die höchste Lebenserwartung aller Europäer. «Herzkrankheiten sind äusserst selten, und auch die Todesrate an Krebs ist sehr gering», rekapitulierte letztes Jahr die «Ärzte Zeitung». Dabei nehmen die Kreter ungefähr 40 Prozent ihrer Kalorien in Form von Fett zu sich.

Das ist weitaus mehr als die 30 Prozent, die alle Gesundheitsorganisationen in den entwickelten Ländern zum Höchstwert setzen.

Dass das Blut bei der Kreta-Diät trotz des hohen Fettgehaltes «wie geschmiert» durch die Adern fliesst, bewies Renaud mit einem aufsehenerregenden Experiment. Eine Reihe von Patienten, die gerade einen Infarkt erlitten hatten, wurden von dem Mediziner nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen aufgeteilt. Die eine sollte fünf Jahre lang nach dem Vorbild der Kreter tafeln – inklusive Rotwein und Olivenöl. Die andere wurde auf die Herzdiät der renommierten «American Heart Association» gesetzt. Fazit: Nach zwei Jahren musste die Studie abgebrochen werden, «da es ethisch nicht mehr vertretbar war, die mediterrane Ernährung anderen Patienten vorzuenthalten», triumphiert Renaud. In der Gruppe mit der Mittelmeerdät lag die Rate erneuter Infarkte um 73 Prozent niedriger als in der andern, und auch die Zahl der Todesfälle war deutlich kleiner.

Olivenöl sorgt für die Balance

Viele Ernährungswissenschaftler glauben, dass das Olivenöl das «gewisse Etwas» ist. Die Griechen führen sich jedes Jahr glatte 21 Liter von diesem Balsam zu Gemüte, der in den antiken Kulturen am Mittelmeer als «Elixier der ewigen Jugend» galt.

Der Clou am Öl der Olive ist, dass es zu fast 70 Prozent aus einfach ungesättigten Fettsäuren besteht. «Die sorgen für eine gesunde Fettbalance», wirbt das Branchenmagazin «Lebensmittel Praxis». Nach der Theorie

heben diese sich nämlich in einem Punkt positiv von den mehrfach ungesättigten Fettsäuren ab: Sie reduzieren nur das «schlechte» LDL-Cholesterin, den Transporter, der das Cholesterin bis in die Zellen chauffiert. Das «gute» HDL-Cholesterin, welches das Cholesterin wieder von den Zellen abräumt, bleibt dagegen von den Olivenöl-Fettsäuren unberührt.

Noch besser als Olivenöl ist in dieser Beziehung allerdings Fischöl. Bei den traditionell lebenden Eskimos ist Arterienverkalkung trotz fettreicher Ernährung praktisch unbekannt. Der US-Mediziner Lawrence L. Rudel hat beim jüngsten Kongress der «American Heart Association» dafür eindrückliche Zahlen aus einem Tierexperiment vorgelegt. Er setzte Affen vier Jahre lang fischöl- oder olivenölsreiche Mahlzeiten vor. Fischöl enthält grosse Mengen an hoch ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Ergebnis: Am Ende der Studie litten die Tiere in der Olivenöl-Gruppe doppelt so häufig an Arterienverkalkung und wiesen 13 Mal soviel Cholesterin in der Leber auf wie die Fischöl-Affen. Dabei reduzierte die Fischöl-Diät das angeblich «gute» HDL-Cholesterin um 25 Prozent, während sie den «bösen» Gegenspieler LDL um die gleiche Rate in die Höhe trieb.

