

Sich satt essen und abnehmen bei eingeschränkter Bewegung



Das Maß der Dinge

Alle reden davon. Vom Essen. Wir lassen es uns richtig gut gehen. Im Fernsehen jagt eine Kochshow die andere. Und in den Buchläden stapeln sich die Kochbücher. Es gehört schon fast zum guten Ton, sich mit diesem Thema zu beschäftigen, möglichst selbst irgendwelche ausgefallene Gerichte zu kochen und sich darüber mit Freunden und Kollegen zu unterhalten.

Doch geht es dabei nicht eher um das Schlemmen als um das gesunde Essen? Wo früher nur am Wochenende Brötchen gegessen wurden, kommen sie jetzt täglich auf den Tisch. Immerhin kann man die mit Körner bevorzugen und sich einreden, das sei gesund. Kuchen, Pizza, Döner, Chips, wer Appetit hat, kann seine Lust stillen – sofort und zu jeder Zeit. Irgendwann der erschreckte Blick auf die Waage. Die Hose spannt und die Wangen runden sich. Dann die guten Vorsätze: Ab morgen wird alles anders. In jeder Zeitschrift gibt es dazu entsprechende Ratschläge: Fünf Pfund abnehmen in einer Woche. Die Pharmaindustrie bietet dazu ihre Erfolgsprodukte an. Doch so einfach, wie es sich anhört, sind die Wege zurück ins schlanke Leben nicht, und selbst die Ernährungswissenschaftler streiten über die richtige Strategie: Weniger Fett oder weniger Kohlenhydrate oder einfach nur „Friss die Hälfte“? Die Erfolgreichen proklamieren ihre Methode als die einzig wahre. Immerhin, sie haben es geschafft, für wie lange, weiß niemand.

Tatsache ist, dass es uns allen schwer fällt, mit dem Überangebot, das uns jeden Tag aus der Werbung und den übervollen Supermärkten anschreit, umzugehen. Dabei wissen wir doch: Man – oder sollten wir besser sagen: die Industrie – will an uns verdienen, an unserer Fresslust. Niemand denkt dabei an unsere Gesundheit oder an das, was mal unsere Gesundheit war. Die jedoch wieder herzustellen, kostet den Staat enorm viel Geld.

Aber warum lassen wir das eigentlich mit uns geschehen? Ist uns der Genuss mehr wert als unsere Gesundheit? Können wir mit den Verlockungen der Konsumgesellschaft nicht umgehen? Haben wir das Maß für die Dinge verloren?

Nun, Wundermittel, um schlank und beweglich zu werden oder zu bleiben, gibt es nicht. Aber wir können beginnen dar-

über nachzudenken, was wir für uns selbst tun können. Dann ist es auch kein weiter Weg mehr, unsere Ernährung dauerhaft umzustellen.

Wir möchten Ihnen im Folgenden ein paar Ernährungskonzepte vorstellen, mit denen Leserinnen und Leser von uns gute Erfahrungen in punkto „Gesunde Ernährung und Abnehmen trotz eingeschränkter Bewegung“ gemacht haben. Wir möchten diese Konzepte nicht bewerten. Jeder muss für sich selbst herausfinden, was für ihn gut und richtig ist (zum Beispiel auch hinsichtlich des Verzehrs von Fleisch, Fisch und Milchprodukten).

Wir möchten Ihnen mit unseren Beiträgen Anregungen vermitteln, die Ihnen vielleicht zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität verhelfen, auch angesichts der Tatsache, dass ein Mensch mit einer Behinderung weniger Bewegungsmöglichkeiten und damit einen geringeren Energiebedarf hat als andere – aber deshalb nicht auf Genuss verzichten muss.

Margit Glasow

bayern beilage **bier** bier-
garten brot cognac **dutch**
oven eier **espresso**
fast food ferran adriá
frankreich gastronomie
geflügel **grillen** Gru-
selkabinett **gsv** hausmanns-
kost **hervé this heston**
blumenthal **kaffee**
käse **kleinbrauerei**
kochbuch maillard-
reaktion minimalis-
mus mole-
kularküche
pökeln **rezept rind-**
fleisch schwei-
n e f l e i s c h
slow food smo-
ker spätzle spieß um-
ami whisky wurst zwiebeln

Weil ich es mir wert bin – Die Glyx-Diät

Als ich im Januar 2003 ein paar Tage auf Mallorca verbrachte, stand ich dreimal täglich vor einem Buffet, prall gefüllt mit allen erdenklichen Köstlichkeiten, angefangen von saftigen Südfrüchten bis hin zu den leckersten Desserts und Sahnetörtchen. Nein, dem konnte ich nicht widerstehen. Warum sollte ich auch?

Ein junger Mann war mein ständiger Tischnachbar, ein sportlicher Typ, der gern wandern ging. Eines Morgens verzehrte er neben mir genüsslich einige Scheiben Ananas. „Nun, heute nur Früchte zum Frühstück?“ fragte ich ihn. „Ja, heute werde ich im Hotel bleiben, das Wetter ist zu schlecht. Und da ich mich wenig bewegen werde, müssen die Ananasscheiben reichen.“

Ich schaute ihn sehr erstaunt an. Wie konnte er diese Köstlichkeiten ignorieren, nur weil er sich an diesem Tag weniger bewegen würde? Als würde er meine Frage erraten, fügte er hinzu: „Nun, wenn ich alles das essen würde, wonach es mich gelüstet, dann würde ich mich bald durch die Gegend rollen.“

Erschrocken blickte ich in Gedanken an mir herunter. Es mag sein, dass der nette junge Mann gar nicht mich mit der Äußerung gemeint hatte. Und trotzdem: Ich, die ich relativ schlecht zu Fuß war, hatte vor mir auf dem Teller ein paar mächtige Kalorienbomben zu liegen. Hatte ich jemals darüber nachgedacht, dass ich durch meine eingeschränkte Beweglichkeit einen geringeren Energiebedarf hatte? Dass jedes Pfund zuviel auf der Waage das Laufen zusätzlich einschränken würde?

Als ich ein paar Tage später den Rückflug nach Deutschland antrat, war mein Ziel klar definiert. Als hätte sich ein Schalter in meinem Gehirn umgelegt, war ich bereit, einiges in meinem Leben zu verändern. Ich wollte mich wieder im Spiegel ansehen können, und vor allem wollte ich wieder besser laufen können. Dazu mussten mindestens 10 Kilo runter. Aber es ging nur schleppend voran. Der Hunger quälte mich, und es fiel mir schwer, tagsüber fit bei der Arbeit zu sein, obwohl meine Gedanken eigentlich nur um meinen hungrigen Bauch kreisten: Ein saftiges Steak, Bratkartoffeln mit Zwiebeln und Speck, einen frisch gebackenen Kuchen.

Durch Zufall stieß ich auf das Buch: „Glyx-Diät. Abnehmen mit Glücksgefühl“ von der Ökotrophologin Marion Grillparzer, die den Begriff Glyx 1999 als Kurzform für "glykämischer Index" geprägt hatte. Interessiert blätterte ich darin herum - und war schnell begeistert. Das schien die Lösung für mich zu sein. Hier wurden mir ganz unkomplizierte Rezepte vorgeschlagen - ohne einen extra Einkaufszettel und lange Zubereitungszeiten. Ich musste nur einkaufen und essen. Vieles im unverarbeiteten Zustand. Ich ging von Stund an mit einer diesem Buch beigefügten Tabelle einkaufen, in der sämtliche Lebensmittel nach roten, gelben und grünen Punkten eingeteilt waren. Alles, was grün gekennzeichnet war, konnte ich nach Herzenslust essen: Gemüse und Obst, Milchprodukte, Roggenbrot, Nudeln aus Hartweizengrieß, auch Fleisch, Geflügel und Fisch.

Ich musste nicht hungrig am Abend ins Bett gehen. Ich konnte

mich tatsächlich satt essen und dabei ein paar Pfunde verlieren. Die Ratschläge für mehr Bewegung - konkret das Hüpfen auf einem Trampolin - ignorierte ich schlicht und einfach.

