tabula

Zeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE
_n° 4/2011_

Nahrungsergänzungen

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Anzeige

DAS LERNZIEL FLUGS ERREICHEN:

DIE ERNÄHRUNGSSCHEIBE FÜR KINDER bietet einen fliegenden Einstieg in eine selbstbestimmte und genussvolle Ernährung im Schulalter: Bestellen Sie jetzt den faltbaren Frisbee* mit dem Sujet der Ernährungsscheibe und erfahren Sie mehr über die kostenlosen Unterrichtsmaterialien der SGE:

www.sge-ssn.ch/lehrmittel

*www.sge-ssn.ch/frisbee (CHF 4.–/Frisbee inkl. Spielideen, Rabatt bei grösseren Bestellmengen)

EDITORIAL

«Veränderung ist das Salz des Vergnügens» – Friedrich Schillers Maxime war uns Befehl, mit dem Resultat, dass Sie heute ein rundum erneuertes Tabula in Ihrer Hand halten. In den letzten Monaten haben wir bestehende Inhalte hinterfragt und, wo nötig, angepasst. Gleichzeitig haben wir versucht, das Tabula ästhetisch noch ansprechender zu gestalten – schliesslich ist Ernährung auch etwas Sinnliches.

Wie bisher befasst sich jede Ausgabe mit einem Schwerpunktthema, dieses Mal haben wir uns *Nahrungsergänzungen* genauer angeschaut: Wo bringt ein gezielter Einsatz einen Nutzen, und wann ist die Einnahme unsinnig? Auch bieten wir Ihnen weiterhin *Antworten auf aktuelle und häufig gestellte Fragen.* Veränderungen bedeuten aber immer auch einen Abschied von Bestehendem. So haben wir uns entschieden, die Rubriken *Didacta* und *Esskultur* nicht mehr weiterzuführen. Damit schaffen wir Platz für Neues. Ab dieser Ausgabe richten wir den Scheinwerfer auf spannende Berufe und aussergewöhnliche Menschen in der Ernährungsbranche. Den Anfang macht *Samuel Sägesser,* der mit seiner Organisation Tischlein deck dich dafür sorgt, dass Bedürftige gratis Lebensmittel erhalten – ein Engagement passend zur Weihnachtszeit. Das Gleiche gilt natürlich auch fürs Thema Weihnachtsguetzli in der Rubrik *Unter der Lupe*.

Nicht nur das Tabula erfuhr dieser Tage einige Änderungen, auch die *Lebensmittelpyramide der SGE* erstrahlt in einem neuen Kleid. Die überarbeitete Pyramide finden Sie als *Poster in der Heftmitte,* alle Hintergründe dazu erfahren Sie im *Interview* mit der Projektleiterin Angelika Hayer auf Seite 23. Sowohl bei der Überarbeitung der Pyramide wie auch beim Tabula konnten wir uns auf hilfreiche Feedbacks der Nutzer respektive Leser abstützen. Ihre Meinung ist uns auch weiterhin wichtig, daher möchten wir in künftigen Ausgaben Ihre Ansichten und Kommentare in einer Leserbriefseite veröffentlichen.

Gerne lasse ich Sie nun im neuen Tabula stöbern. Wie beim Salzen einer Speise bleibt letztlich vieles Geschmacksache, doch wir hoffen, dass wir mit den Veränderungen dem Tabula auch die für Sie richtige Würze gegeben haben. Guten Appetit!

THOMAS LANGENEGGER / SGE
Chefredaktor Tabula

04_REPORT
Nahrungsergänzungen
Nahrungsergänzungen erfreuen sich wachsender Beliebtheit – immer stärker auch in der Schweiz. Doch wann machen diese Präparate wirklich Sinn? Und können sie auch negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben? Diesen und anderen Fragen geht unser Hauptartikel nach.

16_UNTER DER LUPE
Weihnachtsguetzli
Dieser Tage wieder in aller Munde, doch über ihre Herkunft wissen wir oft nur wenig: die Weihnachtsguetzli.

10_AUS DEM LEBEN VON...
12_POSTER
14_WISSEN, WAS ESSEN
20_BÜCHER
22_DIE SGE
24_AGENDA / PREVIEW N°1/12

Impressum:
tabula: Offizielles Publikumsorgan der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE_**ERSCHEINUNG:** Vierteljährlich _**HERAUSGEBERIN:** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schwarztorstrasse 87, 3001 Bern, Tel. +41 31 385 00 00 SGE-Spendenkonto: PC 30-33105-8 / info@tabula.ch / www.tabula.ch_**REDAKTION:** Thomas Langenegger_**REDAKTIONSKOMMISSION:** Marianne Botta Diener / Anne Endrizzi / Madeleine Fuchs / Muriel Jaquet / Gabriella Pagano / Annette Matzke / Françoise Michel_**LAYOUT:** Thomas Langenegger_**DRUCK:** Erni Druck & Media, Kaltbrunn_**TITELBILD:** Fotolia/Gina Sanders _**BILDER SEITEN 4 UND 5:** iStockfoto/syolacan und Gesundheitsförderung Schweiz/Suisse Balance.

Nahrungsergänzungen

Weder Wundermittel noch Wellnessprodukt: Gerade im Winter vertrauen viele Leute auf eine Extraportion an Nährstoffen in Form von Präparaten. Doch als Vollkasko-Versicherung gegen die Folgen einseitiger Ernährung sollten Nahrungsergänzungen nicht missverstanden werden.

Stimmen die Schätzungen einer Lausanner Studie, so versucht bereits jeder vierte Schweizer, seinen Körper mit Vitaminpülverchen, Mineralstoffdrinks oder anderen Nahrungsergänzungen fit, aktiv und gesund zu halten. Und damit liegt die Schweiz im internationalen Vergleich noch eher auf den hinteren Rängen, in Deutschland dopt sich bereits jeder Dritte mit Nährstoffen aus dem Chemielabor, in den USA schluckt jeder Zweite irgendein oder mehrere Präparate, und in Dänemark bekommen zwei Drittel aller Kinder regelmässig Vitaminsupplemente. Trotzdem, auch hierzulande boomt der Markt für die kleinen Nährstoffkonzentrate: Aktuelle Zahlen fehlen für die Schweiz, doch Fachkreise sprechen von Umsatzzuwächsen von rund zehn Prozent pro Jahr. Oft verpackt wie hochwirksame Arzneimittel, dürfen sie als Helfer vieler Zellfunktionen, als Garant für starke Knochen und gesunde Zähne und sogar als lebensnotwendige Gesundheitsstoffe angepriesen werden. «Doch alle Experten sind sich einig, dass Früchte und Gemüse das Beste sind», sagt Dr. Ulrich Moser, Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Er spricht sich klar für den Nährstoffreichtum unserer natürlichen Lebensmittel aus: «Nahrungsergänzung ist das, was der Name sagt: nur eine Ergänzung der Nahrung. Sie kann ein mögliches Defizit an einzelnen Inhaltsstoffen ausgleichen und damit Mangelerscheinungen vorbeugen. Doch, spezifische Vitaminmangelkrankheiten wie Skorbut mal ausgenommen, Krankheiten heilen kann sie nicht.» Was als Nahrungsergänzung gilt, wird vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) untersucht, wenn Nährstoffpräparate bereits als Medikamente gelten, dann liegt die Kompetenz bei Swissmedic. Ausschlaggebend für die Kategorisierung sind die Dosierung sowie die Werbeversprechen der Produkte: Nahrungsergänzungen dürfen keine Heilung versprechen, denn sie zählen zu den Lebensmitteln. Ihr Gehalt an Nähr- und Aufbaustoffen muss sich an feste Grenzen halten, und vor allem dürfen sie zu keinen schädlichen Nebenwirkungen führen.

In der Schweiz gelten strenge Auflagen

Während in den Supermärkten der USA kleine und grosse Plastikdosen vom Vitamin A bis hin zum Zink ganze Regalreihen füllen, sind Nahrungsergänzungen bei den Grossverteilern der Schweiz noch ein Nischenprodukt. Hierzulande bevorzugen viele Hersteller Apotheken oder Drogerien, um ihren Nahrungsergänzungen den Anschein eines Heilmittels zu geben. Doch egal ob Denner oder Drogerie, Aldi oder Apotheke, die empfohlene Tagesdosis des in einer Nahrungsergänzung befindlichen Stoffes muss mindestens 15 Prozent des täglichen Bedarfs decken. Gleichzeitig darf es auch nicht zu viel sein. Grosse Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen entpuppen sich oftmals als medizinisch hoch wirksam – verbunden mit den entsprechenden Nebenwirkungen. Daher setzt die Schweizer Verordnung über Speziallebensmittel fest, wie viele Vitamine und Mineralstoffe eine Tagesration höchstens enthalten darf. Bei Vitaminen liegt diese Grenze zumeist beim Dreifachen des Tagesbedarfs. «Allerdings gelten bei den fettlöslichen Vitaminen A und D niedrigere Obergrenzen, weil sie vom Körper gespeichert werden und daher rascher zu Nebenwirkungen führen können», erläutert Elisabeth Nellen-Regli. Sie ist als Leiterin der Sektion Lebensmittel beim BAG zuständig für die Anerkennung neuer Nahrungsergänzungen. Bei Mineralstoffen und Spurenelementen erlaubt die Verordnung jeweils nur den einfachen Tagesbedarf als Höchstmenge. Anders als Vitamine sind sie in Bezug auf ihre Haltbarkeit stabil, müssen also nicht vorsorglich höher dosiert sein. Präparate, die bei den Mineralstoffen über dem Tagesbedarf liegen, dürfen nicht mehr als Nahrungsergänzung verkauft werden, sondern unterstehen dem Heilmittelgesetz, werden von Swissmedic kontrolliert und dürfen daher nur in Drogerien und Apotheken verkauft werden. Die Schweiz besitzt im Vergleich zu vielen anderen Ländern besonders strenge Auflagen. Während beispielsweise Belgien in Nahrungsergänzungen 500 mg Coenzym Q10 pro Tagesportion gestattet und Österreich sogar auf eine gesetzlich festgelegte Obergrenze verzichtet, dürfen hierzulande nur 30 mg enthalten sein. Fachleute versuchen seit Jahren, zumindest innerhalb der EU einheitliche Regelungen zu finden – bislang vergebens.

