

FITNESS-ZEITUNG

BRAUNSCHWEIGER
ZEITUNG

SALZGITTER
ZEITUNG

WOLFSBURGER
NACHRICHTEN

So essen
Sie sich
gesund



STARKE SPEISEN

Bier und Brottrunk können die Zutaten für ein langes Leben sein. ▶ SEITE 3

IMBISS

Pausenbrote für Büro und Schule – sieben bunte Rezepte vom Koch. ▶ SEITE 6

RAN ANS GEMÜSE

Im Obst steckt schon viel Gutes, aber im Gemüse noch viel mehr. ▶ SEITE 9

SELBSTVERSUCH

Gutes Essen für wenig Geld – ein Reporter kauft und kocht. ▶ SEITE 10

Essen wie Kaiser, König, Schreiberling

Redakteur Thomas Parr kauft ein, was ihm schmeckt, und kocht sich was – preiswert, schnell und lecker.



Von Thomas Parr

Du kochst. Gut und günstig. Und dann schreibst du drüber.“ Klare Ansage aus der Redaktionskonferenz.

Na, dann koche ich eben ein wenig. Gut und günstig. „Gesund auch!“, stand nachmittags in der hinterher geschickten E-Mail. Also, bitte, alles der Reihe nach: gesund, gut und günstig. „Und einfach soll es auch sein“, kam dann noch ein Hinweis durchs Telefon.

Da saß ich dann abends daheim in der Küche vor unserer Kochbuchsammlung und blätterte und blätterte und blätterte und grübelte unversehens, weshalb wenigstens die Hälfte der Kochbücher mit dem Titel „Das große Buch der...“ beginnt.

Zwei Entscheidungen traf ich: 1. Es ist mir wenigstens im Moment völlig egal, weshalb unsere Kochbücher alle „groß“ sind.

2. Ich werde kochen, was mir in den Sinn und in den Blick kommt.

Und dann ging ich schlafen.

Das Einschlafen war dann auch nicht ohne, denn folgende Weisheit des Volksmunds begleitete mich in Morpheus' Arme:

„Speise morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler“ – was will mir der Volksmund damit sagen? Morgens soll ich ganz viel essen, mittags viel und abends wenig? Oder: Morgens viel, mittags wenig und abends gar nichts? Oder...

Ich frühstücke ja nach Lust und Laune. Einen Morgen mag ich Süßes, einen anderen etwas Herzhaftes – und es gibt die Tage, an denen fällt das Frühstück wegen Appetitlosigkeit aus. An jenen Tagen ist dann aber auch nicht viel los mit dem Herrn Redakteur.

Sprechen wir zuerst über ein süßes Frühstück, und damit ist

500g 6-Korn-Flocken	1,79
500g Trockenobst	1,99
500g Nussmischung	6,79
1l Milch	0,70
1,5l Mineralwasser	0,19

nicht das Brötchen mit Butter und Marmelade gemeint, sondern ein Müsli.

Bitte nicht abwinken. Es geht nicht ums fertig gemischte Müsli aus der Packung. Etwas aufwendiger und deshalb individueller wird's schon werden.

50 Gramm Getreideflocken mische ich mit 50 Gramm Mischobst, das ich in Stückchen geschnitten habe. 50 Gramm

Nüsse kommen auch noch hinein, außerdem 0,25 Liter leicht erwärmte Milch. Vom Wareneinsatz kostet dieses Frühstück rund 0,56 Euro am Tag. Mineralwasser gibt es im Übrigen für den ersten Durst nach dem Aufstehen, den Rest verteilt über den Tag. Davor aber noch, zum Wachwerden, ein Tässchen frisch gemahlten Espresso (gut und gern

5 Gramm Espresso zu rund 0,07 Euro).

Kleiner Kassensturz: Das Frühstück hat gekostet 1,24 Euro fürs Müsli, 0,07 Euro für den Espresso und geschätzt 0,07 Euro fürs Mineralwasser, also 1,38 Euro. So, das hätten wir. Jetzt geht's ans Mittag- und Abendessen. Der Spaß am Kochen beginnt ja erst, wenn man kein ultimatives Rezept hat.

1 Bund Möhren	
1 Knoblauchknolle	1,20
1 Fenchelknolle	1,50
1 rote Paprika	0,90
1 Zucchini	0,80
1 Stück Ingwer	0,70
2 Birnen	1,-
3 Äpfel	1,50
1 Artischocke	1,50
1 Spitzkohl	2,95
1 Lauchstange	1,50
1 Ripe Tomate	0,80
1 Ananas	1,50
2 Pangasius-Filets	3,-
2 Hühnerbrust-Filets	4,50
40g Baharat	3,24
100g Glasnudeln	1,69
250g Cashewkerne	0,59
140ml Soja-Sauce	3,49
500g Walnüsse	1,89
0,75l Rapsöl	5,79
	2,79



Am liebsten gehe ich auf den Wochenmarkt und spreche mit den Marktfrauen meines Vertrauens. An diesem Tag ist es die Sabine Schindzielorz. Das packt sie mir ein:

1 Bund Möhren, 1 Knoblauchknolle, 1 rote Paprika, 1 Zucchini, 1 Stück Ingwer, 2 Birnen, 3 Äpfel, 1 Artischocke, 1 Spitzkohl, 1 Lauchstange, 1 Ripe Tomate, 1 Ananas.

Auwei, eine Fenchelknolle ist auch dabei. Fenchel muss man mögen, er schmeckt sehr aromatisch nach Anis. Na, mal sehen.

2 Pangasius-Filets, 2 Hühnerbrust-Filets, Baharat (arabisches Gewürz), Glasnudeln, Cashewkerne, Soja-Sauce, Walnüsse, und Rapsöl besorge ich im Supermarkt.

