

TABULA

ZEITSCHRIFT FÜR ERNÄHRUNG - WWW.TABULA.CH



Ernährung und Schönheit



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

Spezialangebot



Alle aktuellen SVE-Publikationen (Bücher, Broschüren, CD)
im Wert von CHF 400.– zum sensationellen Preis von CHF 60.–
(SVE-Mitglieder) bzw. 120.– (Nichtmitglieder)

BESTELLUNG

Ich bestelle

- Ex. Serie aller noch erhältlichen SVE-Publikationen zu CHF 60.– + CHF 15.– Versandkosten für SVE-Mitglieder
 Ex. Serie aller noch erhältlichen SVE-Publikationen zu CHF 120.– + CHF 15.– Versandkosten für Nichtmitglieder

Name/Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____



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

Senden Sie bitte den ausgefüllten Bestelltalon an:
Schweiz. Vereinigung für Ernährung, Postfach 361, 3052 Zollikofen,
Tel. 031 919 13 06, Fax 031 919 13 13, E-Mail: shop@sve.org

4 **REPORT**
Beauty Food: Kann man sich schön essen?

10 **SPEZIAL**
Schönheit zum Schlucken: Nutricosmetics liegen im Trend

12 **DIDACTA**
Natrium

14 **RATGEBER**
Ernährungstipps von Esther Infanger

15 **AKTUELL**
Warum viele Kinder Gemüse hassen

16 **FOCUS**
Olivenöl

20 **BÜCHER**
Für Sie gelesen

22 **INTERNA**
Informationen für SVE-Mitglieder

23 **AGENDA**
Veranstaltungen, Weiterbildung

24 **CARTOON**
Faule Ausrede

TITELBILD



RUSCH/LECLICK

IMPRESSUM

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

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

Redaktion: Andreas Baumgartner

Redaktionskommission: Marianne Botta
Diener, Gabriele Emmenegger,
Gabiella Germann, Sylvia Schaer,
Silvia Gardiol, Prof. Paul Walter

Gestaltung: SVE, Andreas Baumgartner

Druck: Stämpfli AG, Publikationen, Bern

Tomaten als Fältchenkiller



Gabriella Germann-Pagano ist eidg. dipl. Apothekerin mit Nachdiplomstudium für Ernährung ETHZ. Sie ist Mitglied der Redaktionskommission TABULA.

«Was haben Tomaten mit Fältchen im Gesicht zu tun?», habe ich mich gefragt, als ich die Zusammensetzung der neuesten Schönheitsdragées las. Die blutroten Wunderpillen enthalten Tomatenextrakt, Vitamin C und Soja. Diese Kombination soll Radikale abwehren, die Hautstruktur verbessern und damit den natürlichen Alterungsprozess der Haut verzögern. «Anti-Aging» heisst das Zauberwort, das Besitzer/innen reifer Haut aufhorchen lässt. Doch die Schönheit zum Schlucken hat ihren Preis und muss konsequent über längere Zeit angewendet werden, um eine Wirkung zu erzielen – wenn überhaupt, denn die Wirkung der Schönheitspillen ist oft umstritten und schwierig nachzuweisen. Die Nachfrage nach den Pillen ist trotzdem enorm.

Auch im Lebensmittelsektor boomt das Geschäft mit der Schönheit. Lebensmittel mit Aloe Vera, Molke oder Grüntee werden, kaum sind sie auf dem Markt, zum Renner. Schönheit von innen lautet die Devise, und was nützen soll, darf auch teuer sein.

Doch will man sich seine Jugendlichkeit bewahren, braucht es mehr, als Schönheitskapseln zu schlucken, Beauty Food zu essen und Vitamincreme auf die Wangen zu streichen. Wenn man sich den immensen Radikalangriffen wie Rauchen, Alkohol oder übermässiger Sonnenbestrahlung aussetzt, helfen auch antioxidative Schönheitskapseln und die reichhaltigen Gesichtscremen nicht. Die Grundlage für Wohlbefinden ist eine ausgewogene, gesunde Ernährung mit viel frischem Gemüse, Früchten und Wasser. Dazu gehört körperliche und geistige Fitness. Die Kombination von Gesundheit und positiver Lebenseinstellung strahlt meiner Meinung nach natürliche Schönheit aus – Fältchen hin oder her!



LINNEA LENKUS / STONE

Schönheit von innen

Friedrich Bohlmann ist dipl. Ernährungswissenschaftler und arbeitet als Fachjournalist und Autor von Ernährungsratgebern. Er schreibt regelmässig für TABULA.

Attraktivität und Ausstrahlung sind auch eine Frage der Ernährung. Immerhin entscheiden nicht zuletzt die aufgenommenen Nährstoffe darüber, ob eine Haut fahl und trocken erscheint oder rosig und zart. Sie bauen die Haut auf, erhalten sie jung und schützen sie vor Angriffen von aussen. **Beauty Food statt Fast Food, vielleicht ein neuer Trend zu einer besseren Ernährung? Denn was der Haut gut tut, kann der Gesundheit nicht schaden.**

VON FRIEDRICH BOHLMANN

Wer schön sein will, darf schlemmen. Mit dieser neuen Botschaft findiger Lebensmittelproduzenten lassen sich erstaunliche Erfolge erzielen. Den besten Beweis liefert Emmi mit seinem Aloe-vera-Joghurt. Der Marktführer in Schweizer Joghurtregalen verspricht «Schönheit von innen» und legt damit wirtschaftlich nach eigenen Aussagen eine «Punktlandung» hin. Acht Millionen ausgelöffelter Becher allein in der Schweiz. Ob ein cremiges Joghurt, dem 10 Prozent Aloe-vera-Stückchen untergerührt werden, dadurch gleich zum Schönheitselixier aufsteigt, lässt sich schwer belegen. Immerhin zeigen Tierversuche, dass Aloe vera Hautschäden schneller heilen lässt. Sogar bei einer Dosis, die ein 75-Kilo-Mensch schon mit einem halben Becher Aloe-vera-Joghurt aufnimmt! Unwiderlegbar bewiesen hat Emmi vor allem eines: Lebensmittel, die schön machen und gut schmecken, liegen voll im Trend.

Produkte mit kosmetischen Nebenwirkungen zählen zur stark wachsenden Gruppe der Functional Food. Sie können mehr als nur satt machen und den Körper ernähren. Ihnen sagen Zukunftsforscher wie David Bosshart, Geschäftsführer des Gottlieb Duttweiler Instituts, grosse Erfolge voraus.

Doch so neu ist dieser Trend gar nicht. Trafen sich doch schon im 18. und 19. Jahrhundert reiche Europäer zu Molkekuren im Appenzeller Land, in Interlaken und Vevey. Bereits damals ging es neben der Gesundheit auch um die äussere Schönheit, zu der die frisch am Morgen gebrachte Molke verhelfen sollte. Der Schweizer Mediziner Auguste Tissot ernannte 1779 das Abfallprodukt der Käseherstellung zu

einem «der grössten Heilmittel». Heutige Studien können dieses hohe Lob auf die Molke nur zum Teil bestätigen. Immerhin: Eine Arbeitsgruppe der Dermatologischen Klinik des Universitätsospitals Zürich attestierte einem Molkebad «protektive Wirkung auf den Säureschutzmantel der Haut».

Kosmetik aus der Küche

Selbst grosse Kosmetikfirmen greifen gerne auf Lebensmittel oder deren Inhaltsstoffe zurück. Sojawirkstoffe bei Vichy, Aprikosenextrakte in der Creme von Kanebo, Clarins verwendet Petersilie, Tomate und Chicorée, während biotherm mit Hefe gegen Fältchen vorgeht. Wenn die grossen Kosmetikhersteller auf der Suche nach wirkungsvollen Zutaten für ihre Cremes, Masken und Lotionen in der Küche fündig werden, warum nicht gleich die Beautystoffe zu hochwirksamen Lebensmitteln für die Schönheit verarbeiten? Denn was von aussen auf die Haut einwirkt, sollte doch auch von innen, über die Ernährung aufgenommen, ein gepflegtes, jugendliches Aussehen verleihen.

Im Mai 2003 gründeten Experten aus Pharmazie, Medizin und Ernährungswissenschaft die Swiss Association for Nutricosmetics (SANC). Die Fachgesellschaft setzt sich für die Wissensvermittlung über Nutricosmetics und deren praktische Nutzung bei Fachkreisen, Konsumenten und der Öffentlichkeit ein. Die Botschaft der SANC: Es gibt bestimmte Nährstoffe in Lebensmitteln, die kosmetisch wirken.

Pflege hat die Haut heute nötiger denn je. Immer häufiger zeigt sie ihr Missfallen, reagiert mit Rötungen, Pusteln, Jucken oder sogar schweren Entzündungen. Zwei bis vier Prozent der

Schweizer Bevölkerung haben eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, die sich nach Studien der Züricher Allergiestation knapp zur Hälfte auf der Haut zeigt.

Hau(p)tsache gesund ernährt

Gravierende Nährstoffdefizite gehen schnell unter die Haut. Bei einem längeren Vitamin-A-Mangel trocknet die Haut aus und schuppt. Risse an den Mundwinkeln, eine entzündete Mundschleimhaut und gerötete und schuppige Haut deuten auf einen Vitamin-B₂-Mangel hin. Ein schwerer Niacinmangel führt zu braunen, brennenden Stellen, die anschwellen, verhärten und eventuell Blasen bilden. Der typische Fall einer Pellegra. Das Haar kann bei einem Pantothen säuremangel ausbleichen, bei einem Zink- oder Eisendefizit sogar ausfallen. Doch «solche Nährstoffmangelzustände, die zu schweren Haut- oder Haarproblemen führen, treten in der Schweiz selten auf», so Prof. Paul Walter, Präsident der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung. Diese Hauterkrankungen finden Dermatologen gehäuft in Entwicklungsländern. Hierzulande können nur eine sehr einseitige Lebensmittelauswahl, extreme Diäten oder – vor allem bei alten Leuten leider recht häufig anzutreffen – eine eigentliche Mangelernährung langfristig zu solchen Hautbeschwerden führen.

Hingegen ist eine unausgewogene Ernährung bei uns häufig anzutreffen. Auch das kann zu gewissen Nährstoffdefiziten führen, was der Gesundheit der Haut abträglich ist. Auf der anderen Seite können zusätzliche Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und nicht zuletzt die neu entdeckten Bioaktivstoffe die

Vitalstoffe für Haut, Haare und Nägel

Vitamin A fördert das Zellwachstum und baut Kollagenfasern mit auf, die die Haut straff und zart halten.

Vitamin C (Ascorbinsäure) beteiligt sich am Aufbau eines stabilen, elastischen Kollagenetzes. Ausserdem dient es der Haut als Antioxidanz. Es wirkt kombiniert mit Vitamin E wie ein schwacher Lichtschutzfaktor.

Vitamin E ist das wichtigste Antioxidanz und teilt sich die Arbeit besonders effektiv mit Vitamin C. Beide gemeinsam schützen die Hautbestandteile vor dem UV-Lichtangriff, indem sie freie Radikale abbremsen, somit empfindliche Fette und Proteine erhalten bleiben, Zellen nicht zerstört werden und Rötungen vermieden werden. Ausserdem bleibt die Haut mit Vitamin E feuchter und damit elastischer.

Carotinoide wie Betacarotin und Lycopene opfern sich als Antioxidanz, um die Haut vor den Folgen des UV-Lichtes der Sonne zu bewahren.

Vitamin B₆ benötigt der Körper, um neues Hautgewebe zu bilden. Bei ausgedehnten Verletzungen und Verbrennungen steigt der Vitamin-B₆-Bedarf.

Biotin dient den Nägeln als wichtiges Aufbauvitamin.

