

## **Gesundheitsfrühstück**

### **Bewusst essen – gesund genießen! Mit den neuen Ratgebern von TRIAS**

**Donnerstag, den 29. November 2012, 11.00 Uhr bis 13.00 Uhr**  
**Ort: MAZZA Hamburg, Orientsaal, Moorkamp 5, 20357 Hamburg**

#### **Inhalt Pressemappe**

##### **Programm**

##### **Schlank essen – Kohlenhydrate meiden**

Presstext zum Buch „Low Carb: Das 8-Wochen-Programm“

Redemanuskript von Claudia Lenz

Lebenslauf der Autorin

Rezept: „Mozzarella im Speckmantel“

##### **Energiereich essen – wieder zu Kräften kommen und zunehmen**

Presstext zum Buch „Mangel- und Unterernährung“

Redemanuskript von Prof. Dr. med. Christian Löser

Lebenslauf des Autors

Rezept: „Birnenshake à la Helene“

##### **Unbeschwert essen – vitalisierende Ernährung ab 40**

Presstext zum Buch „Alles wird schwerer – Ich nicht! Das Kochbuch für Frauen ab 40“

Redemanuskript von Dr. Antonie Danz

Lebenslauf der Autorin

Rezept: „Haferporridge“

##### **Bestellformular**

*Falls Sie das Material in digitaler Form wünschen, schicken wir Ihnen gerne ein PDF per E-Mail. Bitte kontaktieren Sie uns unter [mareike.bauner@thieme.de](mailto:mareike.bauner@thieme.de).*

##### Pressekontakt:

Carola Schindler | Mareike Bauner

TRIAS Verlag in der Thieme Verlagsgruppe

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Rüdigerstr. 14 | 70469 Stuttgart

E-Mail: [carola.schindler@thieme.de](mailto:carola.schindler@thieme.de) | [mareike.bauner@thieme.de](mailto:mareike.bauner@thieme.de)

Tel.: 0711 89 31-488 | -646

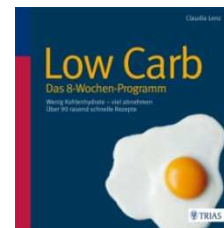
## **Programm:**

### **Begrüßung**

#### **Schlank essen – Kohlenhydrate meiden**

Müsli zum Frühstück, mittags einen großen Teller Nudeln und Butterbrot zum Abendessen – Kohlenhydrate sind in unserer Ernährung allgegenwärtig und sehr dominant. Das macht bei unserer heutigen Lebensweise auf Dauer dick. Essen Sie sich stattdessen eine Zeitlang mit Gemüse, hochwertigen Eiweißen, Obst und gesunden Fetten satt, dann purzeln rasch die Pfunde. Claudia Lenz stellt ihr kohlenhydratbewusstes 8-Wochen-Programm nach dem Low-Carb-Prinzip vor.

*Claudia Lenz, Diplom-Ökotrophologin, Autorin und Redakteurin mit Schwerpunkt Ernährung und gesunde Lebensweise*



#### **Energereich essen – wieder zu Kräften kommen und zunehmen**

Eine starke Gewichtsabnahme und eine Unterversorgung mit wichtigen Nährstoffen wirken sich mindestens ebenso negativ auf die Gesundheit aus wie Übergewicht. Besonders häufig betroffen sind alte Menschen und Patienten mit schweren Erkrankungen. Deshalb ist es wichtig, die Warnzeichen einer Unter- und Mangelernährung frühzeitig zu erkennen und mit individuell zugeschnittenen Maßnahmen effektiv zu behandeln. Professor Christian Löser erklärt, wie Patienten mit bedarfsgerechter und genussvoller Ernährung zu mehr Appetit und Freude am Essen zurückfinden können.

*Professor Dr. med. Christian Löser, Chefarzt der Medizinischen Klinik des Roten Kreuz Krankenhauses Kassel*



#### **Unbeschwert essen – vitalisierende Ernährung ab 40**

Jenseits der 40 haben viele Frauen durch einen veränderten Stoffwechsel nicht nur mit dem Körpergewicht zu kämpfen, sondern sie stellen auch fest, dass ihre Vitalität nachlässt und sie einige Nahrungsmittel nicht mehr so gut vertragen wie früher. Dr. Antonie Danz zeigt, wie sie diesen veränderten Bedürfnissen mit einer vitalisierenden Ernährung nach der Erfahrungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gerecht werden können, und stellt ihre liebsten Rezepte vor.

