

Ausgabe Dezember 2004

**Thema: Verträglichkeit von Vollkornbrot**

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik, hier erscheint nun der 24. naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp vielleicht für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den vielleicht gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann. Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand auch auf die harmloseste Pflanze eine allergische Reaktion entwickeln – um nur ein Beispiel zu nennen. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.

In der Anlage erhalten Sie eine Powerpoint-Datei zum Thema „Nährstoffdichte“ sowie einen **Fragebogen zum Newsletter**. Wir würden uns freuen, wenn Sie den Fragebogen ausgefüllt an [boettger@habichtswaldklinik.de](mailto:boettger@habichtswaldklinik.de) zurückmailen würden. Bedenken Sie bitte, dass wir uns viel Mühe geben, um Ihnen regelmäßige naturheilkundliche Informationen zukommen zu lassen. Nehmen Sie sich doch bitte einmal 5 Minuten Zeit, um uns eine Rückmeldung zu geben – zumal diese einer weiteren Verbesserung des Newsletters dient. Sie können den Fragebogen auch ausdrucken und per Post senden an: Habichtswald-Klinik, Sekretariat Innere Abteilung, Wigandstr. 1, 34131 Kassel. Vielen Dank!

**Quizfrage:**

Wie viel Vollkornbrot müssten wir essen (wenn wir keine anderen ballaststoffhaltigen Lebensmittel verzehren würden), um allein damit die empfohlene tägliche Ballaststoffzufuhr aufrecht zu erhalten?

- a) 100 g (etwa 2 Scheiben)
- b) 200 g (etwa 4 Scheiben)
- c) 400 g (etwa 8 Scheiben)
- d) 600 g (etwa 12 Scheiben)

**Die Nährstoffdichte – wie viel Vitalstoffe sind wirklich in Vollkornbrot?**

Vollkornbrot wird ernährungsphysiologisch günstiger angesehen als Weiß- oder Graubrot. Dies ist auf den besseren Nährstoffgehalt an verschiedenen Vitamine und Mineralstoffen, aber auch auf den höheren Ballaststoffgehalt zurückzuführen. Die Graphik (siehe Anlage, Abb. 2) spiegelt die relative Nährstoffdichte von Vollkornbrot im Vergleich zu Graubrot wieder. Dabei erkennen wir, dass die untersuchten Vitamine und Mineralstoffe beim Vollkornbrot oft doppelt so hoch (manchmal noch höher) liegen als beim Graubrot (beides sind Weizenbrote). Wichtig ist die Grenzlinie von 1. Was darunter liegt, entspricht keiner guten Versorgung, 1 ist durchschnittlich und deutlich über 1 führt zu einer guten Versorgung mit dem entsprechenden Stoff. Während das Vollkornbrot bei allen untersuchten Nährstoffen um 1 oder meist sogar deutlich höher liegt, ist das Graubrot bei Vitamin B 2, Niacin, Vitamin B 6 und Kalium deutlich unter 1.

## **Was ist die Nährstoffdichte eigentlich?**

Die Nährstoffdichte gibt den Gehalt eines bestimmten Nährstoffes nicht im Vergleich zum Gewicht (wie sonst üblich), sondern im Vergleich zum Kaloriengehalt an. Die relative Nährstoffdichte berücksichtigt darüber hinaus noch den täglichen Kalorienverbrauch. Sie gibt an, wie viel mehr wir von einem Nährstoff zu uns nehmen würden, wenn wir unseren gesamten Energiebedarf nur mit diesem Lebensmittel deckten. Beispiel (siehe Abb. 1): Die relative Nährstoffdichte von Hartkäse liegt (je nach Sorte und Fettgehalt) bei etwa 5-7 für Kalzium. Wenn wir uns ausschließlich von Hartkäse ernährten (und wir dabei die übliche Kalorienzufuhr einhielten), so wäre die Kalziumzufuhr 5-7mal so hoch wie empfohlen. Hartkäse ist also relativ zu den Kalorien sehr kalziumreich. Die relative Nährstoffdichte von Quark (40 % Fett i. Tr.) liegt nur etwa bei 1. Wenn wir also nur Quark essen würden, so deckten wir gerade einmal unseren Kalziumbedarf – mehr aber auch nicht. Unter Berücksichtigung der Nährstoffdichte erweist sich Quark also keineswegs als der gute Kalziumspender, für den er gemeinhin gehalten wird. Fleisch weist sogar nur eine Kalziumdichte von unter 0,1 auf, trägt also fast gar nicht zur Kalziumversorgung bei. Die relative Nährstoffdichte gibt nur Angaben über den Nährstoffgehalt in Bezug auf den Energiegehalt, Resorptionsprobleme bleiben hiervon unberücksichtigt. So vermindert der hohe Fettgehalt im Quark die Kalziumaufnahme, der hohe Phosphatgehalt von Fleisch- und Wurstprodukten behindert ebenfalls die Kalziumresorption.