Nicotinamid (Niacin) beeinflusst die Kollagen- und Pigmentbildung, reguliert den Feuchtigkeitshaushalt der Haut und kontrolliert, wie stark die äusserste Hautschicht, die Epidermis, verhornt.

Eisen versorgt den gesamten Körper und somit auch die Haut mit Sauerstoff. Zu wenig Eisen lässt die Haut schnell fahl und grau erscheinen. Haarausfall zeigt sich als weitere mögliche Folge eines Eisenmangels.

Zink ist für Haut, Haare und Nägel unentbehrlich. Dank Zink kann die Haut eine Hornschicht entwickeln, auf der sich abgestorbene Zellen als Schuppen abschilfern. Zink baut auch das Keratin auf, den wichtigsten Bestandteil der Haare und Nägel.

Silicium hält die Haut straff, weil es Substanzen (Mucopolysaccharide) bildet, mit denen das Bindegewebe wie ein gut gespanntes Netz verbunden wird.

Selen ist Baustein der Glutathion-Peroxidase, eines Enzyms, das zusammen mit Vitamin E und C die Hautzellen vor dem Angriff schädigender UV-Strahlung schützt.

Ungesättigte Fettsäuren, gebildet aus der Linolsäure zahlreicher Pflanzenöle, und auch Omega-3-Fettsäuren aus Fischölen bilden den Grundbaustein für entzündungshemmende Reglerstoffe. Besonders wichtig bei empfindlicher Haut.

Haut vor früher Alterung schützen, ihr mehr Spannkraft und Geschmeidigkeit geben. Unter dem Begriff Bioaktivstoffe oder sekundäre Pflanzenstoffe werden mehr als 30 000 verschiedene Substanzen zusammengefasst, die ausschliesslich von Pflanzen gebildet werden. Die Pflanzen bilden diese Wirkstoffe als Schutz- oder Abwehrstoffe gegen Schädlinge, als Farb-, Duft- oder Lockstoffe und als pflanzeneigene Hormone.

Männer haben eine dicke Haut

Die Haut des Mannes ist rund 20 Prozent dicker als die Haut der Frau, ausserdem profitiert sie von einem stärker vernetzten Bindegewebe. Daher meinen viele Männer, auf Kosmetik verzichten zu können. Etwas Rasierwasser am Morgen, das wars. Dabei neigt Männerhaut zu Unreinheiten und wird durch die tägliche

Rasur enorm strapaziert.

Mittlerweile emanzipieren sich vor allem die jungen Männern bis 30 von Kosmetikmuffeln zu Fans von Cremes und Lotionen. Nicht zuletzt aus beruflichen Gründen: Wer Erfolg haben will, muss heute auf sein Äusseres achten. Das beachten 70 Prozent der jüngeren Männer und pflegen ihre Haut mit speziellen Produkten.

Frauen haben gegenüber ihren männlichen Mitstreitern die schlechteren Karten im Kampf um faltenfreie Schönheit. In der Regel setzt bei ihnen die Hautalterung früher ein, die Haut erscheint dünn, ist schlaff statt straff und nicht weich, sondern



NORMA ZUNIGA/STONE

Am Anfang stand das Aftershave. Mittlerweile kaufen Männer nicht mehr nur Düfte, sondern zunehmend auch Pflegeprodukte. Der Anteil von Körperpflegeprodukten für den Mann am Gesamtmarkt in der Schweiz macht rund 20 Prozent aus – Tendenz weiter steigend.

faltig. Gleichzeitig schwindet mit jedem Jahr ein Prozent der festigenden Kollagenfasern.

Jungbrunnen aus Tomatensaft und Tofu?

Doch der altersbedingte Ab- und Umbau der Haut lässt sich verlangsamen. Mit den Jahren nimmt die Konzentration an Vitamin E in der Oberhaut ab. Parallel dazu sinkt ebenfalls der Vitamin-C-Anteil. Und auch an anderen Antioxidanzien wie dem Coenzym Q10 verarmt die Haut im Laufe der Jahre.

Zwar sind Falten und dünnere Haut keinesfalls nur die Folge fehlender Antioxidanzien. Trotzdem können Vitamin-C-haltige Pflegeprodukte die Haut verjüngen, und auch Q10 erweist sich in Cremes als kleiner Faltenkiller.

Im letzten Jahr entdeckten Dermatologen einen Jungbrunnen in Form antioxidativ wirkender Lycopene, dem roten Caro-

Vitamine, die unter die Haut gehen

Seit vor mehr als vierzig Jahren Kosmetikhersteller Vitamine als Hautnährstoffe in ihre Produkte einrührten, haben Obst, Gemüse, Fleisch und Milchprodukte als Vitaminlieferanten Konkurrenz bekommen. **Von Vitamin C bis Zink findet sich heute all das in Tuben und Tiegeln, was der grosse Markt der Mikronährstoffe hergibt.**

Vitamine, Mineralstoffe und die grosse Gruppe der Bioaktivstoffe in Kosmetika, auch Cosmeceuticals genannt, boomen. Wenn die Haut bestimmte Wirkstoffe direkt aufnehmen kann – Experten sprechen von topischer Applikation – und sich den langen Umweg über Verdauung und Blut erspart, erhält sie die Substanzen schneller, gezielter und in weit höheren Mengen. Das hilft ihr, um zum Beispiel mit Antioxidanzien wie dem Vitamin E der Sonne zu widerstehen oder mit Q10 Alterungsprozesse zu verlangsamen.

Damit empfindliche Vitamine und Bioaktivstoffe die langen Lagerzeiten einer Creme überstehen und danach von der Haut aufgenommen und optimal genutzt werden können, müssen sie oft chemische Veränderungen durchlaufen. So gelangt die Pantothenensäure als Panthenol in Kosmetika und Shampoos, weil Panthenol stabiler ist, gut aufgenommen wird und die Haut es in Pantothenensäure umwandeln kann. Auch Vitamin C kommt nicht so einfach in die Kosmetika. Erst chemisch vom wasserlöslichen Vitamin in fettlösliches Vitamin-C-

Palmitat verwandelt, dringt es problemlos in die Haut ein.

Wie gut die Haut eine Substanz aufnimmt, speichert und nutzt, hängt entscheidend davon ab, in welcher Form sie der Haut angeboten wird. Allerdings darf kein Kosmetikwirkstoff so geschmeidig durch alle Hautschichten hindurch gelangen, dass er sich im Blut wieder findet. Nach Schweizer Recht müssen Kosmetika gewährleisten, dass ihre Inhaltsstoffe nur in die obere Hautschicht, aber nie ins Blut dringen, damit aus Make-up kein Medikament wird.

tinoidfarbstoff der Tomate, kombiniert mit Östrogen ähnlichen Stoffen (Phytoöstrogen) aus der Sojabohne. Neben der Sojabohne enthalten beispielsweise Leinsamen und Weizenkleie Phytoöstrogene. Damit liess sich bei älteren Frauen der Kollagenabbau aufhalten und eine straffere, schönere Haut erzielen.

Durch Östrogenmangel altert die Haut, allein in den ersten fünf Jahren nach den Wechseljahren verliert sie ganze 20 Prozent ihrer glättenden und festigenden Kollagenfasern. Das fehlende Östrogen direkt zu ersetzen, verjüngt die Haut zwar, doch die Östrogen-therapie steht im Verdacht, das Brustkrebsrisiko zu erhöhen – laut WHI-Studie (Women's Health Initiative) um 26%, was in absoluten Zahlen 8 Brustkrebsfälle pro Jahr unter 10 000 Frauen ausmacht. Phytoöstrogene hingegen scheinen sicher zu sein, schliesslich geniessen Japanerinnen reichlich Sojaprodukte wie Tofu, Sojapasten und Keime und fallen durch eine auffallend niedrige Brustkrebsrate auf. Und wie verschiedene Versuche zeigen, kann ein Östrogensatz durch die schwach wirkenden pflanzlichen Phytoöstrogene aus Soja den Alterungsprozess der Haut verlangsamen – ganz ohne Nebenwirkungen.

Wasser polstert die Hautzellen

Das einfachste Mittel gegen vorzeitiges Altern der Haut kommt aus dem Wasserhahn. Wer nicht auf 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag kommt, strapaziert die Haut durch einen ständigen Flüssigkeitsmangel. Nicht ohne Grund sieht man berühmte Models häufig mit dem Wasserglas in der Hand. Mit viel Wasser, Saft oder Kräutertees vermeiden sie, dass ihre Haut schlecht durch-

Orangen- oder Pfirsichhaut?

50 bis 80 Prozent aller Frauen über 30 haben mehr oder weniger erkennbare Cellulite. Viele von ihnen probieren teure Cremes und fragwürdige Diäten aus, um dieses Problem in den Griff zu bekommen. In aller Regel ohne jeden erkennbaren Erfolg.



DONNA DAY/STONE

Der Orangenhauteffekt entsteht, weil der weibliche Körper bevorzugt an Oberschenkeln und Po Fett in die Unterhautdepots einlagert. Zudem vernetzt sich das Bindegewebe der Frau weniger fest als beim Mann und lockert sich mit zunehmendem Alter. Anschwellende Fettzellen und ein erschlaffendes Bindegewebe führen schnell zu einem unregelmässigen Hautrelief. Männer müssen aufgrund ihres festeren Bindegewebes und der hormonell anders gesteuerten Fetteinlagerung diese unschönen Dellen an ihren Oberschenkeln nicht befürchten.

Weil die Orangenhaut keine Krankheit ist, sondern ein kosmetisches Problem, interessiert sich die wissenschaftliche Forschung nur am Rande für Cellulite. Und nur wenige Hersteller von Anti-Cellulite-Produkte geben Geld für teure Studien aus, so lange sich die Cremes, Masken und Tinkturen auch ohne exakten Wirkungsnachweis gut verkaufen. Es gibt aber Ausnahmen: Eine neue Studie mit Vitamin-A-haltiger Creme zeigte nach sechs Monaten einen gerin-

gen Anstieg der Hautelastizität, ohne dass sich allerdings das Orangenhautrelief verbesserte. Erst in einer weiteren Studie konnte Vitamin A in Kombination mit Koffein und einem Mäusedornextrakt auch den Orangenhauteffekt mildern.

Doch ob eine vitaminreiche Ernährung den unschönen Hautdellen ebenso Paroli bieten kann, ist nie exakt erforscht worden. Der wichtigste und vermutlich einzig belegbare Anti-Cellulite-Ernährungstipp: Wer sich bereits im Kindes- und Jugendalter gesund ernährt und regelmässig Sport treibt, kann die Gefahr verringern, später Cellulite zu bekommen.

Für Frauen über 40 kommt dieser Hinweis leider zu spät, insbesondere wenn sie übergewichtig sind. Nur in jungen Jahren bleibt das Bindegewebe so elastisch, dass es sich wieder ausreichend zusammenzieht, wenn mit den Kilos auch die Fettzellen schmelzen. Auf jeden Fall und in jedem Alter gilt es bei Cellulite, das Gewicht zu halten und die Fettzellen nicht (noch) weiter zu mästen.



Diäten für die kranke Haut

Akne, Neurodermitis und Nahrungsmittelallergien haben eines gemeinsam: Diätkonzepte und Behandlungsvorschläge gibt es viele, doch die meisten entbehren jeglicher wissenschaftlichen Grundlage. Und manchmal machen **einseitige Ernährungsformen die Hauterkrankung nur noch schlimmer.**

Auch wenn in manchen Umfragen ein Drittel der Befragten meinen, unter einer Nahrungsmittelallergie zu leiden, bestätigen Untersuchungen diese nur bei zwei bis vier Prozent. Denn davon zu unterscheiden sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten, beispielsweise auf Milchzucker, und Pseudoallergien.

