

### Wellness

- Badminton - Jagd auf flitzende Federn

### Aktuell

- Alarmierend viele übergewichtige Kinder
- Keine Beschränkung für Ballaststoffe
- Aktuelle Studie: Vitaminmangel in Deutschland weit verbreitet

### Ernährung

- Wer morgens hungert, der wird dick

### Gesünder Essen

- Herzhafte Kraut-Lasagne

### Buchtip

- Move and Relax. Fitness für den Körper - Wellness für die Seele.

Wellness \* Wellness \* Wellness \* Wellness \* Wellness \* Wellness

## BADMINTON - JAGD AUF FLITZENDE FEDERN



Badminton könnte mancher wegen der verwendeten Schläger und dem gefiederten Ball mit dem friedvollen Federball verwechseln. Tatsächlich ist es ein verletzungsarmer Sport, bei dem sich selbst Anfänger wunderbar austoben und wieder richtig auf andere Gedanken kommen können. Doch Badminton ist auch eine der schnellsten Sportarten überhaupt.

Rund zwei Millionen Menschen schmettern sich hierzulande die nur fünf Gramm schweren Federbälle um die Ohren. Das Spielfeld ist nur 13,40 Meter mal 6,10 Meter groß. Dennoch ist das ungeheuer spannende Spiel ein hervorragendes Fitnessstraining. Die Spieler sind ständig in Bewegung, müssen schnell reagieren und sich immer wieder auf neue Spielsituationen einstellen. Ständig wechseln Dreh- und Streckbewegungen, Sprünge, Starts und Stopps. Koordination, Schnelligkeit und Beinarbeit spielen eine immens wichtige Rolle. Nicht selten erreicht der mit Gänsefedern bestückte Korkball Geschwindigkeiten von 260 Stundenkilometern.

## Federn bremsen den schnellen Ball wieder ab

Badminton bringt Herz und Kreislauf auf Trab und ist gut für die Figur. Bis zu sechs Kilometer legen gute Spieler pro Match zurück, verlieren dabei bis zu 600 Kalorien. Das Spiel ist trainingswirksamer als Tennis, die Verletzungsgefahr geringer als beim Squash. Vorteil: Selbst Ungeübte kommen wesentlich schneller zu einem spannenden Spiel. Denn da der Ball im Flug durch die Federn schnell wieder abgebremst wird, ist er leichter zu treffen als ein Tennis- oder Squashball. Ein kontinuierliches Spiel mit rasanten Ballwechseln kann entstehen.

## Ein Spiel aus adeligem Hause

Entstanden ist das Badminton-Spiel im Jahre 1870. Auf dem feinen Landsitz des Herzogs von Beaufort in der englischen Grafschaft Gloucestershire fanden die ersten Partien statt. Warum der Name? Ganz einfach: Der Landsitz hieß Badminton-House.

Badminton lässt sich zu zweit oder zu viert spielen. Punkte machen kann immer nur derjenige, der den Aufschlag hat. Wem es gelingt, den Ball so über das Netz zu schlagen, dass der Gegenspieler ihn nicht aus dem Flug zurückschlagen kann, bekommt einen Punkt. Wer 15 Punkte erreicht, hat gewonnen. Das Netz darf nicht berührt werden.

## Schuhe, Ball und Schläger braucht der Spieler

Für Badminton-Schläger gilt: Je leichter der Rahmen, desto schneller lässt sich damit spielen. Rutschfeste Hallenschuhe sollten unbedingt über ein Fußbett und eine Kappenverstärkung verfügen. Die Federbälle bestehen aus Kork, haben 16 fest verankerte Naturfedern. Federbälle aus Plastik sind haltbarer, aber eher für das Training geeignet.

Anfänger sollten Badminton allerdings erst einmal ausprobieren. Nur so lässt sich herausfinden, ob es einem wirklich gefällt. Wer es richtig lernen will, sollte Gruppenunterricht nehmen.

