

Grillieren: So ist's gesund. | Lebensmotor: Vitamin B² | Training: Fit im Alltag.



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

In meiner Jugend war das Sonntagspicknick – neben der Badi, den Spielen im Freien und dem Böötlifahren – der Inbegriff des Sommers. Am Wochenende oder in den Ferien sorgte jeweils ein Ausflug für Aufregung, entweder mit dem Zug oder später mit einem Opel Rekord, einem familientauglichen 1200er mit Dreigang-LenkradSchaltung.

Am Waldrand oder am Flussufer angekommen sammelten wir Holz fürs Lagerfeuer und konnten das «Würscht brötli» kaum erwarten. Ungeduldig hielten wir die Würste dann auch am Holzspieß ins lodernde Feuer. Die übers Kreuz eingeschnittenen Würste spreizten sich in der Hitze, waren aussen schliesslich schwarz – und innen noch kalt. Aber das war uns egal. Die Würste schmeckten trotzdem. Und dazu gab's Brot oder manchmal auch Kartoffelsalat.

Heute haben sich die Grillergewohnheiten sehr geändert. Wir erzählen Ihnen, wie sich auch anderes wie Fleisch – zum Beispiel mit mariniertem Tofu gefüllte Kartoffeln, Gemüse oder gar Früchte! – schmackhaft grillieren lässt.

Ich wünsche Ihnen einen genüsslichen Sommer.

Ihre Christine Zweifel



Bekömmliches vom Grill

Die Grill- bzw. Barbecue-Saison startet mit den ersten warmen Sommerabenden. Um jedoch keine unruhige, schwere Nacht zu haben, ist leichte Kost angesagt. | chz / gcl

An heissen Tagen verspüren wir weniger Hunger als im Winter. Der Körper benötigt weniger Kalorien, da er sich nicht gegen Kälte schützen muss. Entsprechend essen wir im Sommer vermehrt Salate, Früchte und erfrischende Suppen.

Nicht abends grillieren

Zum Sommer gehört auch das Grillieren. Dabei entstehen jedoch Röststoffe, die für den Stoffwechsel schwer abzubauen und für die Leber eine grosse Herausforderung sind. Essen wir dazu noch Rohkost, belasten wir den Körper zusätzlich.

Aus naturheilkundlicher Sicht ist deshalb von eiweissreichen Abendmahlzeiten abzusehen – also auch vom Grillieren am Abend – da sie den Stoffwechsel zu sehr anregen. An eine erholsame Nacht ist dann nicht mehr zu denken. Ei-

ne leichte, kohlenhydratreiche, eher gekochte Abendmahlzeit ist leichter verdaulich und fördert den Schlaf.

Alternative: Fisch

Fisch ist zwar so eiweissreich wie Fleisch, aber weniger fettreich und deshalb leichter und schneller zu verdauen. Und gut zum Grillieren. Ideal sind Fische mit festem Fleisch, wie Egli, Äsche, Lachs, Forelle. Oder Meerfische, wie Flunder, Seezunge, Steinbutt, Seeteufel, Thunfisch. Auch Scampis schmecken grilliert herrlich.

Da Fischfleisch gerne kleben bleibt, ist es wichtig, beim Grillieren die Grillstäbe einzufetten oder den Fisch in eine Aluschale zu legen. Man kann ihn auch mit Kräutern gefüllt und mariniert in Alufolie eingewickelt auf den Grill legen.

Man sagt, dass das amerikanische Wort «Barbecue» eigentlich französischen Ursprungs sei. Im 17. Jh. kämpften in Amerika Franzosen gegen Engländer. Da die Truppen mit Nahrung versorgt werden mussten, haben die Franzosen Büffel am Spieß gebraten. Und zwar alles: vom «barbe à queue», vom Bart bis zum Schwanz. Und so wurde dieses Braten am Spieß von «barbe à queue» zum heutigen Wort «Barbecue».



Alternative: Gemüse und Früchte

Eine farbliche Abwechslung zu Fleisch und Brot sind Gemüse und Früchte. Sie sind leicht verdaulich, wasserreich und weisen eine sehr günstige Nährstoffzusammensetzung auf.

Sehr gut schmecken Maiskolben sowie grosse Gemüsezwiebeln. Diese können vorab mit etwas Öl, Zitronensaft und frischen Kräutern mariniert werden. Und eine gute Alternative zum bekannten Kartoffelsalat ist Vollreis- oder Linsensalat.

