



» Dankbare Menschen  
sind wie fruchtbare  
Felder. Sie geben das  
Empfangene zehnfach  
zurück«

AUGUST VON KOTZEBUE

THEMA

**Ernährung**

Liebe Leserin,  
lieber Leser,



jedes Jahr aufs  
Neue begeistern  
mich Getreide-  
felder. In den  
Ähren sitzen Milli-  
onen kleiner Kraft-  
pakete, die das Brot  
von morgen bedeuten.

Für uns ist es normal, dass Getreide auf den Feldern reift, Bauern die Ernte einbringen und es im Supermarkt alles zu kaufen gibt, was wir brauchen. Normal ist, dass wir den Wasserhahn aufdrehen und das erfrischende Nass heraussprudelt, wann immer wir es brauchen. Wir können uns glücklich schätzen, dass wir in einem Land leben, in dem dies alles normal ist.

Normal, aber auch selbstverständlich? Es gibt vieles, was wir einfach als normal ansehen, weil es immer so war und wir es nicht anders kennen. Doch gerade in der aktuellen Zeit erleben wir, wie normale Selbstverständlichkeiten zu etwas sehr Wertvollem werden.

Machen wir der Dankbarkeit wieder mehr Platz in unserem Leben. Dankbarkeit für die vielen Facetten des Lebens, die es reich und schön machen. Dankbarkeit, die Alltägliche genauso wahrnimmt wie Außergewöhnliches. Dankbarkeit an Gott, der uns so reich beschenkt. Dankbarkeit, die sich der eigenen Verantwortung bewusst wird. »Denn als ich hungrig war, habt ihr mir zu essen gegeben. Als ich Durst hatte, bekam ich von euch etwas zu trinken. Ich war ein Fremder bei euch, und ihr habt mich aufgenommen.«

Bibel, Matthäus 25,35

Offene Augen zum Staunen,  
dankbare Herzen und verantwortungsvolles Handeln wünscht Ihnen  
Ihre

Bettina Werner



SARA SALAZAR WINTER

Geschäftsführerin des Deutschen Vereins für  
Gesundheitspflege e.V.

TITELFOTO: PEXELS/PIXABAY.COM // REZEPTFOTO: STOCKING/DE.FREEPIK.COM  
ILLUSTRATIONEN: MICROONE/ALLIES TROOP/AKSOL/SHUTTERSTOCK.COM

# Lust auf Ballast

**P**flanzliche Ernährung wird noch allzu oft als unnötiges und langweiliges »Grünzeug« abgetan. Tatsächlich belegen aber immer wieder neue Studien, dass sie für unsere Gesundheit sehr gut ist. »Grünzeug« ist dabei nur ein Teil der bunten Palette, mit der sich Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen präsentieren. Ihre Besonderheit liegt in zwei gesundheitsfördernden Stoffen, die tierischen Lebensmitteln komplett fehlen.

## SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

Obwohl sie nur in niedriger Konzentration in den Pflanzen enthalten sind, schützen sie vor Schädlingen, Pathogenen und UV-Strahlung und wirken mit ihren Geschmacks-, Duft- und Farbstoffen als Lockmittel für Bestäuber (z.B. Bienen) und zur Samenverbreitung.

Bisher sind etwa 100.000 sekundäre Pflanzenstoffe identifiziert worden, davon ca. 5.000-10.000 in der menschlichen Nahrung. Der chemischen Struktur nach werden sie in folgende Gruppen eingeteilt: Polyphenole, Carotinoide, Phytoöstrogene, Glucosinolate, Sulfide, Monoterpene, Saponine, Protease-Inhibitoren, Phytosterine und Lektine.

