

Forschung

Notiz Block



Doppler-Labor an der Boku Wien

„In einem immer stärker von globalen Aspekten geprägten Wirtschafts- und Gesellschaftssystem wird es zusehends wichtiger, eine breite und solide Basis im Umgang und in der Nutzung von neuem Wissen zu schaffen“, erklärte Wirtschafts- und Arbeitsstaatssekretärin Christine Marek (ÖVP) anlässlich der Eröffnung des Christian Doppler (CD)-Labors für Moderne Cellulosechemie- und Analytik an der Universität für Bodenkultur in Wien. Die Herausforderung Österreichs liege im FTI-Bereich (Forschung, Technologieentwicklung und Innovation) und hier vor allem in einem qualitativen und quantitativen Sprung nach vorne. Österreich müsse sich zu einem eigenständigen Produzenten von Spitzentechnologie, einem erstklassigen Forschungsstandort und zum Anbieter von Hochtechnologie weiterentwickeln, forderte die Staatssekretärin. „Gleichzeitig kommt der Christian Doppler Gesellschaft als erstes österreichisches Public-Private-Partnership-Modell im Forschungsbereich auch eine Pionierrolle bei der Förderung der systematischen Kooperation von Wirtschaft und Wissenschaft zu“, sagte Marek. Neben Grundlagenforschung zum Nutzen der Wirtschaft werde durch die CD-Labors die Forschungs-kompetenz der Unternehmen gesteigert und die Exzellenz an den Universitäten gefördert. Mit der Eröffnung des CD-Labors unter der Leitung von Antje Potthast und Thomas Rosenau steigt die Anzahl auf nunmehr 53 aktive CD-Labors.

Gefährliches Biogemüse

Ist Biogemüse gesünder als konventionell angebautes oder sogar gefährlich, weil krankmachende Keime übertragen werden? Dieser Frage wollen Wissenschaftler der Austrian Research Centers (ARC) in

einem von der EU finanzierten Projekt nun auf den Grund gehen. Auffallend ist, dass Salmonellen, Kolibakterien oder Listerien bisher vor allem in Fleischprodukten gefunden wurden. „In letzter Zeit gibt es aber vermehrt Fälle von Lebensmittelvergiftungen, die durch pathogene Keime in Gemüse ausgelöst wurden“, so die ARC-Forscher. Noch sind die genauen Ursachen und Zusammenhänge nicht geklärt – sicher ist aber, dass krankmachende Keime auch auf oder in Obst und Gemüse leben und sich dort vermehren können. Eine Theorie besagt, dass Biolebensmittel ein erhöhtes Risiko bergen könnten, da anstatt chemischer Düngemittel vermehrt organischer Dünger – etwa Gülle – eingesetzt wird.

Neandertaler war Fleisch-Junkie

Der weltberühmte Neandertaler, dessen Skelett 1856 nahe der rheinischen Stadt Mettmann entdeckt worden ist, ernährte sich fast ausschließlich von Fleisch. Dies hat jetzt eine Isotopen-Untersuchung an dem im Rheinischen Landesmuseum in Bonn aufbewahrten Urmenschenfossil ergeben, wie der Urgeschichtler Ralf W. Schmitz als Leiter des Neandertaler-Forschungsprojekts berichtete. Isotope sind verschiedene Varianten eines chemischen Elements. Zur großen Überraschung der Wissenschaftler verschmähte der rheinische Neandertaler Fisch, obwohl er längs des Rhein-Nebenflusses Düssel gelebt hatte, erklärte der Forscher am Dienstag. Der vor 42.000 Jahren gestorbene historische „Namenspatron“ des populären Urmenschen hatte denselben einseitigen Speiseplan wie seine übrigen europäischen Artgenossen. Knochen von acht Neandertalern aus rund 100.000 Jahren, die zwischen Frankreich und Kroatien gefunden wurden, waren bereits untersucht worden. Alle erwiesen sich als extreme Fleischesser. APA/kl

Abnehmen: Hoffnungsschimmer für gescheiterte Hungerkünstler

Stoffwechsellumstellung statt Hungerkur

Schlank durch Metabolic Balance: eine erfolgreiche, leicht anwendbare Methode, um den Stoffwechsel zu regulieren, das Idealgewicht zu erreichen und langfristig zu halten.

Astrid Kasperek

„Also damit hab' ich absolut nicht gerechnet“, beteuert Sabine Bruckner, praktische Ärztin in Korneuburg (NÖ). „Ich bin restlos ausgebucht.“ Seit Jahresbeginn betreut die junge Ärztin Patienten, die ihre Gewichtsprobleme in den Griff kriegen wollen. Das Gros der Betroffenen hatte bereits davor mehrmals den Kampf gegen überflüssige Kilos aufgenommen, doch trotz kleiner Etappensiege bald wieder aufgegeben. „Der leidige Jojo-Effekt schlägt immer wieder erbarmungslos zu“, so Bruckners Erfahrung.

Trendig, aber erfolgreich

Die Erkenntnis, dass die meist einseitigen Diäten, die fette und kohlehydratreiche Nahrungsmittel rigoros streichen, langfristig nicht zielführend sind, hat die Ärztin dazu animiert, eine andere Methode auszuprobieren: Metabolic Balance. Heute ist sie eine von rund 2000 Metabolic-Balance-Beraterinnen, die in Deutschland, Österreich und der Schweiz übergewichtige Menschen auf ihrem Weg zur gesunden Gewichtsreduktion betreuen. Bruckner tut es aus Überzeugung – und der Erfolg gibt ihr recht. „Das Echo ist durchwegs positiv. Meine Klienten nehmen nicht nur ab, sie verändern auch ihre Lebensweise und fühlen sich wie neue Menschen.“

Das Ernährungsprogramm, das eigentlich keine Diät, sondern eine Art Stoffwechselkur ist, wird bereits seit 2001 angewendet. „An die 200.000 Personen haben das Programm gestartet, ungefähr 70 Prozent haben es bis zum Ende durchgezogen, ihr Idealgewicht erreicht und seit Jahren gehalten“, beteuert Metabolic-Balance-Erfinder Wolf Funck. Der deutsche Internist und Ernährungsmediziner hat gemeinsam mit der Ernährungstechnikerin Silvia Bürkle 20 Jahre lang geforscht, um einen Weg zu finden, auf natürliche Art und Weise den Stoffwechsel langfristig zu regulieren.

Erfolgsrezept Individualität

„Die Menschen, die zu uns kommen, haben alle dasselbe Ziel: Sie wollen ihr Gewicht reduzieren. Aber ich kann keinen Weg vorgeben, wenn ich zwar weiß, wohin der Mensch will, aber keine Ahnung habe, woher



Hippokrates: Nahrung sei eure Medizin und eure Medizin sei eure Nahrung. Metabolic Balance folgt diesem Prinzip. Foto: Bilderbox.com

er kommt“, sagt Funck. Er vergleicht das mit dem Funktionieren eines Navigationssystems: „Da brauche ich auch zwei Punkte, um den richtigen Weg zu finden. Den Ausgangspunkt und den Zielpunkt. Ein Autofahrer, der von Madrid nach Wien fahren will, muss einen anderen Weg fahren als jener, der von Budapest nach Wien will. Darum ist Metabolic Balance keine standardisierte Diät, sondern eine Stoffwechselkur, die ganz individuell auf jeden Einzelnen abgestimmt ist.“

So werden als Erstes bei jedem Patienten eine Anamnese sowie ein ausführlicher Blutbefund erstellt, der in einem speziellen Labor in Isen analysiert wird. „Am Blutbild sieht man genau, welche Mineralstoffe und Vitamine für den Menschen nötig sind, um den Stoffwechsel wieder in Balance zu bringen“, erklärt die Korneuburger Ärztin und Metabolic-Beraterin.

Mithilfe eines Computerprogramms wird ein Ernährungsplan erstellt, der alle Lebensmittel auflistet, die zur spezifischen biochemischen Struktur des jeweiligen Organismus passen und den Hormonhaushalt harmonisieren.

„Der Ernährungsplan ist dem genetisch vorgegebenen Stoffwechselprogramm genau angepasst, und auf diese Weise wird dem Körper das Optimum zugeführt“, betont Funck. Eine ausgewogene Zusammenstellung aus Eiweiß, Kohlehydraten und gesunden Fetten wird ergänzt durch genau die Mineral-

stoffe und Elektrolyte, die der Körper gerade am wichtigsten braucht.

Fette sind nicht tabu

So stehen bei dem einen nur Geflügel und Fisch auf der Liste, während der andere sogar Lamm und Wild essen sollte. Oft werden auch Nüsse, Avocados und Oliven empfohlen. „Fette sind nicht tabu, wenn es die richtigen sind“, betont Funck. Jeder Mensch sei in der Lage, wenn er sich richtig ernährt, alle Hormone selber herzustellen und zu regulieren, versichert der Ernährungsexperte. „Wir müssen ihm nur die erforderlichen Grundstoffe geben, um Mineralien und Vitamine aufbauen zu können.“

Aber nicht nur was wir essen, sondern auch wie wir essen hat Einfluss auf den Stoffwechsel. Daher wird beim Metabolic-Programm jede Mahlzeit mit einem Bissen Eiweiß begonnen, um die Verdauung ohne Belastung des Blutzuckerspiegels sanft zu beginnen. Zwischen den Mahlzeiten soll man jeweils fünf Stunden Pause einhalten, um dem Körper Zeit zur Verdauung zu geben.

Durch die Metabolic-Balance-Methode steigt der Insulinspiegel nur langsam an. Heißhungerattacken, die aufgrund starker Unterzuckerung auftreten, weil zu viel Insulin im Blut ist, bleiben aus. Der Stoffwechsel reguliert sich demnach von selbst, die Gewichtsreduktion ist eigentlich nur ein sehr angenehmer Nebeneffekt.