

fit
FOR FUN

ISS WAS?

So vermeiden
Sie die häufigsten
Fehler bei der
Ernährung

LUFTNUMMER

Warum richtiges Atmen
wichtig für die Gesundheit ist

WACKELKANDIDAT

Vier Workouts mit
dem Balance-Board

GLANZSTÜCK

Wie man Zähne mit
der richtigen Pflege
zum Strahlen bringt



INHALT

OKTOBER 2023



26

Laufen mit Leidenschaft

10 SPECIAL FOOD



AGENDA

6 NEWS FÜR AKTIVE

Sportevents, neue Produkte und eine Fit for Fun Aktivreise



10 ISS ES WAHR?

Wenn es um das Thema Essen und Lebensmittel geht, hat jede und jeder eine eigene Meinung. Was ist dran an den sich hartnäckig haltenden Mythen in Sachen Ernährung? Eine Expertin und ein Experte geben Auskunft.

FITNESS & HEALTH

18 BALANCE-AKT

Übungen gegen Rückenschmerzen und für die Stärkung der Tiefenmuskulatur

22 ALTES JUNGES EISEN

Was sich hinter dem neuen Trend Downaging verbirgt

26 LAUFEN MIT LEIDENSCHAFT

In der dunklen Jahreszeit haben Sie Motivationsprobleme? Wir haben Tipps

30 IMMER MIT DER RUHE

Warum richtiges Atmen so wichtig ist. Und wie es funktioniert.

FOOD

34 ALLES AUF ABWEHR

Rezepte für ein starkes Immunsystem. Plus: gute Gewürze

40 DAS GENUSS-PRINZIP

Franziska Knuppe hat ein Kochbuch geschrieben. Das wirft Fragen auf ...

FUN

42 ONLINE-FITNESS ZUM MITMACHEN

Pilates, Yoga, Cardio und mehr: Workouts für das Wohnzimmer

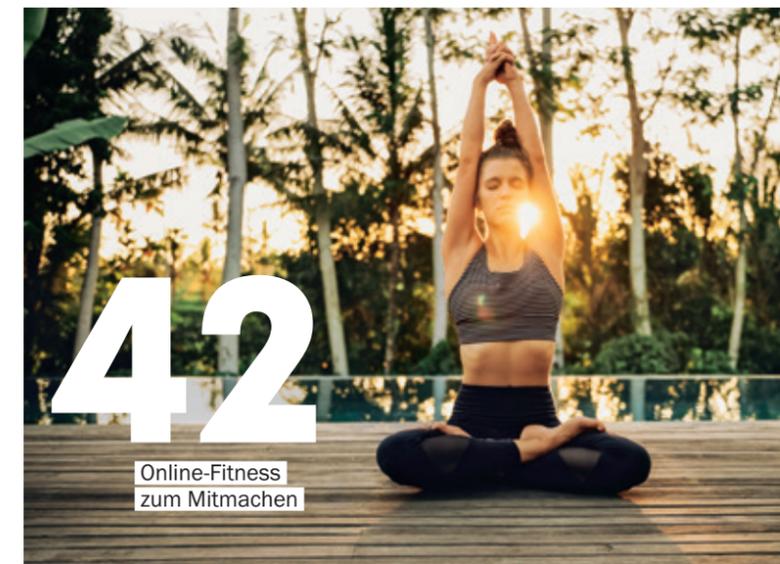
46 STRAHLENDE ERSCHEINUNG

Fünf Tipps und drei Produkte für die perfekte Zahnpflege

STANDARDS

- 3 Editorial
- 38 Hersteller Impressum

Cover: Stocksy/Javier Diaz; Fotos: Stocksy/Javier Diaz; mauritius image/Westend 61/Stefan Hobmaier; Hersteller, Mady Morrison, EatBetter



42

Online-Fitness zum Mitmachen



46

Strahlende Erscheinung



34

Alles auf Abwehr

ISS ES WAHR?



ERNÄHRUNGSMYTHEN AUF DEM PRÜFSTAND

In der Welt der Ernährung gibt es viele (vermeintliche) Wahrheiten, die sich hartnäckig halten. Was stimmt und was ist falsch? Antje Gahl, Ernährungswissenschaftlerin und Sprecherin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), sowie Prof. Dr. Karsten Köhler, Leiter der Professur für Bewegung, Ernährung und Gesundheit an der TU München, geben Antworten darauf

Text — Lena Kaeß

FETT IST UNGESUND

Fett wird von vielen Menschen immer noch mit ungesunden Auswirkungen und Gewichtszunahme in Verbindung gebracht. Obwohl zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass Fette eine wesentliche und gesunde Rolle innerhalb einer ausgewogenen Ernährung spielen. Besonders ungesättigte Fette sind essenziell, beispielsweise für die Regulation von Entzündungsprozessen, der Blutgerinnung oder des Blutkreislaufs. Ungesättigte Fettsäuren kommen vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln vor wie in Nüssen, Tofu, Avocado oder Pflanzenölen. Auch wer abnehmen möchte, muss nicht komplett auf Fett verzichten. „Wir müssen unsere Körper in eine negative Energiebilanz bringen – entweder über eine reduzierte Energiezufuhr, über einen höheren Energieumsatz oder beides in Kombination“, sagt Köhler. Fett ist energiedichter im Vergleich zu Kohlenhydraten: 1 g Fett enthält 9 kcal, 1 g Kohlenhydrate oder Protein nur 4 kcal. Köhler rät: „Menschen, die Gewicht verlieren wollen, können ihre Fettzufuhr reduzieren. Die Literatur zeigt aber, dass dies nicht erfolgreicher ist als andere Maßnahmen zur Gewichtsreduktion.“

Fotos: Stoksly/Javier Diaz, iStock/alle 12, iStock/onimate

DUNKLES BROT

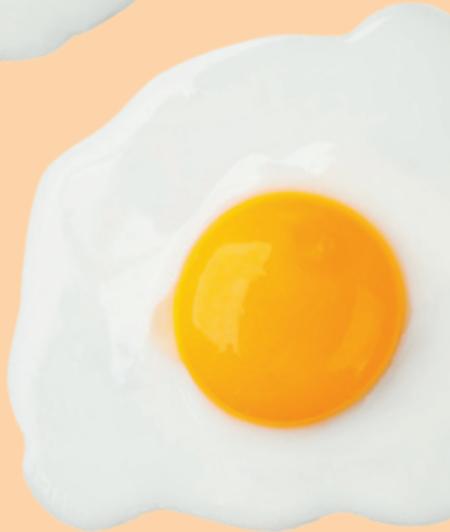
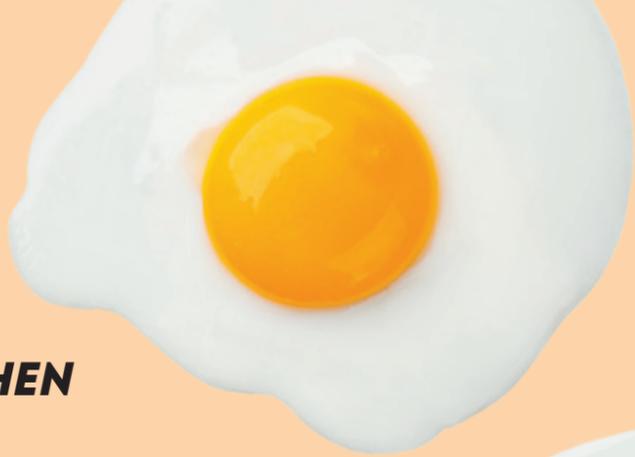
IST GESÜNDER ALS HELLES BROT

Wer auf seine Ernährung achtet, greift meist zur dunklen Variante. Im Gegensatz zu Weißbrot gilt Vollkornbrot schließlich als besonders gesund. Es enthält viele Ballaststoffe, Mineralien und B-Vitamine. Und sorgt für einen konstanten Blutzuckerspiegel – wodurch man sich länger gesättigt fühlt. Doch sind wirklich alle dunklen Brote besser? Nein, so das Urteil von Gahl. Diesen Aberglauben macht sich die Lebensmittelindustrie aber zunutze. Ganz oft wird helles Brot einfach mithilfe von Malzextrakt dunkel gefärbt und mit Sonnenblumen- oder anderen Kernen körnig gemacht. Wer sichergehen möchte, dass er oder sie wirklich ein Vollkornbrot in den Händen hält, muss auf die Verpackung schauen. Nach dem Leitsatz für Brot und Kleingebäck des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft gilt: Ein Nahrungsmittel darf erst dann als Vollkornprodukt bezeichnet werden, wenn es aus mindestens 90 Prozent Vollkorn besteht.



NAHRUNGS- ERGÄNZUNGS- MITTEL: JA ODER NEIN?

Eine ausgewogene Ernährung deckt den Bedarf nahezu aller wichtigen Nährstoffe. „Nahrungsergänzungsmittel sind, wie der Name bereits vermuten lässt, eine Ergänzung der Ernährung“, so Köhler. Die Einnahme ist daher nur in seltenen Ausnahmefällen notwendig. Hierzu zählt beispielsweise Vitamin D, das unser Körper nur bei ausreichend Sonnenlicht produziert, oder Folsäure in der Schwangerschaft. Laut Köhler kann eine wahllose Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sogar schädlich sein, denn: Nährstoffe, die in hoch konzentrierter Form eingenommen werden, verstoffwechselt der Körper nämlich anders als aus natürlichen Nahrungsmitteln. Beispielsweise kann durch Einnahme von Betacarotin-Kapseln bei Rauchenden das Lungenkrebsrisiko steigen oder eine Überdosis an Zink zu Magen-Darm-Beschwerden führen.



EIER

SORGEN FÜR EINEN HOHEN CHOLESTERINSPIEGEL

Das hängt von den Genen ab. Je nach Erbanlage unterscheidet man zwischen sogenannten Respondern und Non-Respondern. Nehmen Responder cholesterinhaltige Lebensmittel zu sich, können ein erhöhter Cholesterinspiegel und schlechte Blutfettwerte die Folge sein. Non-Responder reagieren hingegen nicht auf das Nahrungscholesterin. Es ist also wichtig, individuelle Faktoren zu berücksichtigen. Menschen, die Probleme mit hohen Cholesterinspiegeln haben, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder andere Begleiterkrankungen haben, sollten Eier weniger häufig essen und

ihren Konsum mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt besprechen. Für die meisten ist ein moderater Konsum von Eiern als Teil einer ausgewogenen Ernährung aber unbedenklich. Eier bieten sogar gesundheitliche Vorteile: Sie sind eine ausgezeichnete Proteinquelle und enthalten viele wichtige Nährstoffe wie Vitamin D und Vitamin B11. Durchschnittlich drei Eier pro Woche sind laut Gahl in Ordnung. Cholesterin wird übrigens auch vom Körper selbst produziert. Das Weglassen von Eiern führt also nicht automatisch zu einem Abflachen des Cholesterinspiegels.

ALKOHOL

IST GUT FÜR DIE VERDAUUNG

Laut Gahl wurde bisher kein wissenschaftlicher Nachweis für diesen Zusammenhang erbracht. Alkohol hat eine leicht betäubende Wirkung auf die Magennerven. Diese narkotische Wirkung kann ein unangenehmes Völlegefühl abschwächen, beschleunigt aber nicht die Verdauung oder Fett-

verbrennung. Ganz im Gegenteil – die Versuchsteilnehmenden einer Studie des Universitätskrankenhauses Zürich aus dem Jahr 2010 tranken nach dem Verzehr eines Käsefondues Wein und Schnaps. Das Ergebnis: Je mehr Alkohol sie zu sich nahmen, umso mehr hatte der Magen zu kämpfen. Besonders Schnaps bremst regelrecht die Verdauung. Wer die Verdauung ankurbeln möchte, sollte nach dem Essen einfach einen Spaziergang machen. Das regt den Magen und den Darm nach einer Mahlzeit schonend an.



FRUCHTSÄFTE

SIND GESÜNDER ALS SOFTDRINKS

Jede Menge Zucker, wenig Nährstoffe: Softdrinks sind nicht Teil einer ausgewogenen Ernährung. Klar. Aber wie steht es um Fruchtsäfte? Sind sie eine gesunde Alternative? Auch hier gibt es wieder Unterschiede. „Ein Glas 100-prozentiger Fruchtsaft, maximal 200 Milliliter am Tag, ist in Ordnung“, sagt Gahl. Alternativ kann man zum

Durstlöschen auch eine Schorle mit einem Teil Fruchtsaft und drei Teilen Wasser trinken. Von übermäßigem Konsum rät Gahl aber ab. Zwar enthält Fruchtsaft im Gegensatz zum Softdrink wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, die direkt aus der Frucht kommen. Doch der Fruchtzuckeranteil ist nicht zu unterschätzen. Beim Kauf von Saft

gilt es außerdem auf die Beschreibung zu achten, denn nicht alle Säfte sind gleich: Der sogenannte Fruchtnektar enthält zugesetzten Zucker und auch sein Fruchtanteil ist geringer. Nach wie vor gilt: am besten Wasser oder ungesüßten Tee trinken. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt mindestens 1,5 Liter täglich.