Am Alkohol kommt man nicht vorbei

Auch wenn es viele Puritaner auf die Palme bringt, so ist der Segen des Alkohols für die Herzen weniger ungewiss, rekapituliert Curtis Ellison, Chefepidemiologe an der Bostoner Medizinischen Universität. «Die Epidemiologen wissen seit Jahren, dass mässige Alkoholmengen die Todesrate an Herz-

krankheiten senken, aber sie haben es vertuscht, weil sie Angst hatten, solche Verlautbarungen könnten die Trunksucht fördern.» Es gibt mittlerweile mindestens sieben Langzeitstudien an über einer Million Menschen, die alle zum gleichen Fazit kommen, so der Bostoner Mediziner Eric Rimm. «Mässiger Alkoholkonsum setzt das Risiko eines Herzinfarktes um 25 bis 45 Prozent herab.» Ein oder zwei alkoholische Getränke am Tag «erhöhen die Lebenserwartung um drei bis vier Jahre», pflichtet sein Kollege Arthur Klatsky bei. «Es gibt keine Arznei, die Herzinfarkt so wirksam bekämpft, wie Alko-

hol», setzt Renaud der Blasphemie die Krone auf.

Offen bleibt, welche Alkoholika den grössten Nutzen bringen. Die Vorzüge des Weines – speziell des mediterranen Rotweins – sind am wenigsten strittig. Aber auch Bier und sogar Spirituosen haben in der einen oder anderen Studie – und im Tierversuch – einen Schutzeffekt erzeugt. Renaud stellte als erster fest, dass Alkohol das Verkleben der Blutplättchen hemmt, das eine wichtige Rolle beim Herzinfarkt spielt. Neben dem Alkohol fallen aber vermutlich auch die im Wein enthaltenen «Phenole» ins Gewicht. Das sind bitter schmeckende Pflan-

zenstoffe, die ähnlich wie Vitamin E als «Antioxidantien» wirken und die Verhärtung der Arterien bremsen. Da diese Verbindungen im roten Farbstoff unter der Traubenschale sitzen, weist Rotwein die höchsten Konzentrationen auf. Der Abkömmling «Resveratrol» bringt nach neuesten Meldungen ähnliche Wirkungen wie das Östrogen zustande – Östrogen ist ein weibliches Sexualhormon, das ebenfalls die Arterien vor dem Verkalken schützt.

Es ist nicht einmal genau geklärt, bei welcher Trinkmenge sich die Vorzüge des Alkohols ins Gegenteil verkehren. In zwei gerne vertuschten Studien hängten sogar Zecher von sechs Gläsern täglich mit ihrer Lebenserwartung die Abstinenzler ab. Bei diesem Pegel stellen übrigens Unfälle, und nicht die im Vergleich dazu seltenere Leberzirrhose, die grösste Gefährdung dar. Heute geht die «Deutsche Gesellschaft für Ernährung» auf Nummer sicher und rät Männern, nicht mehr als 0,5 Liter Bier oder 0,25 Liter Wein am Tag zu trinken, während Frauen die halbe Dosis empfohlen wird. Andere Ernährungswissenschaftler hängen die Messlatte höher und billigen Männern drei bis vier, Frauen zwei bis drei Gläser Rebensaft zu.

In vino sanitas

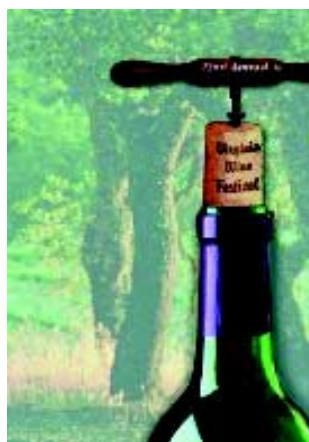
Wein kann für die Gesundheit manchmal Wunder wirken.

Den schützenden Effekt des Weines kannten offenbar auch jene vier Diebe, die 1721 in Marseille zum Begraben der Pesttoten verdonnert worden waren. Die schlaunen Gauner steckten sich nämlich nicht mit der Seuche an. Ihre Erklärung: Sie hatten sich täglich ein Gebräu aus Wein und Knoblauch eingeﬂösst.

