

# Gerüchteküche

Ernährung polarisiert: Was soll man essen und wie viel davon, um gesund zu bleiben? Dazu werden laufend sich widersprechende Studien veröffentlicht. Was davon stimmt und was nicht? Experten analysierten für News **50 ERNÄHRUNGSMYTHEN** von Avocado bis Zucker

Von Kathrin Gulnerits und Christine Lugmayr

Es gibt keine richtige Ernährung für alle, sagen Experten. Jeder sollte für sich herausfinden, was seinem Körper gut tut



Grüne Smoothies, Chia-Samen und Co. Die Mythen hinter dem „Superfood“:  
news.at/superfoodmythen

# E

igentlich ist gesunde Ernährung ein Kinderspiel. Leicht umzusetzen – mit ein bisschen Bauchgefühl und viel gesundem Menschenverstand. Eine Wissenschaft ist es jedenfalls nicht. Auch wenn unzählige Ernährungsratgeber und noch mehr Ernährungsstudien gerne das Gegenteil glaubhaft machen wollen und wahlweise vor Kohlenhydraten, „bösen“ Gemüse und zu viel Fleisch warnen. Fette, etwa in Fleisch oder Milchprodukten, hatten in der Ernährungslehre jahrzehntlang einen schweren Stand. Doch jetzt ist offenbar Umdenken angesagt, zeigt doch eine aktuelle Studie, dass Menschen, die ihren Energiekonsum täglich mit über 35 Prozent Fett decken, eine bessere Lebenserwartung aufweisen. Egal, ob gesättigte oder ungesättigte Fettsäuren – alle Fette seien gesund, heißt es.

Das ist verwirrend und logisch zugleich. „Es ist relativ schwierig, auf wissenschaftlicher Basis eindeutige Studienergebnisse zu produzieren“, erklärt Jürgen König, Lei-

ter des Departements Ernährungswissenschaften an der Universität Wien. Denn um auf wissenschaftlicher Basis zu eindeutigen Ergebnissen zu kommen, müssten über Jahre mit Tausenden Probanden wissenschaftliche Studien durchgeführt werden. Das ist weder mach- noch finanzierbar. Stattdessen wird ein mathematischer Zusammenhang etwa zwischen einer Ernährungsform und einer Erkrankung aufgezeigt. Medial verkürzt dargestellt lautet die Schlagzeile dann: „Kohlenhydrate machen krank!“ oder „Fette steigern die Lebenserwartung“. „Man formuliert klare Empfehlungen aufgrund relativ schwacher Studienergebnisse“, sagt König. Sein Rat: sich nicht verunsichern zu lassen – und vor allem sich nicht zu viele Gedanken zu machen. „Das Grobkonzept der Ernährungspyramide macht Sinn. Über die Faktoren ‚zu viel‘, ‚zu süß‘, ‚zu salzig‘, ‚zu fett‘ muss man einzeln diskutieren. Zu sagen: Ich esse keinen Zucker mehr, und alles ist gut, stimmt so jedenfalls nicht.“

## Vorsicht, Hypochonder

Hunger, Lust, Sättigung, Verträglichkeit – nur darum geht es, sagt Uwe Knop, Ernährungswissenschaftler und Autor des Buches „Intuitiv essen“. „Alles andere treibt die Menschen in die Fänge von Ernährungspapstern.“ Das heißt: Was vertrage ich? Was tut mir gut? Was schmeckt mir? Und nicht: gesund, ungesund, darf man, darf man nicht, darf man zweimal am Tag, fünfmal am Tag. „Intuitiv essen ist einfach, aber gerade deshalb für viele ein Problem“, sagt Knop. „An diese Freiheit müssen Sie sich erst mal gewöhnen. Im Supermarkt gibt es die besten Produkte. Da lauert kei-

ne Gefahr.“ Hitzige Diskussionen rund um Ernährung lassen freilich das Gegenteil vermuten.

Schätzungsweise haben nur sieben bis zehn Prozent der Menschen in Westeuropa eine diagnostizierte Laktoseintoleranz; Glutenunverträglichkeit gar nur etwa ein Prozent. „Es gibt die tatsächlich Betroffenen und die Ernährungs-Hypochonder. Letztere untergraben das Verständnis für die echten Probleme. Die, die wirklich darunter leiden, werden nicht ernst genommen“, sagt Knop. Er ist überzeugt: Es gibt kein gesundes oder ungesundes Essen für alle. Es gibt nur eine individuelle Verträglichkeit. Auch Ernährungsberaterin Cornelia Führer rät Konsumenten, sich zu entspannen und nicht alles gleich zu verteufeln. „Aber Brokkoli und Schmalz kann ich nicht auf eine Stufe stellen. Es geht um einen vernünftigen Umgang. Die Dosis macht das Gift.“

Die Industrie kocht beim Thema Ernährung ohnehin ihr eigenes Süppchen. „Die schauen, was die Leute wollen: Laktosefreier Emmentaler, Algennudeln – gerne“, sagt Knop. „Der Teller ist zum Schmelztiegel der Emotionen geworden. Viele profilieren sich über ihr Essen. Oft bleibt bei einer Gruppe von Freunden nur ein Töpfchen Reis als kleinste Schnittmenge über.“

Entspannung ist bekanntlich auch beim Thema Spinat angesagt, was die Jüngsten am Esstisch freuen dürfte. Denn das grüne Gemüse ist längst nicht so eisenhaltig und damit gesund, wie es über Generationen erzählt wurde. Vielmehr hatte ein Lebensmittelanalytiker versehentlich das Komma um eine Stelle nach rechts gerückt und so dem Gemüse zehnfach mehr Eisengehalt attestiert, als es tatsächlich hat ...

## 1 Margarine ist besser als Butter

Grundsätzlich handelt es sich in beiden Fällen um Fett. Da Fett die höchste kcal-Dichte besitzt, sollte es nur sparsam verwendet werden. Dennoch gibt es bei Butter und Margarine qualitative Unterschiede. Bei Butter hängt die Qualität des Fettes von der Fütterung der Kuh ab und bei Margarine davon, ob Fettsäuren künstlich gehärtet wurden. Mittlerweile gibt es auch „Pflanzenbutter“ auf dem Markt, die aus natürlich festen Fetten besteht und keinen hohen Verarbeitungsgrad aufweist. Den größten Unterschied weisen Butter und Margarine in der CO<sub>2</sub>-Bilanz auf: 1 kg Margarine produziert ca. 1.400 kg CO<sub>2</sub>, Butter etwa 24.000 kg.

