

# TABULA

ZEITSCHRIFT FÜR ERNÄHRUNG – WWW.TABULA.CH



## Ernährung und Sport



**SGE** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**SSN** Société Suisse de Nutrition  
**SSN** Società Svizzera di Nutrizione



*Buch im Format 23 × 29 cm, vierfarbig, illustriert, 72 Seiten, 1. Auflage 2008. Preis CHF 37.–*

# Müesli und Muskeln

## Essen und Trinken im Sport

«Müesli und Muskeln» erklärt Sporternährung einfach und klar. Es behandelt die theoretischen Aspekte der Sporternährung und zeigt im Praxisteil, was sich konkret an der Ernährung ändert, wenn der Trainings- und Wettkampfumfang pro Woche fünf Stunden und mehr beträgt. Die Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler dient als Basis des Buches.

Ernährung nimmt eine wichtige Rolle im Sport ein – beim Training wie auch beim Wettkampf. Durch gezielte Einnahme von Lebensmitteln und Getränken lässt sich die Leistung positiv beeinflussen. Doch Sporternährung sollte nicht nur auf die Aufnahme von Nährstoffen und Kalorien beschränkt werden, sie sollte auch schmecken.

«Müesli und Muskeln» richtet sich an (Leistungs-) Sportlerinnen und Sportler, an Trainerinnen und Trainer sowie an Eltern von Nachwuchssportlerinnen und -sportlern.

## BESTELLUNG

Ich bestelle

\_\_\_ Ex. 1415A *Müesli und Muskeln* zu CHF 37.– + Versandkosten

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_



SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
SSN Société Suisse de Nutrition  
SSN Società Svizzera di Nutrizione

Senden Sie bitte den ausgefüllten Bestelltalon an:  
SGE, Postfach 361, 3052 Zollikofen,  
Tel. 031 919 13 06, Fax 031 919 13 14, E-Mail shop@sge-ssn.ch

- 4 **REPORT**  
Ernährung für Fitness- und Leistungssportler: Wer braucht was und wie viel?
- 8 **SPEZIAL**  
Sport zum Abnehmen: Eine Stunde pro Tag sollte es schon sein
- 10 **ESSKULTUR**  
Albanische Küche nach Kosovoart
- 12 **DIDACTA**  
Serie Verdauung, Teil 2: Durchmischung des Nahrungsbreis, Start der Eiweissverdauung
- 14 **RATGEBER**  
Ernährungstipps von Marion Wäfler
- 15 **AKTUELL**  
Sind Pflanzensterine doch nicht so gesund? Diskussion über eine umstrittene Studie
- 16 **FOCUS**  
Kaffee: Muntermacher und Lifestyleprodukt
- 20 **BÜCHER**  
Für Sie gelesen
- 22 **INTERNA**  
Informationen für SGE-Mitglieder
- 23 **AGENDA**  
Veranstaltungen, Weiterbildung
- 24 **VORSCHAU**  
Der Blick auf die nächste TABULA-Ausgabe

## IMPRESSUM

TABULA: Offizielles Publikationsorgan der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). Erscheint 4 Mal jährlich.

Herausgeber: SGE, Effingerstrasse 2, 3001 Bern, Telefon 031 385 00 00  
SGE-Spendenkonto: PC 60-699431-2  
E-Mail: info@tabula.ch  
Internet: www.tabula.ch

Redaktion: Andreas Baumgartner  
Redaktionskommission: Marianne Botta Diener, Anne Endrizzi, Madeleine Fuchs, Gabriella Germann, Jean-Luc Ingold, Annette Matzke, Françoise Michel  
Gestaltung: SGE, Andreas Baumgartner  
Druck: Stämpfli Publikationen AG, Bern  
Titelbild: Jeff Curtes/Corbis

# Eppure si muove



Dr. Walter O. Frey ist Medical Director und CEO von move>med, des Swiss Olympic Medical Center. Er war Schweizer Olympia Arzt in Nagano, Sydney, Salt Lake City und Turin.

*«... und sie bewegt sich doch!» Dieser trotzige Satz kostete Galileo Galilei einst fast das Leben. Er schwor damals der (Erd-)Bewegung öffentlich ab.*

*Der eigenen (Körper-)Bewegung schwört heute die Mehrheit der Schweizer ab. Sie richtet sich somit selbst: mit erhöhtem Sterberisiko und grösserer Krankheitsanfälligkeit.*

*Dabei wäre alles so einfach: Survival of the Fittest.*

*Wir besitzen einen einzigartigen Körper, der, um gesund zu bleiben, möglichst viel Bewegung braucht und dabei ab und zu auch hungern sollte. Wir streben aber mit jeder Faser unseres Seins nach Bequemlichkeit, schaffen uns Umgebungsbedingungen, welche die Bewegung praktisch vollständig aus unserem Alltag verbannen. Mit dem*

*Laptop auf dem Bauch kommunizieren wir direkt vom Bett aus mit der ganzen Welt, bekommen frei Haus geliefert, was wir zum Leben benötigen und sammeln dabei höchstens noch Super-Cumulus-Punkte. Unser Körper geht dabei ganz vergessen. Müssen wir jeden zu seinem Glück zwingen und ihn spazieren führen? Da helfen noch so originelle und teure Bewegungskampagnen kaum. Nur ein Drittel der Bevölkerung macht gerne mit, für den Rest ist dies Zwang. Gegen den Urtrend «Bequemlichkeit» ist kein Plakat gewachsen.*

*Für die Ernährungs- und Bewegungswissenschaftler ist der Stellenwert der körperlichen Aktivität unbestritten und in ihr Wirken integriert. Nicht so beim Mediziner, welcher sich darauf spezialisiert, die Folgeschäden zu beheben und das Fachgebiet Bewegung in seiner Lehre und seinem Wirken weitgehend ausklammert. Dabei wäre die Arztpraxis der ideale Ort, einen durch Krankheit motivierten Patienten vom Gesundheitswert der Bewegung zu überzeugen. Leider laufen aber die Bewegungskampagnen nicht nur an unserer Bevölkerung, sondern auch an vielen Multiplikatoren wie den Medizinischen Fakultäten spurlos vorbei.*

*Diese TABULA-Ausgabe enthält die aktuellsten Grundlagen zu Bewegung und Ernährung. Geschrieben von kompetenten Autoren, die nicht bloss plakativ schreiben, was zu tun wäre, sondern welche vorbildlich aktiv vorleben, was sie schreiben.*



BRIAN GIESEN

*\* Samuel Mettler hat Bewegungs- und Sportwissenschaften studiert und ein Nachdiplomstudium in Humanernährung abgeschlossen. Seit 2006 ist er Doktorand an der ETH Zürich und an der University of Birmingham. Er ist aktiver Leichtathlet.*

## Essen und Trinken im Sport

Um Ernährung und sportliche Leistungsfähigkeit ranken sich viele Legenden und Mythen. Auch wer nur zwei- oder dreimal die Woche im Fitnessstudio schwitzt, meint, ohne Sportgetränk oder Aufbauriegel nicht mehr auskommen zu können. Dabei braucht sich um eine spezielle «Sporternährung» eigentlich nur zu kümmern, wer mehr oder weniger täglich leistungsorientiert trainiert und Wettkämpfe bestreitet. Hier ist der Bedarf an Flüssigkeit, Energie und Nährstoffen erhöht, währenddem für den Freizeitsportler eine ausgewogene Mischkost nach der Lebensmittelpyramide allemal ausreicht.

VON SAMUEL METTLER\*

Beim Begriff «Sporternährung» denkt schon mal der eine oder andere an magische Pulver und Mixturen. Allerdings stehen einige dieser magischen Pulverchen entweder auf der Dopingliste oder nützen hauptsächlich dem Portemonnaie des Verkäufers (siehe Kasten Seite 7).

Grundlage einer soliden Sporternährung sind aber nicht Pillen

und Pulverchen, sondern eine ausgewogene Ernährung nach der Lebensmittelpyramide, auch wenn dies möglicherweise nicht sehr spektakulär tönt. Darauf aufbauend sind je nach Trainingsumfang und Anforderungen der einzelnen Sportarten Anpassungen notwendig. Dies betrifft insbesondere die Menge der Lebensmittel. Zudem gilt es das Timing zu be-

achten. Es spielt eine Rolle, was zu welchem Zeitpunkt gegessen wird, um Verdauungsprobleme im Training zu vermeiden und um die Regeneration nach Trainings möglichst gut zu unterstützen. Als letzten Schliff können dann noch einige Sportnahrungsmittel oder wenige ausgewählte Supplemente gezielt eingesetzt werden, doch bei diesen Zusatzpräparaten

ist meist deutlich weniger Potenzial drin, als vermutet wird.

### Ein Gläschen Wein während des Marathons

Die Frage, was Sportler denn essen und trinken sollten, um eine möglichst gute Leistung abrufen zu können, hatte man sich schon in der Antike gestellt. Bereits die Griechen stellten dazu verschiedene Theorien auf und noch bei den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit (1896 in Athen) hat sich der Sieger im Marathonlauf unterwegs in einer Gaststätte ein Gläschen Wein gegönnt. Mit zunehmenden wissenschaftlichen Erkenntnissen hat sich die Sporternährung im letzten Jahrhundert aber weiterentwickelt. Wir wissen heute viel mehr darüber, in welchen Situationen mehr oder weniger Kohlenhydrate, Proteine, Fette, Flüssigkeit oder andere Nährstoffe benötigt werden und wie sie am besten eingesetzt werden, um den Muskelaufbau oder die Regeneration nach harten Trainings optimal zu unterstützen.

### Kohlenhydratreich und leicht verdaulich

Grundsätzlich nehmen die Anforderungen an die Sporternährung zu, je grösser der Trainingsumfang wird. Mit ihrem ambitionierten und leistungsorientierten Training von teilweise zwei Trainingseinheiten pro Tag stellt die Triathletin Frau Radler (siehe oben stehenden Kasten) bereits recht hohe Ansprüche an eine solide Sporternährung.

Die Grundlage ist auch bei ihr eine ausgewogene Basisernährung, die aber einiger Anpassungen bedarf. Insbesondere Frau Radlers Bedarf an kohlenhydratreichen Lebensmitteln ist deutlich erhöht.

## Die Prototypen

Frau Schweizer, Herr Meier und Frau Radler betreiben mehr oder weniger intensiv Sport. Im Artikel wird auf ihre unterschiedlichen Bedürfnisse in Bezug auf die Ernährung eingegangen.

### Frau Schweizer, Fitnesssportlerin



Frau Schweizer (45) geht regelmässig zwei Mal pro Woche ins Fitnessstudio. Sie trainiert jeweils etwa eine halbe Stunde auf dem Stepper oder Vologometer und macht nachher noch einige Kraftübungen. Zusätzlich geht sie am Wochenende mit ihrer Kollegin regelmässig eine Stunde Joggen oder macht bei schönem Sommerwetter auch gern einmal eine Ausfahrt mit den Inlineskates.

### Herr Meier, Fussballer



Herr Meier (25) trainiert zwei Mal pro Woche im Fussballverein. An den Wochenenden kommen während der Saison die Matches (3. Liga) dazu. Manchmal geht Herr Meier auch noch einmal pro Woche ins Fitness- und Krafttraining. Während der Winter- und Sommerpause, wenn nur noch reduziert oder gar nicht mehr trainiert wird, dehnt Herr Meier sein Fitnessstraining aus.

### Frau Radler, Triathletin



Frau Radler (28) ist eine ambitionierte Triathletin. Mit bis zu zehn Trainingseinheiten und einem Trainingsvolumen von rund 22 Stunden pro Woche spielt der Sport eine wichtige Rolle in ihrem Leben. Sie arbeitet nur noch zu 70% in ihrem Beruf, um etwas mehr Zeit für die Regeneration zu haben. Sie bestreitet regelmässig Triathlon- und Duathlonwettkämpfe im In- und Ausland.