> Was in kleinen Mengen zum Ausgleich eines Defizits gut ist, muss in grösseren Mengen nicht besser sein. Ganz im Gegenteil!

Des Guten zu viel?

Heute verkaufen viele Firmen Nährstoffpräparate übers Internet. Produkte mit zum Teil gesundheitsgefährdenden Inhalten sollen als angeblich harmlose Mittel das Abnehmen erleichtern oder die Ausdauer fördern. Die Anbieter agieren aus dem Ausland, sodass sie nicht überwacht werden können. Andere Nährstoffhersteller bauen ein Netz von Privatvermarktern auf, die in gemütlicher Runde, ähnlich den Tupperware-Partys, Nahrungsergänzungen verkaufen. Solche Präparate lassen sich schwer überprüfen, denn sie sind nicht frei auf dem Markt verfügbar und entziehen sich damit der Kontrolle der zuständigen kantonalen Lebensmittelüberwachungsämter. Niemand sollte kritiklos glauben, dass Vitamine und Mineralstoffe, über den Bedarf hinaus eingenommen, nur Gutes bewirken. Was in kleinen Mengen zum Ausgleich eines Defizits gut ist, muss in grösseren Mengen nicht besser sein. Ganz im Gegenteil! In einer medizinischen Studie sollten hohe Dosierungen an künstlichem Beta-Carotin Raucher vor Lungenkrebs schützen. Das Gegenteil trat ein. Die übernatürlich hohen Vitamingaben sicherten vermutlich das weitere Überleben der bei Rauchern bereits vorgeschädigten Lungen-

Flickr/Samuel Tessler

zellen. Auch Studien mit Antioxidantien sorgten für Ernüchterung in der Fachwelt. Ulrich Moser, der früher bei Roche Vitamine sowie DSM (einem Vitamin-Lieferanten für die Industrie) arbeitete, erinnert sich: «Es herrschte damals eine echte Euphorie. Aufgrund der antioxidativen Wirkungen der drei Vitamine A, C und E sahen viele in diesen Vitaminen gut verträgliche, natürliche Mittel, um Krebs, Herzinfarkt oder Schlaganfall vorzubeugen.» Seitdem haben Pharmafirmen mit diesen ACE-Mitteln gut verdient und sie als Gesundheitsprophylaxe, Anti-Aging-Mittel und Wohlfühl-Vitaminmix erfolgreich vermarktet. «Leider wurden die Studien falsch aufgebaut, die Ergebnisse von Beobachtungsstudien wurden nicht oder unvollständig berücksichtigt», so Moser. «Es konnte nicht gezeigt werden, dass Vitamine oder Spurenelemente bei Mengen über dem individuellen Grundbedarf das Risiko einer Erkrankung verringern.» Welche Zusätze und welche Dosierungen erforderlich sind, sollte daher immer im Einzelfall mit dem Arzt oder einer Ernährungsfachkraft festgelegt werden.

Supplemente schaffen Sicherheit

Der Nährstoff-Fachmann Moser plädiert dann für Ergänzungen, «wenn man die Ernährungspyramide nicht hinbekommt. Wenn beispielsweise jemand wie ich nicht gerne Fisch hat, fehlen ihm bestimmte langkettige Omega-3-Fettsäuren, die sich nicht einfach durch die kürzeren Omega-3-Fettsäuren aus Walnuss- oder Leinöl ersetzen lassen. Ich selber nehme daher täglich eine Fischölkapsel.» Und weil seine vielfältigen Tätigkeiten verhindern, dass er sich immer genau an die Empfehlungen halten kann, gibt Moser gerne zu, dass ihm die tägliche Multivitamin-Mineralstoff-Tablette eine zusätzliche Sicherheit verschafft. Auch die international renommierte Vitamin-D-Forscherin

◁ In den USA widmen sich ganze Läden den Nahrungsergänzungen. Im Bild ein Regal der Kette Vitamin Shoppe.

Prof. Heike Bischoff-Ferrari vom Zentrum Alter und Mobilität der Universität Zürich hilft ihrem Vitamin-Haushalt auf die Sprünge. «Mit täglich 800 Einheiten Vitamin D, also 20 µg, schütze ich meine Knochengesundheit. Denn bis auf zwei Portionen fetten Fisch pro Tag kann mir kein Lebensmittel die Menge an Vitamin D liefern, die ich brauche.» Auch Defizite bei Folsäure und Jod lassen sich selbst bei einer sehr bewussten Ernährung nicht immer vermeiden. Hier müssen Jodsalz und Folsäuretabletten gefährliche Nährstofflöcher stopfen.

Nahrungsergänzung von Anfang an

In einer Schwangerschaft beginnt bereits in den ersten vier Wochen der Aufbau des Neuralrohres, aus dem später die Wirbelsäule entsteht. Fehlt dabei die dazu notwendige Folsäure, steigt das Risiko, dass das Kind schwere Schäden davonträgt. Beim optimalen Start ins neue Leben darf es nicht an Folsäure mangeln. Dumm nur, dass dieser Start allzu oft weder geplant noch bemerkt wird. Daher gilt für alle Frauen, die schwanger werden könnten, sich bereits vorbeugend mit täglich 400 µg künstlicher Folsäure einzudecken. Doch wenige beachten diese offizielle Empfehlung. Deutsche Zahlen zeigen, dass nur ein Drittel aller Schwangeren dem Rat folgen und bereits mindestens vier Wochen vor der Empfängnis bis zum Ende des ersten Drittels der Schwangerschaft Folsäure einnehmen. «Genaue Zahlen sind nicht bekannt, doch auch wir machen die Erfahrung, dass ein guter Folsäureschutz bei Schwangeren schwierig zu realisieren und zu überprüfen ist», bestätigt Manuela Deiss, leitende Dipl. Ernährungsberaterin HF des Kantonspitals Aarau.

Im Alter wird's knapp

Eine grosse Untersuchung am Universitätsspital in Lausanne mit 6000 Schweizern und Schweizerinnen zeigte deutlich auf, dass Menschen, die Nährstoffpräparate nutzen, auch ein besseres Gesundheitsprofil zeigen. Daraus nun abzuleiten, dass diese Mittel die Gesundheit erhalten, wäre aber zu kurz gedacht. Immerhin greifen fitness- und ernährungsbewusste Menschen weit öfter zu Vitamintabletten und Mineralstoffdrinks, während Bevölkerungsgruppen mit dem grössten Risiko eines Nährstoffmangels ironischerweise am seltensten mit Pillen und Pulvern nachhelfen. Was die Studie eindeutig bewies: Es sind vermehrt ältere Menschen, die Nahrungsergänzungen einnehmen. Und einige tun vermutlich gut daran. Weil mit den Jahren der Kalorienbedarf immer mehr schrumpft und der alte Mensch weniger isst, kommen hin und wieder auch Vitamine und Mineralstoffe zu kurz. Eine nährstoffreiche, bewusste Ernährung könnte dem zwar entgegenwirken, doch oft fällt es gerade betagten Senioren schwerer, stets Frisches einzukaufen, sich abwechslungsreich zu ernähren oder in der Küche das Gemüse aufwendig zu putzen und klein zu schneiden. Schon deswegen steht es um manche Vitalstoffe schlecht, sobald die Kräfte altersbedingt nachlassen. Prof. Heike Bischoff-Ferrari weist auch auf mögliche Vitamin-D-Mängel hin: «In den Monaten Mai bis November können wir aus Sonnenlicht Vitamin D selbst bilden. Nur leider müsste sich ein älterer Mensch viermal länger in der Sonne aufhalten als ein Jüngerer, um gleich viel Vitamin D zu produzieren.» Ein Mangel droht, dem mit Nahrungsergänzungen vorgebeugt werden kann, damit die Knochen stabil und die Muskeln kräftig bleiben. Vitamin D hilft den Knochen, genügend Kalzium einzulagern, und es unterstützt die Muskelkraft. Damit hilft eine Vitamin-D-Supplementation, Stürze und Knochenbrüche bei älteren Menschen zu

ZUSÄTZLICHE NÄHRSTOFFE BEI CHRONISCHEN KRANKHEITEN

Lang andauernde Erkrankungen zehren am Vitamin- und Mineralstoffvorrat der Körpers. Wer viele Wochen das Bett hüten muss und nie an die Sonne kommt, sollte sich eine Extraportion vom Sonnenvitamin D gönnen. Zudem steigern viele chronische Darmerkrankungen und lang anhaltende Entzündungsprozesse den Nährstoffbedarf. So kann der Körper bei entzündlichen Darmerkrankungen einzelne Vitamine nur unzureichend verwerten. Auch kräftezehrende Behandlungen wie eine Chemotherapie steigern den Bedarf des Körpers an einzelnen Nährstoffen. Eine besonders bewusste, nährstoffreiche Lebensmittelauswahl könnte zumeist das drohende Defizit wieder füllen, doch dem stehen nur allzu oft Schwäche, Antriebslosigkeit, Appetitmangel, Behinderungen und starke Schmerzen im Weg. Hier kann eine gezielte Auswahl von Nahrungsergänzungen Lücken schliessen und damit den Heilprozess fördern.

vermindern. «Ich selbst rate jedem Erwachsenen zu 600 Vitamin-D-Einheiten (15 µg) und allen Personen über 60 Jahren zu 800 Vitamin-D-Einheiten (20 µg)», meint Bischoff-Ferrari. Unter ihrer wissenschaftlichen Leitung überlegt sich derzeit eine Expertengruppe des BAG, demnächst deutlich mehr Vitamin D zu empfehlen. Auch beim Vitamin B12 hapert es im Alter häufiger. Um es im Darm zu verwerten, stellt der Magen eine Resorptionshilfe bereit. Die Produktion dieses sogenannten *intrinsic factors* lässt allerdings mit den Jahren nach. Die Folge: Der Körper kann das Vitamin B12 nur unzureichend aufnehmen. Auch hier hilft eine Zugabe, doch offizielle Empfehlungen fehlen bislang.