Bei gut der Hälfte aller Allergien ist die Haut betroffen. Um ihr zu helfen, müssen die Allergieauslöser gemieden werden. Doch ihre Entdeckung ist schwerer als gedacht. 90 Prozent aller Eigendiagnosen kommen zu falschen Ergebnissen. Selbst wenn die Haut im Pricktest auf einen bestimmten Stoff mit Quaddeln reagiert und der Arzt im Blut Antikörper feststellt, heisst das nur, dass das Immunsystem darauf sensibilisiert ist. Für einen sicheren Allergennachweis muss beim Provokationstest der Körper auf das verdächtige Lebensmittel reagieren. Dann aber sollte der nun aufgespürte Allergieauslöser konsequent gemieden werden. Allgemeine Allergiediäten, die die häufigsten Allergene verbannen, führen oft völlig unnötig zu einer einseitigen Ernährung.

Um bereits beim Kleinkind einer Allergie vorzubeugen, sollte es möglichst sechs Monate lang gestillt werden, eine hypoallergene Milchnahrung bekommen und die erste Breikost erst nach sechs Monaten erhalten. Dabei ist bis zum ersten Geburtstag auf Kuhmilch, Sellerie, Wei-

zenmehl, Eier und auch Schokolade zu verzichten. Mit Fisch und Nüssen am besten bis zum zweiten Geburtstag warten.

Diese Antiallergieratschläge gelten auch bei Neurodermitis, die mittlerweile 10 Prozent aller Kinder und Jugendlichen quält.

Wie stark Nahrungsmittel neben Stress, Infektionen oder Schadstoffen zu diesen schweren Hautentzündungen beitragen, darüber sind sich Experten nicht einig. Oft stimmt die eigene Diagnose, welches Nahrungsmittel einen neuen Entzündungsschub auslöst, nicht mit den objektiven Untersuchungsergebnissen überein. Deshalb sollte nicht «gefühlsmässig» auf einzelne Lebensmittel verzichtet werden. Das Risiko wäre zu gross, grundlos wesentliche Nahrungsmittel vom Speiseplan zu streichen und ein Nährstoffdefizit zu riskieren. Denn gerade die angegriffene Haut kann sich keinen Vitamin- und Spurenelementemangel erlauben.

Von solchen falschen Diäten kann auch mancher Aknegeplagte berichten. Akne galt doch lange als Strafe für zu viel Schokolade, tierische Fette, Cola und andere Ernährungssünden. Doch kein Lebensmittel liess sich bis heute als Auslöser der Pusteln überführen. Eine Antiaknediät macht also keinerlei Sinn. Einzig zu empfehlen ist eine fettreduzierte Ernährung, zumal bei Übergewicht. Denn oft verringern sich mit den Pfunden auch die Pickel.

blutet wird, schneller erschlafft und sich kleinste Fältchen bilden. Ein Selbsttest kann rasch ermitteln, ob die Haut durstig ist. Dafür am Handrücken etwas Haut ganz hochzupfen und wieder loslassen. Bei einem guten Flüssigkeitshaushalt bildet sich die Falte sofort ganz zurück. Bleibt die Falte kurze oder sogar längere Zeit sichtbar, fehlt Flüssigkeit.

Viel Sonnenlicht macht hässlich

Die Lust an der braunen Haut hat nichts mit Gesundheit zu tun, ganz im Gegenteil. Je mehr UV-Strahlen die Haut irritieren, zu Rötungen oder gar Sonnenbränden führen, desto grösser die Gefahr, dass die Haut frühzeitig altert und sich ein Hauttumor bildet. Prof. Dr. Reinhard Dummer, Leitender Arzt an der Dermatologischen Klinik des Universitätsospitals Zürich, bezeichnet den Hauttumor als eine Volkskrankheit. Und leider erreicht die Schweiz im Europavergleich bei der Hautkrebsrate unheilvoll einen der obersten Plätze. Die Anzahl der Melanomerkrankungen hat sich in den letzten 15 Jahren mehr als verdoppelt. Pro Jahr entdecken Ärzte in der Schweiz etwa 1000 neue Melanome, Tendenz steigend.

Der Haut von innen die notwendigen Schutz- und Schönheitsstoffe anzubieten, hält sie länger frisch und gleichzeitig gesund. Helfen wir also der Haut, und versorgen wir sie mit kleinen Schönheitschirurgen in Form von Radikalfängern. Sie können die Folgen der UV-Strahlen abwehren und mildern. Die Haut selbst schützt sich, indem sie mit dem Talg viel Vitamin E direkt auf die Hautoberfläche bringt. Auch Vitamin C und Carotinoide wie das Betacarotin und das



Britische Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass Sonnenschutzmittel nicht gegen Hautkrebs schützen. Die Cremes und Lotionen verhindern nicht, dass die schädigenden Sonnenstrahlen in die Haut gelangen, wie das Team im Journal of Investigative Dermatology berichtet. Gespendete Hautproben, die mit Sonnencremes mit hohem Schutzfaktor beschichtet waren, wurden dem UVA-Licht ausgesetzt. Die Tests zeigten, dass die Schutzmittel ein Verbrennen der Haut zwar verhinderten. Ein Schutz gegen die UVA-Strahlung und deren Freisetzung von Radikalen konnte jedoch nicht nachgewiesen werden.

Lycopen stellen sich dem aggressiven Sonnenlicht entgegen, um die Haut vor der so genannten Lichtalterung zu bewahren.

Doch der Vorrat an Radikalfängern halbiert sich schon nach kurzer Sonnenbestrahlung. Direkt auf der Hautoberfläche zer setzt die Sonnenenergie sogar über 90 Prozent vom Radikalfängervitamin E. Egal, ob am Badestrand oder im Solarium: Die Haut wird trocken, schuppt und bekommt eine lederartige, porige Struktur. Ein zehntägiger Sommerurlaub ohne Sonnenbrand oder sichtbare Rötungen kann den hauteigenen Schutz gegen diese Lichtalterung nachhaltig schädigen. Eine Sonnencreme mit hohem UV-Schutzfaktor ist nur ein Teil der Lösung. Immer öfter verbergen sich in

Sonnencremes auch Vitamine. So kann ein Mangel schnell von aussen behoben werden, nachdem die Haut ihren natürlichen Vitamin-UV-Schutz verloren hat.

Sonnenschutz zum Mittagessen?

Vitamine können auch von innen den Sonnenschirm aufspannen. Zwei bis drei Gramm Vitamin C und 0,7 bis 2 Gramm Vitamin E pro Tag, und nach einer Woche reagiert die Haut erkennbar gelassener auf den UV-Stress. Nachteil der hohen Vitamindosis: Bei so viel Vitamin E lassen sich Nebenwirkungen wie eine langsame Blutgerinnung nicht ausschliessen. Andere Studien zeigen, dass mit täglich 30 Milligramm Betacarotin die Haut nach 10 Wochen durch

das eingelagerte Carotin Sonnenstrahlen leichter verkraftet, sich weniger rötet und vor Hautkrebs besser gefeit ist. Doch diese Betacarotinmenge kann eine normale, abwechslungsreiche Ernährung wohl auf Dauer nicht bieten. Wer mag schon täglich 350 Gramm Karotten oder 640 Gramm Grünkohl oder aber 750 Gramm Nüsslersalat essen? Ohnehin gelten solch hohe Betacarotinmengen für starke Raucher als nicht ungefährlich.

Mit Lycopenen, einem Carotinoid und damit chemischen Verwandten des Betacarotin, geht es einfacher: 40 Gramm Tomatenmark jeden Tag reichen dank des hohen Lycopengehaltes aus, um nach zehn Wochen einen Schutz gegen das UV-Licht der Sonne nachzuweisen. Prof. Dr. Helmut Sies, Leiter der Lycopenenstudie, rät, auch bei der Nahrungsauswahl an den Sonnenschutz zu denken. «Über die gesamte Lebenszeit gesehen sind wir erfahrungsgemäss dem UV-Licht meist ungeschützt ausgesetzt und Nahrungsbestandteile mit Sonnenschutzfaktor können daher alles in allem einen wichtigen Abwehreffekt ergeben.»

Doch selbst bei bester Ernährung und jedem noch so raffiniert zusammengesetzten Sonnenschutz in Tablettenform gilt: Vor dem Sonnenbaden seine Haut mit einem hohen Lichtschutzfaktor vor den energiereichen UV-Strahlen abschirmen. Wer beim Bräunen nur auf die Hautpflegestoffe in seiner Ernährung baut, riskiert eine rote Haut oder sogar einen Sonnenbrand. Dann allerdings könnte der Schönheitsjoghurt mit den Aloe vera-Stückchen sofort und sicher gute Dienste leisten – wenn auch nur äusserlich angewandt als kühlendes Gel auf der brennenden Haut. □

Kosmetik in Tablettenform

Einnehmen statt eincremen lautet die Devise etlicher Schönheitspillen. In ihren Versprechungen unterscheiden sie sich nicht von den modernen Kosmetika aus Tube und Tiegel. Doch während Cremes und Lotionen nur oberflächlich wirken, erreichen die Inhaltsstoffe der Dragées über das Blut den gesamten Körper. Damit zählen sie rein rechtlich nicht zur Kosmetik, sondern sind Nahrungsergänzungs- oder gar Arzneimittel.

VON FRIEDRICH BOHLMANN

Der tägliche Griff zur Vitamintablette ist für viele schon zur Gewohnheit geworden. Die einen wollen mit Vitamin C die Abwehr stärken, andere nehmen Kombinationen von Vitaminen und Mineralstoffen in der Hoffnung, dass eine All-inclusive-Vitalstoffkapsel schlechte Ernährungsgewohnheiten ausmerzt. Der Absatz solcher Nahrungsergänzungsmittel steigt jährlich um 15 bis 30 Prozent.

Von solchen Erfolgen können Lebensmittelunternehmen wie Kosmetikerhersteller meist nur träumen. Grund genug für Nestlé und L'Oréal, ihre Kompetenzen zu vereinen, um in diesem Wachstumsmarkt mitzumischen. Ergebnis ist das Joint Venture innéov, das Nahrungsergänzungen für die Schönheit entwickelt. Im Herbst 2003 kam das erste Produkt dieser ungewöhnlichen Ehe zwischen Food-Gigant und Kosmetikkon-

zern auf den Schweizer Markt: innéov firmness soll mithelfen, bei Frauen in und nach den Wechseljahren Dichte, Struktur und Elastizität der älter werdenden Haut zu verbessern. Von dieser Hautalterung sind praktisch alle Frauen betroffen. Viele von ihnen sehen eine schlaffe, dünne Haut als ihr grösstes Schönheitsproblem an. In den innéov-Anti-Aging-Hautdragées verbergen sich neben Vitamin C ein Tomatenextrakt mit Lycopin und Phytoöstrogene aus der Sojabohne. Damit ist innéov firmness ein Zwitter, weder Lebensmittel noch Kosmetika. Warum sich dann nicht gleich auf eine abwechslungsreiche Ernährung besinnen oder aber mit den zahlreichen Cremes ganz gezielt die Haut behandeln?

Beautywirkstoffe aus Lebensmitteln

Empfohlen werden drei innéov-Dragées pro Tag. Die lie-

fern etwa gleich viel Vitamin C wie ein Glas Orangensaft, nämlich 60 Milligramm, was dem empfohlenen Tagesbedarf entspricht. Die mit einer Tagesration aufgenommene Lycopinmenge «entspricht etwa sechs Tomaten oder 50 Gramm Tomatenmark», wie der Ernährungswissenschaftler Prof. Paul Walter vorrechnet. Gleichzeitig stellt er die Frage: «Wer isst schon jeden Tag 6 Tomaten oder eine Portion Spaghetti Napoli?» Noch schwieriger wäre es, die enthaltenen 50 Milligramm Phytoöstrogene über herkömmliche Lebensmittel zu beziehen. Selbst viele Japaner erreichen diesen Wert nicht – trotz der dort üblichen sehr sojareichen Ernährung.

Nicht nur in der Konzentration seiner Schönheitssubstanzen ist das Präparat einer üblichen Ernährungsweise zumindest teilweise überlegen. Darüber hinaus betteten die Hersteller das Lycopin



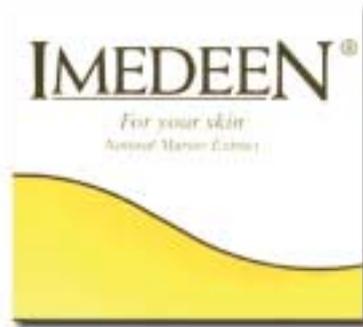
INNEOV

pen in einen Molkenproteinkomplex ein. Der Vorteil: Mit Hilfe des Proteinkomplexes wird das Lycopin für den Menschen optimal verfügbar gemacht und gelangt über den Darm ins Blut. Das so veränderte Lycopin ist Bestandteil dessen, was die Experten Nutricosmetics nennen: moderne, hocheffektive Kosmetikwirkstoffe aus Lebensmitteln.

Schönheitsstoffe nicht nur für die Oberfläche

Bleibt die Frage, ob echte Kosmetika, die direkt in die Haut eindringen, nicht schneller und effektiver die Schönheit unterstützen als Tabletten? Zumindest im konkreten innéov-Beispiel sicher nicht, denn mit den von innen wirkenden Dragées wird die Haut des gesamten Körpers erreicht. Zudem gelangen die Soja-Phytoöstrogene auch in die tieferen Hautschichten, was bei einem Kosmetikum nicht der Fall ist – aus gesetzlichen Gründen dürfen Kosmetika nur in der oberen Hautschicht wirken und nicht ins Blut dringen.

Damit Sojasubstanzen als Phytoöstroge wirken können, müssen sie während der Verdauung einen Abbauprozess durchlaufen, so Dr. Daniel Schmid, Biochemiker und Kosmetikproduzent aus Buchs. «Gibt man sie auf die Haut, entwickeln sie keine biologische Wirkung.» Erst wenn die Sojasubstanzen in mehreren Schritten chemisch verändert, aufgelöst oder in Liposome eingeschlossen werden, können sie direkt in die Haut gelangen und dort wirken. Und ganz allgemein gilt beim Vergleich von Beautypille contra Creme: Kosmetika bringen zwar viele Wirkstoffe gezielter in die Haut ein, aber sie können im Unterschied zu Dragées keine Nährstoffdepots aufbauen und Vitaminlöcher füllen, um die Schön-



heit von Haut, Haar und Nägeln langfristig zu sichern.

High-Tech-Produkte mit hohem Preis

Mit aufwändigen wissenschaftlichen Studien, die hohen Anforderungen entsprechen und einem Arzneitest ähneln, weisen leider nur einige Hersteller nach, dass ihre Produkte den nicht immer niedrigen Preis wert sind. Nahrungsergänzungsmittel brauchen, anders als Arzneimittel, solche Untersuchungen auch nicht vorzulegen, bevor sie auf den Markt kommen. innéov will sich nun mit ausgedehnten wissenschaftlichen Tests, ähnlich wie die dänische Firma Imedeem, von ihren zumeist weit günstigeren Konkurrenten abheben. innéov firmness kostet pro Tag 1.90 Franken, Imedeem-Produkte 2.85 Franken. Schönheit zum Schlucken hat ihren Preis, zumal sich oft erst nach drei bis sechs Monaten sichtbare und nachgewiesene Ergebnisse

Mit Meerfisch-extrakt: Imedeem aus Dänemark. 60 St. Fr. 86.–, 2x1 Tablette täglich

Neu auf dem Markt: innéov mit Tomatenextrakt und Soja-Isoflavonen von Nestlé und L'Oréal, 60 St. Fr. 38.–, 3x1 Tablette täglich

Seit 40 Jahren auf dem Markt: Der Anti-Age-Klassiker von Merz. 120 St. Fr. 39.90, 2x1 Tablette täglich

zeigen. Imedeem hat völlig neue Wirkstoffe entwickelt oder übernimmt sie aus der Medizin. Bereits Namen wie LipoCap™, Natural MarineComplex™ oder Lycopence GS™ sollen verdeutlichen: Hier sind aus Lebensmitteln High-Tech-Produkte für die Haut entstanden. Sie versprechen mit einem Mix aus Bioaktivstoffen wie etwa Lycopin und exotischen Extrakten, zum Beispiel von Tiefseefischen oder Palmfrüchten, der Haut mehr Festigkeit zu verleihen, sie vor den ersten Zeichen des Älterwerdens zu bewahren oder Sonnenschutz und Bräunung zu steigern.

Verglichen damit kommt der Vorreiter dieser modernen Nutricosmetics, das schon seit vier Jahrzehnten bekannte Spezial-Dragee-Präparat der Firma Merz, recht bieder daher – und mit etwa 65 Rappen für die Tagesdosis auch vergleichsweise günstig. Ganz ohne neue Wirkstoffkomplexe und innovativer Vitalstoffforschung. Hier begnügt man sich mit 11 Vitaminen plus Betacarotin und Eisen – die Pille ähnelt damit eher einer üblichen Multivitamin-tablette. In den Merz-Anti-Age-Hautkapseln liegen die Vitaminkonzentrationen sogar in Bereichen, die mit Ausnahme von Vitamin E selbst eine durchschnittliche Ernährung problemlos erreichen kann. Und trotzdem stellte sich ein mit diesen Kapseln durchgeführter Test schon nach zwei Wochen als erfolgreich heraus: Straffere und elastischere Haut, weniger Falten und mehr Schutz vor UV-Strahlen. Was eigentlich nur zeigt, dass bei aller Modernität der Schönheitsforschung sich die gewöhnlichen Inhaltsstoffe unserer Nahrung als «Kosmetik von innen» hinter den neuen Produkten und raffiniert gebauten Nutricosmetic-Substanzen durchaus nicht zu verstecken brauchen. □

Natrium

Eigenschaften

- Natrium ist neben Chlor eines der beiden Bestandteile von Natriumchlorid (Kochsalz bzw. Speisesalz).
- Der menschliche Körper enthält 80–100 g Natrium. Ein Drittel davon ist in den Knochen eingelagert.

Funktionen

- Reguliert zusammen mit Kalium den Wasserhaushalt des Körpers und den osmotischen Druck in den Zellen.
- Beteiligt an der Regulation des Säure-Basen-Haushalts.
- Spielt eine wesentliche Rolle bei der Erregbarkeit von Muskeln und Nerven.

Mangelercheinungen

- Extremes Schwitzen oder lang anhaltender Durchfall können zu einer Entwässerung des Körpers und u.a. auch zu einem Natriummangel führen.
- Symptome: Durst, Kopfschmerzen, Schwäche, Blutdruckabfall.

Gefahren bei Überdosierung

- Allgemein führt ein hoher Natriumkosum (v.a. Salz, aber auch Natriumglutamat) zu einer erhöhten Ausscheidung von Natrium über die Nieren, wobei gleichzeitig auch Calcium und Kalium ausgespült werden. Zu viel Natrium kann bei Menschen mit Nierenkrankheiten einen Bluthochdruck verstärken, evtl. sogar auslösen. Darüber hinaus kann es zu Ödemen (Wasseransammlungen) kommen.



Referenzwert D.A.CH 2000 (Schätzwert)

mindestens
550 mg/Tag

Die Natriumzufuhr erfolgt im Wesentlichen in Form von Speisesalz (1,4 g Speisesalz entsprechen 550 mg Natrium). Je nach Lebensbedingungen muss die Salzzufuhr aber oft erhöht werden, sollte aber 6 g nicht überschreiten, da eine höhere Zufuhr schädlich sein kann.

Tagesdosis (550 mg) enthalten in:

	1,4 g	Speisesalz
	10 g	Sardellen in Öl
	20 g	Oliven, schwarz
	25 g	Rohschinken
	35 g	Salzbretzeln
	35 g	Roquefort
	40 g	Lachs, geräuchert
	50 g	Salami
	50 g	Ketchup
	65 g	Wienerli
	90 g	Greyerzer
	120 g	Vollkornbrot
	125 g	Pommes Chips





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

Arganöl

Ist dieses Öl wirklich wertvoller als andere Öle?

Arganöl ist ein pflanzliches Öl, das aus den Früchten des marokkanischen Arganbaumes gewonnen wird. Der Arganbaum wächst ausschliesslich im südlichen Marokko, und das Öl wird deshalb auch «das flüssige Gold Marokkos» genannt. In letzter Zeit wird bei uns intensiv für Arganöl geworben. In Zeitschriften und im Internet wird es als viel wertvoller als andere Öle angepriesen. Es soll kosmetische, medizinische und nahrungsergänzende Eigenschaften besitzen.

Begründet wird all dies durch die «besondere Zusammensetzung» von Arganöl. Es besteht zu über 80% aus ungesättigten Fettsäuren – eine Trivialität, denn dies trifft praktisch auf alle pflanzlichen Öle zu. Ferner sei der Anteil an Linol- und Ölsäure wesentlich höher als in Olivenöl. Arganöl enthält rund 36% Linolsäure, Olivenöl rund 10%. Soweit stimmt die Aussage also. Bei der Ölsäure wird hingegen stark übertrieben, wenn nicht sogar bewusst geschummelt. Arganöl enthält 45%, das viel billigere Olivenöl indes 71% Ölsäure, also einen deutlich höheren Anteil dieser gesunden, einfach ungesättigten Fettsäuren.

Für eine umfassende ernährungsphysiologische Beurteilung eines Öles reichen diese Angaben aber nicht aus. Insbesondere die mehrfach ungesättigten Fettsäuren müssen genauer unter die Lupe genommen werden. Da schneidet Arganöl überhaupt nicht optimal ab. Es enthält einen erheblichen Überschuss an Linolsäure und entsprechend einen zu geringen Anteil an Alpha-Linolensäure.

Weitere Anpreisungen zum Arganöl beziehen sich auf den angeblich unvergleichlich hohen Gehalt an antioxidativ wirksamen Substanzen. Die aufgeführten Zahlen mögen zwar stimmen, doch werden sie bewusst irreführend verglichen. Der Vitamin-E-Gehalt von Arganöl (620 mg/kg) wird z.B. jenem von Olivenöl (320 mg/kg) statt dem von Weizenkeimöl (1950 mg/kg) gegenübergestellt. Ein anderes Beispiel: Der Flavonoidgehalt wird mit 56 mg/kg angegeben. Dass Rotwein pro Deziliter bereits mehrere Hundert Milligramm enthält, wird natürlich nicht erwähnt.

Arganöl ist nicht wertvoller als andere pflanzliche Öle. Viele Anpreisungen sind falsch oder irreführend und täuschend. Seinen horrenden Preis von rund Fr. 100.– pro Liter ist es zumindest aus gesundheitlichen Gründen nicht wert.

Schwefeln

Ich habe gehört, dass geschwefelte Dörraprikosen ungesund seien.

Schwefelverbindungen wirken konservierend. Sie hemmen das Wachstum von Schimmelpilzen, Hefen und Bakterien. Dies ist seit dem späten Mittelalter bekannt und wird auch entsprechend genutzt. Schwefeldioxid und dessen Salze (Sulfite) stabilisieren zudem die Farbe eines Nahrungsmittels und verhindern eine (unerwünschte) Bräunung. Geschwefelte Dörraprikosen lassen sich also leicht durch ihre Farbe erkennen – sie sind orange. Ungeschwefelte Dörraprikosen besitzen hingegen eine bräunliche Farbe. Der Einsatz von Schwefeldioxid und Sulfiten wird in der Zusatzstoffverordnung geregelt und kann daher als unbedenklich betrachtet werden. Bei

empfindlichen und entsprechend veranlagten Personen können Schwefelverbindungen jedoch Asthmaanfälle und Kopfschmerzen auslösen sowie zu Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit führen. In diesen Fällen wird geraten, auf ungeschwefelte Produkte auszuweichen.