Wenn mehr als eine Trainingseinheit pro Tag absolviert wird, ist die Verträglichkeit ein wichtiges Thema. Ein hoher Früchte- und Gemüsekonsum von rund fünf Portionen pro Tag ist zwar grundsätzlich zu empfehlen, vor einem harten Training sollte man diese Lebensmittel aber besser meiden. Deshalb werden Salate und andere eher schwer verdauliche Lebensmittel mit Vorteil aufs Abendessen verlegt. Das Mittagessen sollte zeitlich möglichst weit vom Nachmittagstraining entfernt sein, so dass genügend Verdauungszeit verbleibt. Es ist idealerweise kohlenhydratreich

und leicht verdaulich. Eine kleine Gemüsebeilage kann ok sein, aber je nach bevorstehendem Training und individueller Verträglichkeit muss darauf verzichtet werden.

Gerade bei einem sehr hohen Trainingsumfang bietet es sich zudem an, unmittelbar nach den Trainings einen Regenerationsshake einzunehmen. Damit können die benötigten grossen Nahrungsmengen leichter bewältigt werden. Zudem wird die Regeneration optimiert, indem dem Körper schnell Kohlenhydrate und Proteine zur Verfügung gestellt werden. Damit können ab-

bauende Prozesse reduziert und aufbauende, regenerierende Prozesse beschleunigt werden.

Im Ausdauerbereich steht die Wiederauffüllung der Energiespeicher im Vordergrund. Je kürzer der Abstand zwischen zwei

Trainings ist (oder auch in Turniersituationen), desto wichtiger wird es, die verfügbare Zeit möglichst optimal auszunutzen. In einem solchen Fall bieten leicht verdauliche Sportnahrungsmittel wie Regenerationsshakes, Riegel

und Sportgetränke ideale Hilfsmittel zusätzlich zu den eigentlichen Mahlzeiten.

Im Kraftsportbereich geht es darum, den Muskelaufbau optimal zu unterstützen. Dafür sollten Nährstoffe wie Proteine und Kohlenhydrate ebenfalls möglichst nahe am Training zur Verfügung gestellt werden. Denn wer nichts isst, kann auch nicht erwarten, dass sein Körper irgendetwas aufbaut. Gerade bei hohen Trainingsbelastungen stellt ein gutes Frühstück eine wichtige Regenerationsmahlzeit dar, bei der neue Energie und Nährstoffe für die noch andauernden Erholungsprozesse des letzten Tages zugeführt werden können. Falls Nüchtern- oder Fettstoffwechseltrainings durchgeführt werden, erfolgen diese natürlich vor dem Frühstück, wenn der Magen leer ist.

## Trinken beim Sport: aber wie viel?

Eine genügende Flüssigkeitszufuhr ist bei längeren Wettkämpfen und Trainings wichtig. Genug, aber nicht zu viel, lautet die Devise.

Ein Blick in die Geschichtsbücher zeigt, dass Sportler bis in die 60er-Jahre glaubten, es sei am besten, während eines Wettkampfs überhaupt nichts zu trinken. Erst in den 70er- und 80er-Jahren setzte eine Trendwende ein und allgemeine Trinkempfehlungen entstanden. Unter der Federführung des American College of Sport Medicine (ACSM) wurden die Trinkempfehlungen immer weiter heraufgeschraubt.

Seit den 90er-Jahren gibt es aber vermehrten Widerstand gegen die Empfehlungen des ACSM, dem vorgeworfen wird, wissenschaftliche Daten zugunsten seines Hauptsponsors, des Getränkeherstellers Gatorade, einseitig zu interpretieren. Die ACSM-Empfehlungen seien übertrieben hoch, sagen die Kritiker.

Tatsächlich wurde weltweit vermehrt beobachtet, dass Sportler zu viel trinken. Studien an diversen Ausdauerveranstaltungen (z.B. am Boston-Marathon in den USA oder am Zürich-Marathon) zeigten, dass bis ein Drittel der untersuchten Sportler im Ziel schwerer waren als am Start. Dies ist nicht nur ein Nachteil für die Läuferinnen und Läufer, die unnötig Gewicht mitschleppen, sondern kann auch gefährlich werden. So wurden sogar Todesfälle wegen übertriebener Flüssigkeitszufuhr registriert. Das Problem besteht darin, dass die Natrium-Konzentration im Blut durch die übertriebene Flüssigkeitsaufnahme (auch isotonische Getränke können den Verdünnungseffekt nicht verhindern!) verdünnt wird. Als Konsequenz können Symptome wie Übelkeit, Erbrechen und Schwäche auftreten und in manchen Fällen sogar Koma und Tod in Folge einer Hirnanschwellung. In seinen neusten Guidelines ist das ACSM denn auch wieder etwas vorsichtiger geworden in seinen Formulierungen.

Auf der anderen Seite ist eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr natürlich genauso ein Problem. Vernünftige Trinkmengen für erwachsene Sportler bewegen sich je nach Situation (und Durstgefühl) im Bereich von rund 4 bis 8 dl pro Stunde. Für Fitnesssportler und bei leichten Trainings kann der Bedarf mit Wasser gedeckt werden. Während (Ausdauer-) Wettkämpfen spielt die Kohlenhydrat- und Energiezufuhr jedoch eine zunehmende Rolle und Sportgetränke stellen in diesen Situationen wertvolle Hilfsmittel (oder eben Supplemente) dar. Als gut verträglicher Flüssigkeits- und Energielieferant nimmt ihre Bedeutung zu, je länger ein Wettkampfeinsatz dauert. Bei Wettkämpfen von mehr als einer Stunde kann die Ermüdung mit Sportgetränken klar hinausgezögert werden.

Auch bei einem Sportgetränk ist der wichtigste Inhalt das Wasser. Das geht ob all der Diskussionen, was man sonst noch alles reinmischen kann, manchmal fast vergessen. Kohlenhydrate werden idealerweise als Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker), Saccharose (unser Haushaltszucker) oder Maltodextrin (nicht süßer Mehrfachzucker) beigelegt. Insgesamt sollten pro Liter Wasser etwa 60 bis 80 g Kohlenhydrate enthalten sein. Ebenfalls wichtig ist ein guter Geschmack, denn wer trinkt schon freiwillig eine ungenießbare Brühe. Etwas Salz kann ebenfalls beigelegt werden, insbesondere bei längeren Trainings oder Wettkämpfen bei warmem Wetter. Koffein kann bei Wettkämpfen als Inhaltsstoff diskutiert werden. Alles Weitere ist unnötig und prinzipiell kontraproduktiv, weil dadurch z.B. die Verträglichkeit verschlechtert wird. Das gilt vor allem für die Mineralstoffzusätze, die, oft aus Marketinggründen, vielen Sportgetränken beigelegt werden.

### Sporternährung für alle?

Die Frage ist, ob Fussballer Meier und Fitnesssportlerin Schweizer sich ebenso mit Sporternährung befassen sollten wie Frau Radler. Sind für sie eine gesteigerte Kohlenhydrat- und Proteinzufuhr, Sportgetränke, Energieriegel und Regenerationsmahlzeiten ebenfalls notwendig?

Die Antwort lautet: nein. Es gibt zwar keine offiziellen Richtlinien, aber das Swiss Forum for Sport Nutrition erachtet es erst dann als sinnvoll oder notwendig, sich nach den Vorgaben für die Sporternährung zu richten, wenn an den meisten Tagen pro Woche trainiert wird und der Trainingsumfang mindestens rund fünf Stunden oder mehr pro Woche beträgt. Das ist bei Fitnesssportlern meist nicht der Fall. Frau Schweizer braucht deshalb auch keine Sportgetränke. Wasser oder ungesüßter Tee tun ihren Dienst

vollumfänglich. Sportgetränke sind zwar ideale Energielieferanten für Leistungssportler, aber absolut kontraproduktive Zuckerbomben für auf Fettabbau trainierende Fitnesssportler. Da Frau Schweizer aber keine Gewichtsprobleme hat und sie sich auch ausserhalb des Fitnessstudios gerne und oft bewegt, kann sie während oder nach dem Training problemlos auch einmal zu gesüßten Getränken greifen – wenn sie denn möchte. Sport und Bewegung lassen auch in diesem Bereich mehr Freiheiten.

Auch Fussballer Meier braucht sich nicht um eine spezielle Sportlerernährung zu kümmern. Im Gegensatz zu Frau Schweizer kommt bei ihm allerdings noch ein Leistungsaspekt hinzu. Schliesslich möchte er ja einen guten Eindruck hinterlassen auf dem Fussballplatz. Im Trainingsalltag sollte er darauf achten, dass er nicht zu nahe am Training eine schwer verdauliche Mahlzeit isst, damit er sich nachher im Training wohl fühlt. Abgesehen davon ist auch in seinem Fall eine ausgewogene Ernährung das einzig Notwendige bzw. Nützliche. Falls speziell harte und lange Trainings anstehen, und insbesondere bei heissem Wetter, ist ein leicht gekühltes Sportgetränk nicht nur angenehm, sondern optimiert auch die Flüssigkeitsaufnahme und zögert die Ermüdung hinaus.

Für die Liga-Matches verwendet Herr Meier hingegen regelmässig Sportgetränke. Vor allem in der zweiten Halbzeit kann sich diese optimierte Flüssigkeits- und Energieversorgung als Vorteil erweisen.

In Wettkampfsituationen machen Sportgetränke und gewisse Sporternährungsmassnahmen also durchaus Sinn. Ansonsten sollte regelmässiger Sport als «Normali-

tät» eines gesunden Lebensstils betrachtet werden. Bewegung tut not, wenn wir daran denken, dass die körperliche Belastung im Alltag bis vor wenigen Jahrzehnten deutlich grösser war als jene des heutigen Durchschnitts-Arbeitnehmers, auch wenn sich dieser in seiner Freizeit gelegentlich die Sportschuhe schnürt.

Mit zunehmendem, leistungsorientiertem Training spielt es jedoch eine zentrale Rolle, dass man sich mit spezifischen Ernährungsmassnahmen (und gewissen Supplementen) optimal ernährt. Dadurch können Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Regeneration wirkungsvoll unterstützt werden. □

### Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler

Das Swiss Forum for Sport Nutrition ([www.sfsn.ch](http://www.sfsn.ch)) hat – als Weltneuheit – eine Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler entwickelt. SGE-Mitglieder erhalten mit diesem TABULA-Versand ein Exemplar der Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler zugestellt.

### Das Buch zum Thema: Muesli und Muskeln

«Muesli und Muskeln» erklärt einfach und klar, worum es bei der Sporternährung geht. Es ist in einen Wissens- und einen Praxisteil mit vielen konkreten Tipps gegliedert. Die Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler dient als Basis. Das Buch richtet sich an Sportlerinnen und Sportler, an Trainerinnen und Trainer sowie an Eltern von Nachwuchssportlerinnen und -sportlern. Bestelltalon siehe Seite 2.



## Übertriebene Erwartungen

Supplemente üben auf Sportler eine geradezu magische Anziehung aus. Daran freuen sich die Hersteller, für die Sportler selber ist der Nutzen oft zweifelhaft.

Wer möchte schon auf einen möglichen Vorteil gegenüber der Konkurrenz verzichten? Tatsächlich können gewisse Produkte in bestimmten Situationen hilfreich sein. Allerdings werden Supplemente häufig falsch eingesetzt – auch wegen der von den Herstellern geschürten, übertriebenen Erwartungen, die daran geknüpft werden. Als Faustregel gilt: Je übertriebener die Versprechungen der Anbieter, desto mehr Vorsicht ist geboten. Dies gilt insbesondere bei Käufen übers Internet. Untersuchungen haben gezeigt, dass 20 bis zu 30% der Produkte auf dem internationalen Markt mit unerlaubten Substanzen verunreinigt sind oder schlicht nicht das enthalten, was auf der Verpackung steht.

Trotz aller Warnung: Sportnahrungsmittel wie beispielsweise Sportgetränke, Riegel, Gels oder Regenerationsgetränke sind bei grossen Trainingsumfängen und in Wettkampfsituationen wertvolle Hilfsmittel. Proteine können zudem gezielt eingesetzt werden, um den Muskelaufbau zu fördern. Wissenschaftliche Unterstützung gibt es auch für Kreatin, insbesondere im Kraft- und Schnellkraftsportbereich, und für Koffein, insbesondere in Wettkampfsituationen.

