

TABULA

ZEITSCHRIFT FÜR ERNÄHRUNG – WWW.TABULA.CH



Fasten – Chance oder Risiko?



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

Haben Sie Diäten satt?



Dann fragen Sie uns.

**Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ist die nationale Fachkompetenz in allen Ernährungsfragen.**

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE informiert die Bevölkerung und die Fachwelt über eine gesunde Ernährung. Sie ist eine gemeinnützige Organisation mit über 7000 Mitgliedern und Abonnenten. Interessieren Sie sich für Ernährung? Umfangreiche Informationen finden Sie auf: www.sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87, Postfach 8333, 3001 Bern

SGE-Informationsdienst NUTRINFO® (kostenlos)
Tel. 031 385 00 08 (Montag-Freitag, 8.30-12h)
Fax 031 385 00 05, nutrinfo-d@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch



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

4	REPORT
	Freiwilliger Verzicht aufs Essen: Was Fasten bewirken kann – und was nicht
8	SPEZIAL
	Reinigung von Körper und Geist: Fasten als Heilslehre
10	ESSKULTUR
	Afrikanische Küche: Pikanter Fisch aus Gabun
12	DIDACTA
	Serie Verdauung, Teil 4: Spaltung und Aufnahme der Nährstoffe – Ausscheidung
14	RATGEBER
	Ernährungstipps von Caroline Bernet
15	AKTUELL
	Männer hungern leichter als Frauen
16	FOCUS
	Muskeln dank Spinat? Das grüne Kraftpaket macht nicht nur müde Männer munter
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, Schwarztorstrasse 87, 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: Antonio Rosario/Image Bank

Fasten ist keine Diät



Gabriella Germann ist eidg. dipl. Apothekerin FPH mit Nachdiplomstudium für Ernährung ETHZ. Sie ist Mitglied der Redaktionskommission TABULA.

Kaum spriessen die ersten Schneeglöckchen, schnellen die Verkaufszahlen von Glaubersalz und Saftwochen in die Höhe. Es ist Hochsaison für Fastenkuren. Sie fallen zeitlich ziemlich genau auf die religiöse Fastenzeit, die von Aschermittwoch bis Ostern dauert. Nicht nur das Christentum, sondern auch viele andere Weltreligionen kennen Fastengebote als Mittel, um Busse zu tun, die Willenskraft zu stärken und zur inneren Besinnung zu gelangen.

In unseren Gegenden ist die Motivation, aus religiösen Gründen zu fasten, eher die Ausnahme. Doch was treibt Zehntausende dazu, für ein bis

zwei Wochen freiwillig auf jegliche feste Nahrung zu verzichten? Es ist der Wunsch nach Entschlackung, Entgiftung und Reinigung des Körpers. Es soll Ballast abgeworfen werden, um sich wieder leicht und frei zu fühlen: Frühlingsputz für den Körper, sozusagen.

Wer sich zu einer Fastenkur entschliesst, um Gewicht zu verlieren, wird sicher enttäuscht sein, denn die verlorenen Kilo werden später unweigerlich wieder zugenommen.

Gemäss Schulmedizin ist eine Entschlackung und Entgiftung des Körpers unnötig, denn der Körper reinigt sich selbst. Er sammelt keine Schlacken und Abfallprodukte des Stoffwechsels an.

Der Nahrungsentzug kann ein Impuls sein, den eigenen Lebensstil und seine Ernährungsgewohnheiten zu überdenken. Fastende, welche die Zeit der Nahrungskarenz nutzen, um den Körper zu spüren, in sich zu gehen, Ruhe zu geniessen und Abstand zum Alltag zu finden, werden sicherlich eine Bereicherung erfahren. Deshalb raten Fachleute zu begleitetem Fasten in einer Klinik, weg von Trubel und Hektik. Wer zum ersten Mal fastet, sollte dies unter professioneller Begleitung tun, und nur wenn er gesund ist.

Fazit: Gegen Fasten zur spirituellen Erfahrung oder als Auszeit vom Alltag ist sicher nichts einzuwenden, dann aber besser mit fachkundlicher Begleitung. Fasten als Mittel zur Gewichtsreduktion ist aber von vornherein zum Scheitern verurteilt.

Fasten: «Soll ich oder soll ich nicht?»

War die Fasnacht vorbei und die Guggenmusik verklungen, begann traditionell die Fastenzeit: 40 karge Tage mit nur drei Bissen Brot und drei Schluck Bier oder Wasser. Längst sind diese mittelalterlichen Regeln vergessen. Fasten hat im Christentum für die meisten Menschen seine religiöse Bedeutung verloren, doch neue Jünger gewonnen: Seit etwa 100 Jahren entdecken immer mehr Menschen das Heilfasten als Reinigung für Körper und Geist. Damit wächst der wissenschaftliche Streit, ob ein freiwilliger, vorübergehender Verzicht auf feste Nahrung den Stoffwechsel putzt oder peinigt.

VON FRIEDRICH BOHLMANN

Friedrich Bohlmann ist dipl. Ernährungswissenschaftler und Buchautor. Er schreibt regelmässig für TABULA.

Viele Schulmediziner können dem Fasten kaum etwas Positives abgewinnen. Dr. Reinhard Imoberdorf, Chefarzt im Kantonsspital Winterthur, fasst die verbreitete Meinung seiner Kolleginnen und Kollegen zusammen: «Fastenkuren schaden der Gesundheit mehr, als sie nützen.» Der Verzicht auf feste Nahrung stresst den Körper, steigere durch den Jo-Jo-Effekt langfristig das Gewicht und erhöhe das Risiko von Gallensteinen und Gichtanfällen, so die Kritik vieler Experten. Noch weiter geht Prof. Dr. Joachim Mössner,

Direktor an der Universitätsklinik Leipzig, der Fasten schlicht als «mittelalterlichen Hokuspokus» bezeichnet.

Das schlechte Image des Fastens geht unter anderem auf ein Ereignis zurück, das sich vor über 30 Jahren in den USA ereignete. Damals starben 17 gesunde, übergewichtige Menschen bei dem Versuch, ihr Gewicht durch eine spezielle Fastenkur zu senken. Sie ernährten sich bis zu acht Monate lang vor allem von Proteindrinks.

Heute würde kein seriöser Fastenarzt eine solche «Kur» ver-

schreiben. Die Zunft versucht vielmehr, mit zahlreichen wissenschaftlichen Studien den Nutzen des Fastens zu belegen. Diese Studien werden von der Schulmedizin aber oft kritisiert, weil es ihnen an einem wichtigen Kriterium mangelt: Fasten lässt sich nicht im Doppelblind-Versuch durchführen wie ein Medikamententest. Werden Medikamente geprüft, so erhält ein Teil der Versuchsgruppe die Testsubstanz, während eine Vergleichsgruppe, ohne es zu wissen, ein wirkungsloses Pseudomedikament (Placebo) be-



IVER HANSEN/PICTURE PRESS

kommt. Erst wenn das Medikament besser wirkt als das Placebo, wird es allgemein akzeptiert.

Beim Fasten aber gibt es kein Placebo. Wer nichts isst, merkt das auch. Damit fehlt dem Fasten die Chance, seine gesundheitlichen Wirkungen nach allen Doppelblind-Regeln der Wissenschaft unwiderlegbar nachzuweisen.

Trotz Vorbehalten: Fastentrend hält an

Ob beim Wandern in Gruppen, in klösterlicher Abgeschiedenheit, kombiniert mit Yoga oder Zenmeditation, vor allem aber in den eigenen vier Wänden: Immer mehr Menschen verabschieden sich für einige Tage oder wenige Wochen von Messer und Gabel. Seit Jahrzehnten sind Fastenratgeber Bestseller. Der «Fastenführer für Gesunde» von Dr. Hellmut Lütznert, ehemals Leiter einer Fastenklinik am Bodensee, verkaufte sich allein in deutscher Sprache mehr als zwei Millionen Mal. Unzählige Menschen haben damit gelernt, wie sie sieben Tage ohne feste Nahrung auskommen, verbunden mit der Hoffnung, sich von zu vielen Pfunden, von Giften und angesammelten Schlacken zu befreien.

Auch unter den Fastenärzten geriet Lütznert in die Kritik: Seine Bücher beschreiben das Fasten zu Hause auf eigene Verantwortung. Doch nicht selten reagiert der Körper mit Kopfschmerzen, Schwäche, Schlaflosigkeit oder eiskalten Füßen. Nur ein erfahrener Arzt kann diese Symptome gut einordnen. «Wer zum ersten Mal fastet, sollte dies nicht daheim tun», betont Dr. Stefan Drinda, Chefarzt der renommierten Fastenklinik Buchinger.

Bei Diabetes, Krebs und Herzkrankheiten raten viele Ärzte dringend vom Fasten ab. Ein absolutes Verbot besteht bei Untergewicht, Magersucht, Schilddrüsenüberfunktion, schweren Leber- und Nierenstörungen sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit. Auch Kinder sollten nicht fasten. Fastengegner wie Imoberdorf raten sogar generell ab: «Hungern strengt den Körper enorm an und ist nicht gesund.»

Stoffwechsel-Reset mit neuer Software

«Fasten ist nicht Hungern», entgegnet Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo, geboren in Genf und nicht erst seit der Heirat mit einem Enkel Otto Buchingers eine grosse Verfechterin des Fastens. Sie verweist mit ihren Kollegen aus der *Ärztegesellschaft Heilfasten und Ernährung (ÄGHE)* auf Studien, die in renommierten Fachzeitschriften veröffentlicht wurden. Sie sehen heute das Fasten als Naturheilmethode, um Blutdruck, Blutfett- und Insulinwerte zu senken, Magen-Darm-Beschwerden zu heilen und Entzündungsprozesse beispielsweise bei Rheuma oder Allergien zu lindern. Der Gewichtsverlust ist dabei ein willkommener Nebeneffekt. «Um Gewicht zu verlieren, ist Fasten allein nicht sinnvoll», betont Drinda. Bei den wenigen aufgenommenen Kalorien läuft der Stoffwechsel auf Sparflamme – sogar noch lange nach dem Fasten. Damit steigt das Risiko, danach mehr Kilo anzusetzen als zuvor abgespeckt wurden.

Drinda begreift die kurze Zeit des Fastens eher als eine Art Initialzündung, um seinen Körper neu zu erfahren, das eigene Ernährungsverhalten zu überdenken und den Stress abzulegen.



*Trinken oder
löffeln erlaubt: Bei
Fastenkuren gibts
nur noch Flüssiges.*

«Beim Fasten erlauben Sie Ihrem Körper einen Reset, um dann mit veränderter Software wieder hochzufahren.»

Heftig diskutiert: Eiweissabbau

Ob nun Stoffwechsel-Reset oder Entschlackung – wie der Begründer der modernen Fastenkuren Otto Buchinger es nannte –, die Methode blieb all die Jahre gleich: Nachdem der Darm dank bitterem Glaubersalzdrink rabiat entleert wurde, kommt nun kein Bissen mehr zwischen die Zähne. Ab jetzt wird nur noch getrunken. Dabei versorgen Säfte, viel Wasser, klare Gemüsebouillon und gesüsste Früchte- oder Kräutertees den Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen und

**Alle Namen
geändert (gilt
auch für S. 6–7)*

Gerd Mahler*, Geschäftsführer aus Bern, 66 Jahre Die beste Zeit im Jahr

Ich hatte erhebliche Leberprobleme. Mein Arzt riet mir damals, entweder den stressigen Beruf zu wechseln oder aber zu fasten. Ich war skeptisch, doch als nach drei Wochen meine Leberwerte wieder halbwegs in Ordnung waren, völlig überzeugt. Seitdem faste ich einmal pro Jahr jeweils zwei bis drei Wochen. Das ist für mich die schönste Zeit des Jahres. Ich genieße viel intensiver und nutze das Fasten als kreative Pause für klare Gedanken. Einmal reichte mir sogar die Zeit, um ein Buch zu schreiben. Langfristig abgenommen habe ich nicht, aber über nun mittlerweile 18 Jahre mein Gewicht gehalten. Ohne das Fasten würde ich jetzt vermutlich 120 Kilo wiegen. Allerdings dürfen mich während des Fastens negative Nachrichten nicht erreichen, denn Fasten macht mich viel sensibler, sodass Probleme mich sofort überfordern.

wenigen Kohlenhydraten. Bei Bedarf wird mit Buttermilch oder Molke einem allzu grossen Eiweissverlust vorgebeugt. Immerhin verbraucht der Stoffwechsel zu Beginn des Fastens rund 50 Gramm Eiweiss pro Tag aus seinen eigenen Vorräten.

Fastenexperten sehen darin einen Vorteil, weil der Körper dabei «pathologische und entbehrliche Eiweissstrukturen» abbaut. Beweise dafür fehlen. Allerdings zeigt die Erfahrung, dass sich Fastende fitter fühlen, mehr Freude an der Bewegung entwickeln und in aller Regel nicht unter Muskelschwäche leiden. Ohnehin stellt der Stoffwechsel sich schnell auf den Eiweissmangel ein und verbraucht in den späteren Fastentagen nur jeweils 5–10 Gramm körpereigenes Muskelweiss pro Tag.

Warum vor 30 Jahren die 17 Fastenden gestorben sind, lässt sich schwer beurteilen. Experten machen zu geringe Mengen an Mineralstoffen, eine minderwertige Proteinmischung und vor allem die viel zu lange Fastendauer verantwortlich.

Nach ein, zwei oder auch vier Wochen – selten später – wird das Fasten traditionell mit dem Biss in einen Apfel beendet. Danach gibt es leichte Gemüsesuppen, am zweiten Aufbau-tag bereits Kartoffeln, Gemüse und Salat, aber noch kein Fleisch oder Fisch.

Den grössten Kritikpunkt am Fasten, den Jo-Jo-Effekt, widerlegt Wilhelmi de Toledo mit einer Patientenstudie. Sie schaute sich den Gewichtsverlauf von 372 Patienten an, die mehr als zehnmal in ihrem Leben gefastet hatten. Nur bei einem Drittel war eine Gewichtszunahme zu beobachten. Ein Drittel hatte abgenommen, ein weiterer Drittel das

Gewicht gehalten. Allerdings fasteten all diese Patienten in einer Klinik und konnten an einer intensiven Ernährungsberatung teilnehmen.

Fasten hält Herz und Kreislauf fit

Die durchschnittlich ein- bis anderthalb Kilo Gewichtsverlust pro Fastenwoche sind ohnehin nur ein vordergründiger Hinweis auf die starken Veränderungen im Körper. Untersuchungen belegen deutliche Vorteile für Herz und Kreislauf. Beim Fasten sinkt der Blutdruck, weil der Körper mehr Wasser und mehr Natrium ausscheidet, das in manchen Fällen für einen Bluthochdruck verantwortlich ist. Ausserdem durchlaufen die Stresshormone – Adrenalin und Noradrenalin – beim Fasten eine kleine Achterbahntour. Eine Untersuchung am Uniklinikum Charité in Berlin zeigte bei Fastenden erst einen Anstieg der Stresshormone, dann aber nach spätestens vier Tagen einen deutlichen Abfall. Nach gut zwei Wochen zum Ende der Studie verringerten sich alle untersuchten hormonellen Stressauslöser signifikant. So wundert es nicht, was eine aktuelle Untersuchung

Marlies Meyer, Flugbegleiterin aus Zürich, 43 Jahre*

Einmal auftanken bitte

Gesund zu leben, ist mir wichtig. Noch geht es mir gut, doch ich will vorsorgen. Familie und Beruf fordern mich, und es macht mir Spass, immer alles zu geben. Deshalb besuche ich eine Fastenklinik, die von Massagen bis zur Osteopathie alles anbietet, damit ich wieder fit werde. Seitdem ich faste, habe ich keine Erkältung mehr und halte problemlos mein Gewicht. Ausserdem komme ich beim Fasten zu einer Klarheit, die ich im Alltag nie erreiche. Ich erlebe meine eigene Körperkraft, wenn ich feststelle, dass ich von Nahrung nicht abhängig bin, ja noch nicht mal Hunger spüre. Mich überrascht jeweils, wie intensiv ich schlafe und dass ich viel mehr träume als daheim. Ich brauche das Fasten zum Auftanken meiner Batterien.

Hedi Brendli, Rentnerin aus Weinfelden, 68 Jahre*

Fasten stärkt mir den Rücken

Vor 20 Jahren konnte ich ohne Schmerzmittel nicht leben. Ich hatte aufgrund einer Arthritis starke Beschwerden an der Halswirbelsäule. Damals war ich völlig verzweifelt, denn die Medikamente griffen meine Leber an. Ich wollte endlich wieder ohne Schmerzen leben. Da bekam ich den Hinweis, es mal mit dem Fasten zu probieren. Nach 40 Tagen in einer Fastenklinik ging es mir viel besser. Die Schmerzen waren weg, und auch einige überflüssige Kilo hatte ich verloren. Seitdem mache ich das regelmässig, um nicht wieder einzurosten. Fasten spornt mich an, schlechte Gewohnheiten zu verändern. Heute koche ich anders als früher. Es gibt nur selten Fleisch, und ich gehe sehr sparsam mit Fetten um. Beim Fasten stört mich nur, dass mein Blutdruck immer so stark in den Keller sackt und mir schnell schummrig wird. Deshalb trinke ich Schwarztee, der regt meinen Kreislauf

aus Utah, USA, an über 400 Fastenden ergab: Wiederholtes Fasten senkt deutlich das Risiko von Herzgefässerkrankungen. Auch war der Anteil der Diabetiker unter den Fastenden um einen Drittel geringer.

Insbesondere Rheumapatienten berichten immer wieder begeistert vom Fasten. Menschen mit rheumatoider Arthritis bemerken schon nach wenigen Tagen ohne feste Nahrung, dass ihre Schmerzen zurückgehen. Die entzündeten Gelenke schwellen ab und können leichter bewegt werden. Das Rheuma lässt nach, weil der Körper keine entzündungsfördernden Fettsäuren wie die Arachidonsäure mehr aufnimmt.

Gleichzeitig baut der Stoffwechsel während des Fastens das Bauchfett ab, die Brutstätte schädlicher hormoneller Entzündungsstoffe wie Interleukine oder Tumornekrosefaktor alpha.

Wilhelmi de Toledo suchte nach wissenschaftlich kontrollierten Fastenstudien, in denen diese biochemischen Erklärungsversuche auch anhand einwandfrei dokumentierter Patientenstu-

dien belegt wurden. In einer Metaanalyse, die alle verfügbaren Studien zusammenfasst, konnte sie einen deutlich nachweisbaren Langzeiteffekt des Fastens feststellen: Rheumapatienten geht es auch nach dem Fasten noch lange besser, sofern sie sich danach vegetarisch ernähren. Auch Prof. Dr. Christine Uhlemann der Uni Jena sprach von «verblüffenden Ergebnissen», als in einer Untersuchung an 36 Patienten nach zweiwöchigem Fasten Arthroschmerzen nachliessen und die Gelenke beweglicher wurden.

Fasten bedeutet für den Darm eine Zeit der Erholung – besonders zu empfehlen für den gestressten Reizdarm. Mediziner der Universität Tohoku im Nordosten Japans verglichen die herkömmliche medikamentöse Behandlung des Reizdarmsyndroms mit zehntägigem Fasten und erkannten klare Vorteile im Nahrungsverzicht. Bis fünf Tage nach dem Fastenende traten Schmerzen, Blähungen, Durchfall und vier weitere Symptome signifikant weniger auf. Danach allerdings konnte kein Effekt mehr nachgewiesen werden. Mit Medikamenten konnten zwar nur drei Symptome verbessert werden, der Erfolg hielt dafür bei regelmässiger Medikamenteneinnahme an.

Viel Trinken

Bleibt also die Frage, wie lange die Fastenerfolge generell anhalten. «Die Probleme kommen zurück, sobald die normale Verdauung wieder beginnt», prognostiziert der Fastenkritiker und Magen-Darm-Experte Prof. Mössner. Er befürchtet, dass ein zu langer Verzicht auf Nahrung die Gallenblase ruhig stellt, sodass die darin enthaltene Gallenflüs-

sigkeit Steine bildet. «Das tritt häufig bei Proteindiäten oder nach Magenverkleinerungen auf», so Dr. Wilhelmi de Toledo. «Gallensteinbildung nach Heilfasten ist uns dagegen nicht bekannt.»

Auch die immer wieder angeführte Gefahr eines Gichtanfalls sieht sie nicht. «Sie sind bei ärztlich geleiteten Fastenkuren sehr selten.» Der Körper setzt beim Abbau eigener Körpersubstanz Harnsäure frei, die einen Gichtanfall auslösen kann. Viel Flüssigkeit hilft, diese Harnsäure auszuscheiden. Gichtpatienten brauchen eventuell spezielle Basenpräparate.

Fasten als Anti-Aging?

Dass kurzzeitige Nahrungskarenz sogar das Altern aufhält, darauf deuten Untersuchungen am Nationalinstitut für Altersforschung in Bethesda (USA) hin. Dort hatten Wissenschaftler Versuchsmäusen einem Fastenprogramm unterzogen. Die Untersuchung zeigte, dass gelegentliches Fasten das Leben – zumindest bei Mäusen – deutlich verlängert. Für Prof. Dr. Sigrun Chrubasik, Expertin für Naturheilverfahren aus Zürich, ist Fasten ohnehin eine



TERRY VINE

Glücksgefühle beim Fasten: Ein ausgeglichener oder leicht erhöhter Serotoninspiegel bewirkt ein Gefühl der Zufriedenheit und des Wohlbefindens.

der umfassendsten Therapien, um «allgemein Krankheiten wieder in den Griff zu bekommen». Prof. Chrubasik lehrt in Freiburg im Breisgau und an der Universität Sidney Naturheilverfahren und arbeitet daneben immer wieder als erfahrene medizinische Leiterin von Fastenkuren zum Beispiel in Gstaad oder Bad Zurzach. Wichtig ist ihr, dass das kurze Fasten eine langfristige Wirkung hat. In dieser Zeit müssen die Schalter umgestellt werden.

Innere Zufriedenheit

Doch warum sollte sich der innere Schweinehund, der einem die gesunde Lebensführung so schwer macht, ausgerechnet bei Kräutertee und stillem Mineralwasser kleinlaut in die Ecke verziehen? Prof. Dr. Gerald Hüther, Hirnforscher aus Göttingen, wies nach, dass nach einigen Tagen Leben ohne feste Nahrung das Glückshormon Serotonin länger als gewöhnlich wirkt. Einmal gebildet, wird es beim Fasten weit langsamer im Gehirn abgebaut, weil die Zahl der Serotonin-Transporteure sinkt. Das erklärt, warum Fastenkuren für viele eine Quelle der Zufriedenheit zum Sprudeln bringt. Hier werden nicht selten wichtige Entscheidungen gefällt. Etliche Künstler nutzen das Fasten als Zeit der Inspiration. Innere Schweinehunde überleben solche Phasen der Ausgeglichenheit nur schwer – umso mehr aber gesunde Vorsätze für die Zeit nach dem Fasten. □

Konrad Körber, Coach aus Schaffhausen, 47 Jahre*

Fasten bringt mich auf den richtigen Weg

Ich war weder übergewichtig noch krank, sondern nur neugierig, das Fasten mal selbst zu erleben. Doch nicht alleine, also schloss ich mich einer Fastengruppe an, die zehn Tage wanderte. Ich glaubte nicht, dass ich ohne etwas zu essen lange existieren, ja sogar täglich etliche Kilometer wandern konnte. Umso erstaunter war ich, dass kein Hunger aufkam und die Kräfte mich nicht verliessen. Damals habe ich mich noch während des Wanderns entschieden, einen sicheren, aber ungeliebten Job gegen meine jetzige Unabhängigkeit einzutauschen. Seitdem weiss ich: Wenn Wichtiges ansteht, mache ich eine Fastenwanderung, um frei zu werden im Kopf. Aber auch für die innere Balance ist einmal Fasten pro Jahr zum Ritual geworden.

Das Heil im Fasten finden

Hippokrates, Begründer der Medizin, riet zum Fasten. «Heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei», empfahl er vor etwa 2400 Jahren. Den bewussten Nahrungsverzicht kannten bereits die alten Ägypter, doch immer nur als Übung für den Geist und als Reinigungsritus, um den Göttern näherzukommen. Beispielsweise bereiteten sich Priester auf einen Kontakt mit ihren Göttern vor, indem sie eine Fastenzeit einlegten. Genauso in Griechenland: Dem heiligen Tempel des Asklepios, dem Gott der Heilkunde, näherten sich Kranke erst nach einer Fastenperiode.

VON FRIEDRICH BOHLMANN

Verzicht als religiöser Ritus

Fasten in der Passion und im Advent

Die Bibel berichtet von 40 Tagen, in denen Jesus in der Wüste fastete, bevor er sich Jünger suchte und begann, seine Botschaft zu verkünden. Daraus entstanden Fastengebote, die zumindest in den Klöstern über Jahrhunderte befolgt wurden. Passionszeit und Advent galten als klassische Fastenzeiten.

Ein völliger Verzicht auf feste Nahrung war allerdings die Ausnahme. Fisch, Gemüse oder Brot galten als Fastenspeise. Meist waren nur Fleisch, Eier oder auch Milchprodukte untersagt. Heute sind christliche Fastengebote fast vergessen, auch wenn in vielen Haushalten noch immer am Karfreitag Fisch gegessen wird und generell der Freitag als Fischtag gilt. Die orthodoxe Kirche kennt wesentlich mehr Fastenzeiten. Nach wie vor wird mittwochs und freitags gefastet, also Fleisch, Eier und Milcherzeugnisse werden vermieden.

Ramadan

Gläubige Muslime fasten streng nach dem Koran im neunten Monat des islamischen Mond-

kalenders, dem Ramadan. Zwischen Sonnenaufgang und -untergang wird weder gegessen noch getrunken. Die tagsüber fehlende Flüssigkeitszufuhr führt zu einer starken Belastung der Nieren. Abends versammeln sich die gesamte Familie oder grosse Gruppen von Bekannten zum meist üppigen Festessen. Das ist insbesondere für Diabetiker mit gesundheitlichen Risiken verbunden.

Jom Kippur

Orthodoxe Juden fasten am höchsten jüdischen Festtag, dem Jom Kippur, 24 Stunden ohne zu trinken oder zu essen. Er ist der Abschluss einer traditionellen, zehntägigen Phase der Reue und Umkehr.

Fasten im Hinduismus und Buddhismus

In diesen beiden Religionen wird Fasten generell befürwortet als innere Reinigung von Körper und Geist, doch es ist nicht an bestimmte Riten oder Festtage gebunden. Der Hindu Mahatma Gandhi hat das Fasten als politische Protestdemonstration bekannt gemacht.



Viele grosse Weltreligionen kennen spezielle Fastenzeiten und Rituale (siehe Kasten), ohne jedoch auf gesundheitliche Konsequenzen zu achten. Erst 1800 Jahre nach Hippokrates machte Paracelsus das Fasten als Heilmittel erneut populär. Der in der Nähe von Einsiedeln geborene Paracelsus las 1510 in Basel als Medizinstudent die Schriften Hippokrates und fand Interesse am Fasten. «Etliche Krankheiten entspringen allein aus essen und trinken», so seine Meinung, und Fasten gebe einen «nüchternen leib», «gute vernunft» und «ein gesundes haupt». Für ihn hat das Fasten eine umfassende medizinische, psychische, intellektuelle und geistliche Wirkung. Nach seinem Tod finden medizinische Fastenversuche erst wieder Ende des 19. Jahrhunderts in den USA statt. Der Arzt Henri Tanner fastete in einem aufsehenerregenden Experiment in der medizinischen Akademie in New York unter Aufsicht seiner Kollegen. Die 42 Tage überstand er zum Erstaunen der Mediziner ohne gesund-



KADER MUHAMMAD/FICKR

heitliche Beschwerden. 400 Kilometer weiter westlich begann der Arzt Edward Dewey in Pennsylvania mit Fastenkuren für seine Patienten, insbesondere wenn sie unter Infektionen litten.

In dieser Zeit bildete sich auch die Lebensreformbewegung, hierzulande vor allem durch Maximilian Bircher-Benner vorangetrieben. Vornehmlich in Deutschland entwickelte sich die Fastenidee weiter. Der junge Militärarzt Otto Buchinger erkrankte an schwerer rheumatoider Arthritis und erlebte bei dem damals führenden Fastenarzt Gustav Riedlin in Freiburg im Breisgau einen Befreiungsschlag. «Diese Kur von 19 Tagen rettete mir wahrhaftig Existenz und Leben. Ich war schwach, mager, aber ich konnte wieder alle Gelenke bewegen», notierte Buchinger in seiner Biografie. Nach zweimaligem Fasten war er beschwerdefrei. Grund genug, 1920 eine eigene Fastenklinik zu gründen.

Buchinger sprach als Erster von Schlacken, die es auszuscheiden gelte. Bis heute ist dieser Be-

Gebet zum Abschluss des Fastenmonats Ramadan in einer Kairoer Moschee

griff nicht ausreichend definiert, von der Schulmedizin belächelt und vielfach auch die Ursache, die Fastenmethode als unwissenschaftlich hinzustellen. Trotzdem sind Laien vom «Entschlacken» begeistert und längst hat sich auch der Begriff im allgemeinen Sprachgebrauch durchgesetzt. Die Nachfolger Buchingers verstehen darunter beispielsweise den Abbau erhöhter Blutfettwerte und die Beseitigung von Gefäßablagerungen.

Fasten mit Brötchen, Extraproteinen oder Wanderstab

In Wien gründete der Kurarzt Franz Xaver Mayr nur wenige Jahre nach Buchingers Klinik-eröffnung ebenfalls ein Fastensanatorium. Er sah im Darm den Ursprung vieler Erkrankungen. Dieses zentrale Organ gelte es, mittels einer sehr kalorienarmen Semmel-Milch-Kur zu schonen. Ähnlich wie Buchinger verordnete er abführendes Glaubersalz und Einläufe, um den Darm zu reinigen. Ein kleines Bürli, das bei der F.X. Mayr-Kur nicht hart genug sein kann, muss täglich langsam gekaut werden, bis man satt ist. Mehr gibt es nicht. Da fehlt es schnell an Vitaminen und Mineralstoffen. Ausserdem verändert das wiederholte Abführen mit Glaubersalz die Darmflora und stört die natürliche Verdauung. Streng genommen zählt die F.X. Mayr-Kur nicht zu den Fastenkuren, weil mit dem Brötchen feste Nahrung gegessen wird.

Die radikalste Form des Fastens kennt keine Bouillon, keinen Saft und schon gar keinen Honig – nur Wasser und Tee kommen auf den nicht gerade üppigen Speiseplan. Während beim Buchinger-Fasten zumindest noch der Honig und der natürliche Zuckergehalt

der Säfte für einen gewissen Nachschub an Kohlenhydraten sorgen, fehlen sie beim Nulldiät- oder auch Teefasten ganz. Hier verliert der Körper mehr Eiweiss als bei allen anderen Fastenmethoden. Ebenso bildet der Stoffwechsel als Ausgleich zu den fehlenden Kohlenhydraten reichlich Ketonkörper. Sie unterdrücken den Hunger, stören aber die Säure-Base-Balance und erzeugen einen unangenehmen Körpergeruch. Weiterentwickelt wurde diese Nulldiät mit Hilfe von Proteindrinks zum eiweissergänzenden Fasten. Mediziner aus Ulm empfahlen diese Fastenform vor gut 30 Jahren als Abspeckmethode für stark Übergewichtige. Zusätzlich zu Tee und Wasser wirkt ein künstlicher Eiweissshake dem Proteinverlust bei langem Fasten entgegen. Kritiker bemängeln, dass eiweissergänzendes Fasten in der Regel daheim durchgeführt wird.

Wer lieber mit natürlichen Eiweissen abnehmen will, kann sich für das Molkefasten entscheiden. Dessen hochwertige Eiweisse verringern den Proteinverlust beim Fasten. Die Molke wird auf nüchternen Magen getrunken, und zur Darmreinigung gibt es Sauerkraut- oder Pflaumensaft.

Voll im Wellnessstrend liegt derzeit Fastenwandern. Hier steht die Bewegung im Mittelpunkt, dazu werden je nach gewählter Methode viel Wasser, Tee und in der Regel auch Säfte oder Bouillon getrunken. Schon Buchinger empfahl während des Fastens lange Spaziergänge. Eine Studie der Universität Mainz von 2005 gab ihm und allen Fastenwanderern recht: Nur bei dieser Methode verliert der Körper kein Eiweiss. Ausserdem kann das Fastenwandern in Gruppen den einzelnen unterstützen, zwingt ihn aber auch, sich der Gruppe anzupassen. □



Agnès ist diskret. Sie lebt zwischen Annemasse und Genf, wo sie für die gabunische Mission arbeitet. Ihr Grossvater war Brite: Er kam wegen des Holzhandels nach Gabun, er verliess das Land wieder, ohne seine vier Mischlingskinder, darunter ihre Mutter, anzuerkennen. Sie selbst wurde in Gabun geboren, ihr Vater ist Franzose, und sie hat die französische Staatsbürgerschaft. Sie lebte die ersten fünfundzwanzig Jahre ihres Lebens in ihrem Herkunftsland, bevor sie nach Genf kam. Inzwischen hat sie zwei Kinder zur Welt gebracht, ein Mädchen, das an den Folgen einer Meningitis starb, und Olivier.



Holzhütte und Palast: In der Hauptstadt Gabuns, Libreville, sind die Gegensätze zwischen Arm und Reich offensichtlich.

Gabun wäre gerne ein französisches Departement geworden. Aber General de Gaulle, damals Präsident der 5. Republik, wollte das nicht. Folglich wurde diese ehemalige Kolonie am 17. August 1960 gegen ihren Willen in die Unabhängigkeit entlassen. Und seit 1967 übt Omar Bongo Ondimba, sein zweiter Präsident, die ungeteilte Macht über dieses kleine Land am Äquator zwischen Kamerun und dem Kongo aus. Es zählt rund 1,4 Millionen Einwohner, von denen über ein Drittel in Libreville, der Hauptstadt im Nordwesten des Landes, lebt. Das im Wesentlichen von Wäldern und Mangrove bedeckte Gabun ist ein armes Land, das jedoch reich an Erdöl, Gas, Mangan und Edelhölzern ist, Rohstoffe, von denen die Gabuner jedoch kaum profitieren. Die französische Präsenz ist noch immer sehr stark.

Das breite Lächeln von Tante Sou

In Gabun ebenso wie in einem grossen Teil Afrikas ist ein Gericht eine vollständige Mahlzeit. Improvisation mit den traditionellen Produkten, die in unseren Breiten verfügbar sind.

VON JEAN-LUC INGOLD (TEXT UND FOTOS)

Eigentlich heisst sie Agnès. Aber alle Welt nennt sie Tante Sou. Mit Ausnahme ihres fast elfjährigen Sohnes Olivier. Agnès ist alterslos, aber sie hat eine lange Geschichte hinter sich. Lang und gequält, man spürt es mehr, als dass man es weiss. Während sie Knoblauch und Süsskartoffeln schält, lässt sie hie und da einen Namen, ein Datum fallen, wie Markierungen, anhand derer man sich zurechtfinden sollte. Von Libreville, der Hauptstadt Gabuns, wo sie das Licht der Welt erblickte, bis in dieses ärmliche Mietshaus bei Annemasse, dem ausgebeuteten und explosiven französischen Vorort vor den Toren von Genf, gibt es beträchtliche schwarze Löcher in ihrer Geschichte.

Wenn Agnès kocht, bereitet sie gabunische, allgemeiner gesagt afrikanische Gerichte zu, aber nur für ihre Gäste. Oder wenn andere Mieter, in ebenso kärglichen Wohnverhältnissen wie sie, aber unendlich grossherzig, zusammenkommen, um eine Mahlzeit zu teilen und die alte Heimat heraufzubeschwören. Olivier mag diese Gerichte nicht. Er findet, dass sie nicht gut riechen. Er bevorzugt Fondue, Nudeln, Kartoffelstock aus Flocken, Raclette.

Agnès kocht mit grossem Einsatz. Mit Instinkt. Ihre Küchenschränke enthalten afrikanische Gewürze in Hülle und Fülle, aber auch asiatische und orientalische: Pfeffer und Muskat, natürlich, aber auch orange Chilischoten von den

Antillen, afrikanischer Sauerampfer, Okra, Sternanis, Galanga (Gewürznelke), Papayakerne, Harissa, Kümmel, Gewürznelke, Chilipulver, Curcuma und andere Gewürze, die den Gerichten Schärfe verleihen, ohne die Aromen zunichtemachen. Sogar der afrikanische Bouillonwürfel, der auf den Märkten des schwarzen Kontinents stückweise verkauft wird. Gleich seiner westlichen Variante, aber doch so anders...

In Genf gibt es viele Gewürzhandlungen. In manchen Quartieren – Pâquis, Acacias, Charmilles – mehr als in anderen. Hierher kommt man, um die seltensten Produkte, die Gewürze und Würzutaten anderer Kontinente zu erstehen, aber auch um die Grundzutaten der afrikanischen Küche, derer sich die grossen Supermärkte noch nicht bemächtigt haben, zu kaufen. Hierher kommt man auch um zu palavern, von der Familie zu erzählen, die unvergessenen Aromen der Kindheit zu erschnuppern. Neben betuchten Exilanten, die im Allradgeländewagen daherkommen, oder Mittellosen mit Permis C trifft man hier auch Liebhaber exotischer Gerichte aus der aller Welt.

Agnès, genannt Tante Sou, hantiert in ihrer winzigen Küche im achten Stock ihres grauen, mit Graffiti besprühten Sozialwohnungsbaus. Sie kocht mit Gas, die Gasflasche ist unter dem Abwaschbecken verborgen. Sie misstraut dem Ding und ruft einen Nachbarn zu Hilfe, wenn es gilt, die leere Flasche auszuwechseln. Man knabbert Atchomos, diese etwas zu süsslichen, an den Zähnen klebenden kleinen Krapfen aus einem Teig mit Anisamen, Rum und Eiern, die bei den Westafrikanern so beliebt sind. Sie hat den getrockneten Fisch entsalzt, die Kochbanane in Würfel geschnitten, schält die orangefarbenen

Süsskartoffeln («besser als die weissen»), holt ihre Pfannen und Töpfe hervor. Dann beginnt sie, die ersten Zutaten anzubraten.

In Gabun – in Westafrika generell – verwendet man zum Braten Palmöl. Aber das ist nicht immer verfügbar. Auch in Europa nicht. Daher nimmt sie ein anderes (Raps-, Traubenkern-, Sonnenblumenöl). Niemand wird sich darüber beklagen. Sie gibt den entsalzten Fisch in die Pfanne. Die gabunische Küche sei scharf, erklärt sie, und fügt neben einigen anderen Gewürzen eine orangefarbene, rundliche und scheinbar harmlose Chilischote von den Antillen hinzu. «Man muss sie wieder herausfischen bevor sie – buchstäblich – explodiert, sonst wird das Gericht so scharf, dass es ungeniessbar wird», fügt sie hinzu. Sie holt ein paar Krevetten aus dem Tiefkühlschrank und wirft sie in die Pfanne.

Tante Sou weiss, dass in den afrikanischen Ländern die Sauce die Hauptsache ist. Gehackter Knoblauch und zerkleinerte Zwiebeln, ein paar zerdrückte Tomaten, ein grosses, geriebenes Stück Ingwer erfüllen den Zweck. Sie lässt alles gut zehn Minuten lang köcheln, sodass ein Gutteil der Flüssigkeit verdampft. Mit kreolischem Chili wird die Sauce würzig, ohne dass dieser alles übertönt.

Inzwischen hat sie die Kochbanane kräftig angebraten und die Süsskartoffeln in Wasser gegart. Jetzt geht es zu Tisch. Die Tradition der afrikanischen Mahlzeit ist gewahrt: ein stärkehaltiges Nahrungsmittel, ein Fisch, eine Sauce. Man hätte auch Fleisch zubereiten können, aber nicht schon wieder Huhn oder Schwein, die dominierenden Fleischsorten der ehemaligen französischen Kolonie, die scheinbar auch teurer sind als das, was der Atlantik auf der Höhe des Äquators zu bieten hat. □



Gebratener Fisch mit Tomatensauce und Kochbanane

Zutaten für 4 Personen

- 400 g gesalzener Trockenfisch
- 1 Kochbanane
- 4 Süsskartoffeln
- 4 mittelgrosse Tomaten
- 8 Krevetten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 grosse Zwiebel
- 1 Chilischote von den Antillen
- 1 schöne, frische Ingwerwurzel
- Mehl
- Bratöl
- Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Den Fisch zum Entsalzen einige Stunden in frisches Wasser legen. Abtropfen, mit einem Geschirrtuch oder Küchentuch trocken tupfen. In Stücke schneiden, in Mehl wenden, von allen Seiten salzen und pfeffern und beiseite stellen.

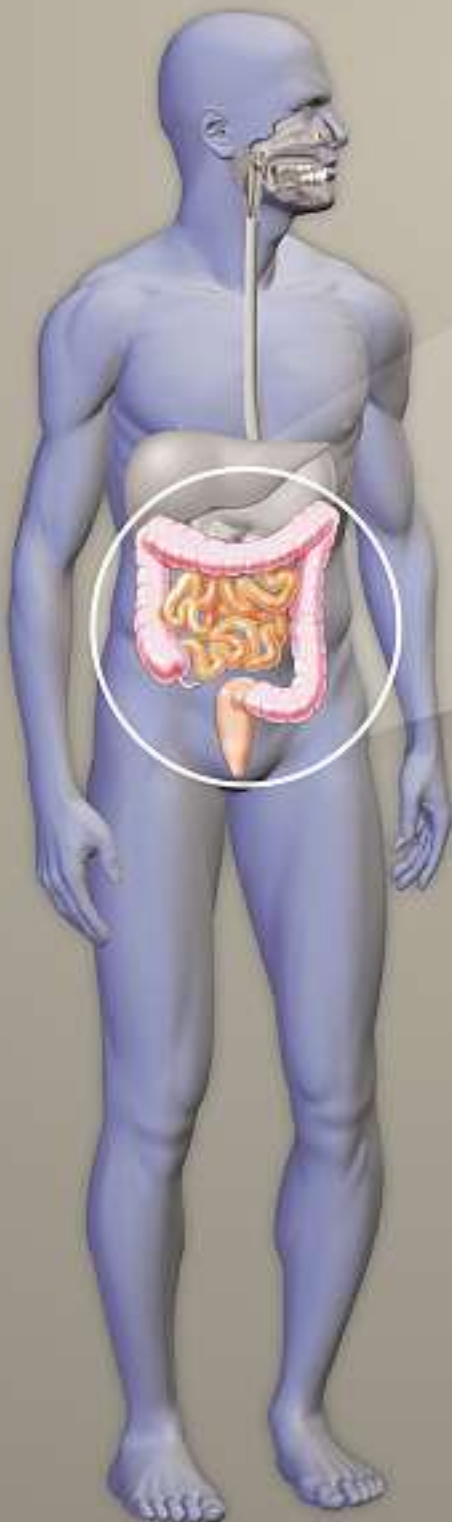
Die Süsskartoffeln schälen, in grosse Würfel schneiden und in einen Topf mit frischem Wasser beiseite stellen. Die Kochbanane schälen und in ganz kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und grob hacken. Die Chilischote waschen, den Ingwer fein raffeln, die Tomaten häuten, entkernen und zerdrücken.

Einen guten Deziliter Palmöl (oder auch Raps-, Traubenkern- oder Sonnenblumenöl) in eine grosse Pfanne giessen und erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln anbraten, ohne dass sie Farbe annehmen, etwas Wasser hinzufügen. Die Tomaten dazugeben, eine Weile köcheln lassen, bevor der Ingwer beigegeben wird. Leicht salzen, und wenn das Wasser praktisch verdampft ist, die Fischstücke hinzufügen und rund zehn Minuten köcheln lassen. Im letzten Moment die kreolische Chilischote in die Mitte geben, und die Krevetten darum herum legen. Nach ein paar Minuten die Chilischote herausnehmen.

In der Zwischenzeit die Süsskartoffeln in Salzwasser garen und die gewürfelte Kochbanane braten; sie soll schön braun werden und einen karamellisierten Geschmack bekommen.

Serie Verdauung, Teil 4

Spaltung und Aufnahme der Nährstoffe – Ausscheidung

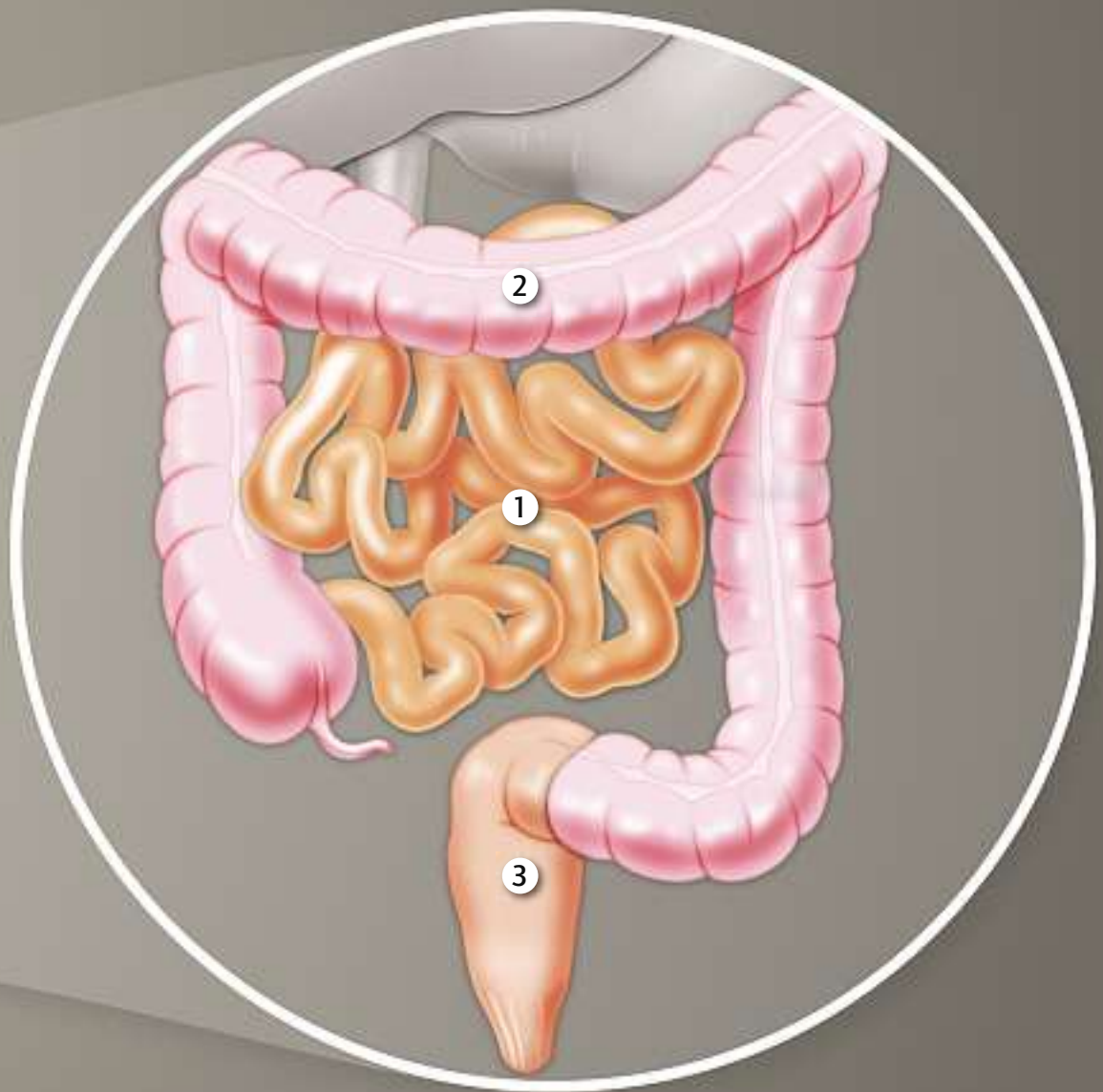


Der Dünndarm ist ein muskulöser Schlauch von ca. 3–5 Metern Länge. Hier findet die eigentliche Verdauung und Aufnahme der Nährstoffe statt.

