





Wie soll man sich denn **am besten** ernähren?

Gar nicht so einfach zu beantworten und dennoch eine der am häufigsten gestellten Fragen in der Ernährungsberatung. Ein auf jeden anwendbares Konzept gibt es nicht, doch kann man sich an einigen **Ernährungsgrundpfeilern** orientieren.

Der Ofen muss laufen – keine Frage: Essen und trinken muss jeder. Unsere Zellen benötigen Energie, sonst machen sie schlapp. Je nach Energiereserven und allgemeiner Konstitution kann ein Mensch schätzungsweise bis zu 60 Tage ohne Essen auskommen, ohne Trinken gerade einmal drei bis vier Tage. Kurzzeitiges Hungern, zum Beispiel als Fastenkur gilt durchaus als gesund. Die Verweigerung von Nahrung kann auch ein politisches Statement sein: Ghandi trat insgesamt sieben Mal für bis zu 21 Tage in Hungerstreik. Doch auf Dauer gesund ist eine unzureichende Kalorienzufuhr nicht: Weder können so alle Körperfunktionen konstant aufrechterhalten werden, noch ist eine Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen gesichert. Denn eines ist klar, wir müssen nicht nur essen, wir müssen unseren Körper auch ernähren. Und genau das wird immer mehr Menschen immer wichtiger.

Wie viel braucht der Mensch zum Leben? Nein, Kalorien sind natürlich keine kleinen Tierchen, die nachts die Kleider enger nähen. Doch was genau steckt hinter diesem geflügelten Wort, wie viel Wert sollte man bei seiner Ernährung darauf legen und was bedeuten die Angaben auf unseren Lebensmitteln? Dazu muss man wissen, wie hoch der durchschnittliche Energiebedarf eines Menschen ausfällt und wie dieser sich zusammensetzt. Grundsätzlich sollte so viel Energie in Form von Nahrung aufgenommen werden, dass eine ausgeglichene Energiebilanz im Körper vorliegt. Und das ist natürlich keine Standardgröße. Der Energiebedarf setzt sich für jeden Menschen individuell aus dem

Grundumsatz und dem Leistungsumsatz zusammen. Zum **Grundumsatz** zählt die Energie, die der Körper zur Aufrechterhaltung physiologischer Prozesse benötigt: Biosynthese, Nervenregung, Resorption und Wärmeproduktion, um nur einige Beispiele zu nennen. Der Grundumsatz kann experimentell bestimmt werden, wobei sich der Proband unbedeutend in völliger körperlicher Ruhe ungefähr zwölf Stunden nach der Nahrungsaufnahme befinden muss. Gemessen wird der Sauerstoffverbrauch im Vergleich zum Kohlenstoffdioxid-Ausstoß mittels indirekter Kalorimetrie. Es existieren demnach wissenschaftlich ausgearbeitete Tabellen mit Durchschnittswerten – unterteilt nach Alter und Geschlecht. Doch es gibt Störfaktoren: Bei einer erhöhten Muskelmasse (Sportler, Bodybuilder), Fieber, einer Hyperthyreose, während Schwangerschaft und Stillzeit oder im Wachstum bei Kindern ist der Grundumsatz erhöht; erniedrigt während des Schlafs, der Menstruation, Fastenkuren oder bei Aufenthalt in den Tropen.

Als nächstes wird der **Aktivitätsfaktor**, der PAL (Physical Activity Level) bestimmt. Dabei handelt es sich um jede Muskelarbeit, die der Körper pro Tag ausübt. Sie dürfen sich beispielsweise für die acht Stunden Ihres Arbeitstages einen PAL von 1,8 notieren, während bettlägerige Personen lediglich einen PAL von 1,2 gutgeschrieben bekommen. Leistungssportler, Bauarbeiter oder Landwirte können einen PAL von bis zu 2,4 erreichen. Für die Phase des Schlafes werden 0,95 berechnet, verschiedene sportliche Aktivitäten erhalten auch noch einen PAL. Die Summe der PAL für 24 Stunden wird dann mit dem Grundum-

satz multipliziert und das Ergebnis ist der tägliche Energiebedarf. Das wird in der Ernährungsmedizin auch so gehandhabt, für eine Übersicht kann man sich aber an tabellarischen Richtwerten orientieren. So werden Männern zwischen 25 und 50 Jahren mit einem mittleren PAL von 1,6 beispielsweise die tägliche Zufuhr von 2700 Kilokalorien pro Tag (kcal/d) und Frauen 2100 kcal/d empfohlen.

