

Gesund & fit

Spritzkuchen strotzt vor Fett

Forscher der Universität Jena haben besonders viel ungesunde Fette in Gebäck wie Spritzkuchen oder Schweinsohren gefunden. Sie untersuchten mehr als 300 Produkte auf den Gehalt von trans-Fettsäuren, wie sie im Fachmagazin „European Journal of Lipid Science and Technology“ schreiben.

Der Verzehr von zu viel trans-Fettsäuren erhöht womöglich das Risiko, Herzerkrankungen zu entwickeln. In Dänemark ist deshalb ein Grenzwert in Lebensmitteln vorgegeben, in Deutschland nicht. Die Jenaer Ernährungswissenschaftler fanden heraus, dass inzwischen viele Hersteller freiwillig den Gehalt von trans-Fettsäuren in ihren Produkten verringert haben. „Die Produkte ohne beziehungsweise mit sehr wenig trans-Fettsäuren sehen genauso aus und schmecken genauso gut wie jene, die trans-Fettsäuren enthalten“, betont Katrin Kuhnt, die an der Studie mitgearbeitet hat. Für die Verbraucher gilt nach Angaben der Leipziger Forscher: Die Aufschrift „enthält gehärtetes Pflanzenfett“ kann auf einen hohen Gehalt an trans-Fettsäuren hinweisen. Potenziell gefährlich seien solche Produkte erst bei übermäßigem Verzehr. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, die trans-Fettsäuren-Aufnahme so gering wie möglich zu halten. Besonders Kinder, Jugendliche und Herz-Kreislauf-Patienten sollten darauf achten. (dapd)

Schokolade tröstet die leidende Seele

Schuld am Frustessen sind verdrängte Gefühle / Echter Hunger wird nicht mehr vom Körper erkannt

Trübes Wetter, miese Laune – da kommt der Griff zu Schokolade, Burger oder Chips gerade recht. Nach dem Frustessen folgt aber meist das schlechte Gewissen: Denn gesund sind diese Kalorienbomben bekanntlich nicht. Dass man Heißhunger auf Karotten, Kohlrabi oder Äpfel entwickelt, ist dagegen so gut wie ausgeschlossen. Die Natur hat die Menschen so eingerichtet, dass sie sich instinktiv mit Zucker und Fett für schlechte Zeiten mästen wollen.

Ein kleiner Trost: Frustesser sind nicht alleine. „Jeder hat die Veranlagung, Langeweile oder Frustration kompensieren zu wollen“, erklärt der Psychologe und Psychotherapeut Michael Schellberg aus Hamburg. Das bedeutet jedoch nicht, dass jeder im Schokorausch schwelgt. Zu den deutlichen schlimmeren Alternativen zählen Alkohol und Rauchen.

Manche Menschen versuchen, durch Essen Gefühle wie Angst und Unsicherheit zu dämpfen. Nahrung wird dadurch zum Beruhigungsmittel. „Es hungert nicht der Körper, sondern die Seele“, bringt es Marai Sanchez, Heilpraktikerin für Psychotherapie auf den Punkt. Sie gibt seit mehreren Jahren Seminare über emotionales Essen und berichtet auch aus eigener Erfahrung. Lange Zeit war sie essgestört, ging nach Essenszeiten sogar nachts joggen. Ihr Ausweg aus der Misere: mehr auf den eigenen Körper hören, ihn achten und sich bewusst mit dem Thema



Jetzt schnell was Süßes – wer häufig wahllos Schokolade, Kuchen oder Bonbons in sich hineinstopft, hat nicht nur ein Kalorienproblem.

Foto: dpa

auseinandersetzen.

Das rät auch der Ernährungswissenschaftler Uwe Knop aus Hofheim bei Frankfurt am Main. Sein Tipp: zunächst einmal spüren, wie sich echter körperlicher Hunger überhaupt anfühlt. Dies hätten viele Menschen verlernt. „Er ist ganz anders als ein seelischer Hunger“, stellt er klar. Wenn der Körper satt ist und doch die Lust aufs Essen kommt, sollten nicht Schokolade und Chips folgen, sondern die Frage: Was verdränge ich gerade mit dem Essen? Ein weiteres

Indiz für Frustessen: Die Speise wird nicht langsam gegessen und genossen, sondern hineingeschlungen.

Knop rät, sich abzulenken, bis der Heißhungeranfall vorbei ist. Das kann Musik hören, ein Spaziergang oder wenigstens Hin- und Herlaufen im Büro sein. Sanchez hat sogar spezielle Übungen entwickelt, die helfen sollen. Zum Beispiel, dem Feind direkt ins Auge zu blicken. Dazu legt man das gewünschte Lebensmittel geöffnet vor sich hin und achtet dann auf die körperlichen

und seelischen Reaktionen. Damit macht der Fast-Frustesser innerlich einen Schritt zur Seite, beobachtet die Situation aus der Distanz und ist so seinen Gefühlen nicht ausgeliefert. Irgendwann soll das Gefühl verschwinden, jetzt unbedingt etwas essen zu müssen. Auf längere Sicht taucht es laut Sanchez dann gar nicht mehr auf.

Schellberg hat noch weitere Rezepte parat. Dazu gehört, den Grund für die Frustration herauszufinden und dann zu lernen, mit ihr umzugehen.

Sport kann dabei helfen. „Wer viel Sport macht, stellt automatisch seine Ernährung um“, weiß der Psychotherapeut. „Dann fordert der Körper deutlich die Nährstoffe, die er braucht.“

Er hält ebenso wie die anderen Experten nichts davon, die geliebten Nahrungsmittel zu verbieten. Zum Beispiel, sich keine Schokolade mehr zu kaufen oder nie wieder Fast Food zu essen. Dies halte keiner lange durch und ende meist darin, dass man noch mehr esse als vorher, erklärt er. Ein Verbot macht also alles nur noch schlimmer. „Es geht nicht darum, nie wieder Schokolade zu essen, sondern, nie wieder Schokolade aus Frust zu essen“, definiert Schellberg den feinen Unterschied.

Der Ernährungswissenschaftler Knop ist ohnehin der Meinung, dass die Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel Blödsinn ist. Nur der Körper wisse, was gut für ihn sei und Sorge mit Lust auf spezielle Lebensmittel selbst für eine ausgewogene Nahrung, vorausgesetzt, der Mensch isst nur dann, wenn er wirklich Hunger hat. Denn vor lauter Diät, Kalorien zählen und Ernährungsratschlägen kann schnell ein wichtiger Punkt vergessen werden: Essen ist ein Genuss. „Die Dosis macht das Gift“, fügt Knop an. Wer jedoch öfters große Mengen isst, bis ihm schlecht wird, sollte der Sache auf den Grund gehen – am besten mit einem Psychotherapeuten. (dpa)



Kein Fall für die Eigendiagnose: Der HIV-Test.

Foto: dpa

Selbsttest ersetzt keinen Arzt

Messwerte in Eigenregie decken Risiken auf

Sich selbst zu testen, gehört für viele Menschen zur Gesundheitsvorsorge. Durch das Messen von Blut- oder Harnproben lassen sich zu Hause verschiedene Körperfunktionen überprüfen. „Um eine Krankheit sicher zu diagnostizieren, ist die Untersuchung durch einen Arzt nötig“, betont Ursula Sellerberg von der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände. „Die Messwerte in Eigenregie können aber helfen, mögliche Krankheitsrisiken zu erkennen oder den Verlauf einer Krankheit zu kontrollieren.“

Für Diabetiker sind Harn- und Blutuntersuchungen wichtig. „Für alle Selbsttests ist es wichtig, das Probenmaterial Blut oder Harn richtig zu gewinnen“, erläutert Sellerberg. „wenn man Blut braucht, sticht man sich am besten seitlich in das äußerste Fingerglied.“ Die Hände sollten gewaschen und trocken sein. Herumdrehen am Finger, damit sich der Blutstropfen schneller bildet, sollte man unbedingt vermeiden. „So würde auch Gewebwasser in den Blutstopfen ge-

langen und das Blut verdünnen. Die Messwerte wären dadurch zu niedrig“, erläutert sie. Untersucht man seinen eigenen Harn, sollte man den sogenannten Mittelstrahl-Urin verwenden. „Er wird gewonnen, indem die erste Portion des Urins nicht verwendet wird, sondern nur der mittlere Anteil des Urins in einem Becher aufgefangen wird“, erklärt die Apothekerin.

Nicht jeder Test ist für den Einsatz ohne ärztlichen Rat geeignet. „So wird der Selbsttest auf Herzinfarkt kritisch bewertet“, betont Sellerberg, „denn beim Verdacht auf Herzinfarkt sollte sofort der Notarzt gerufen werden, statt das Ergebnis eines Heimtests abzuwarten.“

Sie rät auch, sich nicht alleine auf eine HIV-Infektion zu testen: Denn mit der vermeintlichen Eigendiagnose wäre man psychisch überfordert. Hinzu komme, dass die Sicherheit von Selbsttests überschätzt wird. „Ist ein Test zu 99 Prozent sicher, bedeutet das umgekehrt, dass bei einem von 100 Personen ein falsches Ergebnis angezeigt wird.“ (dpa)

„Der Darm denkt mit“ sensibilisiert

Empfehlenswerte Gesundheitsbücher zu Weihnachten, Teil III

Von Michael Kutzner

Michael Boyle knüpft mit seinem Buch „Fortschritte im Functional Training“ nahtlos an seinen sehr erfolgreichen Vorgänger „Functional Training“ an. In seinem funktionellen Training stehen vor allem Übungsformen im Mittelpunkt, die Muskeln mit Stabilisationsfunktion ansprechen. Das oberste Ziel in seinem Training ist es, die Verletzungsanfälligkeit zu reduzieren. In den Bereichen Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit stellt er die seiner Meinung nach besten funktionellen Übungen vor und beschreibt anatomisch genau, warum Übungen sinnvoll oder weniger sinnvoll sind. Sehr ausführlich geht der Autor auf die Verletzungsreduzierung sowie auf das spezielle Training nach Verletzungen ein.

Die Zusammenstellung von eigenen Trainingsplänen und ausgewählte Trainingsprogramme runden das Praxisbuch ab. Besonders Trainer und ambitionierte Leistungssportler mit Anatomieverständnis profitieren von dem neuen Standardwerk des funktionellen Trainings.

Michael Boyle, „Fortschritte im Functional Training“, Riva Verlag, 300 Seiten, 29,99 Euro.

Haben sie Darmprobleme oder Krankheiten ohne konkrete Ursachen, dann sollten sie das Buch „Der Darm denkt mit“ lesen. Die Gefahr, die zum Beispiel von unverdauten Eiweißen aus Kuhmilch oder Getreide bei einer erhöhten Durchlässigkeit der Darm-

schleimhaut ausgeht, sollte man nicht unterschätzen. Verdauungsstörungen können laut Autor Runow Hyperaktivität, Autismus und Depressionen auslösen beziehungsweise verstärken. Wie finnische und italienische Wissenschaftler beweisen, muss eine Getreideunverträglichkeit nicht, wie häufig angenommen, in der Kindheit ausbrechen, sondern kann sich auch in späteren Lebensjahren entwickeln. Allergien können grundsätzlich alle Organe, selbst das Gehirn als Zielorgan, negativ beeinflussen. Sehr gut dargestellt werden in „Der Darm denkt mit“ die unterschiedlichen Aufgaben, Veränderungen und Einsatzmöglichkeiten von Enzymen. Der Umweltmediziner stellt zudem die neuesten um-

weltmedizinischen Untersuchungsmethoden vor. Er sensibilisiert den Leser für das Verständnis der Kommunikation zwischen den Nervenzellen im Darm und dem Gehirn.

Klaus Dietrich Runow, „Der Darm denkt mit“, Südwest Verlag, 160 Seiten, 14,99 Euro.

Sie hassen Fitnesscenter, mögen kein Gruppentraining und schwimmen gern? Dann sollten sie sich mit Aquafitness und dem gleichnamigen Buch fit und gesund halten. Die Vorteile des „schwimmenden Fitnessstudios“ liegen auf der Hand: Das Körpergewicht ist im Wasser um 90 Prozent reduziert. Diese Tatsache erweist sich besonders für Schwerege-

wichtige, ältere und verletzte Menschen als sehr positiv. Praktisch ohne Verletzungsrisiko löst das Wasser Verkrampfungen und Verspannungen der Muskulatur. Die gesamte Körpermuskulatur kann durch verlangsamte, harmonische Bewegungsabläufe im Sinne von Kraft und Ausdauer gut entwickelt werden. Unterstützt durch 110 aussagekräftige Farbfotos werden sowohl einzelne Übungen als auch fünfzehnminütige Kombinationen aus Übungen vorgestellt. So stellt man sich umsetzbare und motivierende Fitness- und Gesundheitsbücher vor.

Michael Hahn/Bernhard Peter, „Aquafitness“, BLV Verlag, 128 Seiten, 14,95 Euro.



Der Weihnachtsmann in Seoul stärkt sich rechtzeitig statt im Fitnessstudio im Coex Aquarium mit Aquafitness für die anstehenden arbeitsreichen Tage.

Foto: dpa