Quelle: [www.lifeline.de](http://www.lifeline.de)

**Aktuell \* Aktuell \* Aktuell \* Aktuell \* Aktuell \* Aktuell \* Aktuell**

## **ALARMIEREND VIELE ÜBERGEWICHTIGE KINDER**

Wichtigstes Problem der Ernährungspolitik - Jedes fünfte Kind ist betroffen

Der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) und die Stiftung Warentest haben Politik und Ernährungswirtschaft aufgerufen, sich der alarmierenden Zunahme von Übergewicht und Fettsucht bei Kindern und Jugendlichen zu stellen. Bereits jedes fünfte Kind in Deutschland ist betroffen, noch einmal so viele Kinder gelten als gefährdet, so die beiden Verbraucherorganisationen auf einer gemeinsamen Pressekonferenz zu Beginn der Internationalen Grünen Woche in Berlin.

"Kinder sind die schwächsten Verbraucher - Eltern, die Wirtschaft, aber auch die Politik sind aufgerufen, Kinder besser vor den Folgen der Fehlernährung zu schützen", sagte vzbv-Vorstand Prof. Dr. Edda Müller. Als Gegenmaßnahmen forderte der vzbv unter anderem ein Verbot von Werbung bei Kinderprogrammen im Fernsehen und eine klare Kennzeichnung des Nährwertgehalts von Lebensmitteln.

Eine wesentliche Rolle beim Problem der wachsenden Zahl fehlernährter Kinder spielen nach den Untersuchungen der Stiftung Warentest Lebensmittel, die speziell oder überwiegend für Kinder hergestellt werden (Kindermolkereiprodukte, Müsliriegel als Zwischenmahlzeit, Tiefkühlpizzas und Tiefkühl-Pommes Frites, Hähnchennuggets usw.). Diese werden vorwiegend für Kinder beworben und sind in ihrer Zusammensetzung unausgewogen - zu viel Fett, zu wenig Ballaststoffe, zu viel Zucker, zu viele Kalorien, zu wenig Vitamine. Damit tragen sie zur Fehlernährung bei. "Lebensmittel, die für Kinder produziert werden oder bevorzugt von Kindern gegessen werden, sind meist unausgewogen zusammengesetzt und tragen zur Fehlernährung bei. Das zeigen unsere Untersuchungen in den vergangenen Jahren", so Dr. Werner Brinkmann, Vorstand der Stiftung Warentest.

Der vzbv und die Stiftung Warentest bezeichneten den hohen Anteil übergewichtiger Kinder als wichtigstes und dringendstes Problem der Ernährungspolitik. "Die betroffenen Kinder leiden oft ein Leben lang an den psychischen und physischen Folgen der Fehlernährung. Als Folge davon muss das Gesundheitswesen Kosten in Milliardenhöhe tragen", sagte vzbv-Vorstand Edda Müller. "Diese Kosten werden sich in absehbarer Zeit noch erheblich steigern, denn immer mehr übergewichtige Kinder heute, bedeuten immer mehr übergewichtige und kranke Erwachsene morgen." Zur Lösung des Problems forderte der vzbv eine gezielte Arbeit in Kindergärten und Grundschulen und ein Verbot von Werbung im Fernsehen, die sich an Kinder unter 12 Jahren richtet.

Die Folgen der Fehlernährung sind erschreckend: Haltungsschäden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, selbst die sogenannte Altersdiabetes sind bei den betroffenen Kindern und Jugendlichen auf dem Vormarsch. Durch die Folgeerkrankungen kommt auf das Gesundheitswesen eine Kostenlawine zu, so der vzbv.

Müller rief die Ernährungswirtschaft auf, sich ihrer Mitverantwortung für die Problematik zu stellen. "Wenn auf der einen Seite der Anteil übergewichtiger Kinder ständig steigt, auf der anderen Seite der Umsatz bei Fast Food, Süßwaren und stark gezuckerten Erfrischungsgetränken ebenfalls ständig zunimmt, ist der Zusammenhang offenkundig", sagte Edda Müller. Sie rief die Werbewirtschaft und die Lebensmittelindustrie zu einem offenen und selbstkritischen Dialog darüber auf, "wo das subtile Arbeiten mit kindlichen Wünschen, Ängsten und Bedürfnissen in der Werbung an Grenzen des Verantwortbaren stößt."