Poulet und Mikrowelle

Darf Poulet für Säuglinge in der Mikrowelle gekocht werden?

Pouletfleisch kann Salmonellen und Campylobacter enthalten, die besonders beim Säugling zu gefährlichen Durchfallerkrankungen führen können. Bei der Zubereitung von Pouletfleisch ist also eine sorgfältige Küchenhygiene sehr wichtig. Durch richtiges Erhitzen können die krankheitsserregenden Bakterien sicher abgetötet werden. Im «Haushaltsgebrauch» der Mikrowelle ist jedoch die Abtötung der Keime nicht unbedingt gewährleistet. Es muss also aus Sicherheitsgründen vom Kochen von Poulet in der Mikrowelle abgeraten werden. Das Erwärmen von bereits gekochtem Pouletfleisch (z.B. aus einem Glas) ist hingegen problemlos.

NUTRINFO Informationsstelle für Ernährungsfragen

Montag–Freitag
8.30–12.00 Uhr
Tel. 031 385 00 08
E-Mail: nutrinfo-d@sve.org
oder schreiben Sie an:

SVE
Effingerstrasse 2
Postfach 8333
3001 Bern



DAVID WALDORF/TAXI

Warum Kinder bei Gemüse die Nase rümpfen

Wenn Kinder kein Gemüse essen, Früchte links liegen lassen und sich statt dessen lieber mit Chips und Süßigkeiten vollstopfen, heisst das nicht unbedingt, dass sie besonders wählerisch oder gar verzogen sind. Vielmehr könnte hinter diesem Verhalten ein Jahrtausende alter Schutzmechanismus stehen, wie britische Forscher berichten. Die Scheu vor unbekanntem Gemüse oder Früchten und die Vorsicht im Umgang mit Fleisch hatte unsere Vorfahren vor Gefahren wie Pflanzengiften oder Bakterien geschützt.

VON ANDREAS
BAUMGARTNER, SVE

Was der Bauern nicht kennt, frisst er nicht. Nach diesem Motto verhielten sich die Steinzeitmenschen, und das mit gutem Grund. Denn manche Pflanzen – insbesondere grüne Gemüse – enthalten Giftstoffe, um sich zu schützen. Die «Waffenkammer» des Pflanzenreiches enthält Zehntausende von toxischen Substanzen. Ohne diese Abwehrstoffe, die Pflanzenfressern den Appetit verderben, wäre unsere Welt nicht grün. Auch beim Fleischkonsum liessen unsere Vorfahren Vorsicht walten. Fleisch und auch Eier waren eine stete Quelle für gefährliche Bakterien.

Die Scheu vor unbekanntem Früchten und Gemüse, die unseren Vorfahren das Überleben sicherte, findet sich auch heute noch – insbesondere bei Kindern

im Alter von zwei bis sechs Jahren. Dies fand ein Forschungsteam des University College in London unter der Leitung von Lucy Cooke anhand von Befragungen heraus. Die Forscher hatten 564 Mütter nach den Essgewohnheiten ihrer zwei- bis sechsjährigen Kinder gefragt. Dabei zeigte sich, dass Kinder in diesem Alter Gemüse, Früchte und Fleisch weitaus häufiger ablehnen als süsse oder fetthaltige Speisen oder stärkehaltige Nahrungsmittel wie Kartoffeln oder Teigwaren. Am wenigsten Gefallen fanden die Kleinen an Gemüse: Es wurde doppelt so häufig abgelehnt wie Früchte und Fleisch.

Was die Eltern essen, kann nicht schaden

Während sich Babies und Kleinkinder bis zum Alter von etwa zwei Jahren ziemlich alles in den Mund stecken, was sie in ihrer Umgebung vorfinden, ent-

wickeln etwas ältere Kinder oft eine «Food Neophobia» eine Angst vor neuen Nahrungsmitteln. Dies, meint Lucy Cooke, hänge mit ihrer nun grösser werdenden Selbstständigkeit zusammen. «Zwischen 2 und 6 Jahren entscheiden sie selber, was sie sich in den Mund stecken und was nicht.»

Je stärker die Ablehnung unbekannter Lebensmittel ist, desto einseitiger fällt die Ernährung aus. Lucy Cooke macht besorgten Eltern aber Hoffnung: «Wenn Kinder sehen, dass die Eltern ein bestimmtes Lebensmittel essen, fühlen sie sich sicherer. Sie müssen dann keine Angst haben, es könnte ihnen schaden.» Wichtig sei auch, so Cooke, dass die Kinder regelmässig mit neuen Geschmacksrichtungen in Kontakt kommen.

QUELLE: COOKE L. ET AL.: RELATIONSHIP BETWEEN PARENTAL REPORT OF FOOD NEOPHOBIA AND EVERYDAY FOOD CONSUMPTION IN 2-6-YEAR-OLD CHILDREN. APPETITE, VOL. 41, ISSUE 2, OCTOBER 2003, 205-206



JOE CORNISH/STONE

Baum des Lebens

Dass **Olivenöl** als wichtiger Bestandteil der Mittelmeerküche gesund ist, wissen mittlerweile wohl die meisten. Wer sich länger mit dem Olivenbaum und seinen Erzeugnissen befasst, merkt, dass er **noch weit mehr zu bieten hat**.

VON MARIANNE BOTTA DIENER, DIPL. LEBENSMITTELINGENIEURIN ETH

Was haben die Schauspielerin Romy Schneider, der römische Kaiser Augustus und der Psychoanalytiker Sigmund Freud gemeinsam? Sie alle wurden am 23. September geboren, am Tag des astronomischen Herbstbeginns. Dieser Tag ist im keltischen Jahreskreis der Tag des Olivenbaums. Die an diesem Tag Geborenen übernehmen nach der keltischen Mythologie gerne Aufgaben, die dem Wohlbefinden ihrer Mitmenschen dienen – ohne aber selber daraus Nutzen ziehen zu wollen. Ähnlich wie der Olivenbaum, der in diesem Zusam-

menhang auch als Baum der Weisheit bezeichnet wird.

Tatsächlich liefert der meist knorrige, sehr alt werdende, langsam wachsende, etwas gebückte Baum mit der silbergrauen Stammfarbe und den glänzenden, immergrünen Blättern eine ganze Reihe wertvoller Produkte. Die Olivenblätter werden als Tees und Tropfen verwendet, um den Blutdruck zu senken, das Öl in der Küche und als Massageöl und das harte, robuste Holz für Möbel.

Kaum einer anderen Pflanze wurde von Alters her so viel Verehrung entgegengebracht wie dem Olivenbaum. Wer sich auf

die Suche nach Sagen, Geschichten und Malereien zum Olivenbaum macht, wird massenhaft fündig.

Wichtiges Handelsgut

Olivenbäume wuchsen vermutlich schon vor 7000 Jahren. Die ältesten Olivenblätterreste wurden in Nordafrika gefunden. Bereits in der Steinzeit legten die Menschen Ölvorräte an. Bekannt ist zudem, dass auch die frühe minoische Kultur den Ölbaum zu nutzen verstand und einen schwungvollen Handel mit Ägypten und Syrien betrieb. Beweis dafür sind unter anderem Ampho-

Hausmittelchen



Zur medizinischen Pflege wird kaltgepresstes Olivenöl «extra vergine» empfohlen.

Ekzeme	Haut mit Olivenöl einreiben
Trockener Husten	Olivenölwickel: Gazetuch in Olivenöl tauchen, in Plastiksack legen, zwischen zwei Bettflaschen erwärmen, auf Brust legen, warm einpacken
Kopfschuppen	Olivenöl in Sprühflasche füllen, befallene Stellen damit besprühen, über Nacht einwirken lassen, auswaschen
Milchschorf	Wie Kopfschuppen
Neurodermitis/ trockene Haut	2 Esslöffel Olivenöl in 1 dl Wasser mit Schwingbesen verquirlen, in Vollbad auflösen, darin baden
Ohrekzeme	Olivenöl in betroffenes Ohr träufeln.
Psoriasis (Schuppenflechte)	Befallene Hautstellen sanft mit Olivenöl einreiben
Zahnfleisch- probleme	Jeden Morgen mit 1 Esslöffel Olivenöl spülen, ausspucken

Die homöopathische Ärztin Heidi Geissbühler aus Schindellegi setzt Oliven oft zur Behandlung verschiedener Gesundheitsbeschwerden ein. «Mit grossem Erfolg!», wie sie sagt.

linarischen. Ein feiner Insalata Caprese, ein Carpaccio oder eine Holzofenpizza, im letzten Moment mit etwas «extra vergine»-Olivenöl beträufelt – dank solcher und einer Menge weiterer Gaudiumfreuden hat Olivenöl als Inbegriff der mediterranen Küche in den letzten 10 Jahren einen wahren Boom erlebt. Entsprechend stieg das Angebot: Während die gesamte EU 1990 erst etwas mehr als 990 000 Tonnen Olivenöl produzierte, waren es im Jahr 2000 bereits fast 2 000 000 Tonnen. Weltweit gesehen ist die EU der mit Abstand grösste Olivenölproduzent, in-

ren und Schrifttafeln, welche bei den Ausgrabungen des Palastes von Knossos auf Kreta gefunden wurden. Schliesslich verbreiteten die Seefahrer der Phönizier den Baum im gesamten Mittelmeerraum.

Athene und die Bibel

Der Olivenbaum wurde bei den Griechen der Göttin Athene geweiht und schon früh als «heilig» erklärt. Die Ölbäume auf der Akropolis gelten bis heute als Symbol des Friedens und der geistigen Quelle.

Auch in andern Kulturen galt der Olivenbaum als Symbol des Lebens. Allein in der Bibel kommt der auch Lebensbaum genannte Olivenbaum über 200 Mal vor. Noahs Taube brachte im Schnabel einen Olivenzweig mit auf die Arche, als Zeichen, dass die Sintflut zurückging. Moses salbte mit Olivenöl seine Söhne. Später wurden mit demselben Öl auch die Könige Israels gesalbt. Dabei wurde das Öl mit Myrrhe, Zimt und Nelken vermischt. Auf den Altären der Götter wurde Olivenholz verbrannt, und der barmherzige Samariter verband die Wunden des Verletzten und goss «Öl und Wein» darüber. Jesus zog am Abend vor der Kreuzigung mit seinen Jüngern zum Ölberg und soll auch an einem Olivenholzkreuz gestorben sein.

Ranziges Öl

Manche Dinge lassen uns von früheren Zeiten träumen. Bei andern dagegen sind die Vorteile der heutigen Zeit unbestreitbar. Etwa beim Olivenöl: Während Hildegard von Bingen dringend vom Olivenölkonsum abriet, kommen heute Ärzte und Ernährungswissenschaftler nicht umhin, die Vorzüge des «flüssigen Goldes» zu loben. Hildegard von Bingen setzte zwar verschiedene

Bestandteile des Olivenbaums in ihrer Heilkunde ein, so zum Beispiel die Baumrinde bei Gicht oder die Blätter bei Magenbeschwerden. Aber lediglich zur äusseren Anwendung. Denn, so Bingen: «Das Öl, aus der Frucht des Ölbaums gepresst, taugt nicht sehr viel, wenn man es isst, weil Brechreiz auftritt und es Speisen beim Essen schwerer macht.»

Wie aus alten Quellen hervorgeht, wurde das Öl in früheren Zeiten denn auch vorwiegend als Lampenöl oder für medizinische und kosmetische Zwecke verwendet. Zum Essen schmeckte es schlicht und einfach nicht, weil es schnell ranzig wurde und verdarb.