Die Glyx-Diät beruht überwiegend auf dem Verzehr von Lebensmitteln mit einem niedrigen glykämischen Index (GI). Der so genannte Glyx bzw. GI bezeichnet die Blutzuckerreaktion nach dem Essen und damit indirekt die Insulin-Reaktion des Körpers. Glyx gibt an, wie schnell ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel verdaut und als Zucker in das Blut abgegeben wird. Bei der Diät wird zwischen „guten“ und „schlechten“ Kohlenhydraten unterschieden. Kohlenhydrathaltige Lebensmittel mit hohem Glyx, z. B. Traubenzucker, führen zu einem schnellen Blutzuckeranstieg. Der Körper schüttet als Reaktion viel Insulin aus, um den Zucker abzubauen. Je steiler der Blutzuckeranstieg ist, desto heftiger fällt die Insulin-Reaktion aus und desto schneller fällt der Blutzuckerspiegel ab, so dass man schneller wieder Hunger bekommt, so die Theorie.

Anzeige

Komfortabel,
sicher und
zuverlässig



EDAG

Die EDAG
Rollstuhl-ladehilfe
für VW, OPEL, Skoda,
Audi und Renault

EDAG GmbH & Co. KGaA
Geschäftsbereich Ladehilfe
Reesbergstraße 1 · 36039 Fulda
Tel.: ++49 (0) 6 61 60 00-2 40
Fax: ++49 (0) 6 61 60 00-1 16 30 10
E-Mail: rollstuhl-ladehilfe@edag.de
www.edag-rollstuhl-ladehilfe.de

Infogutschein

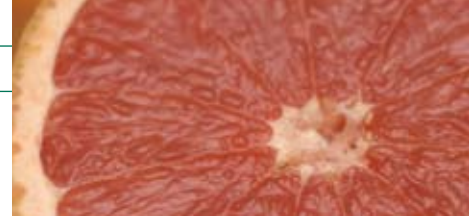
kostenlos und unverbindlich

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ, Wohnort _____

Telefon _____



Solange Insulin im Blut schwimmt, kann Fett nicht abgebaut werden, sondern wird vom Körper gespeichert. Ein ständig hoher Insulinspiegel fördert angeblich die Entstehung von Diabetes sowie Arteriosklerose. Das ist jedoch wissenschaftlich umstritten.

Die wunderbare Erfahrung für mich mit dieser Diät war: Je mehr ich mich von Lebensmitteln mit niedrigem Glyx ernährte, umso besser ging es mir, und die Heißhungerattacken blieben aus. Auch ohne zu hungern – ich ließ nur ab und zu das Abendessen aus – gelang es mir, ein bis zwei Kilo pro Monat abzunehmen, eine Geschwindigkeit, die sich wunderbar meinem aktiven Leben anpasste.

Die Annahme, man müsse hungern um abzunehmen, ist ohnehin falsch. Man MUSS essen und trinken, um abzunehmen. Man DARF keinen Hunger haben. Erst wenn der Körper

merkt, dass er das bekommt, was er braucht, jede Fettsäure, jeden Eiweißbaustein, jedes Vitamin, jeden Pflanzenstoff, der für ihn lebenswichtig ist, dann gibt er auch her, was er nicht braucht: überflüssiges Fett. Und: Jedes Hungergefühl aktiviert unsere immer noch vorhandenen Eiszeit-Gene, die sagen: Hilfe! Notzeit! Fett bunkern!

Wichtig ist bei dieser Art der Ernährung immer wieder die Frage, wie Lebensmittel miteinander kombiniert werden. Wenn man den Braten mit Knödeln isst, locken die Knödel das Insulin und das Bratenfett verschwindet sofort auf der Hüfte. Wenn man den Braten aber mit Gemüse isst, passiert das nicht. Und auch das macht dick: Nudeln mit Sahnesauce, Torte (süßer Teig mit fetter Füllung), Butterbrot mit Marmelade, Fruchteis mit Sahne, Pizza oder Pommes, Weißbrot mit Käse, Bier oder Brot mit Wurst.

Wer abnehmen will, sollte nicht öfter als dreimal am Tag etwas essen. Dann bleibt dem Körper genug insulinfreie Zeit, sein Fett abzubauen. Wenn der Hunger aber gar zu groß ist, kann man ruhig mal zwischendurch GLYX-niedrig snacken. Ich habe mich da an Äpfel, Birnen und besonders an Nüsse gehalten, die zusätzlich auch noch für ausreichend Kalzium sorgen.

Wichtig ist der Verzehr von Fatburnern. Als Fatburner (*engl. fat* Fett, *engl. to burn* verbrennen) werden Substanzen bezeichnet, denen eine Förderung der körpereigenen Fettverbrennung nachgesagt wird. Einige Fatburner werden vom Körper selbst erzeugt, sie kommen aber auch in Lebensmitteln vor, wie zum Beispiel in der Grapefruit. Ist es nicht eine wunderbare Vorstellung, dass Fett in unserem Körper verbrannt wird, während wir Hüttenkäse, Hülsenfrüchte oder ein Putenschnitzel essen? Ich habe mir immer wieder den Fatburner-Powerdrink (siehe Foto) zubereitet, der ist einfach lecker und vertreibt zwischendurch den Hunger.

Was mir sehr entgegenkam, war, dass ich sehr viel Fisch essen konnte – und alles andere Getier aus dem Meer. Laut Glyx-Diät darf man, wenn man will, bis zu fünfmal die Woche Fisch essen, denn er liefert das wertvollste, intelligenteste Eiweiß. Seefisch versorgt uns mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren für das Gehirn, für die gute Laune, für einen gesunden Körper. Absolutes Minimum sind zwei Portionen die Woche. Sie denken jetzt vielleicht: Ist das nicht zuviel Eiweiß? Nein, aber man sollte den Nieren bei ihrer täglichen Schwerstarbeit helfen, Giftstoffe auszuschleiden, indem man etwa drei kalorienfreie Liter trinkt, am besten jede Stunde ein Glas Wasser mit Zitronensaft.

Sie wollen jetzt wissen, wie viel ich abgenommen habe?

Ich werde es Ihnen nicht verraten, nur so viel: Ich bin weit über mein ursprünglich gestecktes Ziel hinausgegangen. Allerdings habe ich irgendwann angefangen, andere Ernährungskonzepte in meine Ernährung einfließen zu lassen. Denn wer sich einmal mit gesunder Ernährung beschäftigt und sich dabei wohl fühlt, wird weiterhin mit offenen Augen durch die Supermärkte gehen und sich immer für dieses Thema interessieren.

Ulrike Feyer



Fatburner-Drink-Drink

Das Rezept ist für 2 Drinks:

80 g gemischte Beeren (z. B. Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, auch TK-Waldbeeren)

1 Orange

1 rosa Grapefruit

1 EL Zitronensaft

2 TL Akazienhonig

3/8 ltr. Sojamilch

2 TL Haferkleie

1 TL Leinöl

Zubereitungszeit: 10 Min.

Eiweißgehalt pro Portion: 10,2 g

1. Die Beeren, Orange und Grapefruit klein schneiden und in den Mixer geben.
2. Den Zitronensaft, Honig und die Sojamilch hinzufügen und alles kurz und kräftig durchmischen.
Die Haferkleie und das Leinöl unterrühren.

Den Drink in zwei hohe Gläser abgießen und mit dicken Trinkhalmen servieren.

Mit Riesenportionen konnte ich abnehmen

Ein Gewicht von 68 Kilogramm bei einer Körpergröße von 1,45 Metern? Und das als Rollstuhlfahrerin?



Ich war verzweifelt, hatte eine Reihe von Diäten hinter mir, aber auf Dauer keine durchgehalten. Mit dem Programm „Bayern-light“ hatte ich zwar hinsichtlich der Ernährungshinweise gute Erfahrungen gemacht, da ich aber mit den Spätfolgen einer Poliomyelitis (Kinderlähmung) lebe, konnte ich mich nicht so bewegen, wie dieses Programm es vorschrieb. So trug ich, die ich früher immer schlank war, inzwischen Kleidergröße 48, litt unter Sodbrennen und Unwohlsein und war durch mein Übergewicht in meinen Bewegungen sehr eingeschränkt.

