



Was schadet? Was tut mir gut?

*Gesund bleiben und lange das Leben genießen,
das wünschen wir uns alle. Der Ernährungs-
mediziner und Internist Prof. Dr. Udo Rabast
erklärt, mit welchem Lebensstil das am besten
gelingt*

Herr Prof. Dr. Rabast, leben Bio-Käufer eigentlich länger?

Es gibt keine Hinweise für eine längere Lebenserwartung beim Verzehr von Bioprodukten. Die teilweise geringere Schadstoffbelastung bringt offensichtlich keinen Vorteil. Es sind nicht die Bioprodukte, die das Leben verlängern, sondern es ist der gesamte Lebensstil.

Und wie verhält es sich mit Superfood? Bringt das etwas?

Beliebtes Superfood sind Acai- und Gojibeeren, Algen, Chiasamen. Diese Produkte mögen gesundheitsfördernde Eigenschaften haben. Aber: Es ist nicht das einzelne Lebensmittel, welches eine gesunde oder ungesunde Ernährung ausmacht. Es ist die Summe dessen, was man verzehrt. Sinnvoller, als viel Geld für Superfood auszugeben und sich auf dessen Wirkung zu verlassen, ist es, täglich reichlich Gemüse, Obst und Vollkornprodukte auf den Speiseplan zu setzen. Und am Rande bemerkt: Gutes muss nicht exotisch sein. Leinsamen ist zum Beispiel deutlich preiswerter als importierter Chiasamen – und genauso gesund.

Das Glas Rotwein zum Essen – gesundheitsförderlich?

Lange Zeit ging man davon aus, das im Rotwein enthaltene Resveratrol sei für die positiven Effekte auf das Gefäßsystem verantwortlich. Heute weiß man: Es ist egal, ob man Wein, Bier oder Schnaps trinkt. Es ist der Alkohol! Geringe Mengen haben eine herzschützende Wirkung und senken das Schlaganfallrisiko. 10 bis 20 Gramm nur an einigen Tagen in der Woche reichen bereits aus.

Zehn Gramm entsprechen etwa einem kleinen Glas Bier...

Oder einem Achtel Wein. Wer nie Alkohol getrunken hat, sollte nicht beginnen, ihn aus gesundheitlichen Gründen zu trinken. Denn ein regelmäßiger Alkoholkonsum erhöht das Krebsrisiko und es besteht die Gefahr einer Abhängigkeit.

Gibt es Nahrungsmittel, die aphrodisierend wirken?

Anis, Artischocken, Brokkoli, Chili, Feigen, Datteln, frisch gemahlener Pfeffer, Spargel, Trüffel, Zimt, Zwiebel – einer Fülle von Lebensmitteln wird dies nachgesagt. Die meisten

„Gesundes muss nicht exotisch sein. Heimische Leinsamen sind genauso gut wie Chiasamen“

diesbezüglichen Empfehlungen kann man gestrost als wirkungslos bezeichnen. Der eine oder andere wird sicher schon einmal eine größere Menge dieser Lebensmittel verzehrt haben, ohne jegliche Wirkung verspürt zu haben.

Die Ernährung hat also keinen Einfluss auf die Sexualität?

Das sexuelle Verlangen wird von einem gesunden Geist in einem gesunden Körper gesteuert. Und eine gesunde Ernährung ist ein wesentlicher Faktor, um gesund zu bleiben und auch die Sexualfunktion aufrechtzuerhalten. Nicht vergessen werden darf der negative Effekt von zu viel Alkohol. Das wusste bereits William Shakespeare: „Wine provokes the desire, but takes away the performance.“ Letztlich ist unser Gehirn unser größtes Sexualorgan. Von ihm wird alles gesteuert. Wenn wir glauben, dass ein Nahrungsmittel unsere sexuelle Fitness steigert, so wird es das auch tun.

Luftverschmutzung, Strahlung, Nanopartikel und Pestizide ängstigen viele Menschen. Ist diese Sorge berechtigt?

Bedenkt man, dass etwa 30 bis 35 Prozent aller Krebserkrankungen durch Fehlernährung, aber nur zwei Prozent durch die Verunreinigung von Luft und Wasser bedingt werden, so fragt man sich tatsächlich, ob wir uns über die richtigen Dinge Gedanken machen. Betrachtet man etwa die Pestizide: Unsere Lebensmittel unterliegen strengen Kontrollen. Jeden Tag eine Wurststulle, Rauchen und Bewegungsmangel richten, nach allem, was wir bislang wissen, deutlich mehr Schaden an! →

UDO RABAST

ist Internist, Gastroenterologe und Ernährungsmediziner. In seinem Buch bewertet er Ernährungstrends, klärt hartnäckige Gerüchte und fasst bündig zusammen, was uns guttut. „Gesunde Ernährung, gesunder Lebensstil“ ist im Springer Verlag erschienen.





Warum fällt es uns so schwer, die Risiken richtig einzuschätzen?

Das hat möglicherweise mit unserer Vorstellung von Kontrolle zu tun. Viele Menschen halten das Autofahren für gefahrloser als Fliegen. Sie meinen, beeinflussen zu können, ob etwas passiert oder nicht. Die Statistik zeichnet ein anderes Bild. Viel mehr Menschen kommen im Straßenverkehr um. Und anders als das selbst geschmierte Mettwurstbrot sind Strahlung, Pestizide und Nanopartikel für das menschliche Auge unsichtbar, erscheinen daher besonders unkontrollierbar und damit gefährlich.

Raucher haben es wortwörtlich selbst in der Hand, etwas für ihre Gesundheit zu tun...

Hat man vor dem 30. Lebensjahr aufgehört zu rauchen, so bekommt man im Schnitt zusätzlich sieben Lebensjahre geschenkt. Raucht man zwanzig Zigaretten oder mehr am Tag, so kostet dies sechs Lebensjahre. Der Versuch, die Schäden des Rauchens mit regelmäßigem Obst- und Gemüseverzehr ausgleichen zu wollen, ist übrigens vergeblich. Das bringt nichts.

Helfen denn Vitaminpräparate?

Die sind gar nicht zu empfehlen. Weder für Raucher noch für Nichtraucher. Meta-Analy-

Gut leben, ganz einfach

Die Basis für eine gesunde Ernährung sind Früchte, noch **MEHR GEMÜSE** und viele Vollkornprodukte.

Dazu **EIN- BIS ZWEIMAL WÖCHENTLICH SEEFISCH** verspeisen, dafür den Fleisch- und Wurstkonsum auf maximal 300 bis 600 Gramm begrenzen.

Vorzugsweise **OLIVEN- ODER RAPSÖL** anstelle von festen Fetten verwenden. Täglich eine Portion Nüsse ist empfehlenswert.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt zudem, den täglichen **ZUCKERVERZEHR** auf 5 Prozent der täglichen Kohlenhydratzufuhr zu senken. So viel Zucker steckt zum Beispiel in einem einzigen Softdrink.

Wer mit dem Rauchen aufhört, auf **EIN AKZEPTABLES KÖRPERGEWICHT** achtet und sich täglich eine halbe bis eine Stunde bewegt, hat bereits viel für seine Gesundheit getan.

sen, also die Gesamtbetrachtung vieler einzelner Studien, zeigen, dass die Einnahme antioxidativ wirksamer Vitaminpräparate nicht mehr Lebensjahre bringt. Die hochdosierte Zufuhr kann die Sterblichkeit sogar erhöhen. Mit der Nahrung zugeführte Antioxidantien, etwa aus Obst und Gemüse, wirken sich hingegen positiv aus. Besonders saisonales Gemüse und regionale Früchte sind wie alle unverarbeiteten Lebensmittel auch noch deutlich preiswerter als industriell hergestellte Präparate. Das sollte man sich immer wieder klar machen: Es ist weder besonders kompliziert noch teuer, sich gesund zu ernähren.

In den Regalen der Buchläden steht eine Vielzahl von Ernährungsratgebern mit zum Teil widersprüchlichen Empfehlungen.

