

AUSGA

# BEILAGE



DAS IMPOSTER SYNDROM

VERDAUUNGSMYTHEN: WAS IST WIRKLICH DRAN?

IST VEGANISMUS KLASSISTISCH?





... oder traust Du Dich? Lass' Dich überraschen!

#### Lieblinge der Redaktion

4/5

6/7

#### Lifestyle

	doch mal was Neues!
8	Ein Kommentar über
	verwestlichtes Essen
9	Das Imposter Syndrom
10/11	Ist Veganismus klassistisch?
12/13	So trotzt Du Deiner FOMO!
14/15	Mensch vs. Maschine:
	Wer kann den besten Kaffee?

Beginners Mind: Mach'

#### **Interview**

18/19 Sporternährung:
Ein Interview mit Dr. Georg Abel

#### News

20 Ein Besuch im KoRo Café21 KoRo X Our House

#### Gesundheit

15 Kartoffeln gegen Migräne?
 16/17 Blue Zone Sardinien – Forever young durch mediterrane
 Ernährung?

#### Ernährung

26	Verdauungsmythen:
	Was ist wirklich dran?
27	1 × 1 der Ernährung:
	alles über Kohlenhydrate
28	Was besagt eigentlich der
	Nutri-Score?
29	Veganuary Pro-Tipps – so gelingt
	Dir die Challenge!
30	Was isst eigentlich
	Franca Cerutti?

22-24 Rezepte für Deinen Veganuary

#### Heftvorschau

Vermutlich erwartest Du in dieser Ausgabe Artikel darüber, wie Du am besten Deine Neujahrsvorsätze durchziehst, welche Lifehacks es für Deinen Frühlingsputz gibt und wie Du Deinen Veganuary gestalten kannst. Aber: Wir sind keine Fans von krassen Vorsätzen. Wir wollen Dich dabei unterstützen, Stück für Stück besser zu werden und mehr zu lernen – ganz ohne Pressure.

Deswegen haben wir hier geballtes Ernährungswissen für Dich: Alles rund um Kohlenhydrate (S. 27), den Nutri-Score (S. 28) – und zusätzlich dazu decken wir für Dich gängige Verdauungsmythen auf (S. 26). Gut, na ja, und ein paar Tipps für den Veganuary haben wir dann doch auch für Dich (S. 29).

Aber apropos vegan: Hast Du Dich schon mal mit der Frage beschäftigt, ob Veganismus klassistisch ist? Die Antwort dazu findest Du auf Seite 10/11.

Auch was die Lifestyle-Themen angeht, lassen wir Dich nicht hängen. Hast Du immer noch Probleme mit FOMO (Fear Of Missing Out)? Dann schnapp' Dir einen Snack und blätter' auf Seite 12/13. Außerdem geht es um das Hochstapler-Syndrom (S. 9), verwestlichtes Essen (S. 8), die perfekte Zubereitung von Kaffee (S. 14/15), das Anfangen von neuen Hobbies (S. 6/7) und vieles mehr.

**VIEL SPASS MIT UNSERER ERSTEN BEILAGE 2023!** 

#### SANJA MIDDELDORF

Content Managerin & Brand Journalistin

# LIEBLINGE

#### **DER REDAKTION**

Das neue Jahr hat begonnen – wir haben ein neues Design und ein paar neue Favoriten für Euch. So lässt es sich doch gut in den Januar starten. Also: einkuscheln, zurücklehnen und nachlesen, welche Tipps und Ideen wir diesmal gesammelt haben.

#### **Unser Filmtipp**

Am 16. September 2022 starb die 22-jährige Mahsa (kurdischer Name: Zhina) Amini an Folgen von Polizeigewalt im Iran. Sie wurde kurz vorher von der sogenannten "Sittenpolizei" verhaftet, weil sie ihr Kopftuch angeblich nicht korrekt getragen hatte. Ihr Tod löste weltweit öffentliche Proteste aus, bei denen gegen das frauenfeindliche Regime im Iran demonstriert wurde.

Das im Iran für alle Frauen geltende Verschleierungsgesetz wurde vor knapp 40 Jahren im Zuge der Revolution neben vielen weiteren misogynen Gesetzen eingeführt. Genau zu dieser Zeit spielt der Film Persepolis (2007), der auf einer vierteiligen Graphic Novel von Marjane Satrapi beruht. Er zeigt das Leben des Mädchens Marjane im Iran, dessen Leben durch die Revolution aus den Angeln gehoben wird. Auf sehr kreative Weise werden schwere politische Themen besprochen, gleichzeitig begleitet man Marjane beim Erwachsenwerden durch ganz normale Teenie-Probleme. Wer sich durch einen autobiographischen Blickwinkel mit der iranischen Revolution und dem Ursprung der Gründe der heutigen Proteste auseinandersetzen möchte, für den ist Persepolis genau der richtige Film.

#### **Unser Buchtipp**

Dschinns von Fatma Aydemir. Der Roman erzählt die Geschichte einer türkischen Familie in Deutschland. Jedes Kapitel wird aus der Perspektive eines jeweils anderen Familienmitglieds erzählt und zeigt damit wunderbar auf, wie verschieden Wahrnehmungen sein können und wie jeder Mensch innerhalb einer Familie ein ganz eigenes, geheimes Leben führen kann. Aydemir spricht u. a. Rassismus, Sexismus, Klassismus und Homophobie an, ohne dabei gezwungen zu wirken und rührt gleichzeitig zu Tränen. Für uns das perfekte Buch für ein melancholisches, regnerisches Wochenende.

#### Was auf die Ohren

Der Produzent und Moderator Nicolas Semak führt im Podcast Elementarfragen Gespräche mit Menschen, die sich in einem Themenfeld sehr gut auskennen oder einen persönlichen Bezug zum Thema der Folge haben. Klingt banal, ist aber spannend. Die Gesprächsthemen sind sehr unterschiedlich: Manchmal geht es um Gehirnchirurgie und manchmal um Tourbus-Fahren, manchmal wird aber auch ein:e Auschwitz-Überlebende:r oder ein ehemaliges Mitglied der RAF interviewt.

Eine unserer Lieblingsfolgen: die Folge Erpressung – Arno Funke (Dagobert) vom 22.09.2016. Hier spricht Semak mit Arno Funke, der in den 90er-Jahren mehrere Kaufhäuser in Berlin mit Bomben- und Brandanschlägen erpresste.

#### Spar's Dir

Was man wirklich nicht braucht: Neujahrsvorsätze. Das neue Jahr startest Du am besten mit guten Freund:innen und viel Wasser nach der Silvesternacht. Nicht mit einem Performance–Druck für die nächsten 365 Tage. Entspann' Dich. Und wenn es doch Vorsätze sein müssen – setz' Dir kleine Ziele. Wie z. B. unsere Challenges für die nächsten drei Monate. Wir haben alle schon genug Alltagsstress. Da müssen wir es uns nicht mit selbst auferlegten Unerreichbarkeiten noch schwerer machen.

#### **Unser Energiespartipp**

Trust us: Du brauchst einen Durchflussbegrenzer fürs Waschbecken und die Dusche. Das ist ein kleines Sieb, das Luft in den Wasserstrahl mischt, sodass man weniger Wasser verbraucht. Der Wasserdruck bleibt dabei aber dank der beigemischten Luft gefühlt gleich. Mit einem Durchflussbegrenzer kannst Du Deinen Wasserverbrauch um bis zu 60 % verringern. Und das Beste daran: Die Dinger gibt's im Baumarkt oder online für wenige Euros.

#### Worin Du mal investieren solltest

Jetzt, wo die Temperaturen gesunken sind und alle zittern, wird es Zeit für Dich. Investier' in eine richtig gute Winterjacke. Wasserfest, mit Kapuze und richtig warm. Natürlich kann sie auch stylish sein. Dann ist es nämlich auch egal, dass irgendwann der Reißverschluss zugemacht werden muss. Außerdem: wasserfeste Schuhe. Und ganz ehrlich – irgendwann müssen auch die Handschuhe her. Also am besten in eine gute Ausrüstung investieren, die Du auch trägst. So lässt sich der Winter aushalten. Denn wir finden: Frieren ist out.

## Challenges für die nächsten drei Monate

- Probier' einmal in der Woche ein neues Gericht aus und entdecke so neue Lieblinge.
- Lies' endlich das Buch, das seit Monaten im Bücherregal verstaubt und auf Dich wartet.
- Geh' auf ein Date mit Dir selbst: Lad' Dich doch zum Essen gehen oder ins Kino ein.
- Mach' einen richtig ausgiebigen Spaziergang ohne Ablenkungen wie Musik oder Podcast hören. Genieß' die Ruhe.

#### **Darm-Care mit Stil**

Wir lieben Darm–Care, das ist ja kein Geheimnis. Genauso wie das Start-up mybacs. Hier ist Darm–Care einfach und noch dazu richtig schick verpackt. Die Dailybacs–Kapseln sind der tägliche Begleiter für Deinen Darm. In jeder Kapsel stecken elf klinisch und wissenschaftlich geprüfte Bakterienstämme, hochwertige Präbiotika, Mineralstoffe und Vitamine. Sie unterstützen zum einen Deine allgemeine Gesundheit, denn in Deinem Verdauungstrakt sitzen ca. 70 % Deines Immunsystems, was es zum Zentrum Deiner Abwehrkräfte macht. Zum anderen unterstützen sie Deinen Darm und damit Deine Verdauung. Denn wenn Dein Darm aus dem Gleichgewicht ist, kann das u. a. zu Verdauungs- und Hautproblemen führen. mybacs schickt Dir die kleinen Helferchen für Deinen Darm monatlich in einem Abo zu. Eine Kapsel morgens vor dem Frühstück und schon hast Du Dir was Gutes getan. Gönn' Dir Darm–Care und schau' bei mybacs vorbei.

mybacs.com



# BEGINNERS

#### Was nicht ist, kann ja (doch) noch werden.

Wenn mich der Umzug in die Großstadt eines gelehrt hat, dann ist es, dass es wirklich niemanden interessiert, was ich tue und lasse. Wenn sich bei gutem Wetter Groß und Klein mit den verschiedensten Sportgeräten die Rollbahn des Tempelhofer Felds in Berlin teilen, beflügelt mich das immer mit kindlicher Leichtigkeit und dem Wissen, dass es nie zu spät ist, Neues auszuprobieren. Auch, wenn ich mit meinen 23 Jahren definitiv noch als junger Hüpfer durchgehe und immer noch von "den Erwachsenen" spreche, als sei ich selbst noch längst kein Teil dieser Spezies, ist bei mir eines definitiv nicht mehr so stark ausgeprägt wie früher: kindliche Neugier, Furchtlosigkeit und Unbefangenheit, wenn es darum geht, bisher Unbekanntes zu erlernen.

