

TABULA

ZEITSCHRIFT FÜR ERNÄHRUNG



Wenn gesundes Essen zur Manie wird

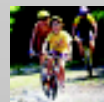
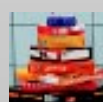
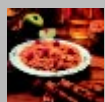


SCHWEIZERISCHE VEREINIGUNG FÜR ERNÄHRUNG
ASSOCIATION SUISSE POUR L'ALIMENTATION
ASSOCIAZIONE SVIZZERA PER L'ALIMENTAZIONE



Merkblätter zur Ernährung, Vol. 2

Die CD enthält 13 Merkblätter in drei Sprachen im pdf-Format (Acrobat Reader). Den Acrobat Reader 4.0 gibts selbstverständlich dazu. Folgende Themen werden behandelt:

 **Lebensmittelpyramide** mit Empfehlungen für Erwachsene, **Poster Lebensmittelpyramide**, Ernährung während der  **Schwangerschaft**, Ernährung während der  **Stillzeit**, Ernährung von  **1- bis 14-jährigen Kindern**, Ernährung im  **Alter**, Ernährung für  **Freizeitsportler**,  **Fast Food**,  **Convenience Food**,  **Flüssigkeitsbedarf und Getränke**,  **E-Nummern**,  **Konservierung**, **Transport und Aufbewahrung**, Ernährung mit  **leichter Vollkost**, Ernährung und  **Diabetes**, Ernährung und  **rheumatische Erkrankungen**.

Weitere Angaben wie nützliche Adressen, Literatur usw. ergänzen das Informationsangebot. Die Benutzer werden ausdrücklich ermächtigt, die Unterlagen für ihre Kunden, Patienten, Schüler, Studenten usw. zu kopieren.

BESTELLUNG

Ich bestelle

_____ CD Vol. 2 «Merkblätter zur Ernährung» zu Fr. 20.– (Fr. 10.– für SVE-Mitglieder) + Versandkosten

Name/Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Datum/Unterschrift _____

☐ Ich bin SVE-Mitglied

☐ Ich bin Nichtmitglied

4 REPORT

Health Food Junkies: gesunde Ernährung als fixe Idee

10 SPEZIAL

Die Licht-Esser: Ein gefährlicher Unsinn treibt Blüten

12 DIDACTA

Vitamin K

14 RATGEBER

Ernährungstipps von Esther Infanger

15 AKTUELL

Gesunder Fisch: je fetter, desto besser

16 FOCUS

Wilde Kräuter frisch auf den Tisch

20 BÜCHER

Für Sie gelesen

22 INTERNA

Informationen für SVE-Mitglieder

23 AGENDA

Veranstaltungen, Weiterbildung

24 CARTOON

Fremde Welten

TITELBILD



FOTO: HENDRIK KOSSMANN/STERN/PICTURE PRESS

IMPRESSUM

TABULA: Zeitschrift der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung (SVE).
Erscheint 4 Mal jährlich.

Herausgeber: SVE, Effingerstrasse 2,
3001 Bern, Telefon 031-385 00 00
E-Mail: a.baumgartner@sve.org
Internet: www.sve.org

Redaktion: Andreas Baumgartner
Redaktionskommission: Marianne Botta
Diener, Gabriele Emmenegger,
Gabriella Germann, Sylvia Schaer,
Silvia Gardiol, Prof. Paul Walter

Gestaltung: SVE, Andreas Baumgartner
Druck: Stämpfli AG, Bern

«Alles unter Kontrolle ...»



Dr. med. Bettina Isenschmid, Leiterin der Sprechstunde für Essstörungen am Berner Inselspital.

Richtig oder falsch, gesund oder ungesund? Mit solchen Fragen sind wir – nicht nur in der Ernährung – von unserem ersten Lebenstag an beschäftigt. Als Kinder essen wir aus Lust, alles ist interessant und verlockend. Über den Gesundheitswert entscheiden die Erwachsenen, wir vertrauen darauf, dass ihre Entscheidungen zu unserem Besten sind. Wer von uns erinnert sich nicht an Ratschläge wie: «Iss Suppe, dann wirst du wieder gesund!», «Fleisch macht stark!», «Karotten sind gut für die Augen!», «Von Schokolade kriegst du Verstopfung!» usw.

Wenn wir älter werden, ist Vertrauen in uns selbst gefragt, in unsere Wahrnehmung von Hunger und Sättigung, in das

Wunderwerk unseres Körpers, der schon weiss, was verdauulich und zuträglich ist und was nicht. Dieses Vertrauen scheint uns mehr und mehr abhanden zu kommen. Wir sind umgeben von «gut gemeinten» Geboten und Verboten. Die uns angeborene, natürliche Lust aufs Essen und die uns innewohnenden Hunger- und Sättigungssignale werden mehr und mehr verdrängt durch die Angst, die Kontrolle zu verlieren. Es ist nun wichtig, genauestens zu wissen, was mit der Nahrung im Körper geschieht, die Nährstoffzusammensetzung muss exakt stimmen, sonst könnte ja etwas schief gehen. Überall wittern wir Schadstoffe, der Speisezettel erhält die Aufgabe, mit «hoch gereinigten» Produkten aus uns neue, vielleicht gar bessere Menschen zu machen, die nicht wehrlos dem Chaos der Verdauung ausgesetzt sind. Das Essen mit allen Sinnen zu geniessen – wer wagt das noch?

Die Entfremdung vom leiblich-lustvollen Element des Essens bis hin zu regelrechten Versündigungsphantasien ist Besorgnis erregend. Der gedankliche Zwang, uns unbedingt richtig ernähren zu müssen, kann nahtlos in eine Essstörung führen, wo unser Selbstwert allein von der richtigen Diät, von der Idealfigur und vom Idealgewicht abhängig gemacht wird. Die Lust am Essen und schliesslich auch am Leben bleibt auf der Strecke...



FOTO: JO VAN DEN BERG/STERN/PICTURE PRESS

Rolf Degen ist freier Wissenschaftsjournalist und Buchautor. Er schrieb für TABULA verschiedene Artikel, zuletzt den Beitrag über «Essen und Sucht» (TABULA 1/2002).

Besessen vom gesunden Essen

Der Mensch isst, um zu leben, aber manche Menschen haben ihr ganzes Leben nur noch den Gedanken ans Essen im Sinn. Allerdings schwelgen sie keineswegs in der Vorfreude auf einen saftigen Braten oder ein raffiniertes Dessert. Stattdessen grübeln sie unentwegt über die Beschaffung reiner, gesunder und unbelasteter Lebensmittel nach und zerbrechen sich fortwährend über einen bekömmlichen Speiseplan den Kopf. Irgendwie haben die wohlgemeinten Gesundheitsempfehlungen bei diesen Zeitgenossen offenbar den verkehrten Nerv getroffen.

VON ROLF DEGEN

Die ständige Sorge um die Gesundheit ist auch schon eine Krankheit», schwante es bereits dem griechischen Philosophen Platon. «Es ist eine langweilige Krankheit, seine Gesundheit durch eine allzu strenge Diät erhalten zu wollen», pflichtete vor dreieinhalb Jahrhunderten der französische Schriftsteller und Lebemann François La Rochefoucauld bei. Es scheint, dass die «langweilige Krankheit» in der modernen Gesellschaft um sich greift. Angestachelt durch eine Flut von wohlgemeinten Ernährungsappellen machen immer mehr Zeitgenossen das gesunde Essen zum Lebenszweck, steigern sich in ein verbiestertes Diätregime und versuchen, ihre Umgebung mit ihrem dogmatischen «Foodamentalismus» zu missionieren.

In der Vergnügungsindustrie versteht man immer weniger Spaß, wenn es um die Festlegung des Speisezettels geht. Bei den Stars und Sternchen nimmt seit einiger Zeit die Fixierung auf ganzheitliche, biologische, makrobiotische und vegetarische Gerichte Überhand. Winona Ryder besteht darauf, nur noch «biologische» Cola zu trinken. «Pretty Woman» Julia Roberts vergisst nie, ihre eigene Soja-Milch mit ins Café zu nehmen. Gwyneth Paltrow wäre ohne ihren Yoga-Lehrer aufgeschmissen, der sie täglich mit einer makrobiotischen Diät versorgt.

Was man noch als Marotte belächeln könnte, nimmt bei manchen Entertainern schon die Gestalt einer Zwangsneurose an. Seitdem seine Gelenke anfangen, ihm Unannehmlichkeiten zu bereiten, hat sich Kinostar Nick Nolte eine militante Form der gesunden Lebensweise zugelegt. Nach dem frühmorgendlichen Training im Fit-

nessstudio bereitet der Schauspielers sein Frühstück aus rein biologisch angebauten Naturalien zu: ein Potpourri aus Kohl, Randen, Karotten, Cherrytomaten und Kopfsalat. Als wenn die Rohkost nicht genügend Heil bringende Wertstoffe enthielte, führt Nolte sich bereits am Morgen rund 30 Pillen mit Vitaminen und Supplementen zu Gemüte. Die Generalmobilmachung wird durch die tägliche Injektion von Wachstumshormonen und das Anbringen von Testosteronpflastern gekrönt.

Auch der britischen Popsängerin Geri Halliwell ist das Credo für die extrem gesunde Ernährung in den Kopf gestiegen. Seit ihrem 18-monatigen Clinch mit überschüssigen Pfunden, bei dem sie um 14 Kilo schmolz, verleiht sich das Ex-Spice-Girl nur noch «unbedenkliche» Speisen ein. «Ich esse kein weisses Mehl mehr, ich vermeide jeden Zucker und halte mich von Schokolade fern. Bei mir gibt es jeden Tag nur noch gesunde Sachen wie Gemüse und Fisch», teilte sie kürzlich dem Magazin «New Woman» mit. «Ich denke jeden Tag darüber nach, was ich essen darf und was nicht.»

Wenn Gesundheit zur Wahnvorstellung wird

Der Zwang, ständig über «erlaubte» und «verbotene» Nahrungsmittel zu grübeln, ist für den Ernährungsmediziner Steven Bratman von der amerikanischen Westküste bereits ein deutlicher Hinweis, dass eine neuartige Form der Essstörung vorliegt. «Orthorexia nervosa», krankhafte Besessenheit mit gesunder Ernährung, hat Bratman diesen Knacks in der Seele in Anlehnung an die Magersucht (Anorexia nervosa) und die Essbrechsucht (Bulimia nervosa)



*Showbizgrössen
Julia Roberts,
Geri Halliwell,
Winona Ryder, Nick
Nolte: «militante
Form der gesunden
Lebensweise».*

getauft. Während Anorektiker und Bulimiker über die Menge der Essensrationen ausflippen, sind Orthorektiker auf deren gesundheitlichen Wert fixiert. «Alle drei Krankheitsformen sind dadurch gekennzeichnet, dass der Nahrung ein völlig übertriebener Platz im Alltag eingeräumt wird», meint Bratman. «Statt eines Lebens haben diese Leute nur noch einen Speiseplan.»

Als Koch und Ökolandwirt einer grossen Kommune im Staat New York hatte sich Bratman in den 70er Jahren persönlich in die Fänge des pathologischen Nahrungspuritanismus verstrickt. «Ich weigerte mich schliesslich, Gemüse zu essen, das vor mehr als einer Viertelstunde geerntet worden war. Ich war ein strenger Vegetarier, kaute jeden Bissen 50-mal und achtete strikt darauf, dass mein Magen bei jeder Mahlzeit nur zum Teil gefüllt wurde. All die bedauernswerten, verdorbenen Seelen im weiteren Umfeld, die Schokoladenkekse und Pommes frites in sich hineinstopften, waren für mich bloss Tiere. Sie hatten nichts anderes im Sinn, als ihre anfallartig auftretende sinnliche Begierde zu befriedigen.»