Für Heilzwecke

Der barmherzige Samariter aus der Bibel war nur ein Vorläufer all der Ärzte im Altertum, welche das Olivenöl zur medizinischen Versorgung verwendeten. Sie empfahlen das Öl für Einreibungen nach chirurgischen Eingriffen, warme Ölbad bei Erschöpfung und Fieber und die Einnahme des Öls bei Geschlechtskrankheiten und Gallensteinen. Bis heute dient das Olivenöl in der Naturheilkunde zur Herstellung fettlöslicher Arzneimittel.

Eine neue Studie japanischer Forscher dürfte zudem besonders die Sonnenanbeter erfreuen: wer sich nach dem Sonnenbaden mit Olivenöl einreibt, geht ein vermindertes Risiko ein, an Hautkrebs zu erkranken. Offenbar sind dafür die zahlreichen im Olivenöl vorhandenen Antioxidanzien verantwortlich, welche in der Lage sein sollen, Krebs verursachende freie Radikale zu neutralisieren.

Produktion in den letzten 10 Jahren verdoppelt

Geniesser dürften die medizinischen Anwendungen jedoch weniger interessieren als die ku-



SCHWEIZER ILLUSTRIERTE / KURT REICHENBACH

Essgenuss mit Olivenöl

Urs Gschwend, 15-Punkt-Gault-Millau-Küchenchef vom Lenkerhof in Lenk, gibt Tipps für den richtigen Einsatz von Olivenöl in der Küche.

- Lagern Sie das Olivenöl dunkel und kühl, d.h. bei max. 18°C. Auch der Kühlschrank ist geeignet – dann müssen Sie das Öl wegen Ausflockungen jeweils etwa 1 Stunde vor Gebrauch herausnehmen. Ideal ist die Lagerung im Weinkeller, die Flaschen sollten stehen, nicht liegen.
- Degustieren Sie das Öl mit einem Stück Weissbrot oder leicht erwärmt pur, prüfen Sie es zuerst mit der Nase, dann mit dem Mund.
- In einer guten Küche findet man schnell einmal 5 verschiedene Öle: eines für die kalte Küche, eines zum Marinieren und für Meeresfrüchte etc.
- Auch aromatisierte Öle schmecken: Übergießen Sie in saubere Flaschen gelegte Kräuter wie Thymian oder auch hauchdünn geschnittene Zitronenschalen mit Olivenöl, und lassen Sie das ganze 2–3 Wochen stehen. Oder: Sie pürieren frische Kräuter wie Bärlauch, geben Olivenöl dazu, lassen die Mischung 24 Stunden stehen und verwenden das schön grüne Öl als Dekor und Aromabringer zu Gemüse oder Salaten.
- Milde Öle passen zu leichten Salaten oder für feine Saucen, kräftige Öle zu Pasta, Fleisch, Fisch oder Bruschetta, leicht süssliche Öle sind ideal für Gemüse und Tomaten, und teure Abtropföle als Tüpfchen auf dem i verwenden Sie für Carpaccio, Gemüse und feine Fleischgerichte.
- Ganz fein schmeckt grillierter Fisch mit Olivenöl und altem Aceto balsamico beträufelt.
- Olivenöl kann gut erhitzt werden, da es dank seinem hohen Gehalt an Oleinsäure nicht zur Bildung schädlicher Substanzen kommt. Auch bei mehrmaligem Frittieren entstehen kaum Oxidationsprodukte. Olivenöl zum Braten darf etwas billiger sein, es sollte beim Erhitzen nicht bitter werden.
- Olivenöl passt zu einer leichten, ehrlichen Küche, besonders auch zur Mittelmeerküche mit frischem Gemüse, Salaten und Fisch.

nerhalb der EU liefert Spanien am meisten, Italien am zweitmeisten und Griechenland am drittmeisten des kostbaren Öls.

Grüne und schwarze Oliven

Zwar wird der grösste Teil der Olivenenernte zu Öl verarbeitet, aber nicht alles: auch Speiseoliven werden zunehmend beliebter, wovon die wachsende Anzahl Olivenstände auf Märkten zeugt. Die Speiseolive wird je nach Verarbeitung unreif als grüne oder reif als schwarze Olive gepflückt. Die frische Frucht ist ausserordentlich bitter und wird erst durch längeres Einlegen in Wasser oder Salz-Essig-Lösung geniessbar. In dieser Zeit machen die Oliven eine Gärung durch. Danach werden sie zusammen mit Kräutern oder Gewürzen in Olivenöl oder in Salzlake gelegt. Der Salzgehalt gewisser Oliven ist beträchtlich, was insbesondere Menschen mit Nierenproblemen unbedingt beachten sollten. Oliven passen übrigens nicht nur zu pikanten Gerichten, wie ein Rezepttipp des österreichischen Küchenchefs Anton Grünfelder vom Sporthotel Stock im Zillertal zeigt: «Schwarze Oliven in Amaretto und Vanilleschoten eingelegt passen gut zu marinierten Erdbeeren, vielleicht servieren Sie dazu ein Basilikumreis, schon haben Sie ein köstliches und ganz aussergewöhnliches Dessert.»

Von der Olive zum Öl

Auch Olivenöl wird von Grünfelder für Desserts verwendet: «Wenn man Olivenöl mit Vanilleschoten ansetzt und gekühlt für 2–3 Wochen ziehen lässt, kann man Erdbeeren damit parfümieren.» Doch bis es soweit ist, muss dazu erst ein-

mal das Öl aus den Oliven gewonnen werden. Je reifer die Früchte, um so mehr Öl liefern sie. Erntezeit ist zwischen Ende Oktober und Anfang Februar. Die Ernte von Hand lohnt sich, weil Früchte vom Boden die Qualität des Öls stark beeinträchtigen. Je schneller die Ernte zur Mühle gelangt, um so kleiner ist der Anteil an unerwünschten freien Fettsäuren. Diese haben negative Auswirkungen auf die Qualität und den Geschmack. In der Ölmühle werden die Früchte verlesen, gewaschen und mit grossen Granitsteinen oder modernen Methoden zur Maische verarbeitet. Dieses Mus wird unter Druck ausgepresst. Je nach Mahl- und Pressmethode können die Unterschiede der Öle gewaltig sein. Das frisch gepresste Öl wird mit Zentrifugen abgetrennt und muss nun einige Zeit lagern, damit sich der Ölschlamm absetzen kann. Je nach Anbieter wird es anschliessend filtriert. Kaltpressung besagt übrigens, dass das Olivenöl bei der Pressung nie über 30 Grad warm wurde.

Extra vergine oder was?

Das Olivenöl wird aufgrund seines Anteils an freien Fettsäuren in Handelsklassen eingeteilt. Je nach Qualitätsstufe darf es zusätzlich raffiniert werden. Dank modernen Analysen kann heute ein qualitativ einwandfreies Olivenöl von einer Fälschung unterschieden werden. Für Olivenöl der Handelsklasse «extra vergine» gibt es neben der Prüfung des Fettsäuregehalts seit 1992 den Paneltest. Dabei unterziehen speziell geschulte Verkoster das Öl einer Prüfung. Was diese nicht besteht, muss raffiniert werden. Natives Olivenöl extra (extra vergine) darf höchstens 0,8% freie Fettsäure aufweisen und muss vom Panel als feh-

lerfrei und schön fruchtig eingestuft werden. Natives Olivenöl (vergine) darf höchstens 2% freie Fettsäure enthalten, die vom Panel festgestellten Mängel dürfen nur gering sein. Als Lampantöl wird Öl mit einem Gehalt von mehr als 2% freien Fettsäuren bezeichnet. Dieses Öl ist nicht fruchtig und weist einige Mängel auf. «Olivenöl» schliesslich heisst eine Mischung aus raffiniertem und Vergine-Öl. Hier ist kein Degustationspanel vorgeschrieben. Leider sind Täuschungen bei gewissen Ölen eher die Regel als die Ausnahme.

«Riecht nach Gras»

Wer als Olivenölkäufer nicht enttäuscht werden will, sollte einiges beachten. «Ein gutes Olivenöl erkennt man an seiner extremen Frische, es riecht nach Gras, grünen Tomaten, Artischocken, kann aber auch buttrig oder nussig wie Haselnüsse oder Mandeln riechen, wenn die geernteten Oliven reif waren», weiss Küchenchef Grünfelder. Im Olivenöl «extra vergine» machen die Aromastoffe rund 1,1% aus und bestehen aus über 70 verschiedenen Verbindungen. Ihre Zusammensetzung ist abhängig vom Klima, der Bodenbeschaffenheit, der Fruchtart und der Qualität der Früchte sowie vom Erntezeitpunkt und der Pressmethode.

Leuchtende Farbe

Auch die Farbe ist wichtig. Das Öl sollte goldgelb mit einem leichten grünlichen Schimmer sein. «Wichtig ist, dass es leuchtet, dann spielt es keine so grosse Rolle, ob es tief grün, hellgrün oder goldgelb ist», sagt Grünfelder. Von der Konsistenz her sollte es dünnflüssig sein. Ein schlechtes Öl dagegen, so Grünfelder, sei matt, gelb und dickflüssig.



Augen auf beim Kauf

Leider bietet auch die teuerste Flasche keine Garantie für ein wirklich gutes Öl. Wer ein preisgünstiges extra vergine sucht und sich an wenig Charakter oder geringfügigen Fehlern nicht stört, kann auf ein Markenprodukt im Lebensmittelhandel zurückgreifen. «Ein Öl für den Geniesser zu finden, ist schwieriger», meint dazu der Küchenchef Urs Gschwend. «Am besten kauft man ein Olivenöl von einem Produzenten, zu dem man eine Beziehung hat», rät er. Oder man wählt ein Öl mit der offiziell zertifizierten Ursprungsbezeichnung DOP (= Di Origine Protetta). Diese DOP-Olivenöle unterliegen strengeren Qualitätsauflagen als normale «extra vergine».

Wundermittel Olivenöl

Seit mehreren Jahren häufen sich die Beweise, dass Olivenöl bei der Vorbeugung von Krebs und Herzkrankheiten eine grosse Rolle spielt. Dafür verantwortlich ist zum Hauptteil seine Fettsäurezusammensetzung. Denn einfach ungesättigte Fettsäuren wie die Ölsäure bringen den Blutcholesterinspiegel ins Lot. Im Gegensatz zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren senkt die Ölsäure, welche 80% der Olivenölzusammensetzung ausmacht, das unerwünschte LDL-Cholesterin und verbessert das Verhältnis zwi-

schen LDL- und HDL-Cholesterin. Es steht denn auch fest, dass in den Mittelmeerländern mit einem hohen Olivenölkonsum wesentlich weniger Menschen an Arteriosklerose und Herzinfarkt erkranken als in unseren Breiten. Zudem deutet eine erst kürzlich durchgeführte Studie darauf hin, dass Olivenöl auch den Blutdruck zu senken vermag.

Zudem sind die Sterine und phenolischen Verbindungen im Olivenöl von Bedeutung bei der Vorbeugung von Herzkrankheiten und Krebs. Allerdings sollte das Öl von Extra-vergine-Qualität sein, da in extra vergine die Konzentration phenolischer Substanzen rund zehnmal höher ist als in raffiniertem Olivenöl. Und genau diesen phenolischen Verbindungen werden die positiven gesundheitlichen Wirkungen zugeschrieben.