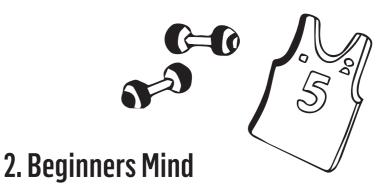


Aber warum geht uns das verloren? Ich sehe einen Teil des Problems in unserer Erziehung. Am Ende meiner Schullaufbahn war unter den 40 Abiturient:innen meines Jahrgangs sehr klar, wer das Mathe-Ass ist, wer die Sportskanone und wer der Kreativkopf. Jede:r hatte so mehr oder weniger seine bzw. ihre Rolle eingenommen oder zugewiesen bekommen. Und so gingen wir dann alle unserer Wege, mit den Abinoten in der Tasche, die dies nochmal schwarz auf weiß bestätigten. Mit diesem Stempel starteten wir ins Erwachsenenalter, spezialisierten uns in der weiteren beruflichen Ausbildung und so verfestigte sich mit zunehmendem Alter unser Bild davon, worin wir Talent haben, was uns liegt und was nicht.

Irgendwann habe ich mich dann selbst dabei ertappt, wie ich das Gefühl hatte, dass man mit Ü20 nur noch Dinge tun sollte, die man bereits seit Kindheitstagen beherrscht. Entweder, Du hast halt Dein Leben lang schon geturnt oder eben nicht, jetzt leb' damit, dass Du für den Rest Deines Lebens gelenkig wie ein morscher Ast sein wirst! In welch missliche Lage würde ich mich bringen, versuchte ich mich in etwas, das ich noch nie zuvor ausprobiert habe! Man könnte mir meine Ahnungslosigkeit ansehen und ich würde als Anfänger:in auffliegen – bei etwas, das ich noch NIE getan habe – oh Schreck! Das hier ist Deine Erinnerung daran, dass Du diesen Kokolores ab heute hinter Dir lassen kannst, und gleichzeitig Dein Tritt in den Allerwertesten, um endlich nochmal was Neues zu lernen oder längst Vergessenes wieder aufzunehmen!

Ich möchte in diesem Zuge zwei Konzepte vorstellen, die uns im Erwachsenenalter dabei helfen können, uns immer wieder selbst ins kalte Wasser zu werfen.

# MINDSET



#### 1. Growth Mindset

Ja, bei dem Wort Mindset stellen sich auch bei mir die Nackenhaare auf, aber das Prinzip hat durchaus seine Berechtigung. Es geht darum, sich eine Denkweise anzueignen, bei der man sich bei Nichtwissen oder -können davon abwendet, zu sagen "das habe ich bisher nie gemacht, das kann ich nicht", sondern eher zu denken "das habe ich bisher nie gemacht, das kann ich NOCH nicht, aber ich stelle mich der Herausforderung". Es beschreibt den Glauben an die eigene Lernfähigkeit. Man muss beispielsweise nicht auf einer Schauspielschule gewesen sein, um Spaß am Theaterspielen zu haben, und es ist somit nie zu spät, sich für einen Schauspielkurs anzumelden. Ebenso ist Kreativität auch nicht durch Deine Note im Kunstunterricht definiert. Wer weiß, an welcher Stelle Du Deine kreative Ader noch entdecken wirst.

TEXT ELENA BEHRENDT

LEKTORAT LARA LOHRENGEL

IILLUSTRATION BERK KARAOGLU

Der Begriff beschreibt das Betrachten der Welt und der Vorkommnisse darin, als sähe und begegne man ihnen das erste Mal. Die Idee ist, dass die völlige Loslösung von Voreingenommenheit und die Befreiung von vorherigen Erfahrungen einen offener werden lässt, Geschehnisse immer wieder in all ihrer Vollkommenheit wahrzunehmen. Im Gegensatz zu einem/einer Expert:in, welche:r sich auf seine Kenntnis verlässt und darauf beharrt, vermag der/die Anfänger:in immer wieder neue und wichtige Aspekte ausfindig zu machen.

Lass' es mich an einem Beispiel verdeutlichen: Wenn mir zwölf Jahre lang erklärt wurde, ich sei unsportlich, und ich mit dieser Einstellung auch weiterhin neuen sportlichen Herausforderungen gegenübertrete, werde ich es sehr viel schwerer haben, mir diese anzueignen, als wenn ich mich frei mache von den Strapazen des Schulsports und mich einer noch nie zuvor ausprobierten Sportart widme. Wer sagt denn, dass, nur weil ich in Leichtathletik schlecht war, Yoga nicht voll mein Ding sein kann?

Völlig ohne Vorkenntnisse etwas Neues zu erlernen, erfordert Mut. Im Gegensatz zu unserem Kindheits-Ich haben wir als Erwachsene das Gefühl, die ganze Welt könne uns dabei zusehen, wie wir kläglich scheitern, wenn wir etwas neu lernen. Dabei könnte das den meisten Menschen nicht egaler sein. Mal ganz ehrlich, ich erinnere mich an niemanden, den/die ich dabei beobachtet habe, wie er/sie sich beim Rollschuhlaufen vermeintlich blamiert hat. Wenn wir selbst die Vorstellung davon loslassen können, dass alles, was wir machen, direkt funktionieren muss und wir unseren Fehlern versöhnlicher gegenübertreten, machen wir den Weg frei dafür, uns immer wieder neu zu entdecken, verloren geglaubte Facetten wieder ins Blickfeld zu rücken und nicht in unserem Selbstbild festzufahren.



## Was ist eigentlich authentisches Essen?

Die Frage ist nicht so einfach zu beantworten, weil es keine konkrete Definition für Authentizität gibt. Ich denke aber, dass Authentizität von Konsument:innen selbst konstruiert wird. Was als authentisch gilt, entscheidet die essende Person selbst. Das heißt also, dass ein indisches Gericht für eine deutsche Person authentisch schmecken kann, während ein:e Inder:in dem nicht zustimmen würde. Tatsächlich passiert das ziemlich häufig in Restaurants in Deutschland. Das angebotene Essen scheint authentisch, ist aber für Menschen mit einem familiären Bezug zum Gericht komplett "eingedeutscht". Oder anders gesagt: Das Essen ist verwestlicht, sprich die Gerichte werden an den deutschen Gaumen angepasst. Dabei wird der ursprüngliche Geschmack teilweise so verändert, dass er für Menschen mit Bezug zum Gericht nicht mehr erkennbar ist. Und das ist sehr schade. Denn nur weil ein Gericht nicht an den westTEXT TARA REZAIE FARMAND
LEKTORAT LARA LOHRENGEL
IILLUSTRATION BERK KARAOGLU

lichen Gaumen angepasst ist, ist es nicht weniger lecker. Meistens sind im 'Original' mehr Gewürze und Aromen enthalten. Ob das jetzt besser oder schlechter ist, kann jede:r für sich selbst entscheiden. Problematisch wird es dann, wenn die angepassten Gerichte als authentisch für die jeweilige Küche präsentiert werden. Eine vietnamesische Pho beispielsweise wird aus Rinderknochen gekocht und mit Fischsauce serviert. Wenn das nicht passiert, schmeckt die Brühe einfach anders. Das heißt nicht, dass das Gericht dann schlecht(er) ist, aber es ist auf jeden Fall nicht mehr "klassisch vietnamesisch". Da die angepasste Pho ja für den deutschen Gaumen kreiert wurde, entsteht schnell der Eindruck, dass das "Original" den Deutschen nicht schmecke – was an sich ja erstmal nicht so schlimm ist.

Allerdings werden Vietnames:innen dadurch, dass manche Menschen ihr Essen womöglich

als "eklig" oder "stinkend" bezeichnen, diskriminiert. Gleichzeitig können weiße Menschen mit der vietnamesischen Küche Geld verdienen: Wenn man nach Rezepten für eine Pho sucht, stößt man auf Blogs von Menschen, die wahrscheinlich noch nie in Vietnam waren, mir aber jetzt ein Rezept für eine authentische, an den deutschen Geschmack angepasste Pho andrehen wollen.

Dabei gilt: Kochen ist nicht nur ein Zusammenwürfeln von verschiedenen Zutaten. Mit Essen wird Tradition, Familie und Herkunft transportiert. Genau deswegen ist es ein emotional aufgeladenes Thema. Wenn man sich dessen bewusst ist und bedenkt, dass viele Menschen für ihre Küche diskriminiert werden, ist es nicht überraschend, dass so viele von diesem eingedeutschten Essen genervt sind.

Am Ende stellt dieser Kommentar trotzdem "bloß" meine Meinung dar. Eine Grundregel sollte sich aber jede:r merken: Essen ist nie "ekelhaft". Es entspricht dann nicht dem eigenen Geschmack. Und wenn ich ein neues Rezept ausprobiere, kann ich immer im Hinterkopf behalten, woher das Gericht stammt und was damit vermittelt werden soll.