Etwas anders sieht es bei Vitaminen und Mineralstoffen aus. Hier sieht die Versorgungslage massiv besser aus, als uns das die Propaganda der Hersteller glauben machen will. Zudem gibt es immer mehr Hinweise, dass die Devise «je mehr, desto besser» nicht funktioniert. Bei fettlöslichen Vitaminen sind die negativen Auswirkungen einer Überdosierung relativ bekannt, aber auch bei den wasserlöslichen Vitaminen wird immer klarer, dass vor allem in erhöhten Mengen zugeführte Antioxidantien (z.B. bereits 1 g Vitamin C), die Adaptionenmechanismen auf Trainings unterdrücken können und somit langfristig potenziell leistungshemmend sind, wenn sie flächendeckend und nicht nur für spezifische Situationen eingesetzt werden. Gezielte Supplementierungen können in Einzelfällen sinnvoll sein, müssen aber individuell medizinisch abgeklärt werden.

# Bewegung und Sport zum Abnehmen

Die Rechnung ist einfach: Wer abnehmen will, muss eine negative Energiebilanz aufweisen, das heisst, die Energieaufnahme muss geringer sein als der Energieverbrauch. Weniger essen, mehr bewegen: Das tönt einfach, aber bei übergewichtigen Menschen bedarf es dazu einschneidender Verhaltensänderungen, insbesondere ein Umstellen der Ernährungsgewohnheiten. Aber auch regelmässige körperliche Betätigung kann zum Abnehmen einen Beitrag leisten. Für Übergewichtige sind gelenkschonende Sportarten sowie Krafttraining besonders zu empfehlen.

VON URS MÄDER\*

*\* Dr. Urs Mäder leitet an der Eidg. Hochschule für Sport in Magglingen das Ressort Bewegung und Gesundheit. Er befasste sich im Rahmen seines Doktorats an der ETH mit dem Fettstoffwechsel während der körperlichen Aktivität.*

Der grösste Teil des Energieverbrauchs ist durch den Grundumsatz (ca. 60%) und die Verdauung (ca. 10%) gegeben. Die körperliche Aktivität selbst trägt etwa 30% dazu bei und ist auf der Verbrauchsseite der einzige Faktor, der sich beeinflussen lässt.

Damit stellt sich die Frage, was wir tun müssen, um mit Bewegung oder Sport möglichst viel Energie zu verbrauchen. Ein 80 kg schwerer Mann zum Beispiel verbrennt im Durchschnitt während einer Stunde Jogging oder während zwei Stunden zügigen Gehens den Energiegehalt von ca. 90 Gramm Milkschokolade. Dieses Beispiel zeigt auf, wie aufwendig es ist, den Energieverbrauch stark zu erhöhen. Der einfachere Weg zum Abnehmen ist die Reduktion der Energiezufuhr.

Obschon sich die körperliche Aktivität generell weniger stark auf das Körpergewicht auswirkt als eine Reduktion der Energiezufuhr, ist sie dennoch wichtig. Regelmässige Bewegung senkt das

Risiko für verschiedene Krankheiten, unter anderem von Herz-Kreislauf-Krankheiten und Diabetes, an denen Übergewichtige häufiger leiden.

## Wie viel Bewegung und Sport braucht es?

30 Minuten mässig intensive Aktivität an den meisten Tagen der Woche wirken sich bereits günstig auf die Gesundheit aus. Diese Intensität wird etwa durch zügiges Gehen erreicht. Der gesundheitliche Nutzen kann durch ein zusätzliches Ausdauertraining von bis zu 5 Stunden pro Woche erhöht werden. Nach den Erkenntnissen internationaler Forschungsgruppen ist für die Kontrolle des Körpergewichts aber doppelt so viel Bewegung nötig. Sie empfehlen eine Stunde Training pro Tag. Wichtig ist dabei nicht nur eine minimale Intensität, sondern auch die Regelmässigkeit.

Wer sich regelmässig bewegt, steigert den Energieverbrauch nicht nur während der körperli-

chen Aktivität, sondern auch in Ruhe, da die Erholung nach diesen Bewegungseinheiten relativ lange dauert. Sicherlich ist der zusätzliche Verbrauch im Vergleich zum Energieverbrauch während der körperlichen Aktivität klein, aber da er lange anhält, spielt er in der Bilanz dennoch eine Rolle.

## Welche Formen von Bewegung und Sport eignen sich?

Die gewählte Aktivitätsform, ob Bewegung oder Sport, sollte vor allem Freude bereiten. Die gewählte Intensität und Dauer sollten der körperlichen Verfassung angepasst sein und nicht zur völligen Erschöpfung führen. Bei übergewichtigen Personen sind Bewegungsformen zu empfehlen, die gelenkschonend sind. Dazu gehören Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren, Rudern, Krafttraining und Walking (mit und ohne Stöcke). Bei den meisten der aufgezählten Beispiele handelt es sich um Ausdauersportarten, die bei

YAZA GOMEZ







mittlerer Intensität über einen längeren Zeitraum betrieben den Energieverbrauch erhöhen, den Stoffwechsel anregen und zu einer Leistungssteigerung führen. Krafttraining bildet in dieser Auszählung eine Ausnahme, bringt aber ebenfalls einen gesundheitlichen Benefit. Zudem schafft das Krafttraining die muskulären Voraussetzungen, die zur Ausübung der anderen Bewegungs- und Sportformen hilfreich sind.

### Welche Intensität ist optimal?

Im Zusammenhang mit Übergewicht wird oft vom optimalen Fettverbrennungspuls gesprochen. Dieser ist aber unbedeutend. In einer Untersuchung an einer englischen Universität fand man eine maximale Fettverbrennung von 0,46 Gramm pro Minute bei wenig trainierten Menschen. Bei ihnen wird während der körperlichen Aktivität in einer Stunde 28 Gramm Körperfett verbrannt. Dieser Beitrag fällt bei

jemandem, der 10 kg Übergewicht hat, kaum ins Gewicht. Vielmehr sollte es das Ziel sein, in der zur Verfügung stehenden Zeit möglichst intensiv aktiv zu sein. Stehen nur 30 Minuten zur Verfügung, darf man ruhig etwas ausser Atem geraten und ins Schwitzen kommen. Hat man den ganzen Tag Zeit, empfiehlt sich eine lange Wanderung mit tiefer Intensität. Viel wichtiger als die Intensität sind die Regelmässigkeit und die Dauer der Aktivität.

### Wie gewöhne ich mich an regelmässige Bewegung und Sport?

Bis gewisse Trainingseffekte eintreten, braucht es etwa sechs Aktivitätseinheiten. Bei wenig Geübten kann sich dieser Effekt bereits bei etwas intensiverem Gehen einstellen. Bei sportlich bereits Aktiveren muss die Intensität etwas höher sein. Bei Übergewichtigen müsste das Ziel der regelmässigen Bewegung und von Sport eine allmähliche Leistungssteigerung sein, um den Abnehmeffekt zu steigern. Dabei ist zuerst der Umfang und dann erst die Intensität zu steigern.

### Wie bleibe ich am Ball?

Die oben erwähnten Ratschläge mögen sinnvoll erscheinen. Dennoch ist die Umsetzung einer Verhaltensänderung damit noch nicht garantiert. Zentral für die Freude an der körperlichen Aktivität ist die Erholung. Wer beginnt, sich sportlich zu betätigen, sollte sich viel Erholung gönnen, damit sich der Körper vollständig regeneriert. Wenn bereits beim Start einer sportlichen Aktivität die Müdigkeit des letzten Mals noch spürbar ist, ist allenfalls eine Bewegungspause angezeigt, damit die Freude an der Bewegung langfristig nicht verloren geht. □

## So kriegen Sie Ihr Fett weg

Regelmässige körperliche Aktivität ist nicht nur für die Gesundheit wichtig, sie hilft auch beim Abnehmen und Gewicht halten. Es gibt ein paar Tricks, wie Sie die Fettverbrennung ankurbeln können.

- **Sport vor dem Frühstück:** Jedes Mal, wenn wir eine süsse oder stärkehaltige Mahlzeit essen, speichert unser Körper einen Teil des Zuckers in der Leber und in den Muskeln. Diese Vorräte liefern die benötigten Kalorien zwischen den Mahlzeiten. Wenn dieser Zuckerspeicher zur Neige geht, zapft der Körper vermehrt seinen Fettreserven an. Ohne körperliche Aktivität sind die Zuckervorräte nach acht bis zwölf Stunden Fasten verbraucht. Das bedeutet, dass der Zuckerspeicher der meisten Menschen leer ist, wenn sie morgens aufstehen. Danach muss der Organismus vermehrt Fettzellen anzapfen, um seinen Energiebedarf zu decken. Wegen der leeren Zuckereserven läuft die Fettverbrennung vor dem Frühstück also besonders schnell an. Die Konsequenz: Die Pfunde schmelzen zu diesem Zeitpunkt beim Joggen, zügigen Laufen oder Radfahren schneller dahin als nach einer Mahlzeit, die nur eine oder zwei Stunden zurückliegt.
- **Essenspause nach dem Sport:** Denselben Mechanismus wie der Frühportler kann ausnützen, wer nach dem Sport mit der nächsten Mahlzeit etwas zuwartet und seine Zuckerreserven nicht sofort wieder auffüllt. Denn auch nach der Anstrengung zapft der Stoffwechsel weiterhin die Speckpolster an, um die Körperfunktionen aufrechtzuerhalten. Ein Getränk mit Zucker oder eine Speise, die Kohlenhydrate enthält, würde die Fettverbrennung hingegen jäh stoppen. Darum nach dem Sport eine bis zwei Stunden auf das Essen verzichten und es bei reichlich Wasser belassen.
- **Krafttraining:** Für Übergewichtige ist das Krafttraining ein guter Einstieg in alle Bewegungs- und Sportaktivitäten. Darüber hilft ein Muskelaufbautraing auch beim Abnehmen und Gewicht halten, denn trainierte Muskeln verbrennen auch im Ruhezustand mehr Kalorien als schlaffe.

QUELLE: DR. MED. DAVID FÄH, DIE KLEINE ABNEHMFIBEL ZU BEZIEHEN ZUM PREIS VON CHF 14.50 ÜBER WWW.ABNEHMFIBEL.CH ODER WWW.SGE-SSN.CH



*In Gnjilane, der Heimatstadt der Familie Blacca im Süden des Kosovo, bejubeln Kinder die Ankunft der NATO-Truppen.*

Die ehemalige serbische Provinz Kosovo erlangte 2008 die Unabhängigkeit und steht unter Verwaltung der UNO. Im Südosten Europas, im Zentrum der Balkanhalbinsel gelegen, leben ca. zwei Millionen Menschen, zu 90% Kosovo-Albaner ganz überwiegend muslimischen Glaubens, auf einer Fläche von 10877 km<sup>2</sup> (Schweiz: 41 285 km<sup>2</sup>). Das Durchschnittsalter der Bevölkerung ist sehr tief, und der Anteil der Landbevölkerung liegt mit 66% sehr hoch. Als Folge des Zerfalls des früheren Wirtschaftsraums Jugoslawien und der Bürgerkriege litt und leidet der Kosovo unter grossen wirtschaftlichen Problemen.

*Faruk und Fatime Blacca sind 1996 als politische Flüchtlinge aus dem Kosovo in die Schweiz gekommen und erhielten Asyl. Zwei ihrer drei Kinder sind in Genf geboren und sind wichtige Stützen ihrer Fussball- und Gymnastikteams. Die Eltern arbeiten als Sprachlehrerin und Spitalangestellte, fühlen sich bestens integriert und engagieren sich im Umkreis der Université populaire albanaise und in kosovo-albanischen Elterngruppen in der Stadt Calvins.*

## Albanische Küche nach Kosovoart

Die Kosovo-Albaner haben nun ihren eigenen Staat, zwar noch ohne Nationalküche, aber mit einer eigenen traditionsreichen, stark ottomanisch geprägten Esskultur. Im südlichen Kosovo kommen viel Gemüse, Milchprodukte und gefüllte Teiggerichte wie Pite auf den Mittagstisch. Ein besonderer Genuss ist Flija am Lagerfeuer.

