

Dienstag, 31. Oktober 2006

Focus: Wie man aus Kaffee Kohle macht

Die Wahrheit über Kaffee: ziemlich abgestanden. Was ist mit dem Focus passiert? Gestaltet das große politische Nachrichtenmagazin seine Titel neuerdings in Form (kostenloser ?) PR-Anzeigen? Darauf könnte z.B. der aktuelle Titel schließen lassen, über den sich Starbucks & Co sehr freuen werden. Darauf zu sehen ist ein cooler Typ, der uns mit freundlich - aufforderndem Blick zuzurufen scheint: "Aaahh" tut das gut! Trink doch auch gleich ein Tässchen. Kein Werbephotograph könnte das besser. Im Aufmacherphoto der Story selbst ist dann ein Starbuck-Logo ohne jede gestalterische Not völlig schamlos positioniert. Darf es ein Tässchen Schleichwerbung sein? Kein Problem der heutige Leser schluckt alles! Dass die Geschichte zudem von fünf großen Kaffee-Anzeigen gepolstert ist, zeugt ebenfalls von einer guten Kooperation zwischen Redaktion und Anzeigenabteilung. Dergestalt zeigt der Focus, wie man aus Kaffee Kohle macht. Die Geschichte selbst ist dann über weite Strecken kalter Kaffee. Der Titel verspricht "Gesundheit & Genuss: Die größten Irrtümer, die heißesten Tipps." Tatsächlich bewegt sich der Artikel zum Thema "Gesundheit und Genuss" hinsichtlich Aufklärung und heißer Tipps weitgehend auf dem Kenntnisstand von vor 10 Jahren. Schon damals gab der deutsche Kaffeeverband einen "Kaffee-Digest" zum Thema "Kaffee und Gesundheit" heraus. Ein großer Teil dessen, was der Focus nun zu berichten weiß, steht dort bereits zu lesen. Photo: Mähleib Das spricht wohlgerne nicht gegen den Kaffee, den ich selbst heiß und innig liebe (..vor allem in jeder mit Milch gemischten Form!!). Es spricht vielmehr gegen den Focus, der dem Leser den Kaffee nur mit ollen Kamellen versüßt. Einige der aktuellsten Forschungsergebnisse, über die auf wohl-bekomms in den letzten Monaten u.a. hier berichtet wurde, kommen beim Focus nicht vor. Auch die aktuelle Ausgabe von Udo Pollmers EU.L.E.N-Spiegel zum Thema Kaffee haben die großen Focus-Rechercheure anscheinend schlichtweg übersehen und gerade dort kommt der Bohnentrink besonders gut weg. Nach dieser mähleib Lektüre muss ich mich erst einmal mit einem ordentlichen Tässchen Kaffee munter machen. Wohl bekomms.

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mähleib in Genuss um 21:09

Montag, 30. Oktober 2006

Allergie: Neues Siegel hilft beim Lebensmittelkauf

Wenn es schon nicht genug qualifizierte Ernährungsberater für Lebensmittelallergiker gibt, dann wird doch auf anderer Ebene inzwischen einiges für sie getan. Das Gesundheits-Weblog berichtet: "Seit einem Jahr hilft die Europäische Stiftung für Allergieforschung (ECARF) aus der Charité - Universitätsmedizin Berlin mit ihrem Qualitätssiegel Allergikern bei der Auswahl ihrer Nahrungsmittel, Produkte und Dienstleistungen. Mittlerweile haben zahlreiche führende Unternehmen aus Deutschland, Schweiz und Österreich die Auszeichnung erhalten. Das Allergiesiegel steht für geprüfte Qualitätssicherung im Bereich des Allergenmanagements eines Herstellers, Unternehmens oder Dienstleisters mit dem Ziel, unbeabsichtigt versteckte Inhaltsstoffe zu verringern sowie Allergenkontakte zu vermeiden. Produkte und Dienstleistungen werden als allergikerfreundlich ausgezeichnet, wenn sie das tägliche Leben von Allergikern nachweislich erleichtern und die Lebensqualität für Allergiker verbessern. Damit das Siegel als Orientierungshilfe bei der Auswahl für Allergiker dienen kann, wird es auf die Verpackung oder sichtbar für Nutzer der Dienstleistung angebracht. Die regelmäßigen Kontrollen der Produkte übernimmt ein unabhängiges Institut." Einzelheiten über alle bisher gekennzeichneten Produkte und Dienstleistungen lassen sich auf der Seite der [allergy-foundation](http://www.allergy-foundation.de) nachlesen.

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mähleib in Ernährungswissenschaft um 23:11

Lebensmittelallergie: Drei Millionen Patienten und keiner, der sie betreut!

Vor allem Kinder leiden unter falscher TherapieBei uns drehte sich am Wochenende alles um das Thema Lebensmittelallergie. Im freiraum, unserem kleinen Tagungshaus, führte die Ernährungswissenschaftlerin Ute Kärner eine der wenigen anerkannten Koryphäen auf diesem Gebiet ein Seminar zum Thema "Lebensmittelallergie und ihre Behandlung" durch. Im Interview mit Wohl bekomms wird deutlich, wie groß der Mangel an ausgebildeten Fachkräften und wie katastrophal dadurch die Situation für betroffene Patienten ist: Frau Kärner betreibt nahe Köln eine Praxis für Ernährungstherapie und -beratung mit Schwerpunkt Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten. Sie ist u.a. Mitglied in der Arbeitsgruppe "Diätetik in der Allergologie" der DGE und in der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI). Wohl bekomms: Wie viele Menschen leiden in Deutschland an einer echten Nahrungsmittelallergie? Ute Kärner - Ernährungstherapeutin mit Schwerpunkt Lebensmittelallergie: Ute Kärner: 40 Prozent aller Erwachsenen in Deutschland leiden ein- oder mehrmals im Laufe ihres Lebens an einer allergischen Erkrankung. In den letzten Jahrzehnten ist ein deutlicher Anstieg zumindest bei den häufigsten Krankheitsbildern zu verzeichnen. Dabei sind immerhin zwischen 4 und 7,5% der Kinder und 2,5 bis 4% der Erwachsenen von einer speziellen Lebensmittelallergie betroffen. Wohl bekomms: Das wären also hochgerechnet auf die Gesamtbevölkerung auch bei vorsichtiger Rechnung immerhin ca. 3 Millionen Menschen, die an einer Lebensmittelallergie leiden? Ute Kärner: Die Zahl der Betroffenen dürfte tatsächlich in dieser Größenordnung liegen. Wohl bekomms: Das ist enorm! Wo können sich diese Menschen behandeln und beraten lassen? Ute Kärner: Im Verhältnis zur Gesamtzahl der Betroffenen ist die Zahl der erfahrenen Ernährungsfachkräfte verschwindend gering. In der Berufsgruppe der Ökotrophologen und Diätassistenten (Ernährungswissenschaftler / Ernährungsberater) gibt es zwei Fachgruppen, die sich auf das Thema spezialisiert haben: Der Arbeitskreis "Diätetik in der Allergologie" (AK-DIDA) sowie die gleichnamige Arbeitsgruppe der deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Auch beim Deutschen Allergie- und Asthmabund sowie bei den Berufsverbänden gibt es einige Fachkräfte, die auf das Thema Lebensmittelallergie spezialisiert sind. Insgesamt stehen dahinter vielleicht 50 bis 60 ausgebildete, qualifizierte Beratungskräfte. Wohl bekomms: 50.000 Fälle pro ausgebildeter Beratungskraft - das hört sich nach einer Katastrophe für die Patienten an. Wie kommen Patienten in dieser Situation zu einer vernünftigen Beratung? Ute Kärner: Manchmal erst nach jahrelangem Suchen und häufig nur über Mund zu Mund Propaganda. Viele Patienten werden erst nach einer wahren Odyssee findig, die sie über verschiedene Ärzte, Heilpraktiker und sogenannte Alternativmethoden geführt hat. Sie suchen weiter, weil ihnen keiner von denen helfen kann. Die landen dann nach ewigem Suchen in meiner Praxis. Auch der Deutsche Allergie und Asthmabund veröffentlicht über die Adressen kompetenter Therapeuten und gibt sie an Betroffene weiter. Viele haben schon einen langen Leidensweg hinter sich, bis sie an einen kompetenten Allergologen kommen. Ich z.B. kooperiere mit einer ganzen Reihe von Allergologen aus der Region Köln, die Patienten an mich weiterleiten. Meine Patienten kommen allerdings z.T. von sehr weit her - aus dem ganzen Rheinland und darüber hinaus. Wohl bekomms: Was kann alles schief gehen, wenn der Patient an den falschen Berater kommt? Schließlich ist die Berufsbezeichnung des Ernährungsberaters nach wie vor nicht geschützt. Deswegen tummeln sich auf dem Gebiet der Ernährungsberatung zahllose Anbieter ohne jegliche fachliche Qualifikation. Ute Kärner: Sie führen über Jahre unnützige, falsche und oft sehr eingeschränkte Diäten durch, ohne dass ihre Symptome beseitigt

werden. Ganz schlimm ist das oft bei betroffenen Kindern: Was denen von sogenannten Therapeuten an unseriösen Diäten oder Therapien "verordnet" wird, grenzt manchmal schon an Kindesmisshandlung. Lebensmittelallergien erfordern einfach auf Grund ihrer Komplexität ein großes Spezialwissen. Ohne dieses Spezialwissen ist eine erfolgreiche Therapie nicht möglich. Wohl bekomms: Wie läuft eine qualifizierte Beratung für Lebensmittelallergiker ab? Ute Kärrner: Voraussetzung für eine erfolgreiche Ernährungstherapie ist zunächst eine umfangreiche Diagnostik durch einen Facharzt – den Allergologen. Bei Verdacht auf Lebensmittelallergie empfiehlt sich dann im Anschluss an die Diagnose durch den Arzt eine systematische Ernährungsberatung, die normalerweise aus vier Stufen besteht: Am Anfang steht immer ein erstes und ausführliches Anamnesegespräch. Darauf folgen zwei bis drei Beratungsgespräche zur diagnostischen Diät, zum Kostenaufbau und zur anschließenden therapeutischen Dauerkost. Der Beratungsprozess wird durch ein Abschlussgespräch und durch eine gemeinsame Auswertung abgeschlossen. Wohl bekomms: Wie lange kann das dauern? Ute Kärrner: Der Patient kommt bestenfalls nach zwei bis drei Monaten zu einer Dauerernährung, die einerseits alle diagnostizierten Allergene meidet und ihm andererseits eine ausreichende Lebensqualität garantiert. Bei Mehrfachallergien kann die systematische Suche nach den Auslösern in Zusammenarbeit mit dem Arzt aber auch schon mal ein halbes Jahr bis ein Jahr dauern. Wohl bekomms: Wie sind die Aussichten auf Erfolg? Gibt es eine vollständige Heilung? Ute Kärrner: Ihre Allergie behalten Sie! Wenn sie konsequent ihre Allergene meiden und die Empfehlungen einhalten, dann kann zumindest dauerhafte Beschwerdefreiheit erreicht werden. Wohl bekomms: Frau Kärrner, vielen Dank für das Gespräch! Interessierte oder Betroffene können den Kontakt aufnehmen unter folgender Anschrift: Dipl. oec.troph. Ute Kärrner, Büro und Praxis für Ernährungstherapie und -beratung, Am Zidderwald 5, 53332 Bornheim (zwischen Köln und Bonn gelegen)

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählhlein in Ernährungswissenschaft um 13:06

Sonntag, 29. Oktober 2006

Verpflegung für die Massen: Mariniertes Huhn

Heute hatten wir hier 18 Leute im freiraum zu verpflegen. Da braucht man Rezepte, die schmecken und sich trotzdem unkompliziert zubereiten lassen. Das "Marinierte Huhn" gehört zu dieser Sorte von Rezepten. Hier die Angaben für 4 Personen: Zutaten: 800g Hähnchenbrustfilet, 200g Kirschtomaten, 6 Lauchzwiebeln, 500g vorgegarte kleine Kartoffeln, 1 unbehandelte Zitrone, Marinade: ½ TL Dijonsenf, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Fleischgewürz, 2 EL Olivenöl, 100 ml Sherry, 2 EL Minzblätter, 2 TL Honig, Salz Pfeffer. Zubereitung: Für die Marinade Senf, Zitronensaft, Fleischgewürz, Olivenöl und Sherry verrühren. Minzblätter fein hacken und zugeben. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, mit der Marinade mischen und 2-4 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Hähnchenbrustfilets kurz anbraten, dann samt Rest der Marinade in ofenfeste Form geben. Kirschtomaten, Lauchzwiebeln und Kartoffeln dazwischen verteilen, Zitronenscheiben darüber legen. Bei 200°C ca. 30 Minuten garen, bis die Hähnchenfilets gar sind, einmal wenden. Mit Minze bestreut servieren. Das ganze geht schnell, ist unkompliziert und hat lecker lecker lecker geschmeckt!! Und übrigens sah es so genial aus: Photo: Mhlein

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mhlein in Rezepte & Tipps um 18:01

Freitag, 27. Oktober 2006

Ä-kotester im Discount-Rotwein-Rausch?