## 2 Laktosefreie Milchprodukte schützen vor Blähungen

Bei gesunden Menschen schützen laktosefreie Milchprodukte nicht vor Blähungen. Laktosefreie Produkte können Blähungen z. B. bei einer diagnostizierten Laktoseintoleranz reduzieren. Verdauungsbeschwerden und deren Therapie sollten immer mit einem qualifizierten Ernährungsberater besprochen werden.

## 3 Aufgetautes darf nicht wieder eingefroren werden

Beim Auftauen können mit eingefrorene Bakterien wieder aktiv werden. Daher ist es wichtig, wie Sachen aufgetaut werden. Vor allem Fleisch, Fisch und Geflügel sind besonders empfindlich. Am besten lässt man diese über Nacht im Kühlschrank auftauen. Der Saft, der beim Auftauen entsteht, sollte weggeschüttet werden. Diese Produkte müssen dann schnell verarbeitet werden und dürfen nicht wieder eingefroren werden. Beim Auftauen von bereits gekochten Speisen gilt, dass diese einfach in einer Pfanne oder in einem Topf so schnell wie möglich erhitzt werden sollen. Für alle Lebensmittel außer rohes Fleisch, Fisch und Geflügel gilt: Solange sie keine Veränderung in Farbe, Form, Aussehen und Geruch haben, können sie wieder eingefroren werden.

## 4 Kaffee entwässert

Koffein wirkt zwar kurzfristig harntreibend, entzieht dem Körper aber kein Wasser. Kaffee kann sogar zur täglichen Trinkmenge hinzugerechnet werden.

## 5 Biofleisch enthält keine Antibiotika

In der Biohaltung ist die vorbeugende Gabe von Antibiotika verboten. Antibiotika dürfen nur im Notfall eingesetzt werden. Die Anzahl der Erkrankungen ist bei Biotieren geringer, da sich durch den Auslauf ins Freie das Immunsystem besser entwickeln kann.



## 6 Cranberries helfen bei Blasenentzündung

Der Effekt von Cranberries auf Blasenentzündungen ist umstritten, da die Studienlage dazu sehr widersprüchlich ist. Bei einer Blasenentzündung sollte auf jeden Fall ein Arzt aufgesucht werden, um Komplikationen zu vermeiden.

## 7 Kartoffelchips sind schädlich

Die Dosis macht das Gift. Kartoffelchips können unter anderem gesundheitsschädliche Transfettsäuren enthalten. Die tägliche Aufnahme von Transfettsäuren sollte 1 % der Tagesenergie nicht überschreiten. Das wären maximal 2,4 g am Tag für einen Mann mit 2.400 kcal Energiebedarf. Allerdings können 100 g Chips schon 7 g Transfette enthalten!

## 8 Konservierungsstoffe sind krebserregend

Das kann pauschal nicht bestätigt werden, da Konservierungsstoffe aus unterschiedlichsten Stoffklassen mit verschiedenen Wirkungen bestehen. Zudem sind an der Entstehung von Krebs in der Regel mehrere Faktoren beteiligt. Laut Europäischer Behörde für Lebensmittelsicherheit (Efsa) muss in der vorgesehenen Konzentration ein Zusatzstoff gesundheitlich unbedenklich sein. Bis 2020 bewertet die Efsa alle Zusatzstoffe neu. Aufgrund aktueller Erkenntnisse werden dann manche Stoffe nicht mehr zugelassen sein.

## Wahrheit oder Mythos?

### Diese Experten berieten News



**Anna Moor**  
Diätlogin,  
„sowhat“ – Kom-  
petenzzentrum  
für Essstörungen



**Edith Sichtar**  
Ernährungswis-  
senschaftlerin  
und Kräuter-  
pädagogin



**Jürgen König**  
Leiter des  
Departments  
Ernährungswis-  
senschaften an  
der Uni Wien



**Heidi Szepannek**  
Diätlogin,  
Krankenhaus der  
Barmherzige  
Schwestern Wien



**Uwe Knop**  
Ernährungsex-  
perte und Autor  
(„Intuitiv essen“  
und „Kind, iss was  
... dir schmeckt!“)



**Ursula Papst**  
Ernährungswis-  
senschaftlerin,  
www.resize.at



**Veronika Ottenschläger**  
Ernährungsbera-  
terin, www.  
vitamed.co.at



**Cornelia Führer**  
Ernährungsbera-  
terin nach TCM;  
eatwhatfeels-  
good.net

Fotos: Privat (2); Foto Wilke, Robert Herbst; picturedesk.com/ Action Press/H. Galuschka, Margit Hubner, Christina Anzenberger-Fink, Elisabeth Gatterburg, Shutterstock (2); Illustrationen: Merridee Stein

## 9 Ein Schnaps nach dem Essen ist gut für die Verdauung

Alkohol verlangsamt nach dem Essen die Verdauung und ist daher kontraproduktiv. Gegen das Völlegefühl kann stattdessen ein Spaziergang oder ein Kräutertee helfen.

## 10 Aufgewärmte Pilzgerichte sind giftig

Nein, aufgewärmte Pilze sind bei korrekter Zubereitung und Lagerung nicht giftig. Wichtig ist es, Pilze frisch zuzubereiten und danach maximal zwei Tage im Kühlschrank aufzubewahren.

## 11 Spinat ist ein guter Eisenlieferant

Der extrem hohe Eisenwert von Spinat beruht leider auf einem Irrtum. Spinat enthält zwar Eisen, aber nicht in so hoher Menge wie vermutet. Weitere gute pflanzliche Eisenquellen sind Haferflocken, Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte.

## 12 Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages

Ein vollwertiges Frühstück ist ein wichtiger Start in den Tag und füllt die Energie- und Nährstoffspeicher des Körpers wieder auf. Zudem stabilisiert das Frühstück den Blutzuckerspiegel.



## 13 Mein Übergewicht habe ich geerbt

Es gibt zwar eine genetische Komponente für Übergewicht, dennoch hängt es stark vom persönlichen Lebensstil ab, ob man zunimmt oder nicht.

## 14 Glutamat verursacht Kopfschmerzen

Glutamat ist nicht nur ein Geschmacksverstärker, sondern auch ein Botenstoff in unserem Gehirn. Bei entsprechender Veranlagung kann der Stoff Kopfschmerzen verursachen.

## 15 Mit Wasser ist nicht gut Kirschen essen

Auch diese alte „Weisheit“ kann man den Ernährungsmythen zuordnen. Nach aktuellen Untersuchungen schadet es nicht, ein Glas Wasser auf ein paar Kirschen zu trinken. Früher könnte eher die schlechte Wasserqualität zu Bauchschmerzen geführt haben.

## 16 Bier auf Wein – das lass sein

Dieser bekannte Spruch lässt sich wissenschaftlich nicht bestätigen. Es können durchaus verschiedene alkoholische Getränke miteinander vermischt getrunken werden, solange das in Maßen geschieht.

