

Foodnews 11-2008

In den "Foodnews" finden Sie immer wieder Aktuelles über wichtige Forschungs-
erkenntnisse, Lebensmittelneuheiten, nützliche Ernährungstipps, Wissenswertes über unsere
Nahrungsmittelrohstoffe, wissenschaftliche Aspekte der Ernährung, exotische Ernährung, u.v.m.
Alle Angaben ohne Gewähr.

Bezugsquellen:

Fleischnet Onlinemagazin für Fleisch und Wurst - B&L Medien Gesellschaft mbH & Co. KG, 40702 Hilden
Foodnews GmbH, 4151 Basel
Österreichische Gesellschaft für Ernährung, 1030 Wien
Bürger-Forum - Verbraucher News, 89309 Günzburg

Es schmeckt saugut!

Mit Freude probieren, Geschmacksnuancen erschmecken und genießen, das macht die Liebe zu wirklich
gutem Essen aus. Lebensmittel aus hochwertigen Rohstoffen und Qualitätsarbeit auf dem Feld, im Stall und
bei der Verarbeitung sind die Grundlagen. Die Rede ist nicht von industrieller Massenware, sondern von
Lebensmitteln, die mit viel Wissen um Traditionen und Herzblut hergestellt werden.

Freilich viele Produzenten dieser Art gibt es heute nicht mehr. Im Fokus stehen doch meist
Ertragssteigerung und Profit. Nach Meinung des Bio-Pioniers und Lebensmittelexperten Werner Lampert
und einer Reihe engagierter Lebensmittelproduzenten und anspruchsvoller Konsumenten führt diese
Strategie jedoch in eine Sackgasse.

Vielmehr stellen Lebensmittel mit hoher Qualität und regionalen Besonderheiten abseits von Massenware
die Basis für wahre Gaumenfreuden und Genuss dar. Und genau deshalb können sie die Grundlage für eine
erfolgreiche Positionierung von Lebensmitteln mit echtem Mehrwert schaffen.

Kennen Sie eigentlich richtig gutes Brot? Gemeint ist nicht der ofenfrische Laib aus Fertigteig, der sich nach
dem Erkalten in eine gummiartige, zähe Masse verwandelt. Haben Sie schon mal das einzigartige Aroma
von Heumilch und Almbutter probiert? Kennen Sie die Vorzüge von Pinzgauer Rind, Altsteirischem Huhn
und Mangalitzaschwein? Und welche heimischen, traditionellen Obst- und Gemüsesorten könnten Ihren
Gaumen neben Granny Smith aus Argentinien oder Hawaii Ananas aus Südafrika erfreuen?

Wer Lamperts neu erschienenen Buch „100 Lebensmittel die Sie glücklich machen“ gelesen hat, will sich
diese Gaumenfreuden nicht mehr entgehen lassen. Der erfahrene Experte macht einen Streifzug durch
traditionelle Herstellungsverfahren, beschreibt die besondere Qualität alter Tierrassen, Obst- und
Gemüsesorten und macht Lust auf mehr regionalen, heimischen Genuss.

Handwerkliches Können ist ein Muss

So ist er davon überzeugt, dass Brot – egal ob aus Weizen-, Dinkel- oder Roggenmehl hergestellt - nur dann
richtig gut schmeckt, wenn Sauerteig die Basis ist. Und der ist geschmacklich nicht zu vergleichen mit
industriell hergestelltem Trockensauer als gängiger Basis für Sauerteigbrote, die überwiegend im Handel
angeboten werden. Ein echter Sauerteig braucht Zeit und Behutsamkeit. Er gärt und muss reifen und
bekommt dadurch seine besondere aromatische Note.

Lebenswichtige Stoffe werden frei, wie Lezithine, Enzyme, Spurenelemente, Vitamine, Eiweiß, natürliche
Aminosäuren, Milchsäure, natürliche Hefen und vieles mehr. Vollendet wird der Reifeprozess mit dem
Backen.

Doch das Wissen über die richtige Sauerteigführung haben nur mehr wenige traditionell produzierende Bäckerbetriebe wie Kasses in Thaya im Waldviertel, Kaschik in Wien oder Mauracher Hof im oberösterreichischen Mühlviertel. Zum Glück, denn einmal probiert bestechen diese Brote durch herrliches Aroma, optimale Konsistenz und lange Haltbarkeit. Ein Sauerteigbrot schmeckt in ein Tuch geschlagen nach fünf Tagen noch ausgezeichnet.

Mehr erwünschte Inhaltsstoffe

Naturbelassenheit bringt Mehrwert. So zeigen Fütterungsversuche, dass Milch von Kühen aus Weidewirtschaft, also echte Heumilch, doppelt so viele erwünschte konjugierte Linolsäure (CLA) und deutlich mehr mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, sowie bis zu drei Viertel mehr Beta-Carotin enthält.

Aber auch beim Fleisch zeigt sich der qualitative Unterschied zwischen Weidehaltung und Stallhaltung, den man auch schmeckt. Mit ihrer Widerstandsfähigkeit sind regionaltypische Rassen an die jeweiligen klimatischen Bedingungen angepasst und gesünder. Und sie schaffen bäuerliche Identität.

Allerdings ist ihre Haltung aufwendiger und oft fehlt es an geeigneten Vermarktungsstrategien. Deshalb leisten Bauern und Bäuerinnen, die alte Rassen halten, Pionierarbeit und eröffnen Konsumenten damit ein Schlaraffenland außergewöhnlicher Geschmackserlebnisse. Eindrucksvoll erklärt Lampert dazu die Vorzüge von Pinzgauer, Tuxer oder Galloway Rind, dem robusten Mangalitza Schwein oder Tauern Lamm. So, dass einem das Wasser im Mund zusammen rinnt.

Und egal ob Essig, Olivenöl, Käse, Schokolade oder Marmelade, Lampert beschreibt traditionelle Herstellungsverfahren und auch die kulinarische Reise in die Obst-, Gemüse- und Kräuterwelt lohnt sich. Mit einfachen Rezeptideen bekommt man Appetit auf mehr Genuss. Man schafft es kaum, das Buch zu lesen ohne es wegzulegen und sich selbst appetitliche Häppchen für die Lesereise zuzubereiten. Und wer sich staunend fragt, wo man denn die ausgefallenen Zutaten bekommt, findet vielleicht im Einkaufsführer die richtige Adresse vom nächst gelegenen Genussproduzenten.

Iss Dich glücklich!

Denn gute Laune ist essbar. Woran denken Sie dabei zuerst? Wahrscheinlich ist es Schokolade, die Ihnen regelmäßig aus dem Stimmungstief heraus hilft. Dabei muss es nicht immer Süßes sein, denn neben Pralinen, Törtchen und Cremeschnitten gibt es jede Menge andere natürliche Stimmungsaufheller.

Auf unser Gefühlsleben hat das „Glückshormon“ Serotonin wesentlichen Einfluss. Der Botenstoff wird für die Signalübertragung zwischen den Nervenzellen benötigt und das serotonerge System kann im Gehirn Stimmungen erzeugen. Inwiefern genügend Gute-Laune-Stoffe erzeugt werden, hängt entscheidend davon ab, was wir essen.

Aber unsere emotionalen Hochs und Tiefs bleiben auch vom Wetter nicht unbeeinflusst. In Herbst und Winter, wenn nur wenige Sonnenstrahlen durch die dichte Wolkendecke dringen, wird verstärkt Serotonin abgebaut. Die Folge ist häufig miese Laune. Wer in der kalten Jahreszeit jedoch keine Lust auf Antriebslosigkeit und Müdigkeit hat, kann sich verstärkt mit kulinarischen, natürliche „Stimmungsaufhellern“ versorgen.

So steuern Sie auf gute Laune zu

Negative Gefühle drücken auf die Seele. Der Heißhunger auf Süßes ist dann nicht mehr zu unterdrücken. Kaum sind Schokolade, Torte oder eine Portion Eiscreme verspeist, steigt die Stimmung. Und das aus gutem Grund: der enthaltene Zucker verhindert über komplizierte Mechanismen einen Mangel am Gute-Laune-Stoff Serotonin.

Kohlenhydratreiche Snacks ziehen Reaktionen im Körper nach sich, die auf unsere Gefühlswelt wirken. So schüttet die Bauchspeicheldrüse, angeregt durch den Anstieg des Blutzuckerspiegels, Insulin aus. Das sorgt für die Aufnahme von Zucker (Glukose) in die Zellen und fördert gleichzeitig die Aufnahme der Aminosäure Tryptophan ins Gehirn. Dort wird der Eiweißbaustein in das "Glückshormon" Serotonin umgewandelt.

Wer also ausreichend Tryptophan in Kombination mit Kohlenhydraten zuführt, dem ist gute Stimmung sicher. Doch das Glück ist nicht von langer Dauer, wenn man mieser Laune ständig mit Schokolade entgegenwirkt. Denn rasch zeigen sich wenig erfreuliche Effekte auf dem Gewichtskonto. Die können Sie vermeiden, mit raffinierten Kombinationen aus Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett. Damit kommen Sie sicher gut gelaunt durch die nebeligen Tage, ohne am Ende ein paar Kilos mehr auf die Waage zu bringen:

- Kohlenhydrate als Basis

Essen Sie mehrmals täglich Vollkornbrot, Reis, Getreide oder Kartoffel. Darin sind wertvolle komplexe Kohlenhydrate enthalten, die die Gehirnfunktion und Leistungsfähigkeit steigern.

- Genügend vom Eiweißbaustein Tryptophan

Das Schlüssel-Eiweiß für glückliche Tage ist Tryptophan. Es ist in eiweißreichen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukten aber auch Hülsenfrüchten enthalten. Besonders gute Tryptophanlieferanten sind Bananen, Mandeln und Sonnenblumenkerne, die man gut nebenher snacken kann. Am besten gelangt der Eiweißbaustein ins Gehirn, wenn gleichzeitig kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel aufgenommen werden. Deshalb sind Kombinationen wie Joghurt mit Getreideflocken, Fisch mit Kartoffeln oder Nudeln mit Fleisch günstig.