In Bezug auf den menschlichen Organismus wurde sekundären Pflanzenstoffen lange Zeit keine Beachtung geschenkt, weil sie keine Nährstoffe

liefern. Heute weiß man, dass sie bioaktive Substanzen sind, die mit ihren pharmakologischen Wirkungen auch für den Menschen wichtige Schutzfunktionen haben. Die gesundheitsfördernde Wirkung kommt im Zusammenspiel der verschiedenen Pflanzenstoffe in der Pflanze zum Tragen, deswegen wird von der Supplementierung isolierter Präparate abgeraten. Viele sekundäre Pflanzenstoffe reagieren genau wie Vitamine empfindlich auf Hitze, woraus folgt, genug nicht erhitzte Frischkost zu essen.<sup>1</sup>

## BALLASTSTOFFE

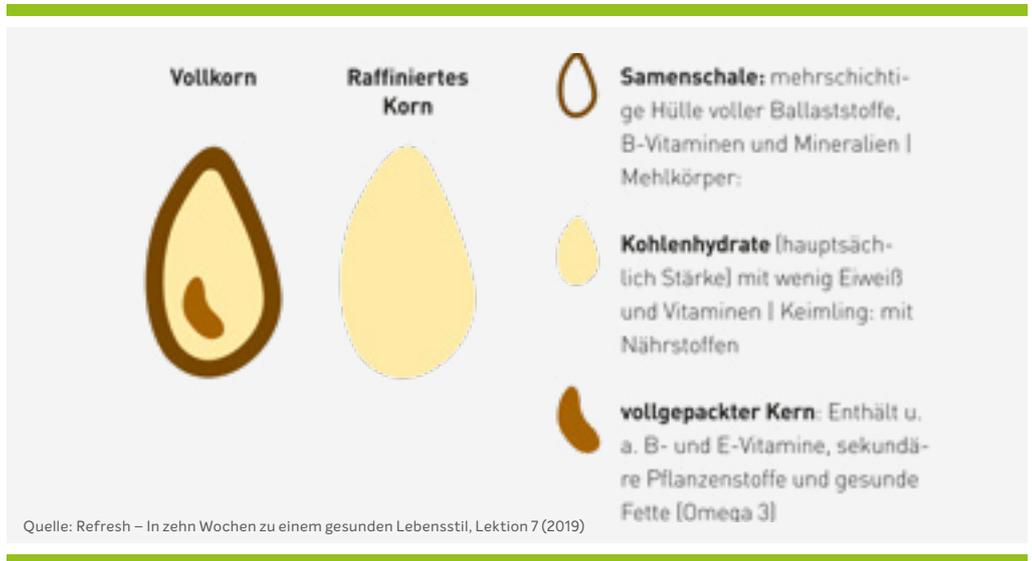
Bei Ballaststoffen handelt es sich um die unverdaulichen Stütz- und Gerüstfasern pflanzlicher Lebensmittel. Weil sie unverändert mit dem Stuhl ausgeschieden werden, meinte man früher, sie hätten keinen Einfluss auf den menschlichen Organismus. Heute ist bekannt, dass Ballaststoffe sehr wichtig sind, weil sie die Energiedichte der Nahrung verringern und eine Vermittlerrolle im Darm spielen. Sie binden Wasser, quellen auf und verstärken durch die Volumenvergrößerung das Sättigungsgefühl. Dies bedeutet, dass Personen zwar denselben Energiegehalt an Lebensmitteln essen können, das Sättigungsgefühl aber unterschiedlich ist.<sup>2</sup> Der Grund liegt in der jeweiligen Zusammensetzung der Nahrung, im Quellvermögen der Ballaststoffe und in der Reaktion der Magenrezeptoren.<sup>3 4</sup>



Quelle: Refresh – In zehn Wochen zu einem gesunden Lebensstil, Lektion 7 (2019)

Durch die Volumenzunahme wird auch die Darmperistaltik angeregt, was Verstopfungen vorbeugt. Ballaststoffe lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen, senken die Blutfettwerte und binden Gallensäuren an sich, was Cholesterinsenkend wirkt. Ballaststoffe wirken präventiv gegen Krebs und Adipositas. Damit Ballaststoffe im Darm quellen können, benötigen sie aber reichlich Flüssigkeit. Am besten verträglich und am natürlichsten ist es, wenn sie nicht separat, sondern mit den Nahrungsmitteln aufgenommen werden. Der Tagesbedarf liegt bei mindestens 30 g und mehr (v.a. bei bestehender Verstopfung). Allerdings ist der Verzehr in unseren Breitengraden stark zurückgegangen, da das weiße Brötchen mehr lockt als das Vollkornbrot, Pommes & Co mehr als Apfel und Karotte. Und doch sind gerade Vollkornprodukte, Obst und Gemüse sehr gute Ballaststoffquelle.

