

Leben

Alexandra Riegler**Schmausen wie im Atomzeitalter**

Käse, ja, den haben Weltraumfahrer von ihrer letzten Reise mitgebracht. Er tritt in Fertigschlagobersdosen auf, gemeinsam mit 13 lebenswichtigen Zusatzstoffen und einer Lebensmittelfarbe in launigem Orange. Was dem Alm-Öhi beim Käsen nicht alles verschlossen blieb! Mehl und Nudeln sind in Amerika mit Vitaminen angereichert, Milch ebenso, im Orangensaft kommen diese durch Zufall von alleine vor. Eine Dose Champignoncremesuppe verzehrt, und schon kann der Körper 24 Stunden lang mit nahezu allem Lebenswichtigen versorgt sein.

Das war freilich nicht immer schon so. Der Paradigmenwechsel kam, als die USA der Atomtauglichkeit des Bikini-Atolls auf den Grund gingen. Nahezu über Nacht wirkten Gemüse und Lebensmittel in ihrer ursprünglichen Form langweilig. In einem der amüsantesten Bücher der letzten Jahre *The Life and Times of the Thunderbolt Kid* beschreibt Autor Bill Bryson wie Ende der 1950er Jahre 500 verschiedene Sorten von Frühstücksflocken in den Supermarktregalen standen. Sogar Zigaretten waren damals gesund: „Mehr Ärzte rauchen Camel als irgendeine andere Zigarette!“, ist in einer Werbeschaltung nachzulesen. Warum also nicht auch Teigwaren mit eingebauter Vitamintablette auf den Teller bringen? Die Entwicklung wies gewisse Nachteile auf. Forscher, die in Supermärkten die neuen Produkte unter die Lupe nahmen, fanden 2000 verschiedene chemische Zusatzstoffe, darunter 85 Netzmittel und 31 Stabilisatoren. Einige davon gibt es heute noch. Für andere reichte die Experimentierfreudigkeit der Kundschaft nicht aus. Was wohl letztlich jenen Spielverderbern zuzuschreiben sein dürfte, die weiterhin „Mit echtem Käse!“ auf ihre Packungen drucken.

Margarete Endl**Kürbissuppe am Würstelstand**

Ein Mensch geht hungrig durch die Stadt. Will einen Happen zum Essen. Warm sollte er wenn möglich sein, denn das Wetter ist kalt. Aus der Bäckerei zieht himmlischer Duft. In der Glasvitrine liegen Krapfen, Topfengolatschen, Nusskipferl. Zucker, Fett und Weißmehl. Also so gut wie verboten für einen Menschen, der sich gesund ernähren will. Das Weckerl mit Putenschinken und Radieschen wäre okay, ist aber nicht warm. Also weiter. Am Würstelstand locken Käsekrainer und Leberkäse. Viel zu fett.

Also doch wieder zum Sushi-Stand. Dort gibt es eine Suppe mit Lachs und Sojasprossen. Ernährungstechnisch ideal. Die medizinischen Ernährungsempfehlungen haben sich im vergangenen Jahrzehnt radikal geändert. Fette Wurst ist ja schon lange tabu, Pommes frites und Kartoffelchips ebenso. Fett stand in der alten Ernährungspyramide an oberster Stelle und sollte somit möglichst sparsam verwendet werden. In der aktuellen Ernährungspyramide, die auf dem *economy*-Titelblatt prangt, sind nun Gugelhupf und Punschkräpferl ganz oben. Man darf sie zwar essen – aber höchstens zum Sonntagnachmittagskaffee. Wenn Zucker und Weißmehl in Kombination mit Fett, also die klassischen Zutaten von Kuchen und Torten, in Übermaß genossen werden, stören sie den Stoffwechsel und führen zu Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Erkenntnisse der Diabetesforschung führten in den letzten Jahren zu neuen Empfehlungen für gesunde Ernährung. Vor allem Gemüse sollte gegessen werden. Doch traditionelle Fast-Food-Versorger wie Würstelstand und Bäckerei ignorieren den Trend. Sie locken mit allem, was ungesund ist. Wie wäre es mit Kürbissuppe am Würstelstand? Und warmem Gemüselaiichenweckerl in der Bäckerei?



Von frühester Kindheit an ist Schokolade ein nicht wegzudenkendes Nahrungsmittel. Bei manchen Erwachsenen entwickelt sich die Lust am Schokolade-Essen oft zur Sucht. Foto: Photos.com

Schokolade-Expertisen

Über gesundheitliche Aspekte der zartesten Versuchung.

Michael Liebminger

„Schokolade bedeutet vielfältigen Genuss. Jedes einzelne Stück, das hörbar abgebrochen wird. Man kann sie riechen, erfühlen und natürlich schmecken. Wenn ich sehe, wie Einzelne Dutzende Tafeln an sich raffen und reihenweise Schokolade in sich reinstopfen, kann ich nur sagen: Die haben es nicht verstanden“, erklärte der steirische Schokoladeproduzent Josef Zotter im Fernsehen zum Thema „Gier“. Offenbar kennt er weder meinen Schokotiger-Haushalt – hier zählt Schnelligkeit, um ein Stück zu erhaschen – noch weiß er über Gepflogenheiten in Büros Bescheid, wo nächtens süße Vorräte in Schubladen rücksichtslos geplündert werden. Und er übersieht die gesundheitlichen Aspekte.

Denn Schokolade macht glücklich, sagt der Volksmund. Also rasch eine Reihe in den Mund gestopft. Deutsche und amerikanische Studien belegen, dass dunkle Schokolade den Blutdruck senkt und gut für die

Arterien ist. So gesehen muss medizinisch verordnet eine Tafel mit mindestens 70 Prozent Kakaoanteil her. Das täglich eingenommene 6,3 Gramm schwere Stück – ein Fünfzehntel einer 100 Gramm schweren Kindertafel – verringert das Risiko, durch Schlaganfall zu sterben, um immerhin acht Prozent. Bereits eine frühere Studie der Universität Yale (USA) wies nach, dass dunkle Schokolade ähnlich wie Aspirin wirke. Die herabgesetzte Blutgerinnung senke die Gefahr eines Herzinfarkts. Also gleich noch zwei Stück fürs Herz „genossen“.

Bitter nötig

Als Grund für die gesunde Wirkung werden die hohen Mengen Resveratrol angegeben, die nicht nur im gemahlenden Kakao, sondern auch in Rotwein oder Traubensaft enthalten sind. Dieser hochaktive, sekundäre Pflanzenstoff schützt die Zellen und verhindert die Bildung von freien Radikalen. Somit bekämpfe ich Entzündungen mit einer weiteren Rippe und bin

auf dem besten Wege, die durchschnittlich 11,2 Kilo Schokolade, die pro Kopf und Jahr in Österreich gegessen werden, innerhalb weniger Stunden zu verteilen. Komischerweise treten als Auftraggeber der Gesundheitsstudien häufig Hersteller von Schokoladensnacks wie Mars oder Hershey's auf. Das macht traurig. Was hilft dagegen? Natürlich Schokolade!

Hellwach wie nach einem Stück Bitterschokolade – ihr Konsum lindert die Beschwerden des chronischen Erschöpfungssyndroms, meldet die britische Hull York Medical School – nehme ich die Ergebnisse des Australiers Gordon Parker zur Kenntnis. Er widerlegt die Stimmungsaufhellerthese. Man müsse eine ganze Lastwagenladung Schokolade essen, um den Effekt einer einzigen Antidepressivum-Tablette zu erzielen. Eigentlich schade, dass das „Medikament“ Schokolade doch nicht wirkt. Es wäre bitter nötig, um nach all der Nascherei ungetrübt das Gewicht von der Waage abzulesen.

Consultant's Corner**Beware the Vampires at Work**

With the economic news rather dismal, it is easy to repeat the unattractive behaviour of 2001. Historically, economies face cycles of downward mobility. Yet troublemaking employees, the energy vampire and the more insidious cohort, the undercover energy disrupters can channel attention away from the essential to poisoning good employees as „Blue Ocean Strategy“. Authors W. Chan Kim and Renee Mauborgne point out: history has shown that good companies pulled out of the pack even when times were tough. Boston Consulting Group's recent study revealed demographics and lack of succession planning, mean they need to recruit key people. A top manager casually menti-



oned his business is booming, including expansion to South America. A prematurely retired investment banker turned non-profit executive, revealed that he is received offers of \$200 million for the bank he built in a developing country. As these examples indicate, even when things look gloomy, there will be exceptions. Both leaders and followers contribute to a company's energy and culture. Mark Gorkin acclaimed speaker and psychohumorist says: humor is

one powerful way to generate creative energy. It is time to take responsibility for our soul and that means not only avoiding the vampires, but avoid turning into one.

Lydia J. Goutas, Lehner Executive Partners