## 17 Wenn ich täglich ein Glas Milch trinke, bleibe ich fit

Ein Glas Milch am Tag sagt nichts über die restlichen Essgewohnheiten aus. Viel wichtiger ist es, dass die Essgewohnheiten insgesamt ausgewogen und vollwertig gestaltet sind.

## 18 Traubenzucker hilft gegen das Nachmittagstief

Traubenzucker ist ein Einfachzucker und ist der wichtigste Bestandteil in unserem Kohlenhydratstoffwechsel. Er hat eine zentrale Bedeutung für unseren Energiehaushalt und unser Gehirn. Traubenzucker führt zu einem schnellen und starken Blutzuckeranstieg, aber leider auch zu einem schnellen Abfall. Kurzfristig kann er einem aus diesem Tief holen, längerfristig fällt man umso tiefer wieder hinein. Traubenzucker gelangt sehr schnell über den Darm ins Blut. Von dort wandert die Glukose der Traubenzucker ins Gehirn oder zu anderen Organen, die Energie benötigen. Wird der Traubenzucker in Form von längererkettigen Kohlenhydraten verzehrt, zum Beispiel in Form von Kartoffeln oder Vollkornprodukten, benötigt der Körper

länger um im Darm die Glukose aufzuspalten. Daher steigt der Blutzuckerspiegel langsamer an, allerdings sinkt er auch langsamer wieder ab. Traubenzucker wird auch als Referenzwert beim Glykämischen Index herangezogen. An diesem Wert werden alle anderen gemessen, da Traubenzucker zum stärksten Anstieg an Blutzucker führt.

## 19 Zuckerhaltige Limonaden machen süchtig

Zucker macht nach aktuellem Stand der Wissenschaft nicht abhängig, löst aber im Gehirn Belohnungsreaktionen aus, die zu suchtähnlichem Verhalten führen können.

## 20 Schokolade macht glücklich

In der Tat kann Schokolade glücklich machen. Das liegt vor allem an der Konsistenz, dem Aroma und den positiven Erlebnissen, die wir mit ihr verbinden (z. B. aus unserer Kindheit). Da Schokolade zudem energiereich ist, reagiert unser Körper darauf mit einem Belohnungseffekt.

## 21 Dosengemüse hat keinen Nährwert

Es ist besser als sein Ruf. Einige Vitamine wie etwa Vitamin C werden zwar beim Erhitzen des Gemüses reduziert. Der Eiweißanteil ist davon aber nicht betroffen. Daher spricht beispielsweise nichts gegen den Genuss von Hülsenfrüchten aus der Dose.

## 22 Mein Körper braucht mindestens eine warme Mahlzeit pro Tag

Warme Mahlzeiten bringen dem Körper leicht verdauliche Energie. Für eine warme Mahlzeit nimmt man sich meistens mehr Zeit als für ein Weckerl, Pizzastücke, Burger usw., die zwischendurch und in Stress verzehrt werden. Kein Wunder, dass so viele Menschen zu Magen-Darm-Beschwerden neigen. Gerade für Kinder ist es besonders wichtig, sich gemeinsam an einen Tisch zu setzen und ein gekochtes, warmes Essen zu sich zu nehmen. Die TCM schwört auf warmes Essen, da es wesentlich leichter verdaulich ist und dem Körper, wenn es regionale und saisonale Zutaten beinhaltet, mit allem versorgt, was in der Jahreszeit benötigt wird. Ein kleiner Anteil sollte gerade bei Obst, Gemüse und Salat roh verzehrt werden, um den Körper mit wasserlöslichen Vitaminen zu versorgen.

## 23 Süßstoff ist gesünder als Zucker

Süßstoffe werden oft als Ersatz von Zucker verwendet, um auch den Kaloriengehalt in Produkten zu reduzieren. Es findet aber so wie bei Zucker eine Gewöhnung statt. Viele Studien wurden im Zusam-



menhang mit Süßstoffen schon gemacht. Es konnte bisher keine gesundheitsschädliche Wirkung festgestellt werden. Trotzdem gibt es Tageshöchstgrenzen für die Aufnahme, in Schulen und Schulpflegern wird geraten, süßstoffhaltige Getränke aus dem Sortiment zu entfernen. Bei Kinder konnte laut einer Studie ein Zusammenhang zwischen erhöhter Aufnahme an Süßstoffen und einem höheren Körpergewicht festgestellt werden. Süßstoffe können außerdem bei sensiblen Personen den Magen angreifen und zu Verdauungsschwierigkeiten, vor allem Durchfall, führen.

## 24 Avocados gehören zu den gesündesten Lebensmitteln überhaupt

Nicht unbedingt. Avocados werden derzeit als Wunderfrucht dargestellt. Sie enthalten allerdings 15 Prozent Fett und eine Frucht rund 400 kcal. Für eine Diät sind sie daher ungeeignet. Der Großteil sind aber ungesättigte und damit für den Körper wertvolle Fettsäuren.

## 25 Zwei Liter Flüssigkeit täglich sind das Minimum

Der Körper verliert pro Tag über Schwitzen Wasser, und dieser Flüssigkeitsverlust muss wieder ausgeglichen werden. Für viele Stoffwechselfvorgänge benötigt der Körper Wasser. Trinkt man zu wenig, können Kopfschmerzen, Schwindel, trockene Haut und Konzentrationsverlust die ersten Folgen sein. An heißen Tagen, beim Sport oder etwa bei Fieber benötigt der Körper mehr Flüssigkeit. Prinzipiell sollte man ca. 1,5–2 Liter Flüssigkeit täglich zu sich nehmen.

Eckart von Hirschhausen

# „Ich esse, was ich will – nur nicht den ganzen Tag“

**Herr von Hirschhausen, was haben Sie heute gefrühstückt?**

Noch nichts. Und es geht mir bestens. Ich weiß, dass der Volksmund das Frühstück immer zur wichtigsten Mahlzeit des Tages ausruft, aber ich praktiziere seit über einem Jahr Intervallfasten oder die „Hirschhausen-Diät“, wie das inzwischen oft genannt wird. Ich nenne es „Essenspausen“ – also nicht eine Pause ZUM Essen, sondern VOM Essen. Der Körper gewöhnt sich nach einigen Wochen daran. Ich habe morgens gar keinen Hunger mehr, obwohl ich jahrelang immer munter gefrühstückt habe.