Auch die Mit-Kommunarden des studierten Mediziners aus Colorado legten Zeichen wachsenden Realitätsverlustes an den Tag. Der dominierenden Vegeta-

rierfraktion grauste es vor der Vorstellung, ihre Speisen seien in Töpfen gegart worden, die von «fleischlichen Schwingungen» verseucht waren. Gleichzeitig verdamnten die Makrobioten rohes Gemüse und liefen lautstark gegen todbringende Nachtschattengewächse wie Kartoffeln und Tomaten Sturm. Jeder trachtete danach, die anderen mit der alleine selig machenden Lehrmeinung zu indoktrinieren. «In meiner Tugendhaftigkeit sah ich mich verpflichtet, meine schwächeren Brüder aufzuklären, und hielt vor Freunden und Verwandten langatmige Vorträge über das Übel industriell verarbeiteter Nahrungsmittel.»

Immer heikler werden die modernen «Health Food Junkies», befindet man nicht nur im Fitness betonten Kalifornien, sondern mittlerweile sogar im britischen «Observer»: «Das ist plötzlich ein ungeheurer Trend.» Mediziner, die sich mit Essstörungen beschäftigen, nehmen auch in der Schweiz einen Trend zum gastronomischen Extremismus wahr. «Die Patienten in unserer Sprechstunde ernähren sich zu über 95% vegetarisch, veganisch oder in Sorge vor allen möglichen Arten von Nahrungsmittelunverträglichkeiten», sagt Dr. Bettina Isenschmid von der Psychiatrischen Poliklinik des Berner Inselspitals. «Und es werden

immer mehr.» So stockte die Klinik die Sprechstundenzahl für Essstörungen in den letzten Jahren von ursprünglich zwei auf acht Termine pro Woche auf. Doch das reicht offenbar noch immer nicht, denn die Daten sind auf Monate im Voraus belegt.

Auch Gabriella Milos, Leiterin der Abteilung für die Behandlung von Essstörungen der Psychiatrischen Poliklinik des Universitätsspitals Zürich, bereitet das übertriebene Gesundheitsbewusstsein Sorgen. «Fast alle Patienten haben die Vorstellung, nur Früchte oder Gemüse essen oder sich sonst wie ge-



FOTO: HOWARD DAVIES

sund ernähren zu müssen, sagt sie. Und fügt an: «Bei vulnerablen Individuen löst intensive Auseinandersetzung mit Diä-

Kadaverbeseitigung während der Maul- und Klauenseuche in England: Wasser auf die Mühlen der Vegetarier.

ten oft schwere Essstörungen aus.»

Tyrannie der Selbstverbesserei

Die Orthorexie fängt oft mit einer harmlosen Initiative an – dem Wunsch, chronische Erkrankungen oder Darmpilze zu bekämpfen, dem Entschluss abzunehmen, dem Bestreben, den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern, oder der Einsicht, schlechte Essgewohnheiten ablegen zu müssen. Mitunter geben aktuelle Lebensmittelskandale den Ausschlag. In England etwa stieg nach der Maul- und Klauenseuche die Vegetarierzahl sprun-

Wahn auf dem modernen Speiseplan

Die US-amerikanische Gesellschaft weist immer mehr Zeichen einer kollektiven Essstörung auf. Schuldgefühle und Komplexe verderben den Essgenuss.



Sigmund Freud, der Vater der Psychoanalyse, sah den Sexualtrieb als die explosivste Kraft im Leben an: Er gerät ständig in Konflikt mit den Normen der Gesellschaft, die ein hemmungsloses Ausleben untersagt. «Die Theorie wäre viel überzeugender, hätte er den Nahrungstrieb ausgesucht», wendet nun der Psychologe Paul Rozin von der University of Pennsylvania ein. Zumindest in den Vereinigten Staaten besitzt die Essgier inzwischen eine grössere soziale Sprengkraft als die Libido. Weil der moderne «Neandertaler» seine kulinarischen Begierden in der Welt der Schlankheits- und Gesundheitsnormen nicht mehr herauslassen darf, schlittert die US-Gesellschaft immer mehr in eine kollektive Essstörung hinein.

Nach den Beobachtungen des Psychologen gibt es beunruhigende Zeichen, dass die Zufuhr von Nahrung nur noch mit Schuldgefühlen und Komplexen erfolgt. Wenn Menschen sich heute einmal ein Festmahl gönnen, wird das schlechte Gewissen nur unvollkommen durch Witzeleien über Arterienverkalkung und Herz-

infarkt überspielt. «Es scheint eine Übereinkunft unter den Menschen zu geben, dass Lebensmittel ebenso sehr Gift wie Nährstoffe sind und dass Essen fast genau so gefährlich wie überhaupt nicht Essen ist.»

Die meisten Zeitgenossen sind laut Rozin geradezu besessen davon, Nahrungsmittel als «gut» oder «schlecht», «gesund» oder «ungesund» zu kategorisieren. «Ein Drittel der Amerikaner glaubt nach demoskopischen Umfragen, dass Salz und Fett genau so toxisch wie Quecksilber sind. Aber die meisten Speisen, die Salz und Fett enthalten, sind in Mässigung gesund und richten höchstens im Übermass Schäden an.» Die Sorgen über Kaloriengehalt, Zusatzstoffe, toxische Belastung, gesundheitliche Wirkungen usw. hätten ein exzessives Mass angenommen, das jeden unbefangenen Genuss ruiniert.

«Viele Amerikaner, besonders Frauen, wären bereit, das Essen, eine unserer grössten Freuden, ganz aufzugeben, anstatt bei jedem Bissen den Kampf zwischen Vergnügen und Vergiftung auszustehen. Bei einer neuen Um-

frage unter Collegestudenten gaben 10 Prozent der Frauen an, dass es ihnen zu peinlich wäre, einen Schokoladenriegel im Geschäft zu kaufen. 30 Prozent gestanden ein, dass sie auf eine Nährstofftablette umschwanken würden, wenn diese nur sicher, ausgewogen und ein billiger Ersatz für richtiges Essen wäre.» Auch die Ernährungswissenschaftlerin Joan Gussow von der Columbia University stimmt mit Rozin überein: «Wir sind heute entfremdeter von unserer Nahrung als jemals in der Geschichte.»

Eine Affäre mit einem verheirateten Mann zu haben ruft bei vielen modernen Frauen weniger Schuldgefühle hervor als ein Diätverstoss. Immer häufiger kommt diese Zerrissenheit in einer «Ernährungsschizophrenie» ans Tageslicht: Man zahlt sich seine eigenen «Verfehlungen» durch Anfälle extrem gesunden Essens heim. Jemand, der an einem Tag zu viel Schokolade gefuttert hat, rührt vielleicht am nächsten Tag nur noch Karotten und Radieschen an.

haft an. Aber auch die Autoritäten der Ernährungsmedizin verkennen nach Ansicht von Bratman häufig, dass viele Menschen ihre Theorien in den falschen Hals bekommen. «Im Gegenteil – zahlreiche Bücher über Naturmedizin sind geradezu darauf angelegt, mit der Begeisterung für rigide Ernährungsänderungen den Ausbruch von Orthorexie aktiv zu fördern.»

Auch Bob Rountree, Ernährungsberater aus Boulder in Colorado, lastet übereifrigen Experten einen Teil der Verantwortlichkeit an. «Ich habe Leute mit multiplen chemikalischen Empfindlichkeiten und Nahrungsallergien gesehen, denen so lange Listen von Speisen gegeben wurden, die sie nicht essen duften – oft verschiedene Listen von jedem Praktiker –, dass sie am Ende Angst hatten, überhaupt etwas zu essen.»

Der entscheidende Punkt ist, dass es keine absoluten Wahrheiten über die richtige Art des Essens gibt, meint Rountree, «keine universell «richtige» Diät, die jedem nützt.» Die meisten Empfehlungen würden immer noch auf unzulänglicher Wissenschaft basieren; niemand wisse wirklich über die langfristigen Folgen einer bestimmten Ernährungsweise genau Bescheid. «Es ist einfach zu schwierig, die Arten von Studien zu machen, die benötigt werden, um zu zeigen, ob eine gewisse Diät Lebenserwartung und Gesundheit fördert.»

Rountree rät der Bevölkerung daher dringend, die Ratschläge der Experten lediglich als allgemeine Richtlinien und nicht als starre Regeln aufzufassen. Zumal sich die Empfehlungen bisweilen wie Moden ändern. Im Film «Der Schläfer» spielt Woody Allen einen Mann,



FOTOS: HENRY DILTZ/CORBIS

der in einer Zukunft aus dem Kälteschlaf aufwacht, in der die Wissenschaft festgestellt hat, dass Zigaretten und Schokolade gut für die Gesundheit sind und dass die Nahrung, die man im 20. Jahrhundert gut fand, Krebs erzeugt. Tatsächlich wurden Kohlenhydrate lange Jahre als Dickmacher der übelsten Art bezichtigt. Doch dann schob man auf einmal dem Fett den schwarzen Peter für Übergewicht und kranke Herzen zu. Mit den neuesten Erkenntnissen über den «glykämischen Index» scheint sich das Blatt indes zu wandeln und die Stärke gewinnt ihren schlechten Ruf zurück.

Die Orthorexie ist ein abschreckendes Beispiel dafür, was passiert, wenn Menschen Ernährungsratschlägen zu viel Bedeutung beimessen. Als Folge dieser Besessenheit treten sowohl im gesundheitlichen als

*Beim Partner
«ekelhafte Ausdün-
stungen» festge-
stellt: Der Fanatis-
mus mancher
«Health Food
Junkies» macht
auch vor der
Partnerbeziehung
nicht Halt.*

*Das schlechte
Gewissen folgt der
«Sünde» auf dem
Fuss: Gesundheits-
fanatiker gönnen
sich keinen Genuss.*

auch im zwischenmenschlichen Bereich Mangelerscheinungen auf. Bratman weiss von Vereinsamung und von Paartrennungen zu berichten, etwa, weil Fanatikerinnen bei ihren Kaffee trinkenden Partnern angeblich «ekelhafte Ausdünstungen» wahrnahmen. «In fortgeschrittenem Stadium betrifft Orthorexie jeden Lebensaspekt», bestätigt auch der New Yorker Suchtexperte Henry Cheng – Reisen werden den Gesundheitsjunkies etwa nur mit Überlebenspaketen möglich. Und Bratman berichtet, dass die Betreffenden schon nach dem Genuss eines Löffels Schokoladeeis von Gewissensbissen befallen werden, als hätten sie eine schreckliche Sünde begangen.

Auch Peter Marko, Arzt und Ernährungsberater mit eigener Praxis in St. Gallen, bekommt bei seiner Tätigkeit die Folgen einseitiger Diäten zu Gesicht. «Genauso wenig, wie Alter vor Torheit schützt, schützt Vegetarismus vor Krankheit», lautet sein Résumé. «Leider neigen die Patienten dazu, den Erfolg einer vegetarischen Ernährung zu überschätzen. Pflanzliche Stoffe können immunologisch belastender und allergisierender als tierische Produkte sein und Reizdarm mit verursachen.» Sein Rat: «Am wichtigsten ist eine abwechslungsreiche Ernährung, bei der kein Lebensmittel ununterbrochen gegessen wird.»