#### Selbstzweifel trotz Erfolg?

Einen neuen Job zu bekommen, ist immer ein Grund zur Freude. Was aber, wenn es sich so anfühlt, als wäre Dir das alles nur durch Glück passiert? Du sitzt da und fragst Dich, wann Deine eigentliche Inkompetenz auffliegt, obwohl Du als beste Person für diesen Job ausgewählt wurdest. Diese miesen Gefühle und Gedanken beschreiben das Imposter-Syndrom.

#### Was ist das **Imposter-Syndrom?**

First things first! Das Imposter-Syndrom hat mehrere Namen: Imposter-Phänomen, Hochstapler-Syndrom oder sogar Betrüger-Phänomen. Was damit gemeint ist, ist relativ easy zu verstehen: Betroffene Menschen sind nicht dazu fähig, sich ihrer Erfolge, ihres Könnens, ihres Wissens oder Ähnlichem vollends bewusst zu sein. Das heißt umgekehrt: Manche Menschen glauben, sie haben ihren Erfolg beispielsweise nur durch Vitamin Boder Glück und nicht durch ihre eigenen Fähigkeiten erreicht. Es treten also Gefühle wie starke Selbstzweifel und Unsicherheit auf. Hinzu kommt die Angst, man könne entlarvt werden und würde als Betrüger:in dastehen.

Es gibt keine aktuellen Zahlen dazu, wie viele Menschen in unserer Leistungsgesellschaft wirklich betroffen sind. Allerdings wird davon ausgegangen, dass bis zu 70 % der Berufstätigen schon einmal unter dem Hochstapler-Syndrom gelitten haben. Sogar Hollywood-Stars wie Lady Gaga, Natalie Portman und einige mehr erzählen, dass sie mit diesen Struggles zu kämpfen haben.

Woher das Syndrom kommt, ist bisher nicht eindeutig geklärt. Man geht davon aus, dass es durch eine Wechselwirkung zwischen bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen und umweltbedingten Einflüssen, wie z. B. der Erziehung, entsteht. Wenn also im Elternhaus ein sehr hoher Leistungsdruck herrscht und das Kind lernt, den eigenen Wert von der erbrachten Leistung abhängig zu machen, kann das eine Ursache sein.

#### **Selbsttest:** Wie erkennst Du das **Imposter-Syndrom?**

Vermutlich hast Du es schon längst bemerkt und wusstest vielleicht nur nicht, dass es für dieses Gedankenmuster einen Namen gibt. Hier haben wir ein paar Facts gesammelt, an denen Du erkennen kannst, ob Du vielleicht vom Imposter-Syndrom betroffen bist. Kommt Dir Folgendes bekannt vor?

Gedanken wie:

"Ich bin nicht gut genug."

2 Du freust Dich nur kurz über Erfolg – was an Erfolg – wenn überhaupt.

3 Du hast ständig Angst, dass jemand Deine Unfähigkeit aufdeckt.

Du hast oft Angst davor, wenn Leute Dich loben, weil das ihre Erwartungen steigert.

Du erinnerst Dich mehr an Deine schlechten Leistungen als an die guten Leistungen.

**6** Du denkst, Dein Umfeld überschätzt Dich.

Du legst großen Wert darauf, was andere Leute denken.

Je mehr dieser Aussagen auf Dich zutreffen, desto wahrscheinlicher ist es, dass Du vom Imposter-Syndrom betroffen bist.

Ein wichtiger Hinweis dazu: **Das Imposter-Syndrom wird nicht** als medizinische oder psychische Erkrankung in gängigen Klassifikationssystemen der Psychologie oder Medizin (DSM-5 & ICD-10) klassifiziert.

#### Das kannst Du tun:

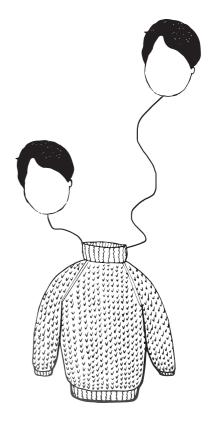
Du stellst fest: Diese Aussagen treffen stärker auf Dich zu als Du gehofft hast? Das ist natürlich kein schönes Gefühl. Diese ausgewachsenen Selbstzweifel können sehr zermürbend sein und zu einem langfristig sehr verschobenen Selbstbild oder auch starker Überlastung führen. Deswegen haben wir hier ein paar Tipps für Dich gesammelt:

■ Führe ein Erfolgstagebuch und notiere Dir, wenn Du gutes Feedback bekommen hast oder Du einen Erfolg hattest. Nagen die Zweifel wieder an Dir, lohnt sich ein Blick ins Tagebuch! Vertraue hier auf die Tatsachen, die Du selbst aufgeschrieben hast.

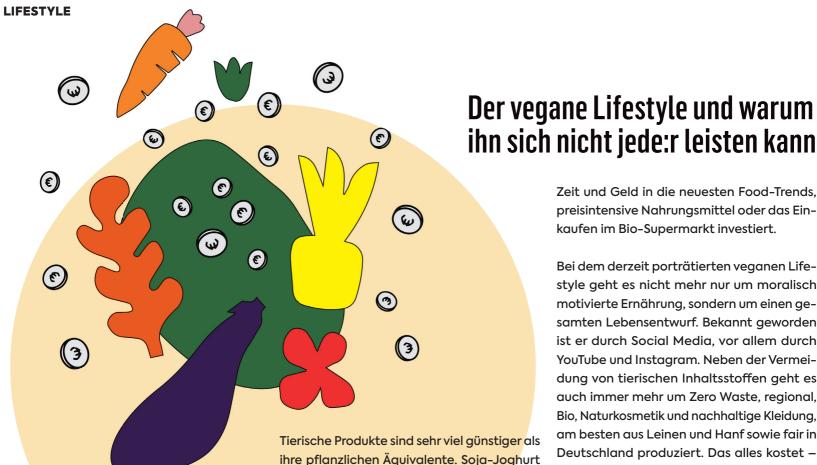
Allerdings solltest Du Dich nicht nur auf die Meinung anderer verlassen. Werde Dir immer wieder Deiner Gefühle bewusst und wenn es auf lange Sicht nicht besser wird, kannst Du Dir professionelle Hilfe in einer Psychotherapie suchen.

**∠** Sprich mit Freund:innen darüber, wie Du Dich fühlst. Vermutlich wirst Du sehen, dass Du mit diesen Gedanken nicht alleine bist oder einige diese Gedanken zu einem gewissen Teil selbst kennen. Alleine diese Erkenntnis tut meist schon sehr gut.

**3** Suche Dir ein Vorbild. Vielleicht kannst Du von Kolleg:innen oder Freund:innen etwas lernen. Wie gehen sie mit Feedback um? Wenn Dich der Selbstzweifel packt, dann kannst Du Dir gut zureden, indem Du Dir bewusst machst, dass Du aktiv versuchst, von anderen zu lernen, um immer ein Stückchen besser zu werden. Aber Vorsicht: Fang' nicht an, Dich mit anderen zu vergleichen und einem ungesunden Perfektionismus nachzueifern.



TEXT SANJA MIDDELDORF LEKTORAT LARA LOHRENGEL ILLUSTRATION BERK KARAOGLU



Soja-Geschnetzeltes, Mandeldrink und vegane Meeresstäbchen: Die Liste an pflanzlichen Ersatzprodukten für tierische Lebensmittel ist lang. Seit einigen Jahren boomt die Produktion von veganen Alternativen. Das bedeutet erstmal weniger Tierleid und mehr Umweltbewusstsein. Aber zu welchem Preis?

ihre pflanzlichen Äquivalente. Soja-Joghurt kostet meist doppelt so viel wie ein Kuhmilch-Joghurt; veganes Hack ist sogar mehr als 60 % teurer. Massentierhaltung und riesige Produktionsmengen drücken die Kosten für Unternehmen, die dafür aber ethische und tierrechtliche Verstöße in Kauf nehmen. Ein veganer Lebensstil ist daher systembedingt erstmal teurer, wenn man diese Ersatzprodukte konsumiert. Und nicht iede:r kann sich das leisten.

Die Möglichkeit, viel Geld für eine gesunde Ernährung auszugeben, ist mit vielen Privilegien verbunden: ein geregeltes, gutes Einkommen, die Verfügbarkeit und der Zugang zu Lebensmitteln sowie genug Zeit, um sich mit der Thematik zu beschäftigen. Viele Menschen haben diese Privilegien nicht. So entsteht leicht der Eindruck, Veganismus sei elitär. Diese Annahme wird von Unternehmen gerne unterstützt, um teure Produkte zu vermarkten. Denn die Zielgruppe ist ja bereit, viel Geld auszugeben. Auch wird der Gedanke einer "veganen Elite" dadurch verstärkt, dass sich einige Veganer:innen durch ihre Ernährungsweise moralisch überlegen fühlen. Ihre Privilegien scheinen sie dabei nicht zu hinterfragen. Weil: Wenn jemand damit beschäftigt ist, arbeiten zu gehen, um sich die Miete, Essen und andere lebenswichtige Ausgaben leisten zu können, ist es unmöglich zu erwarten, dass diese Person auch noch viel

Zeit und Geld in die neuesten Food-Trends. preisintensive Nahrungsmittel oder das Einkaufen im Bio-Supermarkt investiert.

Bei dem derzeit porträtierten veganen Lifestyle geht es nicht mehr nur um moralisch motivierte Ernährung, sondern um einen gesamten Lebensentwurf. Bekannt geworden ist er durch Social Media, vor allem durch YouTube und Instagram. Neben der Vermeidung von tierischen Inhaltsstoffen geht es auch immer mehr um Zero Waste, regional, Bio, Naturkosmetik und nachhaltige Kleidung, am besten aus Leinen und Hanf sowie fair in Deutschland produziert. Das alles kostet – und das nicht wenig. Eine Frage, die sich mir dabei auftut: Wer kann sich das eigentlich leisten? Und ist Veganismus vielleicht sogar klassistisch?

