

Das Ernährungs- Fachmagazin

FOODFORUM

FOOD FORUM

2 | 2022

ERNÄHRUNG
GESUNDHEIT

**DETOX
FÜR FRAUEN**

Stoffwechsel-Food,
das sanft & schnell
entgiftet

Naturheilkundlerin
Dr. Franziska Rubin
gibt Tipps

**+17 MUNTER-
MACHER-REZEPTE**

**FASTEN-KUREN IM CHECK:
GANZ NATÜRLICH SCHLANK**

Endlich gut schlafen!

- » Die Ernährungstipps für echte Erholung im Bett
- » Wie uns besserer Schlaf sogar beim Abnehmen hilft

WENIG
KCAL

VEGAN

VEGGIE

BALLAST
STOFFE

GUTE
FETTE

LOW
CARB

HIGH
PROTEIN

GLUTEN
FREI

LACTOSE
FREI

ZUCKER
FREI

5,90 € Österreich: 6,30 € • Schweiz: 9,00 sfr • BeNeLux: 6,90 €



4 198838 805907 02

**OMEGA-3-WUNDER:
DIE WIRKSAMSTEN ÖLE**

**GLUTEN IM ESSEN:
WANN GEFÄHRLICH?**

**MANDEL-POWER:
STÄRKT DARM & HAUT**



Christine Felsinger
CHEFREDAKTEURIN **FOODFORUM**

Warum Frauen anders essen

Wussten Sie, dass Frauen sich häufiger mit dem Corona-Virus anstecken als Männer, aber ein deutlich niedrigeres Risiko haben, an ihrer Covid-19-Infektion zu sterben? Diese spannende Erkenntnis, die aus statistischen Daten des Robert-Koch-Instituts (RKI) hervorgeht, ist für alle in der Gender-Medizin Forschenden wenig überraschend: Sie wissen seit Jahren, dass die Immunantwort von Frauen stärker ist als die der Männer, erklären das mit den Strukturen von X- und Y-Chromosom und sehen die uralte Schlagkraft des weiblichen Immunsystems von Maus bis Mensch in der Biologie begründet: Schließlich geht es darum, dass der Nachwuchs die sensiblen ersten Lebensmonate überstehen muss, und da ist erst mal die gesunde Mutter gefragt.

Der kleine große Unterschied setzt sich auf weiteren Spielfeldern der Gesundheit und Ernährung fort, denn Frauen fighten härter gegen Viren, sind jedoch an manch anderen Stellen leichter verwundbar als Männer. Dazu zählen insbesondere Leber, Niere und Haut, die unseren Stoffwechsel am Laufen halten. Was wir essen, hält diese Organe fit oder macht sie auf Dauer krank.

Genau hier startet unsere neue **FOODFORUM**-Serie zur Gender-Food-Medizin mit Naturheilkundlerin Dr. med. Franziska Rubin: Sanftes Detox speziell für Frauen; für das leichtere Entgiften über Leber, Niere und Haut. Männer dürfen natürlich mitlesen – und uns statt Kaffee liebend gerne morgens den leckeren Birnen-Wildkräuter-Smoothie da oben rechts zaubern ...

redaktion@foodforum-magazin.de

Titel-Portrait: Susanne Schramke, Foto: © BMF/Katharina Küllmer
Editorial: Fotos: Redaktion; Blüschon Dietzel, privat | Shutterstock: Bildagentur Zoomar GmbH

► NEUE
KURSE



DARM ALS SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT

Welche Rolle spielt er für Psyche, Gewicht, Immunsystem? Am **16. März** mit Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann und Dr. Wiebke Elsner

Weitere Infos auf Seite 82 und auf unserer Website:
WWW.FOODFORUM-AKADEMIE.DE/KURSE/

NEU: GENDER-FOOD-MEDIZIN



► SOFT DETOX FÜR FRAUEN

Weil der weibliche Stoffwechsel anders tickt, haben wir spezielle Bedürfnisse auch beim Entgiften. Die neue Serie von Dr. Franziska Rubin zeigt Lösungen aus Food-Medizin und Naturheilkunde
Seite 38

DIE 35 GESUNDEN SIEGER-PRODUKTE

Unsere Fach-Jury empfiehlt: Diese innovativen Food-, Beauty- und Fitnessprodukte mit vielen Health Benefits sollten Sie 2022 kennenlernen!
Seite 82