Da sind sie schon: die Kalorien. Die Maßeinheit gibt die Wärmeenergie wieder, die benötigt wird, um ein Gramm reines Wasser um ein Grad Celsius zu erwärmen. Was hat das nun aber mit Lebensmitteln zu tun? Im Grunde ist der menschliche Körper auch nur ein großer Brennofen, der am Laufen gehalten werden muss. Aber statt Brennholz benötigen wir Nährstoffe, denen bestimmte physiologische Brennwerte zugeteilt werden – also, wie lange sie das Feuer am Laufen halten. Für die großen Energielieferanten gilt:

- Ein Gramm Kohlenhydrate entsprechen 4,1 kcal,
- ein Gramm Fett 9,3 kcal,
- ein Gramm Eiweiß 4,1 kcal und
- ein Gramm Alkohol 7,1 kcal.

Bezogen auf deren jeweiligen Anteil ergibt sich für ein Lebensmittel ein bestimmter Kaloriengehalt, meist angegeben in kcal pro 100 Gramm und einer empfohlenen Portion Lebensmittel.

Was braucht der Mensch zum Leben? Wie viel ist jetzt klar, aber aus was sollte sich dieser Kalorienbedarf nun bestenfalls zusammensetzen? Denn Energie liefert mir auch ein Stück Butter. Allen voran natürlich die Makronährstoffe. Denn wie ihr Name verrät,

brauchen wir davon anteilmäßig am meisten, sie liefern die Energie. Dazu zählen: Proteine, Fette, Kohlenhydrate sowie in gewissem Umfang auch Alkohol. **Nahrungsprotein** versorgt den Körper außerdem mit Aminosäuren und anderen Stickstoffverbindungen, die zum Ausgleich der körpereigenen Stickstoffbilanz benötigt werden. Vor allem die Aufnahme der essenziellen Aminosäuren ist von Bedeutung. 0,6 bis 0,8 Gramm hochwertiges Protein pro Kilogramm Körpergewicht (g/kg KG) – maximal 2g/kg KG – sollten hierfür täglich aufgenommen werden. Hochwertig meint in diesem Kontext die Wahl von Proteinen hoher biologischer Wertigkeit. Dabei entspricht das aufgenommene Protein in seinem Aminosäuremuster mit hoher Deckungsgleichheit dem des Körpers. So kann die Proteinbiosynthese optimal aufrechterhalten werden ohne viele „Abfallstoffe“. Hochwertiges Protein findet sich in Vollei, Kartoffeln oder Getreide. Die Empfehlung liegt bei etwa zehn bis fünfzehn Prozent der gesamten Energiezufuhr.

Fett gilt als wichtigster Energielieferant. Außerdem wird so die Versorgung mit fettlöslichen Vitaminen und essenziellen Fettsäuren gewährleistet. Ein Nahrungsanteil von 30 Prozent Fett sollte nicht überschritten werden, bei hoher körperlicher Aktivität stellen 35 Prozent den Richtwert dar – bei maximalem Anteil gesättigter Fettsäuren von zehn Prozent. Wer sich jetzt freut, wird leider enttäuscht: Lediglich die Hälfte dessen sollte als Speisefett aufgenommen werden, der Rest „versteckt“ sich in anderen Lebensmitteln wie Nüssen, Fleisch oder Milchprodukten. Und zum Vergleich: 15 Gramm Fett entsprechen ungefähr ►

Besser gut bei Stimme

POHL BOSKAMP 

GeloRevoice® Halstabletten

- Lindert Halskratzen, Hustenreiz, Heiserkeit
- Hilft schnell spürbar und lang anhaltend
- Bildet einen befeuchtenden Schutzfilm



► der Menge einer kleinen Portionsbutter aus dem Frühstückscafé.

Kohlenhydrate stemmen den größten Anteil, sie sollten laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) 50 bis 55 Pro-

zent der Gesamtenergiezufuhr ausmachen. Wobei komplexe Kohlenhydrate (aus Vollkornprodukten) bevorzugt werden und einfache Zucker maximal zehn Prozent der gesamt zuge-

führten Energie ausmachen sollte. Ein recht hoher Anteil, wenn man bedenkt, dass eine low-carb-Ernährungsweise in vielen Studien Zuspruch erhält. Die DGE richtet sich bei ihrer Empfehlung an die Ergebnisse

Risiko für Adipositas, Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen.

Die empfohlene Zufuhr für **Ballaststoffe** beträgt 30 bis 40 Gramm pro Tag. Der Sammelbegriff bezeichnet Bestand-

Kohlenhydrate (z.B. Cellulose, Pektin), resistente Stärken (können nicht von Amylase gespalten werden) und unverdauliche Oligosaccharide. Sie dienen eher untergeordnet der Energiebereitstellung, ihre Aufnahme wird aber mit gesundheitsfördernden Wirkungen assoziiert. Die positiven Effekte werden besonders durch die Auswahl der Ballaststoffe beeinflusst, so sollten sowohl lösliche (aus Gemüse, Obst und Kartoffeln) als auch unlösliche Ballaststoffe (aus Vollkorn und Hülsenfrüchten) zugeführt werden. Für **Alkohol** besteht natürlich keine Verzehrempfehlung, lediglich eine Begrenzung von 20 Gramm pro Tag für Männer und zehn Gramm für Frauen.

Doch nur Energie genügt nicht, Mikronährstoffe – also Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente – sind ebenso überlebenswichtig für den Organismus. Man zählt sie zu den anorganischen Nahrungsbestandteilen.

Mineralstoffe werden weder vom Körper produziert noch verbraucht – sie sind aber wichtiger Bestandteil zahlreicher Stoffwechselfvorgänge und übernehmen wichtige Aufgaben. So sorgen Calcium und Phosphat für die nötige Stabilität des Körpers, Natrium, Kalium und Chlor halten die osmotischen Verhältnisse und den Säure-Base-Haushalt aufrecht und Calcium, Natrium, Magnesium und Kalium sorgen für das nötige Membranpotenzial. Die Elemente liegen als Ionen vor, können in gelöster Form oder als Bestandteil anderer funktioneller Stoffe, beispielsweise Hormonen, im Körper vorkommen und lassen sich je nach Mengenanteil im Körper – und damit einhergehend auch dem täglichen Bedarf – in Mengenelemente (sind mit ►



© Aamulya / iStock / Getty Images

Gesunde Ernährung heißt vielfältig und bunt zu genießen.

zent der Gesamtenergiezufuhr ausmachen. Wobei komplexe Kohlenhydrate (aus Vollkornprodukten) bevorzugt werden und einfache Zucker maximal zehn Prozent der gesamt zuge-

führten Energie ausmachen sollte. Ein recht hoher Anteil, wenn man bedenkt, dass eine low-carb-Ernährungsweise in vielen Studien Zuspruch erhält. Die DGE richtet sich bei ihrer Empfehlung an die Ergebnisse

Risiko für Adipositas, Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen. Die empfohlene Zufuhr für **Ballaststoffe** beträgt 30 bis 40 Gramm pro Tag. Der Sammelbegriff bezeichnet Bestand-

Stark gegen Nagelpilz



- + Einfach anzuwenden
- + Mit Tiefwirk-Effekt
- + Wirkt stark und unsichtbar

Ciclopoli
gegen Nagelpilz

* Nach verkauften Packungen und Umsatz, IQVIA Apotheken-Abverkaufsdaten 11-2018 bis 11-2019.

Ciclopoli[®] gegen Nagelpilz

Wirkstoff: 8 % Ciclopirox. **Zusammensetzung:** 1 g wirkstoffhaltiger Nagellack enthält 80 mg Ciclopirox. Sonstige Bestandteile: Ethylacetat, Ethanol 96 %, Cetylstearylalkohol, Hydroxypropylchitosan, gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Pilzerkrankungen der Nägel durch Dermatophyten und/oder andere Ciclopirox-sensitive Pilze. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen einen Inhaltsstoff. Kinder unter 18 Jahren (fehlende Erfahrung). **Nebenwirkungen:** Sehr selten: Rötung, Schuppung, Brennen und Jucken an den behandelten Stellen. **Warnhinweis:** Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. irritative Kontaktdermatitis) möglich. Apothekepflichtig. Stand: Jan. 2020. Polichem SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: **Almirall Hermal GmbH, Scholtzstraße 3, D-21465 Reinbek; info@almirall.de**



► einer höheren Konzentration als 50 mg/kg KG vertreten, ihr Bedarf liegt bei über 100 mg/Tag; dazu zählen zum Beispiel Natrium, Kalium und Calcium) und Spurenelemente (sind mit einer Konzentration kleiner als 50 mg/kg KG vertreten, ihr Bedarf liegt unter 100 mg/Tag; zum Beispiel Eisen, Zink oder Jod) unterteilen.

In der Nahrung liegen sie als unterschiedliche chemische Verbindungen vor, der Körper kann dabei teilweise nur bestimmte resorbieren. So muss Natrium beispielsweise als Natriumchlorid vorliegen, um aufgenommen zu werden. Da sie nicht so empfindlich wie beispielsweise Vitamine sind, sinkt der Mineralstoffanteil eines Lebensmittels durch Kochen oder Braten nicht – bei langem Kochen können jedoch einzelne Mineralstoffe ins Kochwasser übergehen.

Vitamine sind essenziell, der Körper kann sie nicht oder nur in geringem Maß selbst synthetisieren (Vitamin K, Folsäure, Biotin und B₁₂ können in kleinen Mengen von Darmbakterien synthetisiert werden). Die einzige Ausnahme stellt Vitamin D dar, es kann in nennenswerten Mengen erzeugt werden. Daher und aufgrund seiner Aufgaben wird immer wieder diskutiert, Vitamin D als Hormon statt als Vitamin zu kategorisieren.

Vitamine sind als Cofaktoren unverzichtbarer Bestandteil des Kohlenhydrat- und Proteinstoffwechsels und tragen somit zur Energiegewinnung bei, ohne selbst Energielieferant zu sein. Außerdem sind sie notwendig für Fortpflanzungs- und Wachstumsprozesse, eine funktionierende Immunabwehr, als Antioxidans für den Zellschutz und den Aufbau für Blutkörperchen, Knochen und Zähne. Man un-

terscheidet die fettlöslichen Vitamine A, D, E, und K und die wasserlöslichen Vitamine C und B-Komplex. Da es kein Lebensmittel gibt, das alle Vitamine enthält, ist es dabei umso wichtiger, sich ausgewogen zu ernähren.

Wer bestimmt, was „gesund“ bedeutet? Ernähre ich mich gesund, weil ich schlank bin? Leben Vegetarier gesünder als Fleischesser? Soll ich abends besser nichts mehr essen oder einmal die Woche fasten? Kurzum: Was heißt gesund? Im Duden findet sich für das Adjektiv „gesund“ folgende Beschreibung: „Keine Störung im körperlichen, psychischen und geistigen Wohlbefinden aufweisend; durch Krankheit nicht beeinträchtigt“. Grob gesagt bedeutet es also, dass man gesund ist, wenn man nicht krank ist. Und so ähnlich ist es auch mit gesunder Ernährung: Wenn der übermäßige Genuss ungesunden Essens nachgewiesenermaßen krankmacht – zum Beispiel zu Diabetes, Dyslipidämie oder Adipositas führt –, dann ist es am gesündesten, diesen Konsum zu reduzieren. Ernährung ist also auch ein Stück weit individuell, eine Typfrage.

Doch es wird noch komplexer, denn länger schon bedeutet sich gesund zu ernähren nicht nur, alle wichtigen Nährstoffe aufzunehmen. Es spielt zunehmend eine Rolle, ob es sich um Nahrungsmittel „ohne Chemie“ handelt, wo sie angebaut und geerntet und unter welchen sozialen Bedingungen sie hergestellt und verkauft werden. Im Falle tierischer Lebensmittel ist für viele die Herkunft des Fleisches relevant: Wie wurde das Tier gehalten, durfte es artgerecht aufwachsen? Gesunde Ernährung assoziieren daher immer mehr Menschen mit unbehandelten, frischen Nah-

rungsmitteln, am besten Bio-Kost regionaler Herkunft (Stichwort: Klimabilanz), die unter fairen, sozialen Bedingungen und unter Berücksichtigung des Tierwohls hergestellt wurden. Hinter dem Schlagwort „gesunde Ernährung“ steckt also mehr: Individualität, persönliche Vorlieben wie auch Bildungsgrad – was die Definition gesunder Ernährung noch schwieriger gestaltet. Und dann ist da noch die Sache mit den Werten. Für einen gesunden Menschen existieren für alle Nährstoffe Referenzwerte, nach denen lebensmittelbezogene Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung abgeleitet werden – in Deutschland von der DGE. Die jeweiligen Referenzwerte leiten sich aus dem Nährstoffbedarf einer (gesunden) Bevölkerungsgruppe ab. Wie alles im Leben ist nämlich auch dieser statistisch gesehen normalverteilt. Durch die Angabe der Durchschnittswerte soll gewährleistet werden, dass der Bedarf nahezu aller Menschen abgedeckt ist – basierend auf den Angaben des Mindestbedarfs (kleinste Nährstoffmenge, die genügt, um Mangelerscheinungen vorzubeugen) und dem Mehrbedarf (bedingt durch endogene und exogene Faktoren). Anschließend wird noch ein Sicherheitszuschlag draufgepackt – das Ergebnis ist dann der angegebene Referenzwert.

In einigen Fällen liegen diesen Überlegungen experimentelle Daten zugrunde, dann spricht man von empfohlener Zufuhr, das ist beispielsweise bei den Makronährstoffen der Fall. Ist der durchschnittliche Bedarf nur mit ausreichender Genauigkeit bekannt, spricht man von Schätzwerten (z. B. bei den Mengenelementen Natrium, Chlorid und Kalium) und lediglich Orientierungshilfe geben

Richtwerte (z. B. für Fluorid). Selbst die Angabe einer empfohlenen Zufuhr stellt also in erster Linie eine Zielgröße dar, um die Versorgung mit dem jeweiligen Nährstoff annähernd sicherzustellen. Im Umkehrschluss ist eine Person, die (knapp) unterhalb des jeweiligen Referenzwertes liegt (nachgewiesen durch Bluttests), nicht zwangsläufig unterversorgt. Also: nicht überinterpretieren. Die Werte müssen auch nicht täglich oder gar mit einer Mahlzeit erreicht werden, im Wochendurchschnitt reicht völlig aus. Und sie gelten für gesunde Menschen, bei Verwertungsstörungen, chronischen Krankheiten oder in besonderen Lebensumständen (Schwangerschaft, hohes Alter) müssen die Werte angepasst werden.

Trotz aller Definitionsschwierigkeiten kann man jedoch sagen, dass eine ausgewogene, den Bewegungsverhältnissen des Menschen kalorienbewusste Ernährung aus größtenteils pflanzlicher Kost vorwiegend regionaler Herkunft mit regelmäßigem Fischgenuss, gelegentlich Eiern, Milch und Fleisch die besten Voraussetzungen für einen gesunden Lebensstil schafft.

Für die Beratung in der Apotheke In der Praxis ist diese Aussage für die meisten Kunden natürlich zu schwammig. Doch was können Sie Ihren Kunden nun konkret empfehlen? Am besten zuallererst ein Ernährungstagebuch. Denn meistens ist man überzeugt davon, sich gut zu ernähren, doch Schwarz auf Weiß kommen häufig ganz andere Verhaltensmuster zutage: Der nächtliche Gang zum Kühlschrank, der kleine Snack zwischendurch, die insgesamt zwei Liter Cola am Tag – sein Ernährungsverhalten, dazu zählen ►

Neu von Vagisan

Die cremige 3-Tage-Therapie gegen Scheidenpilz



CREMIGE ZÄPFCHEN
statt trockene Tabletten

Vagisan Myko Kombi 3-Tage-Therapie



Zäpfchen direkt nach Applikation

+ Körperwärme
+ Feuchtigkeit



Cremebildung nach 30 Minuten

- + Zäpfchen schmelzen rückstandsfrei
- + Antimykotische Wirkung & cremender Effekt
- + Ohne Applikator einzuführen

Vagisan Myko Kombi 3 Tage. Wirkstoff: Clotrimazol. Zusammensetzung: 1 Vaginalz. enth. als Wirkstoff 200 mg Clotrimazol; sonstige Bestandteile: Cetylstearylalkohol, Hartfett, Macrogol-20-glycerolmonostearat, Polyacrylsäure-Natriumsalz. 1 g Creme enth. als Wirkstoff 20 mg Clotrimazol; sonstige Bestandteile: Benzylalkohol, Cetylpalmitat, Cetylstearylalkohol, Natriumcitrat, Octyldodecanol, Polysorbat 60, Sorbitanstearat, ger. Wasser. Anwendungsgebiete: Hefepilzinfektionen der Scheide und des äußeren Genitalbereichs (meist durch Candida albicans). Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen Clotrimazol oder einen der sonstigen Bestandteile. Frühschwangerschaft. Nebenwirkungen: Gelegentlich: Hautirritationen (z. B. brennendes Gefühl, Stechen oder vorübergehende Rötung). Sehr selten: Allergische Reaktionen (z. B. Juckreiz, Erythem, Atemnot, behandlungsbedürftiger Blutdruckabfall bis hin zu Bewusstseinsstörungen, Übelkeit, Diarrhö).
Stand: 03/2020. Dr. August Wolff GmbH & Co. KG Arzneimittel · 33532 Bielefeld · www.vagisan.de

DR·WOLFF

www.vagisan.de

► auch Getränke, ehrlich für zwei Wochen zu dokumentieren bringt enorm viel. Erhofft sich Ihr Kunde gesundheitliche Verbesserungen durch eine Ernährungsumstellung? Zum Beispiel eine geregelte, beschwerdefreie Verdauung oder mehr Energie für Sport und Freizeit? Solche Punkte sollten zu Beginn herausgearbeitet werden, um Zwischenziele festzulegen, die Motivation aufrecht zu halten und so die Compliance zu fördern. Das Ergebnis der Eigenbeobachtungen vergleicht man am besten gemeinsam mit den zehn Regeln der DGE für

4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen: Die Basis stellt eine pflanzliche Kost dar, Milch, Eier, Fleisch und Fisch ergänzen die Auswahl.
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen: pflanzliche Fette zum Beispiel aus Raps bevorzugen, auf „versteckte“ Fette in Fertiggerichten oder Wurst achten.
6. Zucker und Salz einsparen: kreativ mit Kräutern, getrockneten Pilzen oder Zitrone würzen statt zu salzen; Zucker sparsam einsetzen.

nales Falblatt erhältlich. An der Basis findet sich ein Kreisdiagramm, das die Anteile der Lebensmittelgruppen am Ernährungsplan darstellt: in der Mitte Getränke, darum angeordnet pflanzliche (dazu zählen Backwaren ebenso wie Gemüse und Obst) und tierische Lebensmittel sowie Fette und Öle. Die Dreiecks-Flächen der Pyramide zeigen die Einstufung einzelner Lebensmittelvertreter innerhalb der Gruppen. So befinden sich an der Basis tierischer Lebensmittel Fisch, fettarmes Fleisch und Fleischwaren, an der Spitze Speck, Wurst und Sahne. Eine

Dreimal die Woche 45 Minuten werden dabei empfohlen. Für manche ein Klacks, für andere nicht konsequent umsetzbar. Hier muss Ihr Kunde ehrlich zu sich selbst sein, sich gerade zu Beginn nicht so hohe Ziele stecken und lieber Häufigkeit und Intensität langsam steigern. Was Sie jedoch immer empfehlen können, ist Alltagsbewegung: Zum Beispiel häufiger die Treppe statt den Aufzug zu nehmen, mit dem Fahrrad statt dem Auto zur Arbeit zu fahren oder kurze Erledigungen tätigen, statt einen Kollegen anzurufen, aufzustehen, um zu

Ein ehrlich geführtes Ernährungstagebuch kann ein erfolgreicher Einstieg in die Veränderung von Ernährungsgewohnheiten sein.

eine vollwertige und ausgewogene Kost, sie geben den aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand in Deutschland wieder. Die Übersicht – zum Beispiel als Handzettel zum Mitgeben – lässt sich im HV-Bereich lagern, mit dem Kunden können die einzelnen Punkte kurz durchgesprochen werden:

1. Lebensmittelvielfalt genießen: abwechslungsreich und bunt soll es auf dem Teller zugehen.
2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“: 3 Portionen Gemüse (1 davon gekocht), 2 Portionen Obst. Das Maß kann die eigene Hand darstellen.
3. Vollkorn wählen: wo immer es geht, also bei Brot, Reis oder Nudeln.

7. Am besten Wasser trinken: 1,5 Liter sollten es am Tag sein, auch andere kalorienfreie Getränke wie zum Beispiel ungesüßte Tees.
8. Schonend zubereiten: so lang wie nötig, so kurz wie möglich mit möglichst wenig Wasser oder Fett.
9. Achtsam essen und genießen: bewusstes Essen in Ruhe und mit Genuss senkt die Gesamtkalorienzufuhr.
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben: Ernährung und Sport gehören zusammen.