So viel Gemüse muss zunächst geputzt und zerkleinert werden. Das erfordert ein wenig Zeit, zahlt sich aber für die nächsten Tage und Mahlzeiten aus, denn diese Mengen reichen für mehrere Tage. Die Möhren werden in Scheiben geschnitten, Paprika in

dünnere Streifen, Zucchini gewürfelt, Lauch in Ringe. Später und nach Bedarf wird der Knoblauch fein gewürfelt, der Ingwer in Scheiben geschnitten oder raspelt. Das Hühnerfleisch schneide ich in (hauch-)dünne Scheiben.

Die Wok-Pfanne, die locker zwei Lecker-schmecker satt macht, kostet pro Person rund 3 Euro.

Klar, jetzt kommt die Frage: „Warum wird das alles klein und dünn geschnitten?“

Meine Antwort: „Weil es im Wok gegart wird, und je dünner das Gar-Gut ist, desto schneller ist es fertig.“

Nachdem alles vorbereitet ist, kommt ein wenig Rapsöl – es ist cholesterinfrei und geschmacksneutral – in die Wok-Pfanne. Zu-

nächst werden die Möhren gedünstet, anschließend Paprika und Zucchini, dann der Lauch und Streifen aus Spitzkohl. Cashewkerne kommen dazu.

Sind die Möhren bissfest, werden sie mit dem übrigen Gemüse an den Rand geschoben und das Hühnerfleisch wird gebraten. Hat es sich weiß verfärbt, wird es mit geriebenem Ingwer und Soja-Sauce gewürzt – Austern-Sauce wäre auch nicht schlecht, die stand aber leider nicht auf dem Einkaufszettel. Glasnudeln hatte ich zuvor in heißem Wasser weich werden lassen und mische sie darunter.

Fertig! Kassensturz! Die Wok-Pfanne, die locker zwei Lecker-schmecker satt macht, kostet pro Person rund 3 Euro.

Beim Mittagessen schon ans Abendessen zu denken, hat etwas von Völlerei. Aber für diese Aufgabe geht es nicht anders. Abends gibt's Fisch.

Dafür wird das Gemüse (ja, auch ein wenig Fenchel), allerdings kein Kohl, sondern Toma-

ten, in eine Auflaufform geschichtet und mit Knoblauch und ein wenig Kräutersalz gewürzt, obendrauf kommt der Fisch, der mit Baharat eingerieben wurde.

Alles wird zugedeckt gar gedünstet und kostet pro Person rund 4 Euro.

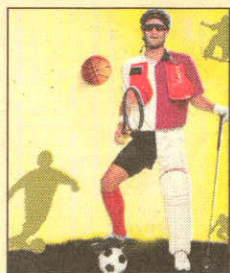
Und Dessert? Zum Dessert gibt es Obstsalat aus Birnen, Äpfeln, Ananas und Ingwer, aus mit etwas Zitronensaft verdünntem Honig und Walnüssen. Pro Portion rund 2 Euro.

Übrig geblieben ist die Artischocke. Ja, was mache ich mit der? Ich werde vorm Einschlafen im „Großen Kochbuch“ blättern...

Erst einkaufen, dann zubereiten: Auf dem Bild links reicht Marktfrau Stefanie Schindzielorz Redakteur Thomas Parr einen Korb mit frischem Obst und Gemüse. Rechts ist der Koch am Wok zu sehen.

Fotos: Ingrid Prell

Fitness-Zeitung – Die Vorschau



Die nächste Fitnesszeitung erscheint am Dienstag, 28. September.

Lesen Sie darin unter anderem:



Laufen, Radfahren, Schwimmen im Test

Freizeitsportler berichten, wie sie sich fit halten. Eine Trainerin erklärt, was zu beachten ist.



Übungen für Jedermann

Trainer Uli Bode zeigt, was Sie jeden Tag ganz einfach für Ihren Körper tun können.

GEWINNSPIEL

Unsere Zeitung verlost einen Gutschein für ein Fitness-Wochenende im Hardenberg-Burghotel in Nörten-Hardenberg (Kreis Northeim).

Gewinnen Sie eine Übernachtung für zwei Personen mit Frühstück im Landhauszimmer des „Relais & Châteaux-Hotels“. Im Gewinn enthalten sind zudem eine 90-minütige Massage und ein 90-Minuten Personal-Training. Abends werden Ihnen ein Champagnercocktail und ein 5-Gang Menü im Gourmet-Restaurant Novalis serviert.



Rufen Sie heute von 4 Uhr bis Sonntag, 26. September, 20 Uhr an.

☎ 01378 / 90 11 62 *

Geben Sie bitte Name, Anschrift und Telefonnummer an.

*0,50 €/Anruf aus dem deutschen Festnetz, andere Preise für Mobilfunk. Die Gewinner werden in der nächsten Fitness-Zeitung veröffentlicht.

DIE FITNESS-ZEITUNG

Immer dienstags erscheint die Fitness-Zeitung – bis Mitte November. Die Themen:

- So essen Sie sich gesund
- Spaß am Sport
- Bewegung im Urlaub
- Fit in der Familie
- Entspannen Sie sich
- Schön sein
- ABC der Heilkunst
- So werden Sie gesund

Im Internet finden Sie noch mehr Berichte und Ratgeber unter www.newsclick.de.

IMPRESSUM

Chefredakteur:
Armin Maus

Anzeigenleitung:
Raphael Feldmann

Verlag:
Braunschweiger Zeitungsverlag
GmbH & Co. KG,
38130 Braunschweig, Postfach 80 52,
Telefon: (05 31) 39 00-0

Druck:
Druckzentrum Braunschweig GmbH & Co.
KG, 38106 Braunschweig, Mittelweg 6

Titelbild:
Auf dem Bild ist Beatrice Kühne zu sehen, fotografiert von Peter Sierigk.



Karikatur: Nel (Ioan Cozacu)

Gesundes Essen macht Spaß – probieren Sie's!