Ä-kotest: Kopfrechnen schwach Ä-kotest widmet sich in seiner jüngsten Ausgabe dem "Rotwein vom Discounter". Das Ergebnis haut dem Fass bzw. der Flasche den Boden aus: 15 von 21 getesteten Billigweinen gehen mit dem Geschmacksurteil "gut" (Testerergebnis Sensorik) aus dem Rennen - alle im Preisbereich zwischen 1,59 und 2,49 pro 0,75 Liter Flasche! Das ist schlichtweg schlimmste Verbraucherverdummung und das seitens eines Magazins, dass mit seiner Qualitäts-, Ökologie- und Verbraucherorientierung zu punkten versucht! Wie kommt es zu diesem Unsinn? Durch einen banalen und deswegen umso schlimmeren Rechenfehler: Der Geschmack der Weine wurde nach dem 5-Punkte-Schema der Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft (DLG) von "geschulten Verkostern" durchgeführt. Dieses 5-Punkte Schema legt die Prüfungsergebnisse etwas eigenartig aus: 4,5 - 5,0 Punkte: hervorragend 3,5 - 4,49 Punkte: sehr gut 2,5 - 3,49 Punkte: gut 1,5 - 2,49 Punkte: zufriedenstellend 0 - 1,49 Punkte: nicht zufriedenstellend Wir haben es hier also mit einem 5-Punkte-Noten-System zu tun. Da die DLG vorwiegend deutsche Produkte bewertet, will man natürlich möglichst gute Ergebnisse für die heimischen Erzeugnisse. Also bewertet man nicht von "Sehr gut" bis "Mangelhaft", sondern setzt mit der Kategorie "Hervorragend" eins obendrauf. Das hiebt die Beurteilung nach oben. Bei klassischer Interpretation nach dem Schulnoten-System entsprechen die Produkte mit dem DLG-Urteil "gut" also allenfalls einem "befriedigend". Damit aber nicht genug: Während die DLG mit 5-Punkte-Noten bewertet, bewertet Ä-kotest in der Regel mit einem Sechs-Stufen-Schulnoten-Schema "von sehr gut" bis "ungenügend". Das wertet die "gut" Noten beim DLG-Geschmacksurteil nochmals ab. Zehn der 15 Weine mit "gutem" Geschmack lagen im Bereich von 2,5 bis 2,85 DLG Punkten - hätten also nach dem Schulnoten System mit sechs Stufen gerade mal ein "ausreichend" verdient!! Ä-kotest klärt zudem nirgends darüber auf, dass in der Spalte Geschmack (Testerergebnis Sensorik) mit 5-Punkte, beim Gesamturteil jedoch mit sechs Noten bewertet wird. Herzlichen Glückwunsch, liebe Ä-kotester. Im Kopfrechnen gibt's Euch nach DLG-5-Punkte-Schema leider nur ein "Nicht zufriedenstellend". Auch die Auswahl der Testkriterien zeugt nicht gerade vom großen Sachverstand der Ä-kotester: Zwar sucht man wacker nach Pestiziden, die bei Wein bekanntermaßen fast nie eine Rolle spielen. Dagegen gibt es keine Information darüber, wie die Flasche verschlossen ist: In der Vergangenheit war minderwertiger Kork (meist aus gepresster Rinde) eine entscheidende Fehlerquelle für verdorbene Weine. Luftzieher oder versteckte Korkschräcker, die sich als unangenehme Mufftöne bemerkbar machen, waren keine Seltenheit. Mittlerweile werden bei mehr als der Hälfte aller Discountweine keine Korken mehr verwendet - was ganz klar als Plus für die Discounter zu verbuchen ist, die tatsächlich in letzter Zeit viel tun, um grobe Fehler auszumerzen. Diese Problematik wird im Test weder angesprochen noch erwähnt der Leser, welcher Wein wie verschlossen ist. Der Sachverstand fehlt auch bei so mancher Formulierung im Text. So heißt es dort z.B.: "Drei Viertel der Rotweine aus den Discountern schmeckten den Fachleuten "gut". Ä " Das ist falsch. Die Experten bewerteten den Geschmack mit einer Note, die laut 5-Punkte-Schema DLG in die Kategorie "gut" fällt. Ob das Zeug den Verkostern auch "gut" geschmeckt hat, ist eine ganz andere Frage. Doch auch diese Art von Sprachschluderei führt dazu, dass der Leser nach Lektüre die Billigheimer fast für große Gewächse hält. Wohl bekomms meint: Haben die Ä-kotester dieses Urteil im besoffenen Kopp gefällt - berauscht von der Wirkung des Discounter-Fusel? Hat Ä-kotest hier ein Testurteil "pro Discount" zurecht gezimmert, weil das Blatt anscheinend mit auf der Geizwelle schwimmen will? Denn selbstverständlich weiss man bei Ä-kotest, wie empfindlich die Konsumenten für derlei Testate sind, mit denen man ihr Einkaufsverhalten geradezu besteuert. Ä Oder hat man bei Ä-kotest gar nicht verstanden, warum es bei der Bewertung von Discount-Weinen gehen sollte? Die Redaktion hat versäumt, den großen Unterschied zwischen Fehlerfreiheit der Weine bezüglich des technischen Standards und Genusswert herauszuarbeiten. Die meisten Discountweine sind inzwischen technisch einwandfrei. Das ist loblich und muss auch fairerweise so dargestellt werden. Fehlerfreiheit ist jedoch erst die Grundlage, auf der der Genusswert des Weines aufbaut. Dass die meisten dieser Weine trotz Fehlerfreiheit allenfalls mäßigen Weingenuß bieten, wird nicht deutlich. Grund dafür ist unter anderem das DLG-5-Punkte-Schema und seine meines Erachtens nach falsche Auslegung (siehe oben). Kein Mensch in Weinverkoster-Kreisen außerhalb der DLG verwendet dieses schwache Schema. Üblich sind dagegen das 100 Punkte System, das sich international in der Weinwelt weitgehend durchgesetzt hat und das 20 Punkte-Schema, wie es vom Deutschen Weininstitut nach wie vor empfohlen und verwendet wird. Beide Systeme sind dem DLG-Schema in der Geschmacksbewertung überlegen, von beiden scheinen die Ä-kotester noch nichts gehört zu haben. Die eigentliche Katastrophe an diesem Rechenfehler: Hier wird kostenlose Promotion für billigste Industrieweine gemacht und den vielen redlichen Qualitätsweinwinzern, deren reine Produktionskosten weit über den Verkaufspreisen der Billigheimer liegen, das Wasser abgegraben. Kommt der Leser doch automatisch zu dem Schluss: Warum mehr ausgeben, wenn den Weinen beim Discounter sogar von Ä-kotest ein ach so guter Geschmack

bescheinigt wird.Ä

Geschrieben von Dr. Friedhelm MÄhlein in Wasser&Wein um 17:02

Discount-Weine: So bewerten die anderen

Fachzeitschrift Weinwirtschaft: Nur 2,5% der Discountweine mit "gut" bewertet. Im Rahmen einer angemessenen Recherche hätte Äkötet auch auf folgenden Sachverhalt stoÄßen müssen: Das Branchen-Blatt "Weinwirtschaft" führt regelmÄÄÄige Tests von Discount-WeinenÄ durch. Erst kÄÄrzlich wurde dort das Jahresergebnis der in diesem Jahr durchgefÄÄhrten DiscounttestsÄ verÄffentlicht. Dort wurden von 725 verkosteten Weinen nur 18 (2,5%) mit gut bewertet.Ä Ä 388 Weine (53,3%) erhielten das Urteil zufriedenstellend.Ä Knapp 11% der Proben wurden alsÄ schwach mit MÄngeln, grob fehlerhaft oder mit Kork als nicht mehr genieÄÄbar beurteilt. 241 Proben (33,2%) erhielten das Urteil ausreichend. Von den 725 Proben waren somit 45% ausreichend oder schlechter. Das halte ich für ein realistisches Bild! Ist es ein Zeichen von mangelnder Recherche oder von Selbstgerechtigkeit, wenn Äkötet ein solches Ergebnis ignoriert und / oderÄ ÄÄbergeht?

Geschrieben von Dr. Friedhelm MÄhlein in Wasser&Wein um 11:49

Donnerstag, 26. Oktober 2006

Mc Donalds: Rauchfrei genießen

McDonald's stellt seine mehr als 1.260 Restaurants in Deutschland bis zum 31. März 2007 auf rauchfrei um. Durch unsere Initiative "Rauchfreies Restaurant" ermöglichen wir unseren mehr als 2,3 Mio. Gästen täglich ein rauchfreies Genusserlebnis in unseren Restaurants, erläutert Wolfgang Goebel, Vorstand Operations bei McDonald's Deutschland Inc. Quelle: cafe-future.net

Wohl-bekomms meint: Na, ob das die richtige Strategie ist? Bisher konnte man sagen: "Der verdammte Zigarettenrauch verdirbt mir den ganzen guten Geschmack." Könnftig wird man sagen müssen: "Schmeckt ja tatsächlich nach Pappkarton mit nichts." Beiseite: McDonald's ist immer gerne vorne mit dabei, wenn es nicht weh tut. Das Rauchverbot tut nicht weh es wird McDonald's keinen Euro Umsatz kosten. Trotzdem großes Lob. In einer Kette, die vorwiegend von jungen Leuten aufgesucht wird, hat ein Rauchverbot Vorbildfunktion. Hier wird den Jugendlichen eindeutig gezeigt: Genussmittel mit Suchtpotential wie Alkohol und Zigaretten müssen draußen bleiben!

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählhlein in Fast Food - Slow Food um 20:01

Mittwoch, 25. Oktober 2006

Hat Arbeit etwas mit Genuss zu tun?

Arbeit ist eher selten reiner Genuss, aber: "Arbeit ist schwer, ist oft genug ein freudloses und mühseliges Stochern, aber nicht arbeiten - das ist die Hölle." Thomas Mann (1875-1955) Wo er recht hat - mit kleinen Einschränkungen - ,hat er recht, der Mann !

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählleib in "Feinkost" um 21:22

Menschheit vom Aussterben durch Fettsucht bedroht?

Steht die menschliche Spezies vor dem Aussterben als Folge von fortgesetzter Faulheit und Gefräßigkeit - in Form von maßlosem Fast Food-, Fett-, Zucker-, Fernseh- und sonstigem Konsum? Man könnte es fast meinen, wenn man die Meldungen der letzten Tage liest (..und schließlich darf man sich ja wohl so kurz vor dem 1. November auch mal eine deprimierte Weltsicht leisten): **Übergewicht: Amerika explodiert** Wie aerzteblatt.de berichtet, vertilgen fettleibige Kinder in den USA Riesenportionen und sind Bewegungsmuffel. Das geht aus gleich mehreren Studien hervor, die in den vergangenen Tagen auf einer Fachkonferenz in Boston zum Thema Fettleibigkeit im Kindesalter vorgestellt wurden. Die unmäßigen Portionen seien meist hochkalorisch, stellte eine Studie des texanischen Baylor Colleges fest. 32,7 Prozent der Jungen und 28,8 Prozent der Mädchen unter zehn Jahren in den USA gelten bereits als übergewichtig. Im Lebensabschnitt bis 14 Jahre schlössen die Mädchen prozentual zu den dicken Jungen auf, wie es in Studien verschiedener Experten. Demnach sind die Eltern oft ein negatives Beispiel. Wer einen übergewichtigen Vater oder eine dicke Mutter hat, schleppt als Erwachsener (mit einer Wahrscheinlichkeit von 79%) selbst zu viele Pfunde mit sich herum. Viele Eltern erziehen ihre Sprösslinge zudem zu Bewegungsmuffeln: Eine Studie der Universität von North Carolina in Chapel Hill fand heraus, dass selbst Schulwege unter einem Kilometer mit dem Auto zurückgelegt werden. Als Begründung hatten die Eltern unter anderem schlechtes Wetter (44 Prozent), Angst vor Entführungen (35 Prozent) und Verkehrsunfällen (29 Prozent) genannt. Mit Beginn des Studiums setzt sich das ungesunde Leben fort. Mehr Alkohol und weniger Bewegung bei häufiger Schreibtischarbeit zu später Stunde seien Gründe dafür, dass Studenten durchschnittlich sechs Kilogramm Gewicht binnen zwei Jahren zulegten, belegte eine Studie der Medizinischen Fakultät der Brown University. Außerdem konnten Wissenschaftler nachweisen, dass Fettleibigkeit häufiger bei Minderheiten der afrikanisch- und spanischstämmigen Amerikaner sowie bei Nachkommen von Ureinwohnern der USA auftrete als bei in den USA lebenden Nachfahren von europäischen Einwanderern. **Übergewicht: Die Welt explodiert** Nach einer weiteren Meldung des Ärzteblattes hat der Weltärztebund auf seiner Generalversammlung in Südafrika an alle Ärzte appelliert, sich noch stärker dafür einzusetzen, dass die Bevölkerung weltweit Gewichtsabnahme und gesunde Lebensführung ernst nehmen, da Fettleibigkeit weltweit eines der größten Gesundheitsprobleme darstelle. **Übermäßiges Fernsehen und Videospiele** seien zwei wesentliche Gründe, die Kinder und Erwachsene von körperlichen Aktivitäten abhielten. Fettleibigkeit betreffe alle Länder und alle sozialen Schichten, erklärte der Weltärztebund.