Der Begriff "Klassismus" bezeichnet die Diskriminierung von Menschen aufgrund ihrer sozialen Herkunft sowie sozialen und ökonomischen Position. Dabei sind nicht nur finanzielle Mittel entscheidend, sondern auch der Status in der Gesellschaft. Status-Mittel sind z. B. Kleidung, Bildungsstand und eben auch Ernährung.

#### **IST VEGANISMUS ALSO AUCH DISKRIMINIEREND?**

Die Grundidee war und ist es auf jeden Fall nicht. Vegetarismus und eine möglichst pflanzenbasierte Ernährung lassen sich bereits bis in das alte Griechenland, 600 v. Chr., zurückverfolgen. Auch im Buddhismus hat der Verzicht auf Fleisch eine lange Tradition. Der Beariff "vegan" stammt aus dem 19. Jahrhundert aus der "Vegetarian Society" in England. Das Wort setzt sich aus den ersten drei sowie den letzten beiden Buchstaben des englischen Wortes "vegetarian" zusammen. Die Begriffsbildung lässt sich auf den Gründer

# "WESO

Donald Watson zurückführen. Er sah den Veganismus als logische Konsequenz des Vegetarismus, um jegliches Tierleid zu vermeiden. Darauf beruht nämlich die Grundidee des veganen Lebensstils – ein ethischer Konsum, der keinem Lebewesen Leid zufügt.

Das setzt erstmal keine hohen Kosten voraus. Vegane Grundnahrungsmittel wie Getreide und Hülsenfrüchte sowie saisonales Obst und Gemüse sind grundsätzlich nicht teuer. Auch für bestimmte Nahrungsergänzungsmittel, die im Rahmen einer veganen Ernährungsweise supplementiert werden sollten, gibt es mittlerweile viele preisgünstige Optionen. Für die Vitamin-B12-Tropfen von KoRo zum Beispiel bezahlt man weniger als 1 Cent am Tag. Der vegane Alltag besteht aber für die Wenigsten nur aus Hirse mit Karottenbrei. Mindestens Hafermilch, Tofu und eine Joghurt-Alternative stehen meistens auf dem täglichen Speiseplan. Auch wenn diese Ersatzprodukte in der Stadt un<mark>d im</mark> Bio-S<mark>upermarkt</mark> im Übermaß erhältlich sind, haben Menschen in ländlichen Regionen möglicherweise nicht den gleichen Zugang zu diesen Lebensmitteln. Wir können also festhalten: Eine vegane Lebensweise ist mit Privilegien verbunden, denen man sich bewusst sein sollte. Das nötige Geld, Zeit, sich mit Ernährung und Einkaufen sowie Kochen zu beschäftigen und Zugang zu bestimmten Lebensmitteln.

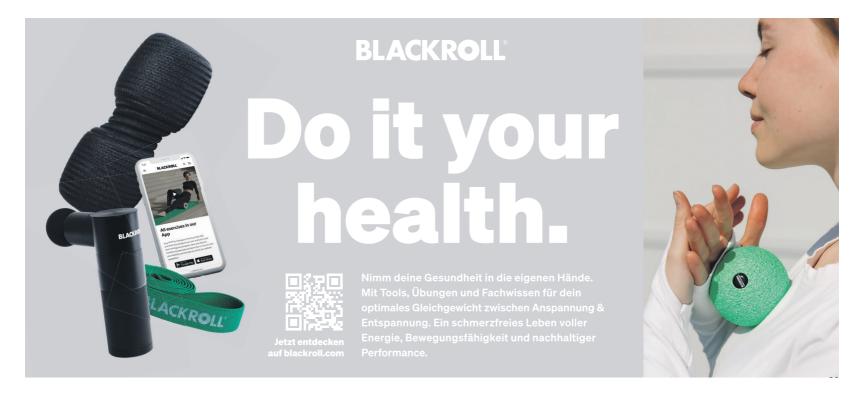
Klassistisch wird es dann, wenn auf diejenigen Menschen herunter geschaut wird,
welche nicht die 100 % "perfekte vegane Lebensweise" verfolgen (können). Denn dann
grenzt man jene Leute aus, die aufgrund ihres
sozialen oder ökonomischen Status' keinen
Zugang zum Veganismus finden. Es handelt
sich hier also nicht nur um eine Ernährungsfrage, sondern auch um ein soziales Problem.
Allerdings soll das keine Kritik am Veganismus allgemein sein. Im Gegenteil – eigentlich
brauchen wir mehr Veganer:innen, denn eine
vegane Lebensweise kann sehr ressourcenschonend sein.

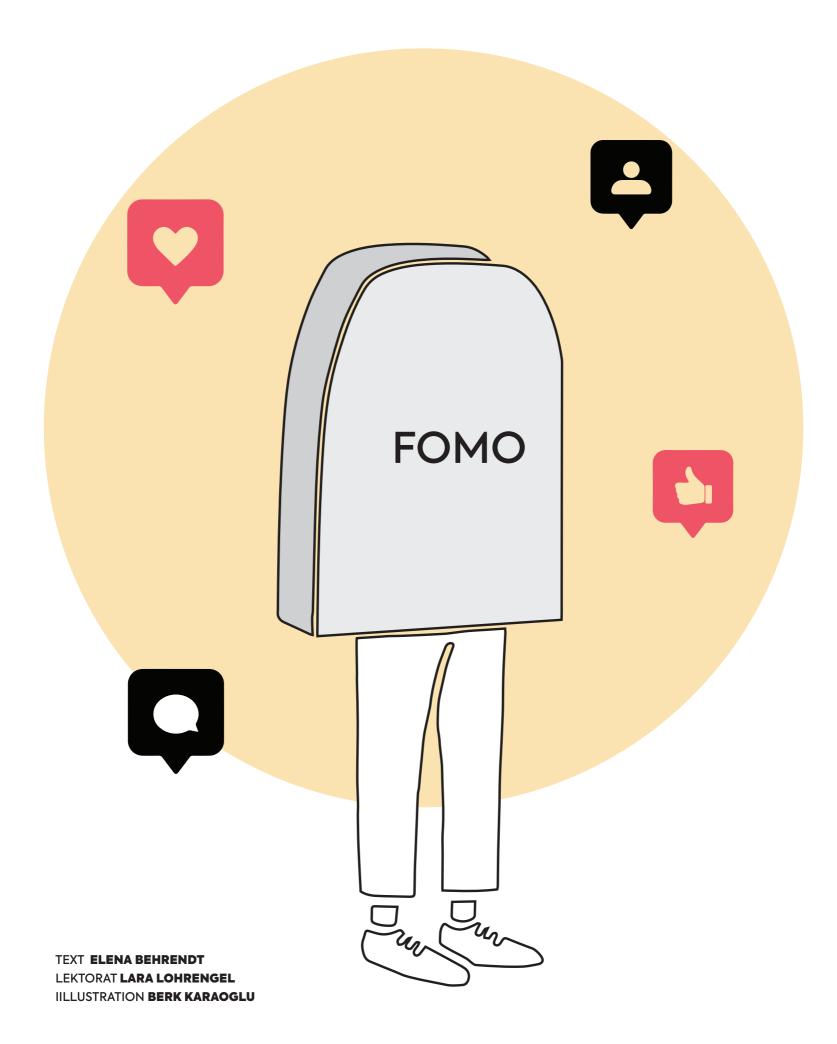
Viele Veganer:innen achten auf die Umwelt und nachhaltigere Alternativen. Damit verkleinern sie ihren ökologischen Fußabdruck und tragen aktiv zum Klimaschutz bei. Das ist ein gutes Beispiel dafür, wie diese Privilegien für etwas Gutes genutzt werden können. Die Folgen des Klimawandels betreffen nämlich größtenteils die Leben der Menschen in

schwachen ökonomischen Positionen. Noch dazu sind das meist die Menschen, die mit ihrem Lebensstil der Umwelt am wenigsten schaden, weil sie kein eigenes Auto haben, regionale Lebensmittel kaufen oder selbst anbauen.

Versteh' mich also nicht falsch: Das Problem ist nicht die vegane Lebensweise selbst, sondern die kapitalistischen Strukturen, die sich in den letzten Jahren um den Veganismus herum gebildet haben. Der Lifestyle, der bei Social Media präsentiert wird, darf nicht als einzige Version von Veganismus angesehen werden. Es gibt nicht nur die eine "richtige" Art, sich vegan zu ernähren. Veganismus wird nicht besser, nur weil man mehr Geld auf dem Konto hat. Und wer statt des regionalen Bio-Apfels mal die Avocado aus Peru kauft, ist deswegen auch kein schlechterer Mensch.

TEXT TARA REZAIE FARMAND
LEKTORAT LARA LOHRENGEL
IILLUSTRATION BERK KARAOGLU





# "Fear of Missing... – ja, was denn eigentlich?"

'Ich behaupte mal, wir haben alle so eine Art Hassliebe zu Social Media entwickelt. Obwohl wir sie alle regelmäßig für viele Probleme verantwortlich machen, bringen wir es doch nicht übers Herz, unsere Kanäle zu löschen. Erzählt uns jemand, er oder sie nutze kein Social Media mehr, staunen wir, als hätte dieser Mensch mal eben den Mount Everest bestiegen – ok, leichte Übertreibung, aber Ihr wisst, was ich meine! In diesen Momenten sinnieren wir darüber, wie es wäre, morgens ohne den Blick aufs mobile Endgerät in den Tag zu starten; wie frei von gesellschaftlichen Trends, Zwängen, Erwartungen wir doch wären und wie viel selbstbestimmter wir unser Leben gestalten könnten. Und dennoch können wir nicht ohne, denn – Überraschung: Es ist social. Als soziale Wesen haben wir ein ganz natürliches Bedürfnis, uns mit unseren Mitmenschen verbunden zu fühlen und genau das liefern diese Apps zumindest an der Oberfläche. Mit dem Tippen auf das pink-orange-lilane Instagram-Icon auf dem Bildschirm sehen wir im Nullkomm<mark>anichts, was in den letzten Stun</mark>den bei unseren Freund:innen passiert ist: Wer ist ständig im Urlaub, wer hat wo den Sonnenuntergang geguckt, wer hat was gegessen, wer war mit wem wo unterwegs - kurzum, wer hat wie viel erlebt?