Gehen Sie auf Entdeckungstour und tauchen Sie ein in die Vielfalt der pflanzlichen Küche. Probieren Sie neue



Gerichte aus der Region und aus anderen Kulturen. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen und Kichererbsen finden sich in vielen leckeren Rezepten, so im Brotaufstrich Hummus (Kichererbsen-Pastete) oder im Chili (mexikanisches Gericht mit roten Bohnen). Wildkräuter geben Salat den letzten

Pfiff und Grünkern, Hirse und Amaranth sind perfekt für Bratlinge.

Schmecken Sie die Frische und das Aroma der pflanzlichen Ernährung. Sie ist wertvoll, schmackhaft und auf gar keinen Fall langweilig. Im Gegenteil: sie präsentiert sich farbenprächtigt und vielseitig – ein Fest für die Sinne. ●

Quellen:

- 1 (Vegetarische und vegane Ernährung, Claus Leitzmann und Markus Keller, Seite 304)
- 2 Bell, E. A., Roe, L. S., & Rolls, B. J. (2003). Sensory-specific satiety is affected more by volume than by energy content of a liquid food. *Physiology & Behavior*, 78(4), 593-600.
- 3 Starkebaum, W., & Gerber, M. (2004). Biasing stretch receptors in stomach wall to treat obesity (US 10/836,549 ed.) Google Patents.
- 4 Rolls, B. J. (2009). The relationship between dietary energy density and energy intake. *Physiology & Behavior*, 97(5), 609-615.

# Ernährungstrends - Was ist wirklich gesund?



**GERLINDE ALSCHER**  
Gesundheitsmanagerin BA,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie Gunzenhausen, D

» Wir leben nicht, um zu essen; wir essen, um zu leben.« SOKRATES



INGO JAKUBKE/PIXA BAY.COM

**D**as Wochenende naht. Jonathan und Christina haben Semesterferien und kommen nach Hause. Was soll es am Wochenende geben? Wer mag was am liebsten, und ist das, was sie mögen, auch wenigstens ein bisschen gesund? Gibt es selbstgemachte Pizza, Gemüse Lasagne, vegetarische Bratlinge oder doch den Sauerbraten, den Christina so liebt? Woran machen wir tatsächlich fest, was wir essen?

**Christina** würde sagen: »Essen ist gesund, wenn es meinem Körper guttut. Es darf nicht dick machen und soll mich fit und leistungsfähig hal-

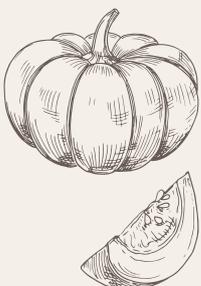
ten. Also wenig Zucker, wenig Fett, ausreichend Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate, reichlich Vitamine, Mineralstoffe.« Bei Christina richtet sich der Blick beim gesunden Essen also hauptsächlich auf den ernährungsphysiologischen Wert.

Bei Jonathan soll Essen Spaß machen und Wohlbefinden auslösen. Daher kocht er gerne und bereitet aufwendig von ihm ausgewählte Gourmet-Gerichte zu. Neben der detailgetreuen Zubereitung liebt er den passend gedeckten Tisch in entsprechender Atmosphäre. Nicht zu-

letzt ist es ihm wichtig, dass er sich in »guter Gesellschaft« befindet. Für Jonathan spielen die psychologische und soziale Gesundheit eine wichtige Rolle.

**Peter** schaut auf den Preis. Er vergleicht ähnliche Produkte und greift zu, wenn das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt. Auch wenn der Preis kein Qualitätsmerkmal als solches ist, ist er doch Ausgangspunkt vieler Kaufentscheidungen.