Im Jahr 2006 hörte ich von dem Ernährungskonzept Metabolic Balance und entschloss mich, dieses Konzept auszuprobieren. Bei einem Heilpraktiker ließ ich meine Blutwerte bestimmen. Zusammen mit der Erfassung meiner ganz persönlichen Krankengeschichte und meinen individuellen Essgewohnheiten entwickelte er mittels eines Computerprogrammes einen speziellen Ernährungsplan für mich. Zu jeder Mahlzeit aß ich nun eine Sorte Eiweiß, kombiniert mit Obst und Gemüse. Als Brot aß ich nur Roggenvollkornbrot und vermied auf diese Weise Heißhungerattacken. Überhaupt war es ein riesiger Vorteil, dass ich nicht hungern musste, sondern mich satt essen konnte. Mein Mann staunte und fragte: „Bei diesen riesigen Portionen willst Du abnehmen?“ Ich musste allerdings täglich mindestens zwei Liter trinken, und das war am Anfang gar nicht so einfach. Doch es half mir, wenn doch einmal ein Hungergefühl aufkam. Inzwischen trinke ich viel mehr und das ohne Probleme.

Etwas schwierig war es am Anfang, alles in den Berufsalltag einzubauen. Aber inzwischen bin ich Rentnerin und kann alles ganz in Ruhe organisieren. Wichtig ist nämlich, mindestens drei Mahlzeiten am Tag zu sich zu nehmen, dazwischen aber mindestens fünf Stunden verstreichen zu lassen. Da sich mein Mann nicht an der Ernährungsumstellung beteiligt, wir aber großen Wert auf einen harmonischen Tagesablauf mit nicht so zeitigem Aufstehen und einem gemeinsamem Mittagessen legen, musste ich einen Weg finden, um trotzdem zu frühstücken. Denn Frühstück ist wichtig, ohne Frühstück kommt der Stoffwechsel nicht in Gang. Ich bereite mir deshalb bereits am Abend das Frühstück zu - zum Beispiel aus Frischkäse oder einer Mischung aus Son-

nenblumen- und Kürbiskernen und Gurken und stelle mir für sechs Uhr morgens den Wecker, knabberte im Bett das kleingeschnittene Gemüse und schlafe dann bis neun Uhr weiter. Mein Mann fühlt sich dabei nicht gestört – wenn ich nicht gerade von einer Mohrrübe abbeiße. So habe ich innerhalb eines Jahres – ohne sportliche Betätigung – zwanzig Kilo abgenommen. Inzwischen würde es mir auch gelingen, diese Ernährung in einen Berufsalltag zu integrieren. Was ich ja eigentlich auch tue, denn ich bekleide einige Ehrenämter und bin dabei viel unterwegs.

Zunächst war ich hinsichtlich der Ernährungsumstellung sehr diszipliniert. Der Erfolg stellte sich sehr schnell ein und mein ursprüngliches Ziel zehn Kilo abzunehmen, hatte ich bereits nach vier Monaten erreicht. Das Wichtigste an der metabolischen Ernährungsweise sehe ich in der Zusammenstellung der Mahlzeiten. Insbesondere kommt es darauf an, Eiweiße nicht zu vermischen. An Brot esse ich ausschließlich Roggenvollkornbrot und ich benutze nur die GUTEN Fette wie Oliven- und Kürbiskernöl.

Seit einem Jahr habe ich nun mein Gewicht gehalten. Es war aber nicht immer ganz einfach, auf bestimmte Dinge zu verzichten. Ich backe in der Weihnachtszeit zum Beispiel oft Plätzchen und esse überhaupt gern mal ein Stückchen Schokolade. Von diesen leckeren Sachen aß ich im vergangenen Winter mehr als ich durfte und sofort schlug die Waage Alarm. Das wollte ich auf keinen Fall zulassen und sah ein, dass ich so nicht weitermachen konnte ohne den Erfolg zu gefährden. Mir hilft dabei, dass ich einmal in der Woche eine Schummelmahlzeit einlegen und dann das essen darf, wonach mir der Sinn steht.

Und ich halte mich weiterhin an einige der bereits vertrauten Grundregeln. So lege ich immer noch fünf Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten ein, weil der Körper zur Verdauung der Mahlzeiten eine angemessene Zeit und Ruhe braucht. Jede Zwischenmahlzeit würde diesen Stoffwechselfvorgang stören und Heißhungerattacken auslösen.

Ich bin heute rundum zufrieden, fühle mich attraktiver, beweglicher und habe im Winter keine Erkältungen mehr.

Heidi Dintel

Anzeige



Ein kleines, familiär geführtes Haus mit ausgezeichneter Küche zu fairen Preisen.
Fordern Sie unseren Hausprospekt an und vergleichen Sie.


„Wir freuen uns, Sie in unserem Hotel verwöhnen zu dürfen und sind überzeugt, dass auch Sie bald „Stammgäste“ vom „Birkenhof“ werden.“

- Umgebaut im Herbst 2003 (rollstuhlgerecht nach DIN)
- 2006 Neubau des Restaurants mit Wintergarten
- Rollstuhltoilette auch im Restaurantbereich
- Keine steilen Anfahrten zum oder vom Hotel

Hotel Birkenhof

Ödenhofweg 17 • 72270 Baiersbronn-Mitteltal
E-Mail: info@birkenhof-mitteltal.de
Internet: www.birkenhof-mitteltal.de
Telefon: 07442/84240 • Fax: 07442/842444





Metabolic Balance – das erfolgreiche Programm zur ganzheitlichen Stoffwechselstärkung und Gewichtsregulierung

Unsere Nahrung besteht heute oft vorwiegend aus ungeeigneten Kohlenhydraten. Zugleich fehlen ihr ausreichend Eiweiß, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Spurenelemente. Eine solche Ernährung stimuliert die Produktion von Insulin, unserem Hauptstoffwechselformon, mit Folgen für unseren Körper, das Gewicht und die Gesundheit!

Das ganzheitlich und individuell abgestimmte Ernährungs-Programm Metabolic Balance greift regulierend in das Stoffwechselgeschehen ein und führt als willkommene Nebenwirkung auch noch zur Gewichtsabnahme.

Der menschliche Stoffwechsel

Es ist kaum vorstellbar, mit welcher Präzision jede Zelle, jede Drüse, jeder Nerv unseres Körpers komplexe Abläufe tagtäglich ausführt. Und selbst wenn bereits Störungen durch Krankheiten oder falsche Nahrungszufuhr bestehen, kann unser Organismus die Schiefelage lange Zeit ausgleichen, bevor massive Symptome sichtbar werden. Mit Stoffwechsel (oder Metabolismus) wird die Verarbeitung und Verwertung von Stoffen zur Energiegewinnung für alle Lebensvorgänge bezeichnet.

Folgen einer Stoffwechselstörung

Kommt es nun in diesen komplizierten Abläufen zu fehlgeleiteten Veränderungen von chemischen Abläufen im Körper, spricht man von Stoffwechselstörungen. Diese können erworben oder auch genetisch von einer Generation an die nächste weitergegeben werden. Die häufigste Ursache für Stoffwechselstörungen ist in der heutigen Zeit jedoch eine falsche Lebensweise. Die Folgen sind u. a.: Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes mellitus Typ II, Bluthochdruck (auch als Metabolisches Syndrom bezeichnet), Verdauungsbeschwerden, Heißhungerattacken, rheumatische Erkrankungen, Migräne, Lymphstauungen an Gesicht, Armen und Beinen, Hormonstörungen, Schlafstörungen, Allergien, Hautleiden (Cellulitis, Neurodermitis), Antriebslosigkeit, Depressionen und Beschwerden im Klimakterium.

Was tun bei entgleistem Stoffwechsel?

Um einen entgleisten Stoffwechsel wieder ins Lot zu bringen, müssen also Maßnahmen ergriffen werden, die den Stoffaustausch in den Zellen regulieren. Hierfür wurde durch jahrelange Erfahrungen des Internisten und Ernährungsmediziners Dr. Wolf Funck zusammen mit Silvia Bürkle 2001 die individuelle Stoffwechsellumstellung „Metabolic Balance“ entwickelt.