Healthy Living

Awards
2022

DER NACHWEIS FÜR FACHWISSEN
FOODFORUM-Autoren konsultieren und zitieren Studien, die wir im Online-Quellenverzeichnis zum Nachschlagen gebündelt haben – siehe QR-Code:





59



44



46

17 REZEPTE VOLLER HEALTH BENEFITS



55



45



48



SAISON NEWS

Rosenkohl • Jetzt erntefrisch und so gesund 6
Frühstück to go • Gesunde Snacks für Eilige 9



FOCUS*

Du schläfst, wie Du isst • Was und wann
wir essen, beeinflusst unsere Nachtruhe 10

KLARTEXT

„Die Zukunft ist pflanzlich!“ • Vegane
Ernährung kann Mensch und Erde retten 22



NATÜRLICH HEILEN*

Mandeln haben's in sich • Die kleinen
Kerne sind Nährstoff-Giganten 24

ALLTAGSHELPER

Luft im Bauch • Tipps und Tricks gegen
Blähungen und Reizdarm 30



FITNESS

Fettweg-Tipps beim Sport
Mit Abnehmen die Leistung steigern 34



MEDIZIN*

Wie Frauen entgiften
Detox für empfindliche Organe 38



COOK VEGGIE

Vegane Soul-Food-Rezepte 42
Pimp your Dinkelnudeln 48



SCOUT*

Nicht ohne Omega-3-Fettsäuren
Wo sie drinstecken und warum sie
lebenswichtig sind 50

TRENDS

Aktuelles aus der Food-Forschung 60
Redaktionstest 63
Neue Produkte aus der Biobranche 64

INHALT

NACHHALTIGKEIT

Start frei fürs eigene Gemüse! • Einfach
loslegen: Zuhause gärtnern kann jeder 68

TOOLS

Apps für Saison-Food 72

FAKTCHECK*

Ist Gluten ungesund? 74

FORUM

Nutrition Hub's Szene Insights 78
Leserbriefe / Lesertest 80
Die Gewinner der Healthy Living
Awards 2022 82

BACKGROUND

Die Kraft der Globuli
Homöopathie mit Tradition: die DHU 86

PSYCHE

Weil die Seele weint • Diabetes-Risiko
Depression und die Folgen 88

SPECIAL*

Verzicht kann heilsam sein • Fasten-
arten im Check: Was im Körper passiert 92

EXPERTEN-KOLUMNEN

Nachhaltig abnehmen von und mit
Dr. med. Petra Bracht 58
Smarteres Foodwissen von
Ökotrophologin Verena Franke 98

Impressum

Vorschau 95
97

FIT FOOD GUIDE

WENIG KCAL

Hauptgerichte < 450 kcal,
Vorspeisen, Suppen, Snacks
und Desserts < 150 kcal,
Getränke < 140 kcal/l

VEGAN

ohne Lebensmittel tierischen
Ursprungs, inklusive Honig

VEGGIE

ohne Fleisch, Fisch, Geflügel
und Gelatine

BALLASTSTOFFE

besonders reich an Ballaststoffen
> 2 g pro 100 kcal

GUTE FETTE

reich an mehrfach
ungesättigten Fettsäuren
> 0,8 g pro 100 kcal

LOW CARB

< 30 % der Kalorien
aus Kohlenhydraten

HIGH PROTEIN

> 20 % der Kalorien aus Eiweiß

GLUTENFREI

< 0,002 g Gluten pro 100 g

LACTOSEFREI

< 0,1 g Laktose (Milchzucker)
pro 100 g

ZUCKERFREI

Süßspeisen und Getränke: Ohne
Zucker, Honig, Kokosblütenzucker,
Sirups und künstliche Süßstoffe

WENIG
KCAL

VEGAN

VEGGIE

BALLAST
STOFFE

GUTE
FETTE

LOW
CARB

HIGH
PROTEIN

GLUTEN
FREI

LACTOSE
FREI

ZUCKER
FREI



Rezepte * Titelthemen



1.
Teil

WARUM GESUNDE ERNÄHRUNG DIE QUALITÄT DES SCHLAFES VERBESSERN KANN

DIE AUTORIN

SUSANNE VON MACH
ist Journalistin mit den
Schwerpunkten Medizin
und Gesundheit.
Sie hat mehrere Bücher
veröffentlicht und betreibt
das Portal vonmachzumensch.de