Bei einem frischen Öl mit reichhaltigem Fruchtgeschmack kann von einem hohen Gehalt an phenolischen Verbindungen ausgegangen werden. Studien haben zudem gezeigt, dass der regelmässige Genuss von Olivenöl bei Diabetikern zu einem günstigeren Blutzuckerprofil führt. Eine erhöhte Aufnahme von einfach ungesättigten Fettsäuren wirkt sich ausserdem positiv bei Erkrankungen wie Magen-Darm-Geschwüren und Gallensteinen aus; die Magensäureproduktion wird gedrosselt und der Steinbildung vorgebeugt. Offenbar senkt gemäss wissenschaftlichen Studien ein hoher Olivenölkonsum auch das Brustkrebs- und Pankreaskrebsrisiko. Eine Ernährung mit Olivenöl als überwiegender Fettquelle beugt Hypercholesterinämie und Hypertonie vor und leistet einen Beitrag zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen Zivilisationskrankheiten. □

Teures Olivenöl? Ein Olivenbaum muss während Jahren intensiv gepflegt werden, bevor er die ersten Früchte trägt. Pro Baum können jährlich höchstens 20 kg Oliven geerntet werden, was zwischen 3,3 und 5 Liter Öl ergibt. Allein für die Ernte braucht ein geübter Pflücker 2–3 Stunden. Vom Baum gefallene Früchte eignen sich nicht für die Ölherstellung. Diese Faktoren beeinflussen den Endpreis wesentlich. Doch woher sollten die Endverbraucher wissen, dass die Produktionskosten für ein Spitzenöl je nach Jahr und Produktionsgebiet rund 10 bis 20 Franken pro Liter betragen und somit ein Liter erstklassiges Olivenöl im Verkauf 30 bis 40 Franken kosten kann?

VON MONIKA MÜLLER
DIPL. ERNÄHRUNGSBERATERIN SRK



Ihr Einkaufsführer Bioaktive Substanzen

Pflanzenpower für das Immunsystem

Claus Leitzmann, Kathi Dittrich, Haug Verlag, Stuttgart 2003, 108 Seiten, ISBN 3-8304-2104-4, Fr. 14.20

«Aussen mini – innen maxi», dieser Slogan trifft auf dieses Büchlein im Miniformat wirklich zu. Ein kleines Nachschlagewerk für den täglichen Einkauf und die ideenlosen Seufzer «Was soll ich heute nur kochen?». In kompakter Form wird über einzelne bioaktive Substanzen informiert und gleich die entsprechenden Ernährungstipps dazu geliefert. Mit den Vorschlägen für Obst- und Gemüsemuffel sollten auch die schlimmsten Kostverächter geködert werden können. Denn spätestens nach der Lektüre sollte jedem klar sein, dass Gesundheit nicht nur mit Vitamin- und Mineralstoffpillen zu erkaufen ist.

Um es den Lesern trotzdem so einfach wie möglich zu machen, haben die Autoren eine hilfreiche Einkaufsliste für den bioaktiven Grundvorrat erstellt. Saisonlisten zeigen, dass es wirklich zu jeder Jahreszeit eine breite Auswahl für jeden Geschmack gibt und bei der Besprechung der einzelnen Nahrungsmittel werden jeweils viele leckere Anregungen für die Zubereitung gegeben. Das vorgeschlagene Apfel-Curry-Sauerkraut mit einem Schuss Rahm zum Beispiel ist einfach köstlich!

Der Liebhaber währschafter Küche wird herausfinden, dass auch Deftiges vor bioaktiven Inhaltsstoffen strotzen kann und der mediterrane Geniesser kommt ohnehin voll auf die Rechnung.

Wer weder Zeit noch Lust hat, grosse Ernährungsschunken zu wälzen, wer aber kurz, prägnant und konkret wissen will, was punkto Gesundheitsförderung in der Küche zu tun ist, dem sei das Büchlein wärmstens empfohlen.

Übrigens: Ich habe die Probe aufs Exempel in einem Ernährungskurs für Männer gemacht. Es war ein Renner: Mit dem Einkaufsführer isst Mann jetzt plötzlich mit Spass Grünfutter.



Wege zum Wohlfühlgewicht

Ernährungs-Psychologie für den Alltag

Heike Hinsen Isler, Zytglogge Verlag, Bern 2003, 280 Seiten, ISBN 3-7296-0661-1, Fr. 38.–

Ernährungspsychologie und Ernährungsempfehlungen auf 280 Seiten «anwenderfreundlich» zusammenführen? Ein ambitioniertes Unterfangen. Was Heike Hinsen dabei gelang, ist bemerkenswert.

Heike Hinsen Islers langjährige Erfahrung als dipl. Ernährungsberaterin führte sie zu einer berufsergänzenden psychologischen Ausbildung. Sie erkannte, dass Ernährungsinformation allein kein Erfolg versprechender Weg zu weniger

Gewicht ist. Die Statistiken geben ihr Recht: Obwohl wir immer mehr über gesunde Ernährung wissen, obwohl es noch nie so einfach war, gesund und abwechslungsreich zu essen, werden wir immer gewichtiger.

In kompakter Form gibt das Buch Anhaltspunkte für die Leserschaft, die eigenen Stolpersteine zu entdecken und zu beseitigen. Dies sowohl auf der Ernährungsseite als auch bei den psychologischen Auslösern, die zum Mehressen führen. Der Leser wird eingeladen, das Leben wieder mit allen Sinnen zu geniessen. Werden Augen, Ohren und Haut in ein ganzheitlicheres Genuss-erlebnis eingebunden, fällt es leichter, dem übermächtigen Geschmackssinn den ihm gebührenden Platz zurückzugeben. Eine Fülle von Arbeitsblättern und Checklisten ermöglichen es, ganz individuell aus dem riesigen Erfahrungsschatz der Autorin zu profitieren. Auch Fachpersonen können viel davon direkt in die Beratung integrieren.

Wie das Abnehmen selbst, geht auch die Lektüre dieses Buches nicht auf die Schnelle. Geniessen Sie die Kapitel häppchenweise und langsam, um zu lernen, wie mit mehr Respekt und Liebe zu sich selbst die Versöhnung mit der Versuchung gelingen kann.



Die letzten Geheimnisse der Kochkunst

Hintergründe,
Rezepte,
Experimente

Peter Barham,
Springer Verlag,
Berlin 2003,
363 Seiten, ISBN
3-540-00908-6,
Fr. 24.–

Eine wahre Kochkünstlerin geht nicht nur nach dem Rezept, sondern sie versteht den Vorgang des Kochens an sich. Bei der Zubereitung des täglichen Essens laufen viele chemische und physikalische Prozesse ab, die naturwissenschaftlich begründet und erklärbar sind. In diesem Buch wird jeder Vorgang zu einem spannenden Geheimnis, das gelüftet werden will. Ein bisschen naturwissenschaftliches Flair müssen Sie bei der Lektüre natürlich schon mitbringen, sonst beschleicht Sie das Kopfweh, wenn der Autor mit den Formeln für die Wärmeübertragung und der Erklärung der unterschiedlichen Garzeiten kommt. Aber Sie können das auch getrost überspringen und sich darüber wundern, warum warmes Wasser im Tiefkühler schneller gefriert als kühleres. Probieren Sie es nur aus: Es stimmt! Spätestens jetzt sollte Sie das Buch gepackt haben und nicht mehr so schnell wieder loslassen. Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, wird Ihnen auch nie mehr ein Kuchen in der Mitte zusammenfallen – weil Sie den Kuchen nämlich vorher mitsamt der Backform aus 30 cm Höhe auf den Tisch knallen liessen. Was das soll? Lesen Sie dieses Buch, dann wissen Sie es.

Peter Barham, Dozent für Physik an der Universität Bristol, engagiert sich seit langem, verschiedene Bereiche der Naturwissenschaft verständlich und anschaulich zu vermitteln. Er erhielt 1999 den renommierten Preis des «Institute of Physics» für die Förderung der Allgemeinbildung im Bereich der Physik. Tatsächlich – hätte mir Barham damals in der Schule die physikalischen Gesetze mittels Kochrezepten beigebracht, hätte mich das Fach vielleicht noch mehr begeistert.

Brotbacken mit meinem Sohn hat seit der Lektüre ganz andere Dimensionen erhalten: Wir machen jetzt Teigexperimente!

Vielschreiber Hans-Ulrich Grimm hat wieder einmal in die Tasten gegriffen, um uns neue Schauergeschichten über die böse Lebensmittelindustrie zu erzählen. Teilweise um den Verstand gebracht hat diese Industrie allem Anschein nach bereits einige Interviewpartner des Autors: Sie beherrschen nämlich nur ein ziemlich vulgäres Deutsch. Mich als Leserin stört das: Wenn ich mich auch im Alltag mit allerlei Slang durchschlage, so möchte ich doch am Abend eine Lektüre genießen, die zumindest meine PISA-Fähigkeiten positiv beeinflusst. Andere Freuden birgt das Buch nämlich nicht viele: da wird ein düsteres Bild von unserer Zukunft gemalt, in der die Menschheit unweigerlich verblödet.

Viele Themen werden angesprochen: Autismus, Alzheimer, ADS und die möglichen Ernährungseinflüsse darauf. Dass zwischen Darm und Hirn wichtige Parallelen bestehen, wird aufgezeigt. Wie mit den Informationen umgehen? Die Rettung scheint eine bekannte Fasten-klinik am Bodensee zu sein. Ist mir der Aufenthalt dort zu teuer, habe ich vielleicht noch eine Chance, wenn ich täglich einen halben Liter Rotwein trinke. Auf dem Buchumschlag wird mir geraten, ich soll in Zukunft Grimms Empfehlungen für eine hirngesunde Ernährung befolgen. Nach diesen Ratschlägen suchte ich jedoch vergeblich – zurück bleibt Ratlosigkeit: die Fasten-klinik kann ich mir nicht leisten, bei dem halben Liter Rotwein kommen mir doch etliche Bedenken bezüglich meines Brustkrebsrisikos und das Fleisch 21 Stunden bei niedriger Temperatur garen, kann ich als berufstätige Mutter mit Kleinkind nun wirklich auch nicht. Mein Schicksal scheint besiegelt. Was bleibt mir anderes übrig, als es mit Fassung zu tragen und mich am schwarzen Humor Grimms zu erfreuen.



Die Ernährungslüge

Wie uns die Lebensmittelindustrie um den Verstand bringt

Hans-Ulrich
Grimm, Droemer
Verlag, München
2003,
300 Seiten, ISBN
3-426-27286-5,
Fr. 33.60

VON HANSJÖRG RYSER,
GESCHÄFTSFÜHRER SVE

Überarbeitung der Lebensmittelpyramide

Die SVE-Pyramide besteht seit 1998 und verfolgt das Ziel, Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung für gesunde Erwachsene leicht verständlich zu kommunizieren. Sie erfreut sich einer breiten Verwendung und wird in der gleichen Grundform nicht nur im bekannten Hauswirtschaftslehrmittel «Tip-Topf» angewandt, sondern auch in zahlreichen anderen Publikationen und Medien – inzwischen sogar in deutschen und österreichischen Lehrbüchern.

Die SVE-Pyramide ist in den letzten Jahren aber zunehmend ins Visier der Kritik geraten – der wissenschaftliche Hintergrund bzw. Verbesserungsvorschläge werden in Fachkreisen umstritten diskutiert. Fünf Jahre nach der Veröffentlichung der Lebensmittelpyramide haben wir uns deshalb entschieden, auch die Schweizer Empfehlungen im Expertenkreis hinsichtlich ihrer wissenschaftlichen Aktualität zu überprüfen und nach Vernehmlassung allfällige Änderungen vorzunehmen. Die neue Pyramide wird noch dieses Jahr erscheinen. Schliesslich werden wir zu einem späteren Zeitpunkt die Veröffentlichung spezifischer Pyramiden prüfen (z.B. Pyramide für Kinder, ältere Menschen, Vegetarier, Sportler etc.).