Bei all diesen Eindrücken bekommt man schnell das Gefühl, man selbst erlebe nicht genug. Das eigene Erinnerungskonto ist immer ein bisschen leerer als das der anderen Menschen. Einziges Gegengift: so viel erleben wie möglich natürlich, Erinnerungskapital anhäufen, überall dabei sein und bloß nichts verpassen! Yes: FOMO, komm raus, Du bist umzingelt, um Dich geht es gerade! Die Fear of Missing Out beschreibt die Angst davor, dass andere Spannendes erleben, bei dem man selbst nicht anwesend ist. Damit einher geht der Wunsch, ständig auf dem Laufenden zu sein – kennen wir alle. Aber woher kommt FOMO eigentlich? Ist es wirklich nur dieses böse Social Media?

Ich glaube, das wäre zu leicht. Ich bin mir sicher, auch unsere Eltern wollten gerne auf allen Hochzeiten gleichzeitig tanzen. Unsere Angst, etwas zu verpassen, ist relativ existenziell. Wir mussten schließlich schon immer wissen, wo's brennt, um zu überleben. In sozialen Gefügen überlebt es sich besser und die wollen schließlich gepflegt werden. Klar, von einer wirklich bedeutsamen Erfahrung zehrt eine Freundschaft für Jahre. Bedeutet: Viel Erleben führt zu guten und stabilen Beziehungen und diese wiederum sichern das eigene glückliche Überleben. So weit, so gut, wo liegt jetzt das Problem?

Studien haben einen negativen Zusammenhang zwischen Lebenszufriedenheit, Wohlbefinden und FOMO belegt. Bedeutet, je unzufriedener ich mit meinem Leben bin oder je geringer mein Wohlbefinden
ist, desto mehr FOMO verspüre ich. Der Unterschied zur Generation
unserer Eltern liegt nun darin, dass wir rund um die Uhr vernetzt sind
und unser Smartphone uns die Dinge, die wir nicht miterleben, in Bewegtbild vor Augen führt. Ein weiterer wichtiger Faktor: FOMO führt
zu einer verstärkten Social Media-Nutzung. Und diese wiederum kann
mein Wohlbefinden senken. Et voilà, hier ist er, der Teufelskreis – wie
ihn also aufbrechen?

Der erste Tipp, um FOMO in den Griff zu kriegen, könnte also lauten, unsere Social Media-Nutzung zu reduzieren. Life is what happens while you're busy checking your friends' insta stories. Je weniger Zeit wir auf TikTok, Instagram & Co verbringen, desto weniger wird unsere FOMO herausgekitzelt. Gleichzeitig bleibt mehr Zeit für andere Offline-Aktivitäten.

Mehr Real-Life-Erlebnisse + weniger Social Media klingt schon mal ziemlich gesund, nicht wahr?

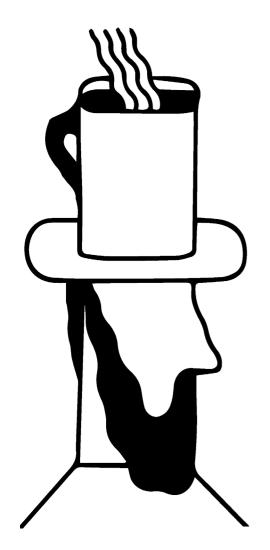
Aber muss ich jetzt wirklich so viel erleben? Darf ich nicht auch mal chillen? JA, unbedingt, chill! Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden sind sehr individuell und genau deshalb ist Zeit mit Dir allein sehr wichtig. So lernst Du Dich besser kennen und lernst herauszufinden, welche Erlebnisse Dich wirklich mit Freude erfüllen und zu welchen Du getrost auch mal "Nein" sagen kannst. "Aber ich kann so schlecht Nein sagen" – verstehen wir! Deshalb haben wir in der vorherigen BEILAGE 04/22 eine Nein-Sagen-Hilfe an Land gezogen und vielleicht gelingt es Dir damit, den JOMO State of Mind zu erreichen (Joy of Missing Out). Es ist nämlich völlig okay, die eigenen Grenzen in Bezug auf soziale Kapazitäten und mentale sowie physische Gesundheit ernstzunehmen.

Ich persönlich finde das Motto, jeden Tag so zu leben, als sei er der letzte, ziemlich belastend. Als ich mich an irgendeinem Abend, an dem ich mal unbedingt noch was erleben wollte, in einer Bar wiederfand, meinte mein Gegenüber zu mir, dass er nie das Gefühl habe, etwas zu verpassen, es passiere ja ständig überall irgendwas und er könne jeden Tag was erleben, wenn er denn wolle. Und auch wenn das nur ein Nebensatz war, blieb der irgendwie hängen. Ja, live in the moment und live your life to the fullest ist gut und schön, aber wenn ich's in the moment halt nicht fühl', dann empfinde ich höchstwahrscheinlich auch gar nicht den Spaß, den ich mir von Aktivität XY verspreche und verpasse im Endeffekt rein gar nichts, nada, niente.

#### Den besten Kaffee bekommst Du nicht per Knopfdruck!

#### **Fun Fact:**

Kaffee ist eine Kirsche. Sie hat jedoch nur optisch etwas mit der bekannten süßen Kirsche gemeinsam. Im Kern der Kaffeekirsche verbirgt sich unsere geliebte Kaffeebohne.



#### **Health Fact:**

Dass Kaffee bzw. Koffein ein Wasserräuber ist und dem Körper Flüssigkeit entzieht, wurde – zum Glück – widerlegt.

Wenn ich Kaffee trinke, fängt mein Herz an, schneller zu schlagen. Nein, nicht vom Koffein, sondern aus Liebe. Ja, ich bin verliebt! Aber Kaffee ist für mich nicht gleich Kaffee. Die meisten denken bei Kaffee vermutlich zuerst an die Filterkaffeemaschine oder den Vollautomaten. Doch es gibt zahlreiche bessere Brühmethoden, mit denen Du Deinen Kaffee auf ein neues Level bringen kannst.

Manuelles Kaffeekochen wird für mich gegenüber der Maschine immer superior bleiben,
denn bei der Nutzung von Automaten gehst
Du immer auch einen Kompromiss ein. Klar,
mit dem Vollautomaten hast Du bequem und
unkompliziert einen fixen Kaffee parat, doch
dafür schmeckt dieser auch nur semi-gut
und es fehlt ihm an intensiv-aromatischen
Geschmack. Wenn es also etwas gibt, was
ich Dir ans Herz legen kann, dann sind das
manuelle Brühmethoden. Ob French Press,
Espressokocher, Cezve oder Aeropress – jeder
Schwierigkeitsgrad und jede Kaffee-Präferenz
ist vertreten.

Mein absoluter Favorit ist aber der Handfilter: Er ist ideal für helle Röstungen, die ein feines Aroma entfalten und ermöglicht es, mit sehr wenigen Utensilien auch kleine Mengen zuzubereiten. Handfilterkaffee wird mit der Pour-Over-Methode gebrüht. Das heißt, der Kaffee wird durch einen Filter beim "Vorbeilaufen" mit jedem Wasserschwall gebrüht. Dadurch landen weniger Bitterstoffe und Kaffeeöle in Deiner Tasse und es wird Platz geschaffen für<mark>s Ent</mark>falten von frischeren und feineren Arom<mark>en. Das Beste a</mark>m Handfilter ist jedoch das Equipment – es wird nämlich kaum welches benötigt. Handfilter sind leicht zu transportie<mark>ren und dazu n</mark>och kostengünstig (ab 4 €). Warum ich jedoch lieber zum Handfilter als zur Maschine greife, hat noch einen anderen Grund: Kaffeekochen ist eine Kunst - meine Art zu meditieren. Sie löst in mir eine innere Ruhe aus, auf die ich mich jeden Tag aufs Neue freue. Dasselbe kann ich jedoch nicht über das Drücken eines Knopfes sagen.

#### **ZUBEREITUNG**

Du brauchst: Handfilter, Filterpapier, 25 g Kaffee (frisch gemahlen, mittelfein bis mittelgrob) Wasser (ca. 96° C), Timer sowie Liebe und Feingefühl.

Zunächst den Filter an der Naht knicken, damit er in den Filterhalter passt.

2. Anschließend das heiße Wasser durch den Handfilter mitsamt Filterpapier durchlaufen lassen und das Wasser wegkippen. Dadurch werden Poren im Filterpapier geöffnet, Staubund Produktionspartikel sowie der Eigengeschmack des Papiers herausgespült und dafür gesorgt, dass sich das Filterpapier an den Filterhalter schmiegt.

Daraufhin 25 g Kaffeepulver in den Filter geben. Der Mahlgrad entscheidet, wie schnell das Wasser durchläuft und wie intensiv der Kaffee am Ende schmeckt.