> Auch bei der Folsäure lohnt es sich, zwischen natürlich und künstlich zu unterscheiden – hier allerdings im umgekehrten Sinn.

Natürlich ist nicht immer besser als künstlich

Natürliche Lebensmittel haben gegenüber Präparaten den Vorteil, dass sie neben den Vitaminen auch noch weitere wichtige Bausteine, zum Beispiel. sekundäre Pflanzenstoffe, liefern. Daher kann die Einnahme von Nahrungsergänzungen den Konsum vor allem von Früchten und Gemüse nicht ersetzen. Wenn aber Vitamine und Mineralstoffe isoliert betrachtet werden, sind dann solche aus natürlichen Quellen ebenfalls besser als künstlich hergestellte? Viele Verbraucher sind davon überzeugt. Einige Firmen produzieren deshalb, wo immer möglich, Nahrungsergänzungen aus natürlichen Quellen. Beate Kehrli, wissenschaftliche Mitarbeiterin beim Vitamin- und Mineralstoffhersteller Burgerstein: «Sehr oft wird am Servicetelefon nach der Natürlichkeit von Vitaminen und Mineralstoffen gefragt. Wir versuchen, wo immer möglich und sinnvoll, natürliche Quellen für unsere Produkte zu nutzen. Wir setzen in einigen Präparaten Beta-Carotin ein, das aus Algen gewonnen wird, oder wir verwenden das Coenzym Q10 aus natürlicher Hefefermentation. Allerdings gibt es Grenzen: Die benötigten Mengen an Vitamin C aus natürlichen Quellen zu gewinnen, wäre auch ökologisch unverantwortlich.» Ohnehin ist natürliches Vitamin C nicht besser als das im Labor zusammengebaute. Das Molekül weist keinen Unterschied auf, und der Körper unterscheidet nicht zwischen künstlich oder natürlich. Ganz anders beim Vitamin E: Entsteht diese fettlösliche Substanz im Labor, kommt dabei stets ein Gemisch aus acht verschiedenen Vitamin-E-Molekülformen heraus. Die Natur beherrscht die Kunst, nur eine dieser Molekülformen zu bilden, und zwar diejenige, welche im Körper länger wirksam bleibt und optimal verwertet wird. Die anderen Formen wirken bestenfalls halb so gut, einige erreichen sogar nur einen Achtel der natürlichen Vitaminkraft. Auch bei der Folsäure lohnt es sich, zwischen natürlich und künstlich zu unterscheiden – hier allerdings im umgekehrten Sinn: Während Folsäure aus Mango, grünem Salat, Spinat oder Leber vom Körper nur etwa zur Hälfte verwertet wird, nutzt der Organismus das künstlich hergestellte Vitamin nahezu vollständig. Ein weiterer Vorteil synthetischer Folsäure zeigt sich beim Kochen. Während Hitze das Naturvitamin zerstört, hält das Reagenzglas-Produkt auch hohen Temperaturen stand.

FRIEDRICH BOHLMANN
ist dipl. Ernährungswissenschaftler und Buchautor

LINKS ZUM THEMA

Prevalence and characteristics of vitamin or dietary supplement users in Lausanne, Switzerland: the CoLaus study.
www.ncbi.nlm.nih.gov/*pubmed/17940542*

Antioxidanzien in der Prävention von Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs, Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin 5.10
www.rosenfluh.ch/*rosenfluh/articles/download/1974/Antioxidanzien_in_die_Praevention_von_Herz-KreislaufKrankheiten_und_Krebs.Eichholzer_5.10.pdf*

Verordnung des EDI über Speziallebensmittel vom 23. November 2005 (Stand am 1. November 2010)
www.admin.ch/*ch/d/sr/8/817.022.104.de.pdf*

National Institutes of Health NIH (USA) Multivitamin-mineral Supplements
http://ods.od.nih.gov/*factsheets/MVMS-Health Professional*

Discussion Paper on the setting of maximum and minimum amounts for vitamins and minerals in foodstuffs
http://ec.europa.eu/*food/food/labellingnutrition/supplements/discus_paper_amount_vitamins.pdf*

Der steile Aufstieg der Nahrungsergänzung

Die Geschichte der Nahrungsergänzungen geht weit zurück, schon vor 2500 Jahren mixten Menschen im alten Persien Eisen in ihren Wein, im Glauben, damit im Kampf mehr Kraft zu erhalten. Im 20. Jahrhundert schafften die kleinen Nährstoffkonzentrate dann endgültig den Durchbruch.

Die Seefahrer, denen die Zähne ausfielen und die Kräfte schwanden, weil sie unter Skorbut litten, entdeckten nicht nur Amerika, sondern auch ein wirksames Gegenmittel gegen diese Seefahrerkrankheit: Sauerkraut und Zitronen. Doch erst 1932 konnte der ungarische Biochemiker Albert von Szent-Györgyi das wundersame Heilmittel analysieren. Vitamin C war entdeckt und konnte bald darauf mittels eines Verfahrens des Schweizer Chemikers Tadeus Reichstein auch künstlich hergestellt werden. Vitamine nannte man die wundersamen Substanzen, ohne die anscheinend das Leben, lateinisch «vita», nicht möglich war. Am Anfang des 20. Jahrhunderts erkrankten in den USA drei Millionen Menschen an Pellagra, 100 000 davon starben. Und in Südostasien grassierte die Beri-Beri mit schwerem Muskelschwund und Körperschwäche. Und wieder waren es Vitamine, das Niacin und das Vitamin B1, die diese Volkskrankheiten besiegten. Zur gleichen Zeit sorgte auch Jod für Furore. Bereits 1820 hatte der Genfer Apotheker Jean-François Coindet dieses seltene Spurenelement als Heilmittel gegen Kropf beschrieben. Doch es dauerte noch gut ein Jahrhundert, bis Heinrich Hunziker, ein Arzt aus Adliswil im Kanton Zürich, vorschlug, Jod ins Kochsalz zu geben, um die gesamte Bevölkerung vor dem Kropf zu schützen. 1922 nahm der Kanton Appenzell Ausserrhoden diese Idee auf, und bereits zwei Jahre später trat auch die USA mit jodiertem Salz den Kampf gegen den Kropf an. Besonders in den Vereinigten Staaten kamen darauf mehr und mehr künstliche Vitamine und Mineralstoffe ins Essen oder wurden isoliert eingenommen. Allen voran machte das Vitamin C Karriere, zumal der amerikanische Chemiker Linus Pauling, immerhin Chemie-Nobelpreisträger, Megadosen von mindestens 1 Gramm als Anti-Krebs-Mittel empfahl.

Nährstoffe als umstrittene Allheilmittel

Wissenschaftlich fundierte Belege für diese Empfehlung fehlen bis heute, doch noch immer ist Vitamin C eines der meistverkauften Nahrungsergänzungsmittel und damit ein gutes Geschäft. Erste Diskussionen über den unkritischen Umgang mit heilbringenden Nährstoffen entzündeten sich in der Schweiz am Basler Trinkwasser. Ab 1962 wurde diesem ein Zusatz von 0,7 bis 0,9 Milligramm Fluor je Liter zugegeben. Das Spurenelement Fluor härtet den Zahnschmelz und macht ihn widerstandsfähiger gegen Karies. Im Stadtkanton gab es danach einen jahrzehntelangen, heftigen Streit um die «Zwangsfluoridierung», weil messbare Erfolge ausblieben und Karies bei Kindern weiter zunahm. So entschied sich 2003 der Grosse Rat der Stadt Basel, die Trinkwasserfluoridierung nach 41 Jahren wieder einzustellen.

Botanical im Nährstofftrend

Derzeit sind bei den Nahrungsergänzungen sogenannte «Botanicals» im Trend. Auszüge aus natürlichen Produkten, wie Grünteepulver, Borretschölkapseln oder Cranberry-Extrakte, gelten als gefragte Neuheiten auf dem Markt der Nahrungsergänzungen und stehen für Vitalität, Wohlbefinden und Abwehrkraft. Statt «five-a-day», jetzt nur noch eine Botanical-Pille – kann diese Rechnung aufgehen? Elisabeth Nellen-Regli, Leiterin der Sektion Lebensmittel vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) verneint deutlich: «In meinen Augen ist dieser Trend hin zu Botanical als Nahrungsergänzung relativ heikel, weil wir zu wenig über die genauen Inhaltsstoffe und ihre Wirksamkeit wissen. Hier steckt ein Gefahrenpotenzial», warnt die Pharmazeutin. Auch bieten die neuen Nahrungsergänzungen aus Naturextrakten keinesfalls mehr als natürliche Lebensmittel. Dann besser mit chemisch klar definierten Vitaminen und Mineralstoffen bestimmten Defiziten entgegenwirken, wohl wissend, dass sie weder geschmacklich noch gesundheitlich einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung gleichkommen.

Marine Biological Laboratory

△ Albert von Szent-Györgyi

Samuel Sägesser,
Geschäftsführer Tischlein deck dich

◁ Als Geschäftsführer von Tischlein deck dich hilft Samuel Sägesser, den Missstand der Lebensmittelverschwendung etwas zu lindern. Seit zehn Jahren wirbelt er im Dienste der Nonprofit-Organisation und hat an deren Entwicklung zu einem professionellen Unternehmen wesentlich mitgewirkt.