- Sparsam von hochwertigen Fette und Öle

Fette sind nicht nur Geschmacksträger, sondern kurbeln auch die Serotoninproduktion an. Allerdings bringen Sie auch viel Energie und sollten deshalb nur maßvoll verwendet werden.

- Reichlich Vitamine und Mineralstoffe

B-Vitamine in Vollkorngetreide, Nüssen und Hülsenfrüchten schützen ebenfalls vor Lustlosigkeit, Abgeschlagenheit und Müdigkeit. Aber auch grünes Blattgemüse, Brokkoli, Spinat, Erbsen, Tomaten und Orangen, die man am besten roh oder nur kurz blanchiert genießt, sind folsäurereich und beugen depressiven Verstimmungen vor.

Bei den Mineralstoffen kann sich ein Mangel an Eisen und Selen aufs Gemüt schlagen. Deshalb sind Soja, Sesam, rotes Fleisch und rote Rüben günstige Eisenlieferanten und Selen findet sich in Fisch, Vollkorngetreide, Sojabohnen und Steinpilzen.

Und Schokolade darfs gar nicht sein?

Doch, gegen ein Stück Schokolade ab und zu ist nichts einzuwenden. Die positive Wirkung auf die Seele ist aber auf den besonders hohe Fett-, Zucker- und Tryptophangehalt zurückzuführen. Wer also bei schlechter Laune regelmäßig eine ganze Tafel verdrückt, wird mit der Zeit an Gewicht zunehmen. Ob das dann noch glücklich macht, steht auf einem anderen Blatt.

Probieren Sie bei einem Stimmungstief deshalb weniger energiereiche Alternativen wie Pudding, Banane oder Mangos. Die können auch mal über das Größte hinweg helfen. Und für die Pikanten unter Ihnen, auch Paprika ist nicht nur ein ausgezeichneter Vitamin-C-Lieferant, sondern enthält den Scharfstoff Capsaicin. Auch der setzt im Gehirn „Glückshormone“ frei.

Unsere Nahrung kann uns glücklich machen! Auch wenn Sie es jetzt noch nicht glauben, Obst und Vollkornweckerl bescheren uns Glücksmomente. Und wer noch einen drauf setzen will, sollte raus in die frische Luft, wenn sich ein paar Sonnenstrahlen zeigen. Ein Spaziergang kurbelt nicht nur den Kreislauf an, sondern steigert auch die Produktion des Glückshormons Serotonin..

Die Vier-Elemente-Küche

Feuer, Erde, Wasser, Luft: Mit der Vier-Elemente-Küche lebt lange vergessenes, heimisches Wissen neu auf. Die Philosophie: Je nach Temperament „passen“ bestimmte Nahrungsmittel besser oder schlechter zum

einen oder anderen Menschen! So sollte ein Hitzkopf, der leicht und schnell die Nerven verliert, lieber auf hitzige Nahrungsmittel – etwa scharfe Gewürze – verzichten.

Warum? „Noch mehr Hitze durch Essen und Trinken zuführen stachelt sein explosives Wesen noch mehr an, ihm platzt noch schneller der Kragen“, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Karin Buchart die Zusammenhänge, die bei näherer Betrachtung auch für Laien logisch klingen. Und hier setzt die Ernährung nach den vier Elementen an: Ungleichgewichte erkennen und wieder in Harmonie bringen. Der große Vorteil liegt laut Buchart in der Vorbeugung: „Jeder Mensch kann durch bestimmte Lebensmittel seine eigene Konstitution stärken.“ Die Salzburgerin beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der traditionellen europäischen Ernährung: „Es ist ähnlich wie in den traditionellen Heilweisen anderer Länder: Unseren Nahrungsmitteln werden verschiedene Eigenschaften zugeordnet, die uns, individuell eingesetzt, besonders gut tun.“ Wobei alle vier Elemente bei jedem Menschen mehr oder weniger stark vertreten sind.

Die Wurzeln dieser Lehre reichen weit zurück – bis zu den alten Griechen vor Christi Geburt: Der berühmteste Arzt der Antike, Hippokrates übernahm die aus dem alten Ägypten stammende Vier-Elemente-Lehre. Er unterteilte die Temperamente wie folgt:

Luft-Typ: der Sanguiniker und intellektuelle Optimist

Merkmale: rosige Wangen, feuchte Augen, freundlich, fröhlich, extrovertiert, umtriebig, genießerisch, optimistisch, heiter, ein guter Freund, schwebt einen Meter über dem Boden, Essen spielt wenig Rolle für ihn, wichtiger ist Konversation dabei und die Freunde.

Lebensmittel, die diesem Typ gut tun: Hirse, Mangold, Roggen, Brombeere

Kräuter, die diesem Typ gut tun: Eibisch, Erdrach, Königskerze, Rose, Schachtelhalm, Süßholz. Neigt zu entzündlichen Erkrankungen, besonders der Nieren, des Herzens, der Gelenke, des Blinddarms, Scharlach.