*Dr. Antonie Danz, Ernährungswissenschaftlerin mit Schwerpunkt Frauengesundheit*



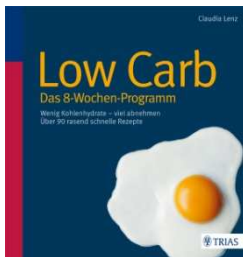
### **Diskussion und Fragen an die Referenten**

### **Anschließend Imbiss und Möglichkeit zum persönlichen Gespräch**

## Low Carb

### Wenig Kohlenhydrate – viel abnehmen

Stuttgart, November 2012 – Müsli zum Frühstück, mittags ein Stück Pizza und Brot zum Abendessen – Kohlenhydrate dominieren unseren täglichen Speiseplan. Wer sich hier einschränkt, kann rasch ein paar unliebsame Kilos loswerden. Ernährungswissenschaftlerin Claudia Lenz erklärt in ihrem Ratgeber „Low Carb: Das 8-Wochen-Programm“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013), wie und warum man mit einer kohlenhydratbewussten Ernährungsweise zuverlässig schnell abnehmen kann und Heißhungerattacken aus dem Weg geht.



Claudia Lenz

**Low Carb: Das 8-Wochen-Programm**

TRIAS Verlag, Stuttgart, 2013

EUR ca. 17,99

ISBN 978-3-8304-6707-6

erscheint am 9. Januar 2013

Mit dem Low-Carb-Programm purzeln die Pfunde, weil das Insulin im Zaum und der Blutzuckerspiegel konstant gehalten wird. Insulin ist ein Hormon der Bauchspeicheldrüse, das die Zelltüren aufschließt, damit der Brennstoff aus den verschiedenen Nährstoffen in Form von Blutzucker aus dem Blut in die Zellen aufgenommen werden kann. Kohlenhydrate, vor allem in stark verarbeiteten und süßen Lebensmitteln, sorgen dafür, dass vermehrt Insulin ausgeschüttet und die Zellen zur raschen Brennstoffaufnahme geöffnet werden. Die Zellen nehmen aus dem Blut sehr schnell viel Zucker auf, der in Energie umgewandelt wird. Was nicht sofort verwertet werden kann, landet als Fett auf den Hüften. Außerdem sinkt durch die schnelle Aufnahme des Zuckers in den Zellen die Konzentration im Blut selbst. Der Blutzuckerspiegel sinkt. Da das Gehirn jedoch für seine Arbeit einen gewissen Zuckerspiegel im Blut benötigt, schüttet es das Stresshormon Adrenalin aus. Eine Folge davon: Heißhunger – und der Griff zum nächsten Stück Schokolade. Ein Teufelskreis! Mit einer Low-Carb-Ernährung wird die Insulinausschüttung reduziert und der Blutzuckerspiegel pendelt sich auf mittlerem

Niveau ein. Es wird weniger überschüssige Energie aufgenommen und das Heißhungergefühl verschwindet .

Claudia Lenz stellt in ihrem Ratgeber zwei Programme vor:  
ein 2-Wochen-Programm für Eilige mit nur 30 Gramm Kohlenhydraten am Tag und ein 8-Wochen-Programm für den Ausdauer-Abnehmtyp. 90 Gerichte vom Low-Carb-Frühstück über Snacks und Suppen bis zum Menüvorschlag fürs Wochenende stehen auf dem abwechslungsreichen Speiseplan.

## **Schlank essen – Kohlenhydrate meiden**

*Claudia Lenz, Diplom-Ökotrophologin, Autorin und Redakteurin mit Schwerpunkt Ernährung und gesunde Lebensweise*

Wenn ich über kohlenhydratbewusste Ernährung als gesunder Schlankmacher spreche, werden mir häufig zwei Fragen gestellt: Ist es gesund, sich über lange Zeit Low-Carb zu ernähren und was ist eigentlich mit dem Jo-Jo-Effekt? Hier meine Antworten.

### **Eignet sich Low-Carb als Langzeiternährungsform?**

Im Sommer 2012 erschienen zeitgleich zwei Studien über die Langzeitwirkung von Low-Carb-Diäten mit unterschiedlichem Ergebnis, die in der Süddeutschen Zeitung vom 29.6.12 zusammengefasst wurden. „Wer den Kohlenhydrat-Anteil in der Nahrung reduziert, tut seinem Stoffwechsel etwas Gutes, nimmt leichter ab und lebt womöglich gesünder.“ So das Fazit zur wissenschaftlichen Arbeit aus dem „Journal of the American Medical Association“. In der zweiten Studie jedoch, diesmal vom „British Medical Journal“, kamen die Wissenschaftler, zu dem Ergebnis, „dass eine Ernährung, bei der die Kohlenhydrate eingeschränkt werden, mit einem erhöhten Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall einhergeht.“

Ist damit nun auch Low-Carb als gesunder und durchaus komfortabler Weg zum Wohlfühlgewicht ausgeschieden? Nein, denn die Negativstudie geriet unter anderem wegen mangelnder Dokumentation von tatsächlicher Ernährung und tatsächlichem Lebensstil der Testpersonen in den langen Jahren bis zur Herz-Kreislauf-Erkrankung schnell ins Kreuzfeuer der Kritik. Als wissenschaftlich haltbar kann man aus meiner Sicht festhalten: Low-Carb ist für gesunde Erwachsene über eine kurze Zeit zur Gewichtsabnahme sehr gut geeignet. Denn diese Ernährungsform garantiert ein gutes Sättigungsgefühl trotz mäßiger Kalorieneinschränkung. Low-Carb verhilft zu einer Wohlfühl-Blutzuckerkurve, die den ganzen Tag über gute Leistungsfähigkeit garantiert. Ich selbst litt vor Low-Carb unter unangenehmen Symptomen eines zu niedrigen Blutzuckerspiegels zwischen den