«Guten Morgen – wir müssen los. Unsere Kunden in Schaffhausen sollen nicht warten.» Samuel Sägesser sitzt hinter dem Steuer eines Kühlfahrzeuges von Tischlein deck dich und schaut gewissenhaft auf seine Uhr. Gross gewachsen, sonnengebräunt, freundlicher Blick. Jugendlich wirkt der Geschäftsführer von Tischlein deck dich, der bald in Pension geht. «Mit Mitte Fünfzig stand ich beruflich an einem Wendepunkt, ich wollte nochmals etwas bewegen», erinnert sich Samuel Sägesser. «In der Zeitung las ich das Stelleninserat von Tischlein deck dich. Ich wusste sofort, das ist es – ein Wink des Schicksals. Es störte mich schon immer, dass in der Lebensmittelbranche jährlich rund 250 000 Tonnen Nahrungsmittel vernichtet werden. Da muss man doch etwas dagegen unternehmen!» Tischlein deck dich lieferte die Antwort: eine sinnvolle Umverteilung. Unbürokratisch werden überschüssige, einwandfreie Lebensmittel eingesammelt und direkt an bedürftige Menschen verteilt. Was damals noch fehlte, war ein Geschäftsführer wie Samuel Sägesser, der eine Vision und die Fähigkeit hatte, die Organisation zu strukturieren sowie ein schweizweites logistisches Netzwerk aufzubauen.

Nach gut 30-minütiger Fahrt treffen wir in Schaffhausen bei der Kirche ein. Vier ältere Damen mit ihren Einkaufswägelchen warten bereits sehnlichst. Jetzt muss alles schnell gehen, damit pünktlich um 10 Uhr die Abgabe starten kann. Sägesser ist in seinem Element. Behände entlädt er den Camion und fährt die Rollis mit den Lebensmitteln ins Kirchenzentrum. Apfelsaft, Salat, Eier, Tomaten, Teigwaren, Toastbrot, Chips, Cakes, Äpfel und vieles mehr stehen heute zur Auswahl. «Ganz wichtig ist, dass die Lebensmittel in einwandfreiem Zustand sind», betont Sägesser, während er Apfelsaft auftischt. «Am Anfang war es gar nicht so einfach, die verschiedenen Unternehmen und Ämter zu überzeugen. Die ‹Lebensmittler› hatten Skrupel, Nahrungsmittel gratis abzugeben und die Sozialämter Respekt vor dem Mehraufwand.» Denn wer interessiert ist, gratis Lebensmittel von Tischlein deck dich zu erhalten, muss sich beim Sozialamt melden. Dort wird überprüft, wer Anrecht auf eine Bezugskarte hat.

Die Kirche schlägt 10 Uhr. Vor dem Kirchenzentrum hat sich eine Gruppe Menschen angesammelt. Die Türe wird geöffnet. Keine Hast, kein Gedränge, diszipliniert treten die Kundinnen ein. Die Helferinnen haben sich inzwischen bei den einzelnen Lebensmittelstationen positioniert. Man kennt sich und wechselt freundliche Worte. «Es war mir von Anfang wichtig, dass die Freiwilligen vom Ort sind», erzählt Samuel Sägesser, «nur so kann ein Vertrauensverhältnis entstehen.» Aktuell leitet Sägesser ein professionelles Unternehmen, das 85 Abgabestellen betreut. 1400 Freiwillige und 14 Kühlfahrzeuge sind im Einsatz. Vor zehn Jahren waren es gerade mal drei Abgabestellen im Raum Zürich, heute ist Tischlein deck dich in der ganzen Schweiz tätig, grösstenteils finanziert durch Sponsorenbeiträgen, Spenden und die öffentliche Hand. Ein bisschen stolz ist Sägesser schon, wenn er von diesen Entwicklungen berichtet, aber zufrieden noch lange nicht. «Es gibt immer noch zu viele Lebensmittel, die im Müll landen. Für meinen Nachfolger gibt es noch viel zu tun.» Immer mehr Kunden treffen ein und diskutieren mit den Freiwilligen. Samuel Sägesser steht abseits und beobachtet die Szenerie sichtlich zufrieden. «Das ist Direkthilfe im besten Sinn», sagt er und strahlt übers ganze Gesicht. «Einen besseren Job kann ich mir gar nicht vorstellen. Bei früheren Jobs zählten nur Renditen. Heute stehen die menschlichen Aspekte im Vordergrund. Es gibt keinen schöneren Lohn als ein herzliches Dankeschön.»

Text
ANDREA BAUMANN

Porträt
THAI CHRISTEN

Poster

Schweizer Lebensmittelpyramide

Süsses, Salziges & Alkoholisches

In kleinen Mengen.

Öle, Fette & Nüsse

Öl und Nüsse täglich in kleinen Mengen. Butter/Margarine sparsam.

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3 Portionen Milchprodukte und 1 Portion Fleisch/Fisch/Eier/Tofu …

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen.

Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben.

Getränke

Täglich 1–2 Liter ungesüsste Getränke. Wasser bevorzugen.

Täglich mindestens 30 Minuten Bewegung und ausreichend Entspannung.

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Gesundheit BAG / 2011

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

NUR DER GANZE BROCCOLI BRINGT'S

Forschungsresultate des Linus Pauling Institute an der Oregon State University liefern neue Hinweise darauf, dass Nahrungsergänzungen den Verzehr von Früchten und Gemüse nicht ersetzen können. Das Forscherteam testete den Effekt von Glucosinolaten, einer Gruppe von sekundären Pflanzenstoffen beim Broccoli, wenn sie in Form von Gemüse verzehrt wurden und verglich die Resultate mit dem Effekt von Glucosinolaten als Nahrungsergänzung. Bei der Gruppe, welche frischen Broccoli zu sich genommen hatte, massen sie anschliessend im Urin viel höhere Werte an Sulforaphan und Erucin, zwei wertvollen Abbauprodukten der Glucosinolate, welchen eine hemmende Wirkung auf Tumorzellen nachgesagt wird. Laut den Forschern sind diese höheren Werte damit zu erklären, dass der menschliche Körper ein spezifisches Enzym braucht, um die Glucosinolate effektiv nutzen zu können und sie in die gesundheitsfördernden Abbauprodukte zu spalten. Dieses Enzym namens Myrosinase fehlt in den meisten Nahrungsergänzungen, während es vom Broccoli quasi «mitgeliefert» wird. Nicht nur die Isolierung der Glucosinolate, sondern auch ein zu intensives Kochen des Broccoli schmälert den gesundheitlichen Nutzen der sekundären Pflanzenstoffe. So sind bei weichgekochtem Broccoli die meisten Enzyme zerstört. Daher macht es aus gesundheitlicher Sicht Sinn, den Broccoli nur zwei bis drei Minuten zu kochen oder zu dämpfen und ihn knackig zu geniessen. Die Forscher konzentrierten sich bei ihrer Studie auf den Broccoli, weil er sehr hohe Werte an Glucosinolaten enthält. Die Resultate gelten laut den Forschern aber auch für andere Gemüse der Familie der Kreuzblütler, wie zum Beispiel Radieschen, Rettich, Rosen- oder Blumenkohl.

THOMAS LANGENEGGER – *Journal of Agriculutural and Food Chemistry* / **http://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/jf202887c**

Glucosinolate gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen. Von diesen sekundären Pflanzenstoffen existieren schätzungsweise 100 000 verschiedene Vertreter. Diese kommen in pflanzlichen Lebensmitteln wie z.B. Früchten und Gemüse, Getreide, Kräuter und Gewürzen vor. Die sekundären Pflanzenstoffe sind unter anderem für deren charakteristische Farbe und den Geschmack verantwortlich und wirken sich auf vielfältige Weise auf unsere Gesundheit aus. Um von den sekundären Pflanzenstoffen zu profitieren, empfiehlt die SGE unter anderem täglich fünf Portionen Gemüse und Früchte in verschiedenen Farben. Eine Portion entspricht 120 g.

△

Benutzen Sie die Quick Response Codes für direkten Zugang zu den vorgestellten Studien und Artikeln. Dazu einfach mit ihrem Smartphone und der passenden Application (z.B. ScanLife) den Code einscannen. Die Artikel sind teilweise kostenpflichtig.

Die folgenden Studien wurden von der SGE nicht auf ihre fachliche Qualität geprüft.

▽

ZU VIELE VITAMINE UND EISEN SCHLECHT FÜR ÄLTERE FRAUEN
Erneut kommt eine Studie zum Schluss, dass die Einnahme von Vitaminen und Spurenelementen Menschen ohne Mangelzustände mehr schaden als nützen. Die Auswertung zeigt für alle Supplemente ausser Kalzium eine erhöhte Sterblichkeit auf.
Archives of Internal Medicine / **http://archinte.ama-assn.org/cgi/content/abstract/171/18/1625**

VERKLEINERN TIEFE VITAMIN-B12-WERTE DAS HIRN?– Forscher des Rush University Medicals Centers stellten bei älteren Menschen, bei denen Blutuntersuchungen deutliche Anzeichen für einen Vitamin-B12-Mangel aufzeigten, kleinere Gehirnvolumen und grössere Probleme beim Lösen von Denkaufgaben fest.
Neurology / **http://www.neurology.org/content/77/13/1276.abstract?sid=db36accf-6456-445d-950b-df5f87b1b69e**

DIE WELT NACHHALTIG ERNÄHREN – Eine explodierende Weltbevölkerung, kombiniert mit steigendem Wohlstand, führt zu immer höheren Ansprüchen an die Landwirtschaft, gleichzeitig muss der ökologische Fussabdruck in Zukunft drastisch reduziert werden. Ein internationales Forscherteam zeigt in seiner Arbeit Möglichkeiten auf, wie beides unter einen Hut gebracht werden soll. – *Nature* / **http://www.nature.com/nature/journal/v478/n7369/full/nature10452.html**

STEFFI SCHLÜCHTER / SGE
Leiterin Nutrinfo®

SCHNEEWEIZEN

Gibt es weisses Vollkornbrot?
Ja, bei dem dabei verwendeten «Schneeweizen», auch *Soft White* genannt, handelt es sich um eine spezielle Weizenzüchtung, die sich durch ein sehr helles Korn auszeichnet. Im Vergleich zu herkömmlichem Vollkornbrot hat Brot aus Schneeweizen eine hellere Farbe und ist milder im Geschmack. Roter Weizen, der europäische Standardweizen, enthält hingegen noch alle Farbstoffe in den äusseren Schichten des Korns. Diese sind, wie zum Beispiel die Phenole, für den kräftigen Geschmack verantwortlich. In der Schweiz wird Brot aus Schneeweizen nur in kleinen Mengen und von wenigen Bäckereien hergestellt. Das Mehl wird importiert, da diese spezielle Weizensorte auf Schweizer Böden, die als feucht eingestuft werden, nicht ideal wächst. Eine Massenproduktion von hochwertigem Schneeweizen ist deshalb zum jetzigen Zeitpunkt nicht möglich. Schneeweizen scheint weniger Antioxidantien zu enthalten als herkömmliches Vollkornweizenmehl. Bei der Züchtung werden beispielsweise gewisse Tannine entfernt, denen ein positiver Einfluss auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit zugeschrieben wird. Aufgrund der aktuellen Datenlage lässt sich jedoch kein abschliessendes Urteil über den Nährstoffvor- oder nachteil bilden. Es deutet aber vieles darauf hin, dass Vollkornbrot aus Schneeweizen und normales Vollkornbrot vergleichbar sind.