Georg Christoph Lichtenberg, ein hinreißend scharfsinniger Beobachter, hatte vom Wert des Essens ein klares Bild: „Die Speisen haben vermutlich einen sehr großen Einfluß auf den Zustand der Menschen, wie er jetzt ist (...), wer weiß ob wir nicht einer gut gekochten Suppe die Luftpumpe und einer schlechten den Krieg oft zu verdanken haben.“

Natürlich wissen Sie längst, dass gutes und richtiges Essen das Leben verlängert, die Schönheit steigert, das Wohlbefinden mehrt. Und vielleicht geht es Ihnen wie mir: Viel zu selten machen wir etwas aus diesem Wissen. Häufig fehlen uns Zeit und Ehrgeiz zur vernünftigen Ernährung.

Und: Wer lässt sich schon gerne bekehren? Ich habe mich dabei ertappt, wie mich missionarische Traktate selbsternannter Gesundheitsapostel geradewegs in die Arme des nächsten Bulettenbraters trieben.

Diese Ausgabe der Fitness-Zeitung präsentieren wir Ihnen nicht mit dem Rohkost-Gemüsehobel im Anschlag. Auf den folgenden Seiten finden Sie zahlreiche genussvolle und überraschende Anregungen, die Sie, wenn Sie wollen, gut in Ihren Alltag einbauen können.

„Man hat den Bauch voll – und nimmt ab dabei.“



Armin Maus,
Chefredakteur unserer Zeitung,
über die erste Ausgabe der Fitness-Zeitung

Denn eines ist klar: Gesundes Essen muss Spaß machen und einfach zu haben sein. Wenn etwas nicht schmeckt, wird es nur so lange auf unserem Speisezetteln bleiben, wie wir unseren inneren Schweinehund niederhalten. Wenn der gefühlte Verzicht auf Fett und Komfort zu groß wird, endet die Kasteiung im Frust-Stau. Die Redaktion hat mit Hilfe hochkarätiger Fachleute Tipps zusammengetragen, mit deren Hilfe Sie sich gesünder ernähren können – und dabei genießen wie bisher.

Mein Geheimtipp zum Schluss: Die Aktion „Leichter Leben in Deutschland“ hat mehrere Kochbücher herausgegeben, die einen zauberhaften Effekt haben. Ein Rezept ist leckerer als das andere, man hat den Bauch voll – und nimmt dabei ab. Dann kann man sich auch die eine oder andere „Burger-Initiative“ leisten...

Speis und Trank können uns helfen, gesund und länger zu leben



Sven-David Müller

hat sich als Autor, Kolumnist, TV-Moderator und Medizinjournalist auf Ernährungsthemen spezialisiert.

Er wurde am 13. September 1969 in Braunschweig geboren, wo er die Realschule Leonhardstraße besuchte.

Es folgte eine Ausbildung zum Diätassistenten und Diabetesberater sowie ein Studium der angewandten Ernährungsmedizin.

Informationen im Internet:
www.svendavidmueller.de



Übermenschliche Kräfte durch einen Zaubertrank und ewige Jugend durch wundersame Früchte? Solche Wünsche gehören ins Reich der Mythen. Doch es gibt allerlei irdische Speisen, die uns stärken.

Von Henning Noske

Wenn von der Zitrone des Nordens die Rede ist, dann geht es um den vitaminreichen Sanddorn. Im September ist Erntezeit, so wie auf unserem Foto, wo Sandra Schmidt auf einer Sanddornplantage nahe Schwerin Äste abschneidet. Die Arbeit ist hart, die Beeren sind sehr begehrt. Man schreibt ihnen be-

sondere und wissenschaftlich belegbare Kräfte zu – und es gibt eine ganze Menge solcher Lebensmittel, die gesund sind, vielleicht sogar das Leben verlängern können.

Kennen Sie einen der erfolgreichsten Buch-Autoren aus Braunschweig? Es ist Sven-David Müller, der mit nicht weniger als 115 Titeln in 9 Sprachen bei der Deutschen Nationalbiblio-

thek gelistet ist. Müller hat sich auf populäre Ernährungsthemen spezialisiert – und ist ein echter Bestseller-Autor. Er stellt, ohne Anspruch auf Vollständigkeit, Nahrungsmittel für ein gesundes, langes Leben vor. Vieles ist nicht nur gesund, sondern schmeckt auch. Aber es kommt manchmal auf die Menge an. Lesen Sie auf den folgenden beiden Seiten die Kommentare des Experten.

Fotos auf dieser und den beiden Folgeseiten: Bernward Comes (1), Rudolf Flentje (2), dpa

Was wir übers Essen wissen – richtig oder falsch?



Die Diätassistentin Sabine Stotz aus Liebenburg nennt auf den folgenden Seiten acht Thesen rund ums Essen – und sie erklärt, welche stimmen.



Kartoffeln machen dick
Falsch! Allein die Zugaben machen dick: fetthaltige Sauce und fettes Fleisch. Auch Pommes, Bratkartoffeln und Chips gehören zu den Dickma-

chern. Die Salz- oder Pellkartoffel ist eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel. Sie enthält viel Kalium, Magnesium, Eisen, Eiweiß, Vitamin C und Vitamine des B-Komplexes.



Salz verstärkt Bluthochdruck
Richtig! Pro Tag sind 5 bis 7 Gramm Kochsalz empfohlen, der durchschnittliche Verzehr in Deutschland liegt aber bei 12 bis 15 Gramm. Der Körper ist

auf diese Menge nicht eingestellt – das Salz kann die Entwicklung von Bluthochdruck fördern. Dabei spielen aber auch andere Faktoren eine Rolle, etwa Diabetes und Übergewicht.

In diesen Lebensmitteln stecken

Bier

Bier enthält relativ viele wasserlösliche Vitamine und gesunde Mineralstoffe. Besonders ungefiltertes Bier ist gesundheitsförderlich. Im Vergleich zu Wein ist Bier alkoholarmer. Es spricht daher nichts gegen ein kleines Bier am Abend. Grundsätzlich sollte es zur Mahlzeit aufgenommen werden. Ein kleines Glas ungefiltertes

Bier entspricht 200 Millilitern. Frauen sollten besser nur ein halbes Glas Bier trinken, da ihre Leber weniger Alkohol verarbeiten kann.

Im Sommer oder nach dem Sport ist alkoholfreies Weizenbier ein ideales Sportgetränk.