Feuer-Typ: der Choleriker und energiegeladene Willensmensch

Merkmale: hitzig, athletisch, Haut ist trocken und rau, Augen trocken, immer heiß, friert nie, gefühlsbetont, offen, zornig, wütend, nicht nachtragend, gesellig, kontaktfreudig, dominant, empfindliche Verdauung, neigt zu Säurebildung, isst viel und gerne. Generelle Empfehlung: viel trinken, am besten Wasser, nicht rauchen, kühlen

Lebensmittel, die diesem Typ gut tun: Dinkel, Gurke, Kichererbse

Kräuter, die diesem Typ gut tun: Baldrian, Hopfen, Huflattich, Koriander, Ringelblume

Neigt zu hohem Blutdruck, Gallenleiden, trockenen Entzündungen (z.B. Gelenke), Gicht, Rheuma, Steinleiden.

Wasser-Typ: der Phlegmatiker und weiche Gefühlsmensch

Merkmale: blasse Wangen, Schleim, Übergewicht, kalte Hände, fettige Haut, feuchte Augen, Gelassenheit, beständig, ruhig, starker Wille, Kompromissbereitschaft, kann gut zuhören, diplomatisch, Familiensinn, schläft gerne, hat Freude am Essen

Lebensmittel, die diesem Typ gut tun: Amaranth, Hafer

Kräuter, die diesem Typ gut tun: Petersilie, Anis, Kümmel, Brennessel, Kamille, Pfefferminze, Rosmarin, Holunder, Lavendel, Quendel

Neigt zu Herzschwäche, Wassereinlagerungen, Rhinitis, unregelmäßiger Verdauung

Erd-Typ: der Melancholiker und schwere Tatmensch

Merkmale: hager, trockene bis schuppige Haut, trockene Augen, kälteempfindlich, introvertiert, ruhig, kälteempfindlich, ehrgeizig, wenig Durchsetzungsvermögen, verlässlich, hochkonzentriert, kreativ, empfindliche Verdauung, mag traditionelle Hausmannskost, Essen ist aber nicht vordergründig wichtig für ihn

Generelle Empfehlung: viel trinken, bevorzugt wärmende Getränke

Lebensmittel, die diesem Typ gut tun: Karotte, Pastinake, Sellerie, Spargel

Kräuter, die diesem Typ gut tun: Fenchel, Nelke, Ingwer, Johanniskraut, Kardamon, Melisse, Schlüsselblume

Neigt zu Verdauungsbeschwerden, trockener, schuppiger Haut.

Ja zu heimischen Speisen und Getränken

Generell wichtig: Bei Speisen und Getränken sollten regionale Lebensmittel immer die erste Wahl sein. „Heimisches Gemüse, passt am besten zu uns, unser Körper kann alle Inhaltsstoffe viel leichter aufspalten, auswerten und verdauen“, beobachtet Buchart aus der Praxis. Im Gegensatz zu importierten Früchten aus Amerika und Asien. Wenn sie aus weit entfernten Regionen stammen wurden sie unreif geerntet und sind nach Vier-Elemente-Lehre daher schwer verdaulich und schwer verträglich (z.B. Orange, Mangos etc.). Regionale, traditionelle Zubereitungen seien ebenfalls oft für die meisten Menschen verträglicher als „neue“ Kreationen mit Wasabi & Co. Und Lebensmittel wie etwa Honig aus der Umgebung liefern regionale Pollen zur natürlichen „Hyposensibilisierung“. Oft verstecken sich in der regionalen, bodenständigen Küche sinnvolle Kombinationen, die wir auch gut verdauen können.

Info: <http://www.essimpuls.at>.

Was es mit Diät-Produkten auf sich hat

"Diät"-Produkte sind nicht gleichzusetzen mit kalorienarm. Es handelt sich dabei um diätetische Lebensmittel und Getränke. Diätetische Lebensmittel und Getränke wurden für Personen entwickelt, die aufgrund von Erkrankungen bestimmte Nährstoffe nicht oder nur in geringen Mengen aufnehmen dürfen (z.B. Diabetes mellitus, Zöliakie,...), sowie für Menschen in bestimmten Lebenssituationen wie z.B. Säuglinge oder Kleinkinder.

"Diätschokolade" ist beispielsweise eine speziell für DiabetikerInnen entwickelte Schokolade, bei der Haushaltszucker durch Zuckeraustauschstoffe ersetzt wird. Der Fettanteil entspricht jedoch einer herkömmlichen Schokolade, sodass sie sich in ihrem Energiewert kaum von dieser unterscheidet. Auch "Diätbier" ist ein Produkt für zuckerkrank Menschen, bei dem lediglich der Gehalt an Kohlenhydraten verringert wurde, der Alkoholgehalt hingegen einem herkömmlichen Bier entspricht. Da Alkohol relativ viel Energie liefert, ist dies bei der Gewichtsreduktion zu berücksichtigen.