TEXT: SUSANNE VON MACH

Jeder Dritte klagt über Schlafstörungen. Ein Grund zur Sorge, denn schlechte Nächte machen krank und begünstigen Übergewicht. **FOODFORUM** erklärt, welche Lebensmittel den Schlaf beeinflussen und warum wir im Einklang mit der inneren Uhr essen sollten, um erholt und ausgeschlafen in den Tag zu starten

Vier bis fünf Scheiben Brot, 100 Gramm Appenzeller oder 100 Gramm Fleischsalat: So viel essen Menschen nach einer schlechten Nacht mehr als an ausgeschlafenen Tagen. Durchschnittlich 385 Kilokalorien zusätzlich verlangt der Körper, um trotz Schlafmangel den folgenden Tag zu überstehen. Das haben Wissenschaftler am britischen King's College in London ausgerechnet. Bei anhaltenden Schlafschwierigkeiten kommen so einige Mahlzeiten zusammen. Vor diesem Hintergrund nimmt es nicht wunder, dass Schlafmangel langfristig zu Übergewicht führen kann. Das ist wissenschaftlich gut erforscht. Und auch, dass guter Schlaf Übergewicht vorbeugt.

Nur ausgeschlafen ist der Mensch voll leistungsfähig. Dauerhaft schlechte Nachtruhe stresst außerdem, schwächt das Immunsystem und fördert die Entstehung von Stoffwechselstörungen wie etwa Typ-2-Diabetes. Auch auf psychische Erkrankungen können sich Schlafstörungen und Einschlafschwierigkeiten auswirken. Denn anhaltender Schlafmangel geht einher „mit psychosozialen Beeinträchtigungen wie Tagesmüdigkeit, mangelnder Konzentrationsfähigkeit, Stress, schlechterem allgemeinen Gesundheitszustand und mangelndem psychischem Wohlbefinden sowie der Einschränkung der sozialen Kontakte“, konstatiert das Robert Koch-Institut in seiner 2012 veröffentlichten „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“. Laut der in 2018 veröffentlichten

spanischen PESA-Studie, die das Schlafverhalten von etwa 4.000 Erwachsenen untersuchte, hatten Menschen mit kurzem oder unterbrochenem Schlaf häufiger ein metabolisches Syndrom, also eine Kombination aus Diabetes, hohem Blutdruck und Übergewicht.

AUCH CORONA KANN DEN SCHLAF STÖREN

Wie wirkt Ernährung auf die Nachtruhe? Und was ist das überhaupt, guter Schlaf? Ratschläge gibt es zuhauf. Grüner Tee und Lavendel sollen bei Einschlafstörungen helfen, Reis und Nüsse die Schlafqualität fördern, Rotwein und Milch gelten als Schlummertrunk. Vor dem Schlafengehen bitte nicht zu fettig essen, aber auch nicht zu wenig, nach dem Mittagessen besser keinen Kaffee und auch nicht zu viel Alkohol am Abend. Gegen die innere Uhr zu essen, gilt als Risikofaktor, zu bestimmten Tageszeiten nichts zu essen als gesundheitsförderlich. Stimmt das? Essen und Schlafen scheinen komplexe Themen mit vielfältigen Wechselwirkungen zu sein. Inwiefern das so ist und welche Komponente dabei welche Rolle spielt, dem sind Forscher seit langem auf der Spur.

Eine ganze Reihe Faktoren bestimmt mit, das gilt als gesichert, wie die Würfel im komplexen Zusammenspiel fallen. Psyche, Schlafhygiene, Hormone, auch die Zusammensetzung der Nahrung und externe

Einflüsse wie die Corona-Pandemie wirken sich auf Schlaf und Ernährung aus. So hat Corona die Schlafqualität offenbar verschlechtert, möglicherweise durch vermehrt auftretende Ängste und depressive Verstimmungen sowie zu wenig Bewegung. „Schlaf wird durch Corona-bedingte Veränderungen in Alltag und Berufslebens beeinflusst“, sagt Christina Saalwirth. Die Psychologin an der Universität der Bundeswehr München konnte in mehreren Studien den Zusammenhang zwischen der Corona-Pandemie und schlechtem Schlaf zeigen.