**Wie ernähren Sie sich den restlichen Tag?**

Ich esse, was ich will, nur nicht den ganzen Tag. Keine Kalorien zählen, sondern Stunden! Damit gebe ich dem Körper Zeit, zu verdauen und von Zufuhr auf Abfuhr umzustellen. Dafür gibt es verschiedene Rhythmen, da kann jeder das passende für sich finden. Ich finde praktisch an mehreren Tagen der Woche ab 18 Uhr nichts mehr zu essen und am nächsten Morgen den ersten Kaffee ohne Croissant – festes Frühstück erst ab zehn. Schwupps hast du 16 Stunden intervallgefastet. Nennt sich 16 zu 8. Die Methode 5 zu 2 heißt zwei Tage komplett in der Woche nichts essen. Für jeden Typ gibt es das Richtige. **Sie sind nie als besonders übergewichtig aufgefallen, was waren Ihre Gründe, damit anzufangen?** Na ja, ich war schon „pummelig“, auf gut Deutsch: Mein BMI lag eher an den 30 als an



Eckart von Hirschhausen, Mediziner, Autor und Kabarettist, tritt im November in Graz und Wien auf. [www.hirschhausen.com](http://www.hirschhausen.com)

**„Nicht das Was und Wann, sondern vor allem mit wem wir essen, ist wichtig“**

der 25. Oder noch deutlicher: Über 100 Kilo wollte ich mit 190 cm Länge nie wiegen. Tat ich aber. Die Motivation dafür war mein eigenes Magazin „Hirschhausen Gesund Leben“, die erste Ausgabe ist Anfang des Jahres erschienen. Für das erste Heft war ein Titelthema übers Abnehmen geplant, das war für mich wie eine kleine öffentliche Wette. Vorgenommen, abzunehmen, hatte ich mir – wie wahrscheinlich jeder zweite Deutsche – jedes Silvester die vergangenen zehn Jahre. Aber wenn es als Titelgeschichte eingeplant wird, dann muss man auch liefern! Ich hatte schon einen kleinen Rettungs-

ring, gerade das Leben auf Tour mit meinem Bühnenprogramm „Endlich“ bringt oft unregelmäßige Essenszeiten mit sich. Jetzt fühle ich mich im wahrsten Sinne des Wortes erleichtert.

**Das heißt, es ist weniger eine Diät?**

Nein, sondern eher eine Lebensform. Im Gegensatz zu konventionellen Diäten muss man nicht dauerhaft auf etwas verzichten und sich kasteien. Der Trick an der Sache – und das Problem von Diäten – ist, sich nicht ständig alles zu verbieten, denn dann reagieren wir wie kleine Kinder. In der Psychologie heißt das Reaktanz. Bedeutet konkret nichts anderes als: Gib einem Kind eine Auswahl von Buntstiften und sag ihm „Du darfst dir irgendeine Farbe nehmen – außer Gelb.“ Und das Kind wird nichts anderes haben wollen als den gelben Stift. Das gilt für jedes Alter, jede Farbe und leider auch für alle strengen Diäten.

**Paleo, Vegan, Low Carb:**

**Welche Ernährungstrends haben Sie selbst ausprobiert?**

Ich esse in der Tat weniger Fleisch als früher und glaube auch, dass das sehr sinnvoll ist – einmal für den eigenen Körper, aber auch für unseren Planeten. Ich bin da aber nicht ideologisch unterwegs und allergisch auf idiotische Ernährungsberater, die nächstes Jahr das Gegenteil erzählen.

**Du bist, was du isst. Wahr oder falsch?**

Dazu habe ich ein schönes Selbstexperiment und einen tollen Trick: Ich stelle mir selbst, bevor ich etwas in den Mund stecke, immer die Frage: Möchte ich daraus bestehen? Das hilft, manchen

Gelüsten den Garaus zu machen. Wenn man einmal begriffen hat, dass unser Körper letztlich aus dem besteht, was wir ihm als Bausubstanz zuführen, dann fällt es leichter, etwa auf künstliche Fette oder Konservierungsstoffe zu verzichten. Denn ich brauche keine Konservierungsstoffe, um länger zu halten.

**Ist Essen für uns wirklich so wichtig oder wird einfach zu viel Theater drum gemacht?**

Essen ist ja auch wichtig! Aber nicht das Was und Wann, sondern vor allem das „mit wem?“ – und das wird leider allzu häufig vernachlässigt. Was ist denn mit dem Genuss? Vielleicht geht es gar nicht um „vernünftige Ernährung“, sondern ums Essen mit Freude! Und mit Freunden! Kann es sein, dass das Geheimnis der mediterranen Kost gar nicht am Essen liegt, sondern der Tischgemeinschaft? „Kum-pane“ ist der, mit dem ich mein Brot teile. Es wird zunehmend alleine gegessen. Und zunehmend zugenommen. Nicht was wir essen, macht uns dick, sondern das Wie! Da muss man ran. Und dann muss auch keiner mehr darüber diskutieren, was denn nun gesünder sei: drei Vierkornbrötchen oder vier Dreikornbrötchen!


**Welche sind die häufigsten Ernährungsfehler?**

Die drei „Zus“. Zu viel, zu salzig und zu süß. Gerade der zugesetzte Zucker ist Gift. Das sind keine „Erfrischungsgetränke“, sondern Kalorienbomben und Dickmacher. Braucht kein Mensch. Erst recht keine Kinder.

**Und wovon können Sie nicht genug bekommen?**

Sie sollten mich nie mit einer Tafel Marzipanschokolade alleine in einem Raum lassen, da kann ich für nichts garantieren! Aber ich weiß ja auch, dass Lachen beim Abnehmen hilft. Nicht etwa, weil man dabei so viele Kalorien verbrauchen würde, viel einfacher: Beim Lachen kann man nichts essen. Deshalb lade ich auch alle Leser ein, mich einmal live auf der Bühne zu erleben, denn wer die Show nicht mit eigenen Augen gesehen hat – mit welchen dann?

**Im November treten Sie mit ihrem Programm in Graz und Wien auf. Worauf dürfen sich die Zuschauer freuen?**

Zwei Stunden, die verfliegen, aber noch lange nachwirken! Der Grundgedanke meines Programms „Endlich!“ ist: Wenn das Leben endlich ist, wann fangen wir endlich an, zu leben? Um diese Frage zu ergründen, ziehe ich alle Register: Es gibt Kabarett, Musik und Zauberei. Viel zu lachen, zu staunen und auch was zum Nachdenken und mit nach Hause nehmen. Auf der Bühne bin ich so frei wie nirgendwo sonst, ich kann jeden Abend improvisieren und ausprobieren – das macht mir Spaß, und dieser Funke springt auf das Publikum über. In der zweiten Hälfte erzählen mir Zuschauer von sich aus, was sie auf ihrer inneren „Lebenslust-Liste“ haben – und was da kommt, das kann sich ohnehin keiner ausdenken. Deswegen ist jeder Abend einzigartig. Für die Zuschauer wie für mich. Aber – überzeugen Sie sich doch einfach selbst! 