Bunte Muntermacher

Wer im Büro müde ist, sollte einmal seine Ernährungsgewohnheiten unter die Lupe nehmen. Wichtig ist, sich einen festen Platz zum Essen zu suchen, keine Mahlzeit ausfallen zu lassen und sich Zeit zu nehmen. Natürlich ist auch von großer Bedeutung, was man verzehrt. Der wichtigste Tipp: Abwechslungsreich essen. Je mehr verschiedene Dinge auf dem Speiseplan stehen, desto mehr Gesundes ist meistens dabei. Dabei hilft es, möglichst viele verschiedene "Farben zu essen", denn hauptsächlich Obst und Gemüse sind bunt. Und das sind die Fit- und Schlankmacher schlechthin. Die Gedächtnisleistung und die Konzentrationsfähigkeit können grundsätzlich durch viel Flüssigkeit erhöht werden. Es reicht aus, viel Wasser zu trinken, am besten jede Stunde ein Glas. Alternativ stehen gespritzte Säfte oder ungesüßter Tee zur Wahl.

Tipps für das richtige Mittagessen:

1. Essen Sie sich satt - nicht voll! Zuviel Essen liegt schwer im Magen, macht müde und schläfrig. Übrigens merkt man erst nach etwa 15 bis 20 Minuten, dass man satt ist.

2. Schauen Sie auf Ihren Teller: Sehen Sie mindestens drei verschiedene Farben? Obst und Gemüse sind das beste Fitmacher-Food: Viele Vitamine, viele Mineralstoffe, aber wenig Kalorien.

3. Kombinieren Sie "Ungesundes" immer mit "Gesundem": Mal einen Hamburger oder eine Pizza zu essen, ist kein Problem - wenn es dazu einen frischen Salat oder als Nachtisch Obst gibt.

4. Bevorzugen Sie gedünstete, gekochte und gegrillte Speisen. Frittiertes und Gebratenes enthält in der Regel sehr viel Fett - und das macht müde und dick.

Essen Sie den Stress weg

Ihr Terminkalender lässt Sie kaum durchatmen. Die beruflichen Anforderungen machen Ihr Leben rasend schnell. Kaum ist Zeit für Entspannung und zur Ruhe kommen. Die Anforderungen im Beruf, Ihre Freizeitaktivitäten oder familiären Verpflichtungen verursachen permanenten Zeit- und Termindruck. Der Körper steht unter Stress. Er schreit förmlich nach mehr "Nahrung" um den Herausforderungen des Alltags gerecht zu werden. Stress wird als Belastung empfunden und führt über kurz oder lang zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie einer geschwächten Immunabwehr und erhöhtem Blutdruck mit einem wachsenden Risiko für einen Herzinfarkt.

Der Körper arbeitet auf Hoch-Touren

Denn in Stress-Situationen werden komplexe Vorgänge in unserem Organismus ausgelöst. Die physiologischen Auswirkungen von Stress werden vom autonomen Nervensystem gesteuert. Durch die Aktivierung des Sympathikus-Nervs werden Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet. Das führt zur Bereitstellung von Blutzucker (Glukose) und Fettsäuren aus den Energiespeichern von Leber, Muskel und Fettgewebe, um den steigenden Energiebedarf zu decken. Der angekurbelte Kreislauf spiegelt sich in einem erhöhtem Puls, Blutdruck und einer gesteigerten Atemfrequenz wieder. Der Körper setzt sogar Energiespar-Maßnahmen indem der Magen-Darm-Trakt seine Verdauungsarbeit zurückfährt. Rote Blutkörperchen werden freigesetzt, um der erhöhten Sauerstoffaufnahme und Kohlendioxidabgabe gerecht zu werden und stressabhängige Hormone wie Cortisol oder Wachstumshormone werden vermehrt produziert.

Richtig Essen hilft dabei

Da ist leicht nachvollziehbar, dass der angekurbelte Stoffwechsel zu einem erhöhten Nährstoffbedarf führt. Mit der richtigen Ernährung wirken Sie diesem Prozess entgegen, stärken das Nervenkostüm und beugen Stressattacken vor:

- Am Besten wird der erhöhte Energiebedarf mit komplexen Kohlenhydraten aus Getreideerzeugnissen wie Brot, Nudeln, Kartoffeln und Hülsenfrüchten gedeckt. Komplexe Kohlenhydrate werden im Körper in mehreren Schritten zerlegt, wodurch es zu weniger starken Schwankungen des Blutzuckerspiegels kommt. Beim Konsum von Kohlenhydraten wird darüber hinaus im Gehirn das "Gute-Laune-Hormon" Serotonin erzeugt, das Stress vertreibt. Vollkornprodukte sind übrigens die bessere Wahl, da sie nicht nur Energie sondern jede Menge Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe liefern.
- Unser Körper schreit unter Stress aber auch nach mehr Vitaminen. Denn sie helfen die schädliche Wirkung von entstehenden freien Radikalen auf unsere Körperzellen zu hemmen. Als wirkungsvolle Antioxidantien finden sich Vitamin C und Vitamin E sowie Beta-Carotin in unserer Nahrung. Vitamin C ist auch unmittelbar an der Bildung von Adrenalin und Noradrenalin beteiligt, woraus sich ein erhöhter Bedarf ergibt. Greifen Sie deshalb mehrmals täglich zu frischem Obst, Gemüse und frischen Kräutern. Sie sind ausgezeichnete Vitamin C und Beta-Carotin-Lieferanten. Hochwertige Pflanzenöle sowie ein paar Nüsse täglich enthalten Vitamin E. Sie sollten aber aufgrund des hohen Fettgehaltes nur in Maßen genossen werden!
- Um den nervlichen Belastungen Stand zu halten und die Leistungsfähigkeit positiv zu beeinflussen braucht der Körper vermehrt B-Vitamine. Sie finden sich in Milch, Milchprodukten, Fleisch, Eiern aber auch Vollkornprodukten.
- Magnesium ist bei der Synthese von Stresshormonen beteiligt und wird für die Stabilisierung der Erregbarkeit des Nervensystems und der Muskulatur benötigt. In einer abwechslungsreichen Ernährung sind

jede Menge Magnesiumquellen enthalten, wie Nüsse, Vollkorngetreide, Sojabohnen, Fisch, Milch, Milchprodukte und grünes Gemüse.

- Kalzium erfüllt ähnliche Funktionen wie Magnesium und sollte deshalb über Milch, Milchprodukte, grünes Gemüse oder Sesam zugeführt werden.
- Kalium ist für die Erregbarkeit der Muskeln und Nerven verantwortlich und in Milch und Obst- und Gemüsearten wie Äpfel, Kohlrabi oder Brokkoli enthalten.
- Vermeiden Sie hingegen leere Kalorien durch zucker- und fettreiche Snacks wie Kuchen, Schokolade, Kekse oder deftige Speisen. Sie enthalten kaum Nährstoffe und helfen nur kurzfristig.

Mit einem bunten Mix an Lebensmitteln halten sie den Belastungen in Stress-Situationen am besten Stand. Abwechslung im Speiseplan fördert nicht nur die Genussfreudigkeit, sondern trägt auch wesentlich zur Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen bei. Probieren Sie es aus!.

Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe

Unter dem Begriff Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe werden verschiedene Substanzen zusammengefasst, die ausschließlich von Pflanzen hergestellt werden. Sie schützen die Pflanzen vor Krankheiten, fördern das Wachstum und dienen als Aroma-, Farb- oder Duftstoffe. Etwa 30.000 sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe sind bekannt; täglich nimmt der Mensch schätzungsweise 10.000 davon mit der Nahrung auf. Vitamine und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe haben teilweise ähnliche Eigenschaften, doch nur die Vitamine zählen zu den essenziellen Nährstoffen. Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe werden als gesundheitsfördernde Substanzen eingestuft.

Bisherige Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass die mit der Nahrung aufgenommenen sekundären Pflanzeninhaltsstoffe möglicherweise die Abwehrkräfte des Menschen stärken und einen gewissen Schutz vor Infektionen, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bieten können. Pflanzliche Lebensmittel, vor allem Obst und Gemüse sollten daher reichlich genossen werden!.

Warum Olivenöl bei einer Diät hilft

Ölsäure verstärkt das Sättigungsgefühl - zumindest bei Ratten

Fette mit ungesättigten Fettsäuren können möglicherweise beim Abnehmen helfen, haben Forscher jetzt gezeigt: Einmal im Dünndarm angekommen, vermitteln Olivenöl und Konsorten dem Körper nämlich die Botschaft "Hör auf zu essen, Du bist satt!". Verantwortlich dafür ist vor allem die Ölsäure, eine häufig vorkommende Fettsäure, die im Dünndarm die Übermittlung der Botschaft ans Gehirn auslöst. Sollte sich bestätigen, dass die bisher lediglich bei Ratten nachgewiesene Signalkette auch beim Menschen das Sättigungsgefühl beeinflusst, könnten Mediziner mit Hilfe dieses natürlichen Appetitkontrollsystems neue Therapien gegen Übergewicht und Fettleibigkeit entwickeln.

Schon früher hatten Forscher beobachtet, dass nach dem Essen die Schleimhautzellen im Zwölffingerdarm und dem oberen Teil des Dünndarms in Aktion treten und eine Substanz namens Oleyethanolamid (OEA) produzieren. Dieser Botenstoff bahnt sich dann seinen Weg zu den Nervenenden, die wiederum dem Hirn die Nachricht übermitteln, dass keine weitere Nahrung benötigt wird. Was diese Signalkette jedoch auslöst, war bislang nicht bekannt. Daher versorgten Gary Schwartz und sein Team nun Ratten mit verschiedenen Nährstoffen und beobachteten die Reaktion der Schleimhautzellen.

Das Ergebnis: Lediglich eine Fettemulsion, nicht jedoch Proteine oder Kohlenhydrate, lösten die OEA-Bildung aus. Zudem gab es nur dann eine Reaktion, wenn die Emulsion Ölsäure, eine einfach ungesättigte, häufig in pflanzlichen Fetten vorkommende Fettsäure enthielt. Diese Fettsäure dockte gezielt an Rezeptoren auf der Oberfläche der Darmschleimhautzellen an und kurbelte damit die OEA-Produktion an. Das System, so die Schlussfolgerung der Forscher, ist demnach ein natürlicher Appetitkontrollmechanismus des Körpers, mit dem er eine zu hohe Fettzufuhr vermeidet.

Dass so viele Menschen trotzdem Fett im Überschuss zu sich nehmen, könnte an der Art der in industriell gefertigten Lebensmitteln verwendeten Fette liegen, spekulieren die Wissenschaftler: Es handele sich dabei

fast ausschließlich um gesättigte Fettsäuren, die das Kontrollsystem nicht erkennen kann und die so möglicherweise die natürliche Abwehr umgehen. Die Forscher hoffen nun, für eine Therapie gegen Übergewicht die Wirkung der Ölsäure auch künstlich nachahmen und so dem Körper ein falsches Sättigungsgefühl vorgaukeln zu können. Zu Hilfe kommt ihnen dabei, dass die Rezeptoren, an die die Ölsäure andockt, bereits früher im Fokus von Pharmaforschern standen und daher gut untersucht sind. Alternativ könnten auch Wirkstoffe eingesetzt werden, die dem Abbau von OEA entgegenwirken und so das Sättigungsgefühl länger erhalten. Bis dahin helfe jedoch auch, vor allem ölsäurehaltige Fette zu verwenden.

Eine nicht-Lebensmittelinfo: Das Gift in Hemd und Hose

Knitterfrei, bügelfrei, filzt nicht, läuft nicht ein - hinter all diesen verkaufsfördernden Attributen unserer Kleidungsstücke verbirgt sich fast immer Chemie. Rund 7.000 zugelassene so genannte textile Hilfsmittel gibt es, dazu noch gut 500 Färbemittel.

Doch es kommt noch schlimmer: 80 Prozent der hier zu Lande verkauften Textilien stammen aus dem Ausland. Niemand kontrolliert, womit dort gearbeitet wird. Damit die Kleidung den Transport unbeschadet übersteht, wird sie nicht selten mit Schimmelblockern und Pilzvernichtern "geschützt". Diese sind oft auch nach mehrmaligem Waschen noch vorhanden. Insgesamt können "behandelte" Textilien zu allergische Reaktionen (etwa starken Hautreizungen) führen und sogar krebserregend sein.

Selbst bei uns sind mehr als ein Drittel der chemischen Zusatzstoffe nicht gemeldet - darunter auch Substanzen, die heftige Allergien auslösen können. Ganz zu schweigen von chemischen Pflanzenschutzmitteln, wie Pestizide, Fungizide etc. Der Gesetzgeber schreibt lediglich die Deklaration des Gewebes vor, also z. B. 80 % Baumwolle, 15 % Polyamid, 5 % Polyester". Was an Chemie in der Kleidung steckt, bleibt das Geheimnis des Herstellers.

Folgende Arten der Textilveredelung werden unterschieden:

Bleichung: Die Bleichung sorgt für ein besseres Anfärben der Fasern oder für eine Weißfärbung. Alle Fasern werden gebleicht. Dabei kommen Wasserstoffperoxid, Natriumhypochlorit und Natriumchlorit zum Einsatz. Wegen der chemischen Bestandteile ist die Bleichung erheblich gesundheitsschädlich. Es bilden sich halogenisierte Kohlenwasserstoffe, z. B. krebserregende und erbgutschädigende Dioxine.

Deodorierung: Ebenfalls auf alle Fasern angewandt wird das Verfahren der Deodorierung, das einen angenehmen Geruch vermitteln soll. Zur Anwendung kommen Kunstharz und Parfüms. Als Folge kann es zu Hautallergien kommen.

Antimikrobielle Ausrüstung: Antimikrobielle Ausrüstung soll die Textilie vor dem Befall von Schimmelpilzen, Fußpilz und Bakterien schützen. Außerdem soll das Material keinen Körpergeruch annehmen. Verwendung findet dieses Verfahren bei allen Fasern. Neben der erheblichen Umweltbelastung verursacht die antimikrobielle Ausrüstung vielfach Hautallergien.

Anti-Schmutz Ausrüstung: Die Anti-Schmutz Ausrüstung soll das Verschmutzen der Kleidung verhindern bzw. für eine leichte Ablösung von Schmutz sorgen. Dieses Verfahren wird bei synthetischen Chemiefasern angewandt und ist durch den Einsatz von fluorierten Kohlenwasserstoffen umweltbelastend. Die chemischen Substanzen, die eingesetzt werden, sind: Fluorverbindungen und polymere Fluorcarbonharze.

Färbung: Die Färbung wird auf alle Fasern angewandt und soll die Farbenvielfalt der Produkte erhöhen. Gerade die Färbung ist in hohem Masse Umwelt- und gesundheitsbelastend. Neben Hautallergien sind Farbstoffe auch oft krebserregend. Das gilt z. B. für Benzidinfarbstoffe. Beim Färben entstehen außerdem große Mengen schadstoffbelasteten Abwassers.