Ungeeignet fürs Grillieren sind weiche Früchte (überreife Bananen, Steinfrüchte) oder Gemüsesorten, die lange gekocht werden müssen.

Alternative: Brot

Auch Brot lässt sich grillieren: Mit Käse und Gemüse belegt oder mit Knoblauchbutter bestrichen und in Alufolie eingewickelt auf den Rost gelegt.

Keine Hexerei – dafür eine wahre Gaumenfreude – ist selbstgemachtes Brot vom Grill. Dafür bereitet man einen Hefeteig wie für ein normales Brot zu und gibt Kräuter und etwas Olivenöl und/oder kleingeschnittene eingelegte Tomaten bei. Aus dem Teig ein flaches Brot formen (Focaccia) und in einer gefetteten Aluplatte auf den Grill legen. Der Brotteig kann auch wie eine Schlange um einen Holzspieß gewickelt werden.

Alternative: Kartoffeln

Immer wieder gut sind auch frische Kartoffeln aus dem Feuer, eingewickelt in Alufolie. Und warum die Kartoffeln nicht auch einmal mit mariniertem Tofu füllen oder mit Kräuterfrischkäse?

Wichtig: Marinaden

Fast so wichtig wie das Grillgut selbst ist die Marinade. Zum Beispiel aus frischen Kräutern, Öl, Gewürzen, etwas Honig und Zitronensaft, Wein oder einem anderen alkoholischen Getränk. Das Grillgut vorab damit einreiben und etwas einziehen lassen. Aufgrund der wasserziehenden Eigenschaft des Salzes darf das Grillgut immer erst unmittelbar vor der Zubereitung gesalzen werden.



Früchte-Tip: Früchtespiess

Zutaten: Banane, Apfel, Birne, Ananas, Pfirsich, Zitronensaft, Gewürze (Curry oder Koriander), wenig Olivenöl.

Die Früchte in Stücke schneiden, mit etwas Zitronensaft einreiben, evtl. würzen und mit Öl bestreichen. Die Stücke abwechslungsweise an einen Holzspieß stecken und grillieren. Mit Joghurt- oder Currysauce servieren.

Früchtespieße passen auch sehr gut zu Fleisch- oder Fischspiesen.

In der chinesischen Küche spielt die thermische Wirkung von Lebensmitteln eine wichtige Rolle. Die Zubereitung auf dem Feuer hat eine wärmende bis heisse Wirkung auf den Körper.

Durch das Grillieren verstärkt sich diese Wirkung noch. Menschen, die viel Hitze in sich haben, sollten diese Zubereitungsart meiden und auf kühlende Nahrungsmittel wie rohes Obst und Gemüse, Milchprodukte oder gedünstete Lebensmittel ausweichen.

Zu grilliertem Fleisch sind frische Salate eine willkommene «Abkühlung». Auch eine Joghurtsauce kann kühlend eingesetzt werden.

Wer versucht, starke innere Hitze mit kalten Getränken auszugleichen, schwächt damit den Stoffwechsel. Im Sommer sollte deshalb nicht zu oft Grilliertes genossen werden. Und genauso ungünstig ist es, viele kalte Getränke zu trinken oder häufig Glaces zu essen.

Quelle: Barbara Temelie/Beatrice Trebuth, Kochen nach den Fünf Elementen, ISBN 3-928554-05-0; Die Autorinnen haben die Inhalte der traditionellen chinesischen Ernährungslehre den westlichen Bedürfnissen und Kochgewohnheiten angepasst.

Der Motor unseres Lebens: Vitamin B²

Wir haben rund 70 Billionen Körperzellen. Und keine von ihnen kommt ohne Vitamin B² (Riboflavin) aus. Es setzt die Produktion von Energie aus Kohlenhydraten und Fett in Gang und unterstützt uns, wenn wir uns psychisch oder physisch verausgaben. | Ursula Burri, Ernährungsberaterin SRK

Vitamin B² ist besonders reichlich in *Milch* und *Milchprodukten* enthalten. Auch *Eigelb*, alle *Fleischarten* (besonders Leber), *Fische*, *Pilze*, *Vollkornprodukte*, *Hülsenfrüchte*, *Kerne und Nüsse*, *grüne Gemüsearten* und *Bierhefe* sind gute Quellen. Vitamin B² ist hitzeresistent und wasserlöslich. Deshalb tut man beim Kochen gut daran, das Kochwasser für die weitere Zubereitung mitzuverwenden, da sonst beachtliche Mengen des Vitamins verloren gehen.

Wer viel Energie verbraucht ...

Vitamin B² ist am gesamten Stoffwechsel beteiligt. Es hilft Fette, Eiweisse und Kohlenhydrate abbauen und unterstützt beim Transport von Sauerstoff. Wer psychisch oder physisch viel Energie verbraucht, benötigt viel Vitamin B². Denn erst dieses Vitamin ermöglicht den Ausstoss von Stresshormonen, wie z.B. Adrenalin.

Ein wichtiger Betriebsstoff

Ob Augen, Haut, Schleimhäute, Blut oder Hormone: Überall spielt Vitamin B² eine grosse Rolle. Beim Sehen unterstützt es die Funktion von Linse und Bindehaut und fördert die Sicht in der Dämmerung.

Im Blut ist es am Auf- und Abbau des Blutfarbstoffes beteiligt. Es fixiert das Eisen im roten Blutfarbstoff (Hämoglobin), was die Verwertung von Eisen verbessert. In bezug auf die Haut kontrolliert es die Durchblutung und erhöht ihre Spannung.

Zusammen mit Vitamin A und den essentiellen Fettsäuren ist Vitamin B² auch verantwortlich dafür, dass die Schleimhäute richtig funktionieren und regenerieren.

Extraportionen in der Schwangerschaft

Schon vor einer Schwangerschaft ist Vitamin B² sehr wichtig, da es an der Steuerung des Sexualzyklus beteiligt ist. Während der Schwangerschaft braucht der Körper besonders viel Vitamin B², damit sich im heranwachsenden Kind der Zellkernstoffwechsel aus Ribonukleinsäuren entwickeln kann, ohne den es zu Missbildungen kommen kann. Das Vitamin fördert auch das Wachstum und die Entwicklung des Kindes.

Nüsse essen statt sich stressen

Der tägliche Bedarf an Vitamin B² wird auf 1,5 mg geschätzt. Diese Menge ist z.B. in ca. 150 g Hühnerfleisch enthalten. Bei hohem Stress kann der Bedarf 1,7 mg und höher sein. Während Schwangerschaft und Stillzeit steigt er gar auf 2 mg. Je höher seelische und/oder körperliche Belastungen sind, desto höher der Bedarf an Vitamin B². Darum sollte, wer viel Stress hat, Nüsse knabbern, statt sich stressen.

Vitamin B²-«Räuber»

Zu den grössten «Räubern» gehören Sonnenlicht und Sauerstoff. Nahrungsmittel verlieren einen erheblichen Teil ihrer Vitamin B²-Konzentration auch, wenn sie über weite Strecken transportiert, industriell aufbereitet sowie mehrmals eingefroren, pasteurisiert oder kondensiert werden. Natron (Backsoda), das wir u.a. in Laugenbrötli finden, zerstört das Vitamin sogar. Und wer regelmässig chininhaltige Getränke trinkt (z.B. Tonic Water) oder viel raucht, hat ebenfalls einen erhöhten Bedarf an Vitamin B².

Mögliche Zeichen eines Mangels

Reiner Vitamin B²-Mangel ist äusserst selten. Spürbare und sichtbare Symptome treten erst nach Wochen oder gar Monaten auf. Ein allgemeines Schwächegefühl sowie grosse Müdig-



keit sind mögliche Zeichen, da fast alle Körperfunktionen betroffen sind. Harte, spröde, glanzlose Nägel, stark fettende Haare sowie Muskel- und Wadenkrämpfe sind weitere mögliche Symptome.

In hochindustrialisierten Ländern leiden meist Hochbetagte und junge Frauen an Vitamin B²-Unterversorgung. Sei dies, weil sie die falschen Nahrungsmittel wählen bzw. rigide Schlankheitskuren machen. Auch strenge Vegetarier/-innen, die absolut keine tierischen Produkte essen, können betroffen sein. Bierhefe als Nahrungszusatz kann hier den Mangel wettmachen.

Keinen Mangel bei vollwertiger Ernährung

Die beste Vitamin B²-Versorgung erreicht man mit einer vollwertigen, getreidereichen Ernährung. Hülsenfrüchte, Tofu, Nüsse und Kerne liefern ebenfalls viel Vitamin B². Als Zwischenmahlzeiten eignen sich Milchprodukte. Und der beste Nahrungszusatz ist, wie bereits erwähnt, Bierhefe, die – notabene – auch alle anderen B-Vitamine in grossen Mengen enthält.

« Klugheit:
Das Talent,
Alternativen
zu entdecken. »

Autor/-in unbekannt

Mit wenig Aufwand fit.

Einfache Kraftübungen lassen sich gut in den Alltag einbauen. Nachfolgend ein paar wirksame Übungen für eine gute Haltung – als Prävention gegen Rückenschmerzen. | Karin Möbes, Weltmeisterin im Wintertriathlon, Schweizer Meisterin in vier Sportarten, Diplomtrainerin Swiss Olympic für Spitzensport

Für ein dynamisches Sitzen sowie Haltungs- und Krafttraining empfehle ich den Swissball (Kosten ca. Fr. 50.-). Er benötigt wenig Platz und kann an jeder Tankstelle aufgepumpt werden. Achten Sie beim Kauf auf gute Qualität, vor allem in bezug auf die Sicherheit.

Auch Training fürs Gehirn

Regelmässiges Sitzen auf dem Swissball stärkt Bauch- und Rückenmuskeln und verbessert die Haltung. Während der Arbeit können kleine Mobilisations- bzw. Stabilisationsübungen eingebaut werden. Sie fordern nicht nur den Körper, sondern verbessern auch die Zusammenarbeit der Hirnhälften.

Mobilisationsübungen

1. Schieben Sie das Becken nach rechts, links, vorne und hinten. Oberkörper und Kopf bleiben gerade. Bewegen Sie nur den Beckenbereich.
2. Legen Sie die Hände auf die Schultern und drehen Sie langsam die Wirbelsäule in Längsachse hin und her.

Stabilisationsübungen

Lösen Sie beim Sitzen die Füsse vom Boden und balancieren Sie den Körper aus. Oder knien Sie auf dem Ball und – als weitere Herausforderung – jonglieren Sie dazu mit Bällen.



Den Rumpf trainieren

Um Rückenschmerzen vorzubeugen, empfehle ich drei- bis viermal die Woche ein Rumpfttraining auf dem Ball.

Übung 1 (für schräge und gerade Bauchmuskulatur): Legen Sie sich rückwärts über den Ball. Bewegen Sie sich langsam rauf und runter. Wiederholen Sie die Übung 3 x 5 bis 10 Mal. Machen Sie zwischen den Einheiten kurze Pausen.

Fortgeschrittene legen sich mit dem Rücken auf den Ball, die Füsse in einem 90°-Winkel an der Wand, und machen Rumpfbeugen (Bild 1).

Kniebeugen: eine sehr effiziente Kraftübung

Ergänzend zu den Rumpfübungen empfehle ich Kniebeugen (Squat; Bild 2), da so sehr viele Muskeln auf einmal gekräftigt werden können. Eine korrekte Ausführung ist auch hier entscheidend. – Die Knie bleiben stabil und werden nicht nach vorne geschoben. Stellen Sie sich vor, sie würden sich auf einen Stuhl setzen. Gehen Sie nicht tiefer als 70°. Wiederholen Sie diese Bewegung 3 x 5 bis 10 Mal.

Aufbaureihe Squat

- a) Stellen Sie sich vor, sie würden sich auf einen Stuhl setzen. Die Knie bleiben stabil, die Rumpfmuskulatur ist angespannt.
- b) Machen Sie den Squat ohne Gewicht. Mit einem Stab oder Besenstiel im Nacken lässt sich die Haltung leichter kontrollieren (Bild 2).
- c) Machen Sie den Squat mit leichtem Gewicht: Hängen Sie an einen Stab beidseitig eine Plastiktüte gefüllt mit 2,5 kg Obst oder – falls zu schwer – beidseitig z.B. mit je einem Kilo Mehl.
- d) Machen Sie den Squat auf einer wabbeligen Unterlage, z.B. auf einem Sitzkissen.

Als Variation können auch einbeinige Squats gemacht werden. Dabei ist ganz wichtig, dass das Knie vom vorderen Bein über der Ferse bleibt! Bei dieser Übung wird die hintere Oberschenkelmuskulatur wirksam gekräftigt, die ohnehin bei den meisten Menschen weniger gut entwickelt ist.



Vitalstoffgetränk «Cellagon aurum»



Aus der Fülle der Natur:
von A wie Artischocke bis Z wie Zitronenmelisse.

Cellagon Vertrieb Schweiz
Christine Zweifel
Herti 20, 8471 Oberwil-Dägerlen
Fon 052 316 21 84
Fax 052 316 20 39
cellagon.schweiz@bluewin.ch
www.cellagon.de

Hersteller
H.-G. Berner GmbH
Hasenholz 10, D-24161 Altenholz