Ein KompezE

Zugegeben, die Bezeichnung tönt auf Anhub eher spanisch – sie steht für den Begriff «Kompetenzzentrum Ernährung». Zu diesem wichtigen Vorhaben hat uns soeben das BAG, *bil-*

dung + gesundheit, Netzwerk Schweiz (b + g), folgende Nachricht übermittelt: «...Wir freuen uns sehr, Ihnen mitteilen zu können, dass Sie gemäss Phasenplan b + g die nächste Etappe erreicht haben.» Mit anderen Worten: Das Ende August von uns eingereichte Konzept für ein Kompetenzzentrum wurde genehmigt, und wir treten in die Aufbauphase über, welche im August 2006 mit der angestrebten Zertifizierung ihren Abschluss finden soll. Bis dahin wird die SVE erstens mit dem Aufbau des Fachbereichs Ernährungswissenschaften und der Bildung einer Teilzeitstelle für den Schulbereich die erforderlichen Strukturen schaffen. Zweitens wird sie eine enge Zusammenarbeit mit den anderen 8 schulischen Kompetenzzentren im Netzwerk von b + g etablieren. Und drittens sollen in den nächsten Monaten einige Projekte und Dienstleistungen für Lehrkräfte, Eltern und Schüler entstehen: eine neue schulspezifische Rubrik in TABULA, ein neuer Bereich «Schule» auf unserer Homepage, ein Newsletter zu Ernährungsfragen für Lehrpersonen, die Herausgabe von 3 CD mit den beliebten Didacta-Foliensätzen und die Initiierung des Projekts «Beurteilung von



Übergewicht bei Kindern: neues Heft aus der wissenschaftlichen Schriftenreihe der SVE mit Beiträgen der nationalen Fachtagung vom Juni 2003 in Bern. SVE-Mitglieder erhalten das 194-seitige Heft mit diesem Versand gratis zugestellt. Zusatzexemplare können zum Preis von CHF 10.– (SVE-Mitglieder) bzw. CHF 20.– (Nichtmitglieder) unter der Nummer 031 919 13 06 bestellt werden.

Unterrichtsmaterialien». Schliesslich soll im Rahmen dieses Auftrags auch das neue Nutrikid-Modul für die Ernährungserziehung im Kindergarten entstehen.

Die neue Website von *bildung + gesundheit*, Netzwerk Schweiz, mit Beiträgen und Materialien aller 8 Kompetenzzentren, finden Sie unter www.bildungundgesundheit.ch

Fast Food

Auf neuer Basis und mit längerfristiger Perspektive wird der nächste Leistungsvertrag mit dem Bundesamt für Gesundheit errichtet. Es werden nicht mehr aufwändige Teilvereinbarungen mit diversen Meilensteinen zu 5–6 kleineren Projekten abgeschlossen – in enger Zusammenarbeit mit unserem Auftraggeber wird in den nächsten 3 Jahren ein Gesamtthema unter verschiedenen Blickpunkten angegangen: das «schnelle Essen». Geplant sind in einer ersten Phase die Analyse der Fachliteratur und das Zusammentragen und Kommunizieren der Befunde. Damit steht das Thema für die nationale Fachtagung vom 18. Juni 2004 bereits fest: «Fast Food und Gesundheit».

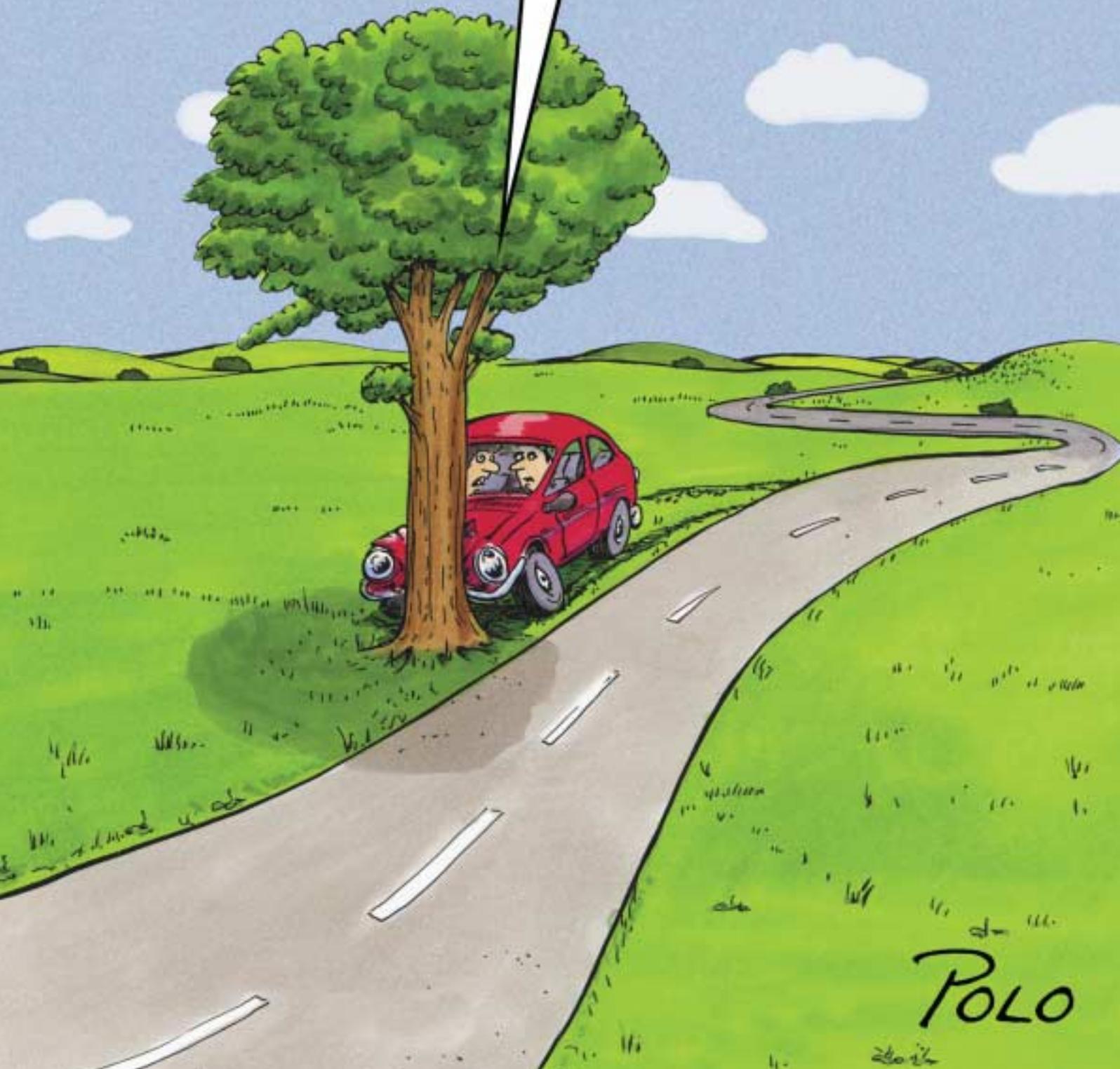
Wir werden anschliessend im Hinblick auf die Verbesserung des Wissens und die angestrebten Bewusstseins- und Verhaltensänderungen eine Palette von Angeboten für die wichtigsten Konsumentengruppen erarbeiten. Grundsätzlich wollen wir keinesfalls über die «bösen» Mc Donald's & Co. wettern, sondern mit Fast-Food-Anbietern einen partnerschaftlichen Austausch und Konsens zur Verbesserung der Verhältnisse, insbesondere der gesundheitlichen Aspekte von Fast-Food-Angeboten, suchen.

a.o. MV

Ein weiteres Unwort! Es geht um die ausserordentliche Mitgliederversammlung vom 20. Januar 2004, ab 14.30 Uhr im Kulturcasino Bern. Vor dem – für einmal wohl spannenden – statutarischen Teil über die neuen Strukturen der SVE/SGE bieten wir zwei nicht minder spannende Grundsatzreferate zu «Fast Food» (Deutsch/Französisch). Mitglieder finden die Unterlagen in diesem Mailing. Die Teilnahme ist gratis, Anmeldung über www.sve.org oder Tel. 031 385 00 00.

	Dauerausstellung zu den Themen «Cuisiner, manger, acheter et digérer»	Im Ernährungsmuseum «Alimentarium» in Vevey Öffnungszeiten: Dienstag–Sonntag, 10.00–18.00 Uhr, Tel. 021 924 41 11, Fax 021 924 45 63 Internet: www.alimentarium.ch
20. Januar	Ausserordentliche Mitgliederversammlung der SVE	14. 30 Uhr im Kulturcasino Bern, Burgerratssaal 1. Teil: öffentliche Fachtagung zum Thema «Fast Food und Gesundheit» (Eintritt frei) 2. Teil (ab 16.30 Uhr): a.o. Mitgliederversammlung der SVE
11.–14. Februar	Eurofoodfolate 2004	Warsaw, Poland. 1 st International Conference on Folates – Analysis, Bioavailability and Health. Further informations: www.ifr.ac.uk/folate
21.–24. März	Role of Fat in Nutrition	In Madrid. 15. Internationales Symosium der IFSE (Internationale Stiftung zur Förderung der Ernährungsforschung und Ernährungsaufklärung). Informationen: Dr. D. Rumm-Kreuter, Tel. +41(0)41 799 53 65, E-Mail: doris.kreuter@amcint.com
2.–3. April	Ernährung und Psyche	In Freiburg. Jahreskongress des Schweiz. Verbandes dipl. Ernährungsberater/innen (SVDE). Auskunft: Geschäftsstelle SVDE, Tel. 041 926 07 97, E-Mail: service@svde-asdd.ch, Internet: www.svde-asdd.ch
21. April	Sporternährung – Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungen im Gesundheitssport	9.00–12.00 Uhr an der Landwirtschaftlichen Schule Winterthur. Seminar des Vereins für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB). Kosten: CHF 160.– für UGB-Mitglieder, CHF 180.– für Nichtmitglieder. Weitere Informationen: UGB-Sekretariat, Tel. 052 316 35 44, E-Mail: ugb.schweiz@bluemail.ch, Internet: www.ugb.ch
6.–8. Mai	Ernährung 2004	Im Klinikum Grosshadern, München. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM), der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft für Klinische Ernährung (AKE) und der Gesellschaft für Klinische Ernährung der Schweiz (GESKES). Weitere Informationen: www.ernaehrung2004.org
26.–29. Mai	13th European Congres on Obesity	Congress Centre, Prague (Czech Republic). Further informations: www.eco2004.cz
9.–12. Juni	5th International Conference on Nutrition and Fitness	The War Museum of Athens, Athens – Hellas (Greece). Further informations: www.synedria.gr/fitness2004
18. Juni	Fast Food	Nationale Fachtagung und Mitgliederversammlung der SVE im Casino Bern. 9.00–10.00 Uhr: Mitgliederversammlung der SVE 10.00–17.00 Uhr: Nationale Fachtagung Weitere Informationen: info@sve.org
27. Juni	Lipids as Determinants of Cell Function and Health	The Brighton Center, Brighton (England). 6 th Congress of the International Society for the Study of Fatty Acids & Lipids. For all requirements contact tel. +44(0)1922 457 984, fax +44(0)1922 455 238, e-mail: natashadougall@wheldonevents.freeseve.co.uk Internet: www.wheldonevents.co.uk/issfal
2.–3. Juli	Early Nutrition and its Later Consequences: New Opportunities	Palais de Congrès, Paris. Wissenschaftlicher Workshop (findet unmittelbar vor dem «2 nd World Congress of Pediatric Gastroenterology, Hepatology & Nutrition» statt). Weitere Informationen: www.metabolic-programming.org
25.–28. August	XXII International Conference on Polyphenols	University of Helsinki (Finland). Further informations: www.helsinki.fi/icp2004
23.–25. September	Childhood Obesity: From Basis Knowledge to Effective Prevention	International Symposium in Zaragoza (Spain). 14 th Workshop of the «European Childhood Obesity Group». Further informations: Scientific Secretariat, e-mail: lmoreno@unizar.es Congress Secretariat, e-mail: ergontime@ergon.es

Red' dich bloss
nicht wieder auf deinen
Magnesium-Mangel
raus !



POLO