4 Nun folgt die Pre-Infusion bzw. die Blooming-Phase. Hierfür wird das Kaffeepulver mit etwa 30–50 ml heißem Wasser 30 Sekunden eingeweicht, bevor das restliche Wasser dazu kommt. In dieser Phase "blüht der Kaffee auf", es entweicht CO<sub>2</sub> und die Kaffee-Extraktion erfolgt gleichmäßiger. So erhältst Du einen intensiveren Geschmack und der Kaffee wird nicht ungewollt säuerlich. Die Wassertemperatur sollte ca. 96° C betragen – dafür einfach nach dem Aufkochen 40–50 Sekunden stehen lassen.

**5.** Jetzt kannst Du das restliche Wasser gleichmäßig bei einer konstanten Pegelhöhe durchlaufen lassen. Insgesamt wird bei dieser Menge Kaffee 340 ml benötigt und der gesamte Prozess dauert etwa 4 Minuten.

Klingt anfangs vielleicht kompliziert, doch man hat schnell den Dreh raus. Auf diese Weise ermöglicht Dir der Handfilter auch mit Deiner Kaffee-Präferenz zu experimentieren (Kaffeemenge, Mahlgrad, Kaffeesorte, Brühmethode, Material des Filterhalters etc.), wie es eine Filtermaschine hingegen nicht kann.

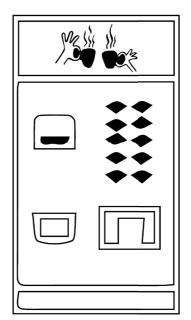
#### **Health Fact:**

Koffein macht wach, fördert die Konzentration und stimuliert das zentrale Nervensystem.

Dadurch, dass die Blooming-Phase, das Ausspülen des Papierfilters und die restlichen Schritte, die Präzision und Feingefühl fordern, von der Filtermaschine übersprungen werden, erhältst Du mit Automaten auch ein enttäuschend fades Ergebnis. Das Geheimnis des perfekten Kaffees liegt jedoch nicht nur in der Brühmethode, sondern auch in der Bohne selbst. Mit dem Handfilter kannst Du Kosten sparen, doch ich lege Dir ans Herz, das ersparte Geld vom Equipment (und Strom) lieber in einen guten Kaffee zu investieren. So bekommst Du auch sicher eine Tasse Kaffee zum Verlieben!

LEKTORAT LARA LOHRENGEI

**TEXT TARA REZAIE FARMAND** 



#### **Fun Fact:**

Was haben Rohöl und Kaffee gemeinsam? Klar, sie sind beide flüssig, schwarz und wir kommen anscheinend ohne unser schwarzes Gold nicht aus. Aber sie haben noch eines gemeinsam. Kaffee nimmt direkt nach Rohöl den Platz für den am meisten gehandelten Rohstoff der Welt ein.

#### **GESUNDHEIT**

# SARTOFFELN SEGEN OPFSCHMEZEN

#### Wie die richtige Ernährung helfen kann, Migräneattacken zu verhindern.

Der Körper ist schlapp, Arme und Beine sind müde und Du möchtest am liebsten einfach weiterschlafen? Es fehlt an Energie – wir alle kennen das. Auch unser Gehirn. Was dann passiert: Migräne.

Wenn sich unser Gehirn in einem Energiedefizit befindet, sind Migräneattacken vorprogrammiert. Der Kopf pocht, die Augen werden lichtempfindlich und es kann zu Übelkeit und Erbrechen kommen. Rund 22 % aller Menschen weltweit leiden an Migräne. Ihr Nervensystem arbeitet sehr leistungsfähig und effizient, verbraucht also viel Energie. Ist der Speicher dann leer, rächt sich der Körper.

Doch was hilft wirklich gegen die gnadenlosen Kopfschmerzen? Neben Erholung und einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr, spielt die Ernährung eine große Rolle in der Migräneprävention. Professor Dr. Hartmut Göbel, Facharzt für Neurologie an der Schmerzklinik Kiel, teilt seine Tipps:

Wenn das Gehirn Energie braucht, hilft nur eins: Flüssigkeitszufuhr, Sauerstoff und Essen. Dabei ist es besonders wichtig, auf vollwertige Kohlenhydrate wie Vollkornnudeln oder Kartoffeln zu setzen. "Denn ihre komplexen Kohlenhydrate werden umgehend als Energieträger genutzt, welche das Gehirn übers Blut direkt und nachhaltig mit der Fähigkeit für neue Arbeit versorgen". Auch auf regelmäßige Mahlzeiten sollte geachtet werden, damit der Blutzuckerspiegel konstant bleibt. Ein reichhaltiges Frühstück, zum Beispiel Joghurt mit Müsli, Nüssen und Obst bietet den idealen Start in einen migränefreien Tag.

#### Generell gilt: Lieber vorbeugen als nachbehandeln!

Auch wenn Medikamente die Schmerzen kurzfristig lindern können, sind sie keine Langzeitlösung. Denn wer zu viele Schmerzmittel einnimmt, riskiert einen medikamenteninduzierten Kopfschmerz. Das Pilotprojekt KopfHoch hat 2020 eine Studie zu Kopfschmerzen und Migräne an Hochschulen durchgeführt und viele nützliche Tipps sowie Hilfsmittel zusammengestellt. Auf der Website headachehurts.de findet ihr Informationen über die verschiedenen Kopfschmerztypen, einen Step-by-Step Guide zur Vorbeugung und Tools, welche den Alltag mit den lästigen Schmerzen erleichtern können.

Sardinien zählt zu den größten Inseln im Mittelmeer, die Du wahrscheinlich durch ihre wunderschönen Strände und das türkisblaue Meer kennst. Das italienische Urlaubsparadies mit seiner traumhaften Naturlandschaft ist jedoch weitaus mehr als nur ein beliebter Ort zum Baden und Entspannen.



#### Wusstest Du schon, dass die Mittelmeerinsel als sogenannte BLUE ZONE bezeichnet wird?

Weltweit existieren nur fünf Blue Zones, in denen ungewöhnlich viele Hundertjährige, also Menschen mit erstaunlich hoher Lebenserwartung, leben. Zu diesen gehören Ogliastra auf Sardinien, Okinawa in Japan, Ikaria in Griechenland, Loma Linda in Kalifornien und Nicoya auf Costa Rica. Da fragt man sich doch, weshalb die sardische Provinz Ogliastra zu diesen besonderen Teilen der Erde gehört. Die Antwort ist ebenso einfach wie naheliegend: Ernährung.

Die Ernährung spielt in Bezug auf Gesundheit und Lebenserwartung eine entscheidende Rolle. Viele der "Superalten" in Sardiniens Blue Zone ernähren sich weitgehend von Produkten aus eigenem Anbau und essen wenig Fleisch. Obwohl Proteine heutzutage als ein Muss für Fitness und Gesundheit gelten, ist die Ernährung der dort lebenden Menschen hingegen sehr proteinarm. Das hohe Alter der Menschen ist gleichermaßen auf die genetischen Voraussetzungen als auch auf die Umwelteinflüsse zurückzuführen. Es kann also kein Zufall sein, dass zwei Menschen wie z. B. Ehepaare, die zwar in gleichen Haushalt leben, sich aber genetisch voneinander unterscheiden, ein sehr hohes Lebensalter erreichen. Die Mehrheit der Hundertjährigen weist sogar gute kognitive Fähigkeiten auf, obwohl viele Menschen diesen Alters bereits unter ausgeprägter Demenz leiden.

#### **MEDITERRANER LEBENSSTIL**

Zu den Basics der traditionellen Essgewohnheiten auf Sardinien gehören hauptsächlich pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse. Ebenso förderlich ist die Verwendung von Olivenöl, das reich an Antioxidantien und ungesättigten Fettsäuren ist, sowie das gelegentliche Trinken von Rotwein zu den Mahlzeiten. Obwohl tierische Produkte eine eher untergeordnete Rolle einnehmen, sollten diese aufgrund der essentiellen Aminosäuren nicht vernachlässigt werden. In den sardischen Bergdörfern besteht eine Mahlzeit traditionell aus einem Gericht auf pflanzlicher Basis, das mit einem Minimum an tierischen Produkten zubereitet wird, um eine ausgewogene Zufuhr von Makro- und Mikronährstoffen zu gewährleisten. Im Gegensatz zu den heutigen Essgewohnheiten ist es auf diesem altbewährten Weg möglich, die Kalorienzufuhr unter Kontrolle zu halten. Auf die Frage nach ihrer Ernährungsweise haben viele der hundertjähri-

gen Menschen geantwortet, dass sie sich ein Frühstück aus lokalen Produkten wie Joghurt und Vollkornbrot zubereitet haben, das zu ihrer gesunden Lebensweise beigetragen hat. Der Joghurt bestand aus Kuh- oder Ziegenmilch (letztere ist reich an Omega-3-und Omega-6-Fettsäuren), während das Mehl aus den eigenen Getreidemühlen stammte. Wenn gesüßt werden musste, griff man auf Honig, aber niemals auf raffinierten Zucker zurück.

"Halt, Stop!" Dolce Vita? Ist das nicht der Name vom Lieferdienst um die Ecke?! Mangiare, amore, italienischer Lebensstil und so, ist ja alles ganz toll, aber das bringt uns doch nichts. Leider leben wir nicht auf einer der schönsten Mittelmeerinseln und die Realität sieht hier oft anders aus. Jaja, bevor Du es Dir so einfach machst, lies Dir lieber *Die sieben Grundsätze des Lebens in einer Blue Zone* durch, wenn Du an Deinem Hundertjährigen noch ein paar coole Stories aus der BEILAGE auspacken willst.



#### des Lebens in einer Blue Zone

Die traditionelle Lebensweise dieser älteren Menschen an diesen wunderbaren Orten Sardiniens kann uns noch viel lehren. Gerade in diesen Zeiten, in welchen wir unsere Art zu leben hinterfragen müssen, ist es wichtig, dass wir innehalten und über unseren Lebensstil nachdenken: sowohl körperlich als auch geistig, sowie in Bezug auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen.

