

Ausgabe 10 | Oktober 2009

...einfach individuell



➤ Ein kleiner lyrischer Beitrag – unser Gedicht des Monats

Herbstgedicht

*Dies ist ein Herbsttag
wie ich keinen sah!
Die Luft ist still,
als atmete man kaum,
und dennoch fallen
raschelnd, fern und nah,
die schönsten Früchte ab
von jedem Baum.*

*O stört sie nicht,
die Feier der Natur!
Dies ist die Lese,
die sie selber hält,
denn heute löst sich
von den Zweigen nur,
was vor den milden Strahl
der Sonne fällt.*

Friedrich Hebbel (1825 – 1898)

➤ Der goldene Oktober – GENIESSEN SIE DIE LETZTEN SONNENSTRAHLEN!

Liebe Leserin, lieber Leser,

Goldener Oktober – klingt das nicht wie ein Versprechen auf die letzten warmen Tage in der Herbstsonne, deren Strahlen das quittengelb bis feuerrot gefärbte Laub durchfluten? „Weinmonat“, diesen Namen soll Karl der Große im 8. Jahrhundert dem Oktober gegeben haben, um damit die Weinlese einzuläuten.

Wenn die letzten Früchte geerntet sind, breiten die Bäume und Büsche ihren Blätterteppich auf der Erde aus, hüllen sie in einen wärmenden Mantel. Im Vergehen düngen die Blätter den Boden, und der Oktober beginnt sein zweites Gesicht zu zeigen.

Die Lebenskraft der Pflanzen zieht sich nun in die Wurzeln zurück, dort werden jetzt die Nährstoffe für den „Winterschlaf“ gespeichert. Früher galt das Ende des Oktobers auch als Jahresende, woran heute noch Halloween erinnert, das hauptsächlich in England und in den USA gefeiert wird.

„All-Hallow's Eve“ heißt so viel wie „Nacht des alten Jahres“ – der Tag



markierte den Abschluss der Arbeiten auf dem Felde, was kräftig gefeiert werden musste. Er galt auch als Tag, an dem der Schleier der Geisterwelt sich ein wenig lüftete – ein Wandern zwischen den Welten möglich wurde. Wünsche und Ziele, die an diesem besonderen Abend formuliert werden, sollen große Kraft haben und weit reichende Veränderungen anstoßen – so hieß es damals. Aber wer weiß, vielleicht funktioniert es noch immer?

Ihr metabolic balance®-Team



➤ News von Dr. med. Wolf Funfack

VITAMIN D – ACHT VON ZEHN MENSCHEN SIND UNTERVERSORGT



Vitamin D ist ein ganz besonderer Stoff:

Der Körper des Menschen holt ihn sich nur in kleinen Dosen aus der Nahrung – wie Hering, Wild- und Zuchtlachs, Pilzen, Eiern, Leber, Vollmilch und Käse, er wird jedoch in größeren Mengen aus Cholesterin gebildet, wenn Sonnenstrahlen (UV-B) auf die Haut treffen.

Ein Mangel an diesem Sonnenvitamin führt zu Rachitis und Osteoporose, er wird aber inzwischen auch für das Auftreten vieler sogenannter Zivilisationskrankheiten verantwortlich gemacht, wie Herzinfarkt, Schlaganfall bis hin zu Krebserkrankungen und soll auch bei Diabetes, Rheuma, Multipler Sklerose, Schizophrenie und Depression eine Rolle spielen.

Dr. Nicolai Worm, Ernährungswissenschaftler und Professor an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement bezeichnet Vitamin D sogar als Hormon, da es im Körper wie ein Zentralschalter wirkt, gezielt Hunderte von Genen einschalten kann, die in mehr als 30 Organen und Geweben dafür sorgen, dass alles reibungslos funktioniert.

Mehrere Studien zeigen nun aber, dass weltweit viele Menschen an einem erheblichen Vitamin-D-Mangel leiden: Oft liegt der Wert unter 20 Nanogramm

pro Milliliter (ng/ml) oder nur knapp über 10 ng/ml, er sollte aber bei 30 ng/ml, besser 50-80 ng/ml betragen. Verantwortlich für die niedrigen Vitamin-D-Spiegel ist zum einen der Indoor-Lebensstil, der in den meisten Industrieländern gepflegt wird. Hinzu kommt, dass alle, die oberhalb des 50. Breitengrades leben, nur von April bis Oktober in den Genuss von genügend UV-B-Strahlen kommen, die für die Bildung des Sonnenvitamins nötig wären.

Schützen sich Sonnenanbeter in dieser Zeit mit Sonnencreme ab Lichtschutzfaktor acht, wird die Herstellung des wichtigen Schutzstoffs im Körper gebremst, ab Lichtschutzfaktor 15 fast ganz unterbunden. Obwohl die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine Versorgungslücke bei Vitamin D

bemängelt, empfiehlt sie nur 200-400 Internationale Einheiten (I.E.), das entspricht fünf bis zehn Mikrogramm, des Vitamins täglich aufzunehmen, während Experten zu 1000 I.E., also 25 Mikrogramm, täglich raten.

Vitamin D als Präparat sollte nur nach Kenntnis der Blutwerte eingenommen werden, denn eine Überdosierung hat ebenfalls schädliche Folgen. Auch bei bestimmten Krankheiten (Nieren, Schilddrüse) sowie im Zusammenspiel mit anderen Medikamenten ist von synthetischem Vitamin D abzuraten. Die natürliche Sonneneinstrahlung hat noch immer die beste Wirkung:

Der Körper nimmt bis zu 20.000 I.E. Vitamin D am Tag auf, eine Überdosierung ist hier nicht möglich, da der Überschuss gleich wieder ab- oder umgebaut wird.

Also: Daher so viel Sonne tanken wie möglich – ein paar Minuten am Mittag reichen in unseren Breiten im Sommer bereits aus. Wer sich länger in der Sonne aufhalten will, sollte sich erst danach eincremen. Und: Natürlich aufgebaute Bräune ist noch immer der beste Hautschutz – aber auch dabei Rötungen und Sonnenbrand vermeiden, daher das Sonnenbaden langsam und zunächst ruhig im Schatten angehen.

Herzliche Grüße
Ihr Dr. med. Wolf Funfack



WERTVOLLE INHALTSSTOFFE & WOHLTUENDER EFFEKT

➤ Oktober: Heilnahrung Rote Bete



Rote Bete – der Vitamin D Lieferant

Ab Oktober begleitet sie uns wieder bis ins Frühjahr hinein: die robuste dunkelrote Wurzelrübe, die mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen als wahrer Jungbrunnen gilt.

Denn: Beim Wachsen und Reifen entzieht die Rote Bete dem Erdboden Nährstoffe und nimmt dabei vor allem Silizium auf. Es wird in der Pflanze mit anderen Mineralien kombiniert und kann in der so gespeicherten Form vom Menschen besonders gut verwertet werden.

Silizium stärkt Bindegewebe, Haut, Gefäße und Knochen und hilft, das Gehirn von Metallen (etwa Aluminium) zu entgiften. Hinzu kommt noch ein hoher Gehalt an Folsäure: Dieses B-Vitamin ist wichtig für die Erneuerung der Zellen, das Gewebewachstum und die Bildung der roten Blutkörperchen, die wiederum den Sauerstoff in der Lunge binden und zu allen Zellen tragen.

Folsäure kurbelt auch Glückshormone an – an dunklen Tagen besonders willkommen –, aktiviert den Eiweißbaustein Methionin, einen Energie- und Fitnessspender für den Körper. Er transportiert auch Schwefel in Haut, Haare und Nägel, wodurch diese an Glanz, Geschmeidigkeit und Festigkeit gewinnen.

Durch ihren Kaliumreichtum wirkt die Rote Bete darüber hinaus noch entwässernd und entsäuernd, die großen Mengen an Ballaststoffen regen die Darmtätigkeit an, entgiften und entfetten. Wundert es da noch, dass diesem Schatz der Natur nachgesagt wird, er mache die Schwachen stark und die Schüchternen mutig?

DAS REZEPT DES MONATS:

➤ Feldsalat mit Roter Bete und Körnermischung



Dieser Salat passt ideal für die strenge Phase – auch als Frühstück – ist preiswert und schnell zubereitet.

Zubereitung:

Den Feldsalat gründlich waschen. Falls er sehr sandig ist, ein zweites Mal waschen. Den Salat putzen und trocken-schleudern.

Die Rote Bete in dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Die Gemüsebrühe mit dem Essig verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Feldsalat und die Rote-Bete-Scheiben auf einem großen flachen Teller anrichten. Die Körnermischung in einer heißen Pfanne anrösten. Den Salat mit dem Dressing beträufeln und mit der gerösteten Körnermischung bestreuen.



➤ Zutaten für 1 Person

1 Portion	Feldsalat
gegarte	Rote Bete
25 ml	Gemüsebrühe
1 EL	milder Balsamico Essig
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer
1 Portion	Körnermischung