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählleib in Dick & dünn um 09:11

Montag, 23. Oktober 2006

Geschmacksverirrung

Nach einer vom Magazin Focus in Auftrag gegebenen Studie sieht der Durchschnittsdeutsche täglich 211 Minuten fern. Arme Menschen verbringen demnach deutlich mehr Zeit vor dem Fernseher als reiche: Wer ein Haushaltsnettoeinkommen unter 1000 Euro hat, sitzt bereits 316 Minuten täglich vor der Glotze. Wohl bekommst meint: Schock - Schwerenot. Wie um Gottes willen überlebt man täglich fünf Stunden vor dem Fernsehschirm? Offensichtlich leiden die Menschen an einer unglaublichen Geschmacksverirrung "je ärmer, desto schlimmer sind sie dran. Oder leiden sie an ganz anderem: an Perspektivlosigkeit, Antriebslosigkeit, Apathie, Kraftlosigkeit, Ideenlosigkeit, verbunden mit permanenter Geldnot - das vermutlich sogar an allem zusammen? Was ließe sich bewegen - privat, aber auch für das "Gemeinwohl" - wenn nur eine Stunde von der täglichen Fernsehzeit für Sinnbringendes verwendet würde? Unterschicht, magst ruhig sein" und das Fernsehen trägt sein Schärfflein dazu bei. Schließlich schlüpfert nichts zuverlässiger ein als die Flimmerkiste. Wohl bekommst!

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählhlein in Haushalt & Konsum um 23:52

Vollwertkost und Schokolade: "stückchenweise" Versöhnung?

Meldungen über positive gesundheitliche Wirkungen der Schokolade häufen sich inzwischen derart, dass Schoko-Produkte demnächst wohl in den Status der freiverkäuflichen Arzneimittel erhoben werden dürften. Vor gar nicht allzu langer Zeit noch gehörte die Vollwert-Ernährung zu den vehementesten Gegnern der Schokolade: Alles, was nur entfernt nach Schokolade aussah, war mit dem Bannstrahl des Verbots belegt. Das scheint sich geändert zu haben. In der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift "Naturarzt" beschreibt die Lebensmittelchemikerin Dr. Bettina Pabel unter dem Titel "Macht Schokolade gesund und glücklich?" darüber "wie die Vollwertlehre den Kakaogenuss bewertet. Da wird dann zunächst schon noch Kritik an der Gesundheits-Hype rund um den braunen Gaumenschmeichler geübt: "Was hat es nun mit dem gesundheitlichen Nutzen der Schokolade auf sich? "Kakao-Genießer leben länger", meldete zum Beispiel die "Arztzeitung" im März diesen Jahres. Und "Kakao schützt vor Sonnenbrand" schrieb die "Medical Tribune" drei Monate später. Sekundäre Pflanzenstoffe, sogenannte Polyphenole, sollen dafür verantwortlich sein. Ihnen werden herz- und gefäßschützende Eigenschaften zugesprochen, zudem wirken sie antioxidativ und fangen aggressive Sauerstoff- und Stickstoffradikale auf. Allerdings trifft dies nur auf Bitterschokolade mit einem hohen Kakaoanteil zu. Die Meldungen über den positiven Gesundheitsnutzen von Schokolade basieren auf den verschiedensten Studien, die aber zum Teil mit sehr wenig Teilnehmern und nur über kurze Zeiträume durchgeführt wurden (teilweise auch unterstützt von Herstellern wie Masterfoods, Mars). Sekundäre Pflanzenstoffe sind jedoch in großen Mengen auch in Gemüse, Obst und Kräutern enthalten. Und diese haben längst nicht soviel Kalorien wie Schokolade, die immerhin zu 55% aus Fett besteht. Nimmt man mit 100g Schokolade circa 550 kcal pro Tag zusätzlich zu sich, dann legt man so schnell an Gewicht zu, dass die positive Wirkung der Schokolade schnell verspielt ist. Herzschützende Antioxidantien kann man mit weniger Kalorien und zusätzlichen Ballaststoffen und Vitaminen auch über die Mittelmeerküche zu sich nehmen. Besonders viel sind in Zwiebeln, Brokkoli, grünen Bohnen, Äpfeln ... Granat und Traubensaft enthalten. "Nu, nu" es muss ja nicht gleich täglich eine Tafel sein. Da landen wir doch schon beim harten Schokoholic. Auch die Gegenüberstellung von Schokolade und Zwiebeln scheint mir etwas gewagt obwohl das, was Frau Pabel sagt, natürlich sachlich durchaus richtig ist. Vor allem beim letzten Absatz des Artikels atme ich dann erleichtert auf "signalisiert er doch nichts anderes als die versöhnliche Annäherung der Vollwert-Ernährung an die so lange geachtete Schokolade, abgesegnet durch ein Wort des Vollwert Papstes Prof. Dr. Claus Leitzmann: "Die moderne Vollwert-Lehre steht dem braunen Genuss übrigens durchaus positiv gegenüber. "Das ist doch ein tolles Produkt", sagt zum Beispiel der Ernährungswissenschaftler Professor Claus Leitzmann. Allerdings weist der Experte darauf hin, dass man sparsam damit umgehen sollte, denn Fett- und Zuckergehalt schlagen schnell zu Buche. Er empfiehlt daher, jeden Tag nur ein, zwei Stückchen zu genießen. Wie bei allem, was wir essen, gilt demnach: die Menge macht's. Ende des Eintrags "denn weil ich heute erst ein Stückchen hab, gelästet es mich jetzt unaufschiebbar nach dem zweiten" ganz im Sinne der Vollwert Ernährung. Wohl bekommst!

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählhlein in Genuss um 19:17

Sonntag, 22. Oktober 2006

Die Kuba-Küche

Vielleicht ist es ja neben Sex, Kaffee und Zigarren die gute Ernährung, die Kubaner so alt werden lässt. Ich erinnere mich zum Beispiel an einen köstlichen, frisch gefangenen, gegrillten Hummer, unter Palmen vor Meereskulisse serviert auf einem Campingtisch, an dem wir auf Klappstühlen sitzen. Das Restaurant ist eine wacklige, offene Bretterbude. Das Küchenteam besteht aus dem Koch und einem flinken Jungen, der serviert. Das Herz der Küche ist ein gasflaschenbetriebener Grill. Es war der beste Hummer unsres Lebens! Jetzt, wo die Drei-Sterne-Bretterbude nicht mal eben zu erreichen ist, bringt uns Alex Garcia ab und an die Insel ein Stückchen näher. Der geborene Kubaner, heute Starkoch in den USA, hat ein Kochbuch unter dem Titel "Die Kuba Küche" geschrieben, dessen Photos schon beim Blättern heftigste Kuba-Gefühle wecken. Das Buch bietet mit seinen Rezepten für Tapas, Salate, Fleisch- und Fischgerichte, Reis- und Gemüsebeilagen einen Querschnitt der kreolisch "karibischen Küche und ihrer exotisch würzigen Aromen. Wer Kuba kennt wird vor allem die Authentizität der Rezepte lieben " von der "sopa de frijoles colorados (rote Bohnensuppe) über "ensalada criolla" (kreolischer Salat) bis zu "Chuletas de cerdo al estilo Cubano" (Schweinekoteletts nach kubanischer Art). Und natürlich darf auch eine kleine Sammlung von coolen Drinks nicht fehlen " darunter selbstverständlich auch der Mojito " einer meiner Lieblingscocktails " mit einem interessanten Rezept: Mojito 2 EL frisch gepresster Limettensaft " 6 bis 8 Blätter frische Minze " 1 EL Zuckersirup oder 50g brauner Rohrzucker " 50 ml weißer Havana Club Rum " Eiswürfel " 2 EL Limonade " 1 Schuss brauner Havana Club oder ein anderer brauner Rum guter Qualität " 1 Zweig frische Minze zum Garnieren. Limettensaft, Minzeblätter und Zucker in einem Glas verrühren. Die Mischung mit einem Stück Zitrone zermalmern. Den weißen Rum dazugeben und das Glas mit Eis füllen. Limonade hinzufügen, kurz umrühren und mit braunem Rum abrunden. Mit einem Zweig frischer Minze garnieren und mit einem Strohhalm servieren. Wohl bekomms! Quelle: Alex Garcia, die Kuba Küche. Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt / Weinstr. 2005, 176 Seiten, ISBN 3-86528-217-2, 16,90.

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mähleib in Lesefutter um 23:01

Freitag, 20. Oktober 2006

Gute Nachrichten für Schokoholics

Drei x täglich vor dem Essen - neues Wundermittel gegen Magengeschwüren? (Photo: Photocase) Schützt Schokolade vor Magengeschwüren? Die aktuelle Ausgabe der Zeitschrift Test (11/2006) berichtet über eine neue gesundheitsfördernde Wirkung von Schokolade mit hohem Kakaogehalt, die eine Studie an der Universität Münster ans Tageslicht befördert hat. Demnach enthält Schoggi mit viel Kakao einen Aminosäurekomplex, der nicht nur für das Aroma zuständig ist, sondern auch entzündungshemmend wirkt. Der Stoff "so die Studie - verhindert, dass sich der für Magengeschwüre mitverantwortliche Keim Helicobacter pylori im Magen festsetzt. Wohl bekomms meint: So ändern sich die Zeiten - und in ihnen die Erkenntnisse der Wissenschaft: Noch vor zehn Jahren war Schokolade als "Säurelocker" verufen und galt bei Magengeschwüren als absolutes Killerlebensmittel.

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mähleib in Genuss um 22:57

Mittwoch, 18. Oktober 2006

Auf nach Kuba!

Das Geheimnis Kubanischer Best-Ager: Kaffee, Sex und Zigarren Seit meinem Kuba-Besuch vor ein paar Jahren habe ich das geahnt: Drei Dinge braucht man, um glücklich und gesund alt zu werden: Viel Kaffee, kubanische Zigarren und Sex - bei gleichzeitig allenfalls moderatem Alkoholkonsum. Dieses Geheimrezept der Kubaner wurde jüngst von der Ärztin Nancy Nepomuceno enthüllt, die in einer Studie 54 über hundert Jahre alte Bewohner der Provinz Villa Clara befragte. Die Provinz hält übrigens mit einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 78 Jahren den kubanischen Landesrekord in Langlebigkeit. Zigarre: Lebenselixier für Best Ager? Photo: mähleibDie meisten befragten Alten waren geistig noch äußerst rege, viele verrichteten noch immer für ihr Alter schwere Arbeiten. Rund 60 Prozent der Hundertjährigen stammt von Eltern ab, die ebenfalls ein besonders langes Leben hatten. 95 Prozent der Alten ernährt sich gesund mit viel Fisch, Geflügel, Gemüse und Maniok. Sie kochen mit wenig Salz und natürlichen Gewürzen. Wie die Untersuchung feststellt, verläuft das Leben der Greise nach festen Regeln. Keiner der Hundertjährigen ist Alkoholiker, aber fast alle trinken viel Kaffee und rauchen Zigarren. Zudem hätten sie vielfältige Interessen – auch sexueller Natur –, hier es in der am Zentrum für Geriatrie und Sozialarbeit vorgestellten Untersuchung. Kuba will die durchschnittliche Lebenserwartung seiner Bewohner auf 80 Jahre erhöhen und betreibt zu diesem Zweck zahlreiche Studien. Schon jetzt leben mehr als 3000 über 100 Jahre alte Menschen in dem Inselstaat, 1,6 Millionen Kubaner (14 Prozent) sind über 60. Es gibt auch einen Club der 120-Jährigen. Sex und Zigarren - am besten gleichzeitig. Wer das überlebt, wird steinalt (Photo: mähleib)Wohl bekomms meint: Geliebtes Cuba, ich komme bald!! Aber wenn ich mal von meiner persönlichen Schwärze für Kuba absehe: Wie kann man bloß einen solchen Schwachsinn veröffentlichen. Schuld an derartigem Quatsch sind schludrige Medien / Journalisten. Die Kombination aus Sex, Kaffee und Zigarren lässt sich natürlich keiner entgehen, und wenn sie in noch so falschen Zusammenhang gebracht wird. Also: Fahrt nach Kuba - aber bloß nicht, um dort alt zu werden! Die Reise lohnt sich zum Beispiel, um Last Minute vor Castros Abgang (..oder will der auch noch in den 120er Club ??) den morbiden Charme des letzten Eilands des realen Sozialismus auf sich wirken zu lassen.Quelle: Die Welt

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mähleib in Reisen und Speisen um 00:39