VITAMIN D

Eignen sich Solarien zur Produktion von Vitamin D?
Die im Solarium verwendeten UV-Strahlen entsprechen einem Vielfachen der Sonnenstrahlung und bestehen nahezu nur aus UV-A-Strahlen, nur ein Prozent der Strahlung liegt als UV-B vor. Doch ausschliesslich UV-B-Strahlen bilden Vitamin D in der Haut. Solarien eignen sich deshalb nicht, um die Bildung von Vitamin D im Körper anzuregen. UV-A- wie auch UV-B-Strahlen sind Hauptursachen für die Entstehung von Hautkrebs. UV-A-Strahlen lassen ausserdem die Haut schneller altern. Von einem Solariumbesuch ist daher grundsätzlich abzuraten. Das Vitamin D in unserem Körper stammt aus zwei unterschiedlichen Quellen: Es kann entweder über die Haut aufgebaut (endogen) oder durch die Nahrung zugeführt werden (exogen). Die körpereigene Vitamin-D-Synthese übertrifft in der Regel die Vitamin-D-Zufuhr durch Lebensmittel. Das durch die Nahrung zugeführte Vitamin D stammt vor allem aus tierischen Produkten wie fettem Fisch (Hering, Lachs, Sardine), Eier und Milchprodukten. Ein Vitamin-D-Mangel kann beim Kleinkind Rachitis (Knochenerweichung) und beim Erwachsenen eine Osteomalazie (Erweichung der normal entwickelten und ausgewachsenen Knochen) zur Folge haben.

MAISPOULARDE

Was versteht man unter einer Maispoularde?
Die Maispoularde ist eine Geflügelart und gehört zur Gruppe der Poularden. Wie es der Name sagt, werden die Tiere hauptsächlich mit Mais gefüttert. Dadurch haben die Haut und das Fleisch eine leicht gelbliche Farbe und einen aromatischeren Geschmack. Eine Maispoularde bringt ein Verkaufsgewicht von mindestens 1200 g auf die Waage, was unter anderem auf die deutlich längere Mastzeit von acht bis zehn Wochen zurückzuführen ist. Die höheren Produktionskosten sowie die optischen und gustatorischen Vorzüge machen sich im Preis bemerkbar, weshalb Maispoularden häufig als Delikatesse angepriesen werden.

QUARK

Eignet sich Quark zum Einfrieren?
Quark eignet sich nur bedingt zum Einfrieren. Aufgetauter Quark hat oft eine feinkörnige Konsistenz, ist dabei jedoch nicht verdorben und theoretisch noch zum Verzehr geeignet. Beim Einfrieren dehnen sich die Wassermoleküle aus, wodurch das Wasser-Eiweiss-Gerüst zerstört wird und es zur Ausfällung der Eiweisspartikel kommt. Je höher der Wassergehalt, desto grösser ist das Risiko, dass diese unerwünschte Reaktion auftritt. Mascarpone enthält nur 44 Prozent Wasser gegenüber 84 Prozent beim Magerquark und ist deshalb besser zum Einfrieren geeignet. Es muss individuell getestet werden, ob Speisen mit Quark oder Mascarpone das Einfrieren und anschliessende Auftauen ohne eine Texturveränderung überstehen.

Nutrinfo® ist der SGE-Informationsdienst für Ernährungsfragen. Er hat weder kommerzielle noch politische Interessen und beruft sich ausschliesslich auf gesicherte wissenschaftliche Quellen.

nutrinfo | Info-Service für Ernährungsfragen
nutrinfo, Postfach 8333, CH-3001 Bern
T+41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | www.nutrinfo.ch

Weihnachtsguetzli

Gegen Dämonen und kalte Winternächte

▷ Nicht nur ihr Geschmack vermag zu verzaubern, Weihnachtsguetzli wecken Erinnerungen und Emotionen. Kein Wunder, werden dieselben Rezepte von Generation zu Generation weitergegeben. Doch der Brauch, vor Weihnachten Guetzli zu backen, ist viel älter als Mailänderli, Brunsli und Co.

VON MARIANNE BOTTA

Sie gehören zu den schönsten Kindheitserinnerungen: die Momente, in denen ich mit meiner Mutter Mailänderli ausstechen durfte. Natürlich haben meine Schwester und ich die Förmchen so auf den Teig gelegt, dass ringsherum möglichst viel Teig übrig blieb, den wir naschen konnten. Und ums Anstreichen mit Eigelb haben wir uns jedes Mal von Neuem gestritten. Guetzli backen vor Weihnachten hat nicht nur mit Genuss und Essen zu tun, sondern auch mit Tradition und Nostalgie. Fast jede Familie hat ihre eigenen, über Generationen weitergegebenen Guetzlirezepte und Tipps und Tricks. So schwört meine Grossmutter darauf, dass Totenbeinli nur dann richtig gut werden, wenn man sie am Schluss des Backens auf die Seite legt und sie nochmals etwas nachbäckt. Keine Frage, dass wir, ihre Töchter und Enkelkinder, genau gleich backen. Karin Messerli, Hauswirtschaftslehrerin, Kochbuchautorin und Verfasserin eines Weihnachtsguetzlibuches, hat über die «richtigen» Guetzlirezepte und Herstellungsverfahren etliche Streitgespräche geführt. Wie zum Beispiel müssen Mailänderli gebacken werden, um innen noch etwas weich und gleichzeitig aussen knusprig zu werden? Eher lang und bei schwacher Hitze oder kurz und bei hoher Backofentemperatur? Wann kommt die Konfitüre in die Spitzbuben? Wenn sie noch warm sind oder eher nach dem Abkühlen? «Bei den Mailänderli liefert beides gute Resultate», so Messerli. «Bei den Spitzbuben schmeckt es besonders fein, wenn man die Konfitüre auf die warmen Bödeli streicht und die Teile sofort zusammensetzt.»

> Mit dem Ziel, böse Geister und Dämonen zu vertreiben, wurden sie ins Feuer oder in Flüsse geworfen.

Lange Tradition

Der Brauch des Backens während den kürzesten Tagen des Jahres geht bis auf vorchristliche Zeit zurück. Besonders Leb-, Honig- und Pfefferkuchen haben eine lange Tradition. In den deutschsprachigen Regionen lässt sich ihre Geschichte bis zu den Germanen zurückverfolgen, welche zerstampfte Getreidekörner mit Honig von wilden Bienen mischten und den Teig auf heissen Steinen backten. Diese Honigfladen – wir würden sie heute Lebkuchen nennen - wurden zur Wintersonnenwende gegessen, aber auch als Opferbrote an Fäden in den Wind gehängt. Mit dem Ziel, böse Geister und Dämonen zu vertreiben, wurden sie ins Feuer oder in Flüsse geworfen.

Der Ursprung und das Alter der heute bekannten Weihnachtsguetzli ist unklar. Der Inhaber des Kochbuchantiquariats Bibiliotheca gastronomica, Hans Weiss aus Zürich, erläutert: «Vor etwa 120 Jahren gab es ein Büchlein mit dem Titel ‹150 Weihnachtsgebäcke›. Die bekannten Weihnachtsguetzlirezepte sind aber schon viel älter, sie wurden jedoch in Kapiteln wie ‹Gebäck› und nicht unter ‹Weihnachtsgebäck› abgelegt. So gesehen dürften die Gebäcke, die man an Weihnachten serviert, jahrhundertealt sein.»

Haushaltungsschulen als Rezeptlieferanten

Karin Messerlis Recherchen zeigen, dass die Vielfalt an verschiedenen Gebäcken und Zubereitungsarten ab etwa 1900 stark zugenommen hatte. «Damals lernten viele junge Frauen in den

Fotolia/Gina Sanders

Hauswirtschaftsschulen und Lehrerseminarien kochen und backen. Um die Zubereitungsarten verschiedener Teige kennenzulernen, mussten sie wohl die unterschiedlichen Weihnachtsguetzli zubereiten.» Sie lernten wahrscheinlich am Beispiel des Zimtstern- oder Brunslirezepts die Eiweissteigherstellung, anhand der Kokosmakrönli die Makrönliteigzubereitung oder anhand der Mailänderli oder Spitzbuben, wie mürbe Butterguetzli hergestellt werden.

Internationale Brauchtümer

Weihnachtsgebäck gibt es weltweit in unzähligen verschiedenen Varianten. Jedes Land hat seine typischen Weihnachtsspezialitäten und jede Familie ihre Lieblingsrezepte. Neben den beliebten Guetzlis zählen auch Stollen zum Weihnachtsgebäck, und auch die Linzertorte oder der italienische Panettone gehören zur Weihnachtszeit.
In Finnland besteht das Weihnachtsgebäck zum Beispiel aus Piparkakut, also Pfefferkuchen, oder Joulutortutm (siehe Bild rechts). In Slowenien gibt es ein spezielles Weihnnachtsbrot aus verschiedenen Getreidesorten, das magische Kräfte besitzen soll. In den USA wird die Adventszeit zwar nicht so intensiv wie bei uns gefeiert, aber auch dort backen Mütter und Grossmütter mit ihren Kindern und Enkeln Guetzli wie bunt dekorierte Gingerbread-Cookies (Lebkuchenguetzli) oder Mint-Snowballs aus Pfefferminzlikör. In Südamerika erhalten die Kinder vielerorts ihre Geschenke und gebackene Süssigkeiten erst am Dreikönigstag, wenn sie ihre Schuhe unters Bett stellen, damit sie von den drei Weisen auf ihrem Weg nach Bethlehem gefüllt werden.