#### BEWEGE DICH REGELMÄSSIG UND VERBRINGE VIEL ZEIT IN DER NATUR:

Die Menschen in den Blue Zones legen jeden Tag erstaunliche Entfernungen zurück und sind bei ihren täglichen Aktivitäten im Gemüsegarten, in den Olivenhainen und Weinbergen sowie bei der Viehzucht ständig in Bewegung.

#### 2. ISS IN MASSEN UND ERNÄHRE DICH AUSGEWOGEN:

Die Essensmenge hängt von der Energie ab, die Du bei Deinen körperlichen Aktivitäten verbrauchst. Die älteren Menschen achten stets darauf, in gesundem Maße zu essen und greifen hauptsächlich auf saisonales sowie lokal erzeugtes Obst und Gemüse zurück. Ein pflanzenbasierter Speiseplan mit frischen Nahrungsmitteln und gelegentlichem Fisch- oder Fleischverzehr sind hier

#### 3. VERMEIDE STRESS UND GÖNNE DIR AUSZEITEN:

Stress ist in unserem Leben allgegenwärtig. In den Blue Zones gibt es so gut wie keinen Stress und tägliche Ruhezeiten, die für ein langes und gesundes Leben unerlässlich sind. Die alten Menschen der Blue Zones richten sich nach dem Tageszyklus der Sonne – sie gehen also früh schlafen und stehen ebenso früh auf. der Schlüssel zur Gesundheit.

#### 4. STÄRKE UND PFLEGE DEINE FAMILIENBANDE:

Der Zusammenhalt der Familie ist von entscheidender Bedeutung. Wohnen ältere Menschen allein, wohnt oftmals ein Familienmitglied in ihrer Nähe. Sie verbringen viel Zeit mit ihren Kindern und es finden häufig Familienfeiern statt.

#### 5. RESPEKTIERE UNSEREN PLANETEN:

In jeder Blue Zone sind ökologisches Denken und der Respekt vor unserem Planeten allgegenwärtig, auch wenn die Begriffe "Ökologie" oder "Bio" von kaum jemandem verwendet werden. Es werden keine Konservierungsmittel, Zusatzstoffe oder Geschmacksverstärker eingesetzt, um den Geschmack und die Qualität der lokal erzeugten Lebensmittel zu beeinträchtigen.

#### 6. ERKENNE DEN SINN DEINES LEBENS:

Die alten Menschen der Blue Zones genießen ihr Leben und jeder Tag bringt ihnen einen neuen Impuls. In jeder Blue Zone gibt es ein Leitmotiv, das diese optimistische Lebensauffassung zum Ausdruck bringt: In der Provinz Ogliastra auf Sardinien lautet dieses "A kent'annos", was "Mögest Du hundert Jahre alt werden" bedeutet.

#### 1. INTEGRIERE DICH IN EINE STARKE GEMEINSCHAFT:

Das Gefühl der Solidarität geht weit über die Familie hinaus. In den Blue Zones werden die Ältesten geehrt und nehmen häufig einen wichtigen Platz in den Dorfgemeinschaften ein.

# SIEBEN GRUNDSÄTZE, DIE AUCH FÜR UNSEREN ALLTAG WICHTIG SIND, UM LÄNGE UND GESÜNDER ZU LEBEN

# SPORTER*NÄ*HRUNG



Dein Neujahrsvorsatz steht: Muskeln auf- und Fett abbauen – so der Plan. Im Fitnessstudio angekommen, erschlagen Dich gleich mehrere Angebote für mindestens fünf Proteinriegel, zwei Weight-Gainer und drei weitere Drinks, die Dir Deine persönliche Traumfigur versprechen. Wie das geht und was da eigentlich drin ist, das weiß niemand so recht – doch alle hypen es, also brauchst Du es doch sicher auch, oder? Viele Nahrungsergänzungsmittel (NEM) werden aber mit unzulässigen Gesundheitsversprechen beworben, welchen wir Verbraucher:innen schutzlos ausgeliefert sind.

Deshalb haben wir uns mit Dr. Georg Abel zusammengeschlossen und klären auf, welche NEM der Sportbranche halten, was sie versprechen und welche totaler Quatsch sind.

Dr. Georg Abel ist Ernährungswissenschaftler und verfügt als Dozent nicht nur über eine breite theoretische Fachkenntnis, sondern gibt sein Wissen auch gerne als Sportler und Coach weiter.

INTERVIEW NURAY SEZGIN
LEKTORAT LARA LOHRENGEL
IILLUSTRATION SEDEF BAYRAM

#### **FATBURNER**

Abnehmpulver sind alte Hasen der Sport-NEM: In Fatburnern ist häufig Carnitin vorhanden, welches die Fettverbrennung steigern soll. Doch stimmt das? Georg erklärt, dass die Beweislage mager ist und dementsprechend die Fettverbrennung in dem Zusammenhang auch eine leere Versprechung. "Um den Fettstoffwechsel zu trainieren, sollte man sich bei geringer Kohlenhydratverfügbarkeit bei niedriger Belastungsintensität bewegen. Entscheidend ist dabei, dass der Insulinspiegel niedrig gehalten wird. Die 'Fettverbrennung' wird dabei ebenso gefördert, kann aber insbesondere auch durch noch intensives Training unterstützt werden. Es gilt, je höher das Kaloriendefizit ausfällt, desto höher ist in der Regel der Verlust an Körperfettmasse," fügt er hinzu.

#### **WEIGHT-GAINER**

Nun möchtest Du aber nicht nur Fett ab-, sondern auch Muskeln aufbauen. Helfen da Weight-Gainer? "Weight-Gainer, wie der Name bereits sagt, werden für die Gewichtszunahme verwendet und bestehen aus 70–80 % Kohlenhydraten und 20-30 % Eiweiß", antwortet Georg, "Sie können gezielt eingesetzt werden, um vor, während oder nach dem Training die Energiespeicher mit Kohlenhydraten wieder aufzufüllen und mit Proteinen die Regeneration nach dem Training zu fördern." Relevant werden Weight-Gainer aber erst für Body-Builder und Leistungssportler:innen – wenn Du als Hobby-Sportler:in lediglich Deine Gesundheit fördern möchtest, brauchst Du, bei bedarfsgerechter Ernährung, definitiv keine Weight-Gainer.

#### **PROTEINPULVER**

Dass Eiweiß den Muskelaufbau unterstützt, ist nun allseits bekannt. Um den Muskelaufbau maximal zu stimulieren, kannst Du im Anschluss ans Training innerhalb von einer halben Stunde einen Protein-Shake trinken. Woran Du ein gutes Proteinpulver erkennst, weiß Georg: "Ein gutes Proteinpulver hat einen Eiweißgehalt von mindestens 80 % und einen hohen Anteil an BCAAs (verzweigtkettige Aminosäuren). Um dem Aminosäureprofil des Körpers bestmöglich zu ähneln, sollten die BCAAs Leucin, Isoleucin und Valin im Pulver möglichst bei über 23 % liegen. Mit der empfohlenen Menge von meist 20–30 g Proteinpulver ist der Bedarf von 2 bis 3 g Leucin, die Menge, die für Muskeln anabol wirksam ist, gedeckt," erklärt er. Aber ist das auch für Dich relevant? Laut Georg nicht unbedingt. Was für Breitensportler:innen wichtiger ist, ist, dass die Eiweißaufnahme über den ganzen Tag verteilt stimmig ist und jede Mahlzeit eine ausreichende Proteinquelle enthält. Besonders, wenn die Gewichtsreduktion Dein Ziel ist, ist es eher unnötig noch zusätzlich Proteinriegel und -pulver zu Dir zu nehmen, da diese auch Energie enthalten. Die Proteinzufuhr kann im Rahmen einer Gewichtsreduktion im Bereich von 1,5–2,0 g/ kg Körpergewicht und teilweise auch darüber liegen. Proteinriegel könnten in dem Zusammenhang ein Ersatz für zuckerhaltige Snacks sein, sind aber nicht essenziell.

#### **TESTO-BOOSTER**

Ergeben denn Testo-Booster mehr Sinn für den Muskelaufbau? Testo-Booster zielen darauf ab, den Testosteronspiegel zu erhöhen, um so den Muskelaufbau positiv zu beeinflussen. "Es gibt Hinweise darauf, dass einzelne Inhaltsstoffe möglicherweise zur Senkung des Cortisolspiegels und der Verbesserung des Schlafverhaltens beisteuern und so den Testosteronspiegel positiv beeinflussen könnten – allerdings ist die Datenlage bisher unzureichend. Zudem gibt es keine Evidenz dafür, dass Testo-Booster wirksam den Testo-Spiegel ansteigen lassen.", erklärt Georg.

#### **CREATIN & BETA-ALANIN**

Um Muskulatur aufbauen zu können, muss erst trainiert werden. Creatin und Beta-Alanin werden gerne dazu verwendet, Explosiv-Belastungen, wie die kurzen und intensiven Belastungen beim Kraftsport, zu unterstützen. Wie das geht erläutert Georg für uns: "Bei Kraftsportler:innen kann eine Zufuhr von 3 bis 5 g Creatin die körpereigenen Speicher erweitern, was höhere Trainingsintensitäten ermöglichen und so ein höheres Muskelwachstum erreicht werden kann. Das Gleiche gilt für Beta-Alanin, denn es ist eine Aminosäure, die dazu beiträgt, dass gerade bei hochexplosiven Belastungen intrazellulär mehr Säure abgepuffert werden kann und die Möglichkeit gibt noch eine zusätzliche Wiederholung zu machen." Man kann sich dadurch beim Training also mehr und stärker belasten. Nach Georg ist es für Breitensportler:innen aber überflüssig.