Wer kein Bier mag, kann täglich Bierhefe einnehmen: Bierhefe ist reich an Biotin, und das ist gut für feste Fingernägel, eine gute Haut und schöne Haare.

Zitrone

Die saftige, saure Zitrone liefert Vitamin C. Dieses Vitamin hat einen Einfluss auf die Abwehrkräfte des Körpers.

Außerdem verbessert es die Eisenverfügbarkeit und bekämpft damit auch die Eisenmangel-Anämie. Allerdings ist Vitamin C hitzeempfindlich – daher ist die heiße Zitrone echter Blödsinn.

Wer seine Gesundheit fördern möchte, sollte täglich eine ausgepresste Zitrone trinken. Man kann sie exzellent mischen,

Ingwer

Ingwer ist scharf – und das heizt dem Stoffwechsel richtig ein. Wer abnehmen möchte, sollte täglich Ingwer – aber nicht kandiert oder mit Schokolade überzogen – aufnehmen. Außerdem beugt Ingwer Reise-Übelkeit und Erbrechen während der Schwangerschaft vor.

Kefir

Im Kefir steckt das Geheimnis des gesunden Alterns. Er wirkt genauso gut wie Brottrunk auf den Magen-Darm-Trakt. Aber Kefir kann noch mehr: In ihm steckt hochwertiges Kalzium, das die Knochen vor der Osteoporose schützt.

Außerdem liefert er wertvolles Eiweiß, das nicht nur für Sportler gut ist, sondern auch für Menschen, die abnehmen möchten.

Kefir wirkt auch gegen Darmträgheit. Um etwas für die Gesundheit zu tun, ist es erforderlich, jeden Tag ein bis zwei Gläser Kefir zu trinken – ideal mit deutschem Bienenhonig gesüßt und mit je einem Esslöffel Sanddorn- oder Hagebuttensaft sowie Zitronensaft angereichert. Dann schützt er optimal vor Erkältungskrankheiten.

Holunder

Holunder ist reich an Ballaststoffen, und der dunkelrote Farbstoff wirkt gesundheitsförderlich. Außerdem enthalten die Früchte viel Vitamin B und C sowie Fruchtsäuren und ätherische Öle.

Fischöl

Die Deutschen haben in der Regel keinen ausgeprägten Vitamin- oder Mineralstoffmangel. Demgegenüber leiden aber fast alle Menschen in Deutschland an Fischöl-Mangel.

Im Fischöl stecken die wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Diese senken den Blutdruck, schützen die Nieren von Diabetikern, verbessern die Blutfließ-Eigenschaften, hemmen Entzündungen bei Rheumatikern und bei Menschen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen.

Um ausreichend Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen, brauchen wir zweimal in der Woche eine Portion Hering, Makrele oder Lachs. Wer keinen Fisch mag, kann auch täglich eine Fischöl-Kapsel einnehmen.

Sanddorn

Sanddorn ist eine Frucht, in der viele gesunde sekundäre Pflanzenstoffe stecken – sie können Entzündungen hemmen und gegen Krebs wirken.

Sekundäre Pflanzenstoffe, auch bioaktive Stoffe genannt, bewahren Pflanzen vor schädigenden Umwelteinflüssen und entfalten ihre schützenden Eigenschaften auch im menschlichen Organismus.

Sanddornbeeren sind außerdem reich an Vitaminen und Mineralstoffen: Sanddorn steckt voller Vitamin C. Für Menschen mit viel Stress ist Sanddornsaft aus dem Bioladen oder dem Reformhaus eine ideale Ergänzung – am besten ein Schnapsgläschen jeden Tag.

Was wir übers Essen wissen – richtig oder falsch?



Fleisch muss sein

Falsch! Diese These stammt aus einer Zeit harter körperlicher Arbeit. Heutzutage ist der Energiebedarf der meisten Menschen geringer. Wichtige Inhaltsstoffe von Fleisch lassen sich ersetzen: Eisen ist enthalten in Nüssen, Hülsenfrüchten, Ingwer, Radieschen und Fenchel. Vitamin B 12 ist in Milch und Eiern enthalten.



Saft ist wertvoller als Nektar. Richtig! Saft besteht zu 100 Prozent aus Fruchtsaft, und in der Regel wird kein Zucker zugesetzt. Fruchtnektar beinhaltet 25 bis 50 Prozent

Fruchtsaft und eventuell Fruchtfleisch, Wasser und etwa 13 Stück Würfelzucker pro Liter. Limonade enthält 3 bis 15 Prozent Fruchtsaft, Wasser und 30 Stück Würfelzucker pro Liter.



Süßstoff macht hungrig

Falsch! Die Annahme dahinter war, dass der Organismus nach der Aufnahme einer süßen Substanz automatisch Insulin ausschüttet. Dadurch würde der Blutzuckerspiegel sinken und Hunger ausgelöst. Wissenschaftliche Studien belegen aber: Das geschieht nicht. Süßstoff löst weder Hunger noch Appetit aus.

Olivenöl

Olivenöl ist nur dann gut, wenn es kaltgepresst ist und kräftig grün gefärbt. Wissenschaftliche Studien beweisen, dass Olivenöl aus Kreta von besonderer Güte ist. Das Olivenöl aus dem Supermarkt ist in der Regel minderwertig. Ein gutes, gesundes Olivenöl kostet mindestens 10 Euro pro Liter.

Olivenöl ist reich an sekundären Pflanzenstoffen und ungesättigten Fettsäuren, die die Herzgesundheit fördern. Außerdem enthält es Vitamin E, das die Zellen vor Schäden schützt und bei Rheuma und anderen entzündlichen Erkrankungen wirkt. Aber viel Olivenöl macht dick.

Sinnvoll sind täglich ein bis zwei Esslöffel hochwertiges, kretisches Olivenöl, das kühl und dunkel, aber nicht im Kühlschrank gelagert werden sollte.