Die Pandemie und die Lockdowns zeitigten bei manchen Menschen mehr Snacks, mehr Stress und mehr Schlaf, doch der war nicht unbedingt erholsamer. Spanische Forscher zeigten kürzlich, dass sich die Kontaktbeschränkungen insbesondere bei Menschen mit aktivem Lebensstil auf Schlafqualität und Ernährungszustand auswirkten. Brasilianische Forscher wiesen diese Effekte für Kinder nach.

OHNE SCHLAF GIBT ES KEINE REGENERATION

Um das Zusammenspiel von Ernährung und Schlaf zu verstehen, gilt es erst einmal, die Architektur des Schlafs in den Blick zu nehmen. Schlaf ist wie Essen, Trinken und die Luft zum Atmen das Lebenselixier aller Lebewesen. Der Mensch ist ein Vielschläfer; ein Drittel seiner gesamten Lebenszeit verbringt er im Schlaf. Neugeborene und Säug- ▶

FÜR MITTAGS

Chinakohl enthält besonders viel Folsäure. Der Allrounder unter den Salatsorten ist gut haltbar, leicht zuzubereiten und passt zu vielen Gemüsesorten. Außerdem lässt sich Chinakohl auch ganz prima fruchtig kombinieren. Aufgrund der rohen Zutaten am besten mittags verzehren.



FARMER-SALAT MIT CHINAKOHL

- 1/2 Kopf Chinakohl (ca. 250 g)
- 1 Möhre
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 EL Mayonnaise
- 3 EL Naturjoghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Apfelsaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- 1 Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden. Möhre schälen und in feine Stifte schneiden. Selleriestange waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.
- 2 Für das Dressing die restlichen Zutaten in einer Schüssel verrühren. Mit dem vorbereiteten Gemüse mischen und ca. 20 Minuten durchziehen lassen.
- 3 Nochmals pikant abschmecken und servieren.



Die Rezepte sind aus dem Buch „Das Schlaf-gut-Kochbuch: Die Food-Formel für einen besseren Schlaf“ von Dörte Wilke und Jesko Wilke, Riva-Verlag 2021, 19,99 Euro



Zubereitungszeit ca. 10 Min
+ Ziehzeit
Für 2 Portionen

Nährwerte pro Portion: (ca.) 250 kcal
22 g Fett, 8 g Kohlenhydrate
4 g Eiweiß, 4 g Ballaststoffe

WENIG
KCAL

VEGGIE

LOW
CARB

Pflanzen-Power

Weil pflanzenbetonte Ernährung das gesündeste Fit Food ist.



Ob nach einem langen Tag oder am Wochenende: Diese Soulfood-Rezepte bieten Entspannung pur und bringen gleichzeitig Abwechslung in die vegane Küche. Die Rezeptentwicklerin und Fotografin **Katharina Küllmer** teilt ihre 120 besten veganen Rezepte, vermittelt Grundlagenwissen zu den verwendeten Lebensmitteln und gibt Anregungen für schmackhafte Kombina-

tionen der Speisen. Genussmenschen erwartet ein vielseitiger Einblick in die vegane Küche – von Snacks, Basics, Frühstück und Hauptgerichten bis hin zu Gebäck, Getränken und Desserts. Kräuter und Gewürze werden ganz neu entdeckt und ein wahres „Aromenfeuerwerk“ ist garantiert.

„Soulfood vegan“
von Katharina Küllmer,
Edition Michael Fischer
Verlag 2021, 36 Euro



Die Rezepte
aus dem Buch
finden Sie auf
den folgenden
Seiten

Foto: Katharina Küllmer | shutterstock: bqmeng | Fotolia: Dionisvera, eyetronic



DER EXPERTENRAT

Dr. Markus Keller ist einer der führenden Experten im Bereich der pflanzenbasierten Ernährung. Der Ernährungswissenschaftler ist Mitbegründer und Leiter des gemeinnützigen Forschungsinstituts für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE). Von 2016 bis 2020 war er wissenschaftlicher Leiter des B. A.-Studiengangs Vegan Food Management an der Fachhochschule des Mittelstands (FHM), die ihn 2018 zum weltweit ersten Professor für Vegane Ernährung berufen hat. Er ist an vielen Forschungsprojekten zu nachhaltiger Ernährung beteiligt. Auf Seite 22/23 dieser Ausgabe schreibt er Klartext zum Thema „Die Zukunft ist pflanzlich!“.



DIE EXPERTIN

Als Diplom-Ökotrophologin hat DOROTHEE SCHALLER das Thema Omega-3-Fettsäuren häufig auf dem Tisch. Kein Wunder: Es gibt immer neue Erkenntnisse – und interessante Produkte!

TEXT UND REZEPTE: DOROTHEE SCHALLER

Sie sollen mega gesund sein. Von der Margarine über Hühnereier bis hin zum Müsli werden deshalb diverse Lebensmittel mit den Fettbausteinen angereichert. Auch in Form von Kapseln und Co macht man uns Omega-3-Fettsäuren schmackhaft. Was dahinter steckt, klärt der **FOODSCOUT**

Lebensmittel, die versprechen, die Formel für Gesundheit und ein langes Leben zu enthalten, stehen hoch im Kurs. Laut aktuellem Ernährungsreport des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft legen 91 Prozent der für die zugrunde liegende forsa-Studie Befragten Wert darauf, dass ihr Essen gesund ist. Dass auch Omega-3-Fettsäuren dabei eine Rolle spielen, dürfte vielen Menschen bekannt sein. Ganz passend eigentlich, dass sie das Formelhafte, Wirksamkeit versprechende gleich im Namen tragen. Nach Produkten, die sich als gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren präsentieren, muss man jedenfalls in Lebensmittel- oder Drogeriemärkten nicht lange suchen – erst recht nicht im Internet.

OMEGA-3 STECKT NICHT NUR IM EI

Fast schon Berühmtheit erlangte das Omega-3-Ei, das laut Herstellerangaben bis zu fünf Mal so viele Omega-3-Fettsäuren enthält wie durchschnittliche Hühnereier. Bäckereien bieten immer mal wieder Omega-3-Brote an. Mit dem Omega-3-Fischstäbchen kam Käpt'n Iglo zum 50. Firmenjubiläum auf den Markt. Fisch mit Extras gibt's neuerdings auch in der vegetarischen Variante: Die Firma Frosta wurde für ihren „Fisch vom Feld“, der neben Schwarzwurzeln auch Omega-

3-Fettsäuren zu bieten hat, 2021 mit dem Vegan Food Award ausgezeichnet. Zu den Klassikern unter den Omega-3-Boostern gehören Pflanzenmargarinen – ebenfalls in der veganen Version erhältlich. Einiges an Auswahl bietet das Pflanzenölregal: Hier finden sich Pressölmischungen, die gezielt zusammengestellt wurden. Der Ölspezialist Bio Planète hat zuletzt seine bunte Linie an Leinöl-Mixturen um eine weitere Spezialität – Omega Purple – erweitert. Aufgeweckte Kunden stoßen in Bioläden und Reformhäusern auf vielversprechende Omega-3-Morgenmahlzeiten: vom Omega-3-Wunder (Granovita) über den Frühstücksbrei Omega (Rapunzel) bis hin zum Porridge Express Omega 3 (limafood). Passend dazu dürfen Pflanzendrinks mit der Extraportion gesunder Fette nicht fehlen. Bio-Hersteller Alnatura komponiert einen aus Hafer, etwas Hanf und Leinöl. Nahrungsergänzungsmittel, Omega-3-Fettsäuren in konzentrierter Form, findet man im Handel bei den Gesundheitsprodukten: meist als Öl, das löffelweise verabreicht bzw. Speisen zugesetzt wird oder aber in praktischer Kapselform zum Einnehmen. Was genau muss man sich nun unter diesen Omega-3-Fettsäuren vorstellen, wofür brauchen wir sie und in welchen Mengen?

DER KÖRPER KANN SIE NICHT SYNTHETISIEREN

Fettsäuren gehören zu den Bausteinen aller Fette. Drei davon verbinden sich gerne zu einem Triglyzerid, jede einzelne der beteiligten Fettsäuren ist ein kettenartiges Konstrukt aus Kohlen- und Wasserstoffatomen, die nach unterschiedlichen Bauplänen kombiniert sind. Zur Gruppe der mehrfach ungesättigten Fettsäuren zählen Omega-6-Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren.