#### **KOFFEIN ALS PRE-WORKOUT BOOSTER**

Zur Leistungssteigerung kennen wir es gut – Koffein. Koffein macht wach, fördert die Konzentration, stimuliert das zentrale Nervensystem, kann die Herzaktivität steigern sowie die Bronchien erweitern. Außerdem kann Koffein die nervale Ansteuerung der Muskulatur steigern und das körpereigene Belastungsempfinden reduzieren, sodass sich Aktivitäten leichter anfühlen. Georg erklärt, dass Du nach einer Zufuhr von 3-6 mg Koffein pro kg Körpergewicht eine Leistungssteigerung erreichen kannst. Zum Vergleich: 1 Tasse Kaffee enthält ca. 80-120 mg Koffein. Zusätzlich kann der Koffeinkonsum isoliert auf nüchternen Magen – also ohne Kohlenhydrate – demnach die Fettsäurespaltung und dadurch den Fettstoffwechsel unterstützen. Ein Präparat oder Koffein-Pre-Workout Booster brauchst Du dafür aber nicht, denn das funktioniert auch mit gewöhnlichem Kaffee prima.

#### **FAZIT**

Während Fatburner und Testo-Booster also wirklich Quatsch sind, sind Weight-Gainer und Proteinpulver eine persönliche Entscheidung und abhängig von Deinem individuellen Ziel. Auf Creatin, Beta-Alanin und Pre-Workout-Booster mit Koffein kannst Du als Hobby-Sportler:in aber getrost verzichten. Egal, mit welchem NEM Du Dein Training unterstützen möchtest, beachte dabei unbedingt eins: Es sind nicht die NEM, die Muskeln aufbauen, sondern das Training – um das Schweißvergießen kommen wir also nicht drum herum.

19



#### TEXT **NATALIE WENDT**LEKTORAT **LARA LOHRENGEL**

Wirhabenuns auf den Wegzum KoRo Café am Alexanderplatz in Berlin gemacht. Hier ist es trubelig und bunt, das Café liegt an einer gut besuchten Ecke, direkt an einem der Tourist:innen-Hotspots der Hauptstadt. Wir treffen uns mit Laura, sie ist die Storemanagerin und seit der Eröffnung des Cafés, im Mai 2022, dabei.

#### Liebe Laura, was kannst Du uns im KoRo Café denn empfehlen?

Alles! Ich glaube, in unserem Sortiment ist für jede:n etwas dabei: Wir haben vegetarische und vegane Stullen, z. B. mit Dattel-Haselnuss-Creme oder Ziegenfrischkäse, Birnen und Walnussmus. Für alle, die ein warmes Frühstück suchen, gibt es Porridge mit hausgemachtem Früchtekompott, Toppings und natürlich wahlweise einer Extraportion Nussmus. Für den kleinen Hunger zwischendurch haben wir eine große Auswahl an KoRo Snacks, z. B. Energy Balls und Proteinriegel, sowie super saftiges Bananenbrot parat. Und was natürlich nicht fehlen darf: Kaffee! Den servieren wir mit Milch oder veganen Alternativen wie Hafer- oder Erdnussdrink. Alternativ gibt's aber auch KoRo-Matcha und -Chai, heiße Schokolade sowie frischen Orangensaft.

#### Hier im Regal steht auch eine Auswahl an KoRo-Produkten – was ist denn Dein Favorit aktuell?

Ich finde unsere neuen Eigenkreationen, die Bio Dattel-Tahin-Creme sowie die Bio Dattel-Cashew-Creme, sehr gut! Wir haben hier immer eine vielfältige Auswahl an KoRo-Produkten im Café, die vor Ort gekauft werden können.

#### Das Café ist also Anlaufstelle fürs Frühstück, Lunch und eine leere Vorratskammer?

So war die Idee, genau. Der Fokus liegt auf dem Take-Away-Konzept. Wir haben hier leider nicht ausreichend Platz, damit man ausgiebig frühstücken oder brunchen kann. Wir bieten dafür aber das bestmögliche Konzept zum Mitnehmen an! Diese Ecke hier ist sehr wuselig: Tourist:innen mit knurrenden Mägen; Leute, die schnell ein Frühstück vor Arbeitsbeginn brauchen oder in der Mittagspause einen Snack suchen – all denen möchten wir eine leckere Mahlzeit bieten. Vor allem wollen wir aber auch für die KoRo-Fans da sein. Darum nutzen wir für die Herstellung der Gerichte und Getränke viele hauseigene Produkte. Eine Marke wie KoRo, die vor allem online stattfindet, will auch offline für Kund:innen sichtbar sein.

#### Sozusagen auch als Inspiration für den nächsten KoRo-Einkauf! Wie genau gestaltet sich das Take-Away-Konzept denn?

Wir bieten ein Einweg- und Mehrweg-System an. Unser Einweggeschirr besteht aus biologisch abbaubarer Bagasse. Für das Mehrweggeschirr arbeiten wir mit Vytal zusammen. Das Unternehmen bietet eine praktische Mehrweglösung, bei welcher Kund:innen ihr Geschirr in allen teilnehmenden Restaurants und Cafés zurückgeben können.

#### Vielen Dank, dass Du uns das Café heute näher gezeigt hast!

# Schau doch mal vorbei!

KoRo Café Adresse: Rosa-Luxemburg-Straße 7, 10178 Berlin Öffnungszeiten: Mo-Fr 8–18 Uhr, Sa-So 9–18 Uhr





#### ourhouse.de



### KORO Y

# OUR HOUSE

#### WIR FÖRDERN VORBILDER!

Bei KoRo geht es nicht nur um leckere Snacks und große Verpackungen. Wir sind auch immer auf der Suche nach coolen Projekten und Initiativen, deren Ideen wir feiern und die wir unterstützen können. Mit "Our House", einer Marke der Deutschen Sporthilfe, sind wir hier fündig geworden. Wir haben mit dem Projektleiter Lucas Flümann gesprochen und geklärt, was "Our House" und die Zusammenarbeit mit KoRo so einzigartig macht.

Hi Lucas, kannst Du unseren Leser:innen kurz erklären, was "Our House" ist?

"Our House" wurde aus der Stiftung Deutsche Sporthilfe geboren. Die Sporthilfe gibt es schon seit 55 Jahren. Sie unterstützt olympische Spitzenathlet:innen dabei, sich auf Wettkämpfe und Höhepunkte wie Olympische Spiele und Paralympics vorzubereiten. Vor vier Jahren haben wir uns dann zusammengesetzt und überlegt, wie wir nicht nur den olympischen und paralympischen Sport unterstützen, sondern uns auch mit neuen Trends auseinandersetzen können. Denn als junger Mensch kannst Du nicht mehr nur über Vereins- und Verbandsstrukturen die Weltspitze in Deinem Sport erreichen, das kann auch individuell über Szenen gelingen. Was sich auch ändert, ist der Sportkonsum. Du musst nicht zwingend den Fernseher einschalten, um Dich beispielsweise am Sonntag in der ARD von Deinen Biathlon-Held:innen inspirieren zu lassen. Das funktioniert für die junge Generation vor allem über soziale Medien in einer direkten 1:1-Kommunikation zwischen Sportler:in und Fan. Das haben wir erkannt und wollten im Rahmen unseres Stiftungszweckes als Sporthilfe auch den Action-Sportler:innen aus BMX, Parkour Wakeboard und Skaten im Sommer und im Winter Free-Ski und Free-Snowboard eine Unterstützung anbieten.

Um uns auf die Bedürfnisse dieser besonderen Zielgruppe einzustellen, haben wir "Our House" gegründet. Wir sprechen mit unseren Athlet:innen auf Augenhöhe und vergeben unsere Förderungsplätze anhand der Our House-Werte: Respekt, Inspiration und Leistung.

#### Was genau bietet Our House den Athlet:innen?

Kurz gesagt: Wir bieten den ausgewählten Athlet:innen eine finanzielle Förderung an und unterstützen sie dabei, Schule, Studium und Beruf mit ihrem Sport, ihrer Leidenschaft in Einklang zu bringen. Außerdem bietet "Our House" den Athlet:innen neben sehr coolen Reisen auch so wichtige Dinge wie einen Versicherungsschutz und ein Netzwerk im Sport und in der Wirtschaft.

#### Und wie kann KoRo da mithelfen?

"Our House" kann den Sportler:innen diese Förderungen nur ermöglichen, weil wir starke Wirtschaftspartner:innen haben. Und da kommt KoRo ins Spiel. Die Athlet:innen passen gut zu KoRo, weil sie coole, positive, urbane Menschen sind, die auf das, was sie tun, Bock haben. Wir sind immer auf der Suche nach Wirtschaftspartner:innen für "Our House", die gut in die Lebenswirklichkeit unserer Sportler:innen passen, damit wir sie nicht verbiegen müssen, um im Kontext eines Partnerunternehmens aufzutreten. Und das wird bei KoRo super funktionieren, weil sie eure Lebensmittel ohnehin feiern und weil dieses "junge, urbane und hippe" gut zu KoRo passt. Durch diese Zusammenarbeit hilft KoRo den Athlet:innen dabei, sich auf ihren Sport zu konzentrieren und hält ihnen den Rücken frei.

Wenn Du sportbegeistert bist und nach Unterstützung suchst oder einfach die coole Arbeit von "Our House" auschecken willst, schau' Dir einfach mal die Website an oder auf Instagram bei @ourhouse.de.

# CHOCOLATE-CHIP & BLUEBERRY BAKED OATMEAL

#### EIN REZEPT VON LAURA SCHULTE AUS EAT IN BALANCE



## Zutaten für 1 Portion

Haferflocken **50 g** 

Proteinpulver, 15 g

z.B. mit Vanille-Geschmack optional: zusätzliche Süße,

z.B. Erythrit

Backpulver 1TL

Zