

TABULA

ZEITSCHRIFT FÜR ERNÄHRUNG – WWW.TABULA.CH



Traditionelle chinesische Ernährungslehre



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



An apple a day keeps the doctor away.

Eines sollten Sie allerdings nicht tun: einen Apfel essen und direkt danach die Zähne putzen. Denn die Säure im Apfel weicht den Zahnschmelz auf. Beim Zähneputzen würde der Zahnschmelz weggebürstet. Also lieber ein Glas Wasser trinken und mit dem Zähneputzen noch etwas zuwarten.

Kompetente Antworten auf Ihre schlaun Fragen finden Sie in unserem Ratgeber unter

www.sge-ssn.ch

4 **REPORT**
Die Balance halten: Ernährung nach den fünf Elementen

8 **SPEZIAL**
Chinesische Ernährungslehre: Umsetzung in die Praxis

10 **ESSKULTUR**
Deftiges aus dem Lande Draculas

12 **DIDACTA**
Verpackungen – was steht drauf? 2. Teil: Nährwerte

14 **RATGEBER**
Ernährungstipps von Marion Wäfler

15 **AKTUELL**
Übergewichtige Kinder wegen der Betreuung durch die Grosseltern?

16 **FOCUS**
Walliser Aprikosen: Bessere Lagerfähigkeit auf Kosten des Geschmacks?

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 30-33105-8
E-Mail: info@tabula.ch
Internet: www.tabula.ch
Redaktion: Monika Müller, Andreas Baumgartner
Redaktionskommission: Marianne Botta Diener, Anne Endrizzi, Madeleine Fuchs, Gabriella Germann, Jean-Luc Ingold, Annette Matzke, Françoise Michel
Gestaltung: Monika Müller, Andreas Baumgartner
Druck: Stämpfli Publikationen AG, Bern
Titelbild: iStock

Roh oder gekocht?



Sybille Binder, dipl. Ernährungsberaterin HF und dipl. Vitalstofftherapeutin FEOS, ist Schulleiterin der Schule für angewandte Naturheilkunde Zürich.

Fünf Portionen Gemüse und Früchte am Tag, wenn möglich die Hälfte davon roh: So lernen wir es als Ernährungsfachleute in ernährungswissenschaftlich ausgerichteten Ausbildungen und geben es auch so weiter. In der Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird empfohlen, nicht zu viel Rohes zu sich zu nehmen, da dies aus thermischer Sicht zu kühlend auf den Organismus wirkt, dadurch die Verdauung stören und den Menschen sogar krank machen kann. Man empfiehlt, Rohes oder Gekochtes individuell an jeden Menschen anzupassen.

Wenn wir bedenken, dass viele Medizinsysteme und darin verankerte Ernährungsempfehlungen eine Tradition

von vielen Jahrhunderten bis Jahrtausenden haben, so lohnt es sich, diese Systeme und Empfehlungen etwas genauer unter die Lupe zu nehmen.

In der TCM nimmt die Ernährung eine viel höhere Bedeutung und Stellung ein als die Diätetik in der westlichen Medizin. Wer ein Wissen in verschiedenen westlichen und östlichen Ernährungsprinzipien hat, der weiss, dass Hildegard von Bingen, Paracelsus und Rudolf Steiner – allesamt medizinische Fachpersonen ihrer Zeit – hier im Westen ähnliche Ernährungsempfehlungen ausgesprochen haben, wie wir sie in der TCM finden. So weit auseinander liegen Westen und Osten also gar nicht.

Die westliche Medizin und Ernährungswissenschaft hat energetische Aspekte wie die Thermik (Beeinflussung der Umgebungstemperatur durch ein Nahrungsmittel), die Geschmacksrichtungen und auch die Wirkrichtung eines Nahrungs- oder Genussmittels im Körper bisher ausser Acht gelassen. Mithilfe immer feinerer Messmethoden wird eines Tages möglicherweise auch in der Naturwissenschaft mit ähnlichen Empfehlungen gearbeitet.

Als Ernährungsfachfrau mit Ausbildungen in westlicher und östlicher Ernährungslehre habe ich selber wiederholt die Erfahrung gemacht, dass sich die Kombination beider Denksätze sehr befruchtet und ergänzt. In vielen Situationen, in denen ich mit ernährungswissenschaftlichen Ansätzen nicht mehr weitergekommen bin, haben mir Empfehlungen aus der TCM weitergeholfen.

Ernährung für ein starkes Qi

Wussten Sie, dass Gurken, Rindfleisch und Greyerzer süss schmecken, Kirschen wärmen und Bananen kühlen? Das sagt zumindest die traditionelle chinesische Ernährungslehre. Ihre Aussagen sind nicht immer leicht nachzuvollziehen, basieren sie doch auf Theorien, die vor mehr als 3000 Jahren entstanden. Trotzdem finden sie seit einigen Jahrzehnten auch im Westen immer mehr interessierte Anhänger, die beim Essen statt auf Kalorien, Fette und Vitamine nun auf die Balance von *Yin* und *Yang* achten.

VON FRIEDRICH BOHLMANN

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

Qi (auch *Ch'i*, sprich «Tschì»), so nennt die traditionelle chinesische Medizin (TCM) die universelle Energie, die jeden Körper am Leben erhält. Gemäss der alten Lehre hat der Mensch mit der Geburt einen «Energievorrat» erhalten, den es zu bewahren gilt. Je mehr davon verloren geht, desto schneller altert und stirbt der Mensch. Um dem vorzubeugen, versorgt sich der Körper mit Lebensenergie (Qi) aus der Nahrung und der Atemluft. Da in der chinesischen Philosophie alles im Sinne von *Yin* und *Yang* ein Gegenüber hat, steht dieser nicht stofflichen Energie Qi, die Yang-Charakter besitzt, die Stofflichkeit des Körpers entgegen, die folgerichtig dem *Yin* zugeordnet wird. Zu viel *Yang* in Form von Energie zeigt sich daher in einer roten Gesichtsfarbe und Hyperaktivität, während ein *Yangmangel* Erschöpfung, schwere Beine und kalte Hände auslöst. Gerät das dynamische Gleichgewicht zwischen *Yin* und *Yang* ins Schlingern, entstehen Krankheiten. Lebensmittel tragen entscheidend

dazu bei, diese Balance aufrechtzuerhalten und verhelfen damit zu einem langen Leben.

Von sauer bis salzig: der Geschmack der fünf Elemente

Im alten China gab es keinen Unterschied zwischen Lebensmittel und Arzneimittel. Dort gelten bis heute Essen und Trinken als beste Medizin. «Damit der Körper seine Ausgewogenheit und Harmonie behält, ist es einzig erforderlich, sich um seine angemessene Ernährung zu kümmern. Keinesfalls sollte man dazu unkontrolliert Arzneimittel einnehmen.» Was modern klingt, stammt aus dem 1400 Jahre alten TCM-Lehrbuch «Rezepturen, die 1000 Goldstücke wert sind». In diesem Werk über chinesische Heilkunde werden Kräuter und Lebensmittel beschrieben sowie die fünf Geschmacksrichtungen von sauer, bitter, süss, scharf und salzig aufgeführt. Diese spiegeln einen Aspekt der Fünf-Elemente-Lehre wider, die in der chinesischen Philosophie eine zentrale Rolle einnimmt: Holz, Feuer, Erde,



Metall und Wasser (s. Kasten S. 7). «Vor allem in Europa wird daher die uralte chinesische Ernährungslehre auch Fünf-Elemente-Ernährung genannt», erklärt Christiane Seifert. Die Heilpraktikerin bildet seit über zehn Jahren in der Schweiz Fachkräfte in der chinesischen Ernährungslehre aus. «Diese Einteilungen der Grundnahrungsmittel wurden in den alten grundlegenden Werken der TCM vorgenommen», so Seifert, «und haben sich immer wieder bewährt. Natürlich kannten die Chinesen vor vielen Jahrhunderten zum Beispiel noch kein Quinoa aus Südamerika. Wenn wir diese auch für uns relativ neuen Lebensmittel in die bestehenden Tabellen einordnen wollen, helfen Vergleiche.» So ist Quinoa botanisch eng mit Amaranth verwandt und wird daher in den meisten Tabellen ebenso wie Amaranth dem Element Erde zugeordnet. Andere rechnen beide Pflanzen nicht zuletzt wegen ihres leicht bitteren Geschmacks auch dem Feuerelement zu. Neben den Lebensmitteln werden auch Jahreszeiten, Geschmacksrichtungen,



LIU YANG/REDLINC/CORBIS

Gekochtes Getreide ist in der chinesischen Ernährungslehre das wichtigste Nahrungsmittel (Bild: Reis kochen im Kloster Yongquan, Provinz Fuzhou).

Farben, Lebensabschnitte oder Organbereiche des Körpers in diese fünf Elemente eingeteilt. Christiane Seifert sagt beispielsweise über das Feuerelement: «Es steht für die Wirkungen und die Bedingungen eines Feuers, das wärmt, hell macht, sich wild ausbreitet, verbrennen kann, und symbolisiert so den Sommer, die Jugend, die Farbe Rot, die beiden Organe Herz und Dünndarm sowie den bitteren Geschmack z.B. von Chicorée oder allem, was im Feuer verbrannt wurde und daher bitter schmeckt. Die Zuordnung der Nahrungsmittel aufgrund ihrer Hauptgeschmacksrichtung zu einem der Elemente entspricht dem westlichen Denken, das Ordnung braucht und eher in Strukturen arbeitet, während dieses System nach chinesischer Denkweise ein dynamisches ist. Die fünf Elemente sind Wandlungsphasen mit vielen Übergängen und Wechselwirkungen.»

Feuer aus dem Eisfach

Das komplexe Ernährungssystem aus dem Reich der Mitte un-

terteilt die Nahrung nicht allein in fünf Elemente. Zusätzlich charakterisiert es jedes Lebensmittel durch sein jeweiliges Temperaturverhalten von kalt über erfrischend und neutral bis zu warm und heiss (s. Kasten S. 7). Die Farbverläufe in den Fünf-Elemente-Kästen kennzeichnen das Temperaturverhalten der beispielhaft aufgelisteten Lebensmittel von kalt bis heiss. Diese Temperatur lässt sich nicht messen, nicht mal das empfindlichste Thermometer kann feststellen, dass ein Lebensmittel wie Joghurt oder Apfelsaft den Körper innerlich erfrischt, während warme Lebensmittel wie Zimt, Kakao oder Hühnerbouillon für ein wohlige Gefühl im Bauch sorgen. Ebenso wärmt ein Grappa, sogar wenn er direkt aus dem Eisfach kommt. Daher gilt er gemäss der TCM-Einordnung als besonders heisses Lebensmittel.

Allerdings sagt das Temperaturverhalten nichts darüber aus, zu welchem der fünf Elemente ein Lebensmittel gehört. So ist der stark erhitzen Grappa keinesfalls ein Feuerlebensmittel, noch zählt

er zum Wasserelement. Alkoholika gelten als scharf und werden somit dem Element Metall zugeordnet.

