

Wir sind, was wir essen

WIR SIND DAS,

Wie sollte man sich ernähren? Mit welcher Sportart nimmt man am leichtesten ab? Drei Experten – eine Köchin, eine Ernährungswissenschaftlerin und ein Sportmediziner – geben fachkundige Tipps.



Die Köchin

Karin Kaufmann

Kochschule „Frau Kaufmann“, Egg

„Geht’s der Natur gut, geht’s uns allen gut.“

Viele von uns sind Getriebene von Werbung, wir leben nicht uns selbst, sondern folgen naiv den Vorgaben der Konsumgesellschaft. Der direkte und ehrliche Zugang zu uns selbst und auch zu unserer Natur ist zum großen Teil dadurch verloren gegangen. Geblieben sind Oberflächlichkeit und die Bilder von suggerierter Idylle und das kann nie zum Wohlbefinden führen.

von Karin Kaufmann

Wenn wir es zulassen, ist die Natur der beste Lehrmeister. Die Natur sorgt immer für Gleichgewicht, sie reguliert und entwickelt sich behutsam, aber stetig, und passt sich den Gegebenheiten an. Deshalb sind auch die naturgegebenen Produkte immer besser für Mensch und Tier, wie künstlich manipulierte. Sie lehrt uns, aufmerksam und wertschätzend mit ihr umzugehen. Die Geschenke der Natur zu fördern, ist nicht nur ein Dienst an Landschaft und Umwelt, sondern in erster Linie ein Geschenk an uns selbst. Gutes, gesundes, natürliches Essen und Trinken ist untrennbar ein Teil davon. Wir müssen eigenverantwortlich entscheiden und uns nicht vom turbogezuckerten Fast Food irreführen lassen.

Denn wofür haben wir eine Nase zum Riechen, Augen zum Sehen und Hände zum Fühlen? Wenn wir unsere Sinne wieder aktivieren, sollten wir uns nicht mehr

an überzogenen Vorschriften orientieren müssen, vorgegebene Verfallsdaten wären hinfällig und der Werbung würden wir auch nicht mehr ständig auf den Leim gehen.

Vielleicht hätten wir früher leben müssen, damals, als das Haushaltsgeld noch der größte Ausgabenposten war, die Tiere noch glücklicher lebten, frei von Wachstums- und Leistungsbeschleunigern, die Wiesen und Äcker ohne Motivations- und Dopingspritzen auskamen.

Damals musste man nicht gebetsmühlenartig auf regionale, biologische und saisonale Produkte hinweisen. Früher gab’s das, was erreichbar war. Es gab reifes Obst und Gemüse. Es wurde eingemacht und eingekocht. Fleisch kam auf den Tisch, wenn geschlachtet wurde. Die Tiere wurden im Ganzen verwertet und nicht nur Teile davon.

Jetzt leben wir in einer schnelleren und weitaus luxuriöseren Zeit.

Die Wege sind kürzer geworden, wir sind flexibler, dürfen und sollen auch mal über’n Zaun ins Ausland schauen. Wir können von anderen gleichgesinnten Produzenten lernen, unsere Erfahrungen austauschen und auch mal was Neues ausprobieren. Das versteh ich unter dem derzeit trendigen „Netzwerken“.

Nun sind wir in einer Zeit angekommen, in der 20 Prozent des monatlichen Einkommens für Freizeit, Ferien und Luxusartikel ausgegeben werden. Für Essen bleiben nur acht Prozent übrig. Nun sind

wir in einer Zeit angekommen, in der wir nicht einmal mehr wissen, wann und wo welches Obst oder Gemüse wächst und wann es geerntet wird.

Wir wissen nicht mehr, wann Erdbeeren, Himbeeren oder Johannisbeeren Saison haben, denn es gibt die ganze Produktpalette das ganze Jahr über zu kaufen.

Wir wissen nicht mehr, wie selbst gemachte Marmelade gemacht wird, geschweige denn, wie sie schmeckt.

Wir verlassen uns immer mehr auf Werbung und Angebote und glauben vorgespielter Qualität.

Wollen wir überhaupt wissen, wie Tiere leben, deren Fleisch es monatlich mit 25 Prozent Rabatt zu kaufen gibt?

Wollen wir wissen, was das Gemüse, das wir für wenig Geld kaufen können, an Pestiziden und Dünger abbekommt?

Wollen wir wissen, was für einen „Sauhaufen“ wir den nächsten Generationen hinterlassen?