Dienstag, 17. Oktober 2006

Acomplia: Zweifel an der Wunderpille

Lifestyledroge für Dicke wird nicht von Krankenkassen erstattet
Anfang Juli berichtete Wohl bekomms über die neue Lifestyledroge Rimonabant, die weitgehend nebenwirkungsfrei schlank und gesund machen soll. Doch schon regen sich Zweifel an der PR-inudzierten Euphorie. Das Medikament, als "Pille gegen Fettpolster", "bahnbrechendes neues Mittel" oder "neue Wunderpille" von der "Bunten" bis hin zum "Spiegel" gefeiert, ist nun seit etwa einem Monat auf dem Markt. Auf tagesschau.de berichten Christian Baars und Adrian Feuerbacher über wachsende Zweifel an der Wirksamkeit der Substanz, die auch unter dem Namen Acomplia bekannt ist. Unter anderem zitieren sie einige der ersten menschlichen Versuchskaninchen, die das Präparat bereits schlucken: "Bin Apotheker, 53 Jahre, und habe versuchsweise 14 Tage lang Acomplia eingenommen. Der Appetit verschwindet. Persönlichkeitsänderungen traten ein. Bin sehr ernst geworden. Habe nach 14 Tagen wegen Unwohlsein, Halsschmerzen, etc. das Produkt abgesetzt." "Ich wurde immer depressiver. Oft dachte ich an Selbstmord. Ich konnte nicht mehr schlafen und hatte richterliche Alpträume." Das schreiben Menschen im Internet, die Acomplia eingenommen haben. Aber auch einige Wissenschaftler halten das Mittel für riskant. So der Arzt und Apotheker Wolfgang Becker-Bräuer, der Herausgeber der unabhängigen Fachzeitschrift Arznei-Telegramm. "In klinischen Studien haben ungefähr 40 bis 50 Prozent der Beteiligten die Studie vorzeitig abgebrochen", erzählt er. "Unter anderem auch wegen unerwünschter Wirkungen, beispielsweise auch sehr häufig wegen Depressionen oder Angstzuständen." Der Schlankmacher hat aber nicht nur Nebenwirkungen, die zum Teil noch gar nicht richtig erforscht sind, sondern er kostet auch viel Geld: "Für 1000 Euro pro Jahr nehme ich im Schnitt fünf Kilo ab - und das auch nur so lange, wie ich das Mittel einnehme", fasst der Pharmakologe Becker-Bräuer das Ergebnis der Studien zusammen. "Das ist doch absurd." So sah das nun auch der Gemeinsame Bundesausschuss. Das Medikament Acomplia wurde als so genanntes Lifestyle-Präparat eingeordnet. Damit kann es zwar weiterhin von Ärzten verschrieben, muss aber nicht mehr von den Krankenkassen erstattet werden. Marktanalysten hatten einen möglichen Jahresumsatz von bis zu fünf Milliarden Dollar für das Medikament vorhergesagt. Wohl bekomms meint: Auch wenn's mir in der Seele wehtut, wenn Hersteller Sanofi-Aventis die fünf Milliarden nicht erreicht: Finger weg von dem Zeug!

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählleib in Dick & dünn um 23:18

Montag, 16. Oktober 2006

Die Kürbisse kommen

Kürbisse sind Kult, und das nicht nur wegen Halloween. Als kulinarische Bereicherung im Herbst tauchen die Speise Kürbisse auch in unseren Köchen immer häufiger auf. In der Gastronomie sind derzeit vor allem Kürbissuppen groß in Mode. Der Renner: Kürbissuppe vom Hokkaido-Kürbis. Sind ganz normale Kürbisse, klingt aber so schön exotisch und kostet deshalb gleich einen Euro mehr. Noch bis Ende Oktober haben Kürbisse aus heimischem Anbau Hochsaison. Hier eine kleine Warenkunde von wohl bekomms: Sie heißen Gelber Zentner, Big Max oder Dills Atlantic Giant und machen ihrem Namen alle Ehre. Die Giganten des Gartens bringen es auf 50 Kilo und mehr, Rekordexemplare in den USA auf sensationelle 1000 Pfund, während der kleinste Kürbis, ein Zierkürbis der Sorte Spinning Gourd, kaum größer als ein Euro ist. Kürbisse zählen zu den ältesten Kulturpflanzen überhaupt, weltweit sind über 800 Sorten bekannt. Bild: Photocase Riesen Kürbisse, botanisch Cucurbita maxima genannt, sind gut erkennbar am runden, weichen und korkigen Fruchtsiel. Die meist stark rankenden Pflanzen stammen von einer Wildart aus den Pampas Argentiniens und Bolivians ab. Übrigens: Trotz mitunter beeindruckender Größe zählen die typischen, orange- bis dunkelorange-farbenen Halloween-Kürbisse mit ihrem kantigen Stiel nicht zu den Riesen Kürbissen, sondern wie Zucchini, steirischer Kürbis oder kurioser Spaghettikürbis zu den Garten Kürbissen. Aus dem bunten Reich der Riesen Kürbisse kommen die ungewöhnlich geformten Torkenturban-Kürbisse, die als Dekoration alle Blicke auf sich ziehen, sich aber auch für Suppen und zum Füllen eignen. Uchiki kuri nennt sich der Klassiker vom Typ Hokkaido. Er gehört mit handlichen ein bis eineinhalb Kilo Gewicht zu den gefragtesten Speise Kürbissen. Mit seinem esskastanienähnlichen, intensiven Geschmack und seinem leuchtend orangefarbenen Fruchtfleisch bringt er Raffinesse in die Kürbispalette. Er ist besonders köchenfreundlich, denn dank seiner dicken Schale muss er nicht extra geschält werden. Auch Sorten wie Green, Blue oder Golden Hubbard, die wie Baseballs aussehen, sind geschmacklich hervorragend. Sie weisen ein fruchtig-süßes Aroma auf und können samt Haut halbiert und gefüllt im Backofen gebraten werden. Ebenfalls attraktiv: Bei kleineren Exemplaren des Gelben Zentner lässt sich die ausgehöhlte Schale zum Servieren der Suppe verwenden. Bild: Photocase Wie man die Kürbisse verarbeitet und was man damit alles machen kann - darüber später mehr.

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählleib in Besser essen - gesünder leben um 08:51

Sonntag, 15. Oktober 2006

Nahrungsergänzungsmittel: Welche Präparate sind die besten?

"Nehmen Sie die Präparate vom Discounter. Die wirken auch nicht, sind aber wenigstens billiger." Prof. Dr. Helmut Erbersdobler, Ernährungswissenschaftler

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mähleib in Ernährungswissenschaft um 11:24

Freitag, 13. Oktober 2006

Walnüsse in Olivenöl: Verjüngungskur für Gefäße!

Auch wenn eine Studie neu ist, bringen ihre Ergebnisse nicht unbedingt etwas Neues. Dieser Tage ziehen die Ergebnisse einer neuen Studie durch die News-Seiten des Internet (z.B. hier), die alles andere als neu sind: Der Genuss von Walnüssen zu fettigem Essen hält die Arterien elastisch. Darauf deuten die Ergebnisse einer Studie hin, in der spanische Forscher die gesundheitsfördernden Effekte von Walnüssen und Olivenöl untersucht haben. Beide Lebensmittel wirkten entzündungshemmend, wenn sie während einer fettreichen Mahlzeit konsumiert wurden, zeigte die Auswertung. Die Walnüsse halfen jedoch zusätzlich noch, die Elastizität der Arterien zu bewahren. So steht es in der Zusammenfassung der Veröffentlichung im Journal of the American College of Cardiology. Wohl bekomms meint: Unterstützt wurde die Studie von der California Walnut Commission, die die Veröffentlichung optimal platziert hat: Praktisch zur Eröffnung der vorweihnachtlichen Nuss-Saison. Schließlich dient die Kommission in erster Linie der Absatzförderung kalifornischer Walnüsse. Welche kleinen Wunder Walnüsse vollbringen steht bereits in dieser erschöpfenden Übersicht aus dem Jahr 2005 ebenfalls herausgegeben von besagter Kommission. Auch da steht schon, dass die Nüsse unsere Gefäße elastisch halten. Inhaltlich ist daran nichts auszusetzen. Betrachten wir es als PR für einen guten Zweck und halten fest: Morgens ein Händchen voll Walnüsse und beim Kochen viel Olivenöl und unsere Blutgefäße fühlen sich wohl.
 Photocase-Tipps zur Warenkunde: Ca. 50 g Walnüsse am Tag reichen aus, um verengten Gefäßen und Herzerkrankungen vorzubeugen. Wer regelmäßig deutlich mehr Nüsse isst, läuft allerdings Gefahr, zuzunehmen: Walnüsse haben durch ihren hohen Fettgehalt viele Kalorien (etwa 700 kcal/pro 100g). Im Handel sind frische Walnüsse meist ab Ende Oktober - Anfang November. Durch die dicke Schale geschützt sind sie bis zu zwölf Monate haltbar. Walnüsse sollten an einem kühlen, trockenen und dunklen Ort gelagert werden, damit sie ihren Geschmack und ihren Nährstoffgehalt behalten.

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mähleib in Besser essen - gesünder leben um 23:06

Schlank mit M.O.B.I.L.I.S

Über einen interessanten und vielversprechenden Ansatz zur Gewichtsreduktion berichtet das Gesundheitsweblog: M.O.B.I.L.I.S. was soviel bedeutet wie "Multizentrisch Organisierte Bewegungsorientierte Initiative zur Lebensstiländerung in Selbstverantwortung". Dahinter steckt ein einjähriges ärztlich betreutes Schulungsprogramm für Menschen mit Übergewicht (Adipositas), konkret: mit einem Body Mass Index zwischen 30 und 40 kg / m². Um durchschnittlich elf Kilogramm konnten Teilnehmer ihr Gewicht reduzieren - zehn Kilogramm waren es im Schnitt noch nach einem Jahr. Kernstück des Programms sind 30 Minuten Bewegung täglich, etwa durch Spazieren gehen, Treppensteigen oder Krafttraining. Der ein Jahr lang betreute Kurs besteht aus 55 Einheiten mit drei ärztlichen Untersuchungen und kostet 685 Euro. Die Barmer Ersatzkasse, die das Projekt von Anfang an unterstützt hat, erstattet ihren Versicherten bei regelmäßiger Teilnahme 585 Euro. Mehrere andere Versicherungen folgen inzwischen diesem Beispiel. In ganz Deutschland gibt es inzwischen über 70 Standorte und Gruppen.

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mähleib in Dick & dünn um 22:13

Donnerstag, 12. Oktober 2006

Foodwatch was calling

Heute morgen, Telefon klingelt. "Kennen Sie Foodwatch?" fragt mich eine ausgesprochen sympathische Jungmännnerstimme. Natürlich kenne ich die Foodwatch, die "essensretter", die unabhängige Organisation, die sich für das Recht der Bürger auf saubere und unverfälschte Lebensmittel einsetzt, und für die der wackere Thilo Bode "einst Greenpeace Geschäftsführer" so standhaft in diversen Talkshows zu Gammelfleisch und anderen kritischen Ernährungsthemen Stellung bezieht. Die Stimme (erleichtert): "Dann brauche ich ihnen ja über die Organisation nichts zu erklären." Schon will Freude aufkommen: Es kann nur einen Grund für diesen Anruf geben. Die haben meine kritischen Blog-Einträge zur CMA gelesen und wollen mir aus schierer Begeisterung den Job des Foodwatch-Pressesprechers anbieten. Weit gefehlt! Die Stimme: "Wären Sie vielleicht bereit, Foodwatch mit einem regelmäßigen Beitrag zu unterstützen." Wie bitte? Ich brauche Bedenkzeit. Durch meinen Kopf geht: "Die machen wichtige Arbeit. Manchmal ein bisschen nassforsch. Ziemlich laut" die Argumente manchmal wenig schlagkräftig. Und übrigens: So will ich nicht zum Zahlen überredet werden." Freundlich teile ich der Stimme am anderen Ende der Leitung mit: "Nein ich möchte mich nicht engagieren." Die Stimme fasst nach: "Aus finanziellen Gründen?" Ich: "Ja, unter anderem" auf eine Diskussion über Sinn und Unsinn von Foodwatch habe ich jetzt nicht die geringste Lust. Er, jetzt fast bittend: "Wir sind auch mit kleinen Beträgen zufrieden" wenn sie 10 Euro in drei Monaten spenden, dann sind das gerade mal 10 Cent am Tag. Die alte Masche der Druckerkolonnen. Die Stimme bleibt betont freundlich. Fast hätte ich die Not dahinter und sehe Foodwatch buchstäblich am Hungertuche nagen. "Nein ich möchte nichts an Foodwatch zahlen." Wie schwer mir dieses Nein fällt. Die Stimme hört sich am Schluss so bedrückt an. Doch gerade deshalb grenzt der Anruf an Nötigung. Gerade deshalb bleibe ich fest bei meinem Nein. Foodwatch definiert auf seiner Homepage: "Hauptanliegen ist schonungslose Transparenz, die Bedingung für echte Wahlfreiheit ist. Damit alle wissen, was sie essen!" Beim Spenden-Baggern ist es mit der schonungslosen Transparenz schon nicht mehr ganz so weit her. Ob alle Spender wissen, wofür sie bei Foodwatch zahlen? Nach dem Telefon-Call bestimmt nicht! Auf der Website gibt es im Spendenmenü das Untermenü "Testament". Foodwatch hätte seinen Anteil an der Rettung der Welt wohl für so unverzichtbar, dass man sich schamlos zum Beerben zur Verfügung stellt: "Damit Skandale ein Ende haben, damit Unternehmen haften müssen, damit Verbraucher ein Recht auf Information haben. Wenn Sie das auch wollen und dabei foodwatch bedenken, geben Sie vor allem dem zukünftigen Gemeinwohl eine Chance. Damit jetzt und in Zukunft alle Menschen unbeschwert sichere und gesunde Lebensmittel genießen dürfen." Geanu das ist es, was ich mir für die Zeit nach meinem Tod am Brennendsten wünsche! Auch wenn mir das ernährungsmedizinische Schicksal meiner Mitbürger am Herzen liegt: Ein paar andere Anliegen erscheinen mit da für die Zukunft der Menschheit schon noch wichtiger. Wohl bekomms!

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählhlein um 21:39

Mr. Egg: Ach du dickes Ei!

Wo wir schon bei den Eiern sind: Die CMA will das Markenprodukt Ei ins Rampenlicht rücken - mit Mr. Egg. Angesprochen werden sollen vornehmlich 16- bis 30-jährige Verbraucher. Ziel sei es, das Naturprodukt als trendiges, gesundes und vielseitiges Convenience Nahrungsmittel zu positionieren. Laut CMA dreht sich das Motto der Aktion rund um Mr. Egg. Anlässlich der nationalen Promotiontour soll die junge Zielgruppe in Berufsschulen, Discotheken und Kinos mit einem speziellen "Mr. Egg Mobil" angesprochen werden. Die Veranstalter hoffen mit originellen Snacks und Rezepten ihre Botschaft "persönlich, emotional und informativ" zu vermitteln. Unterstützt wird die Promotion durch Online-Kommunikation auf ProSieben.de. Wohl bekomms meint: Schade, dass diese Kampagne offensichtlich schon verabschiedet ist und deswegen dem Spar-Massaker bei der CMA vermutlich nicht zum Opfer fällt. Ein Höhepunkt der Kampagne sind sicherlich die Rezeptkreationen auf der CMA-Website (Download hier): In der Rubrik "Dein Eiersnack" verlocken Ei-pirinha, Eggstra Large und Rollin™ Eggstasy. Ach du dicker Eiersack "das strotzt ja nur so vor sprühendem Sprachwitz. Ei der Daus" wie ist das trendy! Dafür verdient die Agentur das faule Ei des Jahres. Spätestens beim Rollin™ Eggstasy hört der Spaß dann allerdings völlig auf. Die Phantasie des Werbetexters sollte dort ihre Grenze finden, wo Lebensmittel und Drogen, Eier und Ecstasy in einen Topf geworfen werden. Das ist unmöglich, verantwortungslos und verharmlost indirekt eine der gefährlichsten Drogen. Überhaupt: Die angestrebte, gewollt jugendliche Sprache der Rezeptbroschüre biederst sich an und trifft den Stil der 16- bis 30-jährigen wie die Faust das Auge. "Woher kommt mein Ei eigentlich?" Das frage ich mich auch jeden Morgen! Weiter im Text: "Diese Frage kann easy beantwortet werden." Na, da bin ich aber froh "mein Tag ist gerettet! Das alles schlägt geradezu dem Ei den Boden aus. "More Egg" more Fun" heißt es unter jeder Seite der Rezeptbroschüre. Wie wahr! Au w-ei-a!!! Auch aus Gründen der Volksgesundheit ist

diese Kampagne **„Berflüssig wie ein Kropf“**: Nach wie vor verzehrt der Durchschnittsdeutsche jährlich mehr als 200 Eier (eingerechnet der Menge, die in Backwaren, Fertigprodukten usw. verarbeitet ist). Das ist nun aus ernährungswissenschaftlicher Sicht definitiv genug!

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mähleib in Ernährungsindustrie um 09:06

Mittwoch, 11. Oktober 2006

Von Eiern und Bäckern

Kleiner erkenntnistheoretischer Nachtrag zur Buchmesse, der die enge Verbindung zwischen Kraftfutter und Lesefutter klärt: Eier und Bäcker sind Produkte der Drucklegung (Ludwig Harig, Schriftsteller)

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mähleib in "Feinkost" um 23:47

Dienstag, 10. Oktober 2006

Werden wir die CMA sehr vermissen?

Seit 1970 wirbt die CMA nun unermüdlich für das Beste von unseren Bauern. Doch was haben die vielen PR- und Werbemillionen der CMA bewirkt? Zur Verbesserung unserer persönlichen Ernährung haben sie wenig beigetragen. Trinkt irgend ein Mensch mehr Milch, nur weil prominente Pappnasen in ganzseitigen Anzeigen behaupten "Milch ist meine Stärke"? Isst irgend jemand auch nur ein Steak mehr, weil unser cooles Modell in großen Schürzen mit doofen Sprüchen mehr Lust auf Fleisch eintrichtern wollten? Das darf bezweifelt werden. Zudem ist Fleisch z.B. ein Produkt, dessen Konsum aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ganz bestimmt nicht zusätzlich gefördert werden muss. Jährlich knapp 60 Kilo Fleisch und Wurst pro Nase reichen! Auch für weitere fett- und cholesterinhaltige Lebensmittel wie Butter, Eier und Käse braucht es wahrlich keine weitere Werbung "schade um das schöne Geld, das die CMA dafür schon über viele Jahre rausgeschmissen hat. Aber - könnte nun einer sagen "die haben ja auch viel Gutes getan! Man denke nur an die Rapskampagnen oder an die Obst-und-Gemüse Kampagne "Fünf am Tag". Nun ja, tatsächlich hätte ein geschmacks- und ausdrucksloses Produkt wie das Rapsöl, das lange Zeit als minderwertig galt, ohne die CMA-Millionen nie zu seinem aktuellen Höhenflug angesetzt. Im Übrigen ist die Einseitigkeit, mit der die CMA das Rapsöl fördert, ist beispiellos: Olivenöl und andere hochwertige Öle ohne Ursprung in Deutschen Landen existieren für die CMA nicht (..wobei die CMA ernährungsphysiologisch kritische Aspekte des Rapsöls hartnäckig verschweigt!) Was gut für unsere Ernährung ist, wird eben nur dann unterstützt, wenn es gerade ins Konzept passt. Wehe, es kommen Produkte dabei vor, die der CMA nicht in den Kram passen! So wurde die bundesweite "Fünf am Tag" Kampagne für Obst und Gemüse zwar aktiv von der CMA unterstützt "doch nicht etwa, weil ihr die Gesundheit der Verbraucher am Herzen gelegen hätte. Es ging der CMA schlicht um die Interessen ihrer Bauern: Jede zusätzlich verkaufte Tonne an heimischen Produkten erhöht das Einkommen der Landwirte und verbessert die Situation der Vermarktungsorganisationen. Dabei duldet die CMA keine Kompromisse: Wo sie dabei war, mussten Säfte draufliegen bleiben. So fand z.B. die Nutzung des "Fünf am Tag" Logos im Rahmen des CMA-Gemeinschaftsmarketing ihre engen Grenzen: Wo kämen wir hin, wenn Bananen oder Apfelsinen sowie andere exotische Früchte und Gemüse, die von der deutschen Landwirtschaft aus klimatischen oder ökonomischen Gründen nicht produziert werden können, mit Finanzmitteln der deutschen Bauern gefördert würden? Wohl bekomms meint: Trotz aller Kritik ist der CMA ein totaler Platzverweis durch das BVG nicht zu wünschen. Sicher wird sich die CMA Gedanken über eine neue Ausrichtung und neue Inhalte machen müssen. Darin liegt sicher eine Chance. Auch wenn man nicht so recht dran glaubt, darf man Phantasien haben: Als eng mit dem Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz verbundene Organisation könnte die CMA wesentlich aktiver werden in den Bereichen Verbraucherschutz, Ernährungsaufklärung und Qualitätssicherung. Millionen Übergewichtiger, darunter viele Jugendliche und Kinder, sind eine Aufgabe, zu deren Lösung es noch viel Einsatz braucht. Ein Einsatz im Sinne von mehr Qualität würde letztlich auch den Landwirten als eigentlicher Zielgruppe nutzen. Verhinderung von Skandalen und damit Umsatzeinbrüchen durch mehr und bessere Qualitätssicherung würde unter Strich mehr bringen als teure Lifestyle-Werbung mit fraglichem Erfolg. Zu dieser Position bekennt sich die CMA übrigens völlig offen, wie z.B. die Stellungnahme des CMA-Referatsleiters pflanzliche Produkte, Dr. Falk Welzel, in einem im Web veröffentlichten Redemanuskript zur Teilnahme der CMA an der 5 am Tag Kampagne zeigt.

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählhieb in Ernährungsindustrie um 21:55

Übergewicht "schweres Handicap beim Memory

Übergewichtigen Memoryspielern, die permanent gegen leichtgewichtige Kleinkinder verlieren, liefert die Wissenschaft ab sofort eine Erklärung für ihr Versagen: Focus online berichtet über eine französische Untersuchung, die einen Zusammenhang zwischen einem hohen Body Mass Index (BMI) und schlechteren Gedächtnisleistungen enthüllt. Maxime Cournot und ihre Kollegen von der Universitätsklinik in Toulouse untersuchten dazu 2323 Freiwillige im Alter von 32 bis 62 Jahren. Im Rahmen einer ersten Untersuchung im Jahr 1996 zeigte sich, dass fettleibige Teilnehmer mit einem BMI von über 30 sich aus einer Liste von 16 Wörtern im Schnitt nur sieben Begriffe merken konnten. Schlankeren Versuchsteilnehmern gelang es immerhin sich im Schnitt neun Begriffe einzuprägen. Eine weitere Untersuchung folgte im Jahr 2001. Ein Vergleich der Ergebnisse erbrachte, dass die Gedächtnisleistungen der Schwergewichte in fünf Jahren stärker abgenommen hatten, als die der schlankeren Testteilnehmer. Wohl bekomms meint: Wieder mal eine Untersuchung, die mit einem Ergebnis blufft, das niemand nutzt, weil es viel mehr Fragen aufwirft als klärt. Schränkt Übergewicht tatsächlich die Hirnleistung ein? Oder tragen Menschen mit ohnehin niedrigerem IQ ganz einfach ein höheres Risiko für Übergewicht? Oder bewirkt ein höherer IQ

verantwortlicheres Handeln? Fazit: Wieder einmal ein Ergebnis zur Ablage in der Rumpelkammer der überflüssigen Erkenntnis.

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mähleib in Dick & dünn um 21:21

CMA: Nichts mehr Gutes aus deutschen Landen?

"Wo ist der Mann, der mir was braten kann", "Kleine Schweinerei gefällig", "Schneid dir was aus den Lendchen" – diesen und ähnlichen missratenen Slogans wird kaum einer eine Träne nachweinen, wenn wir käuflich auf die Werbung mit den platten Sprüchen zur Förderung der deutschen Fleischeslust verzichten müssen. Die Centrale Marketinggesellschaft der Agrarwirtschaft (CMA) als Urheber dieser und vieler anderer Kampagnen für Gutes aus deutschen Landen steht vor dem drastischsten Einschnitt in ihrer Geschichte: Ihr Etat für 2007 schrumpft von 100 Millionen Euro um die Hälfte auf ca. 50 Millionen, was rigide Sparmaßnahmen nach sich ziehen wird. Nun stehen viele Werbekampagnen und Marketingmaßnahmen der CMA auf dem Prüfstand – und auch einige der ca. 175 Mitarbeiter werden sich bald Gedanken um neue Jobs machen müssen. Vor allem Fernsehsender und Tageszeitungen, aber auch die Agenturen, Berater und bisher geförderte Wissenschaftler, müssen sich von vielen Werbemillionen verabschieden. Das könnte auch die ARD-"Sportschau" treffen, denn die CMA stellt ihr Sponsoring zum Ende der Fußball-Saison 2006/07 zur Disposition. Andere Maßnahmen bestehen wegen längerfristiger Verpflichtungen erst einmal weiter. So läuft die EU-Kampagne "Milch ist meine Stärke", für die sich gerade Moderatorin Barbara Schöneberger ins Zeug legt, bis zum Jahr 2008. Auch der Messeauftritt auf der "Grünen Woche" für 2007 ist schon unter Dach und Fach und werde wohl durchgeführt, hier es in Bonn. Wie kommt es zu diesem dramatischen Einbruch? Die CMA sieht sich zu diesem Schritt gezwungen, nachdem zahlreiche Widersprüche von Bauern gegen die Zwangsabgabe eingegangen waren. Inzwischen wurde das Verfahren, das sich noch bis Mitte 2008 hinziehen könnte, vom Verwaltungsgericht Köln in ans Bundesverfassungsgericht abgegeben. Jedes CMA-Mitglied hat in Deutschland einen Obolus in den Absatzförderungsfonds zu zahlen, damit etwa Werbekampagnen und Messeauftritte der CMA bezahlt werden können. Der Absatzfonds speist sich zu drei Vierteln aus den Beiträgen der Bauern. Die Gelder, die mit einem Widerspruch belegt sind, hat der Absatzfonds jetzt für die CMA gesperrt und zurückgestellt. (Sie wollen mehr wissen über die CMA? Wie so oft hilft Wiki mit einer ausgesprochen detaillierten Beschreibung.) Die Kläger monieren zum einen, dass es keine angemessene Gegenleistung für die Gelder gebe. Zum anderen beziehen sie sich auf eine Entscheidung des Europäischen Gerichtshofes vom November 2002. Dieser hatte das bis dahin nur deutschen Produkten vorbehaltene Gütezeichen der CMA "Markenqualität aus deutschen Landen" mit europäischem Recht für unvereinbar erklärt, weil dadurch Produkte aus anderen EU-Ländern im Wettbewerb benachteiligt würden. Brüssel sieht in der gesetzlich geregelten Abschöpfung von Mitteln bei den Erzeugerbetrieben eine unzulässige nationalstaatliche Förderung. Diese Frage hat nun das Bundesverfassungsgericht zu klären.