Mahlzeiten, etwa Schwindel und Benommenheit. Seit ich Low-Carb esse, gibt es diese Einbrüche nicht mehr, und ich bin viel leistungsfähiger. Über einen längeren Zeitraum ist Low-Carb nur zu empfehlen, wenn die Ernährung trotz Kohlenhydratreduktion ausgewogen und möglichst vielfältig bleibt und ein „gesunder“ Lebensstil gepflegt wird.

### **Verhindert Low-Carb den Jo-Jo-Effekt?**

Der Jo-Jo-Effekt ist ein bekanntes Problem vieler Diäten: Wenn das Wunschgewicht erreicht ist und wieder normal gegessen wird, kommen die Kilos nach und nach wieder zurück – unaufhaltsam und häufig noch über den ursprünglichen Wert hinaus. Die Studie des „Journal of the American Medical Association“ hat auch die Auswirkungen verschiedener Ernährungsformen auf den Energieumsatz untersucht – das heißt, den Einfluss der Diät auf die Energie, die der Körper pro Zeiteinheit, zum Beispiel pro Tag, benötigt. Die meisten Diäten enden für denjenigen, der sich mühselig ein paar Kilos herunterquält darin, dass der Körper diätbedingt beim Energieumsatz auf Sparprogramm umschaltet. Der Körper benötigt dann auch nach der Diät weniger Kalorien pro Tag als vorher, um nicht zuzunehmen. Für Abnehmwillige ist es besonders wichtig, dass der Grundenergieumsatz während und nach einer Reduktionsdiät nicht sinkt. Denn schließlich möchte keiner für das weitere Leben Kalorien zählen, nur um bei seinem Wunschgewicht bleiben zu können. Genau das ist laut den Wissenschaftlern allerdings bei einer fettreduzierten Diät der Fall. Besser sind da schon Diäten mit einem niedrigen glykämischen Index, also mit einer insgesamt geringen Blutzuckerwirkung. Am besten schnitten Low-Carb-Diäten ab. Sie bewirken die geringste Senkung des Grundumsatzes und ermöglichen damit die Rückkehr zu einer normalkalorischen Ernährung nach der Abnehmphase.

### **Mein Lieblingspartner beim Abnehmen mit Low Carb: reichlich Bewegung**

Bewegung lässt nicht nur den Stress vergessen, sondern verbrennt zusätzlich Kalorien und hält so den Grundumsatz hoch. Wer sich bewegt, fühlt sich wohler, weil Gute-Laune-Hormone freigesetzt werden. Wer sich bewegt, stärkt die Muskeln. Muskelzellen

verbrauchen selbst in Ruhe mehr Energie als Fettzellen. Das erlaubt, eine angemessene Menge an Kalorien zu sich zu nehmen. So viel Kalorien am Tag, dass daraus drei wohlschmeckende Hauptmahlzeiten und ein Imbiss werden können.

**Es gilt das gesprochene Wort.**

Hamburg, November 2012

## **Lebenslauf Claudia Lenz**



Diplom-Ökotrophologin Claudia Lenz arbeitet als Fachredakteurin und -lektorin zu Themen rund um Gesundheit, Freizeitsport und gesunde Küche. Bereits als Jugendliche war sie an alternativen Ernährungsformen interessiert, sei es Makrobiotik, Vegetarismus oder Vollwertkost. Ihre sehr persönlichen Erfahrungen mit Lebensmitteln und deren Wirkung auf den Körper konnte sie mit dem Fachwissen eines Studiums der Ernährungswissenschaft ergänzen. Lange Jahre war Claudia Lenz darüber hinaus als Referentin für lebensmittelkundliche Themen tätig sowie als Ernährungsexpertin in Hörfunk und Fernsehen. Die gebürtige Oberbayerin lebt mit ihrer Familie in Essen. In ihrer Freizeit findet man sie oft in der Sport- oder Kletterhalle und draußen auf Entdeckertour durch die Industrielandschaften des Ruhrgebiets.



## **Mozzarella im Schinkenmantel**

*Zusammen mit Salat auch prima für Gäste*

KH pro Portion 5 g

Gelingt leicht · Für 2 Portionen

10 Min. + 5–10 Min. Garzeit

### *Zutaten*

- 2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
- 4–6 getrocknete Tomaten (in Öl)
- Salz | Pfeffer, frisch gemahlen
- einige Blättchen frisches Basilikum
- 4 Scheiben Schinkenspeck oder anderer Frühstückspeck
- 1 TL Öl zum Braten
- 2–4 Zahnstocher

### *Zubereitung*

- Den Mozzarella abtropfen lassen. Die Tomaten etwas abtropfen lassen und fein würfeln. Mozzarella wie ein Brötchen halbieren und innen mit Salz und Pfeffer würzen.
- Das Basilikum fein schneiden und mit den gewürfelten Tomaten mischen. Jeweils die Hälfte der Mischung auf eine Mozzarellahälfte legen. Die unbelegte Hälfte darauflegen. Die Mozzarellakugeln mit dem Speck fest umwickeln und mit Zahnstochern feststecken.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Mozzarellakugeln von allen Seiten bei nicht zu starker Hitze anbraten, bis der Speck knusprig ist.