## 26 Es gibt kühlende und wärmende Speisen

Nach der traditionellen chinesischen Medizin ist das ganz einfach zu erklären: Es gibt Nahrungsmittel, die wärmend wirken, und andere Nahrungsmittel, die eine kühlende Wirkung auf den menschlichen Körper haben. Man denke nur auf der einen Seite an Chili, der uns zum Schwitzen bringt, und auf der anderen Seite an eine Gurke, die den Körper im Sommer wunderbar kühlen kann. Es gibt außerdem die Möglichkeit, durch die Wahl der Kochmethode ebenfalls auf die Thermik von Nahrungsmittel einzuwirken. Gewürze haben einen großen Einfluss. Die meisten getrockneten Gewürze sind thermisch warm oder sogar heiß. Man denke nur an ein Wildragout, das mit Wacholder, Lorbeer und Zimt oder Nelken zubereitet wird.

## 27 Nahrungsergänzungsmittel helfen, gesund zu bleiben

Eine ausgewogene, regionale, saisonale Ernährung ist durch nichts zu ersetzen. Nahrungsergänzungsmittel sollen nur im Krankheitsfall oder bei extremer Belastung eingesetzt werden. Durch Nahrungsergänzungsmittel kann man sich nicht Gesundheit erkaufen und ein schlechtes Gewissen wegschlucken. Sie können außerdem zu Wechselwirkungen im Körper führen und sind, wenn sie über das Internet bestellt oder in Drogerien gekauft werden, meist von schlechter Qualität, voll mit unerbetenen Inhaltsstoffen. Nahrungsergänzungsmittel dürfen nicht damit beworben werden, dass man Krankheiten vorbeugen, behandeln oder heilen kann. Die natürlichen Inhaltsstoffe aus der Nahrung kann der Körper gut verstoffwechseln. Wie das allerdings bei Nahrungsergänzungsmitteln aussieht, sei dahingestellt.

## 28 Rotwein ist gesünder als Weißwein

Rotwein beinhaltet den gesundheitsförderlichen Bestandteil Resveratrol. Er wird von Pflanzen als Reaktion auf Stress gebildet und findet sich in einem höheren Anteil in den Schalen von roten Trauben, aber nicht in weißen Trauben. Manchen Studien zur Folge könnte es sein, dass dieser Inhaltsstoff sich positiv auf unsere Herzkranzgefäße auswirkt und somit vor Arteriosklerose schützt. Dies soll aber nicht dazu anregen, vermehrt Alkohol/Rotwein zu trinken. 100 g/Woche sind der derzeit zugelassenen Höchstwert an Alkohol. Das sind ca. sieben 1/8-Gläser Wein.

## 29 Dinkel ist besser als Weizen

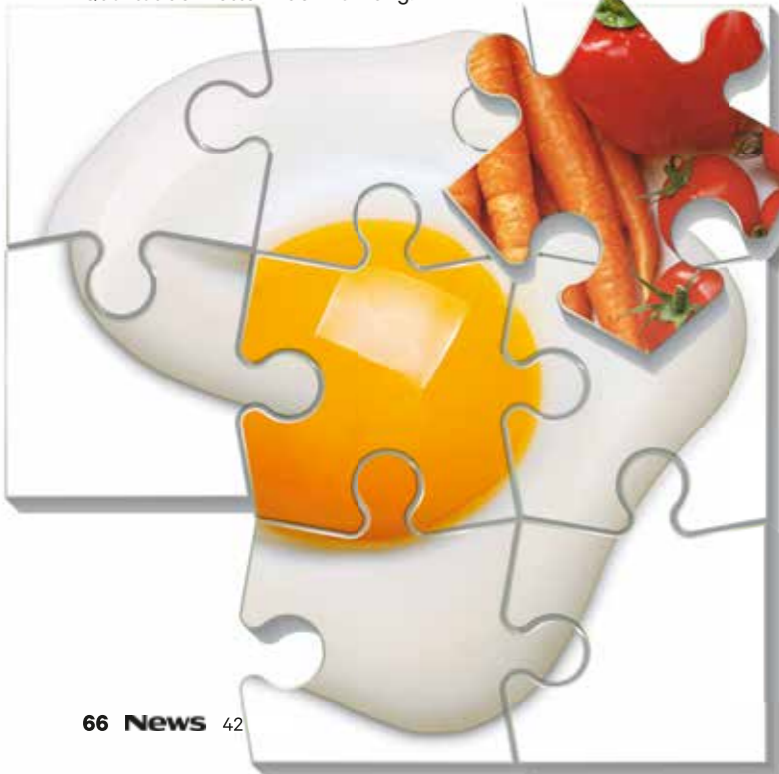
Weißes Dinkelmehl ist genauso zu bewerten wie weißes stark vermahlene Weizenmehl. Es kommt auf den Schalenanteil an. Bei Vollkorn wird die Schale des Getreides mitvermahlen und ist daher reich an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen, die in den Randschichten des Getreides stecken. Bei den Weißmehlprodukten fehlen diese Randschichten, daher ist das Mehl hell und beinhaltet keine ernährungsphysiologisch wichtigen Bestandteile mehr. ▶

## 30 Olivenöl darf nicht erhitzt werden

Es kommt sehr auf die Qualität des Öls an. In Italien werden die meisten Olivenöle erhitzt, egal, welcher Qualität. Prinzipiell geht es um die Herstellung des Öls, ob kaltgepresst oder raffiniert, und um die Zusammensetzung des Öls. Je mehr ungesättigte Fettsäuren und Fettbegleitstoffe in einem Öl enthalten sind, umso schlechter ist es zum Erhitzen geeignet, dafür ist es aber umso gesünder. Kaltgepresste Öle werden mechanisch gepresst, und die Oliven werden nicht erhitzt. Durch diese Verfahren bleibt der Großteil an Vitaminen erhalten. Sie enthalten allerdings oft noch kleine Trübeilchen, und wenn man diese erhitzt, würden sie verbrennen. Dies führt zur Entstehung von krebserregenden Bestandteilen, den sogenannten Benzpyrenen. Daher darf man auch sehr hochwertige kaltgepresste Öle wie Traubenkernöl, Leinöl usw. nicht erhitzen. Raffinierte Olivenöle kann man problemlos hoch erhitzen, da durch das Verfahren der Raffination praktisch keine Begleitstoffe mehr vorhanden sind.

## 31 Um nicht dick zu werden, ist es am besten, ganz auf Fett zu verzichten

Wer seinem Körper mehr Energie zuführt, als er benötigt, wird zunehmen, baut also Fettreserven im Körper auf. Das passiert unabhängig von der Fettzufuhr über die Nahrung. Auch wenn man zu viele Kilokalorien in Form von Zucker zu sich nimmt, wird man dicker werden. Will man abnehmen, ist es außerdem nicht sinnvoll, gänzlich auf Fette zu verzichten, denn schließlich sind gewisse Fette lebensnotwendig für das optimale Funktionieren unseres Körpers. Wer also auf gesunde Art Gewicht verlieren möchte, achtet sowohl auf die Gesamt-Kalorienzufuhr als auch auf die Qualität der Fette in der Nahrung.



## 32 Zerkratzte Teflonpfannen sind krebserregend

Nein, Teflon wird verwendet, weil es kaum mit anderen Stoffen reagiert. Erst ab 260 °C fängt die Teflonschicht an, sich zu zersetzen und gefährlich zu werden. Diese Temperaturen werden beim normalen Kochen aber niemals erreicht.

## 33 Wenn ich auf Eier verzichte, habe ich kein erhöhtes Cholesterin

Schon vor einigen Jahren, wurde der Zusammenhang zwischen Cholesterinzufuhr über die Nahrung und Cholesterinspiegel im Blut widerlegt. Es stimmt, dass Eier einen recht hohen Cholesterinanteil aufweisen. Allerdings haben die Genetik bzw. andere Nahrungsbestandteile (beispielsweise gesättigte Fette oder Transfette) einen viel größeren Einfluss auf unseren Cholesterinspiegel. Maßvoll Eier zu essen, ist also okay. Wer etwas für seinen Cholesterinspiegel tun möchte, sollte zusätzlich auf eine hohe Ballaststoffzufuhr setzen, beispielsweise durch Haferflocken, Leinsamen oder Hülsenfrüchte.

## 34 Von Obst kann ich so viel essen, wie ich will. Schließlich ist es gesund

Leider Nein. Obst gehört definitiv zu den Lebensmitteln mit hohem gesundheitlichen Potenzial. Vor allem kräftig gefärbte Früchte wie Heidelbeeren gelten sogar als heimisches Superfood. Trotzdem enthält Obst neben Wasser, Ballaststoffen und Vitaminen auch eine Menge Zucker: Das sind etwa fünf Gramm Zucker pro 100 Gramm Erdbeeren oder Himbeeren, aber schon 20 Gramm Zucker pro 100 Gramm Banane. Daher sollte man die Menge an verzehrtem Obst im Auge behalten. Als ideale Zufuhr pro Tag gelten zwei Portionen frisches Obst, wobei als eine Portion eine Handvoll perfekt passt.

## 35 Wenn ich Light-Produkte verwende, kann ich mehr davon essen

Light-Produkte können weniger Zucker, weniger Fett oder weniger Salz enthalten, aber sie haben nicht automatisch weniger Kalorien. Theoretisch könnte man von kalorienreduzierten Produkten etwas mehr essen, um gleich viele Kalorien zu sich zu nehmen. Das sind dann etwa 50 Prozent mehr vom leichten Naturjoghurt, aber nur etwa 10 Prozent mehr von den Light-Chips. Also nicht so viel. Möchte man allerdings Gewicht verlieren, macht es nur Sinn, wenn man von den kalorienreduzierten Lebensmitteln nicht mehr isst als vorher. Oder aber man isst weniger von den Dingen die man mag, dafür mehr kalorienarmes Gemüse dazu.

## 36 Von Vitaminen kann man nie genug zu sich nehmen

Das ist falsch. Mit Nahrungsergänzungsmitteln und mit Vitaminen angereicherten Lebensmitteln muss man aufpassen. Zwar werden wasserlösliche Vitamine wie Vitamin C oder B-Vitamine über die Niere ausgeschieden, wenn man zu viel davon erwischt, das kann aber die Niere schädigen. Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K werden im Körper gespeichert, etwa in der Leber. Das ist einerseits gut, weil wir dadurch einen Vorrat für Zeiten einer schlechten Versorgungslage haben, andererseits kann es auch zu einer Überdosierung kommen. Zuviel Vitamin A ist zum Beispiel für Schwangere gefährlich.

## 37 Frisches ist besser als Tiefkühlgemüse

Gemüse ist nicht gleich Gemüse. Am besten ist natürlich saisonales und regionales frisches Gemüse. Das enthält viele Vitamine und Mineralstoffe. Sobald das Gemüse allerdings weit transportiert wird, um bei uns verkauft zu werden, wird es unter Umständen nicht vollreif geerntet und enthält daher weniger Vitamine und Mineralstoffe. Tiefkühlgemüse hingegen wird im besten Falle reif geerntet und sofort schockgefroren. Dadurch bleibt nicht nur der Geschmack, sondern auch die Inhaltsstoffe besser erhalten. Studien zeigen, dass bei viermonatiger Lagerung im Tiefkühlfach gerade einmal 15 Prozent der Vitamine verloren gehen. Halbfertiggerichte, die nur noch erhitzt werden müssen, enthalten hingegen meist zu viel Salz und Fett und sind daher nicht unbedingt empfehlenswert.

## 38 Salz ist für erhöhten Blutdruck verantwortlich

Zahlreiche klinische Studien belegen einen Zusammenhang von erhöhtem Kochsalzkonsum und dem Risiko für die Entstehung von arterieller Hypertonie. Auch die Verbesserung des erhöhten Blutdrucks durch die Reduktion von Kochsalz ist nachgewiesen. Allerdings sind neben dem Salzverzehr auch andere Faktoren für die Entstehung der Erkrankung relevant. Es wäre deshalb zu einfach, dem Salz alleine die Schuld zu geben. Nicht jeder reagiert gleich auf salzige Kost. Es gibt Personen, die keine Reaktion auf hohen Salzverzehr bzw. Salzreduktion zeigen, und andere, die sehr sensibel reagieren. Gegenüber früheren „Blutdruckdiäten“, die nahezu salzfrei konzipiert waren, gehen die heutigen Ernährungsempfehlungen sowohl in der Vorbeugung als auch bei bestehendem Bluthochdruck in Richtung Normalisierung des Kochsalzverzehrs. Von der WHO wurden 5 g Kochsalz täglich als empfehlenswerte Menge für erwachsene Personen definiert, das entspricht etwa einem Teelöffel Salz. Für den Alltag bedeutet es, dass Sie Salz beim Kochen sparsam einsetzen können. Verfeinern Sie Ihre Speisen zusätzlich mit Kräutern und Gewürzen. Bedenken Sie, dass Sojasauce, Fertigsuppenpulver und verarbeitete Produkte wie Würzpasten, Basissaucenpulver, Wurstwaren, Knabberzeug bereits große Mengen Salz enthalten. Es ist übrigens kein Vorteil, Meersalz, Himalayasalz, Steinsalz oder Diätsalz zu verwenden.