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mähleib um 00:14

Montag, 9. Oktober 2006

Kochduell II: Kochen bleibt MÄnnersache!

Auf der Öffentlichen Bühne der Gastronomie haben die Frauen das ewige Kochduell tatsächlich längst verloren. Die nette Polette und die forsche Sarah Wiener sind Randfiguren im Gastrozirkus, die als Quotenfrauen bei Kerner und Co. von den männlichen Kochstars und Moderatoren angeflirtet und umsäuselt werden. Im Alltag der Spitzengastronomie werden die Frauen von den großen Chefs eher angeschissen und klein gemacht – das zumindest lässt sich aus einem Artikel zur Lage der Frauen in der Top-Gastronomie schließen, den die Allgemeine Hotel- und Gaststättenzeitung (AHGZ) unter dem Titel „Kochen bleibt MÄnnersache“ bereits vor einigen Wochen veröffentlicht hat. Hier Auszüge daraus: „Das deutsche Küchenwunder findet weitgehend ohne weibliche Beteiligung statt. Den aktuell 191 mit Sternen dekorierten Küchen in Deutschland stehen nur fünf Küchenchinnen gegenüber. Eine der letzten männlichen Domänen ist schwer zu knacken. „Frauen? Lieber nicht!“ heißt es immer noch bei den meisten Spitzenküchen. Ihre Ablehnung begründen sie mit den Uralt-Argumenten: Harte körperlichen Belastung und das Kinderkriegen. Und das meinen sogar die Kolleginnen. „Als Frau musst Du in der Küche doppelt so gut sein wie ein Mann und ein besonders dickes Fell haben“, bestärkt Douce Steiner, die im 2-Sterne-Restaurant Hirschen in Sulzburg am Herd das Kommando führt. Außer Douce Steiner haben es Anna Sgroi (Hamburg), Cornelia Poletto (Hamburg), Sybille Milde (Maintal) und Christiane Detemple-Schäfer (Neuhäfen) mit je einem Stern in die Elite-Riege geschafft. Dies gelang ihnen nur, weil fast alle im eigenen Restaurant arbeiten. „In dieser Kategorie kann man mit Kindern nicht einen 16-Stunden-Tag als Küchenchefin bewältigen. Das geht nur im Familienbetrieb“, meint Steiner. Christiane Detemple-Schäfer steht zusammen mit ihrem Mann Oliver Schäfer seit 1994 am Herd des „Le temple du gourmet“ im rheinland-pfälzischen Neuhäfen. „Extrem hart“, beschreibt die Mutter eines fünfjährigen Sohnes ihre Ausbildung in einem Sterne-Restaurant. Gleiches gilt auch für die vier Jahre, die sie als einzige Frau beim jetzigen 3-Sterne-Koch Helmut Thielges (Sonnora, Dreis) gearbeitet hat.“

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mähleib um 08:16

Sonntag, 8. Oktober 2006

KÄchenkrimi: Das ewige Kochduell

.. findet nicht im Fernsehen statt, sondern zu hause, in unseren KÄchen, zwischen ihr und mir. Wie es ablÄuft, davon erzÄhlt Maria Exner in einem wundervoll ironisch-amÄsanten Artikel in der Welt am Sonntag:â€žEs ist mal wieder so weit: Mein Freund und ich kochen gemeinsam. Einige Minuten schneiden wir friedlich nebeneinander das GemÄse. Dann schaue ich mal kurz rÄber auf sein Brett. Ein groÄer Fehler. Statt kleiner feiner StÄckchen liegen dort daumennagelgroÄe ZwiebeltrÄmmer. â€žSchaahatz, findest du nicht, du kÄnnstest das ein bisschen kleiner schneiden?â€œ teste ich seine Bereitschaft zur Einsicht. SchlieÄlich weiÄ doch jeder, dass solche Brocken einfach jedes Gericht zerstÄren â€žWarum?â€œ Die Zwiebel schmeckt ja wohl nicht schlechter, wenn sie so geschnitten ist, oder ?â€œ Also keine Einsicht. â€žBei so riesigen StÄcken sind die besten Zutaten verschwendetâ€œ, nÄrgele ich. FÄr ihn Grund genug, demonstrativ sein Messer aus der Hand zu legen und die KÄche in Richtung Sportschau zu verlassen. Der Abend ist ruiniert, der Mann beleidigt, und alles, was kocht, bin ich â€“ nÄrmlich innerlich vor Wut.â€œÄ Warum fÄhrt der kleine Unterschied in der KÄche oft zum groÄen Geschlechterkampf? Auch hierfÄr liefert die Autorin eine ErklÄrung:Ä â€žEs ist ein generelles Problem zwischen den Geschlechtern, sagt Hans Haas, Chefkoch des MÄnchner Sternerrestaurants â€žTantrisâ€œ und Leiter einer eigenen Kochschule: â€œMann und Frau kochen aus ganz unterschiedlichen Motiven.â€œ WÄhrend Frauen gern leicht, unkompliziert und schnell kochen, mÄchten MÄnner, wenn sie sich schon mal an den Herd stellen, ein groÄes KÄchenfest feiern. Die Kreation von Speisen ist fÄr MÄnner eben eine Kunst. Nicht ohne Grund werden von 190 Sternerrestaurants in So ist's recht - Immer schÄn ordentlich! Deutschland 185 von ChefkÄchen und gerade mal fÄnf von ChefkÄchinnen gefÄhrt.Ä ... Um dem Stress in der KÄche vorzubeugen, ermahnt er die MÄnner, nicht nur die schÄne, sondern auch die schmutzige Seite des Kochens mit ihren Frauen zu teilen. â€žViele von der Arbeit gestresste MÄnner sehen Kochen als eine Art Entspannung, das Putzen danach wÄrden sie allerdings gerne ihrer Partnerin Äberlassenâ€œ, sagt der Tantris-Chef. Wobei man natÄrlich nicht vergessen sollte, dass auch Frauen gestrest von der Arbeit nach Hause kommen kÄnnen. Und trotzdem schaffen sie es, danach, den Dreck hinter sich wegzurÄumen.â€œLeider ist die Story (noch?) nicht auf der WamS-Website.Ä

Geschrieben von Dr. Friedhelm MÄhleib in Haushalt & Konsum um 12:09

Samstag, 7. Oktober 2006

Schwarzer Tee: Ganz entspannt im Hier und Jetzt

Studie: Tee hilft, Stress abzubauen
Jetzt gibt es noch einen Grund mehr, sich an kühlen Herbstabenden mit einer heißen Tasse Tee aufzuwärmen: Der Konsum von schwarzem Tee hilft bei der Stressbewältigung. Das geht aus einer Studie von Wissenschaftlern des University College London (UCL) hervor, die das Fachblatt *Journal of Psychopharmacology* online veröffentlicht hat. Die Forscher der UCL untersuchten 75 männliche regelmäßige Teetrinker über sechs Wochen. Alle Probanden mussten ihre bisherigen Konsumgewohnheiten bezüglich Tee, Kaffee und anderer koffeinhaltiger Getränke für den Zeitraum der Untersuchungen einstellen. Die Fallgruppe erhielt viermal täglich ein koffeinhaltiges, fruchtaromatisiertes Mischgetränk, das die Komponenten einer Tasse durchschnittlichen schwarzen Tees enthielt. Die Kontrollgruppe erhielt derweil ein geschmacksidentisches ebenfalls koffeinhaltiges Getränk, dem aber Schwarztee-spezifische Komponenten fehlten. Um Stress zu erzeugen, setzten die Forscher beide Gruppen diversen Situationen aus, die sie vor einer Kamera bewältigen mussten. Zur Bestimmung des Stresslevels dienten der Arbeitsgruppe u.a. Kortisolspiegel, Blutdruck, Puls und die Selbsteinschätzung des Stressniveaus der Probanden.
Schwarzer Tee: Schon das Anschauen beruhigt (Photo: Photocase)
50 Minuten nach Ende der Stresssituation wiesen Probanden der Fallgruppe einen um durchschnittlich 47 Prozent gefallenem Kortisolspiegel auf, während es in der Kontrollgruppe 27 Prozent waren. Probanden dieser Gruppe gaben auch einen geringeren Stresslevel nach Bewältigung der Aufgaben an. Wir wissen nicht genau, welche Inhaltsstoffe für die Erholung verantwortlich sind. Tee ist chemisch sehr komplex, mit vielen verschiedenen Inhaltsstoffen. Katechine, Polyphenole, Flavonoide und Aminosäuren haben Effekte auf Neurotransmitter im Gehirn, erklärte Andrew Steptoe vom UCL Department of Epidemiology and Public Health. Nichtsdestotrotz impliziert die Studie, dass schwarzer Tee die Erholung vom Alltagsstress beschleunigt. Das hat eine große Bedeutung für die Gesundheit, da eine langsame Erholung von akutem Stress mit einem erhöhten Risiko chronischer Erkrankungen wie der koronaren Herzkrankheit assoziiert ist, so Steptoe.
Quellen: aerzteblatt.de

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mähleib in *Besser essen - gesünder leben* um 08:53

Freitag, 6. Oktober 2006

Abzocken mit Zimt: Zimtkapseln für Diabetiker

Hier ein kleines Resümee zu den Zimt-Einträgen der letzten Tage, speziell zum Thema Zimtkapseln für Diabetiker. Wohl bekomms meint: Ob sich der Blutzucker mit Zimtkapseln wirklich nachhaltig senken lässt, ist fraglich. Die vorliegenden Studien sind zu dürftig, um diese Frage endgültig zu beantworten. Tatsächlich verwenden viele Hersteller von Zimtkapseln den Cumarin-haltigen Cassia Zimt. Bei empfohlenen 2 bis 3 Gramm Zimt pro Kapsel pro Tag und einem Cumarin-Gehalt von 5 bis 10 mg pro Gramm Zimt dürfte nicht einmal bei regelmäßiger langfristiger Einnahme eine Gefährdung bestehen. Wer also fest an das Gute am Zimt glaubt, wird zumindest seiner Gesundheit kaum etwas damit schaden kann dann schon eher seinem Geldbeutel. Rechnen wir doch einfach mal: Handelsüblicher Zimt aus dem Supermarkt im Plastikbeutel (etwas billiger) oder im Glas (etwas teurer) kostet umgerechnet zwischen 3 und 6 Cent pro Gramm (..auch beim Basisprodukt also schon Schwankungen bis zu 100%!)). Nun ein Blick auf handelsübliche Kapsel nehmen wir beispielsweise Raab-Vitalfood Zimtkapseln aus 80% Zimtpulver + Überzugsmittel (Hydroxypropylcellulose). Hier kosten 80 Stück (= 40g) 10,- Euro. Macht umgerechnet glatte 25 Cent pro Gramm mehr als das fünf-fache des handelsüblichen Preises für Gewürz-Zimt!! Da wird ganz schön gezoxt mit dem Zimt. Empfohlen werden 6 Kapseln täglich. Den gleichen Effekt erzielt, wer einen halben Teelöffel Zimt mit einer Prise Zucker in etwas Milch einrührt. Macht täglich 12 Cent für Zimt statt 75 und schmeckt dazu noch lecker. Natürlich sind die Raab-Kapseln nur ein Beispiel aus zahllosen Produkten, die derzeit angeboten werden. Echte Preistransparenz für Verbraucher ist dabei unmöglich. Ein Produkt wie z.B. Diabetruw der Firma Truwa verwendet statt Zimtpulver einen wässrigen Zimtextrakt (enthält vermutlich nur Spuren von Cumarin), ist dafür dann allerdings auch noch wesentlich teurer (60 Kapseln für ca. 17,00 Euro).

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mähleib in Ernährungswissenschaft um 13:11

Alte Zimtzicke

Wo wir schon beim Zimt sind: Was ist eigentlich eine "Zimtzicke"? Laut dem "Lexikon der sprichwörtlichen Redensarten" war "Zimt" zunächst ein Ausdruck für Geld bzw. Geldwaren (da Zimt = selten = teuer). Mit der Übernahme in die Umgangssprache trat ein Bedeutungswandel ein, und zwar zum Negativen hin: "Zimt" wurde in Redewendungen wie "Was kostet der ganze Zimt hier?" (Plunder), "Mach keinen Zimt!" oder "Fauler Zimt" (Unsinn) benutzt. Im selben Zeitraum kamen auch die Ausdrücke "Zimt machen", "Zimtig sein" auf, was so viel bedeutet wie "Umstände machen" oder "Schwierigkeiten machen". Wer "Zicken macht", macht ebenfalls Umstände und Schwierigkeiten. So wird klar, was der kombinierte Ausdruck "Zimtzicke" bedeutet: Eine Person, die Schwierigkeiten macht - und das im Quadrat! nach: Lexikon der sprichwörtlichen Redensarten, Lutz Rährich, Verlag Herder, 1977. Echte Zimtzicke gefunden bei Altea-Spa und Unterhaltung

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mähleib in Food & Fun um 12:47

Mittwoch, 4. Oktober 2006

Kann Zimt bei Diabetes mellitus helfen?