Lebensmittel als Er-Lösungsmittel

Doch die meisten Orthorexie-Kranken sind vermutlich gegen solche Einsichten immun, weil eine Religions-ähnliche Form der «Vernarrtheit» ihr Urteil trübt. «Um Orthorektiker zu werden, müssen Sie sich in irgendeine Ernährungstheorie wie den Ve-

getarismus oder das Rohköstler-tum verlieben», meint Bratman. Es ist nicht die Theorie, sondern die persönliche Reaktion auf die Theorie, die das Ungesunde ausmacht. «Sie müssen anfangen zu glauben, dass diese Theorie die einzige, heilige Wahrheit darstellt und von ihr besessen werden.» Nur wenn sie diese Vorschriften streng befolgen, können sich Orthorektiker rein, stolz und moralisch fühlen. «Der mühevollen Akt des richtigen Essens kann sogar so etwas wie einen Gottesdienst-Charakter annehmen: Einer, dessen Tag angefüllt ist mit Weizengrassaft, Tofu und Quinoa-Keks, fühlt sich dann so heilig, als hätte er sein Leben der Obdachlosenhilfe gewidmet.»

Die Psychologen wissen schon lange, dass bestimmte Menschen bestimmten Ideologien und Weltanschauungen verfallen, weil diese einen Schutzwall errichten – gegen die Einsicht in die Endlichkeit und den «Horror» des Lebens. Um das Leben nicht als einen gnadenlosen Moloch zu erfahren, der alles Wertvolle in den Dreck zieht, schützen solche Menschen ihr Selbstwertgefühl durch die Bindung an Religionen und Sinn stiftende Weltanschauungen. Die vermitteln ihnen eine stabile und überzeugende Konzeption ihres Daseins und bieten Rituale, die im Alltag Rückhalt geben. Nach der einflussreichen «Terror-Management-Theorie», die der Psychologe Tom Pyszczynski von der University of Colorado entwickelt hat, können alle erdenklichen Rituale, Mythen und Religionen diesen Zweck erfüllen.

Die «Ernährungsreligion» Orthorexia nervosa enthält alle Zutaten, um die spirituelle Lücke zu füllen, die durch den



FOTO: BRUCE AYERS

Kräfteverlust der traditionellen Konfessionen entstanden ist. Jeder «Diätgläubige» kennt die eine Quelle des Unheils – sei es das Fleisch, die nicht «biologische» Nahrung oder den Akt des Erhitzens – die die Schuld für den Sündenfall und das Leiden des Menschen trägt. Nicht zufällig war es auch beim Christentum eine «Ernährungssünde» – der Biss in den Apfel vom Baum der Erkenntnis – die den Startschuss für den Einzug des Bösen gab. Der «Foodamentalismus» stellt den Gläubigen aber auch einen Satz von Ritualen und Geboten zur Verfügung, dessen Befolgung die «Erlösung» und den Rückgewinn der Unschuld verspricht. Und er erlaubt es den «Erleuchteten», sich selbstgerecht über die Ahnungslosen zu stellen, deren Seele höchstens noch durch eine erfolgreiche Missionierung von der Verdammnis errettet werden kann.

Auch wenn sie sich so anhören mag, ist die Orthorexia nervosa in der Fachwelt keineswegs als authentische Essstörung anerkannt. Der Name findet sich in keinem der einschlägigen diagnostischen

Sektiererischer Eifer: «Foodamentalisten» glauben sich im Besitze der allein seelig machenden Wahrheit.

Handbücher seelischer Störungen, und keine nationale Ernährungsgesellschaft hat offiziell die Existenz des Krankheitsbildes herausgestellt. Aber Bratmans Thesen haben lebhaft Diskussionen in Internetdiskussionsforen und Unterstützungsgruppen ausgelöst. Keine geringere Autorität als der amerikanische Ärzteverband applaudierte Bratman in der Verbandszeitschrift «JAMA» für seine scharfsichtige Beobachtungsgabe. «Die Orthorexie ist vermutlich eine viel häufigere Essstörung als die Anorexie und Bulimie», äusserte sich das Blatt. «Der Autor führt den überzeugenden Beweis, dass der Ausdruck Orthorexia nervosa in das medizinische Lexikon aufgenommen gehört.»

Auch in Melbourne kennt man Rat Suchende, «die sich zu viele Gedanken über ihre Ernährung machen», hebt der Spezialist Rick Kausman aus der Ernährungsberatungspraxis hervor, doch hält er dies nicht für eine Krankheit, sondern eher für einen Spleen. Deanne Jade, Direktorin des britischen «Nationalen Zentrums für Essstörungen» glaubt, dass der Hass auf den eigenen Körper bei einer echten Essstörung im Mittelpunkt steht. «Die Orthorexie dagegen ist eher ein zwanghaftes Verhalten, wie es für Suchtpersönlichkeiten typisch ist.» Andere Autoren beklagen sich darüber, dass Bratman schon wieder eine neue Subkategorie psychischer Störungen aus dem Hut gezaubert hat – mit der Folge, dass ein weiteres Segment der Bevölkerung in die Zone der Pathologie abrutscht. Zudem befürchtet man, der Verweis auf den «Gesundheitswahn» könne leicht davon ablenken, dass das Kernübel immer noch im Über-

gewicht und in der ungesunden Ernährung besteht.

Befreiung aus der Selbstkasteiung

«Ich habe den Begriff der Orthorexie in erster Linie erfunden, um den Leuten einen Denkanstoss zu geben», wendet Bratman gegen seine Kritiker ein. «Ich glaube selbst nicht, dass diese Störung so bedrohlich ist, wie eine Magersucht, aber das Wort erzeugt einen gewissen Schockeffekt, und es bewegt Menschen dazu, ihr Wertesystem zu überdenken.» Der Mediziner räumt ein, dass viele Menschen in der modernen Gesellschaft gut beraten wären, sich eine gesündere Ernährungsweise anzueignen. «Aber auch die Orthorexie besitzt etwas Krankhaftes, indem sie eine verzerrte und ungesunde Sicht der Welt begünstigt. Es ist ähnlich wie mit der Arbeitssucht. Niemand glaubt, dass sie so gefährlich ist wie die Drogensucht. Aber genau so wie Arbeitssüchtige denken Orthorektiker, ihr Verhalten sei besonders tugendhaft.»

Und keiner kann leugnen, dass manche Leute eine kranke Leidenschaft für ihre Ernährung entwickeln. Bratman berichtet, dass er vor kurzem eine E-Mail von jemandem erhielt, der mit einer Veganerin verheiratet ist. Seine Gattin hatte die Scheidung eingereicht, weil er Fleischgerichte zu sich nimmt. Das Konzept des «gesunden Essens» geht für die betreffenden Menschen weit über die Zusammenstellung eines Speiseplans hinaus. Für sie ist es etwas wie ein Lebensstil oder eine Identität. Das Problem entsteht, wenn daraus eine fixe Idee – die Orthorexie – erwächst.

Um Orthorektiker aus ihrem Wahn herauszuführen, schlägt

Bratman eine behutsame Rückführung in den gemässigten Vegetarismus vor. Manchmal helfe sogar eine Holzhammermethode: In zwei Fällen sei ihm Spontanheilung durch radikale Bier/Pizza-Kuren gelungen. Bratman selbst entkam seiner persönlichen Nahrungsbesessenheit mit Unterstützung eines Benediktinermönchs, der ihm half, die Wonnen von Eisbechern und chinesischem Essen wieder zu entdecken.

Auch die amerikanische Ernährungsberaterin Mary Foley, die immer noch Übergewicht für das grösste Übel hält, räumt ein, dass Besessenheit eine schlechte Ernährungsgrundlage ist. «Gesund zu essen, ist nicht genug. Es gehört auch eine gesunde Einstellung zum Essen dazu», betont sie. «Wir sollten unsere Nahrung verzehren; es geht nicht an, dass die Nahrung uns verzehrt.» Eine Patientin Bratmans versuchte Diät nach Diät, aber sie bekam ihre wiederkehrende Infektion nicht in den Griff. Nachdem er sie Monate nicht zu Gesicht bekommen hatte, meldete sie sich schliesslich zurück, mit der Erklärung, dass sie sich geheilt hatte – mit einer «Bier- und Pizza-Diät».

«Schlicht und einfach aus Vergnügen zu essen, ist Teil des menschlichen Lebens», betont Bratman. «Jede Abkehr von dieser Weisheit stellt eine dramatische und radikale Änderung dar. Die Leute müssen erkennen, dass Diät zwar wichtig ist, aber dass es auch wichtig ist, Spontaneität und Genuss im Leben zu haben. Nahrung sollte einfach nur Nahrung sein, nicht ein Mittel, um Kontrolle, Selbstbestrafung oder soziale Isolierung zu erreichen. Wenn sie sich diese Perspektive bewahren können, werden Menschen Freude am Essen und am Leben haben.» □



ILLUSTRATION: CORBIS

Sind Sie ein Orthorektiker?

Der Selbsttest nach Dr. Bratman. Jede «Ja» Antwort erzielt einen Punkt.

1. Verbringen Sie am Tag mehr als drei Stunden damit, über gesunde Nahrung nachzudenken? (Für vier Stunden geben Sie sich zwei Punkte.)
2. Setzen Sie heute schon den Speisesplan für die nächsten Tage zusammen?
3. Ist Ihnen der gesundheitliche Wert der Speisen wichtiger als das Essvergnügen?
4. Wenn Sie versuchen, sich «gut» zu ernähren, sinkt dann Ihrer Meinung nach automatisch Ihre Lebensqualität?
5. Sind Sie in den letzten Jahren strenger mit sich selbst geworden?
6. Haben Sie bestimmte Genüsse oder Lieblingsspeisen aufgegeben, weil andere Nahrungsmittel «besser» sind?
7. Fühlen Sie ein gesteigertes Selbstwertgefühl, wenn Sie gesunde Nahrung essen? Sehen Sie auf andere herab, die es nicht tun?
8. Fühlen Sie Schuld oder Selbstverachtung, wenn Sie von Ihrer Diät abweichen?
9. Isoliert Ihre Diät Sie gesellschaftlich?
10. Empfinden Sie Frieden und ein Gefühl totaler Selbstkontrolle, wenn Sie Ihre Diät einhalten?

Ergebnis

0–2 Punkte: Ihr Essverhalten ist in Ordnung, Sie können ohne schlechtes Gewissen geniessen.

3–5 Punkte: Es kann sein, dass bei Ihnen ein Anflug von Orthorexie vorliegt. Geben Sie auf Ihr Verhalten Acht!

6–8 Punkte: Sie haben ernste Probleme mit Ihrem Essen. Nehmen Sie die Ernährung nicht mehr ganz so ernst!

9 Punkte und mehr: Sie sind ein waschechter Orthorektiker und benötigen fachliche Unterstützung. Bratman schreibt: «Wenn alle diese Erklärungen für Sie gelten, brauchen Sie wirklich Hilfe. Sie haben kein Leben – Sie haben eine Speisekarte.»

Den Löffel ganz abgeben!

Dem **Diätwahnsinn** sind offenbar nur durch die Phantasie Grenzen gesetzt. Die **Essensverweigerer aus dem Kult der «Breatharianisten»** ersetzen die **Nahrung komplett durch Licht.**

VON ROLF DEGEN

Die Solarenergie beheizt nicht nur Einfamilienhäuser und treibt futuristische Elektroautos an. Wenn es nach dem Willen der «Breatharianisten» geht, bezieht bald auch der Homo sapiens den «Saft» für seine Lebensfunktion aus der schlackenfreien Antriebskraft Sonnenlicht. Wer den irdischen Speisen entsagt und seinen Astralleib exklusiv mit Luft und Licht betankt, dem winkt demnach schon bald eine höhere Bewusstseinsstufe und die Chance auf Unsterblichkeit.