Lassen wir es doch zu, dass die Natur und das Wissen unserer Vorfahren unsere Vorbilder sind. Und nicht ausschließlich profitorientierte Unternehmen und schlechte Agrarpolitik.

Jeder Einzelne von uns hat die Verantwortung – für sich selbst, für die Allgemeinheit und für unsere aller Natur. Wir leben in einer Region, die uns alles bietet, um gute und saubere Produkte zu produzieren. Darauf aufpassen müssen wir schon selbst. Jeder Einzelne ist hier in der



WAS WIR ESSEN

Verantwortung und muss sich bewusst sein, dass er mit jedem Euro, den er ausgibt, die Gangrichtung der Lebensmittelindustrie mitbestimmt. Bei jedem Kauf von Billigfleisch nimmt er das Leid und die Ausbeutung der Tiere in Kauf. Bei jedem Kauf von billigem Obst und Gemüse nimmt er ausgelaugte, überdüngte und mit Pestiziden übersäte Böden in Kauf.

Wir tragen auch Verantwortung für uns selbst. Deshalb achten wir doch darauf, dass wir uns nicht mittelmäßig ernähren und vertrauen wieder uns und unserem Gespür und wecken den Hausverstand wieder auf. Diesen Weg einzuschlagen lohnt sich. Auf diesem Weg sind schon viele junge Leute, die es verstanden haben, dass gutes Essen etwas sehr Wertvolles ist – nicht nur für ihren Nachwuchs.

Sie haben verstanden, dass gute Arbeit von guten Produzenten und Züchtern auch etwas kosten darf beziehungsweise sogar kosten muss.

Sie haben verstanden, dass am Ende des Monats nicht weniger im Geldbeutel ist und man trotzdem teure Lebensmittel kaufen kann. Denn sorgsam ausgesuchte Lebensmittel werden verwertet und nicht gehortet.

Sie haben verstanden, dass hochwertige Lebensmittel viel weniger an Aufwand bei der Zubereitung benötigen; vom Esserlebnis ganz zu schweigen.

Sie haben verstanden, dass unsere Natur ein kostbares Gut ist. Verstehen wir es auch? ●



Der Sportmediziner

Dr. Johannes Hartl

Unfallchirurg und Sportarzt,
Teamarzt von „Bregenz Handball“

„Abnehmen? Nur keinen Stress!“

Wenn „Otto Normalverbraucher“ sein Gewicht reduzieren möchte, bietet sich eine Kombination aus geändertem Ernährungsverhalten und sportlicher Betätigung an. Sportarzt Dr. Johannes Hartl hält Joggen und Radfahren für die effizientesten Sportarten zum Abnehmen und warnt vor übertriebenem Ehrgeiz.

von Peter Freiberger

Wer kennt das nicht: Die Hose sitzt nicht mehr angenehm, das Hemd spannt, man traut sich kaum noch, auf die Waage zu steigen. Die Kilos müssen purzeln, die Frage ist nur, wie das am besten funktioniert. Viele nehmen sich vor, Sport zu treiben. Der erfahrene Bregenzer Sportarzt und Unfallchirurg Dr. Johannes Hartl hält dies für den richtigen Schritt, der freilich nur dann Erfolg verspricht, wenn vorher die Ernährung angepasst werde. „Sonst braucht niemand mit Sport zum Zweck der Gewichtsreduktion anfangen“, betont er.

Ein Ernährungstagebuch stellt den ersten Schritt zum Erfolg dar. Darin sollte festgehalten werden, wie oft man zum Kühlschrank geht, was man raumnimmt und isst. „Anhand der Aufzeichnungen lässt sich eine einfache Analyse mit den entsprechenden Konsequenzen erstellen“, sagt Dr. Hartl. Anschließend darf der Startschuss für die sportliche

Betätigung fallen. Ein Vollgas-Beginn mit dem Ziel, in kürzester Zeit unzählige Kilos zu verlieren, wäre allerdings ein völlig falscher Weg. „Bei solch einem Über-ehrgeiz schlägt nach zwei, drei Monaten der Jo-Jo-Effekt gnadenlos zurück“, warnt der Experte. „Wer beispielsweise insgesamt 15 Kilo abnehmen möchte, dem rate ich, sich lediglich ein Kilo pro Monat vorzunehmen.“ Aus gesundheitlichen Gründen wichtig: Sich vor Beginn des Trainings ärztlich checken lassen und eine Ergometrie machen.

Laufen und Radfahren führen laut Hartl die Hitliste der Sportarten an, die sich am besten zur Gewichtsreduktion eignen. Natürlich passt nicht jede Sportart für jeden. Menschen, die ob ihres Gewichts bereits an Gelenkproblemen leiden, sollten vorerst nicht die Laufschuhe schnüren, sondern auf das Rad steigen.

Zweimal wöchentlich rund eineinhalb Stunden hält Hartl zu Beginn für ein adäquates Pensum. Die Anregung des Stoffwechsels zur Fettverbrennung stellt die oberste Maxime dar. Dafür gilt es, den idealen persönlichen Pulsbereich zu eruieren. Der liegt bei ungefähr 70 Prozent der maximalen Pulsfrequenz. Eine – wissenschaftlich nicht untermauerte – Faustregel besagt: 200 minus Lebensalter ist die maximale Frequenz. Davon 20 Prozent abziehen, dann springt die optimale „Drehzahl“ für die Fettverbrennung heraus. >>

Wir sind, was wir essen



» Diese befindet sich bei einem 50-Jährigen bei bescheidenen 120. „Ein Puls von 120 ist bei Trainingsbeginn rasch erreicht, nach einigen Wochen heißt es aber die Intensität steigern, um den Puls in dem Bereich zu halten“, sagt der Sportmediziner.

Es wirkt auf den ersten Blick natürlich seltsam: Niedriger Puls durch langsames Radfahren oder Laufen – und das möglichst lange. So sollen tatsächlich die Kilos fallen? Tatsächlich geht es unter solchen Rahmenbedingungen dem Fett an den Kragen. Sehr lange laufen oder radeln beschleunigt den Effekt noch. Dafür zeichnen unter anderem Mitochondrien verantwortlich, die sich dann vermehrt entwickeln. Hinter dem medizinischen Begriff verbergen sich Kraftzellen in den Muskeln, die mitwirken, Sauerstoff aufzunehmen. Dank des Sauerstoffs geht es schließlich den Fetten an den Kragen. Sie erleiden „Vernichtung“ durch Verbrennen. Ziel erreicht.

Hartl weiß, dass zu Trainingsbeginn schon extrem rasch zwei bis drei Kilos purzeln können, das Gewicht in der

Folge aber möglicherweise stagniert. Angepasstes Essverhalten gilt als denkbare Ursache. Übersetzt: Die „Abnehmwilligen“ haben neben dem Sport wieder mehr gegessen. „Sportliche Betätigung stellt keinen Freibrief dar, öfter den Kühlschrank zu öffnen“, warnt Hartl.

Nordic Walking, bis vor wenigen Jahren ein Riesentrend und inzwischen offensichtlich wieder ein wenig aus der Mode gekommen, empfiehlt Hartl als weitere Sportart zur Gewichtsreduktion. „Nordic Walking hat außerdem den Vorteil, dass nicht das gesamte Körpergewicht die Gelenke belastet.“

Als äußerst gelenkschonend gilt Schwimmen. Und Schwimmen zählt zur Hitliste der Sportarten, die beim Abnehmen helfen. Die Herausforderung: Die Pulskontrolle im Wasser gestaltet sich rein technisch als schwierig, darüber hinaus bleibt die Pulsfrequenz im kühlen Wasser eher niedrig. Fazit: Erfahrungswerte ersetzen technische Hilfsmittel. Die Faustregel: Schwimmen, bis man müde wird.

Im nicht mehr allzu fernen Winter bietet sich Winterwandern an. „Untrainierte haben dabei aber unbedingt die Kälte zu berücksichtigen, die Herzprobleme bereiten kann“, warnt Mediziner Hartl.

Vor Skitouren rät er dem übergewichtigen „Otto Normalverbraucher“ dringend ab. Beim alpinen Skifahren wiederum wird nicht über ausreichend lange Zeit die Herzfrequenz erreicht, die den Körpermechanismus anspringen lässt und die Fettverbrennung in Kraft setzt.

Auf welchen Sport letztlich die Wahl auch fällt: Er muss Spaß machen. Und es heißt den Grundsatz zu beachten: Wer es (beim Abnehmen) eilig hat, der gehe langsam!



Die Ernährungs- wissenschaftlerin

Eva Brunner-Wildauer
Olympiazentrum Vorarlberg

„Wir sind das, was wir essen“

Wie ernährt man sich gesund? Eine Studie jagt die andere, ein Tipp den nächsten, Hundertschaften angeblicher und tatsächlicher Experten werden medial zitiert. Sucht man im Internet unter „gesunde Ernährung“, findet man über acht Millionen Treffer. Es gibt nicht viele Bereiche, in denen derart viele widersprüchliche Informationen derart schnell verbreitet werden. „Es ist viel Information da, aber wenig Wissen“, sagt auch die im Olympiazentrum Vorarlberg tätige Ernährungswissenschaftlerin Eva Brunner-Wildauer.

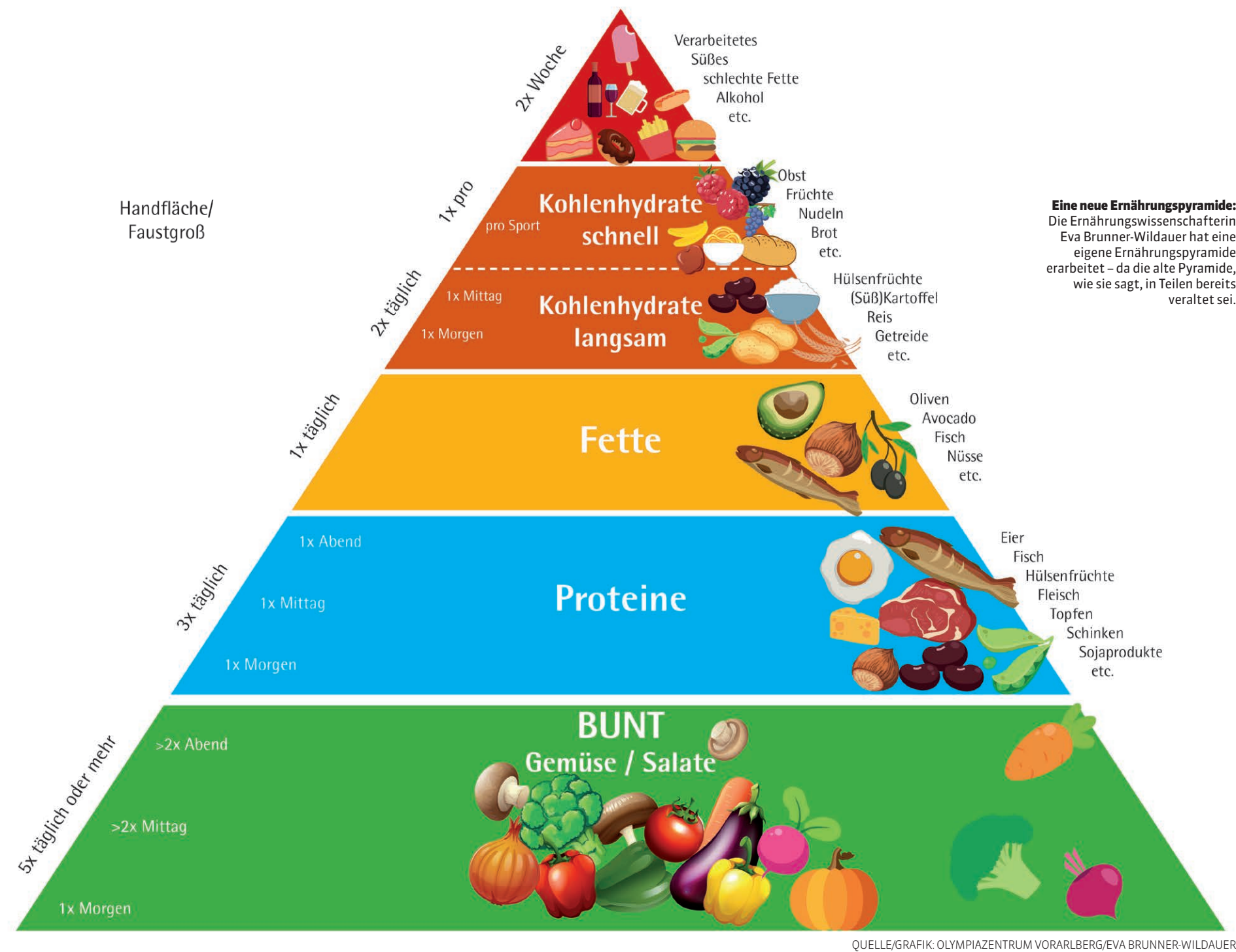
von Andreas Dünser

Viel Eiweiß essen!

Bereit zu einem kurzen wissenschaftlichen Exkurs, wie ihn Brunner-Wildauer üblicherweise Sportlern hält? Los geht's. Der menschliche Körper besteht weitestgehend aus Proteinen. Um funktionieren und sich selbst reparieren zu können, brauchen Körperzellen also Protein beziehungsweise Eiweiß. „Daher sollten wir unserem Körper jeden Tag ausreichend diesen Nährstoff liefern“, erklärt die Wissenschaftlerin, „ansonsten können alte, verbrauchte Zellen nicht ersetzt werden.“ Gibt es denn eine Richtlinie, an der man sich orientieren kann? „Ja. Man sollte mindestens ein Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag essen.“ Ein 100 Kilogramm schwerer Mann müsste also 100 Gramm Proteine täglich zu sich nehmen, eine 60 Kilogramm schwere Frau 60 Gramm, um sich in Brunner-Wildauers Verständnis gesund zu ernähren. Welche Lebensmittel kommen dabei infrage? Beispielsweise Fisch, (mageres) Fleisch, Eier,

Ein Puls von 120 ist bei Trainingsbeginn rasch erreicht, nach einigen Wochen heißt es aber die Intensität steigern, um den Puls in dem Bereich zu halten.

Sportarzt Johannes Hartl



Hülsenfrüchte wie Linsen oder Bohnen, „wobei etwa in 100 Gramm Fleisch oder Fisch ungefähr 20 bis 25 Gramm Protein enthalten sind“. Für die Expertin ist übrigens „jede Mahlzeit ohne Protein eine verschwendete Chance, dem Körper Reparaturstoff zu geben und sich vor diversen Krankheiten und einem Leistungsabfall zu schützen“. Vegetarier hätten’s da schwer; Kinder und Jugendliche, im Wachstum befindlich, und auch Sportler sollten sich gar nicht ausschließlich vegetarisch ernähren – das sagt Brunner-Wildauer ebenfalls.

Wenig(er) Kohlenhydrate essen!

Braucht der Körper aber auch Kohlenhydrate? „Ja“, erklärt Brunner-Wildauer. Kohlenhydrate werden im Körper zu Glukose verarbeitet, zu Zucker in der Blutbahn – und damit zu jenem Energielieferanten, den unser Gehirn braucht. „Vereinfacht gesagt braucht das Gehirn, um funktionieren zu können, einen Würfelzucker in der Stunde. Diese Energie holt es sich aus der Blutbahn.“ Und wenn nun kein Zucker vorhanden ist? „Hat man Heißhunger nach Süßem.“ Um Heißhunger im Alltag zu vermeiden, sollten übrigens langsame Kohlenhydrate gegessen werden, schnelle sind hingegen für den Sport von Vorteil, „das Ziel entscheidet über die Auswahl“. Und warum?

Die Erklärung der Expertin: Eine Semmel entspricht etwa fünf Würfelzuckern. Mit dieser Energiemenge wäre das Gehirn theoretisch länger versorgt. Doch die in einer Semmel enthaltenen schnellen Kohlenhydrate werden bereits im Mund zu Zucker, geraten damit direkt in die Blutbahn: „Einen Würfelzucker nimmt sich das Gehirn, die anderen aber speichert der Körper in Fett, wenn

keine Bewegung stattfindet – und nach einer Stunde fordert das Gehirn bereits wieder Nachschub, man bekommt wieder Hunger.“ Mit Marmelade bestrichen entspricht eine Semmel sogar dem Gegenwert von zwölf Würfelzuckern. Dann werden elf gespeichert.

Verspeist man die Frühstücksemmel – wenn man denn partout nicht darauf verzichten will – statt mit Marmelade dagegen mit einer Eiweißquelle wie beispielsweise Schinken und fügt noch Ballaststoffe – etwa Karotte, Gurke oder Kohlrabi – dazu, dann verlangsamt sich der Prozess. Der Magen wird beschäftigt, der Zucker damit langsamer ans Blut abgegeben, das Gehirn bekommt stündlich die notwendige Energie. Und man bleibt satt – bis zum Mittagessen. Ein Snack zwischendurch wird obsolet. Brunner-Wildauer erklärt: „Proteine und Ballaststoffe bleiben lange im Magen und halten damit satt, während Kohlenhydrate – fälschlicherweise als Sättigungsbeilage bezeichnet – eben genau Hunger machen.“ Heißt im Umkehrschluss: „Hat man plötzlich eine Heißhungerattacke, war die vorherige Mahlzeit nicht richtig zusammengesetzt – der Körper hat nicht das bekommen, was er braucht und was ihn satt hält.“ Am Abend sollte man, mangels Energiebedarf, auf Kohlenhydrate übrigens ganz verzichten. Ansonsten wird gespeichert.

Nur gute Fette!

Bleiben Fette. Und da gilt: Der Körper braucht Fette, als Schutzfette um Organe beispielsweise. „Allerdings nur die guten und nicht die schlechten Fette“, erklärt die Wissenschaftlerin, „gute Fette sind beispielsweise in Walnüssen, in Fisch, in Avocados enthalten; schlechte Fette in

verarbeiteten Lebensmitteln oder in tierischen Fetten wie etwa in Wurstwaren oder in fettem Fleisch.“ Der Körper kann diese schlechten Fette nicht verwerten. Der Mensch verschwendet aber, evolutionär bedingt, keine Energie. Soll heißen: Schlechte Fette werden eins zu eins in Fett umgewandelt. Bei all der Theorie: Was ist die Ernährungsexpertin eigentlich selbst? „Idealerweise? Rührei mit Schinken zum Frühstück, einen gemischten Salat mit Hülsenfrüchten und Thunfisch am Mittag, Fisch mit Gemüse am Abend. Eine Handvoll Walnüsse zwischendurch. Und ich trinke ausreichend Wasser tagsüber.“

Eine eigene Ernährungspyramide

Die alte Ernährungspyramide, im Bewusstsein nach wie vor weit verbreitet, sei übrigens veraltet, sagt Brunner-Wildauer: „Es ist widerlegt, dass Eier gefährlich für den Cholesterin-Spiegel sind. Und zu viel Obst ist auch nicht gut, Fruktose in hohen Mengen kann zu einer Fettleber führen.“ Die Ernährungswissenschaftlerin hat eine eigene Ernährungspyramide für Erwachsene (siehe oben) erstellt; für Kinder und Senioren gelten übrigens separate Regeln – Senioren sollten auf schnelle Kohlenhydrate ganz verzichten, Kindern dagegen am Morgen und am Abend idealerweise eine Mischung aus schnellen und langsamen Kohlenhydraten serviert werden. Und noch drei Tipps: Nicht zu frühstücken ist auch keine Lösung, weil sich der Körper auf Sparflamme setzt und die später zugeführte Nahrung über Gebühr speichert. Light-Produkte können weniger Fett, aber mehr Zucker enthalten und damit kontraproduktiv sein. Und trinken sollte man am Tag 30 Milliliter pro

Kilogramm, nur Kalorienfreies, am besten Wasser. Und wo, bitte schön, bleibt da der Genuss? „Der fängt da erst an! Wer sich zu 90 Prozent richtig ernährt, der darf sich fallweise auch etwas Süßes gönnen. Denn Genuss ist erst dann ein wirklicher Genuss, wenn er zu etwas Besonderem wird.“ Spürt der Mensch denn nicht mehr, was ihm gut tut? „Viele haben komplett verlernt, auf den eigenen Körper und dessen Bedürfnisse zu hören.“ Auch deswegen gibt die Ernährungswissenschaftlerin ihren Sportlern keine Ernährungspläne, weil solche Pläne nur Selbstverantwortung und Flexibilität nähmen. Denn Ernährung ist zwar viel Gewohnheit, viel Emotion und viel Erziehung. Das aber ändere nichts daran, dass der erwachsene Mensch selbst bestimmen könne, was er essen wolle. Und es ändere auch nichts daran, „dass wir das sind, was wir essen.“ Und was ist die Folge, wenn man sich nun an Evas Ernährungspyramide hält? „Bei der richtigen Auswahl und Menge an Nährstoffen findet der Körper selbst sein Wohlfühlgewicht“, sagt die Expertin. Wird dem Körper das Richtige zugeführt, werden keine überschüssigen Fette angelagert, im Gegenteil – sie verschwinden. Zudem können Muskeln aufgebaut und repariert werden: „Manche Menschen trainieren brav, aber beim Körper passiert nichts, die Trainingseffekte bleiben aus – das liegt oft an der Ernährung!“

TIPP!
Wer seine Körperzusammensetzung messen möchte, kann dies im Olympiazentrum um 37 Euro machen. Kontakt: eva.wildauer@olympiazentrum-vorarlberg.at
Informationen zum Gesundheits- und Fitnessmanagement unter www.olympiazentrum-vorarlberg.at