Unter diesem Titel findet sich in der September-Ausgabe des UGB-Forums, herausgegeben vom Verein unabhängige Gesundheitsberatung UGB, eine kritische Einschätzung der Wirkung von Zimtpräparaten bei Diabetikern, die im Tenor die Meinung der Bundesanstalt für Risikoforschung (Siehe vorherigen Blogeintrag) unterstützt. In dem von Stefanie Ryschka verfassten Artikel heißt es: "Die im Zimt enthaltenen Inhaltsstoffe sollen die Blutzuckerwerte bei Typ-2-Diabetikern senken können. Doch bisher gibt es keinen ausreichenden Beleg für diesen Effekt. Zimt gilt nicht nur als Gewürz. Er wird auch in der Naturheilkunde beispielsweise bei Appetitlosigkeit oder rheumatischen Schmerzen eingesetzt. Aus Tierversuchen leiteten Wissenschaftler zudem einen positiven Effekt auf die Insulinsensitivität ab. Daher untersuchte 2003 eine Studie mit 60 Typ-2-Diabetikern die Wirkung von Zimt auf den Blutzuckerspiegel. Die Teilnehmer erhielten eine Kapsel mit ein, drei oder sechs Gramm Zimt oder ein Placebo. Bereits durch ein Gramm Zimt sank der Blutzucker um bis zu 29 Prozent, während in der Kontrollgruppe keine Veränderung auftrat. Die positive Wirkung erklären die Forscher mit dem im Zimt enthaltenen Polyphenol Catechin. Dieses soll am Insulinrezeptor der Körperzellen angreifen und die Resistenz gegen Insulin aufheben. Die Studie ist jedoch umstritten. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft kritisiert, dass die Probanden nicht nur ihre gewohnte Ernährung beibehielten, sondern auch ihre blutzucker-senkenden Medikamente während der Studie einnahmen. Die beobachtete Wirkung lässt sich dadurch nicht eindeutig auf Zimt zurückführen. Außerdem geben die Experten zu bedenken, dass in der Studie zehn- bis hundertfach mehr Zimt aufgenommen wurde, als für das Gewürz üblich ist. Sie warnen davor, dass bei so hohen Mengen bisher unbekannte toxische Effekte auftreten könnten. Unangenehme Nebenwirkungen wie allergische Hautreaktionen, Herzrhythmusstörungen oder auch Depressionen sind denkbar. Nebenwirkungen bleiben in der Studie aber unerwähnt." Photo: Photocase

Eine andere Studie prüfte über vier Monate, wie ein wässriger Zimtextrakt mit drei Gramm Zimt pro Tag kurzfristig auf den Nüchternblutzuckerspiegel und längerfristig auf den HbA_{1c}-Wert wirkt. Die 79 teilnehmenden Typ-2-Diabetiker behielten zum Teil während der Studie ihre Medikation bei. Diesmal sank der Blutzuckerspiegel um rund zehn Prozent im Vergleich zur Kontrollgruppe. Der HbA_{1c}-Wert zeigte keine signifikanten Unterschiede. Unerwünschte Nebeneffekte blieben aus. In einer weiteren Studie mit 25 Übergewichtigen Frauen nach den Wechseljahren, die täglich 1,5 Gramm Zimt in Kapselform einnahmen, veränderten sich die Blutzuckerwerte nicht. Ein positiver Beitrag von Zimt auf den Blutzuckerspiegel bleibt damit ebenso unklar wie die empfohlene Dosis. Daher sollten sich Diabetiker zum jetzigen Zeitpunkt von Zimtpräparaten nicht allzu viel versprechen."

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählleib in Ernährungswissenschaft um 23:15

Diabetiker: Vorsicht bei Zimtprodukten!

Tatsächlich lauert die Gefahr beim Thema "Zimt und Coumarin" weder im Milchreis noch im Zimtgebäck - sondern in den Zimtkapseln für Diabetiker! Zimtkapseln werden als Nahrungsergänzungsmittel oder als diätetische Lebensmittel zur Blutzuckersenkung bei Diabetes mellitus Typ II angeboten. Dabei empfehlen die Hersteller eine tägliche Langzeit-Dosis im Grammbereich, obwohl weder die beworbene blutzucker-senkende Wirkung von Zimt noch die Unbedenklichkeit einer solchen Zimt-Dosis bislang hinreichend belegt wurden. Auch zu diesem Thema gibt es vom Bundesamt für Risikoforschung ein umfangreiches Dossier. Hier Auszüge daraus: Wissenschaftlich nicht bewiesen: Zimt als Aphrodisiakum - Die von Überwachungsbehörden in Zimtkapseln gemessenen hohen Coumarin-Gehalte deuten darauf hin, dass die Hersteller Cassia-Zimt verwenden. Bei der Einnahme von Kapseln mit Zimtpulver kann es je nach Dosisempfehlung zu Überschreitungen des von der Europäischen Lebensmittelbehörde EFSA als tolerierbar abgeleiteten Aufnahmewertes von 0,1 Milligramm Coumarin je Kilogramm Körpergewicht kommen, der täglich ein Leben lang ohne gesundheitsschädliche Wirkung verzehrt werden kann (Tolerable Daily Intake, TDI). Neben den hohen Coumarin-Gehalten stellen die Zimtaldehyd-Gehalte in Zimtpulver-Kapseln möglicherweise für Schwangere ein Risiko dar. Tierexperimentelle Studien weisen darauf hin, dass die Aufnahme von Zimtaldehyd während der Schwangerschaft zu Schäden des Ungeborenen führen könnte. Das BfR empfiehlt deshalb, dass entsprechende Präparate diese mögliche Warnhinweise enthalten sollten, was bislang nur selten der Fall ist. Das Hauptproblem bei den vermarkteten Zimtpräparaten ist vielmehr, dass eine tägliche Langzeit-Dosis im Gramm-Bereich (Zimtpulver oder Extrakt-Äquivalent) empfohlen wird, ohne dass es eine fundierte Datenbasis für die Unbedenklichkeit einer solchen Zimt-Dosis gibt. Darüber hinaus wird eine Wirkung auf den Blutzucker (z.T. auch auf die Blutfette) versprochen, die lediglich anhand einer einzigen Studie mit nur 60 Patienten, die an Diabetes mellitus Typ II erkrankt waren, belegt wird (Khan et al. 2003). Die Zimtpräparate erfüllen - betrachtet man ihre Aufmachung und Funktionalität - die Kriterien eines Arzneimittels, für dessen Zulassung strenge Kriterien gelten (insbesondere bezüglich

Wirksamkeitsnachweis, Erfassung von Nebenwirkungen, möglicher Interaktionen mit anderen Medikamenten, Standardisierung auf wirkungsrelevante Inhaltsstoffe). Bei der Bewertung von Zimtkapseln muss auch berücksichtigt werden, dass bereits entsprechend geprüfte und zugelassene Medikamente zur Behandlung des Diabetes mellitus zur Verfügung stehen. Aus pharmakologisch-toxikologischer Sicht bestehen schwerwiegende Bedenken gegen die zurzeit stattfindende Vermarktung von Zimtpräparaten für Diabetiker, unabhängig von den Fragen, ob die angegebene positive Wirkung von Zimt auf den Blutzuckerspiegel von Typ II Diabetikern tatsächlich existiert und ob die hohe Cumarin-Exposition bei Verwendung von Cassia-Zimt sich durch die Verwendung von Ceylon-Zimt bei gleicher Wirksamkeit vermeiden ließe. Diese Bedenken, wie sie zum Teil auch von der Deutschen Diabetes-Gesellschaft (DDG, 2004) formuliert wurden, lassen sich wie folgt zusammenfassen: - Es existiert keine Standardisierung auf wirkungsrelevante Inhaltsstoffe. Eine konstante Zusammensetzung ist grundsätzlich bei pflanzlichen Produkten nicht zu gewährleisten (Abhängigkeiten u.a. von Art, Klima, Abbaumethode, Alter des Baumes). Bei den wässrigen Extrakten bewirkt das gewählte Verfahren zusätzliche Variation. Die Problematik der Standardisierung gilt umso mehr, als sich die Frage nach dem entscheidenden Wirkstoff und dem Wirkungsmechanismus noch in der Aufklärung befindet (Polyphenole/Catechine? Verbesserung der Insulin-Sensitivität? Anderson et al. 2005). Entsprechend ist eine Kontrolle der Konzentration von Wirksubstanzen zurzeit ohnehin nicht möglich. - Es liegen keine Daten zur Toxikologie bei täglicher Langzeitaufnahme hoher Zimt-Mengen vor (siehe oben). Insbesondere haben keine Prüfungen inklusive der Durchführung der entsprechend ausgelegten klinischen Studien stattgefunden, die den heutigen Kriterien für die Zulassung von Arzneimitteln gerecht werden (z.B. Wirksamkeitsnachweis, Erfassung von Nebenwirkungen wie Unterzuckerungen, mögliche Interaktionen mit anderen Medikamenten).

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mähleib in Ernährungswissenschaft um 21:46

Wie gefährlich ist Cumarin ?

Eine hervorragende und erschöpfende Darstellung der Cumarin-Zimt-Problematik findet sich beim Bundesamt für Risikobewertung (BfR). In der einleitenden Zusammenfassung eines Reports vom Juni diesen Jahres heißt es: „Cumarin ist ein natürlicher Aromastoff, der in vielen Pflanzen enthalten ist (beispielsweise in Waldmeister, Steinklee, Tonka-Bohnen). Insbesondere kommt er in bestimmten Zimtarten in höheren Konzentrationen vor. Cumarin wird auch als Duftstoff in kosmetischen Mitteln und als Wirkstoff in Arzneimitteln verwendet. Seit wenigen Jahren werden zudem zimthaltige Nahrungsergänzungsmittel angeboten, die angeblich den Blutzuckerspiegel sowie die Blutfettwerte bei Diabetikern senken sollen. Wegen der gesundheitsschädlichen Wirkung größerer Mengen“ Cumarin kann Leberschäden verursachen“ darf Cumarin im Lebensmittelbereich nur als Bestandteil von Aromen und sonstigen Lebensmittelzutaten mit Aromaeigenschaften verwendet werden. Lange bekannt ist zudem, dass Cumarin im Tierexperiment die Bildung von Tumoren auslösen kann. Neuere wissenschaftliche Ergebnisse deuten darauf hin, dass hierbei kein genotoxischer Wirkmechanismus vorliegt, welcher lange Zeit vermutet wurde. Die Europäische Kommission hat daraufhin einen Entwurf zur Änderung der Aromenrichtlinie vorgelegt, wonach vorgesehen ist, die bestehenden Einschränkungen für Cumarin aufzuheben. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat sich aus Sicht des gesundheitlichen Verbraucherschutzes erneut mit Cumarin befasst. In Deutschland nehmen Verbraucher, die viel Zimt verzehren, relativ hohe Cumarin-Mengen durch Lebensmittel auf. Das BfR stützt sich bei seiner Expositionsberechnung auf Messergebnisse einer amtlichen Lebensmittelüberwachungsbehörde, die die Cumarin-Gehalte von Zimtpulver und Zimtgebäck erhoben hat. Die getesteten Lebensmittel überschritten die geltenden Höchstgehalte der europäischen Aromenrichtlinie von 2 Milligramm pro Kilogramm Lebensmittel erheblich, was darauf hindeutet, dass die Lebensmittelindustrie Cassia-Zimt verarbeitet, der im Vergleich zu Ceylon-Zimt hohe Cumarin-Gehalte aufweist. Die Expositionsberechnung ergibt, dass Kinder, die viel Zimt verzehren, ungünstigstenfalls den von der EFSA abgeleiteten TDI-Wert für Cumarin deutlich überschreiten (sogenanntes Worst-Case-Szenario, mit gleichzeitiger Berücksichtigung einer hohen Exposition über die Haut). Der TDI-Wert gibt die Menge eines Stoffes an, die täglich ein Leben lang ohne gesundheitliche Schäden aufgenommen werden kann. Das BfR ist der Auffassung, dass die Cumarin-Aufnahme durch Lebensmittel weiterhin begrenzt bleiben muss. Um die hohe Cumarin-Exposition bei direktem Verzehr (z.B. Milchreis mit Zimt und Zucker) zu vermeiden, wären gegebenenfalls gesetzgeberische Maßnahmen anzustreben. Wohl bekomms meint: Die unterschiedlichen Auffassungen von Europäischer Kommission und BfR zeigen, dass man hier durchaus verschiedener Meinung sein kann. Im Speiseplan des Durchschnittsverbrauchers ist Zimt eine eher seltene Zutat. Wer ist schon täglich Milchreis mit Zucker und Zimt. Wer noch mehr über das Cumarin und seine Wirkungen erfahren möchte, findet alles dazu im 13-seitigen BfR-Bericht.

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mähleib in Ernährungswissenschaft um 21:33

Dienstag, 3. Oktober 2006

Zimt – große Gefahr im Verzug?

Die Bild Zeitung brachte es gestern auf den Punkt: – Krebs-Gefahr durch Zimtgebäck? Es riecht gut, schmeckt lecker und lässt uns von Weihnachten träumen. Aber macht es uns auch krank? – Schon befürchtet der Focus einen neuen Lebensmittelkandal: – Deutschland steht vor einem neuen Lebensmittelkandal. Möglicherweise muss die Süßwarenindustrie ihr gesamtes Zimtgebäck vom Markt nehmen, weil der Grenzwert für den krebsauslösenden Duftstoff Cumarin um ein Vielfaches überschritten wird. Die Netzeitung schildert das Problem etwas differenzierte: – Das Bundeswirtschaftsministerium hat auf drohende Gesundheitsschäden durch den in Zimterzeugnissen enthaltenen Duftstoff Cumarin hingewiesen. Wie das Magazin –Focus– berichtet, wurde etwa in Zimtgebäck eine deutlich überhöhte Cumarin-Konzentration festgestellt. Besonders Kinder laufen Gefahr, nach dem Genuss solcher Produkte zu erkranken. Das Verbraucherschutzministerium wies die Bundesländer am Freitag zu verstärkten Kontrollen an, wie eine Sprecherin der Nachrichtenagentur AP bestätigte. Lebensmittelkontrolleure hatten demnach bereits im Januar Zimtgebäck in Nordrhein-Westfalen entdeckt, dessen Cumarin-Gehalt den europäischen Grenzwert um das fast 40-fache überschritt. Statt der zulässigen zwei Milligramm pro Kilo enthielten die Proben bis zu 76,4 Milligramm Cumarin. Einem Bericht des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) vom Juni zufolge steht der natürliche Aromastoff im Verdacht, bei hochdosierter Einnahme Krebs auszulösen. Zudem drohen Leberschäden. – Wenn Grenzwerte überschritten werden, muss die Ware vom Markt genommen werden –, sagte eine Sprecherin des Verbraucherschutzministeriums. Zimtwaren müssten jetzt verstärkt überprüft werden, die Ausföhrung der Kontrollen liege jedoch bei den Ländern. Auch der Vorsitzende des Verbraucherschutzsausschusses im Europäischen Parlament, Karl-Heinz Florenz, verlangte strikte Maßnahmen: – Bei solchen Überschreitungen muss jedes Gramm zurückgeholt –, sagte der deutsche CDU-Abgeordnete dem –Focus–. Der Bundesverband der deutschen Süßwarenindustrie befürchtet einen erheblichen wirtschaftlichen Schaden für die Branche. Auch der Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde warnte vor überzogenen Reaktionen: – Es darf keine Ruck-Zuck-Aktionen geben –, betonte Geschäftsführer Michael Welsch. Zugleich verwies er auf weiteren wissenschaftlichen Klärungsbedarf bei der Wirkung von Cumarin, denn eine abschließende Bewertung der Krebs erregenden Eigenschaften des Stoffes ist nach Angaben des BfR derzeit noch nicht möglich. Die leberschädigende Wirkung des Aromastoffes gilt bei hoher Dosierung jedoch als erwiesen. – Kann Zimtreis Süß sein? Wohl bekommms meint: nein. (Photo Mhleib) Wohl bekommms meint: Bei Zimt muss zwischen Ceylon- und Cassia-Zimt (auch als chinesischer Zimt bezeichnet) unterschieden werden. Ceylon Zimt enthält im Vergleich zum Cassia-Zimt kaum Cumarin. In handelsüblichen Zimtprodukten wird Ceylon-Zimt allerdings gerne mit dem chinesischen Zimt vermischt, da letzterer wesentlich preiswerter ist. Weil nicht deklariert werden muss, um welche Zimtsorte es sich handelt, ist es für Verbraucher fast unmöglich, zwischen den beiden Zimtsorten zu unterscheiden. Laut Vorgabe der Europäischen Lebensmittelbehörde EFSA liegt der tolerierbare Aufnahmewert bei 0,1 Milligramm Cumarin je Kilogramm Körpergewicht. Diese Menge kann also ein Leben lang täglich ohne gesundheitsschädliche Wirkung verzehrt werden (Tolerable Daily Intake, TDI). Ein 70 kg schwerer Mensch kann demnach täglich schadlos ca. 7 Milligramm Cumarin zu sich nehmen. Die Cumarin-Gehalte in Cassia-Zimt schwanken zwischen 1g / kg und 12 g/kg. Geht man nun von durchschnittlichen Gehalt von 5g/kg aus, könnte man täglich ungefähr immerhin ca. 15 Gramm Zimt = vier Teelöffel verzehren. Das schafft wohl selbst der größte Zimtfan nicht. Geht man von 1% - 1,5% Zimt im Zimtgebäck aus, kann man sich während der gesamten Pilzchensaison bedenkenlos mit knapp einem Kilo Zimtsternen den Bauch voll schlagen. Umgerechnet auf die aktuell gefundenen überhöhten Werte von über 70 Milligramm pro Kilogramm wären sogar immer noch 100g Zimtgebäck täglich drin. Sicher ist eine gewisse Vorsicht angesagt: Produkte mit derart überhöhten Werten müssen schnellstens aus dem Verkehr gezogen werden. Aber, liebe Freunde von Bild, Focus und anderen investigativen Medien, das mit der Krebsgefahr und dem Lebensmittelkandal lässt ruhig mal stecken und kocht die Suppe etwas runter. Wohl bekommms!

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mhleib in Ernährungswissenschaft um 16:16

Montag, 2. Oktober 2006

Shell Jugendstudie: Mädchen achten mehr auf gesunde Ernährung

Fleißig, pünktlich, zuverlässig sind sie, unsere Jugendlichen. Von Revolte oder Auflehnung nichts zu spüren. Und sie ernähren sich besser, als es ihnen nachgesagt wird. Die Shell Jugendstudie 2006 veröffentlicht in der vergangenen Woche - ermittelt unter anderem eine Reihe von interessanten Daten bezüglich Ernährungsverhalten und Übergewicht bei Jugendlichen. Zusammenfassend heißt es da auf der Shell Website: "Die Shell Jugendstudie 2006 zeigt eindrucksvoll, wie auch das Gesundheitsverhalten nach sozialer Schicht der Jugendlichen variiert. So sind gesundheitsgefährdende Verhaltensweisen wie ungesunde Ernährung (tägliches Konsum von Cola/Limonade: 46 % in der Unterschicht zu 12 % in der Oberschicht), mangelnde körperliche Bewegung (38 % zu 14 %) und regelmäßiges Zigarettenrauchen (37 % zu 15 %) unter Jugendlichen aus der Unterschicht weit häufiger verbreitet als in mittleren und oberen Sozialschichten. Durch eine Zunahme kultureller und sozialer Spannungsfelder, einer ständig wachsenden Zahl Jugendlicher, die von relativer Armut betroffen sind, und gleichzeitig hohen gesellschaftlichen Erwartungen an Leistung und Qualifikationen wächst der Druck auf Jugendliche. Es ist zu erwarten, dass sich drohende Arbeitslosigkeit, eingeschränkte Bildungschancen und schlechte Wohnverhältnisse weiterhin negativ auf die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten Jugendlicher auswirken werden." Speziell zum Ernährungsverhalten stellen die Forscher fest: "Das Ernährungsverhalten Jugendlicher variiert nach Geschlecht und sozialem Status. Mädchen weisen durchschnittlich einen höheren täglichen Konsum von Obst und Gemüse auf. Allerdings berichten sie auch häufiger als Jungen vom täglichen Konsum von Süßigkeiten. Jungen und junge Männer trinken viel häufiger als Mädchen Cola oder andere zuckerhaltige Limonaden. Mädchen weisen also, wenn man vom relativ hohen Konsum von Süßigkeiten absieht, ein günstigeres Ernährungsverhalten als Jungen auf. Vermutlich essen Mädchen aufgrund ihres hohen Körperbewusstseins und der Besorgnis über ihr Gewicht mehr Obst und Gemüse und konsumieren weniger Softdrinks als Jungen. Betrachtet man die Ernährungsgewohnheiten von Jugendlichen in Abhängigkeit von der sozialen Schicht, so ergibt sich ein interessantes Ergebnis. Je höher die soziale Schicht der Jugendlichen ist, desto häufiger berichten sie von täglichem Obst- und Gemüsekonsum. So essen Jugendliche aus der Oberschicht (61%) doppelt so häufig wie Jugendliche aus der Unterschicht (32%) Obst. Ein identisches Bild ergibt sich für den Verzehr von Gemüse und Salat. Beim Konsum von Cola oder anderem zuckerhaltigen Limonaden ist es hingegen umgekehrt: Je niedriger die soziale Schicht, desto häufiger trinken Jugendliche Cola oder andere Limonaden." Wohl bekomms meint: Die Studie arbeitet einen Zusammenhang heraus, der mangels valider Daten bisher oft bestritten bzw. angezweifelt wurde: Wer arm ist, ernährt sich schlechter, bewegt sich weniger und fühlt sich weniger gesund als Jugendliche, die aus Mittelschicht- oder Oberschichtfamilien kommen. Im Internet sind nur Auszüge der Studie veröffentlicht sie kann allerdings in jedem Buchladen oder über amazon.de bezogen bzw. bestellt werden.

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählleib in Ernährungswissenschaft um 23:13

Sonntag, 1. Oktober 2006

Bahn Bistro ohne Rauch mit hochwertigen Gerichten. Und mit noch mehr Verspätungen?

Die Bahn will ihre Bord Bistros aufwerten. Ab dem 1. Oktober herrscht in den rollenden Bars Rauchverbot. Außerdem soll die Qualität der Speisen und Getränke zunehmen. Mit der Qualität steigen auch die Preise. Sie orientieren sich an der gehobenen Gastronomie, wie Personalvorstand Robert Etmans erläuterte. Das neue Konzept wird unterstützt von Slow-Food. So knapp und bündig meldet es die AHGZ (allgemeine Hotel- und Gaststättenzeitung). Wohl bekomms meint: Die verbesserte Qualität der Speisen ist vermutlich ein Trick, um genervte Reisende zu besänftigen. Mich hat die Bahn in der vergangenen Woche wieder einmal vor schwere Prüfungen gestellt: Bei insgesamt vier Fahrten in IC- und ICE-Zügen gab es vier Mal Verspätungen.

Den Rekord brach der IC Hamburg – Köln, der fast eine Stunde Verspätung schaffte. Mehdorn & Co. prüfen die Bahn zum Bauseingang und treffen dabei die Kunden. Die Herren schaffen es, eines der ehemals zuverlässigsten und ökologischsten Verkehrsmittel in den Ruin zu sparen. Während wir hinter einem langsam fahrenden Regionalzug, der leider nicht überholt werden kann durchs Ruhrgebiet tingeln, denke ich an die Ausweichstrecken, die früher in solchen Fällen genutzt wurden. Sie sind längst stillgelegt aus Kostengründen. Ob auch nur einer von den mächtigen, genervten Geschäftsleuten um mich herum von diesem Saftladen auch nur eine Aktie kaufen wird? Dass es schließlich gelingen wird, genervte Gäste durch bessere Speisenqualität im Bistro zu besänftigen, wage ich ebenfalls zu bezweifeln. Von den diesbezüglichen regelmäßigen Ankündigungen der Bahn wird normalerweise nur die der Preiserhöhung wahr gemacht. Sehr gespannt darf man auf die Unterstützung des Konzeptes durch Slow-Food sein. Die tragen sicher den neuen Slogan bei – vielleicht – Eile mit Weile oder so was Ähnliches. Vielleicht soll ja auch ein Sticker mit der Aufschrift – Slow Food – als Entschuldigung für noch längere Wartezeiten zwischen der Bestellung und dem Servieren des Essens dienen. Zeit ist bekanntlich Geld – da ist es nur verständlich, dass man dann für die längere Wartezeit auch etwas mehr bezahlt – auch wenn es im Bistro etwas mehr rumpelt als bei Dieter Müller. Wohl bekomms.

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählke in Reisen und Speisen um 23:30

Kaffee – Gesundheitselixier für die Trinkerleber

Kleiner Nachtrag zum Tag des Kaffees: Kaffee nach Bier – das rat ich Dir: Freunde des Alkohols können ihr Risiko, an einer Leberzirrhose zu erkranken, erheblich senken, wenn sie regelmäßig Kaffee trinken – das berichtet Dr. Arthur Klatsky vom Kaiser permanent Medical Care Program in Oakland, Kalifornien, in der September-Ausgabe des Fachmagazins – Gastroenterology –. Klatsky und Kollegen werteten im Rahmen ihrer multi-ethnischen Kohortenstudie Datenmaterial von 125.000 Personen aus, die über 20 Jahre beobachtet wurden. Insgesamt entwickelten 330 davon eine Zirrhose, 199 davon auf Grund eines hohen Alkoholkonsums. Da man den gleichen Effekt bei Teetrinkern nicht feststellen konnte, vermuten die Forscher die Ursache nicht im Koffein, sondern in anderen Inhaltsstoffen des Kaffees. Wohl bekomms meint: Die Forscher resümieren, man könne auf Basis der vorliegenden Daten noch keine Empfehlung zum Kaffeekonsum für Alkoholiker aussprechen und müsse deswegen dazu raten, als wichtigste präventive Maßnahme zur Vermeidung der Zirrhose den hohen Alkoholkonsum zu reduzieren. Na – auch wenn ein weiteres Dutzend Untersuchungen die präventive Wirkung des Kaffees bestätigt kann die Empfehlung nur lauten: Als erstes Finger weg vom Alkohol. Denn die sonstigen Folgen des Alkoholismus lassen sich schließlich auch mit Kaffee kannenweise nicht wegstinken. – –

Geschrieben von Dr. Friedhelm Mählke in Ernährungswissenschaft um 22:54