Auf den Geschmack kommen

BRACKENHEIMER FIT-DIÄT *Gesundes Essen steht auf dem Speiseplan der SLK-Klinik im Zabergäu*

Von Angela Groß

Viele Menschen lassen sich Tag für Tag bekochen und stehen nicht mehr selbst hinter dem Herd. Kantine, Bäcker, Imbiss. Schnell muss es gehen und satt machen. Wer im Krankenhaus liegt, der bekommt das, was die Schwestern dreimal am Tag reintragen. Doch die Patienten der Brackenheimer SLK-Klinik hatten bislang nichts zu meckern. Im Gegenteil: Die Großküche wurde mit einer Supernote, einer 1,2, benotet.

Wozu etwas ändern, das gut ist? Es hat seine Zeit und einige Argumente

„Zunächst ist es wichtig, sich gesund zu ernähren, dann können Übergewichtige daran denken, Gewicht zu reduzieren."
Dr. Wolfgang Willareth

gebraucht, aber seit April bietet die Klinikküche Patienten und Mitarbeitern zusätzlich ein gesundes Essen an – die Brackenheimer Fit-Diät. „Gerade diese gute Küche ist in der Lage, eine gesunde Ernährung zuzubereiten, die auch noch schmeckt", erinnert sich Wolfgang Willareth an die Diskussionen in den Besprechungen. Der Chefarzt der Inneren Abteilung ist realistisch genug, um zu wissen, dass er nicht aus allen Patienten, die für eine Woche die Fit-Diät bestellen, gesunde Daueresser macht. Einerseits. Andererseits weiß er, dass nichts schwieriger für Menschen ist, als hopplahopp ihr Verhalten zu ändern. „Alles, was mit verordneter Schulung zu tun hat, wird schlecht angenommen."

„Erst ausprobieren. Bemerken, wie gut es schmeckt", das ist die Brücke, die Willareth den Patienten mit dem freiwilligen Angebot der Fit-Diät bauen will. Wem es geschmeckt hat und wer zuhause weiter machen will, bekommt eine Beratung von Susana Pichler, Sylvia Axnix-Kraus und Claudia Gruber, den drei Diätassistentinnen am Hause. „Viele Patienten haben Angst, dass ihnen etwas weggenommen wird. Dabei geht es nur darum, das Verhältnis der Nahrungsmittel zu ändern."

Vorbereitungen in der Klinikküche in Brackenheim: Die Großküche hat im Speiseplan auch gesunde Kost, die der mediterranen Ernährung gleicht. Bild: Dittmar Dirks

Wissenschaftliche Studien haben bewiesen: Gesunde Ernährung bringt bei gleichem Gewicht bessere Stoffwechselwerte (Fette, Zucker) und einen niedrigeren Blutdruck, sie mindert das Risiko für Herz- und Kreislauf- sowie Tumorerkrankungen. „Zunächst ist es wichtig, sich gesund zu ernähren, dann können Übergewichtige daran denken, Gewicht zu reduzieren", gibt Willareth als realistisches Etappenziel aus. Die Brackenheimer Fit-Diät ist nicht kalorienreduziert, sie enthält normale Nahrungsmittel, in veränderter Zusammensetzung. Fischfilet in Kurkumasoße, Reis und Karottengemüse mit Dessert oder Gemüseküchle mit Tomatensoße, Salatteller und einen Obstsalat, so kann ein Mittagessen aussehen. Im Klartext: Mehr Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Salate, Vollkornbrote, Kartoffeln, Reis und Nudeln, ungesättigte Fettsäuren in Nuss- und Pflanzenölen, Fisch, Geflügel und Milchprodukte. Es gibt weniger Wurst, weniger rotes Fleisch, weniger helle Backwaren und weniger gesättigte Fette.

Pilotrolle Ein Drittel der Ärzte und Mitarbeiter der Brackenheimer Klinik nehmen beim Mittagessen das „gesunde Menü". „Entscheidend war, dass die Küche mitmacht", lobt der Chefarzt das Diätküche-Team um Erika Patzer. Erste Bedenken, wie etwa, dass die Umstellung zu hohe Kosten verursachen könnte, sind zerstreut. „Die Brackenheimer Klinikküche würde gerne eine Pilotrolle der fünf Standorte der SLK-Kliniken übernehmen", sagt Willareth. Der 44-jährige hat sich im vergangenen Jahr in Theorie und Praxis zum Ernährungsmediziner ausbilden lassen – als erster Arzt im SLK-Verbund. Früher ein „ungeliebtes Kind", gehört die Ernährungsmedizin heute zu den Bausteinen der Prävention, für die sich „die Ärzte immer mehr geöffnet haben". Bereits im Kindergarten und in der Schule muss klar werden, warum gesunde Ernährung so wichtig ist und dass zu fettes und zu süßes Essen ungesund ist. „Außerdem müssen wir unbedingt an die Bereitsteller von Nahrung herankommen, da es immer weniger Menschen gibt, die sich Zeit nehmen, um zu kochen", sagt Willareth und denkt dabei an Catering-Firmen, Mensen und Kantinen. Das Brackenheimer Krankenhaus hat seinen Teil dazu beigetragen.

Gesunde Kost: zehn Regeln

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat in zehn Regeln beschrieben, auf was bei einer vollwertigen und ausgewogenen Ernährung zu achten ist.

- Vielseitig essen: abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel.
- Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln. Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken enthalten kaum Fett, aber viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Gemüse und Obst – über den Tag verteilt sollen fünf Portionen gegessen werden, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch eine Portion Saft.
- Täglich Milch und Milchprodukte, ein- bis zweimal in der Woche Fisch, doch Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen.
- Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel.
- Zucker und Salz in Maßen. Kreativ würzen mit Kräutern, Gewürzen.
- Reichlich Flüssigkeit: 1,5 Liter am Tag.
- Schmackhaft und schonend zubereiten: Die Speisen sollten bei möglichst niedrigen Temperaturen, mit wenig Wasser und Fett gegart werden.
- Essen bewusst genießen.
- Auf Gewicht achten: Ausgewogene Ernährung und Sport.

So sieht der DGE-Ernährungskreis aus.
© Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Screening-Start in Neckarsulm

MAMMOGRAPHIE Die Radiologische Gemeinschaftspraxis in Neckarsulm startet Ende Oktober mit dem Mammographie-Screening. Gesunde Frauen zwischen 50 und 69 Jahren bekommen eine Einladung zu der kostenlosen Untersuchung. Das bundesweite Programm setzt bei der Reihenuntersuchung darauf, Brustkrebs in einem frühzeitigen Stadium zu entdecken. Wer sich umsehen will: Am Samstag, 27. Oktober, ist die Mammographie-Einheit in Neckarsulm (Hohenloher Straße 1) von 10 bis 15 Uhr geöffnet. *red*

Putzmittel als Asthma-Auslöser

STUDIE Auch der gelegentliche Gebrauch von Reinigungs- oder Duftsprays kann bei Erwachsenen Asthma auslösen. Eine europäische Studie deutet darauf hin, dass Kontakt mit solchen Haushaltsmitteln sogar für jede siebte Asthma-Erkrankung bei Erwachsenen verantwortlich ist. Schon die Häufung von Asthmaerkrankungen bei professionellen Reinigungskräften ist ein Indiz, dass solche Putzmittel die Gesundheit schädigen.

Je häufiger die Teilnehmer Reinigungsmittel nutzten, und je mehr verschiedene Sprays sie dabei verwendeten, desto höher stieg die Wahrscheinlichkeit für asthma-bedingte Probleme. Besonders ungünstig wirkten sich Möbel- und Glasreinigungs- sowie Duftsprays aus, wie die Wissenschaftler im „American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine" berichten. Die Inhaltsstoffe wurden nicht untersucht. *AP*

Debatte über Sicherheit von Medikamenten-Stents

Experte fordert strengere Zulassungskriterien – Einheitlicher Standard für Europa

HEILBRONN Auch nach der vorläufigen Entwarnung für so genannte Medikamenten-Stents geht die Debatte über die Sicherheit dieser Behandlungsmethode zur Öffnung verengter Herzkranzgefäße weiter.

Auf der Herbsttagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie in Köln forderte der Münchner Herzspezialist Sigmund Silber strengere Kriterien für die Zulassung der mit Arzneiwirkstoffen beschichteten Gitterröhrchen. Die Zulassungsverfahren seien bislang sehr unterschiedlich und müssten europaweit vereinheitlicht werden, sagte der Professor.

Silber hatte 76 Studien zur Wirksamkeit von Medikamenten-Stents an insgesamt mehr als 29 000 Patienten analysiert. Ergebnis: Eine gemeinsame Aussage für die gesamte Gruppe der beschichteten Stents sei nicht möglich: „Einige von ihnen waren schädlich, einige ineffektiv und einige sehr effektiv." Der Experte kritisierte, dass die Röhrchen nicht als Medikamente, sondern lediglich als Medizinprodukte eingestuft werden, obwohl sie Arzneiwirkstoffe abgeben. Dadurch unterlägen sie auch nicht den strengen und weitgehend vereinheitlichten Zulassungsverfahren für Medikamente.

In Europa sind laut Silber zurzeit 19 verschiedene Medikamenten-Stents zugelassen.

Erst vor wenigen Wochen war eine Studie der Universität Bern veröffentlicht worden, derzufolge beschichtete Stents im Vergleich zu unbeschichteten nicht das Sterberisiko der Patienten erhöhen. Zuvor hatten etliche Wissenschaftler Zweifel an der Sicherheit dieser Methode geäußert.

Stents werden bei der so genannten Angioplastie verwendet, dem Weiten von verengten oder verschlossenen Blutgefäßen. Dabei schieben die Ärzte von der Leiste aus einen Ballonkatheter zu der Engstelle, öffnen den Ballon und halten das Gefäß mit dem Stent offen. *AP*

Gute Beziehungen sind gesünder

STRESS Unglückliche Partnerschaften sind schlecht fürs Herz. Dies ist das Ergebnis einer Studie unter gut 9000 britischen Beamten, die meisten davon verheiratet.

Die Personen mit den größten Problemen in einer Beziehung haben demnach eine 34 Prozent höhere Herzinfarkt-Wahrscheinlichkeit in den nächsten zwölf Jahren als diejenigen, deren Beziehungen harmonisch sind. Hauptfaktor dafür ist vermutlich Stress. Man sollte vorsichtig sein mit der Wahl des Ehepartners. *AP*

„Wir leben alle von der Sonne"

In der traditionellen chinesischen Medizin spielt Temperatur eine große Rolle – Vortrag mit Dr. Weizhong Sun

Von Ulrike Maushake

HEILBRONN Eines der Wörter, die Dr. med. Weizhong Sun in seinem Vortrag über traditionelle chinesische Medizin, TCM, am häufigsten gebraucht, ist das Wort Energie. Oder Energiefluss. Energieband. Oder auch Lebensfluss.

Denn eine der grundlegenden Lehren der TCM lautet, dass Krankheiten durch eine Störung des Energiestroms, des Lebensflusses ausgelöst werden und diese wiederum dadurch, dass die innere Harmonie aus der Balance kam. Und eigentlich findet er die Bezeichnung traditionelle chinesische Medizin nicht ganz zutreffend. „Sie gehört den Chinesen nicht. Sie ist universal." Weizhong Sun (Foto: Ulrike Maushake) stammt aus Peking, ist in der klassischen Schulmedizin und in der TCM gleichermaßen ausgebildet und leitet seit zehn Jahren das Deutsche Zentrum für chinesische Medizin in Bad Füssing.

Mit einfachen Worten und bildhaften Beispielen gab er einen Einblick in das komplexe Gedankengebäude einer fernöstlichen, ganzheitlichen Lebenslehre, vor zahlreichen Zuhörern, die auf Einladung der VHS-Heilbronn und der Gmünder Ersatzkasse am vergangenen Donnerstag im Deutschhofkeller zusammengekommen waren. Die TCM, so erläuterte er, fußt auf Naturbeobachtungen, die Menschen bereits vor 5000 Jahren gemacht haben. Wie wirken Sommerhitze und Winterkälte, abnehmender und zunehmender Mond, die Beschaffenheit des Bodens und der Wind auf den Organismus des Menschen? Die Temperatur spielt in den Therapieformen, die er kurz vorstellt, eine wichtige Rolle. So in der Diätetik.

Wärme im Winter Viel Mineralwasser trinken, zwei bis drei Liter, das würde einem doch so dringend empfohlen werden? Das sei auch richtig, sagt er. Jedenfalls im Sommer. Im Winter aber, wenn die Organe frieren, dann sollte man dem Körper nicht auch noch kaltes Wasser zuführen. Sondern Tee, gebraut aus Pflanzen, die wärmen. Fenchel zum Beispiel. Oder Ingwer. Die Kontaktfläche, mit der der Mensch die Umwelt in sich aufnimmt, ist riesig: Haut, Lunge. Besonders der Magen- und Darmtrakt, mit einer Gesamtoberfläche von 350 Quadratmetern. Es empfiehlt sich, sorgfältig zu prüfen, was man zu sich nimmt. Doch nicht nur in Bezug auf Speisen und Getränke. „Verdorbene Speisen scheidet der Körper wieder aus", sagt Sun. Aber auch die Seele würde verdorbene Nahrung zu sich nehmen: Ärger, Angst, Trauer, Schock. So etwas würde der Körper nicht wieder ausscheiden. „Aber das ist die Nahrung, die uns krank macht."

Eine Möglichkeit psychische Belastungen abzubauen, sieht die TCM im Üben von Qi Gong oder Tai Chi. „Wir leben alle von der Sonne", so Sun. Und so sollten die Übungen frühmorgens ausgeführt werden, mit der steigenden Naturenergie. „Das ist Gesundheit, die nichts kostet." Außer einer gewissen Willensanstrengung, denn: „Der Bauch ist ein fauler Sack!"

„Wir wollen alle, dass es uns gut geht", so Weizhong Sun. Er zitiert einen Satz aus dem Taoismus, geprägt vor etwa 2500 Jahren: „Ein gesunder Mensch lebt im Einklang mit der Umwelt und sich selbst". Ein Satz, der mit der Definition der Weltgesundheitsorganisation korrespondiert, nach der ein gesunder Mensch nicht nur physisch intakt sei, sondern auch psychisch und sozial.

Im Lebensfluss Will man gesund bleiben – oder wieder werden, gilt es im Lebensfluss zu bleiben, gilt es, eigenverantwortlich zu handeln und Vorsorge zu treffen: „Prävention, Prävention und noch mal Prävention", lautet die Empfehlung von Weizhong Sun.