VON HERMANN FAHRENKRUG (TEXT UND FOTOS)

Kosovo-Albaner empfangen ihre Gäste vor dem Haus und verabschieden sie dort auch wieder, lerne ich an diesem Nachmittag in Petit Lancy zu Genf. Dort lebt seit zwölf Jahren die Familie Blacca, die ich über die Université Populaire Albanaise – eine Art Genfer Volkshochschule für albanische Kultur – kennengelernt habe.

Auf den Tag genau zwölf Jah-

re ist es her, seit die Blaccas als politische Verfolgte in der Schweiz aufgenommen wurden. Dieser Jahrestag soll heute mit einem besonderen Gericht gefeiert werden: Pite oder burek. Das sind mit Gemüse oder Hackfleisch und Frischkäse gefüllte, gerollte oder geschichtete Teigtaschen, die in der albanischen Esskultur auch als Hauptgericht verspeist werden. Die orientali-

schen Varianten werden mit Filoteig hergestellt und heissen am Bosphorus börek. Bei der Herstellung ist besonders das dünne, gleichmässige Ausrollen des Teigs eine Kunst, die Fatime Blacca bestens beherrscht.

Gastgeber Faruk bietet mir inzwischen – wie es Sitte ist im Kosovo – vorweg zum Empfang schon mal einen türkischen Kaffee an und etwas Cola. Die Blac-



## Pite mit Spinatfüllung

Eine auf dem Balkan weit verbreitete Teigspeise, im Kosovo oft mit Frischkäse und Gemüse gefüllt und als warmes Hauptgericht mit Joghurt-Gurkensalat und eingelegten Paprikaschoten serviert. Lässt sich auch kalt als Fingerfood essen.

### Zutaten (für 4 Personen und mehr)

#### Für den Teig

- 1 kg Mehl
- 5–6 Deziliter Wasser
- 1 Esslöffel Salz
- etwas Öl
- Butter (zum Bestreichen des Teigs)

#### Für die Füllung

- 500 g Blattspinat
- 2 Eier
- 100 g Frischkäse/Quark
- Zwiebelgrün
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Aus dem Mehl, dem Wasser, dem Salz und etwas Öl einen geschmeidigen Teig herstellen. Etwa 10 Minuten kneten und unter einem feuchten Tuch eine halbe Stunde ruhen lassen.

Aus dem kurz blanchierten und zerhackten Spinat und dem Zwiebelgrün, den Eiern und dem Frischkäse eine Mischung anrühren. Leicht salzen.

Den Teig in 4 bis 6 Teile aufteilen, die möglichst dünn und gleichmässig auf dem mit Mehl bestreuten Tisch ausgerollt werden. Mit einem besenstielähnlichen Wallholz und einiger Übung gelingt das am besten. Auf die ausgerollten Teigrechtecke eine dünne Schicht Füllung verteilen. Beim vorsichtigen Einrollen den Teig immer wieder mit Butter bestreichen. Die Teigrollen einknicken und in eine gebutterte Backform legen. Die obersten Pite erneut mit Butter bestreichen. Bei 200–250° C ca. 20 Minuten backen.



Die erste Schicht des Flija-Turms ist fertig.

Oberhitze für die oberen Teigkrusten liefert ein mit Holzkohle beschichteter Deckel. Wenn sich dazu in den Bergen die kosovo-albanische Grossfamilie versammelt, ist das irdische Glück erreicht. Nach dem vorzüglichen Genfer Pite-Mahl glaube ich ihm das gerne und werde vom Hausherrn verabschiedet. Vor dem Haus, natürlich. □

cas sind islamischen Glaubens und trinken keine alkoholischen Getränke. Schweinefleisch ist auch tabu, aber insgesamt wird die Religionsausübung bei Kosovo-Albanern nicht zur Ausgrenzung anderer Glaubensrichtungen benutzt. Muslime, Griechisch-Orthodoxe und Katholiken leben auch beim Essen in Eintracht miteinander. Dennoch haben fünf Jahrhunderte ottomanische Besetzung unverkennbare Spuren in der Esskultur hinterlassen.

### Mehr als nur ein Gaumengenuss

Der Duft frisch gebackener Pite zieht uns in die Wohnküche. Auf dem Tisch stehen zwei Varianten Pite, einmal gerollt und eingeknickt, einmal in Diskusform. Dazu gehören ein Schälchen Joghurt mit klein geschnittener Salatgurke, ein Teller gemischter Salat und – auch farblich sehr anziehend – in Milch oder Quark eingelegte, milde Paprikaschoten. Je nach Lust und Laune schneidet oder zerpflückt man die Pite. Das Zartgrüne von Spinat und Zwiebel, die leicht säuerliche Eier-Frischkäse-Mischung und der braune, knusprig-krachende Teig verbinden sich zu einem Genuss für Auge, Zunge und auch Ohr. Dazu knabbert man die Paprikaschoten und löffelt Joghurt. Das helfe bei der Verdauung dieses etwas «reichhaltigen» Teiggerichtes, meint Fatime.

Nach beendetem Hauptgang werde ich zu einem weiteren türkischen Kaffee und einem süssen Milchreis zurück ins Wohnzimmer gebeten.

### Küche fruchtbarer Erde

Im weitgehend kleinagrarisches südöstlichen Kosovo, aus dem die Blaccas stammen, isst man laut Fatime, «was die Erde

uns schenkt». Diese ländliche Küche der fruchtbaren Ebene basiert auf viel Gemüse und Obst, verarbeitet zu Suppen (Bohnen), Salaten (Tomaten, Gurken) und gefüllten Gemüsen (Peperoni, Auberginen, Zucchini). Die Milchviehhaltung liefert Milch und Frischkäse, wobei der Joghurt und die saure Creme eine Sonderrolle in der kosovo-albanischen Küche spielen. Das ebenfalls bestens gedeihende Getreide liefert das Mehl für die vielen und reichlich konsumierten Brotsorten des Kosovo, die Fatime zu Beginn ihrer Zeit in der Schweiz noch selber gebacken hat.

Traditionsgemäss hat das Mittagessen bei den Kosovo-Albanern die grösste Bedeutung. Dazu gibt es meist Suppen vorweg, ein Hauptgericht mit Fleisch (kein Schwein, wenig Rind, eher Lamm und Huhn) und viel Gemüse sowie frischen Salat und danach Früchte. Stark gewürzt wird nicht, schwarzer Pfeffer und Salz müssen oft reichen.

### Flija am Lagerfeuer

Befragt, wovon er manchmal kosovo-albanisch «gastronomisch» träumt in seiner neuen Genfer Heimat, antwortet Faruk mit leuchtenden Augen: Flija, am offenen Feuer zubereitet. Das ist für ihn albanische Esskultur pur, die seine Verwandten im Kosovo während des Sommeraufenthaltes für ihn zelebrieren. Flija ist die perfekte Mischung aus Teig und Joghurtsauce, in einer Form von der Grösse eines Wagenrades hergestellt. Dazu werden am offenen Feuer Schichten von mit Joghurt bestrichenem Teig wie ein Rad mit Speichen Lage um Lage ausgebacken. Man füllt die Zwischenräume immer weiter mit Teig und Joghurt, bis der Teigturm hoch genug ist. Die notwendige

Serie Verdauung, Teil 2

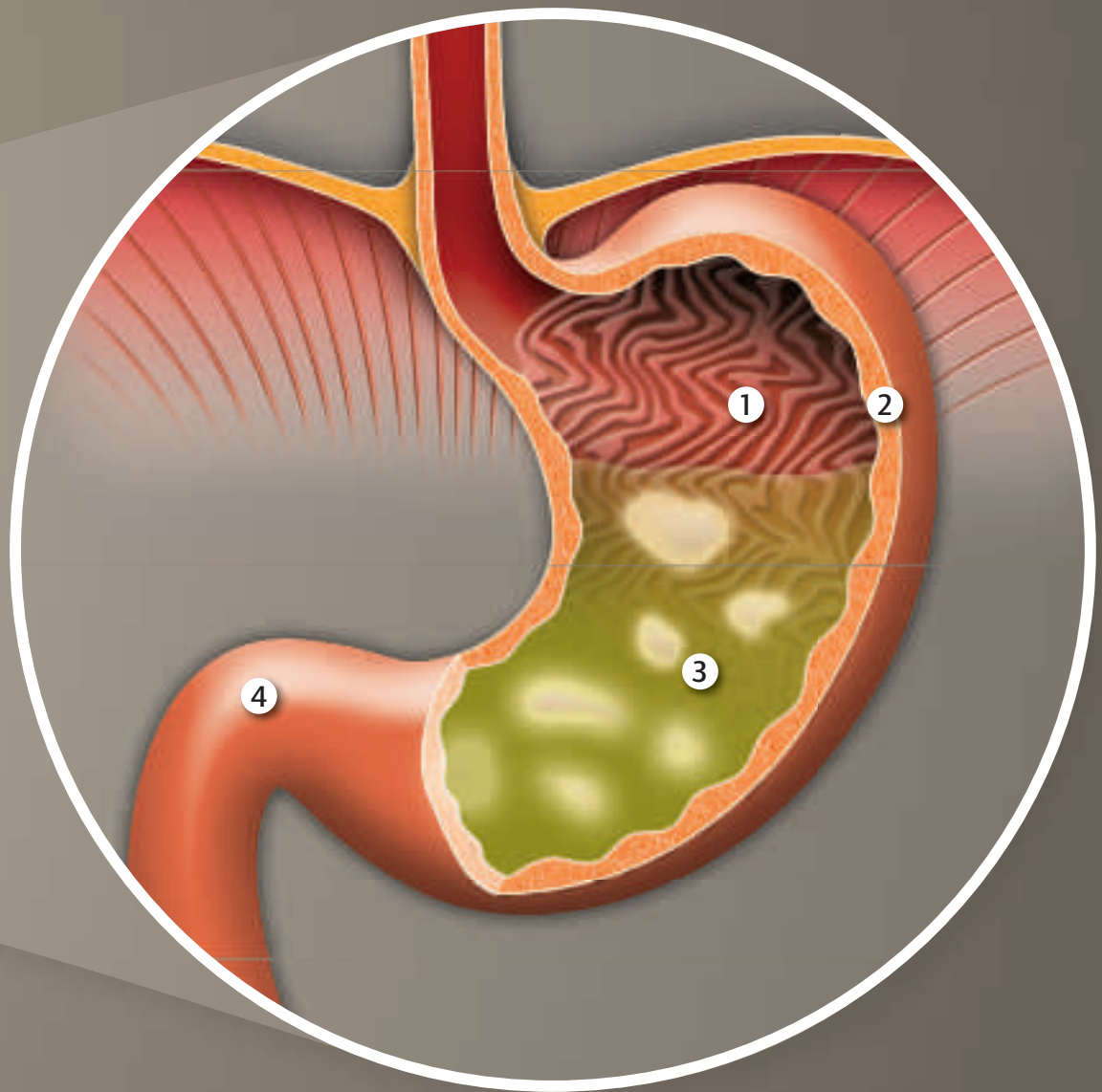
## Durchmischung des Nahrungsbreis, Start der Eiweissverdauung



Die Speiseröhre ist ein muskulöser Schlauch von 25–30 cm Länge, der den Speisebrei in den Magen transportiert.

Die Magenschleimhaut produziert Magensaft. Dieser ist stark sauer, tötet den Grossteil der Bakterien im Speisebrei ab und spaltet Eiweisse in kleinere Moleküle.

Der Speisebrei wird im Magen hin- und herbewegt und so durchmischt. Die Verweildauer des Speisebreis im Magen ist abhängig von der Zusammensetzung der Nahrung. Kohlenhydratreiche Speisen wie Brot oder Teigwaren passieren den Magen schneller als eiweissreiche Lebensmittel wie Fleisch. Fettreiche Nahrungsmittel bleiben am längsten im Magen. Zusätzlich produziert der Magen den sogenannten Intrinsic Factor, der für die Aufnahme von Vitamin B<sub>12</sub> im Dünndarm notwendig ist.



1 Magenschleimhaut

bildet täglich 2–3 Liter Magensaft mit einem pH-Wert von 1,5–2 sowie Schleim, der die Magenwand vor der Zerstörung durch den Magensaft schützt.