"Das Grundwissen von Kindern über Lebensmittel und Ernährung geht ständig zurück", berichtete Ulrike von der Lühe, stellvertretende Geschäftsführerin der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz von der Erfahrung der Verbraucherzentralen in der Ernährungsberatung. "Die meisten Kinder kennen Fisch nur noch als Fischstäbchen", so von der Lühe. Die Ernährungsberatung bildet seit Jahren einen Schwerpunkt der Arbeit aller 16 Verbraucherzentralen. "Unser Problem ist allerdings, dass Ernährungsberatung häufig nur dann von der Politik beachtet wird, wenn es Lebensmittelskandale gibt", so von der Lühe.

Quelle: [www.naturkost.de](http://www.naturkost.de)

## KEINE BESCHRÄNKUNG FÜR BALLASTSTOFFE

Wer über 35 Gramm Ballaststoffe pro Tag aufnimmt, muss nicht mit Magen-Darm-Beschwerden rechnen. Der hohe Ballaststoffverzehr wirkt sich vielmehr günstig auf Verstopfung und Sodbrennen aus, ermittelten amerikanische Forscher. Sie untersuchten im Rahmen der amerikanischen Brustkrebsstudie (WHEL) rund 600 Frauen im Durchschnittsalter von 54 Jahren und verglichen sie mit einer Kontrollgruppe. Die Teilnehmerinnen der Versuchsgruppe wurden angehalten, über Gemüse, Obst und Vollkornprodukte ihre Ballaststoffzufuhr zu steigern. Dabei nahmen sie etwa doppelt so viel unlösliche wie lösliche Ballaststoffe auf. Nach 12 Monaten zeigte sich, dass Frauen, die mehr als 35 Gramm Ballaststoffe pro Tag aßen, nicht häufiger über Blähungen, Durchfall oder Magenbeschwerden berichteten als die Kontrollgruppe mit einer Ballaststoffaufnahme von durchschnittlich 22 Gramm. Dagegen litten die Ballaststoffesserinnen seltener an Verstopfung und Sodbrennen als die Vergleichsgruppe.

Das Nationale Krebs Institut der Vereinigten Staaten empfiehlt zwar einen reichlichen Verzehr von Ballaststoffen, gibt aber als Obergrenze 35 Gramm pro Tag an, um negative Wirkungen wie Magen-Darm-Beschwerden auszuschließen. Diese Beschränkung halten die Autoren aufgrund ihrer Untersuchungsergebnisse für unnötig. Vielmehr hat sich gezeigt, dass eine hohe Ballaststoffaufnahme über Lebensmittel durchführbar ist und keine Problem im Magen-Darm-Trakt verursacht.

Quelle: McEligot, A.J. et al.: High dietary fiber consumption is not associated with gastrointestinal discomfort in a diet intervention trial. In: Journal of the american dietetic association 102 (4), 549-551, 2002

## AKTUELLE STUDIE: VITAMINMANGEL IN DEUTSCHLAND WEIT VERBREITET

Aachen, den 22.04.02 - 11.00 Uhr – (DIET-SDM): Grosse Teile der Bevölkerung Deutschlands leiden unter Vitaminmangel, so das aktuelle Ergebnis der von der Taxofit-Vitaminforschung beim Deutschen Institut für Ernährungsmedizin und Diätetik (D.I.E.T.) in Bad Aachen in Auftrag gegebenen Untersuchung „Vitaminmangel in Deutschland“. Dies berichtete Sven-David Müller, Sprecher des DIET, in einem Pressegespräch im Vorfeld des vom Verband für Ernährung und Diätetik (VFED) ins Leben gerufenen „Tages der gesunden Ernährung“ am heutigen 22. April. Trotzdem umfangreicher Aufklärungskampagnen über den hohen Stellenwert von Vitaminen und Mineralstoffen für die Gesundheit sei die Zufuhr lebenswichtiger Vitamine bei vielen Menschen noch immer nicht ausreichend. Vor allem die Vitamine D und Folsäure werden über die Nahrung unzureichend aufgenommen. Doch auch die Versorgung weiter Teile der Bevölkerung mit dem Schutzvitamin E sei eher mangelhaft. Nur bei den Vitaminen A und C sowie Niacin und Cobalamin liege die Zufuhr häufiger im Bereich der offiziellen Empfehlungen. Beim Vorliegen eines Vitaminmangels sei eine Ernährungsumstellung oder auch die Einnahme von Vitaminen in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zwingend notwendig, so Müller.

Die Hauptursachen von Vitaminmangel sind neben ungesunder Ernährung inzwischen bei Krankheiten und Medikamenten zu suchen, die eine Resorption der Vitamine behindern oder den Bedarf erhöhen. Dazu gehören beispielsweise entzündliche Darmerkrankungen oder auch die „Pille“. Die klassischen Vitamin-Mangelerkrankungen wie Skorbut oder

Beriberie sind selten geworden, an deren Stelle treten heute weniger drastisch ausgeprägte Mangelzustände. Diese äussern sich in unspezifischen Symptomen wie Kopfschmerzen und verminderter Leistungsfähigkeit, was eine Diagnose erschwert. Vitamin D-, E- und Folsäuremangel zeigen sich in Muskelschwäche, Osteoporose, Nerven- und Zellschäden, Schlaflosigkeit oder Blutbildungsstörungen, so Müller abschliessend.

Eine Tabelle zur Vitaminversorgung der deutschen Bevölkerung sowie eine Graphik können per eMail [info@diet-aachen.de](mailto:info@diet-aachen.de) angefordert werden.

Quelle: DIET, Sven-David Müller, Pressesprecher DIET

## Ernährung \* Ernährung \* Ernährung \* Ernährung \* Ernährung

### WER MORGENS HUNGERT, DER WIRD DICK



Manche lieben es englisch mit Würstchen und Speck, andere ziehen das süße Frühstück mit Marmelade und Honig vor. Doch viel zu viele Menschen essen morgens gar nichts - aus Gewohnheit, Faulheit oder Zeitmangel. Dabei ist ein leichtes Frühstück die gesündeste Art, den Tag zu beginnen.

Früh morgens essen "wie ein König" - das sagt sich so leicht. Viele Menschen bekommen morgens außer einer Tasse Kaffee oder Tee nichts herunter. Andere verkneifen sich das Frühstück mit Rücksicht auf die Figur: Nur nicht gleich den Tag mit Essen beginnen. Doch beides ist falsch. Ein kleines fettarmes Frühstück ist genau das Richtige, um den Stoffwechsel in Gang zu bringen. Besonders Menschen, die auf ihre Figur achten, sollten sich den Snack am Morgen gönnen: Ein Vollkornbrötchen mit fettarmem Käse oder ein Müsli mit Magermilch sind echte Muntermacher. Der Stoffwechsel kommt in Schwung, Körperfett kann abgebaut werden und das Schlafhormon Melatonin verschwindet schneller aus dem Blutkreislauf.

### Kinder verbrauchen nachts alle Energiereserven

Besonders für Kinder ist es wichtig, nicht ohne Frühstück das Haus zu verlassen. Bei ihnen hat der Körper über Nacht die Energievorräte, die in der Leber in Form von Speicherzucker (Glykogen) aufbewahrt werden, gänzlich aufgebraucht. Werden diese Vorräte nicht wieder aufgefüllt, kommt der Stoffwechsel aus dem Tritt: Eiweißreserven in den Muskeln werden angegriffen und der Körper schaltet auf Energiesparmodus. Das hat zur Folge, dass alles, was das Kind später am Tag isst, besonders gut verwertet wird. Zusammen mit zu wenig Bewegung kommt es schnell zu Fettanlagerung: Übergewicht droht.

## Der Heißhunger kommt am Vormittag

Erwachsene sollten ihren Kindern ein gutes Beispiel sein. Sie haben morgens zwar noch etwas Speicherezucker übrig, um die ersten Stunden des Tages zu überstehen. Doch spätestens am Vormittag kommt die große Hungerattacke. Und wer dieses Gefühl kennt, weiß wie schwer es ist, dann nicht hemmungslos drauf loszufuttern. Das Frühstück der Könige muss es also nicht sein. Aber ein Fitness-Snack ist morgens wichtig!

Quelle: [www.lifeline.de](http://www.lifeline.de)

## Gesünder Essen \* Gesünder Essen \* Gesünder Essen

### HERZHAFTE KRAUT-LASAGNE

für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Backzeit: ca. 30 Minuten

Zutaten:

800 g Weißkraut

400 g Möhren

100 g Zwiebeln

2 El Olivenöl, nativ

2 Msp. Kümmelsamen

2-3 Msp. Meersalz

2 Msp. Pfeffer

1 Msp. Paprikapulver

250-300 ml Wasser

100 g saure Sahne

100 g Sahne

12-14 Vollkorn-Lasagneblätter (250 g)

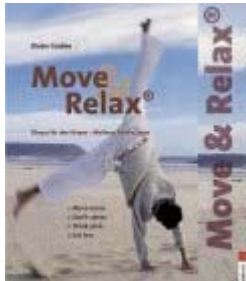
50 g Hartkäse

So wird´s gemacht:

- Weißkraut fein hobeln, Möhren in dünne Stifte und Zwiebeln in Würfel schneiden. Zwiebelwürfel und Möhrenstifte in Olivenöl anschwitzen. Weißkraut, Kümmel und Salz zugeben und 10-15 Minuten kräftig anschmoren, falls nötig etwas Wasser zugießen.
- Kraut vom Herd nehmen, mit saurer und süßer Sahne vermischen und mit Pfeffer und Paprika abschmecken. Eine Auflaufform einfetten und das Gemüse abwechselnd mit den Lasagneblättern einschichten. Als erste und letzte Schicht das Kraut einfüllen.
- Den Käse reiben, über der Lasagne verteilen und bei 180 °C etwa 30-40 Minuten backen.

## Buchtipps \* Buchtipps \* Buchtipps \* Buchtipps \* Buchtipps \* Buchtipps

**MOVE AND RELAX.** Fitness für den Körper - Wellness für die Seele.  
von Dieter Grabbe



### **Kurzbeschreibung**

Fühlen Sie sich überarbeitet, lustlos, schlapp oder zu dick? Dann sind Sie reif für *Move & Relax*. Dieses geniale Fitness- und Wellnessprogramm macht Schluss mit Crash-Diäten und Extremsport: Nur die Balance zwischen Bewegung und Entspannung und zwischen Körper und Seele macht nämlich fit und gesund und schenkt innere Ruhe und Gelassenheit.

"Think pink!", "Move more!", "Don't stress!" und "Eat less!" lauten die vier knackigen und wirkungsvollen *Move & Relax*-Prinzipien. Sie fassen die effektivsten Methoden zusammen, die Dieter Grabbe bei seiner Arbeit als Fitness-Instructor, Personal-Trainer und Wellnessberater täglich umsetzt. Die vier Säulen kann man parallel oder nacheinander in Angriff nehmen, ganz nach Lust und Bedarf.

Mit "Think pink!" kann man das Unterbewusstsein auf Glück und Energie programmieren und den grauen Alltag mal durch die rosarote Brille sehen. Im Kapitel "Move more" werden Kraft und Ausdauer trainiert: Daily Movements für zwischendurch, Energy-Walking und einfache Power-Exercises machen sogar Sportmuffeln Spaß. "Don't stress!" bietet die Kunst der Entspannung mit Streicheleinheiten für die Seele. Und unter dem Stichwort "Eat less!" gibt es Ernährungstipps für jede Menge Energie und eine gute Figur, nach dem Motto: Das Richtige essen und genießen statt Hungern.

Bei *Move & Relax* muss man nicht den inneren Schweinehund niederringen, um fit zu werden und abzunehmen, sondern kann ihn ganz locker an der Leine spazieren führen. Es ist ein professionelles Programm, bei dem man wieder lernt, in sich hineinzuhorchen und zu fühlen, was Körper und Seele brauchen.

**Preis:** EUR 15,95  
**Broschiert** - 176 Seiten - Südwest-Verlag  
**Erscheinungsdatum:** 2002  
**ISBN:** 3517065749

-----  
-----  
-----  
  
[www.juiceplus.de](http://www.juiceplus.de)  
copyright NSA AG, Holeestrasse 87, 4015 Basel/Schweiz