Beim Färben werden u. a. folgende Chemikalien verwandt: Azofarbstoffe, Benzidinfarbstoffe, Anthrachinonfarbstoffe. Sie enthalten Schwermetalle wie Chrom, Zink, Blei und Kupfer in unterschiedlichen Anteilen. Färbehilfsmittel wie z. B. Di- und Trichlorbenzol, Butylbenzoat, Methylkresolate, Orthophenylphenol.

Filzfrei-Ausrüstung: Die Filzfrei-Ausrüstung soll das Filzen von Wolle verhindern. Das Etikett zeigt an "Superwash". Erreicht wird dies mit dem Einsatz von Chlorklösung, Polyamid-Epichlorhydrinharz und

Enzymen. Die Filzfrei-Ausrüstung produziert große Mengen von Abwasser. Durch die Polyamid-Harze werden krebserregende Dichlorpropanole (DCP) freigesetzt.

Hochveredelung und Pflegeleicht-Ausrüstung: Die Hochveredelung oder Pflegeleicht-Ausrüstung soll das Einlaufen und Knittern verhindern. Es wird bei zellulosischen Natur- und Chemiefasern und bei Mischungen aus synthetischen Fasern eingesetzt. Es besteht starker Krebsverdacht und es kommt zu Hautreizungen und Allergien. Die Umwelt wird stark belastet durch die eingesetzten Chemikalien: Harnstoff-Formaldehyd, Melamin-Formaldehyd und Dimethylglyxalharstoff.

Hydrophobierung: Alle Fasern können durch die Hydrophobierung wasserabweisend ausgerüstet werden. Dazu werden Paraffine, Aluminium- und Zirkonsalze, Silikonemulsionen, Fluorcarbonharze, PTFE und Bienenwachs eingesetzt. Insbesondere durch den Einsatz von FCKW und Flußsäure wird die Umwelt stark belastet.

Mercerisierung: Die Mercerisierung verleiht zellulosischen Fasern dauerhaften Glanz. Eingesetzt werden Natronlauge und Ammoniak, die durch die Produktion großer Abwassermengen die Umwelt belasten.

Optische Aufhellung: Um ein strahlendes Weiß zu erreichen wird optisch aufgehellt. Angewandt werden kann dieses Verfahren bei allen Fasern, die weiß oder pastellfarben sind. Die Gewässerbelastung ist groß. Außerdem kommt es immer wieder zu Hautallergien. Es werden Stilben-, Pyrazolin- und Benzazol-Derivate angewandt.

Sanforisierung: Bei zellulosischen Natur- und Chemiefasern kann das Einlaufen durch Sanforisierung verhindert werden. Dieses Verfahren ist rein mechanisch und nimmt das Einlaufen natürlicher Textilien vorweg. Es entstehen keine gesundheitlichen Schädigungen und Umweltbelastungen.

UV-Schutz: Durch den UV-Schutz soll bei Baumwolle, Viskose und Polyester die Durchlässigkeit der UV-Strahlen verringert werden. Bisher sind keine Schädigungen bekannt. Die eingesetzten Chemikalien sind: Titandioxid, Chlorotriazin, Benzotriazol.

Das sollten Sie tun, damit Ihnen die Chemie in den Textilien nicht unter die Haut geht:

- Wenn Sie nicht auf synthetische Fasern (Polyamid, Polyacryl etc.) verzichten wollen, achten Sie darauf, dass diese nicht mit Dispersionsfarbstoffen, sondern mit Säurefarbstoffen gefärbt sind. Das ist z.B. dann der Fall, wenn Sie ein Etikett mit der Aufschrift "waschecht" entdecken.
- Verzichten Sie auf Kleidungsstücke mit den Hinweisen "separat waschen", Farbe blutet aus" oder "vor dem Tragen waschen". Diese Farbstoffe haften schlecht und können von der Haut aufgenommen werden.
- Verzichten Sie ebenso auf Textilien, die folgende Hinweise tragen: "bügelfrei", "knitterarm", "wash and wear", "crash" (künstlicher Knittereffekt) oder ähnliches. Sie enthalten oft spezielle Kunststoffbeschichtungen, die beim Schwitzen oder Bügeln Formaldehyd freisetzen.
- Auch bestimmte Ausrüstungshinweise "wie sanitized" oder "fußpilzhemmend" sind sichere Hinweise auf chemische Substanzen, die Allergien auslösen können.
- Waschen Sie alle waschbaren Textilien vor dem ersten Tragen, selbst dann, wenn "vorgewaschen" draufsteht. Das löst nicht nur überschüssige Farbe aus dem Gewebe, sondern auch Giftstoffe. Pestizide z. B. sind erst nach ca. 10 Wäschen ausgewaschen.
- Verzichten Sie auf knallbunte und dunkle Textilien. Diese enthalten besonders große Farbstoffmengen.
- Nach dem chemischen Reinigen lassen Sie die Kleidung am besten einen Tag auf dem Balkon ausdünsten.