DR. HANS MALUS, *Text* —— KERSTIN LUTTENFELDNER, *Illustration* ——

DR. HANS MALUS
Facharzt für Physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation, Arzt für Allgemeinmedizin und Osteopath

Gesünder als gedacht

- **Rotes Fleisch** enthält hochwertiges Eiweiß, Vitamine A, B_1, B_6, B_{12}, Mineralstoffe (Eisen, Selen, Zink).
- **Fettreiche Meeresfische** weisen essentielle Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren), Mineralstoffe (vor allem Jod) und Vitamine (Biotin, Vitamin D) auf.
- **Hühnerei** enthält hochwertiges Eiweiß und besonders die Vitamine A, B und D.
- **Nüsse** enthalten ungesättigte Fettsäuren.
- **Kakao** zeichnet sich durch Antioxidantien (Catechine) und Tannine aus.
- **Bier** enthält Mineralstoffe (Kalium, Magnesium) und Vitamine (Folsäure, B_6, B_{12}).
- **Wein** enthält Antioxidantien (Flavonoide, Phenole), Tannine, Vitamine B_6 und C, Mineralstoffe (Kalium, Magnesium, Eisen).

Genießen ohne Reue

WAS GUT SCHMECKT, IST UNGESUND? NEIN, AUF DIE MENGE KOMMT ES AN!

Das Jahresende ist die Zeit der Feste und kulinarischen Genüsse: Festtagsbraten, Schokoladetorte, Nüsse, schwerer Wein und reichlich Bier. Wen plagt beim Schlemmen nicht das schlechte Gewissen, sei es wegen der erhöhten Blutfettwerte, wegen des Übergewichts oder Bluthochdrucks. So manche Köstlichkeit auf dem Teller oder im Glas ist jedoch besser – also gesünder – als ihr Ruf. Solange man nicht zu viel davon genießt. Fleisch zum Beispiel ist unsere wichtigste Eiweißquelle in der Nahrung, dies gilt für Geflügel ebenso wie für rotes Fleisch. Außerdem enthält es Vitamine – vor allem A, B_1, B_6 und B_{12} – sowie Eisen, Selen und Zink. Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Immunabwehr und der Abwehr von Krebszellen. Insbesondere Eisen bietet die Grundlage für die körperliche Leistungsfähigkeit. Meeresfisch enthält darüber hinaus noch essentielle, so genannte Omega-3-Fettsäuren, die vor Gefäßverkalkung schützen. Kein Nahrungsmittel wurde in den letzten Jahren so sehr verdammt wie das Hühnerei. Die Warnungen vor zu viel Cholesterin waren nicht zu überhören. Dabei ist das Ei – in Maßen genossen – ein wichtiger Lieferant essentieller Eiweißbausteine und hat eine sehr hohe biologische Wertigkeit. Ähnlich verhält es sich mit Nüssen: Als Dickmacher verdammt, haben sie auch durchaus positive Wirkungen. Bei regelmäßigem Konsum können Nüsse durch ihre ungesättigten Fettsäuren Herz und Kreislauf schützen und spielen als so genanntes „brainfood“ eine positive Rolle im Stoffwechsel der Gehirnzellen.

„Alles, was gut schmeckt, ist leider auch ungesund!“ Entgegen dieser allgemeinen Auffassung zeigen neue Forschungsergebnisse, dass zum Beispiel auch Schokolade ein wahrer Cocktail aus potenziellen Schutzsubstanzen ist. Die Antioxidantien im Kakao beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und können das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen senken. Und – wer hätte das gedacht – die Tannine im Kakao helfen sogar beim Verhindern von Karies. Wichtig ist daher, auf einen hohen Kakaoanteil in der Schokolade zu achten.

Zum Festtagsschmaus gehören auch alkoholische Getränke, und hier gibt es ebenfalls Überraschungen: Bier etwa zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen aus, Folsäure schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Die im Wein enthaltenen positiven Stoffe sind Flavonoide, Phenole, Tannine und Vitamin C. Schon in der Antike wurde Wein wegen seiner beruhigenden Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt und Kreislauf eingesetzt. Die Senkung der Blutfette und der Schutz vor Krebs treffen besonders auf Rotwein zu. Alle diese gesunden Inhaltsstoffe sollten aber nicht dazu animieren, sich eine maßlose „Diät“ zusammenzustellen. Nehmen Sie diese Zeilen einfach als Anregung, sich ab und zu ganz ohne schlechtes Gewissen dem Genuss hinzugeben! ——

***Steak und Bier** sind besser als ihr Ruf – solange man sie nicht täglich genießt*

R. FERRIGATO