## **Vollkornbrot ist Graubrot überlegen, wird aber nicht so gern gegessen**

Doch zurück zum Brot. In der Abb. 2 können wir erkennen, dass Vollkornbrot bezüglich aller Nährstoffe etwa doppelt so gut liegt wie Graubrot. In einer Zeit, wo wir sehr wenig Energie zuführen dürfen, wenn wir nicht dick werden wollen, müssen wir also nährstoffdichte und energiearme Lebensmittel bevorzugen, wenn wir unseren Nährstoffbedarf decken wollen. Leider findet Vollkornbrot nicht die Verbreitung, die aus ernährungsmedizinischer Sicht günstig wäre. Woran liegt das? Weißbrot oder Graubrot sind wesentlich leichter zu kauen. Sie sind einfach bequemer. Viele Menschen sind von Kindheit daran gewöhnt und alte Gewohnheiten wirft man nicht so leicht über Bord, auch wenn es sinnvoll wäre. Ein entscheidender Aspekt ist aber die Verträglichkeit. Viele Menschen würden gern Vollkornbrot essen, weil sie von dessen gesundheitlichen Vorzügen überzeugt sind, haben es auch schon probiert, sind aber reumütig zum „ungesunden“ Brot zurückgekehrt – weil sie Vollkornbrot schlichtweg nicht vertragen haben. Manche fühlen sich nach dem Genuss von Vollkornbrot aufgebläht wie ein Ballon. Wenn die Hose nicht mehr zugeht, weil der Leib dicker ist, die Blähungen schmerzhaft kneifen oder unangenehme Winde entfleuchen – dann ist das nicht lustig und es vergeht die Lust am gesündesten Essen.

## **Wie wird Vollkornbrot verträglicher?**

Was können wir tun, um Vollkornbrot besser zu vertragen? Hier habe ich einige Tipps zusammengestellt, die Sie ausprobieren können:

### **Tipp 1 – Vollkornbrot ohne Körner**

Gibt es das überhaupt? Ja, ein Vollkornbrot muss aus allen Bestandteilen des vollen Kornes bestehen. Das heißt aber keineswegs, dass dieses als ganzes Korn oder grobes Schrot vorliegen muss. Verlangen Sie beim Bäcker ein Vollkornbrot aus ausgemahlenem Korn. Dieses enthält alle Nährstoffe, lässt sich viel leichter kauen und ist meist besser verträglich als das Brot der „Körnerfresser“. Sie erkennen es an der Bezeichnung Vollkornbrot (wo Vollkornbrot draufsteht, ist auch Vollkornbrot drin – die Bezeichnung ist gesetzlich geschützt), aber keine Körner oder grobes Schrot enthalten sind. Achtung: nicht jedes „dunkle“ Brot oder Brötchen ist gleich Vollkorn. Viele Bäcker mischen Zucker- oder Malzculleur bei, um das Brot „gesund“ aussehen zu lassen.

## **Tipp 2 – Gut gekaut ist halb verdaut**

Wir essen nicht, wir schlingen. Die meisten verzehren ihre Mahlzeiten viel zu schnell. Mahlzeit bedeutet schließlich, dass wir uns Zeit zum Zer-mah-len der Nahrung nehmen. Jeder kennt das Experiment aus dem Chemieunterricht in der Schule: kauen wir ein Stück trockenes Brot sehr lange, schmeckt es nach einiger Zeit süß. Die Amylase – ein Enzym – des Speichels spaltet bereits einzelne Zuckermoleküle von den Stärkeketten ab. Die Verdauung beginnt bereits im Mund! Mechanisch gut zerkleinerte Nahrung kann auch von den Enzymen in Magen und Darm besser zerlegt werden als grobe Stückchen. Gelangen Stärkekörnchen unverdaut in den Dickdarm – und dies ist bei Vollkornbrot aus Schrot oder ganzen Körner sowie bei schlechtem Kauen fast immer der Fall -, so freuen sich die Darmbakterien. Diese vollenden das, was wir nicht geschafft haben. Sie verdauen die Stärke – allerdings mit erheblicher Gasbildung. Kauen Sie also Ihr Brot sehr gut und lange, am besten bis der Nahrungsbrei richtig flüssig geworden ist. Dies hat noch eine positive Nebenwirkung: Sie werden schneller satt und nehmen leichter ab.

## **Tipp 3 – Frisches Brot vom Bäcker schmeckt gut...**

...bläht aber besonders gut. Essen Sie lieber Brot, welches ein oder zwei Tage alt ist. Ihr Verdauungssystem wird es Ihnen danken.

## **Tipp 4 – Backen Sie das Brot noch einmal auf**

Warmes Brot ist besser verträglich als kaltes. Stecken Sie das Vollkornbrot doch einfach in den Toaster und rösten Sie es ein wenig. Es wird so bekömmlicher und schmeckt meistens auch besser.

## **Tipp 5 – Der gute alte Sauerteig**

Beim Sauerteig dürfen sich schon einmal bestimmte Mikroorganismen über die Stärke hermachen und sorgen so für eine gewisse Vorverdauung. Viele Bäcker, die Sauerteigbrot verkaufen, verwenden aber Kunstsauerteig, der den Gärungsprozess enorm beschleunigt und damit für den Bäcker wirtschaftlicher ist. Nur beim Natursauerteig wird die Phytinsäure weitgehend abgebaut. Die Phytinsäure bindet Mineralien und verhindert so deren Aufnahme. Sie ist aber auch für einen Teil der Verdauungsbeschwerden verantwortlich. Natursauerteig braucht eben seine Zeit. Nur wenige Bäcker machen sich noch diese Mühe. Fragen Sie danach. Oft werden Sie in Reformhäusern, Naturkostläden oder bei Bio-Bäckern fündig.

Probieren geht über studieren! Der eine oder andere Tipp reicht vielleicht schon aus, um das Vollkornbrot gut und problemlos verdauen zu können. Vielleicht müssen Sie aber auch mehrere Tipps zusammen anwenden. Im Extremfall müssen Sie vielleicht alle gleichzeitig beherzigen. Viel Erfolg!

## **Auflösung der Quizfrage:**

Pro Tag sollten Sie laut den Ernährungsgesellschaften 30 g reine Ballaststoffe zuführen. Vollkornbrot enthält 5 g Ballaststoffe pro 100 g. Sie müssten also 600 g Vollkornbrot essen, um damit allein auf 30 g zu kommen. Nebenbei: bei Weißbrot wäre es ein ganzer Zweipfünder! Sie sehen also, es ist gar nicht so einfach, die 30 g zu schaffen. Es gelingt eigentlich nur, wenn wir viel Gemüse, Salate, Obst sowie nahezu ausschließlich Vollkornprodukte verzehren bei gleichzeitig nur relativ geringer Zufuhr von Fleisch und Milchprodukten.

## **Vorträge der Inneren Abteilung für den Monat Januar 2005:**

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“, Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

06.11.2005 *„Die Cholesterin-Lüge – Mythos und Wirklichkeit einer Stoffwechselstörung“*

13.01.2005 *„Kampf dem Killer Nr. 1: Herzinfarkt und Schlaganfall“ Was Ihnen Ihr Kardiologe bisher verschwiegen hat*

20.01.2005 *„Freie Radikale und Antioxidantien – was jeder heute darüber wissen sollte“*

27.01.2005 *„Wenn die Knochen schwinden – schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung der Osteoporose“*

Freitag 11.00-11.30 Uhr im „Landgraf-Karl-Saal“

07.01.2005 *„Wie atme ich richtig? – Vortrag mit praktischen Übungen“*

Referentin: Frau Marlene Ditz

14.01.2005 *„Kleine Notfälle mit Homöopathie selbst behandeln“*

Referentin: Frau Annette Obermüller-Hörsch

21.01.2005 *„Praktische Tipps bei Asthma bronchiale und chronisch obstruktiver Bronchitis“*

Referentin: Frau Nelli Bukmaier

28.01.2005 *„Fit und gesund mit Vitalstoffen – welche Nahrungsergänzungen sind sinnvoll?“*

Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

Weitere interessante Internet-Adressen, in die Sie einmal hineinschauen sollten:

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/de/innere.htm>

(Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung)

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/aktuell/index.htm>

(Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps.)

<http://www.wicker-kliniken.de/>

(Hier finden Sie Informationen über die Kliniken des Wicker-Verbundes.)

Wenn Sie diesen Newsletter bestellen oder abbestellen wollen, so schicken Sie eine kurze e-mail an: [innere@habichtswaldklinik.de](mailto:innere@habichtswaldklinik.de)

Newsletter vergangener Monate können Sie nachlesen unter:

<http://habichtswaldklinik.de/naturheilkunde/archiv.htm>

Ab sofort bieten wir an:

## **Angebot für Ärzte/Heilpraktiker/Psychologen**

### **Praxisseminar Naturheilkunde**

#### **mit Selbsterfahrung verschiedener naturheilkundlicher Methoden**

- Sind Sie erschöpft und ausgebrannt?
- Haben Sie gesundheitliche Störungen (z. B. Kopfschmerzen, Arthrose, Bluthochdruck), die Sie behandeln wissen wollten, wozu Ihnen bisher aber die Zeit fehlte?
- Möchten Sie gleichzeitig etwas für sich tun, sich dabei fortbilden und das Ganze auch noch vom Finanzamt (zumindest teilweise) finanzieren lassen?

Dann ist das folgende Angebot für professionelle Therapeuten (z. B. Ärzte, Heilpraktiker, Psychologen) möglicherweise genau das Richtige für Sie. Sie erhalten folgende Leistungen:

- Ausführliches mindestens einstündiges individuelles ärztliches Aufnahmegespräch mit Untersuchung
- Ausführliche Labordiagnostik und EKG
- Unterkunft in baubiologisch und komfortabel ausgestatteten Einzelzimmern
- Volle Verpflegung (z. B. Vollwertkost, vegetarische Vollwertkost, Makrobiotik, Ayurveda, Heilfasten)

- Drei halbstündige Einzeltermine mit dem Chefarzt pro Woche
- Ein zweistündiger naturheilkundlicher Vortrag pro Woche
- Ein halbstündiger naturheilkundlicher Vortrag pro Woche
- Ein einstündiges ganzheitliches Gruppengespräch pro Woche
- Teilnahme an einem Entspannungsverfahren (z. B. AT, Yoga, PMR, Tai Chi)
- Weitere Verfahren wie z. B. Lichtmeditation, Herzensmeditation, Mantrensingen, Übungen der Kraft auf Wunsch
- Bei Indikation gesprächspsychotherapeutisch orientierte Einzelgespräche, Gruppentherapie oder Teilnahme am therapeutischen Heilmalen
- Nach individueller Verordnung balneo-physikalischen Verfahren (z. B. Dauerduschen, Colon-Hydro-Therapie, Kraniosakraltherapie, Walking, Bewegungsbad, Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Einzelkrankengymnastik, Fußreflexzonen-, Aromaöl-, Akupunkturmassage nach Penzel)
- Kostenlose Benutzung der Kurhessen-Therme 5x pro Woche
- Weitere konventionelle Diagnostik (z. B. Ultraschall, Echokardiographie, Langzeit-RR) ist nach Bedarf möglich
- Naturheilkundliche Diagnostik (z. B. Regulationsthermographie, Störfeldsuche, Unverträglichkeitsprüfungen mit EAV, IgE/IgG, LTT, subtile Stuhlidiagnostik, Vollblutminimal-, Hormon- und Vitaminanalyse) ist auf Wunsch möglich

Lernen Sie ganzheitliche Medizin aus Sicht des „Patienten“ kennen – Sie werden viel dabei lernen können. Verbinden Sie das Angenehme mit dem Nützlichen. Tun Sie etwas für Körper, Geist und Seele.

Sie erhalten eine Bescheinigung des Chefarztes über die abgeleistete Hospitation (die vollen Weiterbildungsermächtigungen der Ärztekammer für „Naturheilverfahren“ und „Homöopathie“ liegen vor). Laut Auskunft der hessischen Ärztekammer können Sie Fortbildungspunkte (besonders wichtig für den niedergelassenen Kassenarzt) beantragen. Die hessische Ärztekammer genehmigt für eine Hospitation bei mir 20 Punkte (in anderen Ärztekammern sind Abweichungen möglich).

#### **Ihre Kosten:**

Ihnen werden 98 € pro Tag für Unterkunft und Verpflegung berechnet. Diese können Sie zusammen mit den Reisekosten beim Finanzamt als Fortbildungskosten steuerlich geltend machen.

Zusätzlich erhalten Sie eine detaillierte Arztrechnung nach GOÄ für die in Anspruch genommenen ärztlichen, diagnostischen, psychotherapeutischen und balneo-physikalischen Leistungen. Diese können Sie ggf. bei Ihrer privaten Krankenkasse/Beihilfe einreichen.