

Aus der Brühe kommt die Kraft

Es gibt einen neuen Food-Trend unter den hippen New Yorkern: **Bone Broth**. Tatsächlich ist die entfettete Knochenbrühe im Thermobecher-to-go dabei, dem Kaffee den Rang abzulaufen.



© alrisha / iStock / Thinkstock

Angefangen hat alles mit Marco Canora. Der gebürtige Italiener und gelernte Koch besitzt ein Restaurant, das zwar nicht besonders groß ist, aber eine traumhafte Lage hat: Es liegt an der First Avenue in Manhattans East Village. Allerdings nur nach hinten raus. An der Wand der Pastaküche befindet sich ein Fenster, das leicht zur Ladentheke umgewandelt werden konnte, und Canora grübelte

geschlagene drei Jahre darüber nach, was er aus diesem Fenster heraus verkaufen könnte. Denn sein Restaurant warf nicht gerade üppige Margen ab, die Mieten in Manhattan sind überirdisch hoch und italienische Pastaküche gibt es an jeder Ecke.

Canora erinnerte sich an die „Brodos“ seiner Kindheit. Brodo, das heißt Brühe; wir würden Boullion dazu sagen. Seine Mamma hatte immer einen riesigen Topf auf dem Herd stehen, der tagsüber vor sich hin köchelte und in dem alles schwamm, was übrig war: Die Knochen vom Braten, die unleckeren Teile vom Hühnchen und viel Gemüse.

Superfood Marco Canora ist jetzt ein gemachter Mann. Er verfeinerte das Rezept der Mamma, nannte es „Hearth-Brühe“ und verkauft es in drei Varianten, der kleinste Becher zu 230 Millilitern kostet 4,50 Dollar. Nach eigenen Angaben produziert er zurzeit 190 Liter frisch (pro Woche) sowie 80 Liter tiefgefrorene. Und alles verkauft er aus dem kleinen Ladenfenster heraus. Man muss nur Ideen haben.

Was ist dran an der „Bone Broth“, der Knochenbrühe? Und wie kam Mr. Canora überhaupt darauf? Er beschreibt das in seinem Buch „Bro-

do“: „Vor der Eröffnung der Ladentheke trank ich dreimal pro Woche ein bis zwei Becher Brühe. An diesen Tagen fiel mir auf, dass ich weniger oder gar keine Zwischenmahlzeiten einnahm und nicht von meinem üblichen Heißhunger nach Brot und Süßem befallen wurde.“ Nachdem die Knochenbrühe jedoch Hauptbestandteil seines Restaurants wurde, trinkt er das Gesöff täglich: „Nach drei Monaten ... nahm ich signifikante Veränderungen an mir wahr. Die Verdauungsbeschwerden, unter denen ich gelitten habe, treten jetzt viel seltener auf, und meine Stimmung schwankt viel weniger. Brühe sättigt, führt dem Körper Flüssigkeit zu und stärkt auf eine Art und Weise, wie koffeinhaltige Getränke es nicht können“, beschreibt der Koch die Wirkung, die das auf ihn hat.

Starke Knochen Er selbst gibt zu, dass keine gesicherten Erkenntnisse darüber vorliegen, ob die Knochenbrühe tatsächlich eine medizinische Wirkung auf den Körper hat, denn es gibt keine Studien darüber. Deren Hauptbestandteile – Kollagen, Gelatine und Knochenmark – soll Haut, Haare und Nägel stärken, Erkältungen bekämpfen, die Verdauung fördern, die eigenen Knochen gesund halten und „detoxen“, also entgiften. Canora mixt auch noch Ingwer ▶

Ranocalcin



Meine
Rückenstütze

Ranocalcin – bei Beschwerden
im Bereich von Rücken, Schultern
und Nacken.

- Homöopathisches Komplexmittel
- Wirkt ganzheitlich auf den
Bewegungs- und Stützapparat
- Stärkt Knochen, Sehnen, Bänder
und Bindegewebe nachhaltig

www.ranocalcin.de

Zusammensetzung: 1 Tablette enthält: Wirkstoffe: Acidum silicicum Trit. D2 40 mg, Calcium carbonicum Hahnemanni Trit. D1 75 mg, Calcium fluoratum Trit. D4 10 mg, Calcium phosphoricum Trit. D1 75 mg, Ferrum phosphoricum Trit. D2 10 mg, Zincum metallicum Trit. D10 10 mg. Sonstige Bestandteile: Lactose-Monohydrat, Calciumbehenat (DAB), Kartoffelstärke (Ph. Eur.). Tabletten enthalten Lactose. Bitte Packungsbeilage beachten. Bisher sind keine Nebenwirkungen/Gegenanzeigen bekannt. Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schwächezustände des Stütz- und Bindegewebes und der Knochen. Homöopathisches Laboratorium Alexander Pflüger GmbH & Co KG, Röntgenstraße 4, 33378 Rheda-Wiedenbrück, Telefon 05242/9472-0, Telefax 05242/9472-20, info@pflueger.de, www.pflueger.de

► oder Kurkuma, Chiliöl und Zitronengras hinein. Die Suppe passt gut ins Konzept der Paleo-Diät, weshalb sie wohl auch bei uns langsam ihren Siegeszug antritt, zahlreiche Buchtitel zeugen davon (schauen Sie nach auf unserer Bücherseite, S. 164). Doch: „Die Vorstellung, dass Kollagen aus den Tierknochen heraus gekocht wird und über die Suppe direkt in die Knochen des Menschen wandert und diese stärkt, ist ganz sicher zu einfach“, erklärte Professor Bernhard Watzl vom Institut für Physiologie und Biochemie der Ernährung am Max-Rubner-Institut in Karlsruhe dem Magazin STERN gegenüber (<http://www.stern.de/gesundheit/ernaehrung/-bone-broth---wie-gesund-ist-die-knochenbruehe-6704816.html>). Nur bei der klassischen Hühnerbrühe, in der ja auch Fleischstücke mitgekocht werden, macht er eine Ausnahme. Da sei es durchaus möglich, dass sie tatsächlich gegen Erkältungen helfe. Denn die Brühe blockiere bestimmte weiße Blutkörperchen, die Entzündungsprozesse mit hervorrufen und bei grippalen Infekten vermehrt im Körper freigesetzt werden.

BÜCHER ZUM THEMA:

- + Canora, Marco: Brodo: Das Brühenkochbuch für Gesundheit und Genuss
- + Claudia Lenz: Magische Brühen: Gesund, schlank und schön mit dem neuen Suppenwunder
- + Marion Grillparzer: Die Suppe heilt

Am heimischen Herd Aufgrund der unklaren und ungesicherten Lage entschloss sich die Autorin zum Selbstversuch. Stimmungsaufhellend, wachmachend, energisierend, das klang einfach zu gut. Allerdings gibt es schon beim Metzger die ersten Schwierigkeiten („Knochen? So viele? Haben wir nicht.“)

BONE BROTH

Die Knochenbrühe, wird am besten gleich in einer größeren Menge aus ungefähr neun (!) Kilo Knochen gekocht. Dazu kommt Suppengemüse. Nach 12 bis 16 Stunden auf dem Herd sollen alle Vitalstoffe ins Wasser übergewechselt sein, es darf gesalzen werden.

Was dann im größten Topf des Haushaltes (16 Liter) landet, ist eine Mischung aus Suppenhuhn, Putenkeule, Fleischknochen und Rinder-Beinscheiben, die gruselig aussieht.

Und es riecht auch gruselig. Der Pott braucht eine Stunde, um aufzukochen, dann muss in der nächsten Stunde mit dem Schöpflöffel das geronnene Eiweiß samt dem bräunlichen Schaum, der entsteht, abgeschöpft werden, sonst schmeckt die ganze Sache später komisch. Wenn die Flüssigkeit klar bleibt, kommt das grob geschnittene Gemüse hinein. Kein Salz! sagt Meister Canora und alle anderen Buchautoren auch. Es dauert einen halben Tag, bis die Knochenbrühe fertig gesimert hat, dann erst kommt das Salz hinein und sie muss über Nacht raus ins Kalte, damit sich die Fettschicht oben absetzt. Vorher hat man alles Feste in der Suppe zu entfernen. Nachdem das Fett abgenommen ist, die Suppe durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf abgegossen wurde, bleiben rund acht Liter echte Knochenbrühe übrig. Die kann man prima einfrieren. Und man kann sie mitnehmen, zur Arbeit, in der Thermoskanne.

Brühe to go Es ist tatsächlich mal was anderes als der ewige Kaffee. Sie macht sogar ein bisschen satt, die Brühe, aber nicht zu satt. Es kommt

wohl auf die richtige Würzung an (bei späteren Versuchen wurde diese optimiert), denn so pur riecht sie schon etwas eigen. Herr Canora und die anderen Autoren empfehlen auch eine selbstgekochte Gemüsebrühe, die ist dann für die vielen Vegetarier und Veganer gedacht, und diese enthält natürlich kein Kollagen.

Es beginnt sich eine ganze Industrie um die Brühe aufzubauen; sie wird mit Attributen wie „magisch“ oder „heilend“ belegt. Unbestritten ist, dass sie in Fasten- oder Entgiftungskuren eine entlastende Wirkung auf den Körper hat, vor allem auf die Leber. Professor Watzl nennt sie immerhin ein „traditionelles, gutes Lebensmittel“. Vielleicht hat Brühe auch deswegen bei uns einen schweren Stand, weil sie als leicht spießig gilt. Bei den Asiaten ist das anders: Die schlürfen ihre Suppe schon zum Frühstück. Die Vietnamesische „Pho“ besteht aus Knochenbrühe, gewissem Gemüse und hauchdünn geschnittenem, mit der kochenden Suppe übergossenem rohem Rindfleisch oder Thunfisch. Die Japaner lieben ihre Miso-Suppe, in der sich Kombu-See- und Bonito-Fischflocken finden. Und die Koreaner brauen sich „Seolleotang“, eine Brühe aus Ochsenschwanz und Markknochen, deren finales Aussehen sicher nicht unser Gefallen finden würde, die aber sehr gesund sein soll. ■

*Alexandra Regner, PTA,
Journalistin und Redaktion*

Calcium 500 mg und Vitamin D 1.000 I.E.:

Die sichere Dosierung

In Deutschland sind etwa sechs bis acht Millionen Menschen von Osteoporose betroffen.¹ Niedrige Knochenmasse und schlechte Knochengewebestruktur führen zu einem erhöhten Frakturrisiko im Alter. Die EU erwartet bis 2050 bei osteoporotisch bedingten Schenkelhalsfrakturen einen Anstieg um die Hälfte, verursacht durch den demographischen Wandel der Bevölkerung.² Dass die Basistherapie mit Calcium und Vitamin D innerhalb einer sicheren Dosierung zur Verringerung der Osteoporose- und Frakturrisiken beiträgt, ist anerkannt. Aber welche Dosis ist sicher?

Vitamin D und Calcium – ein erfolgreiches Duo

Aktuelle Studien zeigen, dass die kombinierte Gabe beider Nährstoffe Frakturen jeglicher Art reduziert.³ Eine gute Calciumversorgung wird in Kombination mit Vitamin D besser erreicht als mit Calcium allein,⁴ da Vitamin D die Aufnahme des Calciums im Körper erhöht. Die alleinige Gabe von Calcium oder Vitamin D verringert das Frakturrisiko weniger als Vitamin D plus Calcium.³ Schon mit einer moderaten täglichen Calcium-Supplementierung von 500 mg/d zusätzlich zur Lebensmittel-Zufuhr lassen sich gute Ergebnisse in der Osteoporose- und Frakturprophylaxe erzielen.^{5,6} Vitamin D wird als Supplement in der Osteoporose-Therapie heute mit 800–1.000 I.E./d empfohlen.⁷ Wenn eine Supplementierung im Rahmen einer Osteoporose-Basistherapie nötig ist, dann sollten immer beide Nährstoffe zum Einsatz kommen.^{8,9}

Calcium-Supplementierung – sicher in der richtigen Dosierung

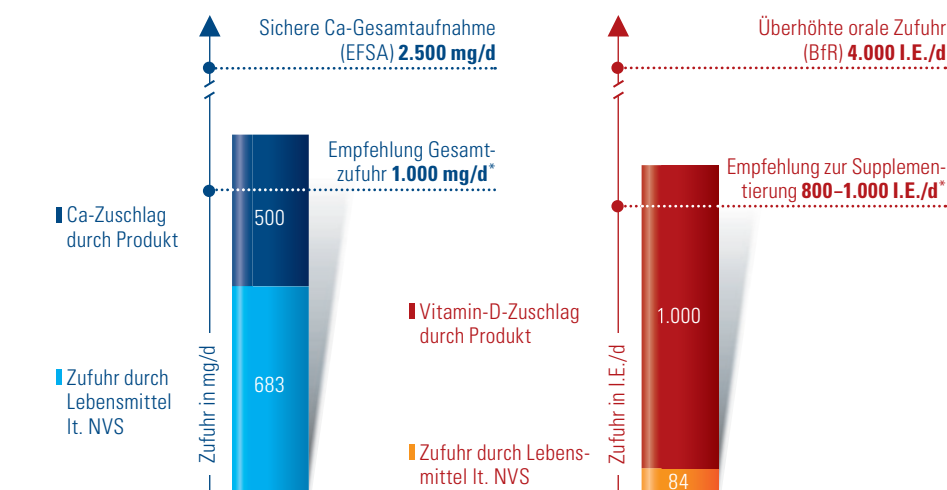
In der Osteoporose-Leitlinie des Dachverbandes Osteologie wird eine tägliche Calciumzufuhr von 1.000 mg pro Tag empfohlen.⁷ Die Calciumaufnahme aus Lebensmitteln und Supplementen soll zusammen diesen Wert ergeben. Ist die Zufuhr von 1.000 mg Calcium mit der Alltagsernährung des Patienten nicht erfüllt, werden Supplemente empfohlen. Üblich ist die Dosierung von 500 bis 1.000 mg/d. In Deutschland liegt die durchschnittliche Calciumaufnahme durch Lebensmittel bei Frauen bei ca. 740 mg/d, bei Männern bei ca. 800 mg/d.¹⁶ Daher reicht in der Regel eine zusätzliche Calciumdosis von 500 mg/d aus, um gute Versorgungsparameter zu erzielen. Nach aktueller Studienlage beeinflussen Calcium-Supplemente in solch mäßiger Dosierung die kardiovaskulären Risiken weder positiv noch negativ.^{8, 9, 11, 12, 14} Die EFSA stuft eine Gesamtcalciumzufuhr –

also Lebensmittel und Supplement zusammen – bis zu 2.500 mg/Tag als toxikologisch sicher ein.¹³ Für die Beratung von Patienten sind diese Fakten wichtig, denn viele Menschen kennen ihre eigene Calciumzufuhr nicht, sorgen sich aber gleichzeitig vor zu hoher Dosierung.

Calcium-Sandoz® D Osteo – unterstützt eine Verbesserung der Versorgungslage

Fazit: Laut Nationaler Verzehrsstudie II erreichen 55% der Frauen und 46% der Männer keine ausreichende Calciumversorgung mit normaler Ernährung.¹⁵ 60% der Bundesbürger erreichen zudem die wünschenswerte Blutkonzentration von 50 nmol/L von 25 (OH)D nicht.¹⁷ Calcium-Sandoz® D Osteo (Calcium 500 mg/Vitamin D 1.000 I.E.) trägt als Basismaßnahme zur Verbesserung der Knochenstabilität dazu bei, dass Patienten die von Fachgesellschaften empfohlene Zufuhr für Calcium und Vitamin D erreichen können.

Versorgungssicherheit bei einer 65-jährigen Frau durch Calcium 500 mg und Vitamin D 1.000 I.E.



*Quelle: DVO Leitlinie Osteoporose 2014

1 Hadji P et al., Dtsch. Ärztebl. Int. 2013, 110 (4):52-57. **2** European Commission: Report on osteoporosis in the European Community – action for prevention. <http://ec.europa.eu/health/reports/publications/eu-report-1998.pdf>. **3** Avenell A, Mak JCS, O'Connell D., The Cochrane Collaboration 2014, Issue 4. **4** Tang BMP et al., Lancet 2007, 370: 657–666. **5** Bischoff-Ferrari HA et al., AJCN 2007 Dec, 86(6):1780-90. **6** Bischoff-Ferrari HA et al., Osteoporos Int. 2010 Jul, 21(7):1121-32. doi: 10.1007/s00198-009-1119-3. Epub 2009 Dec 3. Review. **7** DVO Leitlinie Osteoporose. Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose bei Männern ab dem 60. Lebensjahr und bei postmenopausalen Frauen S3-Leitlinie des Dachverbandes der Deutschsprachigen Wissenschaftlichen Osteologischen Gesellschaften e. V. http://www.dv-osteologie.org/dvo_leitlinien/osteoporose-leitlinie-2014. **8** Ströhle A. et al., Climacteric 2015, 18:702–14. **9** Ströhle A. et al., MMP 2016, 39,3: 123-128. **10** Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE), Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Calcium. Neustadt a. d. Weinstraße: Neuer Umschau Buchverlag, 2015. **11** Wang L. et al., Am J Cardiovasc Drugs 2012, 12:105–16. **12** Michaëlsson K. et al., BMJ 2013, 346:f228. **13** EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA), EFSA Journal 2012, 10: 2814. **14** American Society for Bone and Mineral Research Found et al., J Clin Densitom. 2012 Apr-Jun, 15(2):130-4. **15** Max Rubner-Institut (2008): Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht Teil II. **16** Max Rubner-Institut (2013): Nationale Verzehrsstudie II: Lebensmittelverzehr und Nährstoffzufuhr auf Basis von 24h-Recalls. 2013. http://www.nri.bund.de/fileadmin/institute/EV/Lebensmittelverzehr_Naehrstoffzufuhr_24h-recalls-neu.pdf. **17** Bundesinstitut für Risikobewertung: Ausgewählte Fragen und Antworten zu Vitamin D http://www.bfr.bund.de/de/ausgewaehlte_fragen_und_antworten_zu_vitamin_d-131898.html.

Calcium-Sandoz® D Osteo 500 mg/1.000 I.E. Kautabletten Wirkstoffe: Calciumcarbonat/Colecalciferol **Zusammensetzung:** Jede Kautbl. enth. 1.250 mg Calciumcarbonat (entspr. 500 mg Calcium), 10 mg Colecalciferol-Trockenkonz. (Piv-form), (entspr. 25 Mikrog./1.000 I.E. Colecalciferol [Vit. D3]), Isomalt (E 953), Xylitol, Sorbitol (Ph.Eur.) (E 420), Citronensäure, Na-Dihydrogenphosphat, Mg-stearat (Ph.Eur.) [pflanzlich], Carmellose-Na (Ph.Eur.), Orangenaroma (enth. nat. Orangenöl-Konz., nat./naturident. Mandarinenöl, nat./naturident. Flüssigaroma Tropenfrucht, nat./naturident. Orangenöl, nat./naturident. Festaroma Multifrucht, Mannitol [Ph.Eur.], Maltodextrin, D-Glucono-1,5-lacton, Sorbitol (Ph.Eur.) [E 420]), Orangenaroma (enth. nat. Orangenöl, nat. Mandarinenöl, naturident. Orangenaroma-Plv., Mannitol [Ph.Eur.], D-Glucono-1,5-lacton, Sorbitol (Ph.Eur.) [E 420]), mittelkett. Triglyceride, Aspartam (E 951), Acesulfam-K, Na-ascorbat, all-rac- α -Tocopherol, Stärke, modif. (Mais), Sucrose, mittelkett. Triglyceride, hochdisp. Siliciumdioxid, Siliciumdioxid-Hydrat. **Anwendungsgeb.:** Prophylaxe u. Behandl. v. Vit.-D- u. Ca-Mangelzust. b. ält. Menschen. Vit.-D- u. Ca-Supplement als Zusatz zu einer spezif. Osteoporosebehandlung. v. Pat., b. denen ein Risiko f. einen Vitamin-D- u. Ca-Mangel besteht. **Gegenanz:** Überempf. geg. Inhaltsst., Hyperkalzurie u. Hyperkalzämie u. Krankh., die diese z. Folge haben (z. B. Myelom, Knochenmetast., prim. Hyperparathyreoidismus, Langzeitimmobilisier. in Komb. m. Hyperkalzurie u. Hyperkalzämie), Nephrolithiasis, Nephrokalzinose, Vit.-D-Überdos., schwere Niereninsuff., Anw. b. Kdr. u. Jugendl. unter 18 J. **Nebenwirk.:** Überempf.-reakt. (z. B. Angioödem od. Larynxödem), Hyperkalzämie, Hyperkalzurie, Übelk., Erbrechen, Diarrhö, Abdominalschmerzen, Verstopf., Blähungen, abdomin. Spann.-gefühl, Hautausschlag, Pruritus, Urtikaria, Pat. m. eingeschr. Nierenfunkt. haben ein erhöh. Risiko, eine Hyperphosphatämie, Nephrolithiasis od. Nephrokalzinose zu entwickeln. Enth. Aspartam, Sorbitol, Isomalt, Sucrose. Weit. Einzelh. u. Hinw. s. Fach- u. Gebrauchsinf. Apothekenpflichtig. **Mat.-Nr.:** 3/51009162 **Stand:** Februar 2015 Hexal AG, 83607 Holzkirchen, www.hexal.de Z: DE/PRE/CAL/0516/0028