Fotos: Shutterstock.com, iStock/Chelnok, Stocksy/Javier Diaz



FRISCHE PRODUKTE SIND GESÜNDER ALS TIEFKÜHLWARE

Auch falsch. Tiefgekühltes Gemüse und Obst sind ihren frischen Pendanten ebenbürtig. Tiefkühlen ist laut Gahl nämlich eine sehr schonende Methode des Haltbarmachens: Erfolgt das Schnellfrieren unmittelbar nach der Ernte, bleiben Nährstoffgehalt, Konsistenz und Geschmack lange erhalten. Das gilt für selbst eingefrorene Produkte wie auch für Tiefkühlprodukte aus dem Supermarkt. Das Beste: Tiefkühlkost ist zu jeder Jahreszeit genießbar, da sie unabhängig von der Saison eine konstant hohe Qualität behält. Frisches Gemüse und Obst haben hingegen einen Nachteil. Sie sind Licht und Wärme unmittelbar ausgesetzt, dadurch sinkt der Nährstoffgehalt in frischen Produkten mit der Zeit deutlich ab. Achten Sie beim Kauf der Tiefkühlprodukte aber darauf, dass es sich um reine Tiefkühlkost handelt und keine Geschmacksverstärker, Zucker oder Aromen hinzugefügt wurden. Um die Kühlkette beim Einkauf möglichst nicht zu durchbrechen, ist es ratsam, die Tiefkühlprodukte erst am Ende des Einkaufs in den Einkaufswagen zu legen und mit einer Kühltasche (schnell) nach Hause zu transportieren.

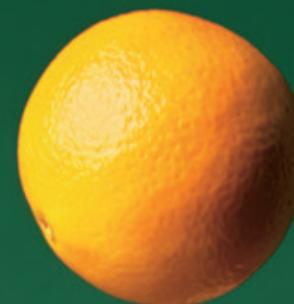


ABENDS ESSEN MACHT DICK

Laut Köhler trifft dieser Mythos ebenfalls nicht zu. Denn eine Gewichtszunahme entsteht prinzipiell durch eine positive Energiebilanz. Die erreicht man, wenn man langfristig mehr Energie über Nahrung zu sich nimmt, als man verbraucht. Dies ist zunächst unabhängig von der Tageszeit und betrifft die Energiebilanz über den gesamten Tag. Doch ein kleines Fünkchen Wahrheit steckt auch in diesem Mythos. Einige Menschen neigen nach einem auslaugenden Arbeitstag dazu,

mehr Kalorien zu sich zu nehmen als nötig, so Köhler. Zum Beispiel in Form eines üppigen Abendessens inklusive süßer oder fettiger Snacks plus Alkohol. Reduziert man das Essen oder lässt die Snacks und den Alkohol weg, spart man viel Energie ein. Gleiches gilt aber auch beim Mittagessen. Oder beim Frühstück, welches beim intermittierenden Fasten nicht ohne Grund ausgelassen wird.

Fotos: iStock/erikocak, iStock/Markidovn, iStock/Javier Diaz, iStock/aprott



WAS IST DER NUTRI-SCORE?

Wer beim Einkauf auf die Inhaltsstoffe der Produkte achten möchte, sollte den Nutri-Score kennen. Das Max Rubner-Institut, das Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, klärt auf:

Das Wichtigste vorab:

Der Nutri-Score gibt keine Ernährungsempfehlung und ordnet Lebensmittel nicht in Gesund und Ungesund ein. Er bewertet lediglich die Nährstoffzusammensetzung von Produkten und stellt diese grafisch auf der Verpackung dar – durch eine fünfstufige Farbskala, verbunden mit den Buchstaben A bis E. In die Nutri-Score-Bewertung fließen sowohl ungünstige Inhaltsstoffe ein, die bei übermäßigem Verzehr das Risiko für ernährungsbedingte Erkrankungen erhöhen, als auch günstige Inhaltsstoffe, deren gesundheitlicher Nutzen belegt ist. Ungünstige und günstige Inhaltsstoffe werden dann miteinander verrechnet. Der Nutri-Score soll Verbraucherinnen und Verbraucher dabei unterstützen, auf einen Blick zu erkennen, was die ernährungsphysiologisch etwas günstigere Wahl innerhalb einer Produktgruppe ist – beispielsweise mit weniger Salz, Zucker oder Fett. In der Produktgruppe der Frühstückscerealien kann somit Fruchtemüsli unkompliziert mit Schokocerealien verglichen werden oder ein Erdbeeryoghurt der Marke A mit dem Erdbeeryoghurt der Marke B. Insgesamt ist der Nutri-Score ein geeignetes Instrument, um Produktalternativen zu identifizieren.

Aufgepasst:

Käse stellt eine Ausnahme im Nutri-Score dar. Aufgrund seines hohen Fettgehalts wäre jeder Käse auf dem normalen Nutri-Score der Skala E zuzuordnen. Um hier einen besseren Produktvergleich zu gewährleisten, fließt der Proteingehalt positiv in die Bewertung mit ein. Zum Beispiel erhält der Halloumi-Käse dadurch eine E-Wertung, der Bergkäse eine D-Wertung und der Harzer Käse eine C-Wertung. Ähnliches gilt auch für Fette und Getränke.