Knoblauch

Im Knoblauch stecken viele schwefelhaltige Verbindungen, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe. Knoblauch senkt den



Blutdruck und die Blutfette. Wer herzgesund leben möchte, isst jeden Tag Knoblauch. Um aber wirklich medizinische Effekte zu erzielen, müsste man täglich mindestens eine halbe Knolle Knoblauch verzehren.

Wasser

Wasser ist das wichtigste Lebensmittel für den Menschen. Wir bestehen zu rund 60 Prozent daraus – und die tägliche Wasserzufuhr sollte bei mindestens 1,5 Litern liegen. Wer seinem Körper viel Gutes tun möchte, macht es den Models nach und trinkt 2,5 Liter Wasser am Tag. Dabei muss es nicht immer Mineralwasser sein. Auch Leitungswasser ist gut, sofern es nicht durch Kupfer- oder Bleirohre geflossen ist.



Lecithin

Lecithin ist wichtig für die Denk- und Merkfähigkeit. Es kommt insbesondere im Eigelb und in Soja vor. Lecithin ist der Grund dafür, warum Eigelb den Cholesterinspiegel senkt und nicht erhöht.

Menschen, die unter Konzentrationsstörungen leiden, sollten täglich ein Hühnerei essen. Lecithin ist Bestandteil jeder Zelle. Wer keine Eier mag oder verträgt, kann auch Lecithinpräparate einnehmen.

Rotwein

Rotwein ist ein gesundes Elixier – er erhöht das gefäßschützende HDL-Cholesterin und enthält viele sekundäre Pflanzenstoffe. Aber bei Alkohol gilt immer: Viel hilft nicht viel, sondern viel schädigt und macht abhängig. Sinnvoll ist deshalb fünfmal wöchentlich 1/8 Liter Rotwein.



Honig

Nur wenn der Honig nicht wärmebehandelt ist, enthält er viele gesunde Vitalstoffe und Substanzen, die ähnlich wirken wie Antibiotika. Ideal ist deutscher Bienenhonig direkt vom Imker oder aus dem Reformhaus. Studien zeigen, dass sogar Diabetiker Honig essen dürfen.

Bei Erkältungskrankheiten können die Inhaltsstoffe nur wirken, wenn der Honig oder der Tee nicht heißer als 40 bis 50 Grad Celsius sind, sonst zerfallen sie. Heiße Milch mit Honig ist also wirkungslos – aber warme Milch mit Bienenhonig beruhigt bei Halsschmerzen und hilft beim Einschlafen.

Brottrunk

Seit Jahrhunderten trinken die Russen Brottrunk in Form von Kwaas. Der moderne Brottrunk ist alkoholfrei und wird durch Milchsäuregärung aus einem speziellen

Vollkornsauerteigbrot gewonnen. Er enthält reichlich Brotmilchsäurebakterien. Diese Probiotika verbessern die Abwehrkräfte, senken den Cholesterinspiegel, regulieren sanft die Darmfunktion und helfen beim Abnehmen, da sie die Darmflora auf Vordermann bringen, die bei Übergewichtigen oft ungesund verändert ist. Wer täglich ein bis zwei Gläser Brottrunk trinkt, lebt gesünder.



Was wir übers Essen wissen – richtig oder falsch?



Energiedrinks müssen sein

Falsch! Power-Riegel und Energie-Drinks versprechen laut Hersteller mehr Leistung. Sie sind aber meist kostspielig und können bei häufiger Anwendung Durchfall oder sogar Nierenschäden hervorrufen. Gesünder und effektiver sind Bananen (Kalium, Magnesium) und Mineralwasser (Mineralstoffe) mit Fruchtsaft (Vitamine).



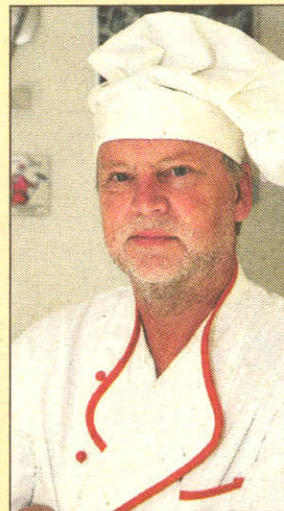
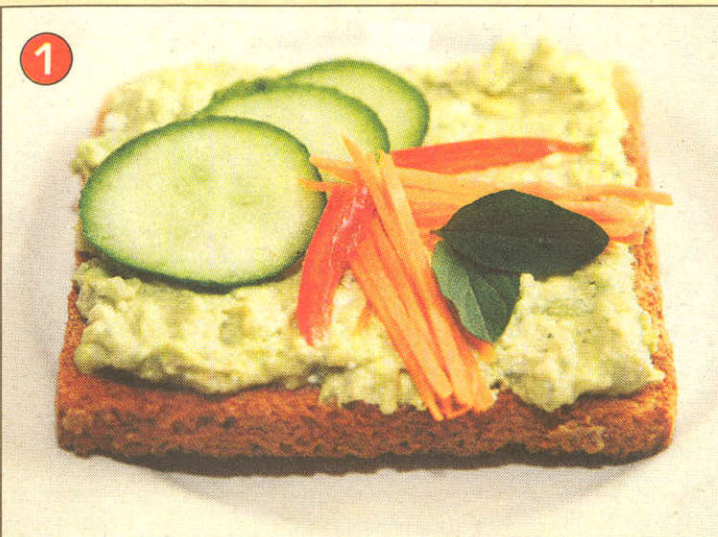
Trennkost bringt nichts

Richtig. Beim Abnehmen mit Trennkost sollen Eiweiß und Kohlenhydrate getrennt verzehrt werden, Fette werden zu jeder Mahlzeit gegessen, 80 Prozent der Nahrung bestehen aus Obst und Gemüse. Aber: Die Trennung entbehrt jeder wissenschaftlichen Grundlage und ist in der Praxis nicht durchzuhalten.



Bananen machen dick

Falsch! Die Banane ist die Frucht mit den meisten Kohlenhydraten: Sie enthält Traubenzucker, der als Energieschub sofort ins Blut strömt, Fruchtzucker, der ins Blut tropft, und Stärke, die langsam in Energie umgewandelt wird. Außerdem enthält sie viel Kalium und Ballaststoffe – deswegen stoppt sie auch nicht.



Wenn sich in der Brotdose die altbekannten Wurst-Käse-Schnitten herumdrücken, kann es passieren, dass sich der Appetit schnell verkümmert. Heinrich Waletzko aus Königslutter macht Vorschläge für bunte Pausenbrote, die man zusammenklappen und mitnehmen kann. Er empfiehlt: „Garnieren Sie die Brote immer mit Salat, Gurke oder Tomate – das gibt dem Ganzen die Frische. Und damit alles gut hält, eignet sich zum Kleben Frischkäse. Außerdem sollten Sie stets Vollkorn-Produkte nehmen, weil sie im Gegensatz zum Weißmehl viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthalten.“ Waletzko hat schon in Frankreich, Italien und in der Schweiz gekocht, er war Küchenchef in Berliner Restaurants, hat selbst zwei Restaurants geführt, leitet Kochkurse bei der Kreisvolkshochschule in Helmstedt und betreibt einen Partyservice. Fotos: regios24/Joachim Thies



Gesunde Happen schnell gemacht – für Schule, Büro und unterwegs

Avocado auf Vollkorntoast

1

4 Scheiben Vollkorntoast (für 2 Portionen)
1 Avocado (sehr vitaminreich)
100 g Speisequark (oder Ricotta)
100 g Salatgurke
Kräuter nach Wahl
Salz, Pfeffer, Zitrone

Die Brotscheiben toasten. Salatgurke kleinschneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, mit einer Gabel zerdrücken und mit den Kräutern, Salz, Pfeffer, Zitrone, Quark und der Gurke mischen. Die Crème auf eine Toastscheibe streichen, mit der zweiten Scheibe bedecken.

Fisch-Hotdog mit Frischkäse

2

1 Vollkornburger
50 g Kräuterfrischkäse
2 Salatblätter
2 Kirschtomaten
2 Fischstäbchen
(ebenso eignet sich paniertes Seelachsfilet)

Die Fischstäbchen nach Anleitung braten. Vollkornburger aufschneiden, eine Seite mit dem Kräuterfrischkäse bestreichen, mit Salatblatt, Fischstäbchen und Tomatenscheiben belegen. Einen Klecks Kräuterfrischkäse darauf geben und mit der zweiten Burgerhälfte bedecken.

Gefülltes Croissant

3

1 Vollkorn-Croissant
100 g Quark
Ahornsirup
1 Teelöffel Minze
Obst nach Saison
(zum Beispiel Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren)

Den Quark mit Ahornsirup und der Minze vermengen. Das Croissant zu einer Tasche aufschneiden, mit der Quarkmasse füllen und mit den Früchten belegen.

Geflügelburger mit Melone

4

1 Hähnchenbrust
einige Scheiben Melone und Salatgurke
50 g Ananasfrischkäse
1 Vollkornburger
2 Salatblätter
Tomate / Radieschen zum Garnieren
Salz, Pfeffer, Paprika, Olivenöl

Die Hähnchenbrust mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und von beiden Seiten in etwas Olivenöl anbraten. Den Vollkornburger mit dem Ananasfrischkäse bestreichen, mit den Salatblättern belegen. Die in Scheiben geschnittene Hähnchenbrust auf eine Burgerhälfte legen, mit Tomate oder Radieschen, Melone und Salatgurke garnieren. Mit der zweiten Burgerhälfte bedecken.

Zucchini-Frischkäse auf Dinkelschnitte

5

2 Dinkelschnitten
1 Zucchini
1 Esslöffel Olivenöl
150 g Frischkäse
Salz
Pfeffer
Worcester-Sauce

Die Zucchini in feine Würfel schneiden und in heißem Olivenöl anbraten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken, Frischkäse hinzugeben. Die Crème auf eine Dinkelschnitte streichen und mit der zweiten Schnitte bedecken.

Kornstange mit Würz-Camembert

6

1 Kornstange
100 g Camembert
1 Prise Paprikapulver
½ rote Gemüsepaprika
Salz, Pfeffer
50 g Joghurt
2 Salatblätter

Den Camembert mit einer Gabel zerdrücken. Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Joghurt dazugeben und gut mischen. Kornstange aufschneiden, eine Hälfte mit dem Camembert bestreichen, mit kleinen Paprikawürfeln belegen und mit der zweiten Hälfte bedecken.

Pumpnickel mit Cheddar

7

4 runde Scheiben Pumpnickel
100 g Frischkäse
je 50 g Cheddarkäse (rot, also naturbelassen, und grün mit Salbei)
blaue und grüne Weintrauben oder Radieschen
1 Holzspieß

Die Pumpnickel-Scheiben mit Frischkäse bestreichen, abwechselnd mit rotem und grünem Cheddarkäse belegen und aufeinandersetzen. Den Turm mit einem Holzspieß durchstechen und Trauben von oben darauf stecken.



Dr. Mechthild Altenhoff
vom Klinikum Wolfenbüttel
rät:

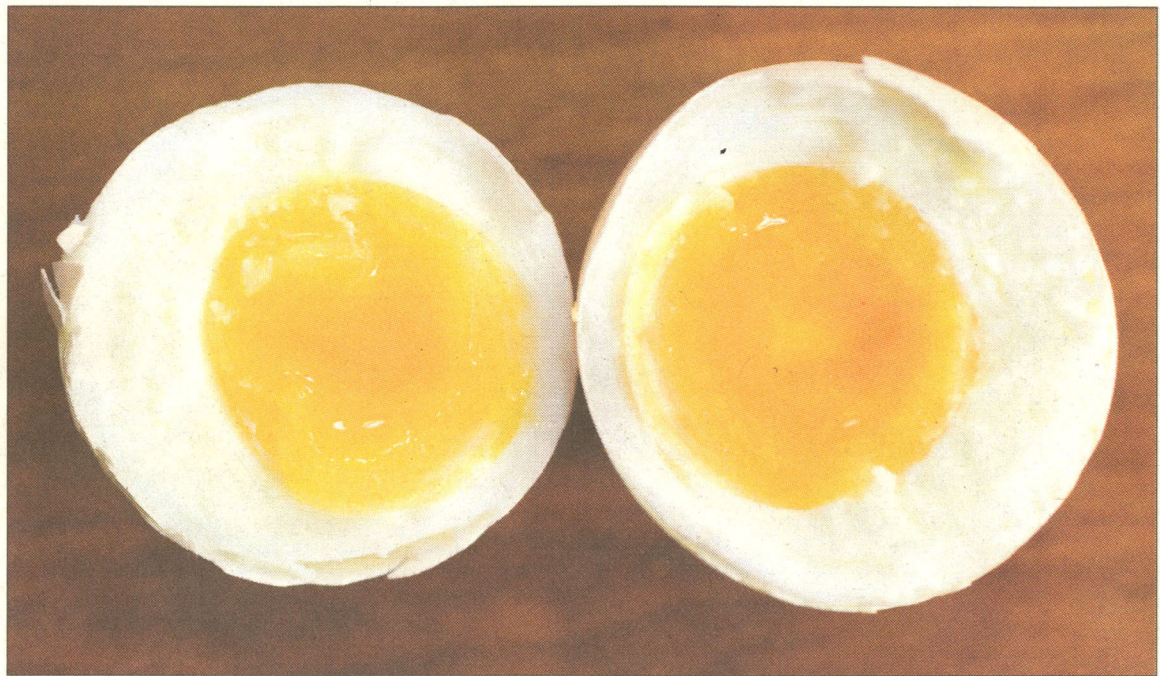
- Das Allergie-Risiko kann gesenkt werden, wenn Mütter ihre Säuglinge in den ersten sechs Monaten stillen. Vor dem sechsten Monat sollte Kuhmilch tabu sein.

- Allergien und Unverträglichkeiten können in jedem Alter auftreten und müssen nicht dauerhaft bestehen. Eine Allergie gegen Hühnereiweiß und Kuhmilch im Kindesalter kann sich zum Beispiel verlieren. Regelmäßige Tests beim Arzt helfen weiter: Bei einem Provokationstest wird die bisher nicht vertragene Substanz ganz bewusst unter Aufsicht verzehrt.

- Wer Äpfel, Kartoffeln oder Möhren roh nicht verträgt, kann sie gekocht probieren. Auch Erdbeeren und Tomaten sind verarbeitet manchmal bekömmlich.

- Es gibt spezielle Lebensmittel für Menschen mit Unverträglichkeiten: Wer auf Milchzucker reagiert, kann etwa Kuhmilch ohne Laktose oder Sojamilch nehmen. Wer kein Getreide-Eiweiß verträgt, kann auf glutenfreies Brot zurückgreifen – es enthält zum Beispiel Mais, Reis, Buchweizen, Johannisbrotkernmehl, Hirse.

- Wer auf Milchprodukte verzichtet, sollte zusätzlich Calcium und Vitamin D einnehmen. Bei einer Milchzuckerunverträglichkeit kann man auch alternativ zur Mahlzeit das Enzym Laktase einnehmen – es spaltet den Milchzucker auf, so dass er ohne Beschwerden vom Körper aufgenommen werden kann.



So schmeckt's trotz Allergie

Wenn der Körper bei manchen Nahrungsmitteln rebelliert, ist das keine Bagatelle. Kennzeichnungen und Ersatzprodukte helfen, das Falsche zu meiden und gesund zu essen.

Von Cornelia Steiner

Die Nuss kommt – und das Immunsystem spielt verrückt: Es betrachtet die Nuss und die an ihr haftenden Eiweißverbindungen als Eindringling, meldet Alarm und reagiert mit Bauchkrämpfen, Hautausschlag, Schwellungen im Rachen, Übelkeit. In seltenen Fällen kommt es zu einem lebensbedrohlichen Schock.

Ähnliche Erlebnisse kennt jeder, der eine Allergie hat. Die häufigsten Auslöser sind Eier, Nüsse, Milch, Soja, Senf, Fisch, Mehl, Obst und Fleisch. „Die Zahl der Betroffenen steigt, vor allem bei Säuglingen und Kleinkindern. Die Diagnose ist schwierig exakt zu stellen“, sagt

Dr. Mechthild Altenhoff, Oberärztin am Klinikum Wolfenbüttel und Expertin für Ernährungsmedizin. Ihr zufolge haben aber trotz der Zunahme nur sehr wenige Menschen eine echte Allergie, bei der die körpereigene Abwehr aktiviert wird. Viel häufiger sind hingegen Unverträglichkeiten gegenüber Nahrungsmitteln, die sich mit ähnlichen Symptomen äußern.

Nach verschiedenen Schätzungen betrifft das etwa 20 bis 45 Prozent der Bevölkerung. Etliche Menschen vertragen etwa keine Produkte mit Kuhmilch, weil ihnen ein Enzym fehlt, das für die Verdauung des Milchzuckers notwendig ist.

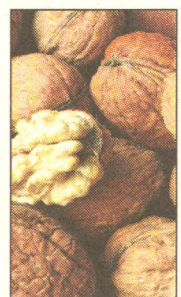
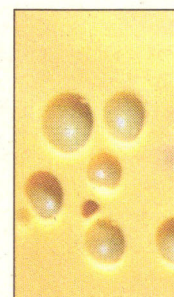
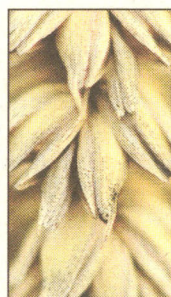
Andere müssen Rotwein, Käse und Fisch meiden, weil sie darin

enthaltene Stoffe nicht vertragen. Auch einige Früchte wie Erdbeeren oder Tomaten können Reaktionen hervorrufen, die einer Allergie ähneln.

Die 14 Zutaten, die am häufigsten Allergien und Unverträglichkeiten auslösen, müssen EU-weit auf dem Etikett verpackter Lebensmittel stehen, auch wenn nur kleinste Mengen davon verwendet wurden.

Die Bilder zeigen Lebensmittel, die manche Menschen besser meiden sollten: ein gekochtes Hühnerei sowie (von links) Kiwis, Erdbeeren, Weizen, Makrelen, Emmentaler, Walnüsse.

Fotos: dpa (7), Cornelia Steiner (2)



Ran ans Gemüse!

Bioaktive Pflanzenstoffe sind kaum bekannt, aber genauso wertvoll wie Vitamine

Von Cornelia Steiner

Es gibt noch Geheimnisse in unserem Essen: Mehr als 10 000 bioaktive Stoffe stecken in Pflanzen – also auch in Gemüse, Obst und Getreide. Man bezeichnet sie auch als sekundäre Pflanzenstoffe. Sie bestimmen deren Farbe, Duft und Geschmack; außerdem schützen sie die Pflanzen vor Umwelteinflüssen wie Hitze, Kälte oder Schädlingen.

Was in der Pflanzenwelt funktioniert, lässt sich zum Teil auch auf den menschlichen Körper übertragen – die biologischen Verbindungen tun uns gut. Sie haben in den letzten Jahren immer mehr Beachtung gefunden, und für eine Reihe bioaktiver Substanzen sind die Wirkmechanismen bereits bekannt. Obwohl sie nicht zu den lebensnotwendigen Stoffen zählen, sind sich Wissenschaftler einig, dass sie

genauso wertvoll sind wie Vitamine und Mineralstoffe.

Warum, das erklärt die Ernährungsberaterin Doris Fritzsche aus Wolfenbüttel: „Diese Stoffe senken nachweislich das Risiko für Krebs, Schlaganfall und Herzinfarkt. Sie haben auch einen günstigen Einfluss auf Cholesterin, Blutzucker, Blutdruck, auf das Immunsystem und Entzündungen.“

Zu den bioaktiven Pflanzenstoffen gehören zum Beispiel die Carotinoide in Möhren, Tomaten und Spinat – sie fangen freie Radikale, die zu Zellschäden führen können. „Carotinoide

sind allerdings wie auch einige Vitamine fettlöslich. Das heißt: Sie können vom Körper nur in Verbindung mit Fett aufgenommen werden“, sagt Doris Fritzsche. Sie empfiehlt daher, Gemüse mit ein wenig Rapsöl oder Olivenöl zuzubereiten.

Zu beachten ist auch, dass sich bioaktive Pflanzenstoffe oft in der Schale oder direkt darunter befinden. „Gurken, Äpfel und Möhren sollte man deswegen nicht schälen. Außerdem sollten Obst und Gemüse dunkel und kühl aufbewahrt werden – bei Sonnenlicht verlieren die Pflanzenstoffe ihre Wirkung.“



Doris Fritzsche, Ernährungswissenschaftlerin vom Team der Contura-Gesundheitsberatung in Wolfenbüttel rät:

„Nimm fünf am Tag! Dreimal Gemüse und nur zweimal Obst – insgesamt rund 400 bis 600 Gramm Gemüse und 200 bis 300 Gramm Obst. Gemüse hat weit mehr unterschiedliche Inhaltsstoffe als Obst, außerdem enthält es nur halb so viele Kalorien. Wenn die Energiebilanz nicht stimmt, etwa wegen mangelnder Bewegung, kann zu viel Obst sogar Übergewicht begünstigen: Dann landet die Energie eines Apfels auf der Hüfte.“

Anzeige

LESER **REISEN**

Usedom

Wellness-Tage im Maritim Hotel

Weiß säumt der Strand das Blau der Ostsee – das Maritim Hotel Kaiserhof ist Ihr Domizil im eleganten Seebad Heringsdorf. Direkt an der Strandpromenade, ist es idealer Ausgangspunkt für ausgedehnte Spaziergänge ... auch im Herbst und Winter gibt es auf Usedom zahlreiche Sonnenstunden! Thalasso spendet die pralle Vitalität des Meeres mit seinen Mineralien und zahllosen Algenarten.

Eingeschlossene Leistungen: • 5 Übernachtungen im MARITIM Hotel Kaiserhof im Comfort-Doppelzimmer • 5 x reichhaltiges Frühstücksbuffet • Abendessen bestehend aus 3-Gang-Menü oder Buffet • Persönliches Wellness-Beratungsgespräch • 1 x Ganzkörpermassage (50 Min.) • 1 x Meeresschlick- oder -Algen-Ganzkörperlpackung • Teilnahme am täglichen Gästeprogramm • Sonstige Leistungen laut Prospekt

Über den genauen Reiseverlauf erkundigen Sie sich bitte in unserem Leserreisen-Center oder in unseren Service-Centern! Dort liegt auch ein ausführlicher Prospekt bereit. Alle Reiseangebote finden Sie auch im Internet unter: www.newsclick.dellerreisen.com (Reisenr. USE481)

Tägliche Anreise in der Zeit:

01.11. – 22.12.2010

Mindestteilnehmerzahl: nicht erforderlich

ab 569,- €

pro Person im Doppelzimmer

Einzelzimmerzuschlag: 130,- €

Eigene An- und Abreise!

Veranstalter:



Aktivreisen

Buchung, Beratung und Prospekte: Leserreisen-Center im Pressehaus, Hamburger Straße 277, 38114 Braunschweig, Telefon: 0531 – 39 00 -470 und -471, Fax: 0531 – 39 00 -473, Email: leserreisen@bzbv.de
Sowie in unseren Service-Centern: Braunschweig: Schild 10 • Wolfenbüttel: Krambuden 9
• Gifhorn: Steinweg 62 • Salzgitter: Chemnitzstraße 33 • Wolfsburg: Porschestraße 22 – 24
• Peine: Am Markt 7 • Helmstedt: Neumärker Straße 1a – 3 (Marktpassage)



DIE BÜRGERZEITUNG. NÄHER AN UNSEREM LEBEN.