### *Das passt dazu*

Blattsalat (z. B. Romanasalat) mit gerösteten Pinienkernen.

## **Mangel- und Unterernährung Bedarfsgerecht genießen**

**Stuttgart, November 2012 – Die Lieblingsspeise schmeckt nicht mehr, das Kauen oder Schlucken fällt schwer und der Gürtel muss enger und enger geschnallt werden – dies sind Anzeichen für Ernährungsstörungen, die unerkannt und unbehandelt zu einer Mangel- und Unterernährung führen können. Professor Christian Löser, Dr. Angela Jordan und Ellen Wegner zeigen in ihrem Ratgeber „Mangel- und Unterernährung“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2012), wie Betroffene mit einfachen Strategien und leckeren Rezepten gesund wieder zunehmen und sich ausreichend mit Nährstoffen versorgen können.**



Prof. Dr. Christian Löser, Dr. Angela Jordan, Ellen Wegner  
**Mangel- und Unterernährung**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. 2012  
EUR [D] 19,99 | EUR [A] 20,60 | CHF 28,00  
ISBN: 978-3-8304-6063-3

„Menschen, die unsere Ernährungssprechstunde aufsuchen, haben unterschiedlichste Beeinträchtigungen beim Essen und Trinken und können meist nur kleine Essensmengen zu sich nehmen: Angesichts üppiger Mahlzeiten schnürt es ihnen die Kehle zu“, so die Erfahrung von Ökotrophologin Dr. Angela Jordan. Ziel einer bedarfsgerechten Ernährung für diese Patienten ist es, die tägliche Energie- und Nährstoffzufuhr zu steigern, ohne die Menge der Speisen zu erhöhen. In diesem Fall sollte die Kost nährstoffreich und energiereich sein, und nicht etwa energiearm, wie es allgemein für eine gesunde Ernährung gefordert wird. „Diesen scheinbaren Widerspruch zwischen ‚gesunder‘ und ‚bedarfsgerechter‘ Ernährung müssen die Betroffenen verstehen, um die für sie in dieser Situation richtige Ernährung zu genießen“, erklärt Professor Christian Löser. Sahne statt Magermilchjoghurt, Butter statt Halbfettmargarine und viele eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch, Fleisch und Ei, aber auch Obst und Gemüse gehören auf den Speiseplan. „Vereinfacht gesagt dürfen Betroffene alles essen, was sich Übergewichtige dringend verkneifen müssen“, ergänzt Ellen Wegner.

Besonders häufig betroffen sind alte Menschen und Patienten mit schweren Erkrankungen. Aber auch durch Lebenskrisen und anhaltende Belastungs- und Stresssituationen kann sich der Ernährungszustand verschlechtern. Die Rezepte, die in diesem Buch vorgestellt werden, wurden bewusst so ausgewählt, dass auch in kleinen Portionen viele Nährstoffe, Kalorien und Eiweiß enthalten sind und sich auch Kau- und Schluckprobleme gut bewältigen lassen. So greifen unterernährte Menschen wieder mit Appetit zu.

## **Mangel- und Unterernährung – Strategien und Rezepte**

*Professor Dr. med. Christian Löser, Chefarzt der Medizinischen Klinik des Roten Kreuz Krankenhauses Kassel*

### **Ein gesellschaftliches Problem**

Es ist in unserer Gesellschaft bisher weitgehend unbekannt, dass es neben dem täglich auf der Straße zu sehenden und medial omnipräsenten Adipositas-Problem auch ein gesellschaftlich relevantes Problem mit Unter- und Mangelernährung in Deutschland gibt. Unter- und Mangelernährung ist in der öffentlichen Wahrnehmung eher ein Problem, das der Einzelne schmerzlich realisiert, wenn er selbst betroffen ist oder sich um seine kranken oder älter werdenden Angehörigen kümmert. Unter- und Mangelernährung wird mit Krankheit, Schicksal, Isolation oder Tod assoziiert und spielt sich nicht in der Öffentlichkeit, sondern abgeschieden zu Hause, auf Krebsstationen, in Alten- oder Pflegeheimen ab.

Dabei handelt es sich unter medizinischen, aber auch sozialen, ökonomischen, gesundheitspolitischen und vor allen Dingen gesellschaftlichen Aspekten um eine grobe Fehleinschätzung. Unter- und Mangelernährung ist ein sehr häufiges und deutlich zunehmendes Problem: Etwa jeder dritte Patient, der in Deutschland stationär in ein Krankenhaus aufgenommen wird, zeigt signifikante Zeichen einer Unter- und Mangelernährung. 40 bis 70 Prozent aller Patienten in Pflege- und Altersheimen haben ein signifikantes Risiko, eine Mangelernährung zu entwickeln. Tendenz deutlich zunehmend! Die Europäische Union beschreibt in mehreren aktuellen Resolutionen und Deklarationen die Anzahl der Unter- und Mangelernährten als inakzeptabel hoch. Sie zeigt auf, dass für die Probleme von Unter- und Mangelernährung mehr als doppelt so viele Ressourcen zur Verfügung gestellt und Gelder ausgegeben werden müssen (circa 120 Milliarden Euro/Jahr in Europa) als für das medial viel

präsentere Thema Adipositas. Die EU ruft deshalb aktuell europaweit zu der Aktion „STOP MALNUTRITION!“ auf.

Dabei kann die Unter- und Mangelernährung, wenn sie rechtzeitig erkannt wird, mit einfachen und kostengünstigen Maßnahmen hocheffizient – im Gegensatz zur Übergewichtsproblematik – behandelt werden.

### **Folgen und Ursachen**

Unter- und Mangelernährung ist in vielen wissenschaftlichen Studien und Metaanalysen hoch evidenzbasiert als ein unabhängiger, signifikanter Risiko- und Kostenfaktor belegt. Die klinischen Folgen einer Unter- und Mangelernährung sind evident: reduzierte Immunkompetenz und zunehmende Krankheitsanfälligkeit, erhöhte Infektions- und Komplikationsrate und verminderte Therapietoleranz, zunehmende Immobilität, verminderter funktioneller und kognitiver Status, vermehrte Krankenhausaufenthalte, erhöhte Sterblichkeit, reduzierte Lebensqualität und deutlich sinkende Prognosen. Die Ursachen für eine Unter- und Mangelernährung sind komplex und beinhalten neben medizinischen und krankheitsbedingten Ursachen eine Vielzahl von Aspekten, die ein sehr schlechtes Bild auf unsere Gesellschaft werfen: zunehmende soziale Isolation, Armut, Alkohol-/Nikotinmissbrauch, mangelhafter Zahnstatus und zunehmende Depressionen.

### **Prävention und Therapie**

Die frühzeitige systematische Erkennung von Unter- und Mangelernährung im Rahmen von Erkrankungs- und Alterungsprozessen und die Ernährungsintervention sind heute integraler und hocheffektiver Bestandteil ärztlicher Prävention und Therapie. Für die individuell adäquate Therapie stehen eine Vielzahl etablierter Behandlungsmaßnahmen zur Verfügung.

In Bezug auf die individuell adäquate Therapie hat sich das von den Fachgesellschaften empfohlene Stufentherapieschema etabliert. Dies beinhaltet die individuelle und konsequente Evaluation und

Behandlung der zugrunde liegenden Ursachen und die Entwicklung einer individualisierten Ernährungsstrategie mit energiereicher Wunschkost in einer professionellen Ernährungsberatung. Die Therapie sieht den Einsatz etablierter Allgemeinmaßnahmen und individueller Hilfsmittel vor. Das Spektrum reicht von der gezielten Anreicherung von Nahrung mit hochwertigen Eiweißkonzentraten, der Empfehlung supplementärer Trink- und Aufbaunahrung bis hin zur unterstützenden künstlichen enteralen (zum Beispiel über eine PEG-Sonde, die es ermöglicht, Patienten über einen Schlauch im Bauch künstlich zu ernähren) und parenteralen Ernährung (über Infusionen).

In diesem Sinne ist gezielte Ernährungsintervention hocheffizienter integraler Bestandteil der Therapie und Prävention und als therapeutische Maßnahme effizienter, als das für die meisten wie selbstverständlich in der Medizin verwendeten Medikamente belegt ist. Unter- und Mangelernährung ist bei rechtzeitiger Erkennung mit für den Betroffenen attraktiven und einfachen Maßnahmen gut und schnell behandelbar, was klinisch zu einer signifikanten Verbesserung von Komplikationsraten, Sterblichkeit und vor allen Dingen individueller Lebensqualität führt.

### **Der Ansatz: energiereich essen**

Der vorliegende Patientenratgeber „Mangel- und Unterernährung“ präsentiert in allgemein verständlicher Sprache all unser modernes Wissen zu Ursachen, Hintergründen und gezielter individueller Behandlung einer Unter- und Mangelernährung auf der Basis evidenzbasierter Erkenntnisse und aktueller Leitlinien der verantwortlichen Fachgesellschaften. Dabei werden den Patienten keine exotischen Rezepte empfohlen, sondern beliebte und bewährte Lieblingsgerichte in ihren Einzelkomponenten modifiziert. Sie werden in Bezug auf Nährstoffe, dazu gehören Mineralien, Spurenelemente und Vitamine, aber auch Energie- und Kaloriengehalt auf die individuell notwendige Menge „aufgepeppt“, ohne dass sich dadurch vollere Teller ergeben. Ganz im Gegenteil – kleine Portionen liefern viel Energie. Darüber hinaus erhalten

Betroffene und engagierte Angehörige praktische Tipps für den Alltag und die individuelle Ausarbeitung von Tageskostplänen.

### **Fazit**

Vor dem Hintergrund der überzeugend belegten zunehmenden Häufigkeit und der individuellen medizinischen sowie sozialen, ökonomischen und gesellschaftlichen Konsequenzen befindet sich die Aufmerksamkeit für das Thema Unter- und Mangelernährung erfreulicherweise auch im gesamtgesellschaftlichen Kontext gerade in einem deutlichen Wandlungsprozess. Nachdem in den letzten Jahren eine Vielzahl von wissenschaftlichen Übersichtsarbeiten und vor allen Dingen auch Lehrbüchern zu dieser Thematik publiziert wurden, gibt es jetzt für den deutschsprachigen Raum auch endlich einen ausführlichen, unseren modernen Erkenntnissen gerecht werdenden Ratgeber für die professionelle praktische Patientenversorgung, aber auch für Betroffene und engagierte Angehörige.

**Es gilt das gesprochene Wort.**

Hamburg, November 2012

## **Lebenslauf Professor Christian Löser**



Prof. Dr. med. Christian Löser ist Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie, Sport- und Palliativmedizin sowie ein international renommierter Ernährungsmediziner. Ein Schwerpunkt seiner klinischen und wissenschaftlichen Arbeit sind seit vielen Jahren die Unter- und Mangelernährung und besonders Ernährungsprobleme bei chronisch Kranken, älteren Menschen oder Tumorpatienten. So ist er unter anderem verantwortlich für die europäischen Leitlinien zur künstlichen Ernährung, zum Beispiel über PEG-Sonden. Prof. Löser hat auf dem Gebiet der Unter- und Mangelernährung eine Vielzahl international beachteter wissenschaftlicher Studien, Fachartikel, Übersichtsarbeiten sowie mehrere Bücher publiziert. Er ist aktives Mitglied in zwölf medizinischen Fachgesellschaften und als Vorsitzender verschiedener Konsensuskonferenzen mitverantwortlich für die Erstellung verschiedener nationaler und internationaler medizinischer Leitlinien und Standards. Zudem leitet er als Chefarzt die Medizinische Klinik des Roten Kreuz Krankenhauses in Kassel, wo er im Rahmen des Schwerpunktes klinische Ernährungsmedizin speziell für die Behandlung von Patienten mit Unter- und Mangelernährung das „Kasseler Modell“ etabliert hat.



## **Birnenshake à la Helene**

Ca. 10 Min.

► Für 1 Person

### *Zutaten*

- 70 g Birne (aus der Dose, abgetropft)
- 30 g Nuss-Nougat-Creme
- 10 ml Sahne (1 EL)
- 100 ml Vollmilch
- Zitronensaft
- 20 g Maltodextrin
- 5 g Eiweiskonzentrat

### *Zubereitung*

- Birne, Nuss-Nougat-Creme, Milch und Sahne in den Mixer geben und auf höchster Stufe pürieren.
- Je nach Geschmack mit etwas Zitronensaft abschmecken. Maltodextrin und Eiweißkonzentrat unterrühren.

### *Nährwerte pro Portion*

412 kcal, 10 g E, 18 g F, 53 g KH

### *Tipp*

Es gibt eine Vielfalt an Kombinationsmöglichkeiten bei der Herstellung von Shake-Rezepten. Verschiedene Obstsorten oder -säfte kombiniert mit Quark, Joghurt, Sahne oder Milch und »versüßt« mit Honig, Sirup, Nougatcreme oder Mandelmus, das ergibt reichlich geschmackliche Abwechslung. Werden Sie kreativ und mixen Sie Ihre persönlichen Shake-Favoriten.

## Das Kochbuch für Frauen ab 40 Das richtige Bauchgefühl

Stuttgart, November 2012 – Der Rohkostsalat liegt schwer im Magen, die Tasse Milchkaffee führt zu Grummeln im Bauch und der Lieblingsjoghurt lässt frösteln. Jenseits der 40 haben viele Frauen durch veränderten Stoffwechsel nicht nur mit dem Körpergewicht zu kämpfen, sondern erleben auch, dass einige Nahrungsmittel nicht mehr so gut verträglich sind wie früher. Dr. Antonie Danz stellt in „Alles wird schwerer – Ich nicht! Das Kochbuch für Frauen ab 40“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2012) 110 Rezepte für eine genussvolle und vitalisierende Ernährung nach der Erfahrungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) vor.



Dr. Antonie Danz  
**Alles wird schwerer – Ich nicht! Das Kochbuch für Frauen ab 40**  
TRIAS Verlag, Stuttgart, 2012  
EUR [D] 17,99 | EUR [A] 18,50 | CHF 25,20  
ISBN: 978-3-8304-6158-6

Ab dem 40. Lebensjahr verändert sich der weibliche Körper und damit auch seine Bedürfnisse. „Es ist wichtig, die Ernährung auf die veränderten Gegebenheiten abzustimmen“, weiß Ernährungswissenschaftlerin Dr. Antonie Danz. Die ganzheitliche TCM bildet hierfür die Grundlage. Bei einem überforderten „Nahrungssystem“ kommt dem Körper nur noch ein Teil der Nahrungsenergie zugute. Zu viele, unregelmäßig verzehrte, wenig gekochte und damit thermisch kalte Nahrungsmittel wie Milchprodukte und Rohkostsalate schlagen auf den Magen.

„Wir tun unserem Nahrungssystem und damit uns etwas Gutes, wenn wir überwiegend gekochtes Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchte essen“, so die Autorin. Getreide, vorzugsweise im ganzen Korn, fördert Ausdauer, Klarheit, Ruhe, Gelassenheit sowie einen guten Schlaf. Ein „Körniges Hirsefrühstück mit Zwetschgen“ sorgt für den vitalen Start in den Tag. Die „Nussige Champignon-Tarte“ eignet sich gut für unterwegs und am Abend steht „Lachsfilet mit würzigem Lauchgemüse“ auf dem Tisch.

Einfache Ernährungsleitlinien zusammen mit diesen leckeren und bekömmlichen Speisen stärken das „Nahrungssystem“ und führen zu mehr Wohlbefinden und Vitalität, und sind zudem gut für die Figur.

## **Unbeschwert essen – vitalisierende Ernährung ab 40**

*Dr. Antonie Danz, Ernährungswissenschaftlerin mit Schwerpunkt Frauengesundheit*

Nach aktuellen Ergebnissen der Gesundheitsberichterstattung des Bundes<sup>1</sup> sind in der Gruppe der 45- bis 64-jährigen Frauen gut doppelt so viele Übergewichtige wie in der Gruppe der 18- bis 29-Jährigen. Der prozentuale Anteil an Adipösen, also Fettleibigen, ist sogar mehr als dreimal so hoch im Vergleich zur jüngeren Altersgruppe. Fast jede zweite Frau zwischen 45 und 64 Jahren ist übergewichtig oder sogar adipös. Ebenso zeigt sich eine Zunahme an körperlichen Beschwerden und chronischen Erkrankungen sowie eine vermehrte psychische und psychosomatische Beschwerdelast<sup>2</sup>. Es ist also kein rein subjektives, individuelles Erleben von Frauen, dass sie etwa ab dem mittleren Lebensalter Probleme haben, ihr Gewicht im Normalbereich zu halten.

Dieses Bild von Frauen im mittleren Lebensalter zeigt sich auch in der Beratungspraxis. So klagten Frauen über eine Gewichtszunahme, obwohl sie nicht mehr und auch nicht anders essen als zuvor. Auch die vermehrt auftretenden Beschwerden und der zunehmende Vitalitätsverlust sind nicht nur theoretische, statistisch nachweisbare Größen, sondern praktische Erfahrung von vielen Frauen um die 40 und älter.

So richtet sich mein Kochbuch an Frauen, die sich auch jenseits der 40 wohl und vital fühlen wollen, denen es jedoch weniger um ein schnell wirksames Abnehmprogramm geht als vielmehr um eine bewusste Ernährungsweise, mit der sie sich auch langfristig wohl, ausgeglichen und vital fühlen. Die 13 Ernährungsleitregeln auf der Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin liefern eine einfache und verständliche Basisempfehlung. Sie lassen ausreichend Flexibilität und können auch im Berufs- und Familienalltag gut umgesetzt werden. Und wie ließe sich eine vitalisierende Ernährungsweise besser erfahren und individuell gestalten als über das Kochen und Essen? So dienen die 110 Rezepte der Zubereitung von Speisen ganz im Sinne von

„Alles wird schwerer – Ich nicht!“. Im Buch empfehle ich, eine vorwiegend pflanzliche Kost zu essen. Gerade nach Anregungen für vegetarische Gerichte werde ich in der Praxis oft gefragt. Der Fokus der Rezepte liegt auf Gemüse- und Getreidegerichten. Getreide als vergessene Nahrungsbasis spielt dabei eine große Rolle: Hirse eignet sich zum Beispiel gut für Einsteiger, Grünkern besticht durch seinen nussigen Geschmack und Mais harmonisiert die Mitte. Informationen zur Wirkung einzelner Garverfahren und ein Saisonkalender geben weitere hilfreiche Hinweise für das ausgewogene Kochen. Besonders der warme Getreidefrühstücksbrei ist für viele Frauen etwas ganz Neues, Ungewohntes. Die süßen und herzhaften Varianten eignen sich bestens dazu, das Frühstück auch ohne Brot und Brötchen variabel und wohlschmeckend zu gestalten. Darüber hinaus sind sie wesentlich besser für die Figur und geben ein wohlig warmes Gefühl von Genährtsein am Morgen. Etwas, was wir in einer zunehmend fordernden Welt alle gut gebrauchen können.

**Es gilt das gesprochene Wort.**

Hamburg, November 2012

<sup>1</sup> Robert Koch-Institut (Hrsg) (2012) Daten und Fakten: Ergebnisse der Studie »Gesundheit in Deutschland aktuell 2010«. Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. RKI, Berlin

<sup>2</sup> Robert Koch-Institut/Statistisches Bundesamt (Hrsg) (2005) Schwerpunktbericht der Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gesundheit von Frauen und Männern im mittleren Lebensalter. RKI, Berlin.

## **Lebenslauf Dr. Antonie Danz**



Dr. Antonie Danz ist Ernährungswissenschaftlerin, Personal Coach und Autorin. Nach dem Diplomabschluss an der Justus-Liebig-Universität Gießen führte sie ein Stipendium an die Kansas State University in den USA, wo sie ihr Studium im Fach „Foods and Nutrition“ mit dem „Master of Science“ abschloss. Im Anschluss an ihre Promotion an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität in Bonn begann sie, den ganzheitlichen Ansatz der Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zu studieren und in ihre wissenschaftliche wie beratende Tätigkeit zu integrieren.

Als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität zu Köln führte sie Studien im Bereich der Gesundheitsförderung von Frauen durch, lehrte Themen aus der Frauen- und Mädchengesundheit und veröffentlichte wissenschaftliche und populärwissenschaftliche Artikel, Hefte und Bücher. Seit 2005 ist Antonie Danz als freie Ernährungsexpertin mit dem Schwerpunkt Frauengesundheit in Köln tätig. Neben Seminaren und Vorträgen arbeitet sie als Themenexpertin für die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Sie ist zudem als Ernährungsberaterin und Coach in mehreren Frauenarztpraxen in Köln tätig.

## **Haferporridge**

*Der süße, vitalisierende Klassiker!*

*Besonders gut für Morgenmuffel.*

2 Portionen

vitalisierend und harmonisierend

auch für unterwegs

5 Min. + 15 Min. Garzeit

### *Zutaten*

- 200 ml Apfelsaft
- 8 EL Haferflocken (ca. 70 g)
- 2 Msp. Muskatnuss
- 200 ml Wasser
- 1 großer saurer Apfel
- 1 Msp. Kakao
- 2 EL Rosinen
- Sahne

### *Zubereitung*

■ Apfelsaft in einen Topf geben, erhitzen, Haferflocken und Muskatnuss einstreuen, Wasser zugießen, alles kurz aufkochen lassen und für 15 Min. auf kleiner Hitze garen, zwischendrin ab und zu umrühren.

■ In der Zwischenzeit den Apfel waschen, entkernen, vierteln, in dünne Stückchen schneiden und zu dem fertigen Haferbrei geben. Kakao einstreuen und Rosinen zugeben. Den Haferbrei für 5 Min. auf ausgeschalteter, warmer Herdplatte durchziehen lassen. Zum Schluss nach Belieben Sahne zufügen.

### *Variation*

Statt saurem Apfel können Beeren oder Sauerkirschen verwendet werden. Apfelsaft kann durch Traubensaft ersetzt werden.

*Quelle:* „Alles wird schwerer – Ich nicht! Das Kochbuch für Frauen ab 40“, Antonie Danz, TRIAS Verlag, S.44

## **TRIAS Gesundheitsfrühstück Bewusst essen – gesund genießen!**

### **Low Carb: Das 8-Wochen-Programm**

- Bitte schicken Sie mir **Vorabmaterial** zu.  
(Das Buch erscheint am 9. Januar 2013)
- Bitte schicken Sie mir ein druckfähiges **Cover** des Buches.
- Bitte schicken Sie mir ein **Porträt** von Frau Claudia Lenz.

### **Mangel- und Unterernährung**

- Bitte schicken Sie mir ein **Rezensionsexemplar** zu.
- Bitte schicken Sie mir ein druckfähiges **Cover** des Buches.
- Bitte schicken Sie mir ein **Porträt** von Herrn Professor Christian Löser.

### **Alles wird schwerer – Ich nicht! Das Kochbuch für Frauen ab 40**

- Bitte schicken Sie mir ein **Rezensionsexemplar** zu.
- Bitte schicken Sie mir ein druckfähiges **Cover** des Buches.
- Bitte schicken Sie mir ein **Porträt** von Frau Dr. Antonie Danz .

- Ich möchte gerne ein Interview führen. Bitte vermitteln Sie mir den **Kontakt** zu  
dem/der Autor/in \_\_\_\_\_

Name Zeitschrift/Zeitung/Sender: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Telefon-/Faxnummer: \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

#### Kontakt für Rückfragen:

Carola Schindler | Mareike Bauner  
TRIAS Verlag in der Thieme Verlagsgruppe  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Rüdigerstr. 14  
70469 Stuttgart  
E-Mail: carola.schindler@thieme.de | mareike.bauner@thieme.de  
Tel.: 0711 89 31-488 | -646

**Bitte zurückfaxen an: 0711 89 31-167**