Die Darmwand besteht aus zahlreichen Falten und Zotten, die der Vergrößerung der Oberfläche dienen und dadurch die Nährstoffaufnahme erleichtern.

In den 1,5–1,8 Meter langen Dickdarm gelangen unverdauliche Nahrungsreste, Wasser und Mineralstoffe. Dabei wird der flüssige Brei zu Stuhl eingedickt und via Mastdarm ausgeschieden.

Der Darm wird von unzähligen Mikroorganismen und Bakterien besiedelt (Darmflora), die vorwiegend der Abwehr von Krankheitserregern dienen. Am meisten Bakterien hat es im Dickdarm.



1 Dünndarm

Spaltung der Nährstoffe durch die Einwirkung der Verdauungssäfte aus der Bauchspeicheldrüse und der Galle.

Aufnahme der gespaltenen Nährstoffe über die Darmwand ins Blut und in die Lymphe.

2 Dickdarm

Unverdauliche Nahrungsreste werden durch den Entzug von Wasser und Mineralstoffen eingedickt.

3 Mastdarm

Dient der Sammlung des Stuhls und der Ausscheidung.



Caroline Bernet,
dipl. Ernährungs-
beraterin HF,
Informationsdienst
NUTRINFO®

Schwangerschaft Ich bin schwanger. Muss ich auf alle Rohmilchprodukte verzichten?

Nein. Hartkäse aus Rohmilch wie Emmentaler oder Greyerzer können auch während der Schwangerschaft problemlos konsumiert werden.

Aufgrund der Listeriosegefahr wird Schwangeren generell empfohlen, auf den Konsum von Rohmilch und Rohmilchprodukten zu verzichten. Die Listerien können im Hartkäse aufgrund von verschiedenen Veränderungen während der Herstellung nicht länger als 24 Stunden überleben und sind daher im ausgereiften Produkt im Verkauf nicht mehr vorhanden. Auf Rohmilch und Rohmilchprodukte wie Weich- und Halbhartkäse sollte während der Schwangerschaft aber verzichtet werden.

Bei der Listeriose handelt es sich um eine Infektionskrankheit, die über tierische Lebensmittel oder durch den Kontakt mit infizierten Tieren übertragen wird. In der Schwangerschaft ist eine solche Infektion besonders verheerend: Die Listerien werden von der Mutter auf das ungeborene Kind übertragen und können so Früh- oder Totgeburten verursachen.

Erkältung Helfen heisse Getränke gegen Erkältungssymptome?

Ja, heisse Getränke lindern die Symptome einer Erkältung besser als kalte. Diese alte Weisheit wurde nun erstmals durch eine Studie bestätigt. Im Dezember 2008 wurden die Ergebnisse im *Clinical Journal Rhinology* publiziert. Dabei erhielten 30 erkältete Personen am «Common Cold Center» der englischen Cardiff-Universität Ge-

tränke, die sie heiss oder kühl tranken. Gemäss dieser Studie können heisse Getränke sehr schnell und effektiv helfen, die Symptome einer Erkältung oder einer Grippe wie eine laufende Nase, Halsschmerzen, Niessen, Husten und Müdigkeit zu lindern.

Erstaunlicherweise sei dies die erste Studie, die den Benefit von heissen Getränken auf die Linderung von Erkältungssymptomen untersuchte, meint der Direktor des Zentrums. Damit steht eine wissenschaftlich gesicherte, kostengünstige und effektive Methode zur Verfügung, um die unangenehmen Erkältungssymptome zu lindern.

Apfelbeere (Aronia) Welchen gesundheitlichen Wert hat die Apfelbeere?

Die Apfelbeere ist eine bei uns nahezu unbekannt Frucht, die ursprünglich aus dem Osten Nordamerikas stammt und deren Inhaltsstoffe sich positiv auf den menschlichen Organismus und dessen Gefässsysteme auswirken sollen. Daraus werden Produkte wie Aroniasaft oder Aroniagelee hergestellt und vertrieben.

Früchte und Gemüse sind generell reich an sekundären Pflanzenstoffen. Gemäss Studien der Universität Indiana soll die Apfelbeere einen hohen Gehalt des sekundären Pflanzenstoffes Anthocyan aufweisen. Dieser Wirkstoff soll antiviral und entzündungshemmend wirken. Zudem werden den Inhaltsstoffen der Apfelbeere gefässerweiternde Wirkungen zugeschrieben.

Ob Aroniasaft gesünder ist als andere Fruchtsäfte, ist zu bezweifeln und muss noch weiter wissenschaftlich untersucht werden. Eine ausgewogene Ernährung versorgt unseren Körper ausreichend mit

allen lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen. Die SGE empfiehlt, täglich fünf Portionen Früchte und Gemüse zu essen. Eine davon kann durch ein Glas Fruchtsaft ersetzt werden.

Kartoffeln Darf man Kartoffeln mit der Schale essen?

Vitamine, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und Nahrungsfasern kommen in pflanzlichen Lebensmitteln zu einem grossen Anteil in der Schale bzw. den Randschichten vor. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, Früchte, Gemüse und Kartoffeln möglichst mit der Schale zu essen.

Kartoffeln sollten gewaschen und die grünen Stellen und Keimansätze (Augen) unbedingt großzügig weggeschnitten beziehungsweise ausgestochen werden, denn sie können das giftige Solanin enthalten und den Acrylamidgehalt erhöhen. Der verbleibende Teil der Kartoffelschale kann aber bedenkenlos mitgegessen werden.

Zur Haltbarkeit im Winter werden Kartoffeln kühl und dunkel gelagert oder mit Keimhemmmittel behandelt. Für deren Einsatz wurden gesetzliche Höchstmengen definiert, damit beim Konsum keine gesundheitlichen Risiken bestehen.

NUTRINFO® Informationsstelle für Ernährungsfragen

Montag–Freitag
8.30–12 Uhr

Tel. 031 385 00 08

E-Mail nutrinfo-d@sge-ssn.ch

oder schreiben Sie an:

SGE

Schwarztorstrasse 87

Postfach 8333

3001 Bern



Männer können besser hungern als Frauen

Männern gelingt es besser als Frauen, Hungergefühle bewusst zu unterdrücken. Das zeigt eine Studie von amerikanischen Forschern. Frauen können zwar wie Männer das subjektive Hungergefühl verdrängen, in ihrem Hirn aber nagt der Hunger weiter. Dies könnte ein Erklärungsansatz dafür sein, warum bei Frauen Diäten häufiger fehlschlagen als bei Männern und wieso sie häufiger unter Essstörungen leiden.

Kalorienzähler im Gehirn

Wer Speisen betrachtet, nimmt laut einer Studie von Lausanner Wissenschaftlern unbewusst auch deren Nährwert wahr – und zwar blitzschnell: Der Vorgang dauert weniger als 200 Millisekunden. Dabei lösen Pizza und andere fettreiche Nahrungsmittel eine stärkere Aktivität in verschiedenen Hirnregionen aus als fettarme.

Forscher um Micah Murray vom Universitätsspital Lausanne legten in einer Studie je zwölf Frauen und Männern Bilder im Halbsekundenrhythmus vor und wiesen sie an, zu entscheiden, ob darauf Nahrungsmittel oder Küchengeräte abgebildet waren. Das war jedoch nur der vordergründige Sinn der Übung. Tatsächlich massen die Forscher – ohne das Wissen der Testpersonen – deren Hirnströme mit der sogenannten Elektroenzephalografie (EEG). Die EEG-Signale sollten zeigen, ob das Gehirn auf Pizza oder Schokolade gleich reagiert wie auf ein Stück Brot, eine Birne oder Spinat. Das Resultat: Zwischen fettigen und fettarmen Nahrungsmitteln gab es deutliche Unterschiede.

Bei Pizza und Co. stellten die Forscher einen viel stärkeren Ausschlag im EEG fest. Reaktionen zeigten sich vor allem in den Hirnarealen, die mit Objekterkennung, Entscheidungsfindung und Belohnungen in Verbindung gebracht werden.

Studienleiter Murray und seine Kollegen hoffen, dank der Studie neue Mittel gegen Essstörungen wie Bulimie oder Anorexie zu finden. Frühere Studien hätten nämlich bereits gezeigt, dass einige der für die Entscheidungsfindung wichtigen Hirnareale bei diesen Krankheiten eine Rolle spielten.

QUELLE: MURRAY M. ET AL. THE BRAIN TRACKS THE ENERGETIC VALUE IN FOOD IMAGES. NEUROIMAGE, 44: 3, 967–974

VON ANDREAS BAUMGARTNER, SGE

Die Forschergruppe um Gene-Jack Wang vom Brookhaven National Laboratory in New York hatte in einer Testreihe die Hirnaktivität von 13 Frauen und 10 Männern untersucht, die vorher fast 20 Stunden lang nichts gegessen hatten. Anschliessend sollten die Studienteilnehmer entweder an ihre Liebesspeise denken oder ihre Gedanken ans Essen bewusst unterdrücken.

Die Tests an den durchweg schlanken und gesunden Probanden wurden an drei verschiedenen Tagen durchgeführt. Die Hirnaktivität wurde mittels Positronen-Emissions-Tomographie (PET) gemessen.

Bei Test (a) wurden den Probanden ihre Liebesspeisen präsentiert. Sie sollten diese kosten und den Geruch aufnehmen, aber nicht essen. Auch bei Test (b) wurden die bevorzugten Speisen aufgetischt. Doch diesmal sollten die Probanden ihre Essensgelüste aktiv unterdrü-

cken – mithilfe der zuvor erlernten Technik der kognitiven Inhibition.

Bei Test (a) verstärkte der Gedanke an das Lieblingsgericht bei Frauen und Männern gleichermaßen nicht nur den Wunsch nach der Leibspeise, sondern auch die Gesamtaktivität des Gehirns.

Im Rahmen von Test (b) gaben Frauen und Männer übereinstimmend an, weniger Hunger und Appetit zu verspüren als bei Test (a). Doch nur bei den Männern war diese subjektive Wahrnehmung von einem Rückgang der entsprechenden Hirnaktivitäten begleitet. Bei den Frauen hingegen waren die Hirnregionen, die den Essantrieb steuern, unverändert hochaktiv.

Die Beobachtungen könnten laut Studienleiter Wang erklären, warum Frauen häufiger unter Essstörungen und extremem Übergewicht leiden als Männer.

QUELLE: WANG GJ ET AL. EVIDENCE OF GENDER DIFFERENCES IN THE ABILITY TO INHIBIT BRAIN ACTIVATION ELICITED BY FOOD STIMULATION. PROCEEDINGS OF THE NATIONAL ACADEMY OF SCIENCES (PNAS), JANUARY 27, 2009, VOL. 106, NO. 4 1249–1254



HECTOR HEATHCOTE

Grünes Kraftwerk

Marianne Botta Diener ist dipl. Lebensmittel-ingenieurin ETH. Sie schreibt regelmässig für TABULA, zuletzt den Beitrag über Kinderernährung (TABULA 4/2008).

Spinat gibt Kraft und ist gesund, das weiss jedes Kind. Nicht umsonst haben sich Generationen von Müttern für das grüne Blattgemüse stark gemacht – in der Meinung, es enthalte Unmengen von Eisen. Zwar hat es im Spinat Eisen drin, aber längst nicht so viel, wie die meisten Leute meinen. Gesund ist er auch, denn er enthält jede Menge an Vitaminen und Mineralstoffen. Ausserdem ist Spinat kulinarisch unglaublich vielfältig einsetzbar und ein wichtiger Bestandteil unzähliger Gerichte rund um den Erdball, beispielsweise als Füllung von Ricotta-Spinat-Tortellini, auf Spinatwähen, als wunderbare Zutat von frischen Frühlingssalaten, als Omelettenfüllung oder für asiatische Rezepte wie den Sesamspinat.

VON MARIANNE BOTTA DIENER

Über hundert Jahre lang glaubten Eltern, ihre Kinder unbedingt zum Essen von Spinat anhalten zu müssen, da dies die Blutbildung fördere. Tatsächlich galt Spinat lange Zeit als eisenreichstes Gemüse überhaupt. Bis heute wissen viele Erwachsene (und Kinder) nicht, dass hinter dieser Aussage ein Missverständnis steckt – oder ein Kommafehler.

Wie der Spinat zu seinem hohen Eisengehalt kam

Variante 1 der Geschichte: Vor etwa 120 Jahren ermittelte der Schweizer Physiologe Gustav von Bunge bei einer Laboranalyse einen Eisengehalt von 35 mg pro 100 g getrocknetem Spinat. Dieses Ergebnis wurde von Ernährungsforschern begeistert übernommen – der Spinat als Eisenslieferant Nummer eins war geboren. Allerdings wurde das Resultat nicht hinterfragt und unbeschadet auf frischen Spinat übertragen. Doch frischer Spinat enthält über 90% Wasser, weshalb der tatsächliche Eisengehalt pro 100 g Spinat rund zehnmal tiefer ist als der damals bestimmte.

Variante 2 lautet folgendermaßen: Der hohe Eisengehalt ist einem Kommafehler zuzuschreiben. Zu Beginn des letzten Jahrhunderts wurde der im Labor analysierte Eisengehalt von einem Schreiberling unsauber abgeschrieben, wobei das Komma um eine Stelle verrutschte. So wurden aus 2,7 mg Eisen pro 100 g Spinat urplötzlich satte 27 mg. Und genau dieser Kommafehler wurde fortan über Generationen weitergegeben, bis man ihn in den Achtzigerjahren endlich überprüfte und korrigierte. Doch auch mit 2,7 mg

Eisen pro 100 g (Quelle: Schweizer Nährwerttabelle) ist Spinat unter den Gemüsen punkto Eisengehalt bei den Spitzenreitern. Ähnlich hohe Werte haben nur Gartenerbsen, Mangold, Nüsslisalat und Schwarzwurzeln.

Doch immer noch hat die Sache mit dem Eisen einen Haken: Denn das Blattgemüse enthält einen hohen Anteil an Oxalsäure. Diese hemmt die Aufnahme von Eisen im Darm so stark, dass vom gesamten vorhandenen Eisen im Spinat lediglich 1,9% vom Körper aufgenommen werden können. Umgerechnet bedeutet dies: Gerade mal 0,06 mg des in 100 g Spinat vorhandenen Eisens sind verfügbar – bei einem Tagesbedarf von 12–15 mg Eisen erscheint dieser Wert geradezu lächerlich gering.

Muskelprotz und Spinatliebhaber

Dass Spinat kein halb so guter Eisenslieferant ist wie ursprünglich angenommen, wissen notabene auch heutige Eltern oft nicht. Ursache dafür mag sein, dass ihnen in ihren Jugendjahren der Spinat auf sehr clevere Art und Weise schmackhaft gemacht wurde. Weil die Oxalsäure im Spinat ein «den Mund zusammenziehendes» Gefühl verursacht und obendrein etwas bitter schmeckt, mögen Kinder Spinat fast nie auf Anhieb.

Das änderte sich dank der Comicfigur Popeye ab etwa 1933 schlagartig. Und das kam so: Der Comiczeichner Elzie Segar (1894–1938) beschäftigte sich seit 1919 mit dem Comicstrip «Thimble Theatre» (Fingerhutbühne), welcher in vielen Zeitungen erschien. Hauptpersonen



TOM BEGASSE

Comicfigur Popeye: kräftige Muskeln dank Dosenspinat. Comic-Historiker deuten die Spinatkräfte Popeyes als Vorwegnahme der Superhelden, die ab 1938 existieren, als Vorläufer von Superman und Co. sozusagen.

waren Kastor Oyl, seine Schwester Olive und deren Freund Ham Gravy. Irgendwann zeichnete Segar eine weitere Figur dazu, den Matrosen Popeye, welcher ursprünglich lediglich als Nebenfigur gedacht war. Allerdings mochten ihn die Leser so gerne, dass er zwei der Hauptfiguren verdrängte. Übrig blieb – neben Popeye – nur Olive, welche bald zu Popeyes Braut mutierte. Popeye war nicht mit Intelligenz gesegnet, kratzbürstig, aber sehr liebenswert. Er knurrte gerne und bewies sich regelmässig im Lösen der interessantesten Probleme.

Ab 1932 wurde Popeye rasant stärker. Denn ab da kam der Spinat ins Spiel. Elzie Segar zeigte in seinen Comics auf, dass Popeyes Muskeln dank Dosenspinat wuchsen und wuchsen.

Persien als Heimat

Auch wenn der Spinatmatrose in den USA kreiert wurde: Spinat als Gemüse hat eine ganz andere Herkunft. Ein Vorläufer des Spinats wurde schon vor mehreren tausend Jahren in Persien als «ispanag» kultiviert, was

so viel bedeutete wie «Prinz aller Gemüse». Von dort brachten ihn die Araber, jetzt «isbanah» genannt, nach Spanien. Diese benannten ihn in «espinacia» um und erwähnten ihn ab etwa 900 n. Chr. in Dokumenten.

Der erste Eintrag über Spinat im mitteleuropäischen Raum stammt von Albertus Magnus. Er formulierte die Eigenschaften des Blattgemüses im 13. Jahrhundert wie folgt: «Er übertrifft die Melde, besitzt borretschähnliche Blätter, wegerichähnliche Blüten und stachelige Früchte.» Eine weitere Erwähnung befindet sich im Mainzer Hortus Sannitatis von 1485, wo Spinat als Heilpflanze beschrieben wird.

Auch beim Botaniker Leonhart Fuchs standen die heilenden Eigenschaften des Spinats im Vordergrund. Er schrieb 1543 über den «Spinachia»: «Spinat oder Spinet würdt auch Beynetsch genent ... auf arabisch Hispanach ... als Hispanach-

kraut, vielleicht darumb, das er aus Hispania erstlich in andernation ist gebracht worden ... Sie hieft bei Verdauungsstörungen und wird auch äusserlich verwendet.»

Zu dieser Zeit war Spinat bereits weit verbreitet und verdrängte als Gemüse zusehends das im Mittelalter beliebte, mit Spinat verwandte Blattgemüse Gartenmelde, das ähnlich zubereitet wurde wie Spinat heute und auch ähnlich aussah.

Spinat Florentiner Art

Dass Spinat auch kulinarisch und nicht nur als Heilpflanze einiges zu bieten hat, merkten aber vor allem die Italienerinnen und Italiener. Sie versuchten sich in der Renaissance an der Entwicklung unkomplizierter Gerichte und sanfter Garmethoden, um den Eigengeschmack wertvoller Zutaten wie Spinat hervorzuheben. Katharina von Medici ver-

liess 1533 ihre Heimatstadt Florenz, um den König von Frankreich, Heinrich II., zu heiraten. Sie führte viele Spezialitäten ihrer italienischen Heimat in die französische Küche ein, darunter auch den Spinat. Ihre italienischen Köche servierten das Gemüse, garniert mit vielen köstlichen Zutaten, auf einem Spinatbrett – nach Florentiner Art, wie diese Zubereitung seither genannt wird.

Die Italiener lieben die grünen Blätter bis heute, wovon unzählige typische Rezepte zeugen. Besonders beliebt bei unseren südlichen Nachbarn sind Kombinationen von Spinat und Milchprodukten. Zum Beispiel als Tortellinifüllung mit Ricotta, Parmesan und Spinat. Oder als Ricotta-Spinat-Gnocchi.

Unzählige Rezepte

Auf der ganzen Welt ist Spinat Bestandteil vieler Rezepte. Spinat im Risotto, im Strudel, im salzigen Mürbeteig mit Eieguss, in Rouladen, unter Teigwaren gemischt, als Füllung in Omeletten, Pouletbrüstli und anderem Fleisch oder als Gemüsebett zu gedämpftem Fisch lassen allfällige schlechte Erfahrungen in der Kindheit schnell verblassen. Auch Blattspinat aus dem Ofen, japanischer Sesamspinat, Ravioli auf Blattspinat, griechische Feta-Spinat-Teigtaschen, grüne Cannelloni oder Asianudeln mit Tofu, Garnelen und Spinat lassen einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Und sogar in einem süssen Mürbeteig, zusammen mit Pinen und Rosinen, ist Spinat bekannt; das entsprechende Gericht heisst «Dolcepiccante».

Leider wird der in Europa angebaute und geerntete Spinat vorwiegend zu industriellem

Was unterscheidet Spinat von Spinat?

Beim Spinat wird nicht nach Sorten, sondern nach Aussattermin und Ernteverfahren unterschieden.

Echter Spinat (*Spinacia oleracea*), auch Gemüsepinat, Gartenspinat oder kurz Spinat genannt, ist eine zu den Fuchsschwanzgewächsen (*Amaranthaceae*) gehörende Art aus der Gattung Spinat (*Spinacia*). Traditionell wurde sie zusammen mit anderen Gattungen in der früher als eigenständig behandelten Familie der Gänsefussgewächse (*Chenopodiaceae*) zusammengefasst.

Der Echte Spinat ist nur als kultivierte Gemüsepflanze bekannt. Wildvorkommen gibt es von ihm nicht, die Tendenz, dass heutiger Spinat verwildern könnte, ist ebenfalls gering. Die beiden anderen bekannten Spinatarten, *Spinacia tetrandia* Stev. und *Spinacia turkestanica* iS Jjin., sind wildwachsende Pflanzen, die in Teilen Vorderasiens und des westlichen Zentralasiens vorkommen.

Beim Spinat unterscheidet man nicht nach Sorten, sondern nach Aussattermin und Ernteverfahren. **Der Frühlingsspinat** hat feine, zarte Blätter, er schmeckt besonders gut als Salat. **Sommer- und Herbstspinat** schmecken deutlich kräftiger. Am robustesten ist **Winterspinat**, den man meistens an den gewellten Blättern erkennt.

Der **Blattspinat** wird von Hand geerntet, **Wurzelspinat** maschinell. Letzterer wird mit speziellen Maschinen direkt über dem Wurzelhals gestochen. Bei dem etwas teureren, handgeernteten Spinat werden die einzelnen Blätter und Stiele abgepflückt.

Die verschiedenen Ernteverfahren haben keinen Einfluss auf die Qualität des Gemüses, nur auf den Preis.

Einheitsbrei und Tiefkühlware verarbeitet, frisch gepflückter Spinat ist viel zu selten zu finden.

Der leuchtend grüne Farbstoff des Spinats wird auch in der Lebensmittelindustrie eingesetzt: Oft wird damit Nudelteig grün eingefärbt. Aus Spinat wird auch Chlorophyll gewonnen, das Mundwässern, Kaugummis und geruchsbindenden Produkten das entsprechende Aroma sowie die grüne Farbe gibt.

Das ist im Spinat drin

Auffallend sind die hohen Werte an den Mineralstoffen Kalium, Calcium, Magnesium und Phosphor sowie an den Vitaminen B₁, B₂, B₆ und E. Spinat enthält zudem viel Vitamin C und Biotin. Auch die Mengen an Folsäure sowie Betacarotin sind beachtlich. Darüber hinaus ist Spinat ein guter Lieferant für Lutein und Zeaxanthin. Diese Substanzen aus der Stoffklasse der Carotinoide gewinnen in letzter Zeit immer mehr an Bedeutung, da sie bei der Entstehung der altersbedingten Makuladegeneration (starke Sehbehinderung und Blindheit bei älteren Menschen) eine vorbeugende Wirkung zeigen.

Obwohl frischer Spinat nahezu ganzjährig auf dem Markt angeboten wird, ist er das Frühlingsgemüse schlechthin: Die Hauptsaison ist zwischen März und Juni. Der einjährige Spinat hat typische, lanzett- bis pfeilspitzenförmige, kräftig grüne Blätter, die zwischen den Blattrippen deutlich gewölbt sind. Er gehört zu den Langtagpflanzen und geht von Juni bis September bei schwacher Rosettenbildung schnell zur Blütenbildung über.



Mangold

Obwohl der Mangold ähnlich aussieht und schmeckt wie der Spinat, ist er mit diesem botanisch nicht verwandt. Mangold, auch Krautstiele genannt, spielt vor allem in der traditionellen Bauernküche eine wichtige Rolle.

Blattmangold, Schnittmangold und Rippenmangold gehören zu den **Krautstielen**, auch *Beta vulgaris var. Flavescens* genannt. Krautstiele haben sowohl ein ähnliches Erscheinungsbild als auch ähnliche Inhaltsstoffe wie Spinat.

Mangold ist mit weissen oder roten Stielen erhältlich. Er wird in ganz Mitteleuropa angebaut, jedoch wegen seiner geringen Haltbarkeit kaum exportiert.

Beim Blattmangold werden die noch jungen Blätter wie Spinat zubereitet und gegessen. Beim Stielmangold werden auch die bis 10 cm breiten fleischigen Stiele in der Küche zubereitet.

Mangold ist vitamin- und mineralstoffreich und findet als Spinatersatz in der Küche Einzug. Daneben ist er unerlässlicher Bestandteil vieler bäuerlicher Gerichte wie z.B. Bündner Capuns. Dabei dienen die Mangoldblätter als Hülle. Sie werden mit einem festen Spätzliteig mit Salsiz, Landjägern und Bündnerfleischabschnitten gefüllt und gegart. Sie kommen mit Rahm und Reibkäse überbacken auf den Tisch. Jede Familie hat ihr eigenes, von Generation zu Generation überliefertes Capunsrezept.

Tiefere Nitratgehalte bei Freilandspinat

Die etwa 50 kultivierten Spinatsorten erreichen eine Höhe von 20 bis 30 Zentimetern. Sie werden so gesät und geerntet, dass sie nur Kurztagsbedingungen (8 Stunden Licht, 16 Stunden Dunkelheit) erhalten. Das verhindert die Ausbildung von Blüten und fördert das Wachstum aromatischer, schöner Blätter. Andererseits würde eine lang andauernde Bescheinung mit Sonnenlicht die Nitratbildung verringern, was für

die Gesundheit von grossem Vorteil wäre. Wer Freilandspinat kauft, nimmt deshalb zwar etwas weniger zart schmeckende Blätter in Kauf, dafür aber solche, welche deutlich weniger Nitrat enthalten als Treibhausspinat.

Denn Spinat gehört zu denjenigen Gemüsesorten, welche hohe Nitratwerte aufweisen. Wie hoch diese sind, hängt von den Anbaubedingungen ab, normalerweise sind sie bei Bio- und Freilandspinat geringer als bei Treibhausspinat. Da sich das Nitrat mit der Zeit bakteriell zu Nitrit und anschliessend zu giftigen Nitrosaminen umwandelt, sollten sowohl roher als auch gekochter Spinat möglichst frisch gegessen werden.

Darf Spinat aufgewärmt werden?

Die Empfehlung, Spinatgerichte nicht aufzuwärmen, stammt aus der Zeit vor der Erfindung des Kühlschranks. Spinat darf aufgewärmt werden, das Problem liegt vielmehr beim Warmhalten. Im Allgemeinen wird empfohlen, den Spinat nach dem Kochen bis zum Servieren insgesamt nicht länger als 10 Minuten warm zu halten. Frischer Spinat sollte roh innerhalb von zwei Tagen zubereitet und gekocht nur einen Tag lang aufbewahrt werden. Zur längeren Lagerung wird kurzes Blanchieren, Abschrecken in Eiswasser und anschliessendes Einfrieren empfohlen. Dadurch reduziert sich der Nitratgehalt um bis zu 70%. Das Kochwasser muss weggeschüttet werden. Ausserdem ist mehr Abfall hier für einmal besser. Die Stiele der Spinatblätter enthalten besonders viel Nitrat und sollten deshalb entfernt werden. □

VON MARIANNE BOTTA DIENER,
DIPL. LEBENSMITTELINGENIEURIN ETH



Wer gesund isst, stirbt früher

Tatsachen und Trugschlüsse über unser Essen

Udo Pollmer,
Dr. Monika Niehaus.
BLV Buchverlag,
München, 2008,
191 Seiten, ISBN
978-3-8354-0312-3
CHF 24.–

Ein reisserischer Titel, ein provokativer Text auf der Buchrückseite: «Was Sie schon immer übers Essen wissen wollten, aber nie zu fragen wagten!»... und: «Essen Sie doch, was Sie wollen – wir sagen ihnen, warum.» Typisch Pollmer, irgendwie. Aber hält das Buch auch, was es verspricht? Ich war nach der Lektüre ehrlich gesagt enttäuscht. Dass Pollmer so brav sein kann, dachte ich nicht.

Das Buch besteht aus Fragen und Antworten von A bis Z. Erste Frage: «Warum gilt Aal vielerorts als höchst zweifelhafter Genuss?» In der Antwort gehen die Autoren darauf ein, dass die Vorstellungen über das richtige Essen kulturell verschieden seien und sich mit der Zeit änderten. Kein Wort aber darüber, dass Aal sehr schadstoffbelastet ist und der Fisch allein deshalb nicht mehr auf den Teller gehören sollte! Nicht einverstanden bin ich auch mit der Schlussfolgerung der Antwort auf die Frage, ob alkoholfreies Bier wirklich alkoholfrei sei. Wir wissen alle, dass auch reifes Obst ähnlich hohe Alkoholwerte (genau genommen um die 0,5%) wie alkoholfreies Bier hat. Dass uns die Autoren aber zu suggerieren versuchen, dass reifes Obst das Potenzial als Einstiegsdroge für Alkohol habe, geht dann doch zu weit. Und inwiefern die Frage interessant ist, warum Hunde manchmal mit Schokolade gefüttert werden... ich weiss nicht.

Spannend ist die Lektüre allemal, locker geschrieben, allerdings habe ich nicht wirklich etwas Neues erfahren können.

⊕ Plus: Wer gerne Fragen- und Antwortspiele hat, anstatt ein Buch mit einem roten Faden, ist damit gut bedient.

⊖ Minus: Nicht viel Neues, ökologische Aspekte bleiben weitgehend auf der Strecke, der Leser bleibt mit dem Gefühl zurück, dass die Ernährungswissenschaftler sowieso Vollidioten sind, die grundlos kulinarische Genüsse verbieten.



Ernährung

Wissen was stimmt

Ulrike Gonder.
Herder Verlag,
Freiburg im
Breisgau, 2008,
128 Seiten, ISBN
978-3-451-06001-4
CHF 15.10

Die Taschenbuchreihe «Wissen was stimmt» beantwortet gemäss Flyer des Verlages Fragen wie «Was ist seriös? Was ist richtig? Was ist wirklich wichtig?» Damit erhalte, so das ehrgeizige Ziel der Reihe, der eilige Leser zuverlässige und schnelle Informationen zu einem bestimmten Thema, weshalb er ab sofort

fähig sei, kompetent mitzureden. Allerdings widerspricht der Klappentext dem hochgegriffen Titel ein Stück weit selbst, denn da ist auch zu lesen, dass kaum ein Thema in unserem Alltag so umstritten sei wie die Ernährung.

Das Buch, so die Autorin, welche als Wissenschaftsjournalistin, Referentin und Dozentin arbeitet, solle ein Plädoyer für mehr Mut und Gelassenheit bei Tisch sein. In verschiedenen Kapiteln wie «Ernährung als Versorgung des Körpers», «Ernährung und Körpergewicht» oder «Ernährung zwischen Gesundheit und Krankheit» werden Aussagen zitiert, wie sie von Laien zum Thema Ernährung gemacht werden. Beispiele gefällig? «E-Nummern sind gefährlich» oder «Fast Food macht dick».

Diese Aussagen werden fundiert, aber gänzlich ohne erhobenen Zeigefinger unter die Lupe genommen, teilweise bestätigt, teilweise widerlegt. Zum Schluss geht Gonder auf das Thema «Mut zur Wissenslücke» ein und motiviert die Leserinnen und Leser dazu, nicht alles zu glauben, weil die Wissenschaft im Wandel und zudem sehr komplex sei und sich auch Fachleute manchmal irren können. Dafür solle man vermehrt auf den eigenen gesunden Menschenverstand zurückgreifen.

⊕ Vom Preis-Leistungs-Verhältnis her ein sehr empfehlenswertes Buch, das vielen Menschen helfen könnte, zurück zu einem normalen Umgang mit der Ernährung zu finden.

⊖ Wer klare Regeln lesen will und Verbote rund ums Essen mag, sollte die Finger von diesem Büchlein lassen.



Jamies Kochschule

Jeder kann kochen

Ministry of Food.
Dorling Kindersley,
München, 2008,
359 Seiten, ISBN
978-3-8310-1322-7,
CHF 34.90

Nie hätte ich beim Kauf dieses Buches daran gedacht, es einmal im TABULA vorzustellen. Dann jedoch musste ich, auf Anraten meiner Familie, das eine oder andere Rezept mit den beschränkten Kochmöglichkeiten in der Ferienwohnung nachkochen. Das Buch wurde sozusagen eine Ferien-Menü-Wunschliste für alle. Mir wars recht, denn alles war einfach und schnell zubereitet. Und es schmeckte. Meine Teenies freuten sich an den Porträts der stolzen, mit ihren selbst gekochten Gerichten abgebildeten Menschen, welche dank Jamie Kochen gelernt haben. Die junge Mutter, welche bislang nur Fertigfood serviert hatte, der verwitwete Rentner, dem plötzlich die Kochkünste seiner Frau fehlten, oder der Türsteher mit Rastalocken, welcher sichtlich stolz mit einem selbst gekochten Lachsgericht posiert.

Das Ziel von Jamie Oliver: Jeder Besitzer des Buches soll sich schriftlich dazu verpflichten, ein Rezept aus jedem Kapitel dieses Buches zu lernen und diese danach mindestens zwei, besser noch vier Freunden oder Verwandten beibringen. Diese sollen die Rezepte auf die gleiche Weise weitergeben. Eine Art Kochlern-Schneeballsystem sozusagen. Eigentlich bestechend gut, diese Idee, denn was nützt die beste Theorie rund um die Ernährung, wenn jemand nicht kochen kann?

Wunderschön und appetitanregend sind auch gewisse Bilder wie dasjenige für den Salat im Baukastenprinzip. Natürlich sind die Rezepte nicht fettfrei – müssen sie auch nicht sein –, aber es dominieren solche mit Olivenöl, fettarme aus der asiatischen Küche und verschiedenste mit Früchten, Gemüse und Salat. Unser absoluter Geheimtipp ist die Pasta mit Spinat und gebackenem Camembert – hier fehlt auch der Hinweis auf die vielen Kalorien nicht.

⊕ Einfach nur eine ganz positive Überraschung vor einem eigentlich ganz ernststen Hintergrund.

⊖ Die britische Küche sowie Jamies leicht überdrehter Schreibstil mag nicht jedermanns Sache sein.

Über Grimm kann man wahrlich geteilter Meinung sein, wenn er mit Vorwürfen an die «Ernährungspäpste» nur so um sich wirft und aufzeigt, dass eigentlich alle mit allem recht schief liegen, insbesondere auch Lebensmittelhersteller. Da kann man sich tatsächlich fragen, ob sich Letztere einfach so, und ohne etwas gegen Grimm zu unternehmen, an den Pranger stellen lassen.

Dennoch muss ich zugeben, dass ich sein Buch geradezu verschlungen habe. Denn eins kann er: So schreiben, dass man nicht den Eindruck hat, ein Fachbuch zu lesen, sondern einen hochspannenden Krimi. Mit real existierenden Personen, ihren Geschichten, unzähligen Zitaten, Beispielen und Studienresultaten. Diese wurden übrigens nicht aus der Luft gegriffen, wovon ein umfangreiches Literaturverzeichnis zeugt. Grimms Aussagen: Wir sind unter anderem deshalb so dick, weil wir zu viele hormonartige Stoffe zu uns nehmen, die in Plastikgeschirr, Babyfläschchen oder Smarties stecken. Durch diese auf Fressen umprogrammiert, wird es schwierig, das Gewicht zu halten. Für Babies gibt es nichts Besseres als Muttermilch, weil alles andere den kleinen Körper falsch programmiert. Grimm schreibt zudem über Fette, welche sehr differenziert betrachtet werden müssten, weil einige gut, andere schlecht seien (na ja, das wussten wir auch schon).

Wie gesagt, man muss Grimm nicht in allem Recht geben. Aber sein Schreibstil kommt an, seine Bücher werden gekauft.

⊕ Auch «Ernährungspäpste» sollten ab und zu das lesen, was dem Volk gefällt. Und sich vielleicht gelegentlich an Grimms Art, schwierige Zusammenhänge spannend darzustellen, ein Vorbild zu nehmen.

⊖ Grimm prangert an, bietet aber kaum Lösungen. Was soll denn, bitte sehr, Herr Grimm, eine Mutter tun, die nicht stillen kann? Oder wie ernährt man sich ohne Lebensmittelverpackungen aus Plastik, wenn man nicht verhungern will?



Die Kalorienlüge

Über die unheimlichen Dickmacher aus dem Supermarkt

Hans-Ulrich Grimm.
Dr. Watson Book,
Stuttgart, 2008,
228 Seiten, ISBN
978-3-9810915-4-0
CHF 35.90

VON PASCALE MÜHLEMANN,
GESCHÄFTSFÜHRERIN SGE



Faltblatt «Ernährungsscheibe»
Preis: CHF 1.– für SGE-Mitglieder, CHF 2.– für Nichtmitglieder, Mindestbestellmenge: 5 Exemplare.
Das Poster der Ernährungsscheibe kostet für SGE-Mitglieder CHF 2.–, für Nichtmitglieder CHF 4.–. Mindestbestellmenge: 3 Exemplare

Faltblatt und Poster zur SGE-Ernährungsscheibe

Neu können bei der SGE ein Faltblatt und ein Poster zur Ernährungsscheibe für Kinder bestellt werden.

Die Herstellung des Faltblattes in deutscher, französischer und italienischer Sprache wurde freundlicherweise von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt. Ein Exemplar finden Sie als Beilage zu diesem TABULA.

Das Poster im Format A3 liegt in den Sprachen Deutsch und Französisch vor. Es eignet sich besonders für den Unterricht, z.B. als Ergänzung zu den Unterrichtsvorschlägen, die unter www.sge-ssn.ch kostenlos heruntergeladen werden können.

Projekt Lebensmittelkennzeichnung

Nach zwei Jahren kehrt Esther Infanger mit einem *Master of Nutrition*-Titel aus Australien zurück; willkommen im SGE-Team! Sie hat bei der SGE die Leitung des Projektes «Lebensmittelkennzeichnung: EIN Label für die Schweiz» übernommen, welches im November 2008 im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit gestartet wurde. Das Projekt zielt darauf ab, in der Schweiz ein einheitliches und einfach verständ-

liches Label für Lebensmittel einzuführen, um dem Konsumenten eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung zu ermöglichen bzw. zu vereinfachen.

Merkblätter auf Italienisch

Die nachfolgenden Merkblätter gibt es neu auch auf Italienisch zum kostenlosen Download unter www.sge-ssn.ch: Ernährung von Kindern und Jugendlichen, Schlankheitsdiäten, Ernährung für Freizeitsportler, Flüssigkeitsbedarf, Zusatzstoffe, Einkauf und Lagerung von Lebensmitteln, Lebensmittelhygiene, Fast Food, Convenience Food. Die SGE bedankt sich bei *bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz* für die finanzielle Unterstützung.

Spielgruppenprojekt

Die «Aktion Zahnfreundlich Schweiz» (AZS) hat in Kooperation mit dem Schweizerischen Spielgruppenleiterinnen-Verband (SSLV) vor rund drei Jahren das Projekt «Kariesprävention in Spielgruppen» lanciert. Ziel des Projektes ist es, die Themen Zahnpflege und Karies in die Spielgruppen hineinzutragen und damit das Handeln von Spielgruppenleiterinnen, Kindern und Eltern positiv zu beeinflussen. Neu wird die SGE 2009 dank finanzieller Unterstützung der Stiftung Helvetia Sana und der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft das Thema gesunde Ernährung ins Projekt «Kariesprävention in Spielgruppen» integrieren bzw. verankern.

Veranstaltungen 2009

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 (Programm siehe Beilage zu diesem TABULA), die nächste Nationale Fachtagung der SGE am 17. September 2009 in Bern zum Thema «Lebensmitteleinkauf: Die Qual der Wahl. Bio? Regional? Saisonal?». Programme und Anmeldeformulare unter www.sge-ssn.ch (Rubrik «Veranstaltungen, Aus- und Weiterbildung»).

Die diesjährigen Nutrinet-Tagungen finden am 5. Mai zum Thema «Welternährungssituation» in Bern und am 17. November zum Thema «Body Image: Wunschtraum oder Zerrbild?» in Magglingen statt. Die Herbsttagung wird wie 2008 in Kooperation mit dem Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa und Forum Obesity Schweiz (FOS) durchgeführt. Weitere Informationen unter www.nutrinet.ch.

Reorganisation Netzwerk Nutrinet

Seit Januar 2009 ist das Bundesamt für Gesundheit im Rahmen der Nationalen Aktionsplattform Ernährung und Bewegung Hauptträger von Nutrinet – neben der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, die das Netzwerk schon seit 1999 unterstützt.

Im gleichen Zuge wurde beschlossen, die gesundheitspolitischen Aktivitäten des Netzwerkes auszugliedern. Sie werden in Zukunft direkt über die SGE koordiniert, wofür die «Allianz Ernährung» geschaffen wurde. Diese Neuorganisation ist zurzeit noch im Aufbau.

Neues SGE-Inserat

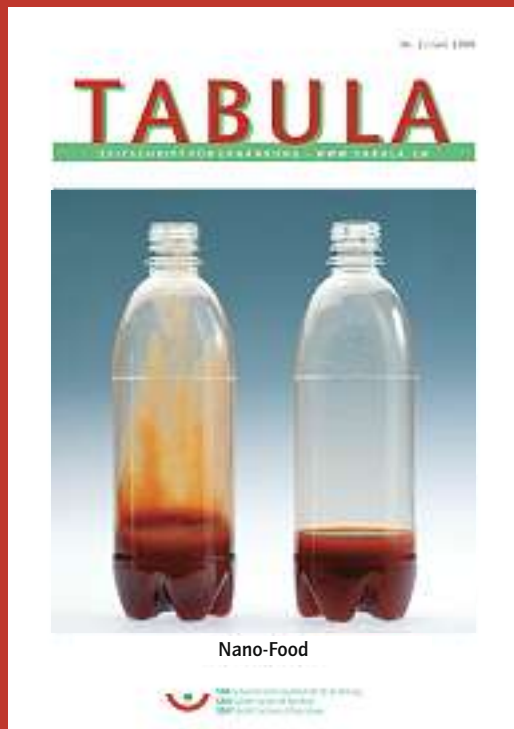
Das neue SGE-Inserat (siehe Seite 2) ist in deutscher, französischer und italienischer Sprache verfügbar. Da sich die SGE als gemeinnützige Organisation die üblichen Inseratpreise nicht leisten kann, bietet sie das Inserat als «Füllereinserat» an. Falls kurzfristig ein Platz in einer Zeitschrift bzw. Zeitung frei wird und der SGE kostenlos angeboten werden kann, bitten wir um Kontaktaufnahme: Viviane Bühr, Öffentlichkeitsarbeit SGE, Tel. 031 385 00 13.

	Dauerausstellung zu den Themen «Kochen, Essen, Einkaufen und Verdauen»	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
	A la vôtre! Zum Wohl! Salute!	Geschichten über das Trinken in der Schweiz. Ausstellung (bis 19. April 2009) im Musée national suisse, Château de Prangins, Prangins. Öffnungszeiten: Dienstag–Sonntag, 11–17 Uhr, Tel. 022 944 88 90, www.chateauderprangins.ch
	Geschichte des Kochens	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.
21. April	Mitgliederversammlung der SGE mit Rahmenprogramm «Nahrungsmittelunverträglichkeiten»	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
5. Mai	Nutrinet-Frühlingstagung «Welternährungssituation»	13.45–16.45 Uhr, im Anschluss an die BAG-Plattform. Ort: Eidg. Finanzdepartement (Raum 44), Schwarztorstrasse 50, 3007 Bern. Freier Eintritt. Weitere Informationen unter www.nutrinet.ch
7.–9. Mai	7th International Symposium on Nutritional Aspects of Osteoporosis	Hotel Lausanne Palace, Lausanne/Switzerland. Official language is English. Further information and pre-registration see www.akm.ch/isnao2009/
4.–6. Juni	Ernährung 2009	8. Dreiländertagung der AKE, der DGEM und der GESKES, Jahrestagung des SVDE an der ETH Zürich, Hauptgebäude, Rämistr. 101. Weitere Informationen unter www.nutrition2009.ch
26. Juni	Essstörungen: Bindungstheorie, Affektentwicklung, Kinder- und Jugendpsychoanalyse heute	9.00–17.00 Uhr im Stadtspital Triemli, Zürich. Fachtagung der Klinik für Kinder und Jugendliche. Weitere Informationen: rahel.moeschler@triemli.stzh.ch und egon.garstick@triemli.stzh.ch
27./28. August	Swiss Public Health Conference 2009	In Zürich, zum Thema «Gesundheitskompetenz». Weitere Informationen unter www.public-health.ch
29. August bis 1. September	31st ESPEN Congress	Congress of the European Society for Clinical Nutrition and Metabolism in Vienna, Austria. Further information see www.espen.org
8.–10. September	3rd International EuroFIR Congress	Kongress des europäischen Lebensmittelinformationsnetzwerkes in Wien. Weitere Informationen unter www.eurofir.net
17. September	Lebensmitteleinkauf: Die Qual der Wahl. Bio? Regional? Saisonal?	9.00–17.00 Uhr im Inselspital Bern, Auditorium Ettore Rossi. Nationale Fachtagung der SGE. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.sge-ssn.ch
27.–30. September	World Congress on Oils and Fats & 28th ISF Congress	In Sydney, Australia. Further information see www.isfsydney2009.com
22.–24. Oktober	Kongress Essstörungen 2009	In Alpbach/Tirol, Österreich. 17. Internationale Wissenschaftliche Tagung. Weitere Informationen unter www.netzwerk-essstoerungen.at

Sparen Sie 50 Franken – melden Sie sich jetzt zur SGE-Tagung vom 17. September an!

Stichtag 31. Mai: Wenn Sie sich bis zum 31. Mai zur SGE-Fachtagung «Lebensmitteleinkauf: Die Qual der Wahl. Bio? Regional? Saisonal?» in Bern anmelden, sparen Sie 50 Franken. Profitieren Sie jetzt von diesem Rabatt für Frühbucher! Anmeldung online unter www.sge-ssn.ch, Rubrik «Veranstaltungen, Aus- und Weiterbildung» oder Tel. 031 385 00 00.

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



Schwerpunkt in der nächsten Nummer (2/2009, erscheint Ende Juni 2009):

Nano-Food

Dazu finden Sie im Heft Beiträge über die rumänische Küche, das erste Didacta-Poster der Serie über das Einkaufen sowie Wissenswertes über Leinsamen und -öl.

Ankreuzen, ausschneiden, profitieren!

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

____ Exemplare TABULA 2/2009 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 _____



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

Talon ausschneiden und bis 28. Mai 2009 einsenden an:
Schweiz. Gesellschaft für Ernährung, Postfach 361, 3052 Zollikofen
Tel. 031 919 13 06, Fax 031 919 13 14, E-Mail info@sge-ssn.ch