Es lohnt sich, die Namen der wichtigsten Omega-3-Vertreter zu kennen: Alpha-Linolensäure (ALA), Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Entscheidend dabei: Während andere Fettsäuren uns in erster Linie als Brennstoff dienen und dafür auch aus anderen Nährstoffen gebildet werden können, funktioniert die Selbstversorgung bei den Omega-3-Fettsäuren nicht bzw. nur eingeschränkt. Wir sind auf eine regelmäßige Zufuhr mit der Nahrung angewiesen, denn sie erfüllen im Körper wichtige Spezialaufgaben. Das trägt ihnen den Status essenzieller Nährstoffe ein, vergleichbar mit Vitaminen und Mineralstoffen. Dasselbe gilt daneben auch für eine der Omega-6-Fettsäuren, die Linolensäure. Beispiele für solche Spezialaufgaben: Als Strukturlipide sind sie Bestandteile aller Zellwände und tragen damit maßgeblich zum Transport von Substanzen und zur Reizübertragung in Nerven, Sinneszellen und im Gehirn bei.

SIE SCHÜTZEN HERZ UND KREISLAUF

Eine weitere zentrale Rolle spielen sie als Ausgangssubstanz für die Bildung sogenannter Eicosanoide – hormonähnliche Botenstoffe, die zum Beispiel den Blutdruck und die Fließeigenschaften des Blutes sowie Entzündungs- und Immunreaktionen regulieren. Welche Mengen an Omega-3-Fettsäuren wir genau benötigen, lässt sich gar nicht so leicht definieren. „Das liegt auch daran, dass ein echter Mangel mit entsprechenden Symptomen bei gesunden Erwachsenen quasi nicht vorkommt“, erklärt Professor Dr. Gunter Eckert, Leiter der Professur für Ernährung in Prävention und Therapie am Institut für Ernährungswissenschaften der Uni Gießen. ►



DIE AUTORIN

SIMONETTA ZIEGER
ist Ernährungs- und
Gesundheitswissenschaft-
lerin (M. Sc.). Als freie Jour-
nalistin schreibt sie u. a. über
Nachhaltigkeitsthemen.
Ihr eigener Gemüsegarten
macht sie nicht nur satt,
sondern auch glücklich
(www.simonettazieger.de).

TEXT: SIMONETTA ZIEGER

Selbst angebaute Kräuter, Salate und Gemüse sind nicht nur nachhaltig, sie garantieren auch gesunde Frische. **FOODFORUM** kennt Tipps und Tricks für einen erfolgreichen Start ins Gärtner-Dasein – drinnen und draußen. Am besten schon Ende Februar Pflanzen vorziehen und ab März mit der Aussaat beginnen

des Klimaschutzes. So möchten Hobbygärtner Plastikverpackungen einsparen sowie Transportwege ihrer Nahrung reduzieren und darum ihre Tomaten, Möhren, Radieschen und Co einfach selbst anbauen. Einfach? „Ja, einfach“, so ist sich Ina Rimmel sicher. „Gärtnern kann jeder. Am Anfang geht es schlichtweg ums Beginnen“, sagt sie. Und das geht (fast) überall und beinahe zu jeder Jahreszeit.

GÄRTNERN GEHT AUCH IN DER WOHNUNG

Wer direkt und ohne viel Vorarbeit starten möchte, legt sich am besten einen kleinen Home Garden an. Dafür reichen bereits ein paar Töpfe mit Erde, Samen und eine helle Fensterbank. Kräuter wie beispielsweise Petersilie, Schnittlauch oder Basilikum

dafür sind wenige Dinge nötig: Samen und ein (Sprossen-)Glas reichen aus, und ein schneller Ernteerfolg ist garantiert. Einzig regelmäßiges Wässern ist wichtig. Aber damit nicht genug! Neben Kräutern und Sprossen gedeihen sogar Radieschen und Blattsalate in der Wohnung wunderbar. Dafür einfach einen Blumenkasten auf der Fensterbank platzieren, säen, ab und an gießen und schließlich ernten. Während Temperatur und Licht in der Wohnung einigermaßen konstant sind bzw. reguliert werden können und ein von den Jahreszeiten unabhängiges Gärtnern ermöglichen, ist der Gemüseanbau auf Balkon und im Garten von der Natur abhängig. Die Vorzüge dieser Locations überzeugen dennoch: Mehr Platz für die Pflänzchen und weniger erdiger Dreck in der Wohnung. Gleichzeitig schmeichelt der Gang an die frische Luft