2 Magenmuskulatur

durchmischt den Speisebrei

3 Magensaft

tötet den Grossteil der Bakterien in der Nahrung ab  
spaltet durch das Enzym Pepsin die Proteine

4 Magenausgang «Pfortner»

gibt den Speisebrei portionenweise in den Zwölffingerdarm ab.



Marion Wäfler,  
dipl. Ernährungs-  
beraterin HF,  
Informationsdienst  
NUTRINFO

## Fruchtzucker Ist der Konsum von Fruchtzucker problematisch?

Fruchtzucker – auch Fruktose genannt – kommt natürlicherweise in Früchten und Honig vor. Nennenswerte Mengen findet man in getrockneten Früchten und im Honig. Auch der Haushaltszucker besteht zur Hälfte aus Fruchtzucker. Seit einigen Jahren wird aus Mais sogenannte High Fructose Corn Starch (HFCS), auch bekannt als Fruktosesirup, als billigeres Süssungsmittel in Getränken und Lebensmitteln eingesetzt.

Fruchtzucker wird bei hohen Zufuhrmengen direkt in Fett umgewandelt. Der übermässige Konsum von isolierter Fruktose oder von HFCS kann sich negativ auf die Blutfettwerte auswirken und damit zusammenhängende Krankheiten fördern.

Einfuhrdaten zeigen, dass in der Schweiz die weitaus grösste Menge von Fruktose in Form von Haushaltszucker konsumiert wird. Wie viel Fruchtzucker in der Nahrungsmittelindustrie verarbeitet wird, ist nicht bekannt, weil in der Schweiz keine Deklarationspflicht besteht.

Wer den Konsum von Fruchtzucker einschränken möchte, sollte also generell weniger gezuckerte Lebensmittel und gesüsste Getränke konsumieren. Der Konsum von Früchten sollte hingegen keineswegs eingeschränkt werden.

## Mikrowelle Gefahren durch die Mikrowelle?

Die Mikrowelle erhitzt Speisen und Getränke mittels sogenannter Mikrowellen. Die Strahlung wird vollständig von den

Lebensmitteln aufgenommen und in Wärme umgewandelt.

Ein kleiner Teil der Strahlung tritt als Leckstrahlung aus dem Mikrowellengerät aus. Diese ist bei intakten und gut gewarteten Geräten gering und nur in unmittelbarer Nähe vom Gerät (0–5 cm) erhöht. Laut BAG ist die Leckstrahlung nicht gefährlich. Wichtig ist die Pflege von Mikrowellengeräten, insbesondere Tür und Türrahmen sollten regelmässig kontrolliert und gereinigt werden, damit die Leckstrahlung nicht zunimmt.

Die grösste Gefahr von in Mikrowellen erhitzten Speisen geht von Verbrühungsgefahr und unvollständig abgetöteten Keimen aus. Weil sich Flüssigkeiten in der Mikrowelle unregelmässig erhitzen, sollten diese vor Genuss mehrmals umgerührt werden, damit sich die Hitze gleichmässig verteilt.

## Sanddorn Was sind Sanddorn- beeren?

Sanddornbeeren sind die erbsengrossen, orangeroten Beerenfrüchte des Sanddornstrauches (*Hippophae rhamnoides*). Anzutreffen ist er in der Schweiz hauptsächlich in den Alpenregionen, wo er vor allem die Geröllfelder und Schotterbänke an Flussufern besiedelt. Sanddornbeeren gehören botanisch zu den Nüssen, schmecken säuerlich-bitter und werden im Spätherbst geerntet. Sie sind bekannt für ihren hohen Gehalt an Vitamin C, so enthalten sie pro 100 g vier bis fünf Mal mehr Vitamin C als eine Zitrone oder Orange. Speziell in kalten Jahreszeiten wird Sanddorn deshalb oft zur Stärkung der Immunabwehr eingesetzt. Sanddornbeeren werden normalerweise zu Produkten mit viel Zucker verarbeitet (z.B. Sirup,

Kompott, Konfitüre), da sie sonst kaum geniessbar sind.

## Akne Hat die Ernährung einen Einfluss auf die Akne?

Bis vor kurzem galt in Fachkreisen, dass die Ernährung keinen Einfluss auf die Akne habe. Eine australische Studie zeigte jetzt eindrücklich die Auswirkungen einer Ernährungsumstellung auf die Haut. Dabei wurde den Testpersonen eine Diät mit einem tiefen glykämischen Index verabreicht, also Kohlenhydratlieferanten vorwiegend aus Vollkorn oder Früchten. Nach drei Monaten hatten die Probanden 20% weniger Pickel.

Der Zusammenhang lässt sich erklären: Eine hohe Insulinausschüttung, die durch Nahrungsmittel mit hoher glykämischer Last (z.B. Zucker) verursacht wird, fördert die Produktion von Androgenen und Botenstoffen, die wiederum die Talgproduktion anregen.

Entscheidend ist die Zusammensetzung der Nahrung insgesamt, anstatt einzelne Lebensmittel wie Schokolade ganz zu meiden. Empfehlenswert ist also eine Ernährung mit viel Gemüse, Früchten und Vollkornprodukten. Die Resultate dieser Studie müssen in grösseren Untersuchungen noch bestätigt werden.

### NUTRINFO Informationsstelle für Ernährungsfragen

Montag–Freitag  
8.30–12 Uhr  
Tel. 031 385 00 08  
E-Mail [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch)  
oder schreiben Sie an:  
SGE  
Effingerstrasse 2  
Postfach 8333  
3001 Bern



KASIMACZEK/FLICKE

# Phytosterine

Lebensmittel, denen sogenannte Phytosterine zur Senkung des Cholesterinspiegels beigefügt wurden, seien möglicherweise nicht unbedenklich, sagt eine neue wissenschaftliche Studie. Der Lausanner Kardiologe Roger Darioli kritisiert die Schlussfolgerungen der Studie aus methodologischen Gründen. Er ruft für Patienten mit erhöhtem Cholesterinspiegel die aktuellen Empfehlungen für den Gebrauch solcher Produkte in Erinnerung.



Roger Darioli war bis zu seiner Pensionierung im Frühjahr 2008 Professor für Innere Medizin an der Universität Lausanne und verantwortlich für die Lipid- und Atherosklerose-Sprechstunde an der Poliklinik. Er ist Vizepräsident der SGE.

VON ANDREAS  
BAUMGARTNER, SGE

Die im *Journal of the American College of Cardiology* veröffentlichte Studie von Weingartner\* und Kollegen kommt zum Schluss, dass Phytosterine und damit angereicherte Produkte wie etwa Margarinen nicht kardioprotektiv wirken, sondern womöglich sogar die Gefässe schädigen. Die Forscher hatten einerseits Experimente mit Mäusen gemacht und andererseits die geschädigten Herzklappen von Patienten untersucht, denen eine künstliche Herzklappe eingesetzt worden war.

*Prof. Darioli, Sie sind der Meinung, dass die Studie nicht relevant sei. Warum?*

In der Tat gibt es zu der Studie grundsätzliche Kritik anzubringen. Zum Ersten ist zu sagen, dass es sich eigentlich um zwei Studien handelt, die auf ganz unterschiedlichen Methoden basieren und in unzulässiger Weise miteinander verknüpft wurden. Die einzige Gemeinsamkeit dieser beiden Studien besteht darin, dass es dabei um Phytosterine geht. So fehlt zum Beispiel jeder

Kommentar zur Versuchsanordnung beim Experiment mit den Mäusen, denen eine Dosis von Phytosterinen verabreicht wurde, die – wenn man sie ins Verhältnis zu den Empfehlungen beim Menschen setzt – um das 100-Fache erhöht war. Diese Versuchsanordnung ist schwer verständlich, wenn man weiss, dass alle bis anhin durchgeführten Studien klar gezeigt haben, dass beim Menschen Dosen über 2 g/Tag keinen zusätzlichen Effekt zur Senkung des LDL-Cholesterinspiegels haben.

Mit der Untersuchung geschädigter Herzklappen versuchen die Autoren zu beweisen, dass der bei den operierten Patienten beobachtete erhöhte Phytosterinegehalt in den geschädigten Herzklappen auf die ihrer Meinung nach generell gefässschädigende Wirkung dieser Sterine zurückzuführen sei. Diese Meinung ist nicht etabliert. Es gibt keine Studie, die einen solchen Zusammenhang gezeigt hätte.

*Also spricht nichts dagegen, dass Menschen mit einem erhöhten Cholesterinspiegel solche Phytosterine oder damit angereicherte Produkte essen?*

Die Phytosterine werden seit mehr als 50 Jahren wissenschaftlich untersucht. Die durchgeführten Metaanalysen zeigen, dass durch Phytosterine der LDL-Cholesterinspiegel um 5 bis 15 % gesenkt werden kann, und dies ohne unerwünschte Nebenwirkungen. Wenn man die Resultate klinischer Studien extrapoliert, kann man erwarten, dass das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 10 bis 20 % reduziert wird. Davon gehen auch die American Heart Association und die International Atherosclerosis Society aus, die bei erhöhten LDL-Cholesterinwerten die Einnahme von Phytosterinen empfehlen.

*Mit Phytosterinen angereicherte Produkte werden aber auch von Leuten konsumiert, die gar keinen erhöhten Cholesterinspiegel haben.*

Die im Rahmen der post-marketing Überwachung in der EU durchgeführten Studien geben keinen Hinweis darauf, dass mit Phytosterinen angereicherte Produkte wahllos konsumiert werden. Vielmehr ist es so, dass praktisch ausschliesslich Leute mit erhöhtem Cholesterinspiegel zu solchen Produkten greifen.

\*WEINGARTNER O, LUTJOHANN D, JI S ET AL. VASCULAR EFFECTS OF DIET SUPPLEMENTATION WITH PLANTS STEROLS. J AM COLL CARDIOL 2008; 51:1553-61



# Muntermacher Kaffee

CREATIVE COMMONS

Kaffee ist das zweitwichtigste weltweit gehandelte Gut. Die Kaffeebohnen stammen ausnahmslos aus dem Tropengürtel, wobei das Klima, die Bodenbeschaffenheit, die Höhenlage und die Ernte- sowie Behandlungsmethoden einen wesentlichen Einfluss auf den Geschmack haben. Kaffee, auch braunes Gold genannt, wird von vielen Menschen sehr geschätzt. Sie kämpfen mit Espresso oder Filterkaffee gegen Müdigkeit an und hoffen, damit schneller sowie effizienter arbeiten zu können. Heute mausert sich Kaffee zunehmend zu einem Lifestyleprodukt, wobei neue Aromen und Zubereitungsformen ihn immer beliebter werden lassen.

VON MARIANNE BOTTA DIENER, DIPL. LEBENSMITTELINGENIEURIN ETH

Vielleicht kennen Sie das Lied, das sich bis heute im Schulflötenheft gehalten hat: «C-A-F-F-E-E, trink nicht so viel Kaffee. Nicht für Kinder ist der Türkentrunk, schwächt die Nerven, macht dich blass und krank.» Es wurde um 1800 von Carl Gottlieb Hering komponiert. Seit Generationen wird Kindern damit weisgemacht, von der braunen Brühe der Erwachsenen besser die Finger zu lassen. Tatsächlich können Kinder das darin vorhandene Koffein nur schlecht abbauen. Ausserdem lieben sie die bitteren Geschmacksnoten des Türkentranks nur sel-

ten. Trotz Lied: Die meisten so gewarnten ehemaligen Kinder werden im Laufe ihres Lebens zu veritablen Kaffeeliebhabern.

## Wie der Kaffee zu seinem Namen kam

Die Heimat des Kaffeebaums liegt in Äthiopien, genauer in der Provinz Kefa oder Kaffa. Möglicherweise gab diese Provinz dem Kaffee den Namen. Von dort gelangte der Kaffee vermutlich im 14. Jahrhundert durch Sklavenhändler nach Arabien.

