

Ausgabe 2 | Februar 2010

...einfach individuell



➤ Ein kleiner lyrischer Beitrag – unser Gedicht des Monats

Februar

*O wär im Februar doch auch
Wie's andrer Orten ist der Brauch,
Bei uns die Narrheit zünftig!
Denn wer, so lang das Jahr sich misst,
Nicht einmal herzlich nährisch ist,
Wie wäre der zu andrer Frist
Wohl niemals ganz vernünftig.*

Theodor Storm (1817–1888)



➤ »Die fünfte Jahreszeit«

AUSGELASSEN UND FRÖHLICH FEIERN

Liebe Leserin, lieber Leser,

ganz im Zeichen der so genannten »fünften Jahreszeit« steht der Februar. Mit dem Karneval, der Fastnacht und dem Fasching wird in vielen Regionen Deutschlands ausgelassen und fröhlich gefeiert.

Schließlich gilt es, noch einmal über die Stränge zu schlagen, die Lebenslust in ihrer ganzen Fülle zu erfahren, bevor mit dem Aschermittwoch die Fastenzeit eingeläutet wird. Bereits in der Antike und im Mittelalter gab es solche Feste, mit denen der Winter vertrieben und der Frühling willkommen geheißen wurde. Bei diesen Feiern fielen gesellschaftliche Schranken und es soll zu dionysisch anmutenden Ausschweifungen gekommen sein.

Masken und Verkleidungen spielen in dieser Zeit eine große Rolle, erlauben sie doch, und zwar mit Billigung der Gesellschaft, einmal ganz andere Persönlichkeitsanteile auszuleben und kurzzeitig jemand anderer zu sein. Wer bin ich und wer könnte ich sein, sind Fragen, die auf spielerische Weise beantwortet werden dürfen. Möchte ich mich schön oder hässlich



präsentieren, ein Tier oder Vampir sein, Indianer oder Cowboy, Flamenco-Tänzerin oder Prinzessin?

Die Maskerade auf Zeit erlaubt es, sich den Mitmenschen in einer anderen Gestalt zu nähern. Und es ist spannend zu erleben, auf welcher unbekannteren Weise sie sich uns zeigen.

Eine ausgelassene Faschingszeit wünscht Ihnen

Ihr metabolic balance®-Team

➤ News von Dr. med. Wolf Funfack

WER HUNGER HAT, BEWEGT SICH MEHR



Vor jeder Nahrungsaufnahme steht im Tierreich die Futtersuche oder die Jagd:

Tiere die Hunger haben, bewegen sich deshalb mehr und sind zudem aufmerksamer. Zu diesem Schluss kamen Schweizer Forscher nach einem Versuch mit Mäusen: Tiere, die ständig futtern oder krankhaft fettleibig waren, wiesen einen erhöhten Insulinspiegel auf. Dieser wiederum unterdrückt ein Protein, das den Bewegungsdrang beeinflusst.

Es handelt sich um Foxa2, das zum einen an Fettverbrennungsprozessen in der Leber beteiligt ist.

Zum anderen hat es Auswirkungen auf den Hypothalamus, eine Hirnregion, die bei der Nahrungsaufnahme eine Rolle spielt. Foxa2 regt dort die Bildung der Gehirnbotenstoffe MCH und Orexin an, was einen Bewegungsdrang und die Nahrungsaufnahme auslöst. Foxa2 wird durch den Insulinspiegel gesteuert: ist dieser besonders niedrig, wird Foxa2 aktiv.

Bei fettleibigen Tieren schien diese Kopplung jedoch ausgeschaltet: Unabhängig vom Insulinspiegel, also davon ob sie gefressen hatten oder nicht, waren die Tiere ständig inaktiv.

Nun züchteten die Wissenschaftler Mäuse, bei denen Foxa2 ständig aktiv war. Diese Tiere produzierten wesentlich mehr MCH und Orexin, wodurch sie sich fünfmal mehr als normale Mäuse bewegten und einen beschleunigten Zucker- und Fettstoffwechsel hatten. Das wiederum führte dazu, dass sie Fettgewebe ab- und Muskeln aufbauten und bessere Blutwerte aufwiesen.

Die Untersuchungsergebnisse werfen nach Ansicht der Forscher ein neues Licht auf die Bewegungsunlust von fettleibigen Menschen. Sie rütteln außerdem an der These, über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten anstatt drei Hauptmahlzeiten zu sich zu nehmen. Die Wissenschaftler glauben, der Körper brauche Fastenperioden, um gesund zu bleiben und raten daher dazu, auf Zwischenmahlzeiten zu verzichten, damit sich ein Hungergefühl einstellen kann.

Herzliche Grüße
Ihr Dr. med. Wolf Funfack



ERKÄLTUNGSSCHUTZ UND ABWEHRSTÄRKER

➤ Februar: Heilnahrung Sauerkraut



Beim Bau der großen Mauer in China 221 v. Chr. sollen die Arbeiter eine Methode erfunden haben, Weißkohl als Wintervorrat in Reiswein einzulegen.

Später schichteten sie das Gemüse in Gartöpfe und vermischten es mit Salz. Durch natürliche Milchsäuregärung entstand sehr haltbares Sauerkraut, das später auch Dschingis Khan und seine Krieger schätzten. Sie hatten es auf ihren Beutezügen dabei, wodurch es im ganzen slawischen Raum bekannt wurde. Auch Seefahrer, wie etwa Kapitän Cook und seine Mannschaft, führten Fässer voller Sauerkraut auf ihrer Weltumsegelung mit. Früh hatte man den Reichtum an Vitamin C in dem eingelegten Kraut erkannt, das vor dem gefürchteten Skorbut schützt. Der Landbevölkerung

diente die Vitamin-C-Bombe gerade im Winter als Grippe- und Erkältungsschutz und Abwehrstärker. Sauerkraut enthält darüber hinaus zwei Prozent wertvolles Eiweiß, Mineralien wie Kalium, Kalzium, Jod, Eisen und Mangan sowie Karotine, mehrere B-Vitamine, darunter das wertvolle B12, das in frischem Gemüse kaum vorhanden ist. Dazu kommen noch die für die Blutbildung wichtige Folsäure sowie Vitamin K, das als »Blutgerinnungsvitamin« bekannt ist.

Pfarrer Kneipp rühmte Sauerkraut als »richtiger Besen für Magen und Darm«, was einerseits den vielen Ballaststoffen zu verdanken ist, aber auch der Milchsäure. Sie hilft, unerwünschte Stoffwechselprodukte auszuscheiden, darunter Harnsäure,

was insbesondere Rheuma- und Gichtkranken zugute kommt. Die Milchsäure wirkt auch gegen Sodbrennen, da sie gut mit der Magensäureproduktion harmoniert.

In dem kalorienarmen Gemüse ist außerdem noch Azetylcholin enthalten, das eine beruhigende Wirkung auf das vegetative Nervensystem hat. Sauerkraut – am besten BioWare wählen, sie ist salzärmer und chemikalienfrei – kann roh als Salat verzehrt werden, z.B. gemischt mit fein geraspelten Äpfeln, Birnen oder Roten Beten. Wer es lieber warm mag, erhitzt es im Kochtopf. Das Sauerkraut aber nicht »verkochen« lassen, sondern höchstens 20-25 Minuten sanft garen.

DAS REZEPT DES MONATS:

➤ Räuchertofu auf Sauerkraut



Preiswert, schnell und einfach – so könnte man kurz und bündig dieses Mittag- oder Abendessen à la metabolic balance bezeichnen mit gesundem Sauerkraut und würzig schmeckendem Räuchertofu.

Die reine Zubereitungsdauer liegt bei nur rund einer Minute, die Zeit während des Erhitzens im Backofen können Sie für sich nutzen: Eine ideale Hauptmahlzeit, wenn es mal schnell gehen muss!

Zubereitung:

Das Sauerkraut in eine flache Auflaufform geben. Wenn das Kraut relativ trocken ist, etwas Brühe oder Wasser hinzugeben. Den Tofu in Streifen schneiden und auf das Sauerkraut legen. Das Ganze für ca. 20 Minuten bei 180 °C im Backofen erhitzen.

➤ Zutaten für 1 Person

1 Portion	Tofu geräuchert
1 Portion	Sauerkraut
evtl. 100 ml	Wasser oder Brühe (sana essence)