„Gärtnern kann jeder. Am Anfang geht es schlichtweg ums Beginnen.“

INA REMMEL (MEINE ERNTE, GEMÜSEGARTEN-VERPÄCHTER)

Wer Gemüse, Obst und Co selbst anbauen möchte, ist mit diesem Wunsch in Deutschland nicht allein. Die Lust am Gärtnern steigt seit Jahren. Ob in der Stadt oder auf dem Land, ist dabei egal. Stetig zunehmende Flächen für das sogenannte Urban Gardening in städtischen Regionen zeigen dies ebenso wie die langen Wartelisten für stadtnahe oder ländliche Schrebergärten sowie die zunehmende Auswahl verschiedener Bücher zum Thema Gärtnern und Selbstversorgung. Der Anbau von eigenen Lebensmitteln liegt einfach voll im Trend. Die Motivation hierfür ist unterschiedlich, wie eine bisher unveröffentlichte Umfrage aus August 2021 zeigt. „Zu den top drei der meistgenannten Antworten zählten körperliches Wohlergehen, mentaler Ausgleich sowie die Sicherung einer gesunden Ernährung“, erzählt Ina Rimmel. Die Ernährungswissenschaftlerin arbeitet bei dem Gemüsegarten-Verpächter „meine ernte“ und hat gemeinsam mit ihren Kollegen die Befragung organisiert und ausgewertet. Weitere Argumente seien außerdem solche

lassen sich so ganz einfach das ganze Jahr über anbauen – und natürlich ernten. Wer lieber auf vorgezogene Kräuter setzt, sollte diesen nach dem Kauf im Supermarkt oder (noch besser!) beim Gärtner einen größeren Topf mit reichlich guter Erde spendieren und beim Umtopfen die Würzelchen leicht auflockern. Auch Sprossen sind bestens für den Einstieg ins Gärtner-Dasein in den eigenen vier Wänden geeignet. Denn

der physischen und psychischen Gesundheit – das aber nur am Rande.

IM INTERNET WERDEN MIETGÄRTEN ANGEBOTEN

Doch bevor es an Erde, Samen und Gießkanne geht, steht zuallererst die Planung des eigenen Gartenjahres auf der Agenda. Der Januar und frühe Februar eignen sich ►

TEXT: PROF. DR. BERNHARD KULZER UND DR. ASTRID TOMBEK

Weil die Seele WEINT

Menschen mit Diabetes haben ein erhöhtes Risiko, an Depressionen, Angst- und Essstörungen zu erkranken. Dann beginnt für sie oftmals ein fataler Teufelskreis, denn das erschwert die Diabetes-Therapie

Menschen mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2 haben es nicht leicht: Sie müssen ihr Leben lang Medikamente einnehmen oder sich Insulin spritzen, ihren Glucosespiegel messen und auf ihre Ernährung achten. Die chronische Stoffwechselerkrankung erfordert tägliche Aufmerksamkeit und Planung, einen „Urlaub vom Diabetes“ gibt es nicht. Viele der mittlerweile mehr als 8,5 Millionen Betroffenen in Deutschland bewältigen dies erfolgreich und sind dabei genauso leistungsfähig wie Stoffwechselgesunde. Dennoch empfinden Menschen mit Diabetes die Erkrankung oft auch als eine ihre Lebensqualität einschränkende Last. Sie sind daher besonders gefährdet, Depressionen zu entwickeln: Etwa 14 Prozent aller Menschen mit Diabetes leiden an einer klinischen Depression; weitere 18 Prozent sind aufgrund depressiver Stimmungen, zum Beispiel Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit oder Traurigkeit, belastet. Warum Menschen mit Diabetes verstärkt dazu neigen, ist noch ungeklärt. Darüber hinaus können bestimmte Lebenssituationen wie eine Schwangerschaft mit Diabetes zu Ängsten und psychischem Druck führen. Zudem entwickeln manche Menschen mit Diabetes eine Essstörung. Hierzu neigen insbesondere junge Frauen mit Diabetes Typ 1. Ob Depression, Angst- oder Essstörung: Wichtig ist eine zeitnahe Behandlung, um den langfristigen Erfolg der Diabetestherapie nicht zu gefährden.