Dass der Konsum von Wein und anderen Alkoholika bis zu einem gewissen Mass die Lebenserwartung erhöht, lässt sich heute an umfangreichen Statistiken ablesen. Das «American Journal of Clinical Nutrition» (Band 61 [Suppl.] 1995, Seite 1378 ff.) werte-

dien aus, die allesamt zum Ergebnis kamen, dass die Todesrate der mässigen Trinker unter der der Nichttrinker liegt. Bei zwei Studien lagen auch «schwere Trinker» noch unter dem abstinenten Durchschnittswert.

Alkohol senkt in mässiger Dosierung die Sterblichkeit an Herzinfarkt. Aber er treibt das Risiko für gewisse Krebsarten und die Leberzirrhose hoch. Dieser Nachteil fällt jedoch erst bei höherer Dosis ins Gewicht. Die Erfahrungen aus Finnland lassen ahnen, dass auch die Art des Alkoholkonsums für seine gesundheitlichen Wirkungen bedeutsam ist. Denn Fin-



nen trinken vor allem am Wochenende, dann aber bevorzugt «harte» Spirituosen, wie der Epidemiologe Jukka Tuomilehto aus Helsinki feststellt. Montags werden dann viele dieser Sturztrinker mit einem Schlaganfall in die Kliniken eingeliefert. Im Mittelmeerraum wird der Alkohol dagegen vornehmlich zu den Mahlzeiten gereicht, was die Absorption verzögert.

Nicht nur die Ernährung

Die Lebensweise am Mittelmeer hebt sich durch unzählige Details von den nördlichen Gepflogenheiten ab. Südländer essen mehr Obst und Gemüse, das neben Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen eine weitgehend unerforschte Fülle von sekundären Pflanzenstoffen enthält. Darunter Phytosterine, Glucosinolate und Polyphenole, die das Cholesterin senken, Bak-

Oder liegt's an der Siesta?

«Nach dem Essen sollst du ruhen». Dieser Imperativ wird in den Ländern des Mittelmeerraumes mit einer festen Institution honoriert.

terien killen und das Immunsystem stärken. Die Sulfide im Knoblauch halten Entzündungen und Infektionen fern. Renaud ist sich ziemlich sicher, dass die im Süden beliebten Sauermilchprodukte Käse und Joghurt im Fettstoffwechsel viele gute Dinge tun. In Italien, Frankreich und Spanien speist man auch langsam und in Etappen, «und zwischendurch wird unendlich viel geschwätzt», fügt der Stuttgarter Ernährungswissenschaftler Hans Biesalski schmunzelnd hinzu.

Südländer sind im Durchschnitt schlanker als Nordeuropäer, und Übergewicht ist nun einmal ein Faktor beim Herzinfarkt. Schliesslich sind die Menschen unter der milden Sonne des Südens durch die stärkere Einbindung in das Netz der Grossfamilie besser gegen Stress und Belastungen gefeit. Sogar das beliebte Schläfchen am Nachmittag könnte ein Fitmacher sein: Griechen, die täglich Siesta hielten, hatten nach einer Studie an der Universität Athen um 30 Prozent seltener Herzinfarkte. Es ist gut möglich, dass die diversen Zutaten der mediterranen Ess- und Lebensweise erst im Zusammenspiel – «synergetisch» – ihre günstige Wirkung entfalten, spekulieren Trichopoulou und Lagiou. Wenn man da ein Element wie Rotwein oder Olivenöl herauspickt und auf eine durch Junk Food und Exzesse «verdorbene» Zivilisationskost pfpopft, ist der positive Effekt dahin.

Der steigende Wohlstand macht übrigens gerade in Kreta den Segen der einheimischen Küche kaputt: Die körperlich zunehmend inaktiven Insulaner steigen gerade von Olivenöl und Gemüse auf Fleisch und Butter um. Kein Wunder, dass allmäh-

In Griechenland, Italien, Spanien und anderen Landstrichen mit schwer erträglicher Mittagshitze legen sich grosse Teile der Bevölkerung nach dem Essen ein paar Stunden lang für eine «Siesta» aufs Ohr – der «sexta hora», der «sechsten Stunde», eben der Mittagsstunde. Die Geschäfte sind nach einer uralten Gepflogenheit während des «Verdauungsschlafes» geschlossen und haben dafür bis zum Abend auf. Nach einer Umfrage folgen in Griechenland 57 Prozent der Bürger dem horizontalen Brauch; den Arbeitern in Italien ist diese Schlafeinlage sogar per Gesetz verbürgt.

Die Siesta hilft nicht nur verdauen, sie könnte sogar die gesundmachende Wirkung der mediterranen Diät erklären: Nach einer Erhebung an der Universität Athen hatten jene Personen, die mindestens eine halbe Stunde Mittagsschlaf täglich hielten, um 30 Prozent seltener Herzbeschwerden oder einen Herzinfarkt. Dieses Ergebnis passt zu einer ganzen Fülle von Befunden, die das «Schläfchen am Nachmittag» im neuen Licht erscheinen lassen. Nickerchen sind in der modernen Stressgesellschaft derart verrufen, dass sehr viele Menschen ihr «kleines» Schlafbedürfnis heimlich befriedigen, ähnlich wie eine verpönte Körperfunktion.

Doch die Wissenschaftler, die ihren schlummernden Testpersonen im Schlaflabor die Biosignale wie das EEG und das EKG abnehmen, zwingen mit neuen Ergebnissen zum Umdenken. Die «Exportation» Schlaf, so der Tenor, ist keine unproduktive Ausfallzeit. Sie verbessert

die geistige Leistungsfähigkeit, die Gemütsverfassung, das Gedächtnis und die Herzfunktion. Die ersten Experimente kamen vor ein paar Jahren aus den USA. Fazit: Nach jedem Minischlaf – egal wie lang – «schalteten» die Versuchspersonen bei Reaktionstests um 15 Prozent schneller und waren besserer Laune als ohne das hingestreckte Zwischenspiel.

Mittlerweile hat sich vielfach bestätigt, dass die Gemütsverfassung und die geistige Leistungsfähigkeit nach einem Nickerchen in die Höhe schnellen. Der erquickende Effekt war noch sechs Stunden nach dem Aufwachen nachzuweisen, und er spiegelte sich nicht nur in den Testwerten, sondern auch in den Gehirnströmen, im Puls und in der elektrischen Hautleitfähigkeit wider. Auch das Gedächtnis profitiert von der Methode «Morpheus light»: Probanden, die sich längere Listen von Nonsense-Wörtern einprägen sollten, behielten ihre Lektion viel besser, wenn sie nach jeder Lernphase eine kleine Mütze Schlaf nahmen.

Die günstigen Wirkungen des Nickerchens auf Körper und Geist stammen womöglich aus der gleichen Quelle – aus der Hirnanhangdrüse. Denn die sondert immer nur beim Abtauchen in den Tiefschlaf regenerierende Faktoren in die Blutbahn aus – z. B. das Wachstumshormon. Dieser Stoff hilft, Körper und Gehirn zu erneuern und reparieren. Das erholsamste am Schlaf wäre demnach das Einschlafen.

QUELLE: «DER KLEINE SCHLAF ZWISCHENDURCH» VON ROLF DEGEN (ROWOHLT TASCHENBUCH 60213, REINBEK 1997)

lich Übergewicht und Herzinfarkt auf dem Vormarsch sind.

Wer heute in Europa oder Amerika ein italienisches oder griechisches Restaurant besucht, werde ohnehin häufig um die mediterrane Küche geprellt, empört sich der amerikanische

Ernährungswissenschaftler Ancel Keys. «Alles ist mit Butter, Margarine und Hackfleisch angemacht. Statt frischem Obst wird Eiscreme serviert. Was sich da als gesunde mediterrane Küche brüstet, ist in Wirklichkeit eine Travestie.» □

Literaturhinweise zum Thema können bei der Redaktion TABULA bezogen werden.