Seit Ende der 90er Jahre zieht die 42-jährige australische Wunderverkünderin Ellen Greve unter dem spirituellen Namen Jasmuheen – «Duft der Ewigkeit» in Europa und in den USA eine grosse Schar von Menschen in ihren Bann. Vor allem junge Frauen liegen der ehemaligen Bankangestellten zu Füssen, die sich nach eigenen Angaben seit dem Jahr 1993 nur noch «Prana» (flüssiges Licht) zu Gemüte führt. Jeder könne seinen Körper in nur drei Wochen auf Lichtnahrung umprogrammieren und so die «Meisterschaft über seinen psychischen, emotionalen und mentalen Körper» erlangen, wirbt die Blondine, an deren Rundungen sich kein Kaloriendefizit erkennen lässt.

Die «Erleuchtung», die ihr damals auf telepathischem Wege zugetragen wurde, stösst die Mutter zweier Töchter heute mit einem satten Profit wieder ab. Zahllose Seminare, Vorlesungen, fünf Bücher, zwei Videobänder, eine Vierteljahresschrift und neun CDs füllen mittlerweile das Konto ihrer in Australien gegründeten «Cosmic Academy». Mehrfach schon tingelte Jasmuheen durch Deutschland, Österreich und die Schweiz, stets vor ausverkauftem Haus. Im deutschsprachigen Raum haben angeblich bereits über 5000 Menschen die Abnabelung von der Nahrungskette geprobt. Auch in der Schweiz sind schon mehrere Hundert der Leuchtspur der Jasmuheen gefolgt.

Nur noch Lux und Liebe

Um sich vom Rest der verfressenen Säugetiere abzusetzen, muss sich der Licht-hungrige Prana-Anwärter einer 21-tägigen «Transformation» von auch in Diätzirkeln nie da gewesener Radikalität unterziehen. Hervorstechendes Merkmal der Hungerkur ist ein 7 Tage anhaltender Totalverzicht auf Speise und Flüssigkeit, und das gleich zum Auftakt der Läuterung. Mit dieser extremen «Schlucksperr», wie ein Kandidat sie nannte, hebt sich



Warnung des Buchverlages von Jasmuheen (links): «Die Autorin und der Verlag können für keinerlei Verluste oder Schäden, die irgendjemand ... durch die in diesem Buch enthaltenen Informationen entstehen könnten, verantwortlich oder schadenersatzpflichtig gemacht werden.»



Ausschnitt aus dem Cover des Buches «Lichtbotschafter – An den Engel in uns» von Ellen Greve alias Jasmuheen (oben).

der Breatharianismus von allen bis dato bekannten Lehren des Fastens ab, die stets auf eine ausgiebige Trinkmenge achten, um Gifte aus dem Körper zu schwemmen.

Sie sei aber die Voraussetzung dafür, dass die «himmlische Bruderschaft der Aufgestiegenen Meister» das Körpersystem so verändere, dass man sich künftig direkt von kosmischer Energie ernähren könne. Danach könne man, falls notwendig, schluckweise Wasser oder stark verdünnte Säfte zu sich nehmen. Das Ziel des dreiwöchigen Prozesses besteht in der kompletten Stilllegung des Verdauungstraktes. Bei einer hinreichenden Reinigung der «Chakren» und feinstofflichen Energiebahnen, so stellt Frau Greve in Aussicht, vermöge der Mensch sich in einem derartigen Ausmass an «Prana» zu laben, dass jede weitere Nahrungsaufnahme eine blosse Beschwernis sei. Der Umstieg auf die «kosmische Lebensenergie» spare auch Zeit, da das Schlafbedürfnis auf die Hälfte zurückgehe oder ganz verschwinde. Ausserdem entfällt die Plackerei mit der Essenzzubereitung.

Zu dem spirituellen Karriere-sprung gesellt sich die mehr oder minder deutlich ausgesprochene Verheissung der Unsterblichkeit. Für alle, die solche hehren Versprechen nicht locken, hat Jasmuheen auch noch einen ganz profanen Nutzwert in der Hinterhand. «Das Geld, das man für Essen spart, kann man für Kleider ausgeben. Das wird besonders Frauen Spass machen.»

Gefährlicher Unsinn

Ernst zu nehmenden Medizinnern und Ernährungsexperten dreht sich bei dieser «Lichtnahrungs»-Theorie der Magen um. «Totaler Unsinn», sagt Michael

Boschmann vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke. «Lichtenergie liefert keine Mineralien und Vitamine. Nach 40 bis 60 Tagen ist der Körper ausgezehrt.» Eine Trinkmenge von wenigstens einem Liter pro Tag gilt in der medizinischen Fastenliteratur als Minimum, um Giftstoffe aus dem Körper zu schwemmen. Die Gefahren für eine Körperschädigung sind bei diesem radikalen Vorgehen hoch, weil nach medizinischen Kriterien bereits nach drei Tagen des Nichttrinkens Nierenversagen droht. Das Immunsystem werde geschwächt, die Gefahr einer Infektion sei besonders gross. Sinkt der Blutzuckerspiegel, kann der Lichtesser ins Koma fallen. Ist das Hirn unterversorgt, drohen Angstzustände, Verwirrung oder Psychosen.

Der Stoffwechselspezialist Peter Ballmer, Chefarzt der Medizinischen Klinik am Kantonsspital Winterthur, warnt ebenfalls vor Jasmuheens Extrem-Diät. «Das ist gefährlicher Nonsens». Nulldiäten hätten sich längst als untauglich erwiesen, Essstörungen würden dadurch eher noch gefördert. Und in der Tat – auffallend viele Magersüchtige treiben sich auf den Treffen der Lichtfanatiker herum. «Das Ganze bewegt sich zwischen Livesatire und offener Psychiatrie», spottet der deutsche Sektenexperte Colin Goldner. Mindestens drei «Praniern» soll Jasmuheens Weg der Erleuchtung bereits zum tödlichen Verhängnis geworden sein.

Die geheutelten Erleuchteten

Schon bei einem Minimum an kritischem Denkvermögen melden sich erhebliche Zweifel an Jasmuheens nunmehr 10 Jahren exklusiven Lichtverzehr. Das australische TV-Programm

«60 Minutes», das es genauer wissen wollte, schnitt Frau Greve 1999 unter kontrollierten Bedingungen von jeglicher Wasser- und Nahrungszufuhr ab. Fazit: Nach vier Tagen musste der begleitende Mediziner das Experiment abbrechen, denn die Lichtesserin litt unter anderem an Dehydration, erweiterten Pupillen, Sprechstörungen und stark beschleunigtem Puls. Jede Verlängerung des Versuches hätte die Gefahr einer Nierenschädigung heraufbeschwört.

Jasmuheen zog sich, wie alle Sektierer, mit einer faulen Ausrede aus der Affäre. Sie behauptete, dass sie nur versagt hatte, weil sie am ersten Tag des Tests in einem Hotelzimmer nahe einer belebten Strasse einquartiert worden war. Das habe sie davon abgehalten, die benötigten Nährstoffe aus der Luft zu absorbieren. «Ich bat um frische Luft. 70 Prozent meiner Nährstoffe kommen aus der frischen Luft. Ich konnte nicht einmal atmen.»

Der Triumph der Lichtnahrung über Logik und Energiebilanz lässt sich wohl nur durch Verdunklung aufrechterhalten. Im Flugzeug hat ein Journalist die Prophetin heimlich belauscht, wie sie bei einer Stewardess eine Bordmahlzeit requirierte. Die Stapel von Nahrungsmitteln, die ein Interviewer in ihrer Wohnung entdeckte, waren angeblich für einen anderen Esser bestimmt.

Eine ähnliche Kluft zwischen Predigt und Praxis ist auch für Wiley Brooks, den Gründer des «Lichtnahrungsinstituts» von Amerika bezeichnend. Der Chef-Lichtesser wurde dabei beobachtet, wie er sich beim Verlassen eines Lebensmittelladens einen Hot Dog zu Gemüte führte. □

Vitamin K

Eigenschaften

- Vitamin K kommt in verschiedenen Formen vor. Es gehört zur Gruppe der fettlöslichen Vitamine.
- Pflanzen bilden Vitamin K₁ (Phyllochinon), das über die Nahrung aufgenommen wird. Bakterien im Darmtrakt des Menschen und verschiedener Tiere bilden Vitamin K₂ (Menachinon). Ob sie wesentlich zur Bedarfsdeckung beitragen, ist fraglich.

Funktionen

- Wichtig für die letzte Stufe der Synthese von Blutgerinnungsfaktoren. Die Blutgerinnungsfaktoren sorgen dafür, dass Blutungen gestoppt werden.
- Spielt eine Rolle beim Aufbau und dem Erhalt der Knochen.

Mangelercheinungen

- Mangelercheinungen sind selten und treten allenfalls im Zusammenhang mit Krankheiten und Medikamenten (Antibiotika) auf.
- Mangelsymptome: schlechte Wundheilung, Blutungen (z.B. Nasenbluten).

Gefahren bei Überdosierung

- Selbst bei grossen Mengen von Vitamin K₁ und K₂ über einen längeren Zeitraum wurden keine toxischen Veränderungen festgestellt.
- Bei Neugeborenen kann hochdosiertes Vitamin K eine Hämolyse (Auflösung der roten Blutkörperchen) auslösen.



Zufuhrempfehlungen D.A.CH 2000

Kinder
(je nach Alter)
15–50 µg/Tag

Jugendliche und Erwachsene
Frauen 60–65 µg /Tag
Männer 70–80 µg /Tag

Bei Neugeborenen ist die Darmflora noch nicht voll ausgebildet, so dass sie nicht ausreichend Vitamin K bilden kann. Weil die Muttermilch ebenfalls sehr wenig Vitamin K enthält, bekommen Säuglinge nach der Geburt eine zusätzliche Gabe dieses Vitamins.

**Tagesdosis (70 µg)
enthalten in:**

	10 g	Grünkohl
	20 g	Spinat
	25 g	Rosenkohl
	35 g	Nüsslersalat
	40 g	Broccoli
	55 g	Kopfsalat
	90 g	Hühnerleber
	100 g	Sauerkraut





Esther Infanger,
dipl. Ernährungs-
beraterin,
Informationsdienst
NUTRINFO.

Hülsenfrüchte

Soll das Einweichwasser von Hülsenfrüchten als Kochwasser verwendet werden?

Wegen möglicher Blähungen kann es von Vorteil sein, das Einweichwasser von Hülsenfrüchten wegzugiessen. Denn für die Blähungen sind verschiedene unverdauliche Kohlenhydrate, wie z.B. die Stachyose und Raffinose, verantwortlich. Diese Nahrungsfasern werden in unserem Dickdarm von den dort ansässigen Bakterien abgebaut. Dabei entstehen auch die blähenden Gase. Da die Nahrungsfasern beim Einweichen zum Teil ins Wasser übergehen, kann das Weggiessen des Einweichwassers die blähende Wirkung der Hülsenfrüchte verringern.

Blähungen nach dem Konsum von Hülsenfrüchten sind jedoch in erster Linie darauf zurückzuführen, dass bei uns kaum noch Hülsenfrüchte gegessen werden. Bei einem regelmässigen Verzehr würde sich die Gasbildung von alleine vermindern und das Weggiessen des Einweichwassers würde sich erübrigen. Denn wegen der wertvollen Inhaltsstoffe (Vitamine, Mineralstoffe) sollte das Einweichwasser weiterverwendet werden.

Lakritze

Stimmt es, dass «Bären-dreck» meinen Blutdruck erhöht?

Ja, das stimmt. Lakritze, bei uns oft «Bären-dreck» genannt, wird durch Eindampfen des Süssholzsaftes gewonnen. In diesem Saft ist Süssholzzucker (Glycyrrhizin) enthalten, der sich als natürlicher Inhaltsstoff in der Wurzel der Süssholzpflanze (Glycyrrhiza glabra) findet.