## 39 Will ich abnehmen, muss ich Eiweiß und Kohlehydrate getrennt essen

Nein, muss man nicht. Entscheidend, wenn jemand abnehmen will, ist, dass die Kalorienmenge verringert beziehungsweise der Kalorienverbrauch gesteigert wird. Wer Eiweiß und Kohlehydrate trennt oder ganz auf Kohlenhydrate verzichtet, nimmt zwar zu Beginn schnell ab. Studien zeigen aber, dass nach zwei Jahren der Effekt der gleiche ist wie bei einer energiereicheren Mischkost. Vor allem nimmt man aber auch wieder überproportional zu, wenn man wieder anfängt, Kohlehydrate zu essen.

## 40 Nicht Kalorien zählen, sondern Stunden ohne Essen helfen, das Gewicht zu halten

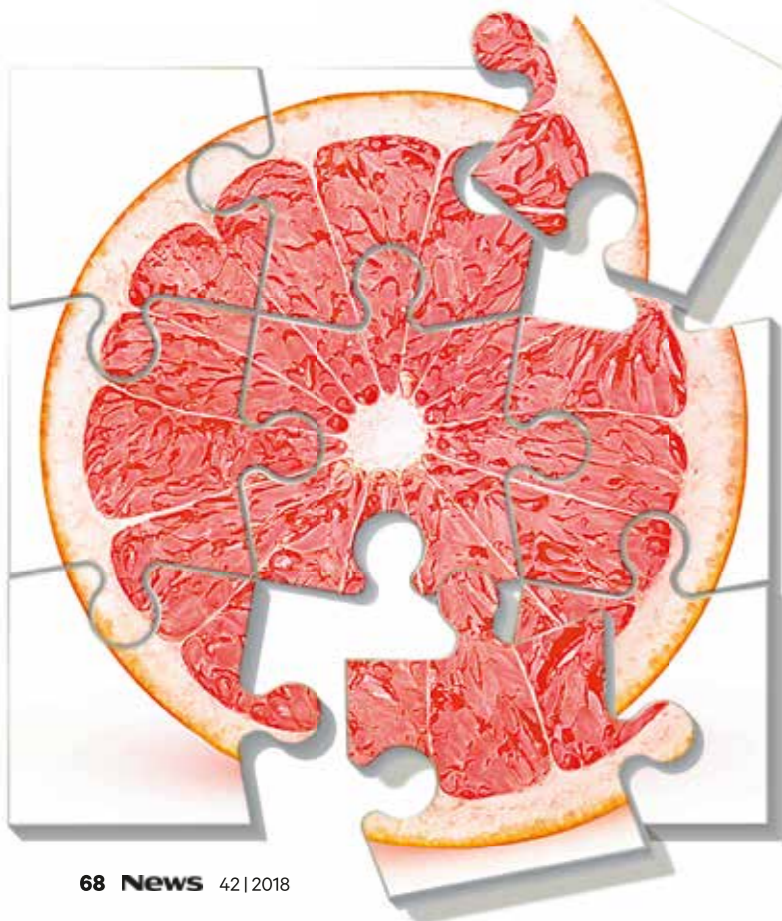
Kalorien zählen muss tatsächlich nicht sein! Trotzdem sollten Sie einen Überblick über Ihre tägliche Nahrungszufuhr haben. Pausen zwischen den Mahlzeiten geben dem Körper Zeit, das Essen zu verdauen und mit der Zeit wieder ein Hungergefühl zu entwickeln. Wenn Sie Ihre Mahlzeiten ausgewogen zusammenstellen, werden Sie merken, dass das körperliche Verlangen, ständig etwas zu knabbern, vergeht. Naschen Sie hingegen aus Gewohnheit oder weil es Ihnen hilft, wenn Sie Stress haben, muss das Problem auf einer anderen Ebene angegangen werden. Erfahrungsgemäß lassen sich die täglich notwendigen Nährstoffe gut auf drei Mahlzeiten

verteilen. Zeitliche Mahlzeitenabstände ergeben sich also ganz von selbst. Wer bei zu vielen Mahlzeiten oder „ständig dahin Naschen“ den Überblick verliert, kann sich mit der Planung fixer Mahlzeiten helfen. Ausschlaggebend ist aber wie immer die Zusammenstellung des Essens, das vitamin-, mineralstoff- und ballaststoffreich sein soll.

## 41 Viele kleine Mahlzeiten sind besser als drei große

So unterschiedlich wie unsere Persönlichkeiten sind auch unsere Ernährungsbedürfnisse. Generell gibt es keine „richtige“ Anzahl von Mahlzeiten, die über den Tag gegessen werden sollte. Es geht um die Energie- und Nährstoffmenge, die über den Tag aufgenommen wird, individuelle Verträglichkeiten, Tagesablauf, Aktivität u. v. m. Das kann sich auch von Tag zu Tag ändern. Vermutlich essen Sie am Wochenende und im Urlaub anders als unter der Woche. Wer früh aufsteht und lange wach ist, wird mit drei Mahlzeiten täglich vielleicht nicht auskommen. Ein Langschläfer lässt schon mal das Frühstück aus und beschränkt sich auf Mittag- und Abendessen. Kleinere Mahlzeitenportionen beanspruchen den Verdauungstrakt weniger stark, machen aber meist kürzer satt. Grundsätzlich sollte eine gut zusammengestellte Hauptmahlzeit einige Stunden lang satt machen, bis sich wieder ein körperliches Hungergefühl regt.

## 42 Es gibt gute und schlechte Kalorien



Nein. Eine Kalorie ist immer die gleiche Maßeinheit. Nicht die Zahl der Kalorien, sondern das, was sonst noch in den Lebensmitteln – wie etwa Nährstoffe und Vitamine – enthalten ist, entscheidet darüber, ob etwas gesund oder ungesund ist.

## 43 Späte Mahlzeiten machen dick

Nicht zwangsläufig! Ausschlaggebend sind die gesamte Energiezufuhr und -verteilung über den Tag, der Tagesablauf und die Zusammensetzung der „späten“ Mahlzeit. Wenn Sie tagsüber schon ausreichend gegessen und auch genascht haben, wird sich die Pizza kurz vor dem Schlafengehen negativ auf Ihre Schlafqualität, die Verdauung und letztendlich auch auf Ihr Kalorienkonto auswirken. Gehen Sie hingegen um 22 Uhr in den körperlich anstrengenden Nachtdienst, kann eine Mahlzeit davor durchaus sinnvoll sein. Grundsätzlich gilt: Nehmen Sie die Hauptenergiemenge tagsüber zu sich, wenn Sie aktiv sind. Setzen Sie die Hauptmahlzeit des Tages nicht kurz vor dem Schlafengehen an und wählen Sie leicht verdauliche, nicht zu große Portionen.