**Ich** frage ich mich beim Einkauf von frischen Lebensmitteln, ob meine Bekannten, die einen Biohof bewirtschaften, mit diesen Preisen ihre Betriebs-





# Neues AUS DER FORSCHUNG

## Musik und Essverhalten

Während einer Studie der Universität Aarhus unter der Leitung von Signe Lund Mathiesen wurden die Testpersonen angewiesen, den Geschmack einzelner Schokoladenstückchen zu beurteilen. Sie wussten jedoch nicht, dass es in Wirklichkeit darauf ankam, wie lange der Verzehr jeder Probe dauerte. Während des Essens wurde ihnen über Kopfhörer jeweils eine von mehreren Versionen eines Musikstücks eingespielt. Fazit: Ganz ohne Musikuntermalung war die Schokolade am schnellsten verzehrt. Bei langsamer Legatomusik dauerte das Verzehren etwa 10 % länger als bei den zwei Varianten der schnellen Musik. Auf die Geschmacksbewertung hatte die Musik keinen Einfluss.

Die Ergebnisse dieser Experimente bestätigen, dass Musik zur Modulation der Essgeschwindigkeit verwendet werden kann, was zu einem gesünderen Essverhalten beiträgt, z. B. langsamer essen und weniger essen.

Quelle: »Music to eat by: A systematic investigation of the relative importance of tempo and articulation on eating time«, Signe Lund Mathiesen et al.; Appetite, DOI: 10.1016/j.appet.2020.104801

## Covid-19: Was wir essen, zählt umso mehr

Wie aus einem neuen Editorial des Chefredakteurs des British Medical Journal hervorgeht, spielt die Ernährung eine große Rolle, um die Auswirkungen des Virus einzudämmen. Adipositas entwickelt sich mit ihrer Verbindung zu Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Depressionen auch zu einem Hauptrisikofaktor für Covid-19. Um die Rate der Fettleibigkeit zu senken, schlägt der Autor vor, mehr Obst, Gemüse, Bohnen und Vollkorngetreide und weniger rotes Fleisch und verarbeitete Lebensmittel zu verzehren. Quelle: Godlee, F. (2020). Covid-19: What we eat matters all the more



» Die Erde hat genug für die Bedürfnisse eines jeden Menschen, aber nicht für seine Gier.« MAHATMA GANDHI

» Nicht die Glücklichen sind dankbar.  
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.«

FRANCIS BACON

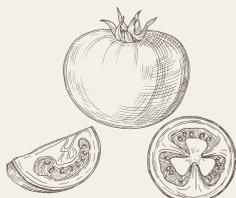
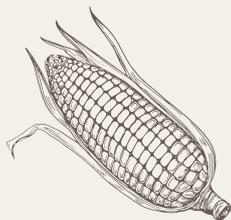
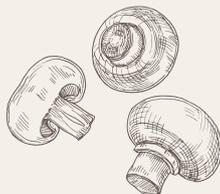
kosten decken und von ihrem Gewinn leben können (sozialer Wert). Gleichzeitig frage ich mich, wie die Produkte, die ich gerade kaufe, hergestellt und transportiert worden sind – das heißt, wie hoch der ökologische Wert des Lebensmittels ist und was dies für meinen persönlichen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck bedeutet.

Herr Müller, der Eigentümer unseres Supermarktes, stellt sich die Frage, wie gut sich ein Lebensmittel verkaufen lässt. Für den Unternehmer spielt der ökonomische Wert eine wichtige Rolle.