Beim Essen die Mitte finden

«Jede Mahlzeit sollte Lebensmittel aus möglichst allen Elementen enthalten», rät Antje Styskal, Vorsitzende vom schweizerischen Verband Ernährung nach den fünf Elementen (vgl. Interview S. 8–9). «Im bewussten Verwenden aller fünf Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süss, scharf und salzig liegt das Geheimnis des guten Geschmacks und der Gesundheit.» Weil jedes der fünf Elemente einen Bezug zu bestimmten Organen hat, werden alle gleichmässig gestärkt. Bei der Auswahl der Lebensmittel nach den jeweiligen Temperatureigenschaften sollten die neutral wirkenden den grössten Anteil einnehmen. «Thermisch ausgewogenes Essen mit vielen neutralen Nahrungsmitteln wie Polenta und Rüeblli mit Rindfleisch tut wohl.»

Sich ausgewogen zu ernähren, bedeutet auch, warme oder heisse (*Yang*) immer im gekonnten Ausgleich mit erfrischenden oder kalten (*Yin*) Lebensmitteln zu kombinieren. Die Harmonie der Elemente und Temperatureigenschaften in seiner täglichen Ernährung zu beachten, stärkt die Gesundheit, weil damit jedes Organsystem im *Yin-Yang*-Gleichgewicht gehalten wird. Styskal rät, Lebensmittel mit besonders heissen oder kalten Temperaturverhalten möglichst zu meiden oder sofort auszugleichen: «Meist machen wir das ohnehin, beispielsweise wenn zur Glacé nicht ein Glas Wasser, sondern lieber ein Espresso getrunken wird. Auch empfehle ich, bei der Ernährung immer die Jahreszeit zu berücksichtigen: Bei starker Hitze sorgt ein Pfeffer-

minztee für den nötigen Temperatureausgleich. Tomaten und Zucchini liefern als Sommerfrüchte die Feuchtigkeit, wenn wir schwitzen – ebenso wie ein Braten, geschmort in Rotwein mit Fenchelgemüse im Winter die fehlende Wärme bringt.»

Mit Ernährung zur Balance

Die TCM sieht in Krankheiten oder Beschwerden immer ein Ungleichgewicht, das durch bestimmte ausgleichende Lebensmittel verbessert werden kann. So empfiehlt sie bei zu viel Körperhitze mit Symptomen wie trockenem Mund oder Akne mehr kühlende Lebensmittel, also etwa Orangen, Äpfel und Kefen. Hingegen können Ingwer, Knoblauch, Grillfleisch, Fenchel oder Räucherfisch als «warme» bis «heisse» Lebensmittel die Kälte aus dem Körper treiben und somit eisigen Füssen sowie einem fröstelnden Körpergefühl entgegenwirken.

Geschulte Experten erkennen sehr genau an den Krankheitszeichen, welche Organsysteme betroffen sind, wo ein Mangel oder ein Überfluss von Qi vorherrscht, bei wem zu viel Feuer austrocknet oder zu viel Wasser aufweicht. Die damit in vielfältiger Weise korrespondierenden Elemente werden dann mit einer gezielten Ernährung entsprechend gefördert oder gehemmt, um die Körperbalance wieder ins Lot zu bringen.

Alte Weisheiten überraschend zeitgemäss

TCM-Lehrer alten Schlages zählen keine Kalorien, messen nicht den Cholesterinspiegel und kümmern sich auch nicht um die Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen. Trotzdem empfehlen sie – lange vor der Entdeckung



ALAN GRINBERG / FLICKR

des Spurenelementes Jod und der Ursache des Kropfes – stark jodhaltige Algen als Anti-Kropf-Mittel. Sie rieten zu Tee gegen Karies, dem einzigen Lebensmittel mit reichlich Fluor sowie nennenswerten Anteilen von kariesfeindlichen Polyphenolen. Und sie wussten um die Wirkung von Leber gegen die Nachtblindheit bereits vor 1500 Jahren, während die moderne Ernährungswissenschaft diesen Zusammenhang erst mit der Entdeckung des Vitamin A vor gut einem Jahrhundert erkannte.

Ein weiteres Indiz für die Gültigkeit der traditionellen chinesischen Ernährung lieferte eine grosse Untersuchung der angesehenen Cornell University im US-Bundesstaat New York. Dazu wurden 6500 Chinesen befragt, die aus kleinen Gemeinden stammten, weit weg von internationalen Fast-Food-Ketten und daher umso näher verbunden mit den überlieferten Ernährungsweisen. Ihre traditionellen Rezepte erwiesen sich als sehr gesund, denn sie enthielten nur ein Drittel der Fettmenge, die ein Durchschnittsamerikaner täglich verzehrt. Entsprechend fiel der BMI um ganze 25% niedriger aus. Das Erstaunliche: In dieser Studie hatten die Chinesen keinesfalls gehungert. Sie assen sogar ein Drittel mehr als die amerikanische Vergleichsgruppe.

Eine mögliche Erklärung für diese erstaunliche Tatsache liefern Tierversuche. Dabei zeigte

Auch bei der Ernährung nach den fünf Elementen sind Qualität und Frische der Produkte entscheidend (Bild: Markt in der chinesischen Provinz Shan-dong).

sich, dass eine entsprechend fett- und proteinarme Ernährung die Thermogenese erhöht und damit den Körperstoffwechsel anheizt. Die traditionelle chinesische Ernährungslehre kennt dieses Phänomen schon lange. Sie nennt es ein gestärktes Qi, das für ein langes Leben sorgt.

Es muss nicht immer chinesisch sein

Die wichtigste Voraussetzung für die Ernährung nach den fünf Elementen sind qualitativ hochwertige Zutaten – und nicht etwa die chinesische Küche. Für Carmen Prandina, TCM-Beraterin aus dem luzernischen Meierskap-pel, ist die Ernährung nach den fünf Elementen auch bei uns möglich. Denn auch in der westlichen Tradition gebe es etliche Gerichte, die eine nachhaltig gesundheitsfördernde Wirkung hätten. «Wenn Sie sich nach den fünf Elementen ernähren wollen, müssen Sie deshalb keineswegs chinesisch essen. Greifen Sie auf den grossen Fundus an einheimischen, überlieferten Rezepten zurück und beobachten Sie die Wirkung. In der Regel sind die Gerichte, welche uns vertraut sind, bekömmlicher und gesünder als eine völlig ungewohnte Kombination von Zutaten.»

Rezepte zur Fünf-Elemente-Küche finden Sie auf vielen Webseiten, z.B. auf www.gesundessen.ch oder www.Selemente-praxis.ch. □

Die fünf Elemente

Die fünf Elemente – Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser – erklären in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) den Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung. Alle geistigen, emotionalen, energetischen und materiellen Phänomene des Universums können diesen fünf Elementen zugeordnet werden. Jeder Prozess und jedes Menschenleben durchläuft unweigerlich die Stadien der fünf Elemente in der Reihenfolge: Holz-Feuer-Erde-Metall-Wasser. Weil die Fünf-Elemente-Lehre kein statisches System ist, sprechen viele TCM-Experten auch von den fünf Wandlungsphasen.

Holz

Das Holzelement ist der Anfang, der Frühling, die Geburt und die Kindheit. Schnelles Wachstum und Entwicklung sind die Hauptmerkmale. Steht für: Frühling, Wind, Aufbruch | Geschmack: sauer | Farbe: Grün | Organe: Leber/Gallenblase.

Lebensmittelbeispiele für das Element Holz

kalt	Joghurt, Tomate, Zitrone
neutral	Quark, Weizen, Sprossen, Erdbeeren, Orangen
heiss	Dinkel, Couscous, Brot (aus Sauerteig), Hagebuttentee Poulet, Grünkern, Petersilie, Essig



Feuer

Feuer bedeutet Wärme und Licht. Es ist die Zeit des Sommers, des üppigen Wachstums, des Eintritts in die Pubertät und des Erwachens der Sexualität. Steht für: Sommer, Hitze, Jugend | Geschmack: bitter | Farbe: Rot | Organe: Herz/Dünndarm

Lebensmittelbeispiele für das Element Feuer

kalt	Eisbergsalat
neutral	Buchweizen, Rucola, Chicorée, Lattich, Grapefruit
heiss	Roggen, Nüsslersalat, Randen, Schwarzer Tee Lamm, Schafkäse, Kaffee, Kakao, Rosmarin, Thymian, Rosenkohl Gegrilltes Fleisch



Erde

Die Erde ist die Mitte von allem Lebendigen und allen Dingen. Das Erdelement herrscht über das ganze Jahr, indem es die Mitte der vier Jahreszeiten darstellt. Für den Menschen in seinen Entwicklungsstadien bedeutet die Erde die Lebensmitte, und den Übergang zum Alter. Steht für: Spätsommer, Feuchtigkeit, Lebensmitte | Geschmack: süß | Farbe: Gelb | Organe: Milz/Magen.

Lebensmittelbeispiele für das Element Erde

kalt	Gurke, Banane, Wassermelone
neutral	Brot (aus Hefeteig), Peperoni, Birne, Apfelsaft
heiss	Rind, Kalb, Käse, Mais, Karotte, Erbse Fenchel, Kirsche, Baumnuß, Kokosnuß, Rapsöl Zimt



Metall

Es ist die Zeit des Herbstes. Wir lernen, unsere innere Ruhe zu finden. Es ist die Zeit, um Bilanz zu ziehen. Es ist aber auch die Zeit des beginnenden Abschieds, der Trauer. Steht für: Herbst, Trockenheit, Rückzug nach innen | Geschmack: scharf | Farbe: Weiss | Organe: Lunge/Dickdarm

Lebensmittelbeispiele für das Element Metall

kalt	Pferd
neutral	Kaninchen, Rettich, Radieschen, Kresse, Pfefferminztee
heiss	Gans, Hase, Reis, Brunnenkresse Reh, Zwiebel, Lauch, Koriander, Kümmel, Kardamon Ingwer, Cayennepfeffer, Pfeffer, Alkohol (hochprozentig)



Wasser

Das Wasserelement symbolisiert den Winter, im Leben eines Menschen das Alter und damit die Ruhe und Zurückgezogenheit, aber auch Weisheit und äusserer und innerer Reichtum. Steht für: Winter, Kälte, Alter | Geschmack: salzig | Farbe: Blau-Schwarz | Organe: Nieren/Blase

Lebensmittelbeispiele für das Element Wasser

kalt	Algen, Mineralwasser (mit Kohlensäure)
neutral	Tintenfisch, Kichererbsen, Leitungswasser
heiss	Lachs, Karpfen, Schwein, Erbsen, Linsen, Saubohnen Crevette, Scholle, Kabeljau, Thunfisch, Räucherfisch



Thermische Wirkung

Die Einteilung der Lebensmittel entsprechend ihrer thermischen Wirkung auf den Körper bildet in der TCM die Basis, um einen ausgewogenen und harmonischen Gesundheitszustand zu erreichen.

Die Lebensmittel werden eingeteilt in:

heiss = viel Yang | warm = Yang | neutral = neutral |
erfrischend = Yin | kalt = viel Yin

Menschen mit einem Yang-Mangel (zu wenig Wärme, zu viel Kälte) sollten v.a. heisse und warme sowie neutrale Lebensmittel konsumieren, Menschen mit Yin-Mangel (zu viel Wärme, zu wenig Kälte) hingegen Lebensmittel mit der thermischen Wirkung erfrischend und kalt sowie ebenfalls neutral.

Seit 2004 gibt es in der Schweiz den Verband «Ernährung nach den 5 Elementen» mit derzeit knapp 100 Mitgliedern und vier angegliederten Schulen. Er möchte die traditionelle chinesische Ernährungslehre in der Schweiz bekannt machen, sie in die hiesige saisongerechte Alltagsküche integrieren und so ihre Bedeutung für die Gesundheit der Bevölkerung verdeutlichen. Die Verbandsvorsitzende Antje Styskal sagt, wie.

«Ich spreche nicht von Milz-Qi-Schwäche»

INTERVIEW: FRIEDRICH BOHLMANN



Antje Styskal betreibt eine Praxis für chinesische Medizin und Akupunktur in Zürich. Nach der Ausbildung zur Krankenschwester liess sie sich an der Tao Chi Schule in Zürich zur Akupunkturin/Herbalistin weiterbilden. Die Zusatzausbildung zur Ernährungsberaterin nach den fünf Elementen absolvierte sie bei Christiane Seifert (vgl. S. 4–7).

Frau Styskal, wie sind Sie dazu gekommen, sich mit der traditionellen chinesischen Ernährungslehre zu beschäftigen?

Einen Einblick in die Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) erhielt ich während meiner Ausbildung zur Akupunkturin. Seit fünf Jahren arbeite ich in meiner Praxis für chinesische Medizin mit dem Schwerpunkt Akupunktur in Zürich. Ich merkte, dass bei zahlreichen Beschwerden auch die Ernährung eine entscheidende Rolle spielte. Deshalb vertiefte ich mein Wissen und besuchte die Weiterbildung bei Christiane Seifert zur Ernährungsberaterin nach den fünf Elementen.

Heute frage ich bei Bedarf meine Patienten, ob sie auch Interesse an einer Umstellung ihrer Ernährung haben, um den Heilungsprozess zu beschleunigen. Oft bin ich selbst beeindruckt, wie viel die Patienten damit erreichen können und wie schnell sich dabei Erfolge einstellen.

Seit wann gibt es die traditionelle chinesische Ernährungslehre?

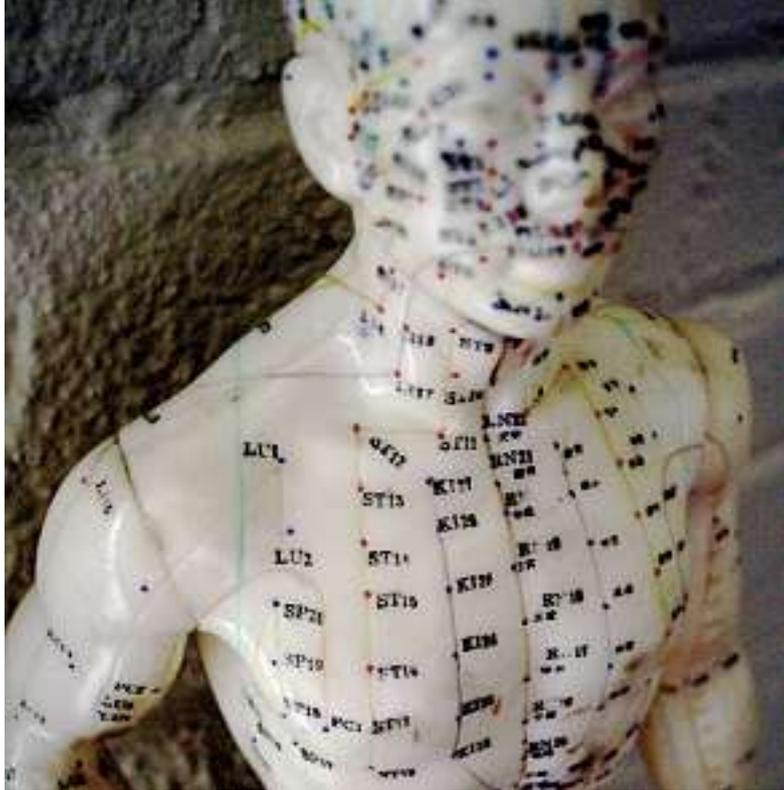
In der Schweiz hat sich die Ernährung nach den fünf Elementen als ein junger Zweig der TCM erst in den letzten 20 Jahren etabliert und wächst jetzt deutlich. Mittlerweile bilden in der Schweiz sogar mehrere Schulen in chinesischer Diätetik aus. Innerhalb der jahrtausendealten TCM gab es die Ernährungslehre schon immer, denn Ernährung und Medizin waren stets eng miteinander verbunden. Diese Nähe von Lebensmittel und Arzneimittel blieb bis heute weitgehend erhalten. Das chinesische Sprichwort: «Drei Zehntel heilt Medizin, sieben Zehntel heilt richtiges Essen» zeigt, welchen Stellenwert die Ernährung in der chinesischen Medizin einnimmt.

Wie bringen Sie die uralten ostasiatischen Vorstellungen von Qi, von Yin und Yang einem modernen, westlichen Menschen nahe?

Genauso wie ein Mediziner seine Patienten nicht mit Fachausdrücken verwirren sollte, meide ich auch traditionelle Begriffe wie «Milz-Qi-Schwäche», «feuchte Hitze» oder «Yin aufbauend». Ich erkläre die Erkrankungen gerne mit Bildern: So kennt die TCM den sogenannten mittleren Erwärmer, der in Milz und Magen aus der Nahrung die Energie gewinnt und diese dann im Körper verteilt. Ist nun das Milz-Qi geschwächt, spreche ich von einem schwachen Magenfeuer. Dieses Feuer gilt es anzufachen. Dabei helfen nach den Regeln der Fünf-Elemente-Ernährung vor allem gekochtes Getreide und der Einsatz von Gewürzen. Weniger zu empfehlen sind dagegen Brotmahlzeiten, Joghurt oder Rohkost. Denn Kälte entzieht dem Feuer die Energie, lässt es auf kleiner Flamme lodern, und der Körper kann die Nahrung nicht verwerten. Verdauungsprobleme wie Blähungen oder Durchfall entstehen. Mit diesen bildhaften Umschreibungen lassen sich die Ernährungsprinzipien erstaunlich gut erklären.

Können Sie allgemeine Ernährungsregeln nennen, die für alle gelten?

Die Hinweise sollten immer individuell auf die einzelne Person abgestimmt werden. Zudem spielt eine grosse Rolle, was dem Einzelnen gut schmeckt. Für uns alle empfehle ich, dass das Frühstück als Start in den Tag genügend Energie liefert. Wer sich zum Zmorge nur mit einem Gipfeli begnügt, den plagen nachmittags oft Heisshungergelüste. Denn der Körper braucht schon in der Früh genügend Energie. Der «mittlere Erwärmer» muss zufrieden-



MEGAN COLE/FLICKR

gestellt werden, damit er den Körper gut mit Qi versorgen kann. Das gelingt nicht sehr gut mit einem kalten Haferflockenmüesli oder mit Orangensaft aus dem Kühlschrank. Besser wäre, die Haferflocken zu kochen. Dann kräftigen sie den Magen-Milz-Bereich.

Gibt es dafür wissenschaftliche Belege?

Beispielsweise weiss auch die offizielle Ernährungswissenschaft, dass der Körper die im Getreide vorhandenen Spurenelemente besser verwerten kann, wenn das Getreide zuvor eingeweicht und dann gegart wurde. Das Einweichen aktiviert getreideeigene Enzyme, die das Phytin abbauen. Phytin findet sich vor allem in Vollkorngetreide und bindet wichtige Spurenelemente. Ausserdem zerstört das Garen Lektine im Getreide, die die Blutzellen und damit das Milz-Qi schädigen.

Worin bestehen die wesentlichen Unterschiede zwischen der chinesischen Ernährungslehre und der westlichen Ernährungswissenschaft?

Neben der ganz anderen Theorie unterscheidet sich auch die Praxis. So stimmen wir nicht ganz mit der derzeit anerkannten Lebensmittelpyramide überein. Sie stellt den Wert von Obst und Gemüse über den von Getreide. In der Ernährung nach den fünf Elementen nimmt hingegen Getreide den grössten Platz auf dem Teller ein. Auch bevorzugen wir keine Rohkost, sondern raten zu gekochtem Gemüse, weil es besser verträglich ist und die meisten Menschen eher eine Schwäche im Verdauungstrakt haben.

Wichtig für die Fünf-Elemente-Ernährung ist das Temperaturverhalten. So empfehlen wir im Sommer

Qi, die Lebensenergie, fliesst in einem Netz von Leitbahnen, den Meridianen, durch den Körper. Jeder der zwölf Hauptmeridiane ist einem Organ bzw. Organsystem zugeordnet. Auf den Meridianen liegen die Akupunkturpunkte. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist die Gesundheit mit einem freien und ausreichenden Fluss des Qi in den Meridianen verbunden.

Lebensmittel mit erfrischendem Temperaturverhalten. Dazu zählen Sommergemüse wie Aubergine, Tomaten, Zucchini, Gurke oder reife Beeren. Im Winter hingegen raten wir beispielsweise zu Rinderbraten mit Polenta. Zudem lehnen wir das Einfrieren der Lebensmittel ab, denn es senkt die Energie der Nahrung. Wir ziehen die traditionellen Konservierungsverfahren unserer Grossmütter wie Einkochen oder Dörren vor

Sehen Sie auch Gemeinsamkeiten zwischen der klassischen Ernährungsberatung und der Traditionellen Chinesischen Medizin?

Unsere Hinweise, Lebensmittel zu bevorzugen, die aus der Region stammen und die gerade Saison haben, decken sich mit den offiziellen Empfehlungen. Auch besteht eine Ernährung nach den fünf Elementen vor allem aus pflanzlichen Lebensmitteln. Fleisch und Fisch werden zwar keinesfalls verboten, aber eher als Beilage und nicht jeden Tag empfohlen. Somit stufen wir diese Lebensmittelgruppen ähnlich ein wie die Ernährungspyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung.

Bei welchen Beschwerden haben Sie mit einer Ernährungsberatung nach den fünf Elementen die besten Erfolge?

Insbesondere bei Patienten mit Magen-Darm-Problemen mache ich gute Erfahrung, wenn sie begleitend zur Akupunkturbehandlung ihren Speiseplan verbessern. So litt eine 80-Jährige unter Reizdarm-Beschwerden. Ständige Blähungen und explosionsähnliche Durchfälle beeinträchtigten sie schwer. Der dicke Belag auf der Zunge und das Kältegefühl beim Abtasten des Bauches bestätigten die Diagnose.

Die Patientin ass mittags gerne Salate. Ich riet ihr also dazu, die Rohkost durch gekochtes Gemüse zu ersetzen. Ziel dieser Ernährungsumstellung war, den Magen-Darm-Trakt zu erwärmen und die Feuchtigkeit, die die Verdauung blockiert, zu entfernen. Ich empfahl zudem magenerwärmende Tees mit Kardamom und Zimt sowie zum Würzen der Speisen eine Mischung aus Koriander, Kardamom und Kümmel – Gewürze, die von der chinesischen Diätetik alle als wärmend beschrieben werden.

Hatten Ihre Empfehlungen Erfolg?

Ja, überraschend schnell war die Patientin allein durch diese kleinen Änderungen ihrer Ernährung und die Akupunktur bereits in weniger als zwei Monaten von ihren Durchfällen befreit. Auch ihr Allgemeinbefinden verbesserte sich deutlich. □



Luisa Simonis lebt zusammen mit ihrem Mann Aurelian und ihrem 5-jährigen Sohn Theo seit drei Jahren in Steffisburg, wo sie sich sehr wohl fühlt. Sie kocht leidenschaftlich gerne. Doch die typischen Gerichte Siebenbürgens erfordern eine sehr zeitaufwendige Zubereitung und sind oft alles andere als leicht verdaulich, weshalb sie bei Familie Simonis vor allem unter der Woche eher selten auf den Tisch kommen. Am meisten vermisst Luisa die erntefrischen und sonnen gereiften Gemüse und Früchte ihrer Heimat.



Idyllische Landschaft im rumänischen Siebenbürgen.

Zentrum Rumäniens und Heimat der Vampire

Siebenbürgen oder Transsilvanien ist ein Gebiet im südlichen Karpatenraum, das eine sehr spannende Geschichte hinter sich hat. Siebenbürgen bildet geografisch das Zentrum und den Nordwesten Rumäniens. Die Fläche beträgt rund 57 000 km². Bei der Volkszählung 2002 wies Siebenbürgen eine Einwohnerzahl von etwas über sieben Millionen auf, davon waren drei Viertel Rumänen, ein Fünftel Magyaren (Ungaren), 3% Roma und knapp 1% Deutsche.

Die lateinische Bezeichnung von Siebenbürgen lautet *Transsilvania*, was so viel bedeutet wie *terra transilvana*, Land jenseits der Wälder. Hier liess der britische Autor Bram Stoker seine berühmte Geschichte von Dracula spielen. Graf Dracula prägt bis heute unsere Vorstellung eines Vampirs.

Die Küche aus Draculas Heimat

Die Küche Transsilvaniens ist eine traditionelle Küche, in welche die Einflüsse vieler verschiedener Völker, von Ungarn über Sachsen bis nach Österreich, geflossen sind. Bis heute stehen die Einheimischen stundenlang in der Küche, um aufwendige und deftige Mahlzeiten zuzubereiten.

VON MARIANNE BOTTA DIENER (TEXT UND FOTOS)

Seine internationale Berühmtheit verdankt Transsilvanien (Siebenbürgen) sicherlich der Legende von Graf Dracula. Die siebenbürgische Küche jedoch wurde durch viele verschiedene Länder und Kulturen geprägt, zum Beispiel Sachsen, Österreich oder Ungarn. Die Region mit einem gemässigt kontinentalen Klima ist bekannt für ihre einfache, sehr saisonabhängige, deftige Küche.

Was es bei der aus Siebenbürgen stammenden Familie Simonis wohl zu essen gibt? An

der Tür empfängt uns der fünf Jahre alte Theo. Sofort erklärt er uns: «Meine Mutter ist die beste Köcherin der Welt!» Das tönt ja schon mal vielversprechend! «In unserer Heimat würde man Gäste jetzt erstmal mit Speck, Brot und dem Schnaps *Rachiu* bewirten», erklärt Luisa Simonis.

In Siebenbürgen werden andere Schweinerassen gezüchtet als in der Schweiz, mit einem hohen Fettanteil und weniger Fleisch. Deshalb besteht auch der Speck nahezu nur aus Fett.



Rumänischer Cozonac

Der *Cozonac* (ausgesprochen Kosonak) kommt meistens an Festtagen wie Ostern oder an Geburtstagen auf den Tisch und wird als Dessert serviert.

Zutaten für den Teig Zutaten für die Füllung

- 400 g feines Vollkornmehl
- 1 Würfel Hefe (42 g)
- 125 ml Milch
- 80 g Zucker
- 100 g Butter
- 2 Eigelb
- 1 Prise Salz
- 250 g Haselnüsse
- 5 Eiweiss
- 200 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Vanillestange
- 1 Biozitrone, nur abgeriebene Schale
- 1 EL Cognac oder Rum
- 1 EL Walnussöl
- 100 g Rosinen
- 2 EL Rahm
- 2 EL Hagelzucker

Zubereitung

Das Mehl in die Schüssel geben. Hefe in etwas Milch und einem Teelöffel Zucker auflösen, ins Mehl giessen, mit etwas Mehl verrühren und zugedeckt etwa 15 Minuten gehen lassen. Die restliche Milch leicht erwärmen, Zucker, Butter und Salz beugeben, bis die Butter geschmolzen ist. Flüssigkeit zusammen mit den beiden Eigelb zum Mehl geben. So lange mit dem Knethaken kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa eine Stunde gehen lassen.

Für die Füllung die Haselnüsse auf einem Blech verteilen und bei 200° C im Backofen etwa zehn Minuten rösten. Dann auf ein Tuch schütten und kräftig rubbeln, sodass die Nüsse ihre Schale verlieren. Im Zerhacker oder in der Mühle mahlen. Die Eiweiss mit etwa der Hälfte des Zuckers und der Prise Salz in einer grossen Schüssel langsam (gut zehn Minuten) steif schlagen. In einer zweiten grossen Schüssel den restlichen Zucker mit den gemahlene Haselnüssen, dem Vanillemark und der abgeriebenen Zitronenschale vermischen. Nach und nach den Eischnee unterrühren. Zum Schluss den Cognac, das Walnussöl und die Rosinen unterrühren.

Den Teig circa einen Zentimeter dick zu einem Rechteck von der Länge einer Cakeform auswallen, gleichmässig mit der Füllung bestreichen und aufwickeln. In die ausgebutterte Form legen und nochmals eine halbe Stunde gehen lassen. Erst dann bei 180° C ca. 50 bis 60 Minuten backen. Zehn Minuten vor Ende der Backzeit aus dem Backofen nehmen, die Oberfläche mit Eigelb bestreichen, das mit Rahm verquirlt wurde, und mit Hagelzucker bestreuen.

Überhaupt wird in Siebenbürgen sehr fettreich und deftig gekocht, für Luisa als Ernährungsberaterin absolut nicht die Idealvorstellung einer gesunden Küche. Und doch kocht sie Theo zuliebe regelmässig rumänisch. Er interessiert sich sehr für die Kultur seiner Eltern.

Die Küche Siebenbürgens ist extrem arbeitsintensiv. «Wir stehen in meiner Heimat etwa einen halben Tag in der Küche, den andern halben Tag essen wir», lacht Simonis. «Viele Familien essen fast nur am Wochenende Fleisch. Und dieses stammt aus sehr tiergerechter Haltung.» Überhaupt habe sie diese Nähe zum Boden sowie die natürlich erzeugten Lebensmittel stark geprägt. Dass so oft die Sonne scheine, trage zusätzlich dazu bei, dass zum Beispiel die reifen Tomaten hier so gut schmecken wie nirgendwo sonst.

Simonis schätzen besonders die rumänischen Suppen, wie Tomatensuppe, Hühner- oder Rindfleischsuppen mit Griess- und Mehlknödeln oder mit hausgemachten Nudeln als Einlage. Ein typisches Fleischgericht ist Holzfleisch, das ist Schweinefleisch, das minutenlang auf der Holzkohle grilliert wird. Dazu wird eine intensiv riechende Knoblauchsauce, *Mujdei*, aus gepresstem Knoblauch, Sonnenblumenöl und Gemüsebouillon serviert. Auch gibt es immer wieder *Ciorba de perisoare*, einen säuerlicher Gemüseeintopf mit Kartoffeln, Bohnen und Salat, gewürzt mit Estragon, Essig und Zitronensalz oder Krautbouillon, oft mit Hackfleischbeilage.

Lammfleisch wird oft und gern gegessen, zum Beispiel an Ostern. Gehacktes Lammfleisch

ist zum Beispiel Bestandteil der *Sarmale*, der mit Reis und Hackfleisch gefüllten Kohlrouladen. Auch wenn grilliert wird, gehören verschiedene Lammfleischvariationen dazu, zum Beispiel Lammsteaks oder gar ein ganzes Lamm am Spiess. Dazu wird oft Bier getrunken, die örtlichen rumänischen Biersorten gelten als ausgezeichnet.

Und was nehmen Simonis nach Ferien in der Heimat zurück in die Schweiz? Der sehr langen Reise wegen nur etwas, nämlich eingelegte Tomaten und andere eingelegte Gemüse. Diese werden durch eine Art Milchsäuregärung haltbar gemacht und als Salat gegessen, einfach so, ohne weitere Sauce. Auch wenn Luisa sie nach demselben Rezept herstellen würde wie ihre Freundin, welche die Gemüsegläser für sie zubereitet (sie sind sonst nur auf dem Markt erhältlich – ebenfalls hausgemacht, von dort verkauften Bäuerinnen): es wäre nicht dasselbe, die sonnengereiften Gemüse und die dort angepflanzten anderen Gemüsesorten schmecken einfach besser als hier, meint sie.

Manche Dinge sind in Rumänien einfach anders. Luisa schweigt einen Moment und erwähnt einen weiteren grossen Unterschied zwischen der Esskultur ihrer Heimat und der Schweiz. «Wir durften bei Tisch nicht reden. Bis heute werden keine Themen angeschnitten, bei denen die Essenden unterschiedlicher Meinung sein könnten», so Luisa.

Zum Dessert gibt es vor allem an Festtagen den *Cozonac* (vgl. nebenstehendes Rezept). Und der schmeckt, frisch zubereitet von der «besten Köcherin der Welt», wirklich fantastisch! □

kcal
Tagesdosis
100 g = ?
15% reduzierter
Anteil
ohne Zucker
Light



Nährwertbezogene Anpreisungen

Je nach Zusammensetzung dürfen Lebensmittel in der Schweiz folgendermassen angepriesen werden:

- «Quelle von X» = Das Produkt enthält mind. 15% der empfohlenen Tagesdosis des entsprechenden Vitamins oder Mineralstoffes pro 100 g, 100 ml oder Portionenverpackung.
- «Reich an X» / «Hoher Gehalt an X» = Das Produkt enthält mind. 30% der empfohlenen Tagesdosis des entsprechenden Vitamins oder Mineralstoffes pro 100 g, 100 ml oder Portionenverpackung.
- «Reduzierter Anteil an X» / «leicht» / «light» = Das Produkt enthält mind. 30% weniger eines Nährstoffes als ein normales Vergleichsprodukt.
- «energiereduziert» = Das Produkt enthält mind. 30% weniger Kalorien als ein normales Vergleichsprodukt.
- «ohne Zuckerzusatz» = Der Zusatz von jeglichen Zuckerarten und süssenden Lebensmitteln (z.B. Honig) ist verboten. Das Produkt kann jedoch von Natur aus Zuckerarten enthalten (z.B. Fruchtzucker in Fruchtsaft, Milchzucker in Naturejogurt) oder künstlich gesüsst sein (z.B. mit Süsstoffen wie Aspartam und Cyclamat sowie Zuckeraustauschstoffen wie Sorbit und Xylit).



Gesundheitsbezogene Anpreisungen

Die schweizerische Gesetzgebung ist relativ streng im Umgang mit gesundheitlichen Anpreisungen und unterscheidet sehr deutlich zwischen Lebensmittel und Heilmittel. Grundsätzlich verboten sind deshalb alle Anpreisungen, die einem Lebensmittel eine vorbeugende, behandelnde oder heilende Wirkung im Zusammenhang mit einer Krankheit zuschreiben. Erlaubt sind ausschliesslich Hinweise auf die Wirkung und Funktion von Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Nährstoffen, welche vom Bundesamt für Gesundheit bewilligt wurden. Produkte, welche als eine Art Wundermittel angepriesen werden (z.B. über das Internet), sollten kritisch hinterfragt werden.



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

Omega-3-Fettsäuren Werden essenzielle Fettsäuren im Fisch bei der Zubereitung zerstört?

Omega-3-Fettsäuren, die z.B. in Fischfett oder pflanzlichem Öl (z.B. Rapsöl) vorkommen, galten bislang generell als hitzeempfindlich. Offenbar sind jedoch Omega-3-Fettsäuren im Fisch gut gegen Hitze geschützt. Dies haben verschiedene Untersuchungen gezeigt. Getestet wurden unterschiedliche Zubereitungs- und Fischarten, und bei keinem konnte ein grosser Verlust der Omega-3-Fettsäuren festgestellt werden. Weshalb die Hitze den Omega-3-Fettsäuren im Fischfett nicht viel anhaben kann, ist aber noch nicht bekannt.

Insbesondere fettreicher Fisch erweist sich, egal ob gebraten, gegrillt, gedämpft oder in der Mikrowelle zubereitet, als ausgezeichneter Omega-3-Fettsäurelieferant. Aber auch bei uns heimische Fische tragen zur Deckung der Omega-3-Fettsäuren bei. Aus gesundheitlicher Sicht sind fettarme Zubereitungsarten wie Dünsten oder Pochieren zu bevorzugen.

Fertigsalate Sind gewaschene, geschnittene und abgepackte Blattsalate noch gesund?

Durch die Verarbeitungsschritte, welche fertig gerüstete und verpackte Salate durchlaufen, geht ein ziemlich grosser Anteil der Vitamine verloren. Dasselbe passiert aber auch bei der mehrtägigen Lagerung von ganzem Blattsalat.

Daher kann man für Blattsalate – egal ob ganz oder bereits

fertig gerüstet gekauft – allgemein sagen, dass diese nach dem Kauf bei 2–5°C aufbewahrt und möglichst rasch verzehrt werden sollten. Salatsorten wie Eisberg, Lattich, Kopfsalat und Brüsseler sind im Gegensatz zu anderen Gemüsesorten ohnehin relativ vitaminarm und fallen als Vitaminlieferant in einer gesunden und ausgewogenen Ernährung nicht sonderlich ins Gewicht. Was aber nicht bedeutet, dass sie ungesund sind, denn sie enthalten eine breite Palette an anderen Stoffen (z.B. sekundäre Pflanzenstoffe), die in einer gesunden Ernährung wichtig sind.

Light-Getränke Sind künstlich gesüsste Getränke bedenkenlos für meine Zähne?

Getränke, die mit künstlichen Süsstoffen gesüsst werden, verursachen keine Karies. In Süsstoffen sind aber oft Säuren enthalten, die den Zahnschmelz ebenfalls angreifen können. Zu diesen Säuren gehören Zitronensäure, Phosphorsäure, Kohlensäure und Ascorbinsäure (Vitamin C). Dabei ist es gleichgültig, ob die Säure natürlicher Bestandteil des Lebensmittels ist oder als Zusatzstoff zugesetzt wurde. Das Risiko der Zahnschmelzerstörung vergrössert sich, wenn die Säure in Kombination mit Zucker verzehrt wird.

Wer also ein zuckerfreies Getränk trinkt und gleichzeitig etwas Zuckerhaltiges isst, verstärkt die zahnschädigende Wirkung der Säuren. Nach dem Konsum von säurehaltigen Getränken und Lebensmitteln sollte man den Mund mit Wasser spülen und erst nach etwa einer halben Stunde die Zähne putzen. Wasser hilft, das saure Milieu im Mund zu neutralisieren.

Säure-Basen- Haushalt Ist der Einsatz von Basenpulver sinnvoll, um den Säure-Basen-Haus- halt zu regulieren?

Im Normalfall sind Mittel zur Regulierung des Säure-Base-Haushaltes nicht notwendig. Der Körper verfügt nämlich über ein ausgezeichnetes Puffersystem, welches überschüssige Säuren und Basen ausgleicht. Fleisch, Fisch, Getreide und Hülsenfrüchte führen zu einer Säurenbildung; Basen stammen z.B. von Gemüse und Früchten (Kalium) sowie von Mineralwasser (Bicarbonat). Eine ausgewogene Ernährung nach der Lebensmittelpyramide der SGE stört das Puffersystem des Körpers nicht.

Experten sind sich nicht einig, ob eine extrem einseitige Ernährung den Säure-Basen-Haushalt überhaupt aus dem Gleichgewicht bringen kann. Dass gewisse Krankheiten im Körper eine Übersäuerung verursachen können, scheint hingegen klar. Eine einseitige Ernährung ist allerdings schon alleine wegen der unbefriedigenden Nährstoffversorgung nicht zu empfehlen; ein Basenpulver würde dann sowieso nicht reichen. Was bei krankheitsbedingter Übersäuerung zu tun ist, muss fallweise vom Arzt entschieden werden.

NUTRINFO® Informationsstelle für Ernährungsfragen

Montag–Freitag
8.30–12 Uhr

Tel. 031 385 00 08

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

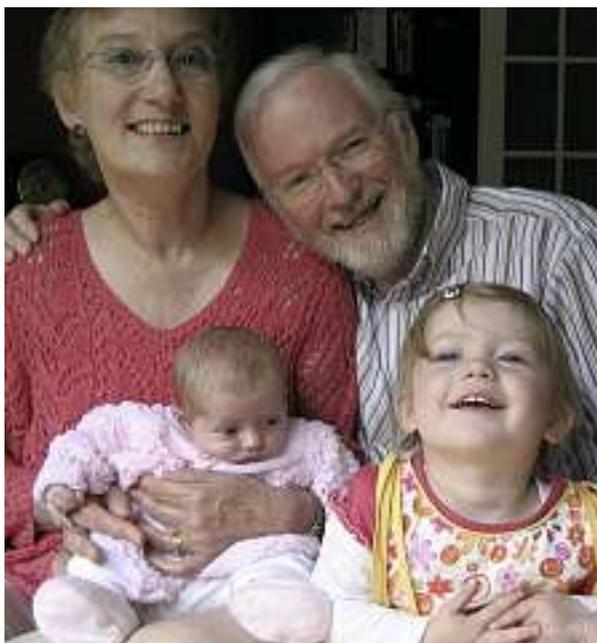
oder schreiben Sie an:

SGE

Schwarztorstrasse 87

Postfach 8333

3001 Bern



Dick durch die Grosseltern?

Kinder, die häufig von ihren Grosseltern betreut werden, neigen eher zu Übergewicht als solche, die in Krippen, Horte oder andere vorschulische Einrichtungen gehen. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Universität London mit Vorschulkindern. Eine wissenschaftliche Erklärung dafür, warum Kinder, die von den Grosseltern betreut werden, eher dick werden, bleibt die Studie zwar schuldig, nennt aber zwei mögliche Antworten.

VON ANDREAS BAUMGARTNER,
SGE

Bisher gibt es nur sehr wenige Untersuchungen, die sich mit dem Einfluss der Betreuung auf das Gewicht der Kinder beschäftigten. Bekannt sind hingegen die wichtigsten Einflussfaktoren, welche das Gewicht der Kinder beeinflussen: Ernährung und Bewegung. Wenn die Grosseltern die Beutreuung der Kinder im Wesentlichen übernehmen, happert es häufig an beidem: Denn das höchste Risiko,

dick zu werden, hatten laut der Studie von Cathrine Law und Kollegen von der London University jene Kinder, die von ihren Grosseltern Vollzeit betreut wurden. Law untersuchte 12 000 Vorschulkinder im Alter von neun Monaten bis drei Jahren aus Familien mit unterschiedlichen Lebens- und Einkommensverhältnissen. Wurden die Kinder teilweise von den Grosseltern beaufsichtigt, waren 15% mehr von ihnen übergewichtig im Vergleich zu jenen, die in Krippen, Horten oder anderen öffentlichen Einrichtungen betreut wurden. Übernahmen die Grosseltern die Betreuung ganztags, waren es sogar 34%. Dieser Einfluss liess sich besonders in sozioökonomisch benachteiligten Familien feststellen, in denen die Eltern gut ausgebildet und in ihren Jobs gut bezahlt waren.

Dabei wird die Betreuung der Kinder durch die Grosseltern von den Eltern gerne in Anspruch genommen und wird in der Studie auch als beste Alternative nach der Vollzeitbetreuung durch die Eltern selbst genannt.

Auch bei anderen privaten Formen der Kinderbetreuung –

also durch Verwandte und Freunde – ist das Risiko einer Gewichtszunahme erhöht. Nur Kinder, die den Kindergarten besuchen oder von Tagesmüttern betreut wurden, hatten kein höheres Risiko für Übergewicht.

Die Gründe für die Gewichtszunahme bei der Betreuung durch die Grosseltern wurden von den Forschern nicht genauer ermittelt. Sie vermuten aber, dass quengelnde Kinder von den Grosseltern gerne mit Essen und Süßigkeiten beruhigt werden und bei Oma und Opa wahrscheinlich weniger aktiv sind als im Kindergarten. «Eine Möglichkeit wäre es, in Kleingruppen mit Grosseltern zu sprechen, um herauszufinden, welchen Herausforderungen sie gegenüberstehen», erklärte Studienleiterin Catherine Law. Es würde auch helfen, wenn die Bevölkerung generell besser über einen gesunden Lebensstil informiert wäre und den Kindern Essen nicht als Belohnung angeboten würde.

QUELLE: LAW C ET AL. IS CHILDCARE ASSOCIATED WITH THE RISK OF OVERWEIGHT AND OBESITY IN THE EARLY YEARS? FINDINGS OF THE UK MILLENNIUM COHORT STUDY. INTERNATIONAL JOURNAL OF OBESITY (ADVANCE ONLINE PUBLICATION FEB. 2010); DOI:10.1038/110.2010.15

Einfache Regeln helfen

Regelmässige Mahlzeiten gemeinsam mit der Familie, ausreichend Schlaf zu festen Zeiten und begrenzter Fernsehkonsum: Wenn diese drei Regeln eingehalten werden, reduziert sich das Risiko für Übergewicht bei Vorschulkindern um 40%, wie eine Studie von amerikanischen Kinderärzten an über 8000 vierjährigen Kindern zeigt. «Diese Formen der Routine schützen auch jene Kinder vor Übergewicht, die besonders anfällig dafür sind», sagt Studienleiterin Sarah Anderson von der Ohio State University. Auch wenn nur eine oder zwei der Regeln eingehalten wurden, war die Prävalenz für Übergewicht bei diesen Kindern deutlich tiefer als bei jenen, die keine dieser Regeln befolgten.

QUELLE: ANDERSON SE AND WHITAKER R. HOUSEHOLD ROUTINES AND OBESITY IN US-PRESCHOOL-AGED CHILDREN. PEDIATRICS VOL. 125 NO 3 MARCH 2010, PP. 420-428; DOI:10.15442/PEDS.2009-0417



Die Walliser Aprikose auf neuem Erfolgskurs

Die Aprikose findet in der Schweiz immer mehr begeisterte Konsumenten. Damit wir diese Saisonfrucht weiterhin schätzen können, wurde im Wallis seit 1995 viel in die Kultur des Aprikosenanbaus investiert. Vom Obstgarten bis zu den Verkaufsstellen, überall gilt der Haupteinsatz von Forschung und Produzenten der Verbesserung der Aprikosenqualität.

VON DANILO CHRISTEN

Daniilo Christen, Dipl.-Ing. Agr. ETHZ, Dr. sc. nat., Leiter Forschungsgruppe Obstbau in Conthey, Forschungsanstalt Agroscope Changins-Wädenswil ACW

2198 Jahre vor unserer Zeitrechnung wurde die Aprikose am Tisch des chinesischen Kaisers Yü unter dem Namen *Xsing* gereicht. Der Aprikosenbaum – *Prunus armeniaca* L. – ist in den hoch gelegenen Bergregionen des Hindukusch (Zentralasien), an den heutigen Grenzen Chinas, Tadschikistans, Afghanistans und Pakistans heimisch.

Es waren die grossen Karawanen der Seidenstrasse, welche die Aprikosen zu den Hängenden Gärten Babylons gebracht haben. Die süssen, leuchtenden Früchte fanden bei den Römern grossen Gefallen, und so kamen die Aprikosen ein Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung nach Griechenland und nach Italien. Die Araber weiteten deren Kultivierung auf den gesamten Mittelmeerraum aus.

Der König von Neapel, René aus Anjou, führte im 15. Jahrhundert die Aprikose in Frankreich ein.

Luizet, die typische Walliser Aprikose

Im Wallis findet man erste Aprikosenbäume Anfang des 19. Jahrhunderts. Erst gegen 1890 bringt ein gewisser Herr Sablier von Lyon eine Aprikosensorte namens Luizet in die

Schweiz, wo sie Bodenbedingungen und ein Klima findet, das ihr augenscheinlich aufs Beste behagte. Luizet beherrschte alsdann während hundert Jahren, zwischen 1890 und 1995, den gesamten Walliser Aprikosenmarkt.

Aprikosen wachsen nicht überall!

Die weltweite Produktion von Aprikosen beträgt ca. 2,7 Millionen Tonnen, davon stammt mehr als eine Million Tonnen aus europäischen Ländern (einschliesslich der Türkei). 80% der Produktion von frischen Aprikosen stammen direkt aus dem Mittelmeerraum. Während der Anbau von Äpfeln, Pfirsichen und Nektarinen in Europa ein grosses Problem der Überproduktion hat, ist die Produktion von Aprikosen immer noch im Steigen begriffen und die Nachfrage ungebrochen gross.

In der Schweiz sind die Produktionsflächen seit 1997 um 35% gestiegen und liegen momentan bei 700 ha. In guten Produktionsjahren ist mit einer Jahresproduktion von 10 000 bis 15 000 Tonnen zu rechnen.

Jede Aprikosensorte hat einen relativ engen Bereich, in dem sie optimal wachsen kann. Im Gegensatz zu anderen Obstarten kann eine Sorte nicht in allen vorhandenen Produktionsregionen angebaut werden. In der Schweiz haben die Aprikosen ihren Lieblingsplatz zwischen Martigny und Sion, in einer Höhe von 460 Meter, an den Hängen bis zu ungefähr 1000 Metern. Das Klima des Wallis ist eines der trockensten von Europa. Die Regenmenge erreicht kaum 600 mm pro Jahr. Das gefällt dem Aprikosenbaum, denn er mag weder schwere und tonhaltige Erde, noch kalte und feuchte Böden, oder Regen auf seiner Blüte.

Im Winter erträgt das Holz Temperaturen von bis zu -20°C . Doch die frühe Blüte erschwert den Anbau in Regionen, welche von Spätfrost betroffen sind. Um die Gefahr von Frostschäden zu reduzieren, werden Aprikosenbäume im Wallis eher an den nördlichen Hängen des Rhonetals gepflanzt, damit die Bäume später blühen.

Anbau ohne Pflanzenschutz birgt Risiko

Generell erfordern die Aprikosen weniger Pflanzenschutz als Kernobst wie beispielsweise Trauben. Doch ist der Aprikosenbaum anfällig für schwere Krankheiten wie die Aprikosenchlorose oder das Sharkavirus. Heute gibt es noch keine anderen Möglichkeiten als das Ausreissen und Verbrennen der betroffenen Bäume. Weitere behandelbare Krankheiten, wie verschiedene Bakterien, die Kräuselkrankheit oder die Monilia-Spitzendürre setzen den Aprikosenbäumen zu. In der integrierten Produktion sind effiziente Mittel gegen diese Krankheiten zugelassen. Das Krankheitsrisiko ist in der biologischen Landwirtschaft ungleich grösser. Das Extrembeispiel, welches fast jährlich die profitable Bioproduktion von Aprikosen verhindert, ist die Monilia. Mangels zugelassener Behandlungsmöglichkeiten ist damit die biologische Produktion – v.a. in den regenreichen Frühjahren – kaum möglich. In der Schweiz hat es somit nur einige wenige Hektare Bioaprikosen.

Statt der Luizet jetzt 150 Sorten

Die grosse Aprikosenrevolution in unserem Land wurde vom Kanton Wallis 1995 mit der



Vincenzo Campi,
«Die Obstverkäuferin», 1580

Erneuerung der Walliser Aprikosenplantagen begonnen und vom Bund unterstützt. Luizet wurde durch neue Sorten ersetzt, welche den Anforderungen von Handel und Konsument besser gerecht werden.

Die Luizet mit ihrem erlesenen Geschmack, aber einer kurzen Erntedauer von nur zwei bis drei Wochen und einem schnellen Qualitätsverlust bereits kurz nach der Ernte ist vor allem für den Direktverkauf ab Hof geeignet. Dies zu einer Zeit, in der heute ein Grossteil der Schweizer Bevölkerung im Ausland die Ferien geniesst. Die Transportschäden bei Luizet sind gross, die Verweildauer am Verkaufsort stark begrenzt, und der Konsument muss die leckere Frucht nach dem Kauf sogleich geniessen oder verarbeiten. Alles Tatsachen, welche den heutigen Anforderungen von Handel und Kunden zuwiderlaufen.

Die Hauptbemühungen zielen somit seit 1995 darauf ab, von der Produktion einer einzigen Sorte Aprikosen auf alten Bäumen zu einem Anbau von verschiedenen Sorten, mit unterschiedlichen Erntezeiten, besseren Lagerqualitäten und vielfältigeren Geschmacksvarietäten zu gelangen. Nicht weniger als 150 Sorten sind auch



heute noch in Evaluation bei der Forschungsanstalt Changins-Wädenswil ACW in Conthey.

Viele Verbesserungen auf Kosten des guten Geschmacks?

Diese Sortenerneuerung hat für den Konsumenten viele positive Auswirkungen: Die steigende Nachfrage kann besser gedeckt werden, einheimische Aprikosen können nun bereits von Ende Juni bis Ende August angeboten werden und eine Ausweitung bis Ende September wird in den nächsten Jahren möglich sein. Punkto Farbe, Form, Grösse und Textur, aber auch hinsichtlich Saftigkeit, Geschmack und der verschiedenen Aromen hat sich eine ausserordentliche Vielfalt herausgebil-

det. Doch dieses breite Sortiment hat für den Verbraucher zu einem Verlust der geschmacklichen Identität der «Walliser Aprikose» geführt. In der Tat waren bis vor 15 Jahren Geschmack und Aromen der Walliser Aprikose ausschliesslich diejenigen der Sorte Luizet. Heute sind Walliser Aprikosen vielleicht sehr süss, vielleicht auch säuerlich frisch ... und diese Veränderungen kamen sehr schnell. Nun ist eine korrekte Kundeninformation an den Verkaufsstellen gefragt. Der Kunde muss informiert werden über Sorte und geschmackliche Eigenschaften der Aprikose, die er kauft. Ein Modell mit Farbcodierung für säuerliche, ausgewogene und sehr süsse Varianten, wie es auch für Äpfel verwendet

wird, wäre vorstellbar und leicht umzusetzen.

Empfindliche Früchte

Natürlich ist Reifegrad und Geschmack für den Verbraucher eines der wichtigsten Qualitätsmerkmale. Die Wiederverkäufer jedoch zahlen die Zeche, wenn sie auf unreifer Ware sitzen bleiben. In guten Produktionsjahren müssen Aprikosen für den Marktausgleich gelagert werden, und einige Sorten verlieren dabei ihr exzellentes Aroma. Andererseits reagieren baumgereifte Früchte sehr sensibel auf den Transport mit Braunstellen um den Kern und welker, rissiger Haut. Deshalb besteht bei den Produzenten die Tendenz, die Früchte ein Quentchen zu früh zu ernten. Lösungen für diese Qualitätsprobleme sind gefragt. Erstens muss der Produzent das optimale Erntedatum erkennen können, und zweitens bedarf es verbesserter Konservierungsmethoden für die frischen reifen Aprikosensorten nach der Ernte. Unsere kurzen Transportwege in der Schweiz stellen für diese leckere Saisonfrucht, welche bis zur vollen Reife am Baum bleiben sollte, einen nicht zu vernachlässigenden Vorteil dar.

Viele Mineralstoffe

Die Aprikose ist eine gute Quelle für Betacarotin. Drei mittlere Aprikosen decken bereits den Tagesbedarf eines Erwachsenen. Essen Sie die Aprikose immer mit der Haut, denn diese enthält noch viel mehr davon als das Fruchtfleisch. Der grosse Mineralstoffreichtum, insbesondere das reichlich vorhandene Kalium, macht aus der Aprikose eine begehrte Sportlernahrung im Sommer. Gut ausgereift ist die Aprikose äusserst leicht verdaulich. Die darin enthaltenen Pektine wirken sich

Antworten der Forschung

Die Erwartungen der Produzenten, des Handels und der Konsumenten sind allzuoft schwierig, wenn nicht unmöglich in Einklang zu bringen. Dies hat dem Aprikosenanbau in den 1990er Jahren geschadet. Der Kanton Wallis hat daraufhin zusammen mit der eidgenössischen Forschungsanstalt Agroscope Changins-Wädenswil ACW nach neuen Lösungen gesucht. Dabei werden insbesondere folgende Fragen beantwortet:

- Sind neue ausländische Sorten nicht nur gut und schön, sondern auch für unser spezielles Klima geeignet?
- Welchen Einfluss hat die Kühllagerung auf die Qualität der neuen Sorten?
- Gibt es Möglichkeiten der Qualitätsbeurteilung, ohne den Früchten zu schaden?
- Wie kann der Einsatz von Pflanzenschutzmitteln für die Umwelt und die Gesundheit der Bäume optimiert werden?
- Mit welchen innovativen Produktionsmethoden kann die Aprikosensaison verlängert und eine regelmässige Ernte garantiert werden?

Zudem führt die Forschungsanstalt ACW ein Programm zur Entwicklung neuer Sorten, welche an das Klima im Wallis angepasst sind. Diese sollen weniger anfällig für Qualitätsverluste sein und eine längere Erntedauer aufweisen, aber vergleichbare Geschmacksqualitäten wie die Sorte Luizet haben. Seit 2006 läuft zudem ein zweites Programm mit erweiterten Forschungszielen wie einer späteren Blüte, späterer Fruchtreife und der Resistenz gegen häufige Aprikosenkrankheiten. Um diese Ziele zu erreichen, werden jährlich 1000 neue Sorten gezüchtet, von welchen nach der Selektion nur einige wenige für den Anbau übrig bleiben.

positiv auf die Darmtätigkeit aus. Püriert kann die reife Aprikose auch in der Kleinkinderernährung eingesetzt werden.

Das schmackhafte Fruchtfleisch

In den weiten Wäldern im Norden Chinas finden sich heute noch wilde Aprikosenbäume. In Japan werden Zieraprikosenbäume mit herrlichen weiss-rosa Blüten gepflanzt. In erster Linie aber wird die Aprikose in Europa ihrer Früchte wegen geschätzt. Am besten schmecken die Früchte reif gepflückt vom Baum. Welch Freude, die beiden orangen Hälften vom Stein zu lösen und in das saftige Fruchtfleisch zu beissen! Aber auch zu Marmelade, Kompott und Nektar werden die Früchte verarbeitet und zur Herstellung von Kuchen und Patisserien sind Aprikosen sehr beliebt.

Die Türkei ist das wichtigste Produktionsland getrockneter Aprikosen. Destilliert ergeben Aprikosen einen feinfluchtigen Schnaps, den Abricotine, welcher im Wallis das AOC-Label tragen darf, wenn er zu 90% aus Luizet gebrannt wird.

Der süsse Aprikosenkern

Aprikosenkernöl wird in der Kosmetikindustrie für Seifen, Crèmes und Shampoos verwendet. In der Hautpflege ist es bekannt für seine nährenden und pflegenden Eigenschaften. Seine Verwendung als Nahrungsmittel ist sehr selten, dabei wäre es als Speiseöl und für die Herstellung von Kuchen und Keksen bestens geeignet.

Die Kernöle der in der Schweiz angebauten Sorten enthalten viel der einfach ungesättigten Ölsäure (63%), wie eine Untersuchung von Agroscope Changins-Wädenswil ACW ergab. Der Linol-

säuregehalt liegt mit 30% im idealen Bereich. Mit 1,5 mg/g Öl ist der Vitamin-E-Gehalt des Aprikosenkernöls höher als bei üblichen Speiseölen.

Das Kernöl der Sorte Luizet enthält Limonene, dasjenige der ebenfalls untersuchten Sorte Harostar Myrcen, ein dreifach ungesättigter azyklischer Monoterpenkohlenwasserstoff, der in der Parfumindustrie beliebt ist. Der Gehalt an Blausäure hat in keinem der Aprikosenkernöle den erlaubten Wert des schweizerischen Lebensmittelgesetzes von 0,1 ppm überschritten.

Der nach der Ölgewinnung verbleibende Presskuchen enthält 20 bis 30% Proteine und würde sich zur Herstellung von süssem Gebäck, aber auch für die Tierfütterung eignen.

Der bittere Aprikosenkern und der Hunza-Mythos

Die Hunzucuc, ein kleines Naturvolk, das im unwegsamen und abgeschiedenen Hunzatal im Norden Pakistans lebt, umgibt seit den 1960er-Jahren ein Mythos der ausserordentlichen Langlebigkeit und Gesundheit, der aufgrund eines 1947 erschienenen Buches von Jerome Irving Cohen entstanden ist. Die mineralstoffreiche Ernährung der Hunzucuc beinhaltet den regelmässigen Verzehr getrockneter Aprikosen, insbesondere aber die tägliche Verwendung des Öls aus den bitteren Aprikosenkernen. Aus diesen Legenden sind flugs verschiedene, eher zweifelhafte Empfehlungen, insbesondere für Krebsbetroffene, entstanden.

Im Gegensatz zum Öl aus den süssten Kernen der Luizetaprikose enthalten bittere Aprikosenkerne grössere Mengen an Amygdalin, ein cyanogenes Glycosid, das in



Aprikosen-Lavendel-Panna cotta

Aprikose und Lavendel teilen sich die Saison – ihre Aromen vereinen sich zu einem köstlichen Dessert.

Für 4 Personen, Zubereitung 15 Minuten, Kochzeit 5 Minuten, gefrieren 8 Stunden, sehr einfache Zubereitung.

Zutaten

- 300 g Aprikosenmus
- 4 reife Aprikosen, geviertelt
- 30 cl flüssiger Rahm
- 60 g Zucker
- 4 Blätter Gelatine
- ½ EL Lavendelblüten

Zubereitung

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Den flüssigen Rahm erhitzen, von der Herdplatte nehmen und die Lavendelblüten beigegeben. 15 Minuten ziehen lassen und dann durch ein Sieb filtrieren. Erneut mit 50 g Zucker zusammen erhitzen, die eingeweichte Gelatine darin auflösen und das Fruchtpuree zufügen. In 4 Flanförmchen verteilen und 8 Stunden ins Gefrierfach stellen.

Mit dem restlichen Zucker einen hellen Caramelfonds herstellen, die geviertelten Aprikosen darin kurz wenden und das Dessert damit garnieren.

Gegenwart von Wasser Blausäure abspaltet und damit bei hohem Verzehr toxische Wirkungen entwickelt. Doch keine Angst, in der Schweiz werden nur Aprikosen mit süssem Kern gepflanzt, sodass Sie es wagen können, wie damals die Grossmutter, zwei bis drei aufgekackte Aprikosenkerne in der Marmelade mitzukochen und damit dem Geschmackserlebnis das i-Tüpfchen aufzusetzen.

Freuen wir uns nun auf die ersten reifen Aprikosen dieser Saison. Bald ist es soweit! □

VON MARIANNE BOTTA DIENER,
DIPL. LEBENSMITTELINGENIEURIN ETH



Fette Irrtümer
Ernährungs-
mythen entlarvt

Paolo Colombani,
Orell Füssli, Zürich,
2010, 176 Seiten,
ISBN 978-3-280-
05372-0
CHF 34.90

Gesunde Ernährung ist für Paolo Colombani sehr einfach: Nur frische Lebensmittel einkaufen, am besten auf dem Markt. Nichts essen, was die Grossmutter nicht kannte. Kein Lebensmittel kaufen, das aus mehr als fünf Inhaltsstoffen besteht. Vor Fett keine Angst haben, sondern lieber weniger Kohlenhydrate essen, auch wenn Fett dann 40% der täglichen Energie liefert.

Paolo Colombani ist Dozent an der ETH und an der Universität Zürich. Mit pointierten

Vorträgen über Essen, Bewegung und Gesundheit bringt er seine Erkenntnisse einem breiten Publikum nahe.

«Fette Irrtümer» ist trotz der geballten Menge an wissenschaftlichen Fakten einfach und verständlich geschrieben. Es hat bereits den Bestseller-Status erreicht. Warum wohl? Es nimmt vielen Menschen eine grosse Last von den Schultern, indem sie nach der Lektüre keine Angst mehr vor fett- und cholesterinhaltigen Lebensmitteln mehr haben müssen und unbesorgt vier bis fünf Tassen Kaffee pro Tag trinken dürfen. Es gibt nur eine kleine Voraussetzung für dieses neue Glück. Wir sollten uns täglich möglichst viel bewegen, da der Mensch eigentlich nicht als Stubenhocker konzipiert wurde. Da bleibt nur die Frage offen, inwiefern und wie lange dieses Buch die Menschen tatsächlich zu mehr Sport animieren kann.

- ⊕ Viele wissenschaftliche Infos und Tipps rund um Ernährung, Bewegung und die Zusammensetzung der Mahlzeiten.
- ⊖ Ein Couch Potato darf sicher nicht 40% seiner Ernährung in Form von Fett konsumieren. Bevor man sich nach der Lektüre beruhigt zurücklehnt, sollte man deshalb unbedingt in der Agenda eintragen, wann man wie viel zusätzlichen Sport treiben will.



Mit 80 Tellern
um die Welt
Eine kulinarische
Weltreise mit
David Geisser

David Geisser,
Guillotina Verlag,
Wetzikon, 2009,
215 Seiten,
ISBN 978-3-
9523058-2-9
CHF 52.-

dieses Thema zum Inhalt seiner Abschlussarbeit an der Rudolf Steiner Schule gemacht hat. Dafür investierte er rund 1000 Stunden Arbeit, da er alle Gerichte selbst kochte und sie danach höchst wirkungsvoll auf dem Dach des Wohnhauses mithilfe seines jüngeren Bruders fotografierte. Damit er sein Buchprojekt finanzieren konnte, opfer- te er zudem sein Jugendsparkonto.

Im Buch präsentiert Geisser jeweils vier Rezepte aus zwanzig Ländern, beginnend mit der Schweiz bis hin zu Russland und Ägypten. Auf der ersten Seite jedes Länderkapitels sind die wichtigsten Grundlagen der entsprechenden Küche, bekannte Spezialitäten, Infos zu Land und Leuten und darüber, was man vom entsprechenden Land im Ausland kennt, aufgelistet. «Er führt den Leser auf eine Weltreise», schreibt der «Il Casale»-Chef Antonio Colaianni (Restaurant in Wetzikon) im Vorwort des Buches. Dieser ist übrigens mittlerweile der Lehrmeister Geissers. Denn – wie könnte es anders sein – Geisser wird natürlich Koch.

- ⊕ Ein Kauf, der sich lohnt. Nicht zuletzt deshalb, weil man so engagierte junge Menschen wie David Geisser, die auch als Vorbilder für Heranwachsende dienen, einfach unterstützen muss.
- ⊖ Das Buch schreit nach mehr. Bitte, David Geisser: Wir möchten noch ein Buch mit so schönen Fotos und so tollen Rezepten. Mindestens eines!



Essattacken
Ausbruch aus dem Teufelskreis.
Ernährungspsychologie für den Alltag

Heike Hinsen
 Zytglogge Verlag,
 Oberhofen am
 Thunersee, 2010,
 ISBN 978-3-7296
 CHF 36.–

Nur ein paar Chips aus dem neu gekauften Sack – und schon ist er leer! Nur eine kleine Reihe Schokolade, und schon ist die ganze Tafel weg! Dabei hat frau sich doch so beherrschen wollen. Aber irgendwie gings nicht.

Warum das so ist? Weil wir die innere Gier nicht zügeln können. Die Ernährungsberaterin, Atemtherapeutin und körperzentrierte psychologische Beraterin Heike Hinsen zeigt in ihrem Ratgeber, was an den Gewohnheiten und Verhaltensmustern verändert werden muss, damit sich die Welle der Begierde absenkt. Die Leserinnen und Leser sollen mit verschiedenen Methoden erkennen, wie sie ihr Essverhalten optimieren, ihr Selbstvertrauen steigern, sich im Alltag besser abgrenzen und neue Tankstellen für gute Gefühle einbauen können.

Für wen eignet sich das Buch? Für alle normal- und übergewichtigen Menschen mit Essattacken (Binge Eaters) und Menschen mit Bulimie. Aber eigentlich tut es allen gut, auch solchen, die kein Essproblem haben. Ich zum Beispiel kam nach dem Kapitel über die Abgrenzungsfähigkeit ganz schön ins Grübeln. Auch die vielfältigen Wahrnehmungsübungen (man erkennt die Atemtherapeutin in der Autorin) sind allen zu empfehlen. Ich garantiere Ihnen: Auch die Entspannungsübungen wirken wahre Wunder. Nach der Lektüre wissen Sie, warum der Sack Chips oder die Tafel Schokolade einfach aufgeessen werden – und es wird Ihnen garantiert nicht mehr passieren! *DER* Tipp für alle, die endlich abnehmen möchten!

- ⊕ Sehr ganzheitlich, sehr hilfreich, sehr empfehlenswert. Auch wenn man die Ernährung im Griff hat.
- ⊖ Ein gutes Buch, das aber viel Selbstdisziplin erfordert. Es kann und darf deshalb keine Psychotherapie und keine weiteren Therapien rund um Essstörungen ersetzen.

Kennen Sie die Geschichte der Erfindung von Dar-Vida, Appenzeller Biber, Kägi-Fret, Kambly-Bretzeli, Suggus, Aargauer Rüeblitorte, Flauder, Mohrenköpfen, Knorr-Suppen, Kaltbach Emmentaler AOC, Zweifel-Chips oder Toblerone? Diese schweizweit bekannten Markenprodukte prägten unter anderem unsere Kindheitserinnerungen und stehen für ein Stück Heimat.

Einfach nur spannend, sich daran zurückzuerinnern, wie früher die Flasche Rivella ausgesehen hat, oder wie es war, als Kind Maggi-Würze zu schlecken! Irgendwie habe ich mich nach der Lektüre und dem Anschauen der schönen Bilder so richtig stolz als Schweizerin gefühlt. Was sind wir doch für «Sibesieche», dass wir so tolle Produkte erfunden haben und nun unser eigen nennen können! Na ja, zumindest kaufen und essen oder trinken können wir sie...

Weil Kambly momentan das 100-Jahr-Jubiläum feiert, hierzu eine Kostprobe: Die typischen Kambly-Bretzeli wurden 1906 von einem jungen Bäcker-Konditor mit dem Namen Oscar R. Kambly erfunden, der mit seinem kleinen Holzofen hausieren ging. Im Emmental blieb er hängen, wohl weil die Bretzeli hier einem Mädchen ganz besonders schmeckten, und gründete 1910 seine Firma. Übrigens, die eingestreuten Zitate sind soooo gut: «Als wir noch dünner waren, standen wir uns näher.» Von Georg Kreisler, Kabarettist. Wie recht er doch hat!

- ⊕ Für Patrioten und solche, die es werden wollen.
- ⊖ Natürlich sind Markenprodukte und ihre Geschichte attraktiv. Dennoch sind bei weitem nicht alle gesund. Diesbezüglich ähnelt der Bildband mit seinen gelegentlich allzu positiven Äusserungen an einen Werbespektakel.



In aller Munde
Die 100 beliebtesten Schweizer Lebensmittel

Alfred Haefeli,
 Hrsg., FARO
 Verlag, Lenzburg,
 2009, 216 Seiten,
 ISBN 978-3-
 03780-7
 CHF 44.80

VON CHRISTIAN RYSER,
GESCHÄFTSFÜHRER SGE

Alter neuer Vorstand der SGE

An der Mitgliederversammlung der SGE vom 27. April bei der Grundwasserversorgung Hardhof in Zürich konnte die Umstrukturierung des SGE-Vorstandes gemäss den neuen Statuten vollzogen werden, was gleichbedeutend ist mit einer zahlenmässigen Reduktion. Neu wird sich der Vorstand aus zehn Mitgliedern zusammensetzen.

Bestätigt wurden die Bisherigen Wolfgang Langhans (Präsident), Ulrich Moser (Vizepräsident), Christine Imhof, Beatrice Conrad, Anne Endrizzi, Kathrin Reinli, Roger Darioli, Hans-Peter Bachmann und Yves Schutz. Neu gewählt wurde Peter J. Schulz von der Universität Lugano.

Der neue Vorstand wird sich unmittelbar mit der Besetzung der neuen Kommissionen «Wissenschaft und Gesundheitsförderung», «Kommunikation und Medien» sowie «Bildung und Schule» befassen. Den ausscheidenden Vorstandsmitgliedern Ines Egli, Priska Gnägi, Sandra Stadler, Peter Ballmer, Josef Laimbacher, Rudolf Schoedl und insbesondere dem früheren Präsidenten Paul Walter sei an dieser Stelle für ihre konstruktive und engagierte Arbeit herzlich gedankt!

Das Rahmenprogramm der Mitgliederversammlung wurde mit einer Präsentation zur Wasserversorgung der Stadt Zürich sowie Referaten zu «Wasser: Empfehlungen für den Konsumenten» von Prof. Ulrich Keller und unter dem Titel «La crise planétaire de l'eau: est-elle programmée?» von Prof. Emmanuel Reynard, Université de Lausanne, abgerundet.

Labelling: Konsumenten befragt

Im Projekt «Healty Choice Label» konnten die im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit durchgeführte Konsumentenstudie und die Konsultation bei den relevanten Akteuren abgeschlossen werden. Die Resultate werden in Kürze veröffentlicht und auf unserer Website www.sge-ssn.ch aufgeschaltet.

Personeller Wechsel bei Kommunikation/PR

Per Ende April dieses Jahres hat Viviane Bühr unsere Geschäftsstelle verlassen. Sie hat im Bereich nationale Medien/TV eine neue Stelle angetreten und damit einen lange gehegten Wunsch verwirklichen können.

Viviane Bühr hat am 1. Mai 2008 bei der SGE den Bereich Kommunikation/PR und Marketing übernommen und wesentlich weiterentwickelt. Ihrem grossen Engagement, ihrer Kreativität und dem ausgezeichneten Zusammenspiel mit dem ganzen Team ist es zu verdanken, dass die SGE sich auch in diesem Bereich auf einem guten Weg befindet. Wir wünschen Viviane Bühr für die Zukunft alles Gute und danken ihr herzlich für alles Geleistete!

Apropos Kommunikation: «Nicht nur Gutes tun, sondern auch darüber reden» wird die Devise für die Zukunft sein. Was nichts anderes bedeutet als die gute Arbeit, die bei der SGE geleistet wird, in Form von Produkten und Dienstleistungen noch gezielter und intensiver an die Zielgruppen zu bringen. Die Umsetzung der Kommunikationsstrategie steht auch im Zusammenhang mit der Überarbeitung und dem Erscheinungsbild der Lebensmittelpyramide. Dazu wurden wichtige Vorarbeiten ab-



geschlossen und können bald in den gestalterischen Prozess übergeführt werden.

Gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie

Die Branchen- und Konsumentenbefragung des Projekts «Gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie» der Berner Fachhochschule, der Haute école de santé Genève und der SGE läuft weiter!

Hatten Sie schon die Gelegenheit, einen Blick auf die Schweizer Qualitätsstandards zu werfen? Für eine zielgerichtete, praxisnahe Umsetzung der Qualitätsstandards ist Ihre Teilnahme an der laufenden Online-Befragung unter www.goodpractice-gemeinschaftsgastronomie.ch sehr wichtig. Sie richtet sich an die Betreiber von Personalrestaurants, Mensen, Spital- und Heimküchen, Cafeterien und deren Gäste, aber auch an die Zulieferer. Erste Umfrageresultate werden im Sommer 2010 auf derselben Website publiziert.

Netzwerk Nutrinet

Die Geschäftsstelle der SGE ist verantwortlich für die Koordination des Netzwerks Nutrinet (www.nutrinet.ch). Allen Nutrinet-Partnern wurde im Mai per E-Mail ein Fragebogen zugestellt. Die Befragung soll dazu dienen, das Verhältnis zwischen Anspruch und Angebot im Rahmen des Netzwerks optimieren zu können. Bis Ende Juni besteht die Möglichkeit, den Fragebogen auszufüllen!

Zur Erinnerung

Die SGE-Fachtagung 2010 findet am 17. September 2010 in Bern zum Thema «Lebensmittelkennzeichnung: zwischen Wunsch und Wirklichkeit» statt. Alle Angaben zu Programm und Anmeldung finden Sie unter www.sge-ssn.ch (Rubrik «Veranstaltungen»).

10./11. Juli	Linking Health, Equity and Sustainability in Schools	International Symposium in Geneva, Centre International de Conférence (CICG). Further information, program and registration see www.health-equity-sustainability-schools.org
11. – 15. Juli	International Congress on Obesity	In Stockholm, Schweden. Weitere Informationen unter www.ico2010.org
24. August	3. SwissFIR Symposium – Referenzwerte zu den Kohlenhydraten und Lipiden	13.00–17.00 Uhr, ETH Zürich. Weitere Informationen, Programm und Anmeldung unter www.swissfir.ethz.ch
1. September	Fleisch in der Ernährung. Nachhaltigkeit: global denken, lokal handeln	9.30–16.00 Uhr, Zentrum Paul Klee, Bern. 9. Symposium der Proviande. Weitere Informationen finden Sie in diesem Versand beigelegten Flyer oder unter www.schweizerfleisch.ch
5.– 8. September	ESPEN 2010	In Nizza, Frankreich. Weitere Informationen unter www.espen.org
7. September	Frauen essen anders, Männer auch	10.30–15.30 im Kultur-Casino Bern, Gender-Symposium des Verbandes Schweizer Milchproduzenten (SMP). Weitere Informationen unter www.swissmilk.ch/symposium
9./10. September	Swiss Public Health Conference «Soziale Verantwortung und Gesundheit»	Schweizer Paraplegiker-Zentrum, GZI Seminar- und Kongresshotel, Nottwil. Weitere Informationen unter www.public-health.ch
17. September	Lebensmittelkennzeichnung: zwischen Wunsch und Wirklichkeit	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
8./9. Oktober	Update Ernährungsmedizin – 1. Fortbildungsveranstaltung für Ernährungsfachkräfte und Ernährungsmediziner	In München, Klinikum Rechts der Isar, Hörsaal A, Ismaninger-Strasse 22. Organisiert von ZIEL (Zentralinstitut für Ernährungs- und Lebensmittelforschung der TU München). Ermässigte Teilnahmegebühren für SGE-Mitglieder. Weitere Informationen unter www.akademie.ziel.tum.de oder unter www.sge-ssn.ch , Rubrik «Veranstaltungskalender» für das Programm
21. Oktober	Jubiläumskongress Essstörungen 2010	In Alpbach/Tirol, Österreich. 18. Internationale Wissenschaftliche Tagung. Weitere Informationen unter www.netzwerk-essstoerungen.at
10. November	3. Nationales Treffen der Netzwerke hepa.ch, nutrinet.ch und Forum Obesity Schweiz	In Magglingen. Weitere Informationen unter www.hepa.ch
10.–12. November	Food Health & Safety	In Dublin, Ireland. Diary information for 2010 EFFoST (European of Food Science and Technology). Annual meeting. Further information see www.effostconference.com
Bis 2. Januar 2011	Kurzfilmpreis – ein Augengenuss!	Kurzfilme zum Thema Ernährung 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
	Dauerausstellung zu den Themen «Kochen, Essen, Einkaufen und Verdauen»	Im Ernährungsmuseum «Alimentarium», Vevey
	Geschichte des Kochens	Dauerausstellung mit Fabrikrundgang bei Kuhn Rikon AG. Jeden Mittwoch ab 14 Uhr nach Voranmeldung (Tel. 052 396 01 01). Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen beschränkt, der Eintritt ist frei.