Während Jahrhunderten hatte Arabien beim Kaffeeanbau eine

Monopolstellung inne. Handelszentrum war die Hafenstadt Mocha oder Mokka im Jemen, heute al-Mukha genannt. Die damals praktizierte Kaffeezubereitungsart bestand darin, dass die Kaffeebohnen geröstet und im Mörser zerstampft wurden. Das so gewonnene Pulver kam zusammen mit Wasser und Zucker in einen bauchigen Tonkrug, wurde aufgeköcht und in kleinen Schalen serviert.

Diese Zubereitungsart wird im arabischen Raum bis heute praktiziert. Auch der im Lied erwähnte «Türkentrunk» wird so herge-





*Wiener Kaffeehaus: Der Kaffee wir immer mit einem Glas kalten Wassers serviert. Marmortische und Thonet-Stühle sind typisch für das Interieur.*

stellt. Das traditionelle Zubereitungsgefäss, das Ibrik, ist ein langes, schmales Kännchen, meistens aus Kupfer oder Bronze hergestellt. Es hat einen langen, dünnen Griff. In dieses werden der Reihe nach Kaffeepulver, Zucker und Wasser eingefüllt. Diese Mischung lässt man nun kurz aufkochen, da das Getränk zu starkem Aufschäumen neigt. Türkischer Kaffee wird erst nach dreimaligem Aufkochen serviert und traditionell mit Kardamom leicht gewürzt.

### Das braune Gold erreicht Europa

Die Kaffeebohnen wurden ab etwa 1590 von Handelsreisenden nach Europa eingeführt. Das Getränk eroberte als Erstes die Hafenstädte, insbesondere Venedig. Hier wurden, wie später auch in London, Marseille, Amsterdam und Hamburg, riesige Mengen Kaffeebohnen entladen und gehandelt. Lange Zeit blieb der Seeweg die einzige Möglichkeit, das braune Gold nach Europa zu transportieren. Da bald einmal viele Menschen dem Kaffeegenuss frönten, reichten die Ladekapazitäten der Schiffe bald nicht mehr aus. Händler erschlossen deshalb über den Balkan den Landweg nach Europa.

### Wien als Kaffeehochburg

Bis heute bekannt sind die Wiener Kaffeehäuser. Die unmittelbare Nähe zur Nordgrenze des Osmanischen Reiches brachte Wien früh in Kontakt mit dem «Türkentrunk». Bereits 1665 liess Sultan Mehmed IV. in Wien eine Grossbotschaft errichten, welche mit feinstem orientalischem Luxus ausgestattet war. Eine spezielle Küche war allein für die Kaffe Zubereitung eingerichtet

worden. Damals tranken viele Wiener Kaffee, aber allein zu Hause. Dies änderte sich schlagartig ab 1683, als das erste Kaffeehaus eröffnet wurde. Es wurde sehr rasch ausserordentlich beliebt. Etwa gleichzeitig begann sich der Kaffeehandel grossflächig auszudehnen.

### Anbauggebiete

Die Gesamtanbaufläche von Kaffeebohnen beträgt weltweit ungefähr zehn Millionen Hektar. Nach Erdöl ist Kaffee das zweitwichtigste Rohprodukt auf dem Weltmarkt. Kaffee wird heute in ungefähr 80 Ländern der Welt angebaut. Obwohl ursprünglich nur in Afrika beheimatet, wird Kaffee heute in der gesamten Subtropenzone der Erde kultiviert. Auch tropische Höhenlagen haben sich für den Kaffeeanbau als gut geeignet erwiesen. Die Hauptanbauggebiete befinden sich in Lateinamerika, Afrika und Asien. In diesen Ländern wird jedoch relativ wenig Kaffee getrunken, vier von fünf Kaffeetrinkern leben in den westlichen Industrieländern. Jährlich werden ungefähr 6,6 Millionen Tonnen Kaffee produziert. Von diesen noch ungerösteten Kaffeebohnen importiert die Schweiz rund 1%.

Der in der Schweiz geröstete und weiterverarbeitete Kaffee geniesst international einen sehr guten Ruf. Jeder Schweizer und jede Schweizerin konsumiert pro Jahr rund 5,5 kg Kaffee. Die absoluten Spitzenreiter unter den Kaffeetrinkern sind übrigens weder die Türken noch die Italiener, sondern die Finnen und Schweden mit einem Jahresverbrauch von 10 bis 12 kg.

### Fairer Handel

Das Wetter und die damit in Verbindung stehende Produk-

tionsmenge sowie deren Qualität haben nebst Spekulationen einen grossen Einfluss auf den Weltmarktpreis. Die Leidtragenden der grossen Preisschwankungen sind die Plantagenbesitzer und – noch stärker – deren Angestellte. Zudem sind viele Kaffeebauern hoch verschuldet. Um die Schulden zurückzahlen zu können, verkaufen sie oft vorschnell zu schlechten Preisen an gerissene Zwischenhändler. So verdienen die Kaffeebauern meist zu wenig und leben unter dem Existenzminimum.

Max Havelaar und Transfair garantieren den Kaffeeproduzenten faire Preise. Sie bekommen mehr Geld für ihre Arbeit und können über die Genossenschaft gemeinsame Anschaffungen tätigen. Die Transfair-Organisationen zur Förderung des Fairen Handels haben sich 1992 in der Transfair International zusammengeschlossen.

Das Pendant zu Transfair in der Schweiz ist die Max-Havelaar-Stiftung, die auf eine Initiative aus den Niederlanden zurückgeht. 1992 wurde erstmals Kaffee mit dem Max-Havelaar-Gütesiegel in der Schweiz verkauft. Das Gütesiegel garantiert der Kundschaft, dass der Kaffee ausschliesslich von Kleinbauern-Genossenschaften stammt, der Zwischenhandel wird umgangen. Bei der Produktion wird auf einen möglichst umweltschonenden Anbau geachtet.

### Von der Ernte in die Tasse

Die Kaffeepflanze gehört botanisch zur Gattung Coffea aus

der Familie der Rubiaceae. Meistens werden die aus Afrika stammenden Arten *C. arabica* (Arabica-Kaffee) und *C. canephora* (Robusta-Kaffee) verwendet, andere Arten spielen eine untergeordnete Rolle. Die jährlich meistens einmal geernteten Früchte des Kaffeebaums heissen Kirschen. Sie werden bei qualitativ hochwertigen Kaffees von Hand gepflückt («picking»). Nach der Ernte erfolgen verschiedene Behandlungen. Der Kaffee wird im Fall der teureren Arabica-Bohnen gewaschen und aussortiert, die reifen Früchte werden entpulpt und sorgfältig getrocknet. Die so behandelten Bohlen gelangen unter dem Namen «Milds» in den Handel. Sie machen rund zwei Drittel des Weltmarktanteils aus.

Beim trockenen, kostengünstigeren Verfahren werden die ganzen Kirschen mindestens drei Wochen lang an der frischen Luft getrocknet. Solche Kaffees, meistens werden dazu billigere Robusta-Bohnen verwendet, heissen «ungewaschen» oder «Naturals». Anschliessend werden die Bohlen geschält, nach Grössen aussortiert, auf ihre Qualität kontrolliert, in Säcke verpackt und exportiert.

### Grosse Kunst

Erst in den Bestimmungsländern erfolgt die Röstung, welche zur Entfaltung der Aromen nötig ist. Die Röstdauer und die Rösttemperatur sind entscheidend für die Qualität und den Geschmack des Kaffees. Die besten Kaffees werden bei etwa 200 Grad 15 bis 18 Minuten lang geröstet. Schnelle Röstung bei hoher Temperatur ergibt schlechteren, deutlich bitteren schmeckenden Kaffee. Helle Röstungen führen zu einem eher säuerlichen, wenig bitteren Ge-



*Handlese: Vor allem die Früchte des teuren Arabica-Kaffees werden auch heute noch meist von Hand gepflückt. Das ergibt eine bessere Qualität. Bei der Ernte der billigeren Sorte Robusta kommen dagegen meist Pflückmaschinen zum Einsatz. Die Kaffee-pflanze ist ein Strauch, der bis zu 4 Meter hoch werden kann. Jede Frucht enthält zwei Samen, die eigentlichen Kaffeebohnen. Die Kaffee-pflanze liefert erste Erträge nach 3 bis 4 Jahren, ab einem Alter von etwa 20 Jahren geht der Ertrag zurück.*

schmack. Dunkel gerösteter Kaffee schmeckt bitterer, aber gleichzeitig auch süsser. Die Röstung ist eine Kunst für sich und jede Kaffeerösterei hält die von ihr angewendete Methode streng geheim.

### Die Mischung macht's

In der Regel werden Kaffees als so genannte «Blends» angeboten. Dabei werden Arabicas und Robustas verschiedener Herkunft und Röstung sorgfältig zusammengestellt und gemischt, bis das Aroma, das Schäumchen, die Feinheit, der Abgang im Mund und andere Eigenschaften stimmen. Das Mischen ist neben dem Rösten der kreativste Prozess der Kaffee-gewinnung und zugleich tägliche Routine bei den Kaffeeherstellern. Denn die Rezeptur für eine Mischung hält nicht für die Ewigkeit – täglich müssen neue Kaffees gefunden und getestet werden, die den Charakter des angestrebten Blends (engl. Mischung) am besten ausfüllen.

Die Mischung kann vor oder nach der Röstung erfolgen. Vor allem bei hochwertigem Kaffee werden die Sorten einzeln geröstet und erst dann gemischt. Dies hat den Vorteil, dass der Röstgrad für jede Sorte individuell gewählt werden kann.

### Filterkaffee oder Espresso

In der Schweiz ist nach wie vor die klassische Kaffeeherstel-

lung mittels Filterkaffeemaschine oder Handfiltrierung am meisten verbreitet. Dieses System der Kaffeezubereitung wurde im Jahr 1908 von Melitta Bentz erfunden. Dabei wird der gemahlene Kaffee in einen Papierfilter gegeben und langsam mit heissem Wasser übergossen. Die Dicke des verwendeten Filters beeinflusst sowohl die Stärke als auch das Aroma des fertigen Kaffees.

Bei der Herstellung eines Espresso wird heisses Wasser mit einem Druck von 9 bis 15 bar durch eine festgedrückte Schicht aus feinstgemahlene Kaffeebohnen gepresst. Die Brüh-temperatur liegt mit 88–94° C etwas niedriger als bei den anderen Brühmethoden. Durch die Kombination von Druck und Hitze werden Duftstoffe und wasserlösliche Aromastoffe in das heisse Wasser extrahiert. Sofern der Espresso korrekt zubereitet wird, entsteht die typische Crema, also die Schaumdecke, welche aus feinsten Luftbläschen besteht.

### Macht Kaffee krank und blass...

Die Frage, ob Kaffee gesundheitsschädlich ist, beschäftigt die Gelehrten schon seit vielen Jahrhunderten. Schon im 18. Jahrhundert wurden durch den schwedischen König Gustaf III. diesbezügliche Menschenexperimente durchgeführt. Er begnadigte ein zum Tode verurteiltes Zwillingsspaar unter der Bedingung, dass einer von beiden dreimal täglich eine grosse Tasse Tee, der andere hingegen die entsprechende Menge an Kaffee trinken müsse. Der Teetrinker starb als Erster – im für damalige Verhältnisse biblischen Alter von 83 Jahren. Daraus folgerten die königlichen Ärzte, dass Kaffee weniger gesundheitsschädlich sein müsse als Schwarztee.

Bis heute streiten sich die Forscher über die Gefährlichkeit von Kaffee. Neuste Studienresultate überraschen mit der Erkenntnis, dass Kaffee entgegen bisheriger Annahmen keine Herz- oder Magenbeschwerden verursacht. Auch das Suchtpotenzial von Kaffee wird überschätzt; laut dem französischen Forschungsinstitut Inserem in Strassburg konnte bei Versuchen mit Tieren, welchen Kaffee verabreicht wurde, keine Hinweise für eine Suchtauslösung in den entsprechenden Hirnarealen gefunden werden. Gegen die Wirkung von Kaffee als flüssige Droge sprechen weitere Fakten: Kaffee Liebhaber, die täglich zehn bis zwölf Tassen trinken, steigern ihren Konsum nicht noch mehr. Als normale und problemlos tolerierbar gilt übrigens eine Menge von vier Tassen Kaffee pro Tag. Die dabei aufgenommene Koffeinnmenge liegt dann bei ca. 300 mg. Bei Menschen liegt die letale Dosis bei ungefähr 10 Gramm Koffein (zwischen 5 und 30 g, individuell verschieden), was etwa 100 Tassen Kaffee entspricht.

Koffein stand lange auf der Dopingliste des Internationalen Olympischen Komitees. Die Grenzwerte waren zwar hoch genug, damit Sportler zum Frühstück Kaffee trinken durften, aber erst im Jahre 2004 wurde Kaffee von der Dopingliste gestrichen.

### ... oder sorgt er für gute Laune?

Nach der Einnahme einer Tasse Kaffee machen sich als Erstes die positiven Effekte des Koffeins bemerkbar, wie etwa zurückkehrende Wachheit sowie eine Verbesserung der Laune. Erst ab der dritten Tasse treten zunehmend negative Effekte wie Nervosität, Gereiztheit, Herzklopfen oder Magenprobleme auf. Bezogen auf

die Muskulatur der Lungenbronchien führt Koffein, ähnlich wie ein Asthmamedikament, zu einer Entspannung und Erweiterung des Lungengewebes. Neue Untersuchungen zeigen einen wahrscheinlich vor Gallensteinen schützenden Effekt des Koffeins, zudem werden nach Kaffeegenuss mehr Gallenhormone ausgeschüttet, welche die Fettverdauung fördern.

Andererseits tut Kaffee Menschen mit Magenproblemen nicht gut. Schuld daran sind die aus den Bohnen stammenden magenreizenden Säuren. Diese lassen sich durch eine möglichst langsame, schonende Röstung wie bei den typischen italienischen Espressoarten deutlich verringern.

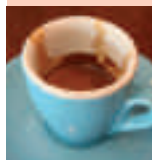
### Kaffee als Lifestyleprodukt

Stellte der Genuss von Kaffee früher ein Privileg der Reichen und Mächtigen dar, ist er heute jedermann zugänglich und zudem erschwinglich. In Krisenzeiten und bei der ärmeren Bevölkerung wurde er jedoch immer wieder mit geröstetem Getreide, Zichorienwurzeln, Gerstenmalz, Eicheln und Ähnlichem gestreckt oder sogar damit ersetzt. Ein neuer Trend zielt daraufhin, Kaffee mit Lifestyle zu verbinden. Mit immer neuen Aromen und Werbeideen buhlen die Nahrungsmittelhersteller um ihre Kunden. Heute wird Kaffee nicht mehr nur heiss, sondern auch kalt und sogar in gefrorener Form konsumiert, vom Kaffee-Energydrink bis hin zu kaltem Espresso zum Schütteln ist alles erhältlich.

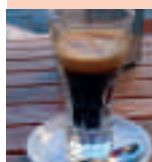
Zusätzlich zu den neuen Kaffeemixgetränken entstanden auch neue Kaffeemaschinentypen. Diese arbeiten mit ganz speziellen, eigens auf die Maschine abgestimmten Produkten. □

## Caffè all'italiana

Jedes Land kennt seine Kaffeevariationen. Die hierzulande bekanntesten stammen aus Italien.



**Espresso ristretto** (von ital. ristretto: eng, beschränkt): ein sehr konzentrierter und damit besonders starker Espresso, der lediglich mit 15 ml Wasser aufgebraut wird.



**Caffè freddo**: ein mit Wasser verdünnter, sehr stark gesüsster und eisgekühlter Espresso. Meistens nur in den Sommermonaten erhältlich, wird an den italienischen Bars getrunken.



**Granita di Caffè** (ital. granita: fein gestossen): Stark gezuckerter Kaffee wird gefroren und dabei immer wieder umgerührt, bis kleine Eisklumpchen entstanden sind. Mit oder ohne Schlagrahm.



**Caffè Latte**: ein oft zum Frühstück getrankener Milchkaffee, wird in einem grossen Glas oder einer Schale serviert und besteht aus einem doppelten Espresso mit heisser Milch.



**Cappuccino**: Er besteht zu je einem Drittel aus Espresso, heisser Milch und Milchschaum als Haube. Der Name des Cappuccinos spielt auf die Kapuze (capuccio) von Mönchen an.



**Latte macchiato** (dt: «gefleckte Milch») besteht aus drei Schichten: unten befindet sich die heisse Milch, in der Mitte ein Espresso und zu oberst der Milchschaum.



**Espresso corretto** (auch Caffè corretto): ein mit Spirituosen oder Likör angereicherter Espresso. In Italien wird der Espresso meist mit einem Schuss Grappa «korrigiert».



**Caffè moca**: besteht aus Espresso (ein Drittel) und heisser Milch (zwei Drittel) sowie 1–2 Esslöffel Schokoladensirup oder flüssiger Schokolade, dazu einer Milchschaum- oder Sahnehaube.



**Marocchino**: wird in einer grossen Tasse oder einem Glas aus einem Espresso zubereitet, dem ein Teelöffel geschmolzene Schokolade, Milchschaum und Kakaopulver zugegeben wird.

VON MONIKA MÜLLER,  
DIPL. ERNÄHRUNGSBERATERIN HF



## Tausche Bauch gegen Frau

Ein Mann, ein Jahr, ein Ziel

Mike Kroiss, Knaur  
Ratgeber Verlag  
2008, 190 Seiten,  
ISBN 978-3-426-64826-1,  
CHF 27.50

Einfach toll! Ein Buch für alle lebenslustigen Vollsclanken, ob Mann oder Frau. Ein richtiger Genuss zum Lesen, witzig, ehrlich, frech, schonungslos, aber liebevoll und manchmal doch auch ganz schön böse.

Adam gab für seine Eva nur eine Rippe, der Mike ist bereit, dafür 19 Kilo Lebendgewicht zu opfern – was kommt dabei heraus? Kein Diätbuch, sondern einfach die persönliche Geschichte des Mike Kroiss, der eines Tages genug hat von viel

Frass und null Sex. Damit er seine guten Vorsätze auch tatsächlich umsetzt, hat er sich von Anfang an ganz schön unter Druck gesetzt: ein Buch sollte es werden – nein, nicht nur ein Buch, sondern gleich ein Bestseller, der alle Stationen seines Weges dokumentiert. Allen hat er es erzählt, sodass er wirklich nicht mehr zurück konnte.

Eigentlich ein branchentypisches Vorgehen eines Werbefachmannes, der Beruf von Mike Kroiss seit über 20 Jahren. Und es ist ein Volltreffer geworden. Rückfälle gab es natürlich schon, aber auch diese werden schonungslos beschrieben. Saufen, Schloten, Fressen... Mike hat viel erlebt, und er wurde dadurch glücklicherweise nicht zum geläuterten Moralapostel, der uns mit seinen Erfahrungen und Ratschlägen belehren will, sondern er lässt uns einfach an seinem Weg und seinen Gedanken teilhaben. Immer wieder erkennt man(n) sich selbst dabei, oder lernt als Frau auch einiges über die männliche Psyche (die bekanntlich nicht immer kopfgesteuert ist) kennen.

⊕ Es ist tatsächlich ein Bestseller geworden – Gratulation ... und endlich mal ein Buch zum Thema Körpergewicht, das auch Männer anspricht.

⊖ Ob Mike nun eine Frau gefunden hat, erfahren wir leider nicht.



## Iss dich schön, klug und sexy

Mit Functional Eating®

Birte Karalus,  
Dr. Meinrad  
Lindschinger  
Riva-Verlag,  
München 2008,  
219 Seiten,  
ISBN-13: 978-3-936994-55-1,  
CHF 35.90

Schon ein Blick auf den Buchumschlag lässt stutzen – oh-la-la «Functional Eating®» wurde offensichtlich als Wortmarke registriert, wie das kleine ® unmissverständlich zu verstehen gibt. Was mögen denn da die Beweggründe dafür sein? Fast in jedem Kapitel strahlt mir das kleine und mit der Zeit ziemlich nervige ® entgegen. Ist nicht jedes Essen defakto funktional? Ich hab's kurz auf der Website des Schweizerischen Amtes für Geistiges Eigentum abgeklärt: In der Schweiz ist der Begriff nicht registriert und Sie dürfen gefahrlos funktional eaten oder den Begriff verwenden. Passen Sie aber auf, falls Sie sich in Deutschland oder Österreich befinden! Denn auf Seite 17 lerne ich bereits, dass die Antwort auf viele Ernährungsfragen nicht vernünftiges Essen ist, sondern die Ernährungslehre des Functional Eating®.

Was diese Ernährungslehre aber so ®egistrierenswert machen soll, habe ich bis zur letzten Seite des Buches nicht begriffen. Da lese ich seitenweise Fragen der Journalistin Karalus und die Antworten von Dr. Lindschinger, nicht uninteressant, aber schützenswert doch eher nicht. Mit der Zeit merke ich, dass es bei Functional Eating® Balanced-, Beauty-, Brain-, Erotic-, New-, Power- und Soulfood gibt, und dass ich, falls ich wahnsinnig ugly bin, am besten viel Beautyfood essen soll. Nun ja, bekanntlich will fast jeder beim gesunden Essen das Rad neu erfinden und besonders Findige machen dann auch noch einen markenrechtlich geschützten Kult daraus. Jedenfalls können Sie auf der Ferieninsel Mallorca in einem Gourmetempel Functional Eating® betreiben und dabei (mit gut gefülltem Portemonnaie) die Seele baumeln lassen.

⊕ Sparen Sie 35 Franken 90, indem Sie abwechslungsreich essen (nicht registriert) und dabei schön, klug und sexy bleiben.

⊖ Siehe oben.



## Fast alles über Essen und Trinken

Das kleine kluge Buch

Eichborn Verlag,  
Frankfurt am Main  
2008, 134 Seiten,  
ISBN 978-3-8218-  
6036-7,  
CHF 11.50

Das kleine kluge Buch – eine ganze Reihe gibt es davon: Über Frauen, über Männer und nun eben auch über Essen und Trinken. Ein Sammelsurium von Wissenshapen und Anekdoten rund um Ess- und Trinkbares. Wussten Sie z.B. dass Dali den Schriftzug der ChupaChups-Lollipops designet hat? Oder wissen Sie, was Jesus und die Jünger neben Wein und Brot am letzten Abendmahl sonst noch alles verspeist haben? Oder, ein anderes Münsterchen: Ein Dro-

medar kann mit einer täglichen Nahrungsmenge von 0,3 % seines Körpergewichtes überleben, der Mensch braucht dafür schon 3,3 % – und ein Kolibri? Das sei nicht verraten.

Jede Menge «Wussten Sie?» finden Sie in diesem kleinen, klugen Buch. Alphabetisch nach Stichworten. Kein Nachschlagewerk, aber anregend und amüsant, um darin zu blättern und hier und da eine Kurzinformation erhaschen, die sich dann im nächsten Smalltalk geschickt einflechten lässt. Winzig, leicht und in die kleinste Handtasche passend, ist das Büchlein genau das richtige Mitbringsel für die nächste Einladung, oder genau der richtige Lesestoff, falls bei der nächsten Bahn- oder Flugreise in der Tageszeitung nur unsinniges Politikgeplänkel mit etwas Sex und Verbrechen den Leser langweilt.

Nett, wenn auch etwas grössenwahnsinnig, ist der Anspruch, dass in diesem klitzekleinen Büchlein fast alles über Essen und Trinken stehen soll. Wenn ich jedoch daran denke, dass ich zu diesem Thema wohl ganze abgeholzte Wälder in meinen Bücherregalen stehen habe und trotzdem tatsächlich erst aus diesem Mikrobuch erfahren habe, warum das Gipfeli auf französisch Croissant heisst (wissen Sie das etwa?), mögen die Autoren ja vielleicht sogar recht haben.

- ⊕ Klein, leicht, amüsant und keine Schokolade – das ideale Mitbringsel
- ⊖ Viel Tiefgang ist bei diesem Kleinformat natürlich nicht möglich.

Jede Farbe hat eine bestimmte Wellenlänge und eine bestimmte Schwingungsfrequenz. Während die Farbpalette der Rottöne Wärme vermitteln, rufen die Farben des Blauspektrums mit ihren hohen Schwingungsfrequenzen eher ein Kältegefühl hervor. Die Idee, dass ein Choleriker, ein Rottyp, vor allem grüne Nahrungsmittel zum

Ausgleich essen sollte, finde ich durchaus reizvoll. Wie weit Farben tatsächlich beim Essen von Lebensmitteln Einfluss auf Stimmung und Wohlbefinden haben, mag umstritten sein, doch ist es nicht von der Hand zu weisen, dass das Auge mitisst. Allein schon deshalb ist das Kochen nach Farben interessant.

In diesem Buch geht es nicht um eine spezielle Farbe, sondern es kann aus dem ganzen Farbspektrum ausgewählt werden, das uns die Natur bietet. Leistungsförderndes Rot, heiteres Orange, Gelb für die Gedankenkraft, Grün für die Entgiftung, Rosa für Herzensliebe, nervenberuhigendes Blau, reinigendes Violett, Weiss für die schöne Haut und warmes Braun für die Geborgenheit – mischen Sie Ihre Farbpalette auf dem Teller. Wer aber ganz besondere Farbkreationen erwartet, wird enttäuscht. Oft wird nämlich unter einer Farbe die Wirkung der ganzen Pflanze einfach der Blütenfarbe zugeschrieben. So wird der grasgrüne Löwenzahnsalat unter Gelb aufgeführt, oder die schwarzen Mohnsamen unter Rot, die weissen Holunderblüten dann aber unter Violett. Damit drückt wohl doch eher das Heilpraktikerinnenverständnis der Autorin durch und weniger das Herz einer farbenfreudigen Kochkünstlerin. Eine Fundgrube für vegetarische Rezepte ist das Buch allemal.

- ⊕ Eine farbige (andere) Sichtweise auf die Wirkung von Pflanzen in der Ernährung
- ⊖ Warum sind Mohnrollen aus schwarzen Mohnsamen unter Rot aufgeführt?



## Gute Laune kann man essen

Farbtherapie aus der vegetarischen Küche

Ingrid Kraaz von Rohr,  
Nymphenburger-Verlag,  
München 2008,  
159 Seiten,  
ISBN 978-3-485-  
01138-9,  
CHF 31.90

VON PASCALE MÜHLEMANN,  
GESCHÄFTSFÜHRERIN SGE



### Neue SGE-Mitarbeiterin

Im Frühsommer wurde das SGE-Team durch Viviane Bühler verstärkt. Sie ist Ernährungswissenschaftlerin (Mag. rer. nat.) und neu für den Bereich Public Relations zuständig, welcher die Erhöhung des Bekanntheitsgrades der SGE und deren Angebote zum Ziel hat. Geschäftsstelle und Vorstand heissen unsere neue Mitarbeiterin herzlich willkommen!

### Neue SGE-Website

Nächste Woche wird die neu gestaltete Website der SGE aufgeschaltet. Die Inhalte wurden konsequent thematisch gegliedert. Die frühere «Science»-Seite ist in den Webauftritt unter der Rubrik «Für Experten» integriert worden.

Auch das Layout wurde geändert, es ist luftiger und etwas weniger «farbenprächtig» als bisher. Für SGE-Mitglieder und TABULA-Abonnenten gibt es nun einen eigenen, passwortgeschützten Bereich mit Zugang zum TABULA-Archiv und zu einigen speziellen Dienstleistungen.



### Internetplattform «Good Practice – Gemeinschaftsgastronomie»

Besuchen Sie jetzt die Internetplattform [www.good-practice.ch](http://www.good-practice.ch)

### Die SGE zieht um!

Ab 22. Oktober lautet unsere Adresse:  
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
Schwarztorstrasse 87  
Postfach 8333  
3001 Bern  
Telefon- und Fax-Nummer sowie Internet- und E-Mail-Adressen bleiben unverändert.

practice-gemeinschaftsgastronomie.ch oder [www.gp-gem-gastro.ch](http://www.gp-gem-gastro.ch). Dort erfahren Sie mehr über das im TABULA 1/2008 und 2/2008 vorgestellte Projekt «Qualitätsstandards einer gesundheitsfördernden Gemeinschaftsgastronomie» der Berner Fachhochschule, das in Kooperation mit der SGE und der Haute école de santé Genf bearbeitet wird. Zielgruppen sind Personen aus der Praxis der Gemeinschaftsgastronomie, aus den Bereichen der öffentlichen Gesundheit und der Qualitätskontrolle, den angewandten Wissenschaften, dem Ausbildungssektor und dem Kreis der Konsumentinnen und Konsumenten.

### Hintergrundinfos zur Ernährung älterer Menschen

Zu den ergänzenden Empfehlungen der Lebensmittelpyramide für ältere Erwachsene finden Sie unter [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) neben dem Merkblatt neu auch Hintergrundinformationen.

### Veranstaltungen 2008 und 2009

Am 28. Oktober 2008 findet das «Nationale Treffen der Netzwerke Ernährung, Bewegung und Körpergewicht» in Magglingen statt. Es wird von den drei Netzwerken Gesundheit und Bewegung Schweiz [hepa.ch](http://hepa.ch), Ernährung und Gesundheit [Nutrinet.ch](http://Nutrinet.ch) und Forum Obesity Schweiz FOS gemeinsam durchgeführt. Weitere Infos und Anmeldung unter [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch).

Die nächste Mitgliederversammlung der SGE findet am 21. April 2009 in Basel mit einem Rahmenprogramm zum Thema «Aufruhr im Darm – Nahrungsmittelunverträglichkeiten

und ihre Folgen» statt; die nächste nationale Fachtagung am 17. September 2009 in Bern zum Thema «Lebensmitteleinkauf: Die Qual der Wahl. Bio? Regional? Saisonal?». Weitere Informationen folgen, u.a. unter [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch).

Die Frühlingstagung des Netzwerkes Ernährung und Gesundheit [Nutrinet.ch](http://Nutrinet.ch) wird am 5. Mai 2009 durchgeführt.

### Präventionsprogramm Ernährung und Bewegung verabschiedet!

Der Bundesrat hat Mitte Juni das Nationale Programm Ernährung und Bewegung 2008–2012 verabschiedet. Das Programm setzt auf die Förderung der Eigenverantwortung, auf freiwillige Massnahmen der Lebensmittelindustrie und auf die Lebensmittelsicherheit, um der heutigen Übergewichtsproblematik zu begegnen.

Ein Kerninstrument des Programms ist die neu zu schaffende «Nationale Plattform Ernährung und Bewegung», die dazu dienen wird, freiwillige Massnahmen zu diskutieren und abzustimmen.

Die NGO-Allianz «Ernährung, Bewegung und Körpergewicht», der auch die SGE angehört, begrüsst das Programm, meldet aber gleichzeitig Vorbehalte an bezüglich der geplanten Umsetzung und der Finanzierung des Programms.

### Bitte beachten Sie...

... dass Sie Ihre Mitgliedschaft bei der SGE bis Ende Jahr kündigen müssen, wenn Sie ab 2009 keine Informationen (z.B. TABULA) von der SGE mehr wünschen. Laut Statuten bleibt der Jahresbeitrag 2009 ansonsten geschuldet.

	<b>Dauerausstellung zu den Themen «Kochen, essen, einkaufen und verdauen»</b>	Im Ernährungsmuseum «Alimentarium» in Vevey Öffnungszeiten: Dienstag–Sonntag, 10–18 Uhr, Tel. 021 924 41 11, Fax 021 924 45 63 E-Mail: info@alimentarium.ch, www.alimentarium.ch
	<b>De la cuisine à l'usine</b>	Die Anfänge der Nahrungsmittelindustrie in der Schweiz. Wechselausstellung (bis 4. Januar 2009) im Ernährungsmuseum «Alimentarium» in Vevey
	<b>Geschichte des Kochens</b>	Dauerausstellung mit Fabrikrundgang bei Kuhn Rikon AG. Jeden Mittwoch ab 14 Uhr nach Voranmeldung (Cornelia Hatt, Tel. 052 396 01 01). Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen beschränkt, der Eintritt ist frei.
2.–5. Oktober	<b>Promoting Health through Physical Activity and Nutrition</b>	2 <sup>nd</sup> International Conference in Radenci, Slovenia. Further information: Conference secretariat (Ms. Barbara Lapuh): CINDI Slovenia, Ulica stare pravde 2, SI-1000 Ljubljana, Tel +386 1 230 73 60, Fax + 386 1 230 73 64, E-mail: cindi@zd-lj.si, www.cindi-slovenija.net
6.–8. Oktober	<b>2<sup>nd</sup> Congress of Nutrigenetics and Nutrigenomics ISNN</b>	In Geneva, Switzerland. Further information, programm and registration: www.symporg.com/conferences/2008/ISNN/
9.–11. Oktober	<b>Children, Physical Activity &amp; Nutrition</b>	5 <sup>th</sup> European Youth Heart Study Symposium, University of Iceland, Iceland. Further information: www.congress.is/EYHS2008/
16.–18. Oktober	<b>Kongress Essstörungen 2008</b>	In Alpach (Tirol), Österreich. 16. Internationale Wissenschaftliche Tagung. Weitere Informationen: www.netzwerk-essstoerungen.at
22. Oktober	<b>Ernährung und Bewegung</b>	9.15–16.15 Uhr im Stade de Suisse, Bern. 8. Symposium «Fleisch in der Ernährung» der Proviande. Anmeldeunterlagen bei symposium@proviande.ch. Weitere Informationen: Proviande, Tel. 031 309 41 11, www.schweizerfleisch.ch/werb_weiterb.htm
28. Oktober	<b>Nationales Treffen der Netzwerke Ernährung, Bewegung und Körpergewicht</b>	Im Swiss Olympic House, Magglingen. Organisatoren: Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch, Netzwerk Ernährung und Gesundheit nutrinet.ch, Forum Obesity Schweiz FOS.
4.–9. November	<b>First European Food Congress</b>	In Ljubljana, Slovenia. Organized by the European Federation of Food Science and technology (EFFoST). Further information: www.foodcongress.eu
20.–21. November	<b>Methoden der Erfassung und Dokumentation der Ernährungssituation in Österreich</b>	Jahrestagung der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) in Wien. Weitere Informationen: ÖGE, Zimmermannsgasse 3, A-1090 Wien, Tel. +43 1 714 71 93, E-Mail: info@oege.at, www.oege.at
21. April 2009	<b>Mitgliederversammlung der SGE mit Rahmenprogramm «Nahrungsmittelunverträglichkeiten»</b>	Universitätsspital Basel, Hörsaal 2, Spitalstrasse 21, 4031 Basel 14.00–15.00 Uhr Mitgliederversammlung der SGE 15.15–17.10 Uhr Tagung «Nahrungsmittelunverträglichkeiten» Die Tagung ist für alle zugänglich (freier Eintritt), die Mitgliederversammlung nur für SGE-Mitglieder. Anmeldung und weitere Informationen unter www.sge-ssn.ch

# Als SGE-Mitglied oder TABULA-Abonnent/in erhalten Sie zusätzliche TABULA-Exemplare gratis. Sie bezahlen nur den Versand.



Schwerpunkt in der nächsten Nummer (4/2008, erscheint Mitte Dezember 2008):

## Ernährung von Kindern

Dazu finden Sie im Heft weitere Beiträge über die vietnamesische Küche, das dritte Didacta-Poster der Serie über die Verdauung sowie Wissenswertes über Vanille.

### Ankreuzen, ausschneiden, profitieren!

Ich bin SGE-Mitglied oder TABULA-Abonnent/in. Bitte schicken Sie mir:

Exemplare TABULA 4/2008      Versandkosten:    20–50 Exemplare    CHF 20.–  
  51–100 Exemplare    CHF 25.–  
  101–200 Exemplare   CHF 30.–

Ich möchte TABULA abonnieren (4 Nummern pro Jahr), Preis: CHF 30.– Inland, CHF 40.– Ausland (Versandkosten inbegriffen)

Ich möchte SGE-Mitglied werden (Jahresbeitrag CHF 75.–, TABULA-Abonnement inbegriffen)

Name/Vorname

Beruf

Strasse

PLZ/Ort