Zurück zu den Wurzeln

Auch wenn weltweit Fertigteige und fertig gebackene Weihnachtsguetzli immer stärkeren Absatz finden – viele Familien backen in der Vorweihnachtszeit die Guetzli nach wie vor selber.

Mikko Paartola

△ Für die Finnen ein Stück Weihnachten: Joulutortutm, sternförmig gebackene Blätterteigtaschen gefüllt mit Pflaumenmuss.

Die Suche nach den eigenen Wurzeln und Traditionen ist präsenter denn je: «Schliesslich gibt das Wissen rund um unsere Kultur viel Geborgenheit und Halt. Tätigkeiten wie das Guetzlen ab dem 1. Advent helfen zudem, sich im Jahreslauf zurechtzufinden und orientieren zu können», stellt Karin Messerli fest. Nach wie vor guetzlen deshalb ganze Familien gemeinsam und verbringen so wertvolle Zeit miteinander. Und die Kinder sind meistens mit Freude dabei. Auch wenn dabei nicht aus jedem kleinen Guetzlibäcker ein grosser Confiseur wird, mit den Eltern etwas zu backen tut Kindern laut Kinderarzt und Buchautor Remo Largo gut: «Sie lernen dabei die richtigen Handgriffe kennen und verbessern ihre motorischen Fähigkeiten.» Das fördere das Interesse an der Zubereitung von Lebensmitteln, aber auch die Freude am Essen und am Genuss. «Die gemeinsame Beschäftigung lässt zudem die Bindung der Eltern zu den Kindern wachsen und unterstützt das soziale Lernen», sagt Largo. Wohl deshalb sind für die meisten Erwachsenen die Mailänderli aus der Kindheit immer noch die besten. Denn Emotionen sind eng mit Gerüchen verknüpft. «Ich rate allen Eltern, Kinder in Tätigkeiten wie Kochen, Backen oder andere Arbeiten im Haushalt miteinzubeziehen. Am schönsten wäre es, wenn der Papa mitguetzlen würde», so Largo.

Keine Frage: Die Adventszeit ist eine der traditionsreichsten des ganzen Jahres. Erstaunlich viel ist heutzutage noch von alten Bräuchen sichtbar, wenn auch in abgeänderter oder abgeschwächter Form. Mittlerweile stelle ich jeweils die dreifache Menge Mailänderliteig her, weil ich ganz genau weiss, dass meine Kinder die Mailänderli so ausstechen, dass besonders viele Teigresten entstehen, die unbedingt genascht werden müssen.

Anis-Chräbeli (40 Stück)
1–2 EL Anissamen (ca. 12 g)
2 Eier
1 EL warmes Wasser
250 g Puderzucker
1 Prise Salz
½ unbehandelte Zitrone, Schale fein abgerieben
250–275 g Mehl
¼ TL Backpulver oder 1 Prise Triebsalz
Butter und Anissamen fürs Blech

Zubereitung
Anissamen unter Wenden rösten, bis sich das typische Aroma entwickelt. In einem Küchentuch leicht verreiben, um die Härchen zu entfernen. Eier, Wasser und Puderzucker 10 Min. zu einer hellen, schaumigen Creme aufschlagen. Anis, Salz und Zitronenschale beifügen. Mehl mit Backpulver oder Triebsalz mischen, nach und nach dazusieben, mischen. Zu einem Teig zusammenfügen. 1 Std. zugedeckt kalt stellen. Blech dünn bebuttern, mit Anissamen bestreuen.

Formen
Eine Teigrolle von 10–15 mm Durchmesser formen. In 5–6cm lange Stücke schneiden. Leicht schräg 2–3-mal einschneiden, etwas biegen. Chräbeli aufs Blech geben, über Nacht unbedeckt trocknen lassen.

Backen
20–25 Min. in der Mitte des auf 150 Grad vorgeheizten Backofens.

Rezept von Karin Messerli. Aus dem Buch: Eigelb und Puderzucker. Weihnachtsguetsli Backen, Verpacken, Verschenken. WERD Verlag, ISBN 3-85932-361-X

DIE SÜSSEN WEIHNACHTSKLASSIKER

Schweizerinnen und Schweizer mögen traditionelle Guetzli an Weihnachten am liebsten: Nach wie vor belegen Mailänderli, Brunsli, Zimtsterne und Spitzbuben die Spitzenränge.

Traditionellerweise haben **Spitzbuben** drei runde Löcher im Deckel, mit einem «Gesicht» sind sie jedoch ebenfalls weit verbreitet. Spitzbuben haben noch keine sehr lange Tradition, erst Anfang des 20. Jahrhunderts finden sich erste Belege dafür. Sie scheinen zuerst vor allem in Hauswirtschaftsschulen und Seminarien zubereitet worden zu sein, als klassisches Mürbeteiggebäck, gefüllt mit im Sommer selbst hergestellter Konfitüre. In den meisten Rezepten wird Himbeerkonfitüre empfohlen, es gibt aber auch solche mit Quittengelée oder Aprikosenkonfitüre.

Der **Zimtstern** wird während der Adventszeit in der ganzen Schweiz, aber auch in Deutschland und Österreich zubereitet. Als Entstehungszeit des Zimtsterns wird das 16. Jahrhundert angesehen, Ursprungsort dürfte Chur sein. Zimt gelangte im Mittelalter als Handelsware nach Europa und war sehr wertvoll. Deswegen waren Zimtsterne vorerst nur Adeligen vorenthalten. In die Schweizer Rezeptbücher schafften es die Zimtsterne erst ab der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts.

Bild Spitzbube, Zimtstern & Mailänderli: Betty Bossi; Bild Brunsli: Hug AG

Seit dem 18. Jahrhundert gehört das **Mailänderli** zu den Guetzliklassikern. Damals war es in Basel Brauch, den Gästen am Neujahrsempfang Mailänderli mit Gewürzwein (Hypokras) anzubieten. Inzwischen wird das Mailänderli während der Adventszeit in allen Teilen der Schweiz hergestellt und ist seit Jahren das meist gegessene Weihnachtsguetzli. Der Name deutet an, dass dieses Gebäck ursprünglich aus Italien stammt und mit den italienischen Einwanderern im 16. Jahrhundert in die Schweiz kam. Ob es tatsächlich aus Mailand kommt, ist aber unklar: Es gibt dort zwar ein Mürbeteiggebäck, das dem Mailänderli nahe kommt, es enthält allerdings kandierte Früchte und Mandeln.

Mehrere Schriften deuten darauf hin, dass der Ursprung des **Brunslis** in Basel zu finden ist, wo es seit dem 18. Jahrhundert hergestellt wird. Möglicherweise stammt das Original jedoch auch von badischen Köchinnen, welche früher für die vornehmen Basler Familien kochten. Unter «Brunsle», was eindeutig badisch klingt, findet man das Rezept nämlich noch in alten, handgeschriebenen Kochbüchern. Es gibt unzählige verschiedene Brunslirezepte, und manche Familie glaubt, ihr Rezept sei das Originalrezept. Ein Streitpunkt ist die Schokolade. Es gibt Rezepte, die Tafelschokolade verlangen, andere wiederum raten zur Verwendung von Kakao oder einem Gemisch von beidem. Auch zur Art der Nüsse gibt es keine Übereinstimmung.

SCHLANKMACHENDER SCHLAF

Dr. Nicolai Worm

DIE SCHLAFMANGEL FETT-FALLE

...WIE SIE TROTZDEM GESUND UND SCHLANK BLEIBEN

Systemed Verlag, Lünen, 2011 / 123 Seiten / CHF 21.90 / ISBN 978-3-927372-94-8

Ich habe mich lange gefragt, warum ich es nicht schaffte, während der Stillzeit abzunehmen. Dabei liegt die Erklärung auf der Hand: Ich futterte dauernd, weil ich so müde war. Das merkte ich sogar ohne dieses Buch – etwas dagegen tun konnte ich dennoch nicht. Erst als meine Kinder jeweils durchzuschlafen begannen, purzelten die ungewollten Schwangerschaftskilos. Und zwar fast von selbst. Dass man nach gestörter Nachtruhe nicht leistungsfähig und unkonzentriert ist, leuchtet ein. Dass man davon aber auch dick werden kann, dürfte den wenigsten bekannt sein. Warum Schlafmangel einen Bärenhunger verursacht und welche Mechanismen dahinterstecken, wird in diesem neuen Buch von Vielschreiber und Ernährungswissenschaftler Nicolai Worm leicht verständlich und spannend beschrieben. Wie immer stützen sich seine Aussagen auf unzählige internationale Studien und Literaturquellen. Das Fazit: Es wird immer deutlicher, wie sehr sich Schlafstörungen auf den Hormonhaushalt auswirken und wie negativ sich dies auf die Gesundheit auswirkt. Deshalb beantwortet Worm im letzten Kapitel auch die Frage, inwieweit die Ernährung diesen Risiken sinnvoll vorbeugen könnte. Seine Antwort lautet: mit genügend Eiweiss, hochwertigen Fetten und Ölen, viel Gemüse und Salat und wenig Kohlenhydraten.