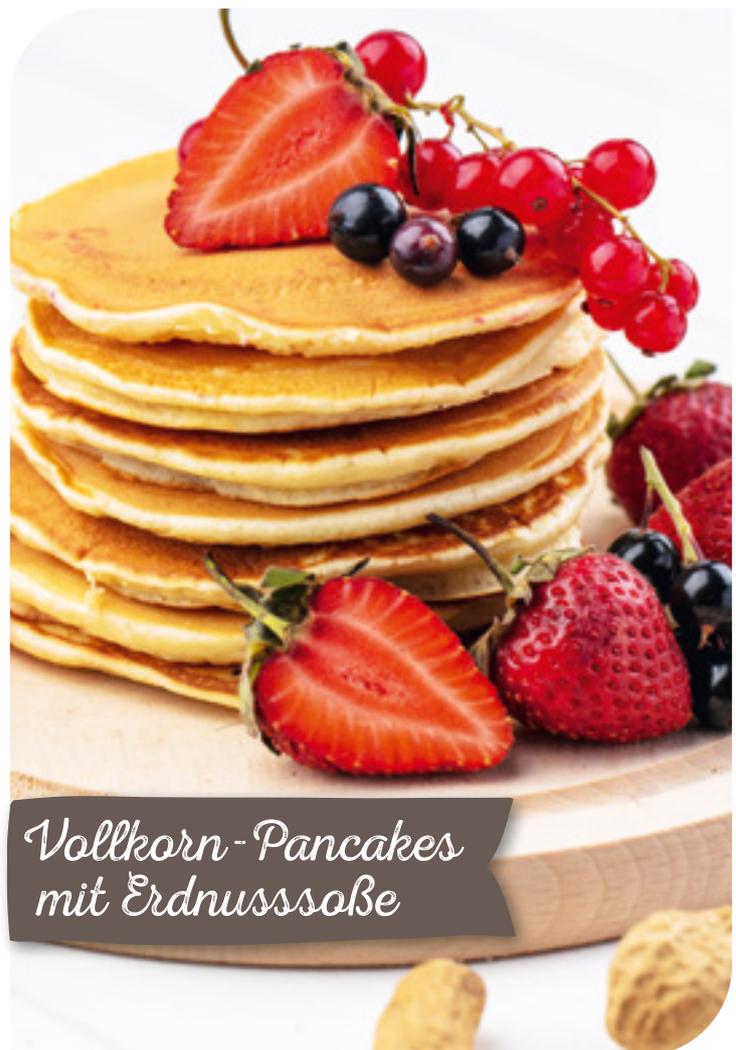
Will man alle Aspekte berücksichtigen, ist es gar nicht so einfach, »gesund« zu essen. Wir leben im Zeitalter des 6. Kondratieff-Zyklus – des Wirtschaftszyklus Gesundheit. Gesundheit ist »in« und auch Ernährungstrends sind es. Hier geht es um mehr als nur Gesundheit. Essen fungiert als Indikator der Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe bzw. ist Ausdruck einer sozialen Stellung. Häufig steht dahinter eine Lebensphilosophie.

Snackification steht 2020 ganz oben in der Skala der Ernährungstrends. Gegessen wird, wenn Zeit, Lust

BITTE LESEN SIE WEITER AUF AUF SEITE 5



## REZEPTIDEEN ZUM SAMMELN



Vollkorn-Pancakes  
mit Erdnusssoße

und Hunger bestehen, angepasst an das mobile und flexible Alltagsleben. An die Snacks wird der Anspruch gestellt, gesund, ansprechend und sättigend zu sein und nicht nur den Heißhunger zu stillen.

**Urban Food** steht für die Verknüpfung von globalem Denken mit lokalem Handeln. Regionale und lokale Lebensmittel werden bevorzugt, um globale Veränderungen zu bewirken.

Beim **Clean Eating** ist alles erlaubt, was rein, natürlich, unverarbeitet, vollwertig und ohne Zusätze ist. Auf der Werteebene geht es hier einerseits um Gesundheit, andererseits um Kritik und Skepsis gegenüber der industriellen Lebensmittelproduktion im Ganzen.

Auch die **Paleo-Steinzeitdiät** ist ein Beispiel für Werthaltungen beim Essen und folgt dem Leitsatz »Zurück zu den Ursprüngen«. Man orientiert sich an der früheren Ernährung der Jäger und Sammler, ohne Ackerbau und ohne Viehzucht.

**Raw Food** verwendet alle Nahrungsmittel im rohen Zustand. Die Idee dahinter: Der Mensch kann nicht

überleben, wenn die Körpertemperatur über 42 Grad ansteigt. Gleiches gilt deshalb auch für die Nahrungsmittel. Je nach Schule dieser Ernährungsweise liegen vegane Rohkost, rohes Fleisch, roher Fisch oder ungekochte Eier auf dem Teller.

Neben dem Essenstrend nimmt der Genusstrend einen hohen Stellenwert ein. Dabei geht es nicht nur darum, was gegessen wird, sondern vor allem, wie, wo und mit wem. Beispiele dafür sind:

**Slow-Food**, die als Gegenbewegung zu Fastfood, den Wert auf Genuss und qualitativ hochwertige und natürliche Produkte legt, gekoppelt mit langsamen, genussvollen Essen.

**Eating Art**, bei dem die alte Redewendung »Das Auge isst mit« professionalisiert wird.

Dieses große Spektrum lässt Fragen aufkommen: Was davon ist nun wirklich gesund? Wie viel von einzelnen Nahrungsmitteln soll ich verzehren?

Bei der Beantwortung kann die Gießener vegetarische Lebensmittelpyramide, die von den Ernährungswissenschaftlern Dr. Markus Keller und

Prof. Dr. Claus Leitzmann entwickelt worden ist, eine große Hilfe sein. Sie bezieht sich auf die Nahrung für einen Tag. Wenn die entsprechenden Portionen der empfohlenen Lebensmittel gewählt werden, können Sie davon ausgehen, dass Sie alle lebenswichtigen Nährstoffe mit Ihrer täglichen Nahrung erhalten.

Wenn ich an dieser Stelle für eine pflanzenbasierte Ernährung eintrete, dann nicht, weil es sich um einen Trend handelt, sondern weil sie ein eindeutiges Plus für unsere Gesundheit darstellt. Sie ist neben ausreichend regelmäßiger Bewegung und dem Verzicht auf Alkohol und Tabak ein wichtiger Faktor zur Vorbeugung von Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Bluthochdruck. Sie senkt nachweislich das Risiko für Diabetes und bestimmte Krebserkrankungen und hat nicht zuletzt positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit.

Die bunte Vielfalt von Gemüse, Obst, Kräutern, Nüssen und Hülsenfrüchten bietet alles, was der Körper braucht. Machen Sie Ihren Speiseplan bunt. Je bunter, desto besser. ●

## REZEPTIDEEN ZUM SAMMELN

### Vollkorn-Pancakes mit Erdnusssoße (2 Portionen)

#### ZUTATEN – PANCAKES:

- 200 g Dinkel-Vollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 300 ml Sojamilch
- 2 EL Agavendicksaft

#### TOPPING:

- 1 Handvoll Blaubeeren
- 1 Banane
- 1 Handvoll Erdnüsse, ungesalzen

#### ZUTATEN- ERDNUSSOSSE:

- 2 EL Erdnussmus
- 1 TL Rapsöl
- 1 TL Agavendicksaft

#### ZUBEREITUNG:

- Mehl mit Backpulver mischen
- Sojamilch mit Schneebesen unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht
- 2 EL Agavendicksaft unterschlagen
- Teig 5 Minuten quellen lassen
- In dieser Zeit Erdnussmus, Rapsöl und 1 TL Agavendicksaft zu Erdnusssoße anrühren
- Etwas Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen
- bei mittlerer Hitze aus jeweils 3 EL Teig nacheinander Pancakes ausbacken

**Tipp:** Wenn die Pancakes an der Oberseite anfangen fest zu werden, ist es Zeit, sie zu wenden. Pancakes auf zwei Teller stapeln, jeweils einen großen Klecks Erdnusssoße drüber gießen, mit Bananenscheiben, Blaubeeren, Erdnüssen garnieren und sofort genießen.

Quelle: <http://www.happyplanties.de>

## Die gemeinsame Suppe

Eine ältere Frau stärkt sich nach einem anstrengenden Stadtbummel im Schnellimbiss. Sie lässt sich einen Teller Gemüsesuppe geben, findet einen freien Tisch, stellt den Teller darauf und hängt ihre Handtasche darunter. Noch einmal kämpft sie sich durch die Menge der Leute und Tische und holt sich einen Löffel. Als sie zurückkommt, steht da ein junger Afrikaner am Tisch und löffelt die Gemüsesuppe. Die Frau schluckt ihre Entrüstung hinunter, stellt sich dazu und isst mit ihm die Suppe. Nun schaut der Afrikaner ganz verwundert. Sie löffeln beide einander zulächelnd die Suppe, bis sie aufgegessen ist. Dann fragt der Afrikaner die Frau: »Darf ich sie zu einer Tasse Tee einladen?« Sie nickt beglückt über so viel Freundlichkeit. Der junge Mann holt zwei Tassen Tee und sie trinken sie schweigend aus. Schließlich verabschiedet er sich und verlässt den Imbiss.

Die Frau ist voller Freude über die ungewöhnliche Begegnung. Aber plötzlich durchzuckt sie ein Gedanke. Sie fasst nach der Handtasche unter dem Tisch und greift ins Leere. Die Tasche ist weg. »So ein Gauner«, denkt sie und stürzt dem Mann hinterher. Aber der ist im Gewühl der Innenstadt schon längst verschwunden.

Enttäuscht kehrt die Frau in den Imbiss zurück und entdeckt auf dem Nebentisch ihre Gemüsesuppe und ihre Handtasche darunter.



UNBEKANNT

# Die vegetarische Lebensmittel-Pyramide

Empfohlene Mengenangaben –  
Nahrungsenergiezufuhr von  
etwa 2000 kcal/Tag



Quelle: Letzmann C, Keller H: Vegetarische Ernährung, 118 S. Urban, Stuttgart, 3. Aufl. 2013

© Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

**Wasser**, alkoholfreie, energiearme Getränke:  
1-2 Liter/Tag

**Gemüse**: mindestens 400 g/Tag

**Obst**: mindestens 300 g/Tag

(1/4 der Menge kann als Saft getrunken werden)

**Vollkornprodukte und Kartoffeln**: 2-3 Mahl-

zeiten/Tag // pro Mahlzeit: Getreide/Reis 80 g

(Rohware) // oder: Vollkornbrot 2-3 Scheiben/

je 50 g // oder: Vollkorngetreide 125 g (Roh-

ware) oder: Kartoffeln 2-4 Stück (200-350 g)

**Hülsenfrüchte**: 1-2 x pro Woche 40 g (Rohware)

**Sojaprodukte**, weitere Proteinquellen:

50-150 g/Tag

**Nüsse, Samen, Nussmus**: 30-60 g/Tag

**Pflanzliche Öle und Fette**: 2-4 EL/Tag

**Milchprodukte**: Milch 0-250 g // oder: Joghurt

0-250 g // oder: Käse 0-50 g // oder: entspre-

chende Anteile mischen

**Eier**: 0-2 Stück/Woche

**Snacks, Alkohol, Süßigkeiten**: in Maßen

(wir raten vom Alkoholkonsum ab)

**Körperliche Aktivität**: (mindestens 30 min/Tag)

**Sonnenlicht für Vitamin D**: mindestens 15 min/

Tag (in sonnenarmen Monaten kann die Vitamin-

D-Versorgung durch entsprechend angereicherte

Produkte oder Supplemente gesichert werden)

## Dein IMMUNSYSTEM gegen Corona STÄRKEN

ABSTAND HALTEN + HYGIENE + ALLTAGSMASKE



## IMPRESSUM

Herausgeber: Deutscher Verein für Gesundheits-

pflege e. V., Senefelderstraße 15, Ostfildern

[www.dvg-online.de](http://www.dvg-online.de)

[info@dvg-online.de](mailto:info@dvg-online.de)

Gestaltung: Büro Friedland, Hamburg

Unsere Rubrik »Neues aus der Forschung« stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und darf nicht als allgemeingültige Empfehlung interpretiert werden.

## In eigener Sache

Wir setzen uns für einen verantwortlichen Umgang mit unserer Welt ein. Deshalb bitten wir Sie, auf die digitale Version unseres Newsletters umzusteigen.



Schreiben Sie an [werner@dvg-online.de](mailto:werner@dvg-online.de) und teilen Sie Ihre E-Mail Adresse mit.  
**Herzlichen Dank!**

## EMPFEHLUNG



### Lagerungs-ABC

Von A wie Apfel bis  
Z wie Zimt

Verbraucherzentrale  
Nordrhein-Westfalen

Jedes achte Lebensmittel, das wir kaufen, werfen wir weg. Auf das Jahr hochgerechnet sind das ca. 82 kg pro Kopf, davon allein 44 % an Obst und Gemüse. Zwei Drittel aller Lebensmittel, die in den Müll wandern, wären vermeidbar. Wie kann das sein?

Es gibt viele Gründe für die Verschwendung von Lebensmitteln, einer davon ist die falsche Lagerung. Diese Broschüre gibt viele nützliche Tipps zur richtigen Lagerung – ein gutes Nachschlagewerk.

Broschüre zum Herunterladen –  
kostenlos als PDF  
<https://www.mehrwert.nrw/richtiglageren>