DAS DEPRESSIONSRISIKO IST DOPPELT SO HOCH

Bei Menschen mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 kommen Depressionen doppelt so häufig vor wie bei stoffwechselgesunden Menschen: Die täglich notwendigen regelmäßigen Glucosemessungen und Insulin-Injektionen, die sie ein Leben lang begleiten und für eine stabile Stoffwechseleinstellung sorgen, erfordern hohe Disziplin und Motivation. Dieser Druck kann auf Dauer sehr belastend sein und die Lebensqualität deutlich einschränken. Auch Stress in anderen Lebensbereichen und die Qualität der sozialen Beziehungen haben Einfluss darauf. Depressionen äußern sich auf sehr unterschiedliche Art und Weise. Neben tiefer Niedergeschlagenheit, Mut- und Hoffnungslosigkeit leiden Betroffene häufig auch unter Angstgefühlen, Schlafstörungen

oder körperlichen Schmerzen. Wichtig ist, sowohl wiederkehrende depressive Phasen als auch eine Depression früh zu erkennen und zu behandeln. Untersuchungen zeigen, dass eine nicht behandelte Depression die Lebensqualität des Betroffenen vermindert: Depressive Störungen gehen mit einer schlechteren Glucoseeinstellung, gehäuftem Auftreten von Diabetesfolgeerkrankungen und erhöhten Gesundheitskosten einher.

Die genauen Zusammenhänge zwischen Diabetes und Depression sind noch ungeklärt. Jedoch kann eine Diabeteserkrankung Auslöser einer Depression sein. Diabetiker, die unter Depressionen leiden, vernachlässigen nicht selten ihre Diabetes-Therapie. Das begünstigt wiederum einen instabilen Stoffwechsel, der zu Folgeerkrankungen des Diabetes mellitus führen kann. Dazu zählen unter anderem Nervenerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Nierenleiden. Umgekehrt führt eine Depression bei vielen Menschen zu einem ungesunden Lebensstil mit Rauchen, Übergewicht und Bewegungsmangel. Dies erhöht wiederum das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken (siehe Abb. S. 91).

DIE MESSTECHNIK HAT IHRE SCHATTENSEITEN

Viele Menschen mit Diabetes Typ 1 und auch so manche mit Typ 2 nutzen begeistert moderne Diabetestechnologien: Sensoren machen es möglich, schnell und unkompliziert den Glucosespiegel zu bestimmen und Insulinpumpen vereinfachen die notwendigen Insulingaben. Dadurch ergeben sich mitunter aber auch neue Probleme. Manche Trägerinnen und Träger von Sensor- und Insulinpumpensystemen entwickeln nach einiger Zeit eine Kontaktallergie gegen die verwendeten Klebstoffe, etwa die potentiell allergisierenden Acrylate. Dann müssen Betroffene gegebenenfalls darauf verzichten und sich für die Blutzuckermessung wieder in die Fingerbeere stechen, was von ihnen oftmals als Rückschritt in der Therapie empfunden wird. Für Menschen mit insulinpflichtigem Diabetes kann es auch belastend sein, wenn die Sensortechnik falschen Alarm schlägt – insbesondere, wenn sie nachts aus dem Schlaf gerissen werden. Andere wiederum fühlen sich durch die modernen Mess-Systeme belastet: Sie



DER EXPERTE

Professor Dr. BERNHARD KULZER ist Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut und Fachpsychologe Diabetes der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG). Er ist auf Psychodiabetologie spezialisiert und leitet die psychologische Abteilung des Diabetes Zentrum Mergentheim und des Forschungsinstituts Diabetes-Akademie Mergentheim (FIDAM).



DIE EXPERTIN

Dr. ASTRID TOMBEEK ist Diplom-Ökotrophologin und Diabetesberaterin der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG). Sie leitet die Abteilung Diabetes- und Ernährungsberatung an der Diabetes-Klinik Bad Mergentheim und ist Trainerin von Diabetes-Schulungsprogrammen sowie Dozentin für Pflegewissenschaften an der Dualen Hochschule Stuttgart.