Die vielen Ernährungstrends, die ständig propagiert werden, suggerieren, dass gesundes Essen schwierig ist. Das stimmt nicht. Mit einfachen Regeln kommt man sehr weit. Häufig werden mit solchen Empfehlungen zudem Nahrungsergänzungsmittel, teure Produkte oder eben Bücher angepriesen. Aggressive Werbung sorgt dafür, dass Bücher mit der Empfehlung von unsinnigen Ernährungsformen selbst dann millionenfach verkauft werden, wenn Experten davon abraten.

Herr Professor Rabast, ernähren Sie sich immer vorbildlich?

Heute morgen habe ich gelesen: „Gesund essen macht nicht immer Spaß. Immer Spaß beim Essen ist sicher nicht gesund.“ Es gibt auch bei mir durchaus die Vorliebe für das ein oder andere ungesunde Nahrungsmittel. Dies aber meistens mit Augenmaß.

„Es ist weder kompliziert noch teuer, sich gesund zu ernähren“



Gesund durch den Winter

Infektionswege kennen

Erkältungen werden von bis zu 30 verschiedenen Erregern hervorgerufen. Die Ansteckung erfolgt häufig über eine Tröpfcheninfektion: Man atmet in der Luft befindliche Erkältungsviren ein. Oder die Keime haften an Türklinken, Tastaturen oder den Griffen von Einkaufswagen – und anschließend fasst man sich mit den Händen ins Gesicht, wo sie über die Schleimhäute von Mund und Nase oder die Bindehaut in den Körper gelangen.

Was hilft? Händewaschen!

Am besten fünfmal am Tag! Halten Sie Ihre Hände unter den Wasserstrahl, verreiben Sie die Seife sorgfältig – 20 bis 30 Sekunden lang! (Wenn es Ihnen lange vorkommt, ist es genau richtig) – zwischen Ihren Händen und den Fingern. Spülen Sie gründlich und trocknen Sie die Hände gut ab.

Niesen, Husten, Schnupfen: Zwei bis vier Erkältungen pro Jahr sind für Erwachsene normal. Mit diesen Maßnahmen lassen sich kleine und große Infekte wie die Grippe manchmal vermeiden

Frische Luft

Mit langen Spaziergängen an der frischen Luft können Sie wirksam gegen Erkältungen vorbeugen. Der Kältereiz und die UV-Strahlung, die die Vitamin-D-Bildung im Körper fördert, stärken das Immunsystem.

Stress vermeiden

Grundsätzlich gilt: Alles, was Sie glücklich, gelassen und zufrieden macht, ist gut für Ihr Immunsystem und bewahrt Sie vor Infektionen. Ebenso Wechselduschen und eine ausgewogene Kost mit Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Unterkühlung, Stress und Schlafmangel beeinträchtigen Ihre Abwehr und machen Sie anfälliger für eine Erkältung.

Lüften und genug trinken

Normalerweise schützt ein dünner Sekretfilm auf den Atemwegen den Körper vor Eindringlingen. Warme Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und schwächt diese natürliche Barriere. Regelmäßiges Lüften der Räume ist deshalb während der Erkältungssaison besonders wichtig. Und das Trinken nicht vergessen, etwa zwei Liter pro Tag sollten es sein, Ingwer- oder Zitronentee zum Beispiel.

Grippe und Erkältung unterscheiden

Eine Erkältung wird häufig als „grippaler Infekt“ bezeichnet, hat mit einer echten Grippe (Influenza) jedoch nichts zu tun. Wie bei einer Erkältung erfolgt die Ansteckung bei einer Grippe überwiegend durch virushaltige Tröpfchen, aber die Erreger sind unterschiedlich, und Symptome wie Kopf- und Gliederschmerzen und Fieber treten meist plötzlicher und heftiger auf und führen häufiger zu schweren Komplikationen, etwa einer Lungenentzündung.

Impfen – ja oder nein?

Die jährliche Grippewelle hat in den vergangenen Jahren meist im Januar begonnen und drei bis vier Monate gedauert. Es kann selbst zu Beginn oder im Verlauf der Grippewelle noch sinnvoll sein, sich impfen zu lassen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt eine Immunisierung auf jeden Fall für alle Personen ab 60 Jahre, für alle Schwangeren ab dem 2. Trimenon (ca. 14. Woche), für chronisch erkrankte Menschen sowie für Bewohner von Alters- oder Pflegeheimen.

Mehr Infos: www.rki.de