## 44 Wer in Ruhe schlafen will, sollte Zitrusfrüchte am Abend meiden

Tatsächlich ist Vitamin C ein Wachmacher, und das steckt in größeren Mengen in Zitronen und Orangen drin. Vitamin-C-haltige Lebensmittel stimulieren die Noradrenalin-Produktion, das macht wach und konzentrationsfähig. Vor allem hochdosierte Vitamin-C-Präparate sollte man besser morgens oder tagsüber und nicht vor dem Schlafengehen einnehmen. Ein Spritzer Zitronensaft am Abend dürfte nicht schaden, von literweise Orangensaft würden Experten eher abraten, wenn man zu Schlafproblemen neigt.

## 45 Wasser mindert das Schärfegefühl

Wer es schon mal ausprobiert hat, wird wissen, dass Wasser nach übermäßigem Konsum von Chili nicht hilft. Im Gegenteil: Die von den Hitzerezeptoren erfüllte Schärfe wird sogar noch verstärkt. Der in Chili enthaltene Scharfstoff Capsaicin ist nämlich fettlöslich, nicht wasserlöslich. Daher hilft Milch viel besser. Wer keine Milch mag, kann auch kaltes Naturjoghurt, Sauerrahm, einen Löffel Olivenöl oder trockenes Brot probieren.

## 46 Kirschkerne darf man nicht hinunterschlucken

Kirschen zählen zum Steinobst, ihre Steine enthalten Blausäure. Wer zermahlene Kirschkerne im Übermaß konsumiert, kann dadurch die sogenannte „Blausucht“ bekommen. Da die Blausäure und ihre Cyanidsalze an Sauerstoffrezeptoren andocken, kommt es zu einem Sauerstoffmangel. Wirklich gefährlich werden können Kirschen zum Glück nicht, denn dafür wären ganz schön viele Kerne nötig! Ganze Kirschkerne werden unverdaut nach ein bis zwei Tagen wieder

ausgeschieden. Das generelle Mitessen von Kirschkernen ist zwar nicht zu empfehlen, aber wenn mal einer unabsichtlich geschluckt wird, muss man nicht gleich Angst bekommen.

## 47 Karotten sind gut für die Augen

Ja, aber nicht nur Karotten. Karotten enthalten Beta-Carotin, das Provitamin A bzw. die Vorstufe von Vitamin A. Vitamin A hat wichtige Funktionen im Auge: Es ist ein wichtiger Bestandteil des Sehpigments Rhodopsin. Außerdem wird es gebraucht, um die normale Zellstruktur der Hornhaut aufrecht zu erhalten. Ein Mangel kann zu Nachtblindheit und einer Austrocknung der Hornhaut führen. Bereits schlechte Augen können durch Karotten oder höhere Zufuhr von Beta-Carotin leider nicht mehr besser gemacht werden, allerdings kann eine gute Versorgung mit Vitamin A ein Schlechterwerden des Sehvermögens aufhalten.

## 48 Unser Essen macht den Körper sauer

Es gibt tatsächlich Lebensmittel, die im Körper säurebildend wirken: Zucker, Weißmehl, Fleisch und Alkohol sind hier typische Vertreter. Andere Lebensmittel wirken im Körper basenbildend: Gemüse und Obst gehören dazu. Wer über einen längeren Zeitraum deutlich mehr von den säurebildenden Lebensmitteln konsumiert, bringt seinen Säure-Basen-Haushalt ins Ungleichgewicht. Das kann zu unspezifischen Symptomen wie etwa Müdigkeit, Energielosigkeit und Kopfschmerzen führen. Übrigens kann auch Stress dazu führen, dass der Körper übersäuert. Wichtig ist daher, ausgewogen zu essen und Stress abzubauen.

## 49 Regelmäßiges Fasten hält meinen Körper gesund

Das ist ein schwieriges Thema: Manche schwören auf Fasten, andere tun es als völligen Humbug ab. Fakt ist: Unser Körper verfügt über zahlreiche Entgiftungsmöglichkeiten. Würden diese nicht funktionieren, könnten wir nicht überleben. Eine ausgewogene, nährstoffdeckende Ernährungsweise, die im Alltag integriert wird, hält unseren Körper sicher gesünder als eine knallharte Fastenkur, die einmal im Jahr im Frühling durchgezogen wird, um die Sünden des restlichen Jahres abzubauen. Wer aber durch eine Fastenkur den Anstoß erhält, sich auch danach ausgewogener zu ernähren, tut damit natürlich auch langfristig etwas für seine Gesundheit.

## 50 Alkoholfreies Bier ist ein gesundes Getränk

Alkoholfreies Bier hat viele Kalorien und ist kein geeigneter Durstlöcher. Der einzig Positive im Vergleich zu herkömmlichen Bier ist, dass es keinen Alkohol enthält. Das beste und gesündeste Getränk ist Wasser. ☺



## Gib mir endlich was NATÜRLICHES!

Unser Darm sorgt für die Energiegewinnung aus der Nahrung, baut Vitamine auf, stärkt unser Immunsystem und schleust Schadstoffe aus dem Körper. Letzteres macht er in einer Effektivität, die sogar das Potential einer Leber übersteigen kann.

In unserem Darm herrscht ein andauernder Kampf zwischen Billionarden Zellen von nicht menschlicher Herkunft – den sogenannten Darmbakterien. Ähnlich wie im „Herr der Ringe“ versuchen die Guten unter ihnen die Bösen zu verdrängen und sich für unsere Gesundheit durchzusetzen. Eine entscheidende Voraussetzung ist das passende Milieu! Ist dieses basisch kann unser Herr an winzigen Helden seine Funktion optimal umsetzen.

Den Beweis und die praktische Umsetzung liefern die letzten Urvölker auf unserer Erde. Die Ukukus (Nachfolger der Inkas), erklimmen regelmäßig die Gletscher in Ihrer Umgebung um dort oben die sogenannte Gletschermilch talwärts zu tragen und damit deren Felder zu bewässern und diese als Trinkwasser zu nutzen. Allen gemeinsam ist eine durchschnittlich lange Lebenserwartung und eine bis ins hohe Alter bestehende Zeugungsfähigkeit.



Erhältlich über jede Apotheke. Weitere Informationen finden Sie unter [www.diegletschermilch.com](http://www.diegletschermilch.com)