Ein Klassiker und auch heute noch von Bedeutung: Die Ernährungspyramide. Mittlerweile ist die visuelle Darstellung einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung überarbeitet worden und als dreidimensio-

Ampelleiste an der Seite kategorisiert die Vertreter von empfehlenswert zu weniger empfehlenswert und verknüpft damit qualitative (Lebensmittelauswahl) mit quantitativen (wieviel wovon) Empfehlungen. Die gesammelten Fachinformationen sowie Broschüren können Sie bei der DGE anfordern.

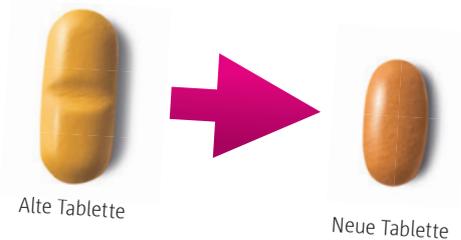
Und dann natürlich: Bewegung, Bewegung, Bewegung. Eine regelmäßige sportliche Aktivität ist mit einer ausgewogenen und gesundheitsbewussten Lebensführung verknüpft. Deshalb sollte natürlich niemand von heute auf morgen Leistungssportler werden. Empfehlen Sie Spaziergänge, Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren als sanfte Einsteiger – wenn sich Ihr Kunde für das Fitnessstudio oder den Sportverein anmeldet, umso besser.

seinem Platz zu gehen und so weiter. Hier können Sie Anreize bieten und Impulse setzen. Aus diesen Grundpfeilern geht hervor, dass es keine klassischen Verbote gibt, auch ein Stückchen Schokolade oder ab und an ein Glas Wein ergänzen eine ausgewogene Ernährung. Wichtig ist, dem Kunden trotz aller Motivation klarzumachen, dass sich eine Verhaltensänderung nicht von heute auf morgen und eine Ernährungsumstellung keine Diät ist. Es geht also nicht um kurzfristige Gewichtserfolge, sondern eine langfristige Umstellung und diese beinhaltet den bewussten Umgang mit Nahrungsmitteln und der eigenen Gesundheit. ■

*Farina Haase,
Apothekerin und Ernährungs-
beraterin/Online-Redaktion*

JETZT NEU!

Bewährte Qualität in einer kleineren Tablette!



Für Ihr Kundengespräch:

„Kleinere Tablette, gleiche Wirkung.
Mit 240 mg Ginkgo-Premiumextrakt EGb 761®!“



✓ Noch leichtere Einnahme für bessere Compliance

✓ Erforscht, entwickelt und hergestellt in Deutschland

Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Zusammensetzung: 1 Filmtablette enthält: Wirkstoff: 240 mg quantifizierter, raffinierter Trockenextrakt aus Ginkgo-biloba-Blättern (35-67:1), Auszugsmittel: Aceton 60 % (m/m). Der Extrakt ist quantifiziert auf 52,8 - 64,8 mg Flavonoidglykoside sowie auf 12,96 - 15,84 mg Terpenlactone, davon 6,72 - 8,16 mg Ginkgolide A, B und C sowie 6,24 - 7,68 mg Bilobalid, und enthält unter 1,2 µg Ginkgolsäuren pro Filmtablette. Sonstige Bestandteile: Gefälltes Siliciumdioxid; Mikrokristalline Cellulose; Croscarmellose-Natrium; Magnesiumstearat (Ph. Eur.) [pflanzlich]; Hypromellose; Stearinsäure; Eisen(III)-hydroxid-oxid x H₂O E 172; Eisen(III)-oxid E 172; Talkum. Anwendungsgebiete: Zur Verbesserung einer altersbedingten kognitiven Beeinträchtigung und der Lebensqualität bei leichter Demenz. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegenüber Ginkgo biloba oder einem der sonstigen Bestandteile; Schwangerschaft. Nebenwirkungen: Sehr häufig: Kopfschmerzen. Häufig: Benommenheit / Schwindel, Diarrhoe, Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen. Häufigkeit nicht bekannt: Blutungen an einzelnen Organen (Auge, Nase, Gehirn, Gastrointestinaltrakt), Überempfindlichkeitsreaktionen (allergischer Schock), allergische Hautreaktionen (Erythem, Ödem, Juckreiz). Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe

T1/02/09/19/01