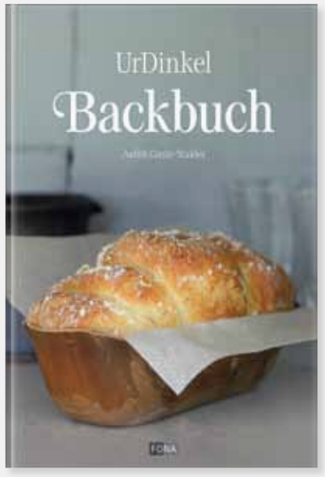
FAZIT: ⊕ *Ein spannendes, gut geschriebenes Buch, das viel mehr mit Ernährung zu tun hat, als man anhand des Titels erahnen könnte.* ⊖ *Wer das Buch nachts im Bett liest, anstatt zu schlafen, erweist sich einen Bärendienst.*

LOCKER-LUFTIG UND URGESUND

Judith Gmür-Stalder

URDINKEL BACKBUCH

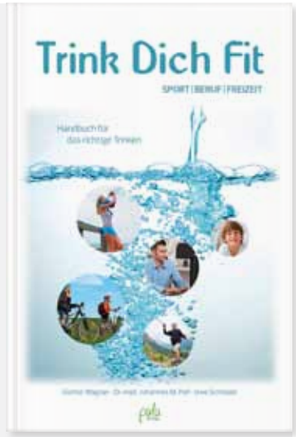
Fona Verlag, Lenzburg, 2011 / 151 Seiten / CHF 34.90 / ISBN 978-3-03780-453-7



Urdinkel, also reiner, nicht mit Weizen gekreuzter Dinkel, wird extensiv angebaut, der Mineralstoffgehalt in Urdinkel-Vollkornmehl übertrifft den von Weizen-Vollkornmehl und vor allem kann er für herrliche Brote sorgen. Wenn man allerdings das Gebäck aus Dinkelmehl nach konventionellen Weizenrezepten gebacken hat, wird es schnell trocken und hart. Berücksichtigt man die besonderen Eigenheiten der Dinkelproteine und arbeitet man nach spezifischen Dinkelrezepten, entstehen hingegen herrlich feuchte Dinkelgebäcke, die lange frisch bleiben. Wer nicht selbst experimentieren möchte, findet in diesem Backbuch alles Wissenswerte rund um Dinkel, erfährt die Geschichte vom Schweizer Dinkel – wie er auf dem Acker wächst, in der Mühle entspelzt und gemahlen und in der Backstube einer Bäuerin zu unwiderstehlich gutem Brot verbacken wird. Je nach Rezept entstehen mal luftige, mal knusprige oder auf der Zunge zergehende Produkte, manchmal mit Vollkorndinkelmehl, mal mit hellem Mehl, mal süss, mal pikant. Meine Familie konnte sich besonders für die Speck-Schnecken begeistern. Toll fand sie auch die Kürbiskern-Nussgipfel und die wunderschöne Himbeer-Roulade.

FAZIT: ⊕ *Judith Gmür-Stalder hat mit viel Liebe zum Detail auch für das Auge gebacken. So motivieren die Rezepte sehr zum Ausprobieren und Nachmachen!* ⊖ *Die Zubereitungszeiten zeigen es: Wirklich rasch steht das Gebäck nicht auf dem Tisch. Gut Ding will eben Weile haben, leider.*

FLÜSSIGE FACHLEKTÜRE



Günter Wagner, Johannes M. Peil, Uwe Schröder

TRINK DICH FIT

SPORT/BERUF/FREIZEIT, HANDBUCH FÜR DAS RICHTIGE TRINKEN

Pala Verlag, Darmstadt, 2011 / 173 Seiten / CHF 22.90 / ISBN 978-3-89566-291-1

Die Autoren des Buches gehen nicht von einer Richtlinie à la «Zwei Liter Wasser pro Tag» aus, vielmehr ist der Flüssigkeitsbedarf «individuell und abhängig von der Aktivität und der Flüssigkeitsaufnahme via Nahrung». Dennoch müsse das richtige Trinken wieder erlernt werden, denn das Durstgefühl werde im Laufe des Lebens von vielen Menschen unterdrückt und der Organismus passe sich als Folge davon mehr schlecht als recht an die geringe Flüssigkeitszufuhr an. Für Konzentration und Reaktion, Koordination und Ausdauer ist die ausreichende Versorgung des Körpers mit Flüssigkeit eine Grundvoraussetzung. Aber es gibt auch die Hyperhydration, die unerwünscht ist. Wer das handliche Buch liest, erfährt die physiologischen Zusammenhänge des Wasserhaushalts, erhält sportartspezifische Ratschläge für das richtige Trinken und lernt die Unterschiede zwischen verschiedenen Getränken kennen. In zahlreichen Tabellen werden die wichtigsten Mineralstoffe, Spurenelemente, zahlreiche Mineral- und Heilwässer sowie Sport- und Fitnessgetränke vorgestellt. Abgerundet wird das Buch mit einer ausführlichen Warenkunde, einem ABC der Sporternährung und einer Reihe von Rezepten für geeignete Sportgetränke.

FAZIT: ⊕ *Ein von namhaften Autoren geschriebenes Fachbuch, das bei Fachleuten und sportlich aktiven Menschen zur Pflichtlektüre gehören sollte.* ⊖ *Es gibt optisch sicher ansprechendere Bücher. Aber mehr Negatives fällt mir wirklich nicht ein.*

MULTIKULTI WEITERBILDUNG

Jakob Sollberger

VIELFALT STATT EINTOPF

SO KOCHT DIE MULTIKULTURELLE SCHWEIZ

Werd Verlag, Zürich, 2011 / 172 Seiten / CHF 42.90 / ISBN 978-3-85932-653-8

Die Schweiz hat vier offizielle Landessprachen – jeder und jede Zehnte spricht jedoch eine andere Sprache. Auch gegessen wird hierzulande nicht nur schweizerisch, sondern ebenso gern fremdländisch, beispielsweise italienisch, afrikanisch, chinesisch, mexikanisch, türkisch oder thailändisch. Ob Flüchtlinge, Gastarbeiter oder Einwanderinnen: Wichtige Teile unserer Bevölkerung stammen aus einem anderen Land. Der Multikulti-Buchautor Jakob Sollberger wuchs übrigens am Jurasüdfuss auf, wurde aber ebenfalls von seinen Verwandten aus Algerien und Deutschland geprägt. Das mag der Grund dafür sein, dass er den Austausch mit über 40 zugewanderten Menschen gesucht hat und in ihre Kochtöpfe schauen durfte. Entstanden ist daraus ein facettenreiches Buch über grenzenloses Essvergnügen und über die Menschen hinter den Töpfen, das nicht nur einen kulinarischen Hochgenuss verspricht, sondern auch zum Nachdenken anregt.

FAZIT: ⊕ *Ernährungsberaterinnen, Ärzte und Hauswirtschaftslehrkräfte: Sie alle haben mit der multikulturellen Schweiz zu tun und können von diesem Buch nur profitieren.* ⊖ *Es wäre enorm spannend gewesen, bei jedem Porträt noch etwas (mehr) über die landestypische Küche zu erfahren.*

MARIANNE BOTTA
dipl. Lebensmittelingenieurin ETH

Die Autorinnen äussern an dieser Stelle ihre persönlichen Meinungen. Diese müssen nicht zwangsläufig mit denen der SGE übereinstimmen.

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

CHRISTIAN RYSER
ist Geschäftsführer der SGE

▶ HÖHEPUNKT IM 2011

Am 16. September fand im Inselspital Bern die nationale Fachtagung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE zum Thema «Der Kopf isst mit» statt. Vor vollen Rängen erläuterten und diskutierten Experten aus verschiedenen Fachgebieten über das Zusammenspiel von Psyche und Ernährung. Die Referenten erläuterten den Einfluss der Medien auf die Konsumenten durch ihre Berichterstattung von Ernährungsthemen, das Schmackhaft-Machen der gesunden Ernährung unter Berücksichtigung psychologischer Aspekte, die unterschiedlichen gesellschaftlichen Rollen von Frau und Mann in Ernährungsthemen sowie die Bedeutung von Sensorik und Wahrnehmung bei der Entwicklung von Ernährungskompetenzen. Die thematische Vertiefung erfolgte in den Workshops zu den Themen «Gemeinsames Essen» sowie «Konsumentenverhalten». Ein abschliessender Roundtable mit Experten verschiedener Gebiete ging der Frage nach, wo die grössten Stolpersteine bei Ernährungsinterventionen liegen.

△ Angeregte Diskussionen am Roundtable

Die Tagung stiess auf ein überaus positives Echo. Die Inhalte wurden von den Teilnehmenden, als interessant und hilfreich für die eigene Tätigkeit bewertet.

▶ INS 2012 IN NEUEM KLEID MIT ZUSÄTZLICHER UNTERSTÜTZUNG

Nebst dem vorliegenden Tabula und der Schweizerischen Lebensmittelpyramide werden Ihnen im nächsten Jahr auch andere Kommunikationsmittel der SGE neu gestaltet angeboten. Damit versuchen wir, Ihnen nicht nur fachlich fundiert, sondern auch auf attraktive Art und Weise Antworten auf Ihre Ernährungsfragen zu geben. Lassen Sie sich überraschen!

Mit Proviande, dem Branchenverband der Schweizer Fleischproduzenten, und Mérat unterstützen weitere Partner diese und alle anderen Ziele der SGE als Gönnermitglieder. Wir bedanken uns herzlich! Wenn Sie dazu oder zu anderen Themen mehr erfahren möchten, wenden Sie sich an unser Sekretariat. Dort haben Sie mit Frau Sandra Stauffer, dipl. Kauffrau, eine neue kompetente Ansprechperson. Wir begrüssen Sandra Stauffer herzlich in unserem Team und wünschen ihr bei der SGE alles Gute!

△ Sandra Stauffer

▶ NACHRUF AUF MARGRET RYSER

Vor Kurzem ist in Bern Margret Ryser gestorben, welche in der Ernährungslandschaft bedeutende Spuren hinterlassen hat. Als Haushaltungslehrerin und spätere Leiterin des Haushaltungslehrerinnenseminars in Bern reformierte sie während 28 Jahren das bernische Bildungswesen massgeblich. Als Gründungsmitglied der im Jahre 1965 ins Leben gerufenen Schweizerischen Vereinigung für Ernährung SVE – der Vorläuferin der heutigen SGE – und als Mitglied der Eidgenössischen Ernährungskommission EEK war Frau Margret Ryser auch auf institutioneller und nationaler Ebene eine treibende Kraft im Ernährungsbereich. Wir halten ihre von Überzeugungskraft und liberaler Grundhaltung geprägte Persönlichkeit in dankbarer Erinnerung.