Individueller Ernährungsplan

Als Grundlage für die Erstellung des individuellen Ernährungsplanes dient eine Blutuntersuchung von 37 Laborwerten. Zusammen mit der Erfassung der Krankengeschichte und den Ernährungsgewohnheiten ergibt sich ein individuelles Stoff-

wechselbild. Der erstellte Ernährungsplan gliedert sich wie folgt auf:

Die vier Phasen der Stoffwechsel-Regulierung

1. Phase: In einer Vorbereitungsphase von zwei Tagen wird der Körper schonend durch basische Kost (Reis, Kartoffeln, Gemüse) auf die folgende einfache und problemlose Ernährungsumstellung eingestimmt.

2. Phase: Während der strengen Umstellungsphase von mindestens zwei Wochen stellt sich der Körper auf die neue, gesunde Ernährungsweise um. Bei Bedarf kann diese Phase individuell verlängert werden. Es werden täglich drei Mahlzeiten mit einem Mindestabstand von fünf Stunden eingenommen. In dieser Phase werden nur die errechneten Mengen und Nahrungsmittel zu sich genommen. Durch die nun stattfindende Stoffwechselregulierung werden nach kurzer Zeit die Geschmacksknospen auf der Zunge feinfühlicher, die Haut wird glatter und die Vitalität nimmt langsam zu. Zu jeder Mahlzeit gibt es Eiweiß, kombiniert mit Obst und Gemüse, jedoch ohne Ölzugabe. Es kann zum Garen auf fettfreie Gemüsebrühe zurückgegriffen werden. Durch das Achten auf Nahrungsmittel mit niedriger glykämischer Last bleiben Heißhungerattacken aus. Es sollten auf keinen Fall Mahlzeiten in dieser Phase ausgelassen werden, in der Meinung, dann noch schneller abnehmen zu können. Denn um Fett verbrennen zu können, braucht der Körper Eiweiß und vollwertige Kohlenhydrate wie Gemüse. Wenn diese fehlen, brennt das Fettfeuer schwächer und der Erfolg verzögert sich.

3. Phase: In der folgenden gelockerten Umstellungsphase wird vorsichtige Nahrung, die vorher ausgeschlossen war, getestet. Hier gibt es auch die so genannten Schummeltage, an denen alles gegessen werden kann, was man will. Erfahrungsgemäß schaden sie dem Stoffwechsel nicht, sondern geben ihm sogar neue Schubkraft. So findet jeder die zu ihm passende persönliche Ernährungsweise und verfolgt dabei, welche weiteren Veränderungen des Gewichts und Wohlbefindens diese bewirkt.

4. Phase: Die Erhaltungsphase ist unbegrenzt und beginnt, sobald man mit dem neuen Gewicht und dem neuen Wohlbefinden zufrieden ist. Der bereits erzielte Erfolg wird dadurch gesichert, dass weiterhin einige der bereits vertrauten Grundregeln bei der Ernährung beachtet werden. So sind z. B. immer noch fünf Stunden Essenspause einzuhalten, weil der Körper zur Verdauung der Mahlzeiten eine angemessene Zeit und Ruhe braucht. Jede Zwischenmahlzeit würde diesen Stoffwechselorgan stören und Heißhungerattacken auslösen.

Weitreichende Gesundheits-Vorsorge

Eine Ernährungsumstellung mit Metabolic Balance soll zur ganzheitlichen Unterstützung von Gesundheit und Vitalität beitragen. Dies geschieht durch:

- gezielte Förderung gesunden Ernährungsbewusstseins
- besseres Körperbewusstsein, das die Sinne schärft
- schonende Gewichtsregulierung
- Entlastung des Herz-Kreislaufsystems und des Haltungapparates
- Unterstützung eines ausgeglichenen Zucker- und Fettstoffwechsels
- Sanfte Unterstützung der Tätigkeit von Leber, Galle, Niere und Blase
- Förderung einer geregelten Verdauung
- Unterstützung eines ausgeglichenen Hormonhaushaltes
- Schonung und Nahrung von Haut und Bindegewebe
- Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Vitalität
- Förderung eines gesunden Nachtschlafes
- Regulierung von hormonellen Abläufen, z. B. während der Menopause

Außerdem gibt es weitere positive Effekte: Lymphstauungen in Gesicht, Armen und Beinen regulieren sich und Falten bilden sich zurück; ein hoher Cholesterinspiegel pendelt sich ein;

Allergien werden weniger; klimakterische Beschwerden wie Depressionen, Hitzewallungen und Abgeschlagenheit verringern sich; das gesamte Lebensgefühl ist vitaler und kreativer; Untergewichtige regulieren ihr Gewicht und nehmen wieder zu, ohne mehr zu essen. Durch die ausschließliche Verarbeitung naturbelassener Lebensmittel sind keine Zusatzstoffe vorhanden, was vielen Allergikern entgegenkommt.

Zusätzlich sollte täglich für Bewegung gesorgt werden, um die Fettverbrennung zu beschleunigen und allgemein wieder mehr Bewegung ins Leben zu bringen. Metabolic Balance im Alleingang durchzuführen ist anfangs nicht sinnvoll, da ohne Laboruntersuchung das individuelle Stoffwechselbild nicht ermittelt werden kann, und außerdem eine Menge Fragen auftauchen, die nach Antworten rufen. Hierfür gibt es bundesweit etwa 1600 Ärzte, Heilpraktiker und Ernährungsberater, die eine Beratung anbieten.

Weitere Informationen:

www.metabolic-balance.de

Gerhard Küster, Heilpraktiker

Tel. 08342 40111

E-Mail : info@naturheilpraxis-kuester.de

Zurück zum Ursprung Konzept der Vitalstoffreichen Vollwertkost

Das Thema **Gesundheit ist heute in aller Munde**. Mal sind es die Omega3-Fettsäuren, mal die Folsäure – ein undurchdringlicher Dschungel an guten Ratschlägen erwartet den Verbraucher. Doch trotz verfeinerter Diagnostik und Früherkennung steigt die Zahl der Herzinfarkt- und Krebspatienten ständig an. Laut Statistik wird im Jahr 2020 jeder in der zivilisierten Welt lebende Mensch an mindestens einer Allergie leiden. Achtzig Prozent aller Zivilisationskrankheiten sind auf Fehlernährung zurückzuführen. Erstaunlicherweise wissen das aber die meisten Menschen gar nicht. Und es wird bei der Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten nicht berücksichtigt. Aber ohne Abstellen der Ursachen ist eine echte Heilbehandlung bzw. eine Vorbeugung nicht möglich.

Die moderne Ernährungsforschung hat nachgewiesen, dass folgende Krankheiten ernährungsbedingt sind:

1. Gebissverfall, Karies, Parodontose und Zahnfehlstellungen (letzteres als Folge von Ernährungsfehlern der vorigen Generation)
2. Erkrankungen des Bewegungsapparates, die so genannten rheumatischen Erkrankungen, Arthrose und Arthritis, Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden
3. Stoffwechselerkrankungen wie Fettsucht, Zuckerkrankheit, Leberschäden, Gallen- und Nierensteine, Gicht usw.,
4. die meisten Erkrankungen der Verdauungsorgane wie Stuhlverstopfung, Leber-, Gallenblasen-, Bauchspeicheldrüsen- sowie Dünn- und Dickdarmerkrankungen, Verdauungs- und Fermentstörungen
5. Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt,

Schlaganfall, Thrombosen,

6. mangelnde Infektabwehr, die sich in immer wiederkehrenden Katarrhen und Entzündungen der oberen Luftwege, den sogenannten Erkältungen, und in Nierenbecken- und Blasenentzündungen, äußert

7. die meisten sogenannten Allergien,

8. einige degenerative Erkrankungen des Nervensystems

9. auch bei der Entstehung des Krebses ist die Fehlernährung in erheblichem Maße beteiligt.

Durch eine vitalstoffreiche Vollwertkost lassen sich die meisten dieser Krankheiten verhüten und chronische Leiden lindern. Dabei müssen nur wenige Dinge in der Ernährung geändert werden. Der wichtigste Bestandteil einer Vitalstoffreichen Vollwertkost sind Frischkorngerichte aus verschiedenen Getreidesorten.

Folgende Produkte sollten gemieden werden:

1. Alle Fabrikzuckerarten, gewöhnlicher Haushaltszucker, brauner Zucker, Fruchtzucker, Traubenzucker, Milchsüßholz, Malzzucker und damit gesüßte Produkte wie Marmelade, Kuchen, Pudding, Eis, Süßigkeiten jeder Art und vieles mehr.

2. Auszugsmehle und daraus hergestellte Produkte wie Weißbrot, Graubrot, Brötchen, Toastbrot, Kuchen, Nudeln und geschälter Reis.

3. Alle Fabrikfette wie gewöhnliche Margarinen und raffinierte Öle.

4. Säfte und gekochtes Obst. Dies gilt besonders für Leber-, Galle-, Magen- und Darmempfindliche

Die vier Produktgruppen, die zu meiden sind, haben alle eine Gemeinsamkeit: Sie sind arm an biologischen Wirkstoffen (Vitalstoffe). Durch den Mangel an Vitalstoffen können aber die konzentrierten Nährstoffe (vor allen Auszugsmehl und Fabrikzucker) nicht richtig verwertet werden. So entstehen zahlreiche Krankheiten, die es vor rund 100 Jahren kaum gab.

Folgende Speisen sollten täglich gegessen werden:

1. Frischkorngerichte
2. Vollkornbrote - möglichst viele verschiedene Sorten - und Vollkornprodukte
3. Frischkost in Form von Salaten aus rohem Gemüse und Obst
4. Naturbelassene Fette. Butter, Sahne, kaltgepresste, unraffinierte Öle

Alles andere **darf** gegessen werden. Der Verzehr von tierischem Eiweiß, besonders von Fleisch, Wurst und Fisch, Milch, Käse, Quark und Eiern ist allerdings einzuschränken bzw. bei bestimmten Krankheiten ganz zu meiden.

Ernährungsgewohnheiten werden in der Kindheit geprägt. Bekommt ein Kind von Anfang an frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte, so wird es diese sein Leben lang mögen. Gewöhnen sie ihr Kind also rechtzeitig an die frischen Sachen. Am besten schon den Tag beginnen mit einem selbst gemachten Müsli aus frischem Obstsalat mit Haferflocken, Sonnen-

blumenkernen, Nüssen und einem Tupfer Sahne. Der Frischkornbrei nach Professor Kollath ist die beliebteste und wohl die bekannteste Zubereitungsart (siehe Rezept).

Undine Janetzky, www.undinejanetzky.de



Grundrezept Frischkornbrei nach Professor Kollath:

Zutaten für eine Person:

- 50 g Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Hirse, Buchweizen, Einkorn, Emmer, Hartweizen, Reis oder eine Mischung daraus)
- 100 ml Leitungswasser, kalt, ungekocht
- 1 TL Zitronensaft
- 15 g Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne)
- 200 g Obst, je nach Jahreszeit
- 3 EL Sahne

Zubereitung: Getreide grob schroten (am besten am Abend), mit Wasser einweichen und ca. 5 -12 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen. Am Morgen zerkleinertes Obst, Zitronensaft und geriebene oder geschnittene Nüsse zugeben. Mit geschlagener Sahne verfeinern.

Anzeige

JETZT KOSTENLOS TESTEN

THERA vital®

DER BEWEGUNGSTRAINER MIT FARBBILDSCHIRM
Für Ihr tägliches Training zu Hause.

- Bewegungstrainer mit Motorunterstützung
- bei Bewegungsmangel durch MS, Schlaganfall, Parkinson etc.
- Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich
- großer Farbbildschirm mit motivierendem Biofeedback (für Bein- und Armtraining)
- einfachste Bedienung durch selbsterklärende Funktionstasten (z.B. Start-/Stop- Ampelschaltung)

www.thera-trainer.de

08000 - 633 422
ohne Gebühr

medica
MEDIZINTECHNIK GMBH

Blumenweg 8
88454 Hochdorf
E-Mail: info@thera-trainer.de

Wie gesund ist unser täglich Brot?

Ohne Ende: Pizza, Brötchen, Bretzel

Brot ist unser wichtigstes Nahrungsmittel – und gerade das ist mit Zusatzstoffen nur so aufgemotzt. Ausgestattet mit einem Fundus an Feinchemikalien korrigieren die Chemiker der Backindustrie die Natur nach Herzenslust. Selbst in den so gesund aussehenden Körner-Brötchen wimmelt es nur so von Zusatzstoffen, und echte Vollkornbrötchen sind es auch nicht, sondern meist nur dunkel eingefärbte, um den Anschein zu erwecken, gesund zu sein.

Seit mehr als 10.000 Jahren ist für Menschen Getreide als Grundnahrungsmittel nachgewiesen (durch Freilegung früherer Siedlungsplätze). Alle menschlichen Hochkulturen basierten stets auf mindestens einer der jeweiligen Region angepassten Getreideart. So sprechen wir heute noch von der Reiskultur in Asien, der Maiskultur in Amerika, der Weizenkultur der Römer und der Hirsekultur in Afrika. Völker, die hauptsächlich von Viehzucht oder Fischfang lebten, entwickelten keine Hochkultur.

Mineralstoffe/ Spurenelemente	Verluste in %	Vitamine	Verluste in %
Eisen	84	B1	86
Kupfer	75	B2	69
Magnesium	52	B6	50
Mangan	71	Niacin	86
Calcium	76	Panthothensäure	54
Calcium	50	Provitamin A	100
Faserstoffe/ sog. Ballaststoffe	100	Vitamin E	100

Die gebräuchlichsten Getreidesorten sind Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Reis und Mais. In der Vollwertküche finden aber auch Hartweizen, Kamut, Einkorn und Emmer ihren Einsatz. Buchweizen ist keine Getreidepflanze, sondern gehört zur Familie der Knöterichgewächse. Unter dem Sammelbegriff "Hirschen" werden recht unterschiedliche Formen von Grassamen zusammengefasst. Hirse zählt zu den ältesten Nutzpflanzen der Erde. Alle Getreidesorten sind in Reform- und Naturkostläden in bester Bio- Qualität erhältlich.

Bis zum Ende des 19. Jahrhunderts verzehrte der überwiegende Teil der Bevölkerung Vollgetreide. Im Zuge der industriellen Entwicklung, der Entstehung von Großstädten und der Einrichtung großer Mühlbetriebe, die die großen Städte mit zu versorgen hatten, entstand beim Vollkornmehl ein Problem durch lange Lagerzeit.

Vollkornmehl wird nämlich nach relativ kurzer Zeit ungenießbar, weil der Fettanteil der Getreidekeime ranzig wird. Außerdem gehen durch lange Lagerung Vitalstoffe verloren. Man entwickelte also in dieser Zeit ein Verfahren, den Getreidekeim und die Randschichten schon vor dem eigentlichen Mahlprozess zu entfernen. Nur noch der isolierte Stärkekern wurde zu Mehl vermahlen. Aus dem Vollkornmehl entstand eine tote Konserve, ein Präparat, das kaum noch lebenswichtige Vitalstoffe enthält. Dies ist unser heutiges Auszugsmehl.

Das Getreide ist Hauptlieferant von Vitamin B1. Dessen Beseitigung beim Mahlprozess wirkt sich besonders negativ aus, denn Vitamin B1 ist vorrangig im Keim enthalten.

Eine Unterversorgung führt zwangsläufig zu Störungen bzw. ernsthaften Erkrankungen.

Der Getreidekeim enthält nicht nur Vitamin B1, sondern noch viele andere Vitalstoffe.

Bei einem „echten Vollkornbrot“ muss das ganze Korn erst kurz vor der Verarbeitung vermahlen werden und die Keimfähigkeit des Getreides sollte zwischen 95 und 98 % liegen.

Frisch gemahlene Vollkornmehl ist im Supermarkt oder bei Discountern nicht erhältlich. Erfreulicherweise gehen Reformhäuser und Naturkostläden dazu über, das Mahlen des gekauften Kornes als Service anzubieten. Besser ist es natürlich, man hat eine Getreidemühle.

Für einige Menschen mag es utopisch klingen, Getreide zu kaufen und selbst zu Mehl zu mahlen. Zumal das auch eine Zeit- und mitunter auch eine Kraftfrage sein kann.

In vielen Städten gibt es unterdessen allerdings Biobäcker, bei denen man echtes Vollkornbrot kaufen kann.

Undine Janetzky, Gesundheitsberaterin (GGB)

Schnelles Dinkel-Buchweizenbrot

Zutaten :

- 600 g Dinkel
- 200 g Buchweizen
- 750 g Wasser
- $\frac{3}{4}$ Würfel Hefe
- 30 g Balsamico, Weißweinessig o. Obstessig
- 1 EL Salz (gestrichen)
- 40 g Sesam
- 40 g Leinsamen

zum Bestreuen:

- 2 EL Leinsamen
- 2 EL Sesam

Zubereitung:

Dinkel und Buchweizen fein mahlen (in Getreidemühle oder frisch mahlen lassen im Naturkostladen). Alle Teigzutaten mit einem Mixer verrühren. Den Teig sofort in eine große oder zwei kleine gefettete Kastenformen geben. Mit Leinsamen und Sesam bestreuen und 20 Minuten in der Form gehen lassen. In den nicht vor geheizten Backofen schieben.

Backen: 60 Minuten, 220°

Achtung: Brot geht sehr gut auf, Backformen nur $\frac{3}{4}$ voll machen.



Der wahre Geschmack liegt in der Natur:

Das Konzept der Mehr-Wert-Ernährung

Die Qualitätsmerkmale der Mehr-Wert-Ernährung sind eine Verbindung aus saisonaler Vielfalt von Naturprodukten, gekonnter und liebevoller Zubereitung der Gerichte und Einbeziehung der Wünsche und Bedürfnisse der Gäste. Dazu gehört auch, dass das Essen in schön gestalteten Räumen und einer angenehmen Atmosphäre genossen wird, und somit die Sinne beleben kann.

Die Manfred-Sauer-Stiftung möchte das Konzept der Mehr-Wert-Ernährung in ihrem Haus umsetzen und dabei das Verantwortungsbewusstsein jedes Einzelnen sowohl für die eigene Gesundheit als auch für die Umweltbedingungen wecken sowie die Kreativität fördern und Genuss vermitteln.

RehaTreff hat sich mit Veronika Geng, Pflegewissenschaftlerin und Projektverantwortliche der Stiftung, über den Stand der Umsetzung des Konzeptes unterhalten.

Frau Geng, auf welchen wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht das Prinzip der Mehr-Wert-Ernährung, das in der Manfred-Sauer-Stiftung zum Tragen kommt?

Die Mehr-Wert-Ernährung beruht auf keinen wissenschaftlichen Erkenntnissen, sondern auf einem Konzept des Gourmetkochs Dietmar Hagen, das die Bereiche Lebensmittelqualität, Genuss und ausgewogene Ernährung sowie effiziente Arbeits- und Wirtschaftsweisen in Kantinen einschließt. Dabei ist ein möglichst abwechslungsreiches, frisch zubereitetes Angebot aus ökologischem Landbau der Schlüssel zum Erfolg. Es ist zum Beispiel nicht sinnvoll, zu Weihnachten Erdbeeren auf den Tisch zu bringen. Mehrwerternährung umfasst für uns die gesunde Küche, die regionale Küche, die saisonale Küche und den ökologischen Anbau. Außerdem muss das Ambiente beim Essen stimmen, was wir in unserem Restaurant erreichen wollen.

Ist die Mehr-Wert-Ernährung ein spezielles Konzept für Querschnittgelähmte?

Nein, die Mehr-Wert-Ernährung ist ein generelles Konzept, auch für Fußgänger. Es geht hierbei um eine gute, ausgewogene Ernährung und darum, gegebenenfalls Gewichtsprobleme in den Griff zu bekommen. Dicke Leute können mit dieser Ernährung zum Beispiel besser abnehmen oder dünne Leute zunehmen, wenn sie das Richtige essen.

Sie bieten in der Stiftung Kochkurse an. Kann man hier langfristig lernen, wie man sich gesund ernährt?

Genau, in den Kochkursen werden bestimmte Bedürfnisse unserer Gäste bedient. Es soll gesund, aber vor allem auch trendig sein. So sind vor allem fremdländische Kochthemen gefragt, wie zum Beispiel asiatisches Kochen. Die Sushi-Küche ist ja etwas ganz Gesundes. Für den Herbst haben wir die ersten Workshops für Rollstuhlfahrer und deren Begleitpersonen geplant, wo es um

solche Fragen geht: Was kann die Verdauung bei Querschnittgelähmten anregen? Welche Rolle spielt die Bewegung? Wie kann ich meinen Darm auf Trab bringen, wenn der durch die Lähmung verlangsamt ist? Welche Fette sind empfehlenswert? Dabei kommt der Mehrwertgedanke immer wieder zum Tragen. Es gibt bei den Kursen stets theoretische Anteile und praktische Übungen, bei denen das Gelernte zusammen mit dem Koch ausprobiert werden kann, zum Beispiel das Kochen mit verschiedenen Fetten. Und es steht ein Ernährungsberater zur Seite.

Wo stehen Sie nun ganz konkret bei der Umsetzung des Mehr-Wert-Konzeptes?

Die Mehrwertküche findet zunehmend in unserem Restaurant Anwendung, mit Produkten aus biologischem Anbau. Wir haben bisher natürlich noch nicht alles realisiert, sondern sind auf dem Weg. Schwierigkeiten sehen wir dahingehend, dass es nicht einfach ist, so ein Ernährungskonzept in einer Großküche umzusetzen. Und es ist nicht einfach, die richtigen Leute zu finden, die so ein Konzept mittragen.

Das Thema Ernährung ist bei Querschnittgelähmten ein sehr wichtiges Thema, das hat im Frühjahr auch unser erstes Ernährungssymposium gezeigt, das einen Riesenzulauf hatte. Ich denke, wir haben einfach erkannt, dass es großen Bedarf an Information und Veränderung gibt. Weitere Symposien sind geplant, das nächste im Herbst.

Wie wird das Ernährungskonzept von den Gästen Ihres Hauses angenommen?

Das ist sehr unterschiedlich. Viele schätzen das frische, abwechslungsreiche Angebot, auch zum Beispiel die Tatsache, dass wir an unserem Salatbuffet immer die Kalorienzahlen angeben. Manche Gäste stellen nach dem Besuch in unserem Haus tatsächlich ihre Ernährung um. Was auch sehr angenommen wird, ist das Grandeur Wasser, das im ganzen Haus ausgeschenkt wird. Das ist ein belebtes Wasser mit einer wohltuenden Wirkung, das sich zum Beispiel bei einigen Konsumenten sehr wohltuend auf die Verdauung auswirkt. Ein Gast hat sich sogar bei sich zu Hause so eine Anlage einbauen lassen.

Welche Pläne gibt es für die Zukunft?

Wir wollen uns zu einem Beratungszentrum für Ernährungsfragen entwickeln, entsprechend unserem Stiftungsziel natürlich speziell für Menschen mit Rückenmarksverletzungen, sowohl angeborne als auch traumatisch bedingte. Dabei wollen wir auf die individuellen Probleme des Einzelnen eingehen. Und wir wollen nach dem Erfolg unseres ersten Ernährungssymposiums weitere durchführen, um an diesem wichtigen Thema dranzubleiben.

Frau Geng, wir danken Ihnen für das Gespräch.

Ernährung bei Querschnittlähmung

„**D**u bist was Du isst“, lautet ein altes Sprichwort. Dass unsere Ernährung unter anderem die Grundlage für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit darstellt, ist allgemein bekannt. So spielt die Ernährung eine wesentliche Rolle zur Aufrechterhaltung des Körpergewichts, für die Intakthaltung der Haut, die Prävention von Infektionen sowie zur Vorbeugung gastrointestinaler Probleme. Für Para- und Tetraplegiker haben diese Funktionen, die durch die Ernährung aufrechterhalten werden, eine noch zentralere Bedeutung. Aus diesem Grunde werden nachfolgend einige Aspekte der Ernährung für Querschnittgelähmte aufgezeigt.

Welche Ernährung benötigen Querschnittgelähmte?

Generell sollte ein Querschnittgelähmter keine Diät halten, sondern eine ausgewogene Ernährung anstreben – entsprechend der benötigten Körperenergie. Metabolische und ernährungsspezifische Aspekte nach einer Querschnittlähmung indizieren einen geringeren Bedarf an Kalorien. Querschnittgelähmte scheinen eine Reduktion des Energiebedarfs zu haben, dies proportional zu der Muskelmasse, welche nicht mehr innerviert wird. In der Regel wird von einer ca. 25 %igen Kalorienreduktion ausgegangen.

Der Gesamtenergiebedarf ist generell abhängig vom so genannten Grundumsatz (zur Aufrechterhaltung des Stoffwechsels) und dem Leistungsumsatz (dem persönlichen Aktivitätslevel = PAL). **Die durchschnittliche Höhe des Grundumsatzes ist in folgender Tabelle ersichtlich:**

Alter	Grundumsatz (kcal / Tag)			
	Fussgänger	Rollstuhlfahrer	Fussgängerin	Rollstuhlfahrerin
15-25 Jahre	1820	1365	1430	1072
25-51 Jahre	1740	1305	1340	1005
51-65 Jahre	1580	1185	1270	953
65 Jahre u. älter	1410	1057	1170	878

Quelle: D-A-CH: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr DGE, ÖGE, SGE/SVE

Durchschnittliche PAL Werte, die für Querschnittgelähmte zutreffen, sind in der Tabelle aufgeführt:

Aktivität	PAL Wert m	Gruppe
Sitzende oder liegende Lebensweise	1,2	Bettruhe, Querschnittgelähmte im Elektrorollstuhl
Sitzende Tätigkeit, wenig Bewegung	1,4-1,5	Rollstuhlfahrer im manuellen Rollstuhl mit wenig Bewegung
Sitzende Tätigkeit, zeitweise Bewegung	1,6-1,7	Aktiver/ sportlicher Rollstuhlfahrer

Quelle: D-A-CH: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Auch wenn der Energiebedarf eines Menschen mit Querschnittlähmung reduziert ist, bleibt der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Nahrungsfasern identisch. Um diese in ausreichendem Maße dem Körper bereitzustellen, eignet sich die folgende Nahrungspyramide des Allgemeinen Informationsdienstes. Diese Pyramide geht einher mit den Anforderungen, welche Ernährungsbestandteile ein Querschnittgelähmter zu sich nehmen sollte und ist eine all-

gemeine Empfehlung für den Tagesbedarf an Nahrungsmitteln.

Die Pyramide besteht aus sechs Ebenen, und anhand der Würfelanlagen als auch der Bilder ist ersichtlich, wie häufig die verschiedenen Lebensmittelgruppen pro Tag zu sich genommen werden sollten.

Flüssigkeit: Getränke

Ausreichende Flüssigkeitsmengen sind sowohl für die Verdauung, die Blasenfunktion sowie zur Vorbeugung von Harnwegsinfektionen relevant. Die tägliche Menge beträgt zwischen 2000-2500 ml und wird idealerweise über den Tag verteilt getrunken.

Gemüse, Salat und Obst

Durch Gemüse, Salat und Obst wird der Körper mit Nahrungsfasern versorgt, die zur Aufrechterhaltung der Darmfunktion notwendig sind. Meistens handelt es sich dabei um unverdauliche Nahrungsbestandteile, die das Stuhlvolumen erhöhen und dadurch die Verdauung anregen und die Flüssigkeit im Darm zurückhalten. Der Richtwert für Nahrungsfasern liegt bei mindestens 30 g pro Tag. Da diese nur wenig Energie liefern, kann damit die Einnahme von Vitaminen und Spurenelementen ermöglicht werden, ohne zu viele Kalorien zu sich zu nehmen. Generell teilen sich 5 Portionen wie folgt auf: 2 Portionen Gemüse (gekocht), 1 Portion Salat (Rohkost) und 2 Portionen Obst. Ein weiterer Tipp ist hierbei die Einteilung nach den Ampelfarben, um eine Versorgung mit allen sekundären Pflanzenstoffen zu gewährleisten. Diese haben eine Reihe von gesundheitsfördernden Wirkungen.

Brot, Getreide und Beilagen

Sättigungsbeilagen sind Lieferanten für Kohlenhydrate und sollen idealerweise in 5 Portionen (à 200 g) eingenommen werden. Sie betragen 50 Prozent der Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen. Generell ist die Frische sowie das möglichst unverarbeitete Rohprodukt ein wichtiger Aspekt.

Milch, Milchprodukte sowie Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Hierbei handelt es sich um die Eiweißlieferanten. Die Milch selbst gilt ebenfalls als Kalzium-Lieferant, was wiederum einen Einfluss auf den Knochenstoffwechsel (Osteoporoseprävention) hat. Eiweiße haben auch einen Einfluss auf die Wundheilung sowie den Hautaufbau. Am Tag sollten 3 Portionen Milchprodukte (à 120 g) und 1 Portion Fisch, Fleisch, Wurst oder Eier eingenommen werden, wobei im Wochen-durchschnitt nicht an jedem Tag Fleisch oder Wurst verzehrt werden sollte.

Fette und Öle

Fette und Öle werden unterteilt in pflanzliche und tierische Fette. Die Fette sind die Bausteine mit dem höchsten Energiegehalt. Sie sind sowohl Träger der essentiellen Fettsäuren als auch der fettlöslichen Vitamine und sie sind Träger von Geschmacks- und Aromastoffen. Empfohlen wird die Einnahme von 2 Portionen am Tag (à 1-2 Essl.) – vorzugsweise pflanzliche Fette.

Süßes, fette Snacks und Alkohol

Zu dieser Kategorie der Pyramide zählt das Stück Kuchen, der Riegel Schokolade oder auch die Handvoll Kartoffelchips. Hiervon soll nur 1 Portion am Tage gegessen werden. Alkohol soll nur in geringen Mengen getrunken werden, z. B. 0,5 l Bier oder ¼ l Wein am Tag. Alkoholische Getränke müssen bei der Kalorienzufuhr berücksichtigt werden.

Abschließend sei noch ein Hinweis auf die Vitamine und Spurenelemente erlaubt. Bei Einhaltung der Ernährung nach der Ernährungspyramide kann dem Grundbedarf an Vitaminen und Spurenelementen Rechnung getragen werden. Die Empfehlung der Ernährungspyramide zielt auf Menschen mit einem gesunden Körpergewicht und muss die körperlichen Aktivitäten im Sinne des PAL berücksichtigen. Bei sowohl unter- als auch übergewichtigen Personen sowie bei indivi-

duellen Erfordernissen wie aktiven Sportlern oder immungeschwächten Personen müssen die Nahrungsmittelmengen entsprechend angepasst werden.

Quellen bei der Autorin

Veronika Geng, Manfred-Sauer-Stiftung

Kontaktadresse

Manfred-Sauer-Stiftung
Veronika Geng
Projektmanagement
Neurott 20
74931 Lobbach
veronika.geng@msstiftung.de



1. Ernährungssymposium der Manfred-Sauer-Stiftung

Wohlbefinden auch im Darm

„Ich glaube, wir haben das ganz gut hinbekommen.“ Mit diesen Worten schloss Manfred Sauer das 1. Ernährungssymposium in seiner Stiftung. Sauer erntete Applaus, der vor allem den mitwirkenden Referenten und dem Organisationsteam rund um Veronika Geng, die sich seit Jahren mit Darmproblemen Querschnittgelähmter befasst, galt.

Mit diesem Angebot schliesst die Manfred-Sauer-Stiftung eine Lücke. Gemäss einer von Veronika Geng initiierten Erhebung leidet rund die Hälfte der Querschnittgelähmten an chronischen Darmproblemen. Die verschiedenen Symptome haben alle einen gemeinsamen Nenner: Die Kontrolle über die Darmtätigkeit ist ungenügend. Zur Vermeidung unangenehmer Überraschungen bleiben die Betroffenen zu Hause. Soziale Isolation, Unzufriedenheit und übermässige mentale Fixierung auf die Darmtätigkeit sind die Folgen.

In den einschlägigen Reha-Kliniken kümmert sich kaum jemand um diesen Problembereich, denn aus rein fachärztlicher Optik gilt gelegentliche Darminkontinenz als vernachlässigbar. Das hat Veronika Geng als Krankenschwester im jahrelangen Umgang mit Patienten nicht so erlebt. Deshalb hat sie sich auf das Darmmanagement spezialisiert und damit schon fast ein Tabu gebrochen. Als Mitarbeiterin der Manfred-Sauer-Stiftung hat sie jetzt eine Plattform gefunden, auf der sie ihr Wissen weitergeben, aber auch erweitern kann. Manfred Sauer selbst drückt es bescheiden so aus: „Wir wären froh, wenn wir ein kleines Netzwerk aufbauen könnten.“

Zu diesem Netzwerk gehörten beim 1. Ernährungssymposium nebst Veronika Geng und der Ernährungsberaterin der Stiftung, Katrin Zwicker, der Mediziner Dr. Dietrich Leder, Chefarzt der Abteilung Koloproktologie im Krankenhaus St. Josef in Saarbrücken sowie die beiden Ökotrophologinnen, Dr. Barbara Schulz, die in Heidelberg eine eigene Praxis hat, und Gabriele Rösch, Studiendirektorin in Ludwigsburg.

Sie alle haben theoretische und praktische Erfahrung mit Querschnittlähmungen und standen nach ihren Referaten Rede und Antwort. Sie ließen sich sogar für persönliche Beratungen vereinnahmen. Auch ohne individuelle Anhörung konnten die Teilnehmer manches erfahren, was sie wohl vorher nicht wussten.

So etwa: Der Zyklus von der Speiseaufnahme bis zur Ausscheidung dauert rund 48 Stunden. Der tägliche Stuhlgang ist folglich kein zwingendes Erfordernis. Zwei, drei Mal die Woche genügen. Im Darm steuert das enterische Nervensystem den Transport der Stuhlmasse (Peristaltik). Eine Rückenmarksverletzung beeinträchtigt das Zusammenspiel dieses darmigen Systems mit dem Zentralnervensystem.

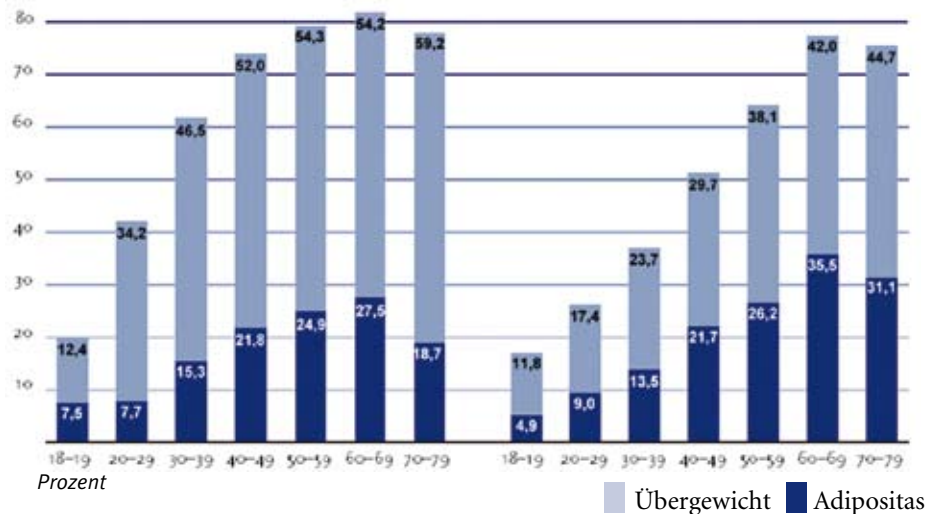
Querschnittgelähmte brauchen wegen geringerer Muskelaktivität im allgemeinen 25 Prozent weniger Kalorien als Fussgänger. Aufgrund des Bewegungsmangels verlangsamt sich in der Regel auch die Peristaltik. Sie bleibt aber anfällig für Reize wie Stress, Reisen, aber auch Laxantien. Das Risiko ungeplanter Stuhlgänge erhöht sich dadurch.

Im Laufe eines durchschnittlichen Lebens verarbeitet unser Verdauungssystem rund 30 Tonnen Nahrung, darunter 480 Schweine und 800 Brathähnchen. Wir alle essen zuviel Fleisch und zuwenig Gemüse und Obst. Der ideale Gemüseteller ist übrigens ampelfarben und nicht verkocht.

Allein der Besuch des Symposiums löst aber die bislang vernachlässigten Probleme des Darmmanagements nicht. Die theoretischen und praktischen Hinweise sowie die Erlebnisberichte der Patienten sind aber Mosaiksteine, die uns weiterführen. Wohl genau deshalb versicherte Manfred Sauer: „Wir bleiben dran.“

Fritz Vischer, 53, Tetraplegie seit 1977

Anteil der Männer und Frauen mit Übergewicht bzw. Adipositas in der jeweiligen Altersgruppe Angaben in Prozent der Bevölkerung Quelle: Robert-Koch-Institut, BGS 98



Knackiger Salat von roher Roter Bete mit Feta und Birne

Zutaten für 4 Personen

- 4 nicht zu kleine Rote Bete, abgebürstet, geschält, in feine Stäbchen geschnitten
- 3 reife Birnen, geschält, das Kerngehäuse entfernt, in streichholzfeine Stifte geschnitten
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 200 g Feta
- 1 kleines Bund Minze, die kleinsten Blätter abgezupft
- 1 große Handvoll Sonnenblumenkerne (nach Belieben)

Für das Zitronen-Oliven-Dressing

- Saft von einer frisch gepressten Zitrone
- 10 EL bestes Olivenöl extra vergine
- Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Die Rote-Bete-Stäbchen und Birnen-Stifte mit etwas von dem Zitronen-Oliven-Dressing anmachen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann probieren, ob das Ganze schön rund schmeckt, es könnte sein, dass noch etwas Zitronensaft fehlt, um die Süße der Birnen und Roten Beten auszugleichen.

Den Salat auf vier Teller verteilen und den weichen, weißen Feta darüberbröckeln. Zum Schluss die kleinen Minzeblätter und, wenn Sie wollen, die Sonnenblumenkerne über den Salat streuen.



Übergewicht in Deutschland steigt

Wie das Statistische Bundesamt mitteilt, hatten im Mai 2003 49% der erwachsenen Bevölkerung ab 18 Jahren Übergewicht, ein Prozent mehr als 1999. Das zeigen die Ergebnisse der Mikrozensus-Zusatzbefragung 2003, bei der alle vier Jahre knapp 0,5% der Bevölkerung (370 000 Personen) zu gesundheitsbezogenen Themen befragt werden.

Die erfragten Körpermaße zu Größe und Gewicht dienen als Grundlage zur Bestimmung des so genannten Body-Mass-Index, mit dem Übergewicht festgestellt wird. Dieser Index wird errechnet, indem man das Körpergewicht (in Kilogramm) durch die Körpergröße (in Metern, qua-

driert) teilt, Geschlecht und Alter bleiben unberücksichtigt. Die Weltgesundheitsorganisation stuft Erwachsene mit einem Body-Mass-Index über 25 als übergewichtig, mit einem Wert über 30 als stark übergewichtig ein. So gilt beispielsweise ein 1,80 m großer Erwachsener ab 81 Kilogramm als übergewichtig und ab 97 Kilogramm als stark übergewichtig.

Nach dieser Einteilung hatten 13% der Bevölkerung starkes Übergewicht. In allen Altersgruppen waren Männer häufiger übergewichtig als Frauen. Insgesamt waren 58% der Männer (1999: 56%) und 41% der Frauen (1999: 40%) übergewichtig. Starkes Übergewicht lag bei 14% der Männer und bei 12% der Frauen vor.

Untergewicht, das heißt ein Body-

Mass-Index von weniger als 18,5, ist in Deutschland weitaus weniger verbreitet als Übergewicht. Frauen waren 2003 wesentlich häufiger (4%) von Untergewicht betroffen als Männer (1%). Junge Frauen im Alter von 18 und 19 Jahren waren sogar zu 13% untergewichtig (1999: 16%).

Verheiratete und verwitwete Männer sind zu zwei Dritteln (66% bzw. 65%) übergewichtig, ledige Männer zu 38%. Verwitwete Frauen sind am häufigsten von Übergewicht betroffen (54%), gefolgt von den Verheirateten mit 44%. Bei ledigen Frauen waren 23% übergewichtig, dagegen hatten 8% Untergewicht.

Diese und viele weitere gesundheitsbezogene Daten finden sich auch unter der Adresse www.gbe-bund.de.