Den meisten sind Süssholz und Bären-dreck bzw. Lakritze nur als Schleckereien bekannt. Doch der Extrakt der Süssholzwurzel wird schon seit Jahrtausenden auch zu Heilzwecken eingesetzt, beispielsweise wegen seiner schleimlösende Wirkung bei Erkältungskrankheiten. Glycyrrhizin wirkt in höherer Dosis aber auch blutdruckerhöhend und kann zu Salz- und Wasseransammlung im Körper führen. Aus diesem Grund empfiehlt der wissenschaftliche Lebensmittelausschuss der Europäischen Union, pro Tag nicht mehr als 100 mg Glycyrrhizin aufzunehmen. Dem hat sich auch das Schweizerische Bundesamt für Gesundheit angeschlossen. Auf lakritzehaltigen Zuckerwaren sollte sich deshalb je nach Glycyrrhizin-Gehalt ein Verzehrsinweis befinden.

Vegetarisch

Auf vielen Verpackungen steht «vegetarisch». Was bedeutet das nun genau?

Anlässlich der letzten Revision der Lebensmittelverordnung wurden verschiedene vegetarische Kategorien (Art. 33) definiert. Steht auf einer Verpackung der Hinweis «vegetarisch», so bedeutet dies, dass dieses Nahrungsmittel weder Fleisch, Fisch, noch daraus hergestellte Zutaten enthält. Es kann jedoch Milch, Milchbestandteile (z.B. Milchzucker), Eier, Eierbestandteile und Honig enthalten. Anstelle von «vegetarisch» sind auch die Begriffe «ovo-lacto-vegetarisch» und «ovo-lacto-vegetabil» zugelassen. Wird ein Produkt als «ovo-vegetarisch» bzw. als «ovo-vegetabil» bezeichnet, so enthält es ausser Eiern, Eierbestandteilen und Honig keine weiteren tierischen Zutaten. Lebensmittel, die

keine tierischen Zutaten ausser Milch, Milchbestandteilen und Honig enthalten, können ihrerseits als «lacto-vegetarisch» bzw. «lacto-vegetabil» bezeichnet werden. Enthält ein Produkt überhaupt keine Zutaten tierischer Herkunft, gilt es als «vegan» oder «vegetabil».

Presskopf

Was ist Presskopf und woraus besteht er?

Presskopf, auch Presssack genannt, ist ein altes, traditionelles Gericht. Ursprünglich bestand das Rezept aus Schweinskopf, Schweinefüssen, -ohren und -zungen, die zusammen weichgekocht wurden. Danach wurde das Fleisch zerkleinert und mit Essig, Wein, Bouillon und Gewürzen weitergekocht. Die daraus entstandene Masse wurde in eine beliebige Form gegossen und bis zum Gebrauch kaltgestellt.

Heute wird Presskopf in Wurstform hergestellt und verkauft. Er enthält als Hauptbestandteil immer noch Schweinskopf, daneben Schwarten, Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Gewürze. Es gibt weissen Presskopf (= Basisrezept) und roten Presskopf, welcher zusätzlich Schweineblut enthält. Presskopf kann kalt oder warm gegessen werden.

NUTRINFO Informationsstelle für Ernährungsfragen

Montag–Freitag

8.30–12.00 Uhr

Tel. 031-385 00 08

E-Mail: nutrinfo-d@sve.org

oder schreiben Sie an:

SVE

Effingerstrasse 2

Postfach 8333

3001 Bern



FOTO: WOLFGANG KAEHLER / CORBIS

Fisch ist nicht gleich Fisch

Wer viel Fisch isst, lebt gesünder. Insbesondere der Konsum fettreicher Meerfische mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren ist gut für Herz und Gefäße. **Eine neue Studie zeigt nun, dass der Schutzeffekt auch von der Art der Zubereitung abhängt.** Hoher Fischkonsum schützt nur dann vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wenn der Fisch gekocht oder gebacken wird.

VON ANDREAS
BAUMGARTNER, SVE

Erste Hinweise auf den protektiven Effekt eines hohen Fischkonsums stammten aus Beobachtungen an Eskimos. Bei den Inuit, die sich in erster Linie von Robben, Walfleisch und Fisch ernähren, sind Herz-Kreislauf-Krankheiten selten. Ähnlich verhält es sich in Japan, wo ebenfalls viel Fisch verzehrt wird.

Die Beobachtungen konnten wissenschaftlich erhärtet werden. In den vergangenen drei Jahrzehnten wurden Hunderte von Studien publiziert, die die günstigen Effekte eines hohen Fischkonsums auf das Herz-Kreislauf-System nachwiesen. In der oft zitierten holländischen Zutphen-Studie hatten Versuchspersonen, die täglich mindestens 30 Gramm Fisch assen, ein um 50% geringeres Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Krankheit zu sterben. In der italienischen GISSI-Studie konnte gezeigt werden, dass bei Herzinfarkt-Patienten das Risiko eines zweiten Infarktes um 30% tiefer lag, wenn sie über Jahre

hinweg Fischölkapseln geschluckt hatten.

Kein Schutz durch Fisch-Burger

Offenbar, so zeigt eine neue Studie von Dariush Mozaffarian und Kollegen von der University of Washington, hängt der Schutzeffekt in erster Linie von der Art der konsumierten Fische sowie von deren Zubereitung ab. Insbesondere fettreicher Fisch enthält beträchtliche Mengen an langkettigen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, die dem Herz-Kreislauf-System besonders zuträglich sind. Fische mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren sind Makrele, Hering, Thunfisch, Sardine und Lachs.

Eine Schutzwirkung konnte Mozaffarian allerdings nur nachweisen, wenn die Studienteilnehmer gekochten oder gebackenen Fisch gegessen hatten. Beim Konsum von frittiertem Fisch oder von Fisch-Burgern zeigte sich dagegen kein Schutzeffekt. Dies, so heisst es in der Studie, dürfte damit zusammenhängen, dass Fische, die zum

Frittieren oder in Sandwiches verwendet werden, in der Regel nur bescheidene Mengen an Omega-3-Fettsäuren enthalten. Dazu kommt, dass beim Frittieren die Fettsäurezusammensetzung verändert wird – insbesondere das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren wird negativ beeinflusst, wodurch der protektive Effekt für Herz und Kreislauf teilweise oder ganz verloren geht.

An der Studie von Mozaffarian und Kollegen nahmen 3910 über 65-jährige Personen teil, die zu Beginn der Studie keinerlei Anzeichen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zeigten. Nach einem Follow-Up von mehr als 9 Jahren ergab sich folgendes Ergebnis: Wer pro Woche 3-mal oder öfter Thunfisch oder anderen gekochten oder gebackenen Fisch isst, kann – verglichen mit einem totalen «Fischverächter» – das Risiko einer tödlich verlaufenden Herz-Kreislauf-Erkrankung um 49% senken.

QUELLE: MOZAFFARIAN D. ET AL.: CARDIAC BENEFITS OF FISH CONSUMPTION MAY DEPEND ON THE TYPE OF FISH MEAL CONSUMED. CIRCULATION 2003; 107: 1372-1377



FOTO: ANNIE GRIFFITHS BELT / CORBIS

Ernten, ohne zu säen

Sie kündigen den Frühling an, sind essbar und sogar sehr schmackhaft und haben oft einen wesentlich höheren Nährwert und mehr Vitamine als kultivierte Pflanzen: die Wildgemüse und -kräuter. Weit aus am beliebtesten sind **Bärlauch** und **Löwenzahn**, welche mittlerweile auch im Supermarkt erhältlich sind. Doch auch weniger bekannte Wildkräuter wie **Spitz- und Breitwegerich**, **Schafgarbe**, **Melde** oder **Giersch** erobern sich langsam ihren Platz in Schweizer Küchen zurück – nachdem sie bereits bei den Jägern und Sammlern einen wichtigen Bestandteil der täglichen Nahrung ausmachten. Doch aufgepasst: Wer die Pflanzen nicht ganz genau kennt und beispielsweise Maiglöckchen mit Bärlauch verwechselt, muss sich nicht wundern, wenn er sich auf der Intensivstation des Spitals wiederfindet. Denn **für das Sammeln von Wildpflanzen** gilt ebenso wie für das Pilzsuchen: Es **müssen bestimmte Regeln eingehalten werden, damit das Resultat Genuss und nicht Verdruss bereitet**.

VON MARIANNE BOTTA DIENER, DIPL. LEBENSMITTELINGENIEURIN ETH

Am Anfang war der Krimi. Wer den Krimi geschrieben hat, ist mir mittlerweile entfallen. Aber dass die Rache der betrogenen Ehefrau darin bestand, ihren Mann mit einem umwerfend guten Bärlauchgericht umzubringen, fand ich faszinierend. Natürlich ist Bärlauch nicht giftig – aber stark genug im Aroma, um die ebenfalls untergemischten gehackten Maiglöckchenblätter zu überdecken, welche todbringend waren.

Nach dieser Lektüre jedenfalls murrte ich nicht mehr, wenn ich mit meinen Eltern, ausgerüstet mit Plastiksäcken, in den Wald gehen und Bärlauchblätter sammeln musste. Ich lernte, dass Maiglöckchen nicht den Hauch eines Knoblauchgeruchs verströmen, dass seine Blüten glocken- und nicht sternförmig und seine Blätter deutlich schmaler sind. Dass Bärlauch möglichst frisch genossen werden soll und man nach dem Essen mit dem Kauen von Petersilie oder Kaffeebohnen den ärgsten Knoblauch(mund)geruch vertreiben kann. Und ich stellte mir vor, dass wie bei unseren Vorfahren jederzeit ein Bär kommen und sich an den Bärlauchblättern gütlich tun könnte. Denn der Name Bärlauch oder *Allium ursinum* kommt daher, dass Berns Wappentier die saftigen Wildkräuter mit Vorliebe und in grosser Menge direkt nach Beendigung des Winterschlafs frass.

Grosse Sortenvielfalt

Auf dem europäischen Kontinent wachsen rund 12 000 verschiedene Pflanzenarten. Ungefähr 1500 davon sind essbar. Wahrscheinlich ist ihr Anteil aber ungleich grösser, denn nur einige Hundert Pflanzen gelten tatsächlich als giftig. Essbare Wildpflanzen gedeihen hierzulande in

grosser Zahl. Auf Wiesen wachsen Gänseblümchen, Gundermann, Klee, Löwenzahn und Sauerrampfer, im Wald oder am Waldrand Bärlauch, Giersch und Waldmeister. Standorte am Wasser werden von Beinwell, Brunnenkresse und Wasserlinsen bevorzugt, und an Wegrändern können wir Breit- und Spitzwegerich, Schafgarbe, weisse Taubnessel und wilde Malve finden. Auch Unkräuter im Garten sind essbar: z.B. Brennessel, Vogelmiere und Hirtentäschel. Sie alle sind keine Notlösung in Hungersnöten, sondern eine echte Bereicherung unseres Speisezettels. Je nach Pflanze werden die Wurzeln, Sprossachsen, Blätter oder Knollen verwendet, teilweise auch die Blüten. Holunderblütensirup dürfte noch vielen bekannt sein, das Vanille-ähnliche Aroma einer Waldmeisterbowle ebenfalls. Doch auch eine selbst gemachte Brennesselbutter auf frisch getoastetem Brot, ein Auflauf mit Blättern des Bärenklaus oder die mit Artischockenherzen vergleichbaren Fruchtböden der grossen Klette dürften einige Gourmets positiv überraschen. Oskar Marti, auch «Poet am Herd» oder «Chrüter-Oski» genannt, serviert seinen Gästen im Restaurant Moospinte in Münchenbuchsee bei Bern häufig mit Wildpflanzen zubereitete Gerichte. Aus folgendem Grund: «Wildkräuter sind für mich der Inbegriff für die Ehrlichkeit in der Küche. Sie sind das Symbol für den Frühling, sie zeigen die Kraft und den Duft der erwachenden Natur.»

Die Wildpflanze in der Geschichte

Neu ist die Entdeckung dieser Gaumenfreuden nicht. Seit ungefähr viereinhalb Millionen Jahren leben die Vorfahren des

Menschen auf der Erde – die meiste Zeit ernährten sie sich von wildwachsenden Pflanzen. Auch als der Homo sapiens vor über 10 000 Jahren mit dem Ackerbau begannen, nahm das Sammeln von Pflanzen noch einen wichtigen Stellenwert ein. Die Kenntnisse der verschiedenen Pflanzen waren über Generationen hinweg sehr gross. Später wurde dieses Wissen in Büchern festgehalten. In Europa waren Kräuterbücher besonders im 16. und 17. Jahrhundert äusserst beliebt. Sie widmeten sich unter anderem den Themen Magie, Medizin und Astrologie. Im Gegensatz dazu verlor das Sammeln von Wildgemüse am Ende des Mittelalters zunehmend an Ansehen. Zwar sammelten die Bauern (und so genannten Hexen!) weiterhin Wildpflanzen, aber der Adel und später das Bürgertum ernährten sich vorwiegend von Fleisch, Weissbrot, Zucker und – selten – exotischeren Früchten und Gemüsen. Von Seefahrern mitgebrachte neue Pflanzen waren jedenfalls viel interessanter als die altbekannten einheimischen Wildpflanzen. Das Sammeln blieb fortan der armen, bäuerlichen Bevölkerung überlassen und wurde dementsprechend verachtet. Zudem galt wie überall: Was leicht verfügbar ist, wird wenig geschätzt, zumal man damit keine wirtschaftlichen Erträge erzielen konnte.

Neu erwachtes Interesse

In letzter Zeit allerdings erwacht das Interesse an den unscheinbaren Feld-, Wald- und



«Böse Weiber, die man nennet die Hexen.» Faksimile eines Holzschnittes (um 1500).

Wiesenpflanzen neu. Immer häufiger sind Bärlauch, Löwenzahn und Co. auch in städtischen Gebieten erhältlich und machen das eigene Sammeln überflüssig. Findige Gartenbesitzer säen diverse Wildkräuter aus. Dies ist zwar kulinarisch interessant, aber nicht uneingeschränkt zu empfehlen, gehören doch einige der Kräuter zur Kategorie der wenig geliebten Unkräuter. Will man sie wieder aus dem Garten vertreiben, wenn sie sich allzu breit gemacht haben, gelingt dies oft nur noch mit grosser Mühe und Arbeit. Ausserdem ist es viel sinnlicher, sein Essen selbst zu sammeln. Raus aus dem Büroalltag, hinein in Wälder, entlang an Bächen und an Wiesenrändern zu spazieren, zu hören, riechen, sehen und immer neue Pflanzen zu entdecken, die man erst noch gratis pflücken und essen kann, ist ein Erlebnis für die ganze Familie.

Hohe Vitamin- und Mineralstoffgehalte

Für die Gesundheit bringt diese Sammellust ebenfalls etwas. Denn ernährungswissenschaftlich interessant sind Wildpflanzen allemal: So enthält die Brennessel im Vergleich zum Kopfsalat das 30fache an Vitamin C, das 20fache an Beta-carotin, das 14fache an Calcium, das 25fache an Magnesium und das 50fache an Eisen. Der Löwenzahn enthält so viel Beta-carotin wie die Karotte und die Hagebutte immerhin 30-mal mehr Vitamin C als Zitronen. Frisch gesammelt und zubereitet fallen diese Unterschiede – im Vergleich zu kultiviertem und lange gelagertem Gemüse oder Salat aus dem Supermarkt – ganz besonders ins Gewicht. Es dürfte wohl kein Zufall sein, dass

Einheimische Wildpflanzen

Eine kleine Auswahl der bekanntesten Kräuter, die immer häufiger den Weg in Schweizer Küchen finden.

Bärlauch



Blätter und Zwiebel als Gewürz; für Suppen, Omeletten, Salate, als Brotaufstrich, als Pesto und in Saucen. Ähnliche Inhaltsstoffe wie Knoblauch mit denselben gesundheitlichen Wirkungen.

Brennnessel



Junge Blätter in Salaten oder gekocht, als Gemüse wie Spinat verwenden. Teeaufguss. Enthält Beta-Carotin, Vitamin C, Eisen, Calcium. Brennnesselgerichte wegen der Nitratbildung nicht aufwärmen!

Brunnenkresse



Blätter werden roh als Salat, gekocht als Gemüse gegessen. Enthält Vitamin C, Vitamin K, Calcium, Magnesium, Eisen, Mangan und Glucosinolat, das als natürliches Antibiotikum gilt.

Gänseblümchen



Blätter und Blüten im Salat, Knospen in Essig einlegen und als Kapernersatz verwenden. Neben Gerb-, Schleim- und Bitterstoffen enthalten Gänseblümchen Saponine, Flavonoide und ätherisches Öl.

Gundelrebe



Auch Gundermann genannt. Blätter hacken und als Gewürz in Salat oder Suppen verwenden. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe, Vitamin C, Kalium.

Löwenzahn



Junge Blätter als Salat oder wie Spinat als Wildgemüse verwenden. Tee und Honig aus den gelben Blüten. Enthält Beta-Carotin, Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen, in der Wurzel Inulin (für Diabetiker).

Sauerampfer



Blätter des Sauerampfers können als Würzkräut und für den Salat verwendet werden. Inhaltsstoffe sind u.a. die Vitamine C und A, Oxalsäure, Kieselsäure, Calcium, Eisen, Mangan, ätherische Öle.

Schafgarbe



Die jungen Blätter eignen sich gut für den Salat, die älteren werden gehackt und als Gewürz verwendet und in Butter angebraten. Enthält ätherische Öle, Gerbstoffe, Glykoside, Bitterstoffe.

Waldmeister



Für Sirup, Bowle und Süssspeisen (Kuchen, Pudding, Cremen, Glace). Der Duft des getrockneten Waldmeisters ist auf eine spezielle Substanz zurückzuführen, das Cumarin.

die meisten Wildkräuter ihre Hauptsaison im Frühling haben, zu einer Zeit, in der die Menschen – besonders früher – nach dem Winter nicht eben gut mit Vitaminen versorgt waren. Generell hat Wildgemüse, ähnlich wie Kulturgemüse, einen hohen Wasseranteil, wenig Fett und Kohlenhydrate und ist deshalb kalorienarm. Positiv ins Gewicht fallen die vielen Ballaststoffe sowie verschiedenste sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Meist haben Wildpflanzen ein intensiveres Aroma als Kulturgemüse und einen höheren Eiweissgehalt. Gesundheitlich von Vorteil ist auch, dass sie nicht mit Düngern, Pestiziden, Fungiziden und Ähnlichem behandelt werden – sofern man sie am richtigen Ort sammelt.

Auch medizinisch interessant

Vielen Wildpflanzen wird eine grosse medizinische Wirkung nachgesagt. Oder wie bereits Hippokrates um ca. 400 v. Chr. formulierte: «Eure Nahrungsmittel sollen Eure Heilmittel, und Eure Heilmittel sollen Eure Nahrungsmittel sein.» Viele Kräuter, Gewürze und auch Wildpflanzen wurden und werden noch heute sowohl als Gaumenfreuden als auch für Medikamente, Tee und sogar als Umschläge und in Salben verwendet. So fördern Umschläge mit frischen Schafgarbenblättern die Wundheilung, und der leicht bittere Tee aus den Blütenköpfchen regt die Gallensekretion an. Sie wirken ausserdem Appetitanregend und können krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich lindern. Geissfuss wurde bei Gicht angewendet, während Bärlauch Harn treibend und generell ähnlich gesundheitsfördernd wie Knoblauch wirkt. Die



Appetitanregend und verdauungsfördernd: Die Schafgarbe, dargestellt als guter Geist. Zeichnung von Mary Cicely Barker (1895–1973).

Klette wurde Rheumakranken zur Schmerzlinderung empfohlen, Weissdornblüten den Herzkranken. Letztere wirken, als Tee genossen, blutdruckregulierend und durchblutungsfördernd. Die schleimlösenden Pflanzen Gundelrebe und Vogelmier werden noch heute zur Hustenbehandlung eingesetzt. Schafgarbe und Gänseblümchen wiederum sollen appetitanregend und verdauungsfördernd sein. Dies sind nur einige wenige Beispiele aus der Fülle möglicher Anwendungen der Apotheke aus der freien Natur.

Nichts ist Gift ...

Die vielfältige Wirkung der Wildpflanzen erlebt dank diversen Büchern über Kräuterméizin heute wieder einen wahren Boom. Begriffe wie «Phyto-méizin» oder «sanfte Heilméethoden» gaukeln den hilfessuchenden Patienten vor, ohne Nebenwirkungen zu sein – was natürlich nicht stimmt, denn auch pflanzliche Heilmittel kön-

nen unerwünschte Wirkungen haben und – im Übermass genossen – gar gesundheitsschädlich sein. Neue Studien zeigen beispielsweise auf, dass die unter anderem in Basilikum, Estragon, Fenchel und Anis vorkommenden Aromastoffe Estragol und Methyleugenol im Tierversuch Erbgut- und Leber-schädigend sind. Gerade weil das Interesse an Wildkräutern erst wieder neu erwacht, sollte man sie nicht in grossen Mengen konsumieren und Tee keinesfalls täglich zu sich nehmen. Denn Langzeiterfahrungen über unerwünschte Nebenwirkungen fehlen häufig, Studien über den regelmässigen Verzehr von Wildpflanzen und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit liegen kaum vor. Früher dagegen wurde das gesamte Wissen über die Anwendung der Pflanzen zu Heilzwecken von Generation zu Generation weitergegeben, inklusive dasjenige über nötige Vorsichtsmassnahmen. Zwar fehlten dabei ebenfalls die wissenschaftlichen Begründungen. Aber Ratschläge wie «einen Tee nicht länger als einmal pro Tag während zweier Wochen anzuwenden» waren weit herum geläufig. Solche Warnungen sind heute längst nicht mehr der ganzen Bevölkerung bekannt.

... und alles ist Gift

Sicher ist jedenfalls eines: Nicht alle Pflanzen, die wir sammeln können, sind harmlos. Was bei weitem nicht nur mit möglichen Verwechslungsgefahren zusammenhängt! Einige Pflanzen, wie zum Beispiel die Gänsefussgewächse, Sauerklee oder Sauerampfer, enthalten Oxalsäure, welche besonders für Nierenkranke ungünstig ist. Die Alkaloide des Beinwells sind giftig für die Leber, wäh-

rend die Triebe von Farnen eine Substanz enthalten, die im Körper Vitamin B₁ zerstört. Im Wald gesammelte Pflanzen könnten zudem den Fuchsbandwurm übertragen, während die Brunnenkresse an durch Viehweiden führenden Bächen von den Larven des grossen Leberegels befallen sein kann. Dieser beim Wiederkäuer vorkommende Parasit ist auch für den Menschen gefährlich bis tödlich. Zur Sicherheit sollte Brunnenkresse aus solchen Gebieten abgekocht werden, was wiederum ihren Vitamingehalt schmälert. Beifuss in grossen Mengen kann zu Vergiftungserscheinungen und bei Schwangeren sogar zu Fehlgeburten führen. Und Waldmeister verursacht, im Übermass genossen, Kopfschmerzen, Schwindel, Atemlähmungen, Verdauungsprobleme und sogar Leber- und Nierenschäden. Schuld daran ist der Aromastoff Kumin. Auf Nummer sicher geht, wer für eine Waldmeisterbowle höchstens 3 Gramm Waldmeisterkraut pro Liter Flüssigkeit verwendet. Schimmelnder Waldmeister ist besonders ungesund, das dabei entstandene Dicumarinol wirkt als Antivitamin K und kann schwere Blutungen hervorrufen. Die Substanz wird deshalb zur Herstellung von Rattengift verwendet. Beim Pflücken von Bärenklau ist ebenfalls Vorsicht angebracht, die darin enthaltenen Furanocumarine können zu starken Lichtdermatosen führen. Vorsicht mit der Dosierung ist auch bei Hopfen, Huflattich und Wacholder angebracht. Wer hingegen bei Löwenzahn, Bärlauch und Gänseblümchen im Salat herzhaft zugreift, muss sich vor unangenehmen Nebenwirkungen nicht fürchten. Es sei denn, das Gericht enthalte kleingeschnittene Maiglöckchenblätter... □

Tipps zum Sammeln

- Sammeln Sie nur Pflanzen, die Sie kennen. Nehmen Sie sicherheitshalber ein Bestimmungsbuch mit.
- Informieren Sie sich gut, mit welchen Pflanzen Sie die von Ihnen gesuchten Wildpflanzen verwechseln könnten (Bärlauch/Maiglöckchen; Geissfuss/Hundspetersilie)
- Sinnvoll ist es, die giftigen Pflanzen gut zu kennen. Dies gilt besonders dann, wenn Sie Kinder zum Sammeln mitnehmen und diese etwas anderes pflücken als Sie.
- Weisen Sie Kinder darauf hin, keine Pflanzen zu essen, die Sie Ihnen vorher nicht gezeigt haben. Kinder reagieren zudem schon auf viel kleinere Mengen gewisser Substanzen mit Vergiftungserscheinungen als Erwachsene. Denken Sie daran, wenn Sie z.B. Süssspeisen mit Waldmeister oder Ähnlichem zubereiten.
- Vorsicht vor Pflanzen, die versehentlich, z.B. in der Nähe von Gärten und Feldern, mit Pestiziden, Düngemitteln oder Unkrautvertilgungsmitteln behandelt wurden. Auch Pflanzen von Orten, die von Hunden als Toilette benutzt werden, sind unappetitlich. Vermeiden Sie Sammelorte an Strassenrändern.
- Pflücken Sie nur gesunde Pflanzen, keine anormal aussehenden, kränkenden oder zerzausten.
- Sammeln Sie keine vom Aussterben bedrohten Pflanzen (z.B. Silberdistel).
- Sammeln Sie nur an Fundorten, an denen die Pflanze in grosser Zahl vorkommt; lassen Sie vereinzelte Pflanzen stehen, damit sie sich fortpflanzen können.
- Sammeln Sie nur so viel, wie Sie in den nächsten zwei Tagen essen können. Wildpflanzen sollten so schnell wie möglich konsumiert werden.
- Pflücken Sie nie die ganze Pflanze, sondern nur einzelne Blätter. Sonst stirbt die Pflanze ab. Dies gilt insbesondere bei einjährigen Pflanzen, die sich sonst nicht mehr vermehren können.
- Reissen Sie die Pflanze wirklich nur dann mit der Wurzel aus, wenn Sie diese verwenden wollen.
- Denken Sie daran, dass sich auch viele Tiere von den wildwachsenden Früchten und Samen ernähren.
- Pflücken Sie nur die zarten, essbaren Blätter. Die alten schmecken weniger.
- Sortieren Sie die Pflanzen beim Sammeln nach Arten, füllen Sie diese locker in kleine Plastiksäcke, welche Sie kühl und sonnengeschützt aufbewahren. Oder wickeln Sie die Pflanzen in ein feuchtes Tuch.
- Pflücken Sie sorgfältig, denn Gräser und Erde machen die Putzerei zu Hause mühsam und aufwendig.
- Waschen Sie vor dem Konsum die gesammelten Pflänzchen sorgfältig, schauen Sie sie nochmals gründlich an, um jeden Irrtum beim Sammeln auszuschliessen.

VON MARIANNE BOTTA DIENER,
DIPL. LEBENSMITTELENGENIEURIN ETH



Zutaten für das Herz

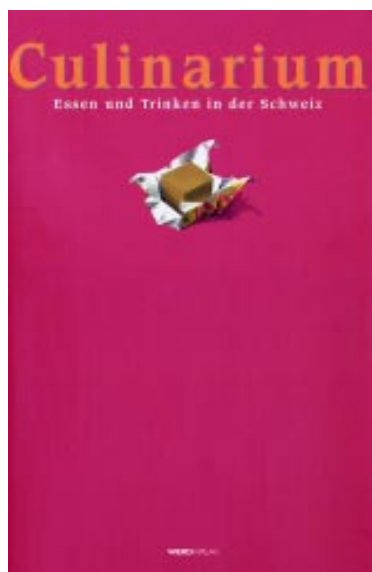
**Mediterrane
Küche auf
Schweizer Art**

*Frieda Dähler
Herausgeber:
Inselspital Bern,
2002, 121 Seiten,
Fr. 29.–, zu
bestellen bei:
Inselspital Bern,
Kardiovaskuläre
Prävention und
Rehabilitation,
Eingang 50A,
3010 Bern*

Das häufigste Problem für Patienten nach einer Ernährungsberatung besteht darin, dass zwar die Theorie absolut einleuchtend, die Umsetzung des neu gewonnenen Wissens aber alles andere als einfach ist. Dieser Sachverhalt ist auch dem Team für kardiovaskuläre Prävention und Rehabilitation des Inselspitals Bern bewusst. Deshalb verfasste die dort tätige Ernährungsberaterin Frieda Dähler das nun vorliegende Buch. Spätestens jetzt entfällt die leidige Frage, wie gesunde, aber trotzdem schmackhafte Gerichte für Herzkrankte aussehen können. Sowohl im

Vorwort von Professor Saner, dem leitenden Arzt des Schweizer Herz- und Gefässzentrums in Bern, als auch im nachfolgenden umfassenden Theorieteil von Frieda Dähler wird klar, wie eine herzgesunde Ernährung auszusehen hat: Raps- und Olivenöl statt Butter oder Speck, mediterran angehaucht, viele Gemüse und Früchte, Fisch, ab und zu Rotwein, maximal 500 g Fleisch pro Woche und nur mit Mass Süssigkeiten. Die Rezepte sind meistens einfach, gut beschrieben und sehr ansprechend bebildert. Die Ringfassung ermöglicht ein einfaches Mitnehmen des Buches in die Küche: nichts ist ärgerlicher als ein Buch, das während des Kochens von selbst zuklappt und mit fettigen Fingern wieder aufgeschlagen werden muss!

Leider nicht auf dem neusten Stand der Ernährungswissenschaft sind die Angaben zum Kohlenhydratkonsum. Es hätte auf den Einfluss eines täglich mehrmals stark schwankenden Blutzuckerspiegels eingegangen werden müssen. Ebenso stimmt es nicht, dass nur derjenige mit Übergewicht rechnen muss, der viele Süssigkeiten zu sich nimmt. Auch raffinierte Kohlenhydrate wie Weissmehlprodukte etc. sind weder für Übergewichtige noch für Herzkrankte geeignet.



Culinarium Essen und Trinken in der Schweiz

*Paul Imhof u.a.,
Werd Verlag,
Zürich, 2003,
376 Seiten, ISBN
3-85932-415-2,
Fr. 89.–*

Wer gerne liest, schmökert, schmunzelt, nachfragt, sich Appetit machen lässt und nachkocht, Lust hat auf Reportagen, Interviews, Kolumnen und Portraits: der sollte sich dieses rote, zweieinhalb Kilogramm schwere Buch nicht entgehen lassen. Das Thema: Nicht die eine, sondern die unzähligen verschiedenen Schweizer Küchen, wie sie sich im Laufe der Zeit verändert und angepasst haben und vom Ausland inspirieren liessen. Die Texte stammen aus Zei-

tungen und Zeitschriften, aus Tages-Anzeiger, Magazin, SonntagsZeitung, Schweizer Familie, Annabelle, du und Facts. Unter den Autoren und Autorinnen finden sich Namen wie Kleinstein, Leandra Graf, Marianne Kaltenbach, Hugo Loetscher und Karin Oehmigen, minu sowie viele andere Journalisten und Journalistinnen, insgesamt mehr als 70! Und das Resultat kann sich wahrlich sehen lassen: wunderschön bebildert, grosszügig illustriert, journalistisch sehr ansprechend, mit viel Hintergrundwissen, sorgfältig recherchiert und trotzdem sehr praxisnah, inklusive einem beigelegten Rezeptheft. Titel wie «Von orangenen Geistern und der Erotik der Kürbisse» oder «Capuns sind kein Gericht, Capuns sind eine Philosophie» wechseln ab mit Rezepten, Bildern, Kolumnen, Hinweise zur Küchenphysik sowie Angaben zur Lebensmittelkunde. Schon die Kapitel Wasser, Boden, Salz, Fette, Getreide, Gemüse, Pilze, Obst, Kastanien, Schokolade, Fleisch, Wurstwaren, Fische, Muscheln, Krustentiere, Kräuter, Gewürze, Eier, Milch, Käse, Wein, Schnaps, Bier... lassen die enorme Themenvielfalt erahnen. Nichts wie los: der Kauf dieses Buches lohnt sich wirklich.



Thai Food

David Thompson
Collection Rolf
Heyne, München,
2002, 673 Seiten,
ISBN
3.89910-182-0
Fr. 120.–

Was von aussen schlicht, aber unsäglich grell und pinkig aussieht, hat es im Innern in sich: das grosse Standardwerk der thailändischen Küche. Ein Glück für alle Liebhaber der asiatischen Küche, dass Thompson ganz zufällig wegen einer in letzter Minute geänderten Urlaubsreise in Bangkok landete, sich von der dortigen Küche sofort verführen liess und sich in den letzten 20 Jahren zu einem weithin anerkannten Experten der Thai-Küche gemausert hat. Er arbeitete an der Seite von Köchinnen, die ihre Fertigkeiten in den Königspalästen der Thai vervollkommen hatten und eignete sich dabei ein immenses Wissen über traditionelle Rezepte und kulinarische Techniken an.

In mehreren Jahren Arbeit schrieb er dieses Wissen für all jene nieder, die wie er die thailändische Küche für eine der herausragenden Nationalküchen der Welt halten. Alle Achtung vor Thompsons Arbeit: Die Liste seiner Primär- und Sekundärquellen ist immens lang, die von ihm konsultierten thailändischen Quellen für uns nicht nachvollziehbar.

Der erste Teil des Werkes befasst sich mit der Geschichte Thailands, seiner Kultur und Gesellschaft und führt uns in eine fremde, unglaublich spannende Welt. Wir lernen die verschiedenen Regionen des Landes sowie deren Besonderheiten kennen und erhalten in einem Kapitel zum Thema Reis alles nur erdenkliche an Hintergrundwissen zu den weissen Körnern. Teil zwei befasst sich mit den Grundlagen der thailändischen Kochkunst, und Teil drei widmet sich dem Essen ausserhalb der Mahlzeiten, d.h. den Snacks, der Strassenküche und Desserts. Kurz und gut: ein Buch, an dem in der heutigen Zeit des grossen Booms der asiatischen Küche kaum ein Weg vorbei führt.

Die unter anderem für die Zeitschrift GEO tätige Wissenschaftsjournalistin Dr. Petra Thorbrietz hat sich umfassend mit dem Thema Kinderernährung auseinandergesetzt. Was immer es über Kinderernährung zu sagen gibt, ist in diesem Buch nachzulesen: über dicke Kinder, Fast Food, Werbung für Konsum-Kids, Kinderlebensmittel, Süssigkeiten, Kinderlieblingsgerichte und Esserziehung, über Stillen, Babybreie, Brainfood, Kinder in der Küche, Fertigprodukte auf Kindertellern, BSE und Acrylamid.

Die Autorin zeigt auf, dass richtige Ernährung und Genuss sich nicht widersprechen und dass gemeinsames Kochen und Essen zum Spass für die ganze Familie werden kann. Die einzelnen Kapitel kommen gut bebildert, übersichtlich gestaltet und seriös recherchiert daher. Besonders beeindruckend ist das Kapitel «Was steckt in den Lieblings-Hits der Kids?» Pommes Frites, Hamburger, Fischstäbchen, Würstchen und Co. werden unter die Lupe genommen und bewertet. Umgekehrt gibt es die «Zehn idealen Lebensmittel, die ihren Kindern bestimmt schmecken»: Äpfel, Bananen, Melonen, Haferflocken, Hähnchen, Karotten etc. Interessant ist das Würfelzuckerspiel. Wussten Sie beispielsweise, dass in 200 g Gummibärchen 49 Würfelzucker, in einem Kinderjoghurt 6 und in einer Flasche Tomatenketchup gar 35 Zuckerwürfel versteckt sind?

Es gibt nur einen, allerdings gewichtigen Minuspunkt zum Buch: Es ist völlig auf deutsche Verhältnisse zugeschnitten, und die sind nun mal nicht so wie in der Schweiz (Zahlen, Fakten, Rezeptzutaten, Lebensmittelgesetze, weiterführende Adressen und Links).



Kursbuch gesunde Kinderernährung

Dr. Petra Thorbrietz
Zabert Sandmann
Verlag, München,
2002, 320 Seiten,
ISBN
3-89883-035-7
Fr. 41.80

VON HANSJÖRG RYSER,
GESCHÄFTSFÜHRER SVE

Neue Strukturen – neue Herausforderungen

Die Vorstandsmitglieder der SVE und der Schweiz. Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE) sind sich einig darin, dass mit einer Zusammenlegung der beiden Organisationen nach deutschem und österreichischem Vorbild wertvolle Synergien geschaffen werden können. Durch Zusammenfassung der wissenschaftlichen Aktivitäten und der Massnahmen im Informationsbereich sollen Ernährungsfragen künftig mehr Breitenwirkung und auch mehr gesundheitspolitische Durchschlagskraft erhalten (Einzelheiten siehe Bericht in der Beilage zur Mitgliederversammlung).

Auch in der SVE-Geschäftsstelle tut sich einiges. So wird eine neue wissenschaftliche Abteilung mit einer Vollzeitstelle für eine/n Ernährungswissenschaftler/in geschaffen. Dadurch ergeben sich für die Geschäftsstelle zusätzliche fachliche Ressourcen. Gleichzeitig ist geplant, dass der Geschäftsführer seinen Beschäftigungsgrad reduzieren und sich primär auf Führungsaspekte, PR und politische Aufgaben konzentrieren wird (siehe Jahresbericht, Editorial des Präsidenten).

Drei Fachtagungen zu aktuellen Themen

Am 22. Mai 2003, 13.30 Uhr, wird die Frühjahrstagung des Netzwerks Ernährung und Gesundheit, Nutrinet.ch, im Bundesamt für Landwirtschaft, Mühlemattstr. 5 (Zimmer U 9), Bern, stattfinden. Das aktuelle Thema lautet «Essstörungen – Prävention und Therapie». Zwei

Referentinnen berichten über neue Medien für den Schulunterricht sowie über Informations- und Hilfsangebote von Fachstellen. In einem dritten Referat wird das Expertennetzwerk «Ess-Störungen» vorgestellt. Der Zutritt ist gratis, Voranmeldung nicht erforderlich. Auskunft Tel. 031 385 00 00.

In der Beilage finden Sie die Einladung mit Anmeldetalon zur nationalen Fachtagung und die Unterlagen für die Mitgliederversammlung der SVE vom 13. Juni 2003, ferner den Jahresbericht 2002. Als Tagungsthema haben wir «Übergewicht bei Kindern» gewählt und beleuchten damit eines der virulentesten Gesundheitsprobleme. Nach zwei Hauptreferaten am Vormittag folgen nachmittags im Rahmen von zwei Roundtable-Veranstaltungen neun Kurzpräsentationen. Mit diesem Modell wollen wir insbesondere die Teilnehmenden zur Mitwirkung motivieren (vgl. Kasten). Die Verleihung der Ernährungspreise Nestlé Suisse und eine Foyer-Ausstellung runden die Veranstaltung ab.

Am 29. und 30. August wird im Berner Kursaal die Schweiz. Gesellschaft für Ernährungsforschung ihr 50-jähriges Bestehen



Merkblätter zur Ernährung, Vol. 2. Preis für SVE-Mitglieder Fr. 10.–, für Nichtmitglieder Fr. 20.–. Details zum Inhalt der CD sowie einen und Bestelltalon finden Sie auf Seite 2.

mit einem wissenschaftlichen Symposium zum Thema «Essential fatty Acids in Nutrition» feiern. Details s. S. 23, Informationen bei der Geschäftsstelle, Tel. 031 385 00 00.

Neue Merkblatt-CD

SVE-Mitglieder finden in der Beilage die neue CD «Merkblätter zur Ernährung» Vol. 2 mit Informationen zu 13 Ernährungsthemen auf Deutsch, Französisch und Italienisch. Wie schon die CD Vol. 1 (mit 14 Themen) eignet sich die neue CD namentlich für Mediatoren, welche die Texte an Patienten, Schüler, Ratsuchende usw. kopieren und weitergeben können.

2003 bringt noch einiges

Die Firma Wander AG hat uns ihr bewährtes Programm zur Gewichtsreduktion «Profiline» (Testsieger in unserem Vergleich «Schlankheitsdiäten – so wählen Sie richtig») zur Weiterführung und Weiterentwicklung übergeben. Wir werden in den nächsten Monaten die Kontakte zu den bisherigen Profiline-Beraterinnen (dipl. Ernährungsberaterinnen) intensivieren und weitere Fortbildungsveranstaltungen organisieren.

Unsere Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsportal Medpoint.ch tritt in eine aktive Phase: Die SVE wird Fachpartner für Ernährungsfragen, und schon bald werden SVE-Gesundheitsinformationen auf dem neuen Konsumentenportal www.gesmed.ch aufgeschaltet sein. Durch eine Präsenz auf dieser Website, die momentan pro Monat über 60 000 Besucher anzieht, erhoffen wir uns mehr Besucher auf unserer Homepage – und natürlich auch mehr Umsatz in unserem online-Shop!

Neue Tagungsform – getrennte Parallelveranstaltungen Deutsch und Französisch

Ein Hauptproblem bei den SVE-Fachtagungen bildet immer der «Röstigraben» – unsere Besucher aus der Romandie haben oft das Gefühl, etwas nachlässig behandelt zu werden. Daran vermochten auch die teuren und aufwändigen Simultanübersetzungen nichts zu ändern. Am 2003 gehen wir neue Wege: Am Nachmittag trennen wir die Veranstaltung nach Sprachen in zwei parallele Sessionen mit gleicher Thematik aber unterschiedlichen Referenten/-innen und hoffen, so unsere Französisch sprechenden Mitglieder zum Besuch motivieren zu können.

	Dauerausstellung zu den Themen «Cuisiner, manger, acheter et digérer»	Im Ernährungsmuseum «Alimentarium» in Vevey. Öffnungszeiten: Dienstag–Sonntag, 10.00–18.00 Uhr, Tel. 021-924 41 11, Fax 021-924 45 63
30. April bis 4. Mai	MEFA – Fachmesse für den Lebensmittel- Detailhandel	Messe Zürich, E-Mail: mefa@messe.ch oder kaese@messe.ch, Internet: www.mefa-zurich.ch
4.–7. Mai	The 5th European Forum for Dietitians	In Budapest, Thermal Hotel Margitsziget (Ungarn). Kongress der European Federation of the Associations of Dietitians. Information: Ferenc Miklósi, managing director, Tel. 361 216-1121 oder 361-216-3421, Fax 361 456-0888, E-Mail: fmiklosi@convention.hu, Internet: www.convention.hu
6. Mai	Des bactéries probiotiques dans les aliments fonctionnels: un déficit d'envergure pour la recherche en biotechnologie alimentaire	17.15 Uhr im Auditorium Maximum der ETH Zürich. Öffentliches Kolloquium des Instituts für Lebensmittel- und Ernährungs- wissenschaften. Referent: Prof. Ch. Lacroix
17. Mai	Stevia: Teufelskraut oder süsser Segen?	09.30–16.00 Uhr im Hörsaal des Botanischen Gartens Bern. Information und Anmeldung: Verein Pro Stevia Schweiz, Postfach, 3000 Bern 23, Tel. 031-970 79 47 oder 031-772 00 40, E-Mail: info@prostevia.ch, Internet: www.prostevia.ch
22. Mai	Essstörungen – Prävention und Therapie	13.30–15.00 Uhr im Bundesamt für Landwirtschaft, Mühlematt- str. 5 (Zimmer U 9), Bern. Frühjahrestagung des Netzwerkes «Ernährung und Gesundheit Nutrinet.ch». Auskunft: SVE-Sekretariat, Tel. 031-385 00 00, E-Mail: info@sve.org. Keine Anmeldung erforderlich
5.–8. Juni	International Conference on Health Benefits of Mediterranean Diet	Im Capsis Convention Center Aghai Pelegia, Heraklion, Crete (Greece). Information und Anmeldung: www.evicesevents.com/egea/
12.–14. Juni	Ernährung 2003	Im Design Center Linz (Österreich). 21. gemeinsamer Kongress der deutschen und österreichischen Fachgesellschaften für klinische Ernährung und Ernährungsmedizin und der Gesellschaft für klinische Ernährung der Schweiz (GESKES). Information und Anmeldung: Eva M. Schaup, Goldeggasse 22, A-1040 Wien, Tel. +43 (1) 505 74 78, Fax +43 (1) 505 82 81, E-Mail: eva.schaup@eunet.at
13. Juni	Übergewicht bei Kindern	Nationale Fachtagung und Mitgliederversammlung der Schweiz. Vereinigung für Ernährung (SVE) im Kulturcasino Bern 09.00–10.00 Mitgliederversammlung der SVE 10.00–16.30 Nationale Fachtagung Auskunft: SVE-Sekretariat, Tel. 031-385 00 00, Fax 031-385 00 05, E-Mail: info@sve.org Tagungsprogramm und Anmeldetalon finden SVE-Mitglieder in der Beilage zu diesem Versand
7.–11. Juli	Workshop «Dietary Fat and Energy Balance – Myths and Facts»	Im Centro Stefano Franscini auf dem Monte Verità, Ascona. Weitere Informationen unter www.csf-workshop.ethz.ch oder bei Prof. Wolfgang Langhans, Institut für Nutztierwissenschaften, ETH Zentrum, LFW B 55.1, 8092 Zürich, Tel. 01-632 33 06, E-Mail: wolfgang.langhans@inw.agr.ethz.ch
29.–30. August	Essential Fatty Acids in Nutrition	Jubiläumstagung der Schweiz. Gesellschaft für Ernährungsfor- schung (SGE) im Kursaal Bern, Saal Szenario. 09.00–09.45 Mitgliederversammlung der SGE 10.00–17.40 Symposium 09.30–13.00 Fortsetzung Symposium (30. August) Auskunft: SVE/SGE-Sekretariat, Tel. 031-385 00 00, Fax 031-385 00 05, E-Mail: sge@sve.org