VERANSTALTUNGEN

▶ *Nutrinet-Frühlingstagung, 11.5.2012:* Die Netzwerktagung von Nutrinet findet in Bern unter dem Titel «Functional Food: mehr-wert-los» statt. Im Anschluss an die Ernährungsplattform des Bundesamtes für Gesundheit.

▶ *SGE-Mitgliederversammlung, 3.5.2012,* in der Berner Fachhochschule: An dieser Veranstaltung werden Sie die Gelegenheit haben, die Berner Fachhochschule BFH näher kennenzulernen! Zudem orientieren wir nicht nur über die ordentlichen Geschäfte der SGE, sondern bieten zusätzlich einen Einblick in Aktuelles und Wichtiges im 2012!

▶ *SGE-Fachtagung, 7.9.2012:* Der Titel der nächsten nationalen Fachtagung heisst «Die ersten 1000 Tage – Ernährung in der Schwangerschaft und in den ersten zwei Lebensjahren».

DIE NEUE LEBENSMITTELPYRAMIDE

Seit ein paar Tagen präsentiert sich die Lebensmittelpyramide im neuen Kleid – grafisch wie inhaltlich wurde sie rundum überarbeitet. Tabula sprach mit Angelika Hayer, Leiterin des Projektes zur Überarbeitung der Lebensmittelpyramide, über die Neuerungen.

Tabula: *Was hat die SGE dazu bewogen, die bisherige Lebensmittelpyramide zu überarbeiten?*

Angelika Hayer: An die Lebensmittelpyramide wird der Anspruch gestellt, dass sie den aktuellen Stand der Wissenschaft widerspiegelt. Daher stand zu Beginn die Frage, ob es neue Erkenntnisse gibt, die in den Empfehlungen berücksichtigt werden müssen. Darüber hinaus war es uns ein Anliegen, die Lebensmittelpyramide grafisch und textlich zu verbessern, damit sie besser verständlich wird.

War denn die bisherige Lebensmittelpyramide nicht verständlich?

AH: Vereinzelt gab es Rückfragen. Diese waren der Auslöser dafür, in einer Online-Befragung die Verständlichkeit und Akzeptanz der bisherigen Lebensmittelpyramide zu eruieren. Die Befragung ergab, dass die SGE-Lebensmittelpyramide als ein sehr wichtiges und hilfreiches Instrument geschätzt wird. Gleichzeitig zeigte sich aber auch, dass einige Elemente der Grafik und bestimmte Formulierungen immer wieder zu Missverständnissen führten. Ausserdem wurde die Grafik häufig als unmodern und wenig attraktiv bezeichnet.

Wie gingen Sie bei der Überarbeitung der Lebensmittelpyramide und ihren Empfehlungen vor?

AH: Eine Expertengruppe mit Wissenschaftlern verschiedener Fachrichtungen war für die Überprüfung der bisherigen Empfehlungen verantwortlich. Dazu führte sie eine umfassende Literaturrecherche durch und stellte die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zusammen. Bei der anschliessenden Ausarbeitung praktischer und alltagstauglicher Empfehlungen arbeiteten wir mit dipl. Ernährungsberatern FH/HF aus der Praxis zusammen. Sehr wichtig war es uns, bei allen grafischen und textlichen Änderungen auch die Konsumenten und Fachleute einzubeziehen. Dies geschah im Rahmen von zwei Online-Befragungen.

Wo lagen die Herausforderungen bei der Neuentwicklung?

AH: Eine grosse Herausforderung war die Formulierung von Empfehlungen, die den vielen verschiedenen Ansprüchen gerecht werden: Die Empfehlungen müssen den aktuellen, wissenschaftlichen Fakten entsprechen, genügend Energie und Nährstoffe einberechnen, die Gesundheit fördern etc. Gleichzeitig müssen sie verständlich und alltagstauglich sein, typische Ernährungsgewohnheiten in der Schweiz berücksichtigen, nicht zu einschränkend sein, sondern Wahlmöglichkeiten nach persönlichen Vorlieben und Gewohnheiten ermöglichen. Sie sollen Platz für den Genuss lassen, ökologische und soziale Aspekte berücksichtigen etc.

Sie haben die Lebensmittelpyramide also inhaltlich und grafisch angepasst. Fangen wir beim Aussehen an: Was hat sich da verändert?

AH: Die Lebensmittelpyramide erhielt ein moderneres und farbenfroheres Äusseres. Die Illustrationen der einzelnen Lebensmittel sind nun eindeutiger erkennbar. Als Ergebnis der erwähnten Online-Befragung sind die Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen in Kurzform direkt neben der Lebensmittelpyramide aufgeführt.

Und was änderte sich inhaltlich?

AH: Da die bisherigen Empfehlungen noch dem aktuellen Wissensstand entsprachen, wurden inhaltlich keine grossen Änderungen vorgenommen. Die empfohlenen Mengen sind nahezu gleich geblieben. Grössere Änderungen gab es dagegen sprachlicher Art. Einige Lebensmittelgruppen wurden umbenannt und die Basisempfehlungen im Merkblatt umformuliert. Und der Name ist übrigens auch neu.

Der Name?

AH: Die Lebensmittelpyramide wird erstmals gemeinsam von der SGE und dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) herausgegeben. Sie ist die einzige vom BAG offiziell anerkannte Lebensmittelpyramide in der Schweiz. Daher lautet der neue Name «Schweizer Lebensmittelpyramide».

JETZT ONLINE: SCHWEIZER LEBENSMITTELPYRAMIDE

Neu auf www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide:

▶ *Merkblatt (Kurzfassung) in elf Sprachen*

▶ *Merkblatt (Langfassung) mit detaillierten Infos und konkreten Tipps in drei Sprachen*

▶ *Hintergrundinformationen zur Entwicklung der Schweizer Lebensmittelpyramide*

AGENDA

23.01.2012 – 24.01.2013
Studiengang «CAS Lösungs- und kompetenzorientiertes Beraten»: Grundlagen und Instrumente des lösungsorientierten Ansatzes nach de Shazer/Berg. An der Hochschule Luzern. Anmeldeschluss 20.12.2011
▶ **weiterbildung.hslu.ch**

26. – 27. JANUAR
Die 13. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz zum Thema «Gesunde Enkelkinder: Was ist uns ihre Zukunft wert?». In Basel.
▶ **www.gesundheitsfoerderung.ch**

24. FEBRUAR
Ausgewählte Kapitel der allgemeinen und speziellen Pharmakologie für die Ernährungsberatung: Primäre und sekundäre Nährstoffe unterliegen denselben biochemischen und pharmakologischen Prozessen wie Arzneimittel. Demzufolge sind in der Ernährungstherapie vor allem Aspekte der Liberation, Absorption, Distribution, Metabolisierung und Exkretion (LADME) zu beachten. Weiterbildung der Berner Fachhochschule in Bern. Anmeldeschluss 24.1.2012 ▶ **www.gesundheit.bfh.ch**

1. – 3. MÄRZ
International Conference on Nutrition & Growth. Conference on pediatric gastroenterology and endocrinology with the purpose to bring together nutritionists, neonatologists, pediatricians, experts in child development and other specialists to discuss the challenges of the interplay between nutrition and growth in youth. In Paris. ▶ **www2.kenes.com/nutrition-growth**

2. – 4. MÄRZ
Diabetes Messe 2012: Zweitägiger Fachkongress mit anschliessendem Patiententag. In Münster, Deutschland.
▶ **www.diabetes-messe.com**

14. – 16. MÄRZ
49. Wissenschaftlicher Kongress der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. Thema: «Ernährung und Prävention – Chancen und Grenzen». In München, Deutschland.
▶ **www.dge.de/wk49**

30. – 31. MÄRZ
Nutridays 2012: Jahreskongress des Schweizerischen Verbandes der dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH, umrahmt von einer Ausstellung. In Lausanne. ▶ **www.svde-asdd.ch**

27. – 28. APRIL
Praxisseminar: Mehr Kompetenz und Sicherheit in der Beratung Betroffener mit «Unverträglichkeiten». Von aha! Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma. In Bern. Anmeldungen bis spätestens 6.4.2012 ▶ **www.ahaswiss.ch**

27. – 30. APRIL
World Nutrition Rio2012: International congress of the World Public Health Nutrition Association with Abrasco (the Brazilian Association of Collective Health) with the overall theme of Knowledge, Policy and Action. In Rio de Janeiro, Brazil.
▶ **www.worldnutritionrio2012.com**

PREVIEW / BESTELLTALON

Tabula N° 1/2012 _Die nächste Ausgabe des Tabula bietet Ihnen Spannendes zum Thema Diäten. Wir bringen Licht in das unüberschaubare Angebot und gehen der Frage nach, wann Diäten Sinn machen und wo die Gefahren liegen. Ausserdem kommt der Granatapfel unter die Lupe.

☐ **Gratisexemplare Tabula N°1/2012**
Exklusiv für SGE-Mitglieder und Tabula-AbonnentInnen
Versandkosten: 20 – 50 Ex. à Fr. 20.– / 51 – 100 Ex. à Fr. 25.– / 101 – 200 Ex. à Fr. 30.–

☐ **Tabula Abonnement (4 Ausgaben pro Jahr)**
Inland Fr. 30.– / Ausland Fr. 40.– (Versandkosten inklusive)

☐ **SGE-Mitgliedschaft**
Jahresbeitrag Fr. 75.– (Tabula-Abonnement inklusive)

Name / Vorname:
E-Mail / Telefon:
Beruf:
Strasse:
PLZ/Ort:

Talon bis am **28. FEBRUAR 2012** einsenden an: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schwarztorstrasse 87, Postfach 8333, 3001 Bern, Tel **+41 31 385 00 00** / Fax **+41 31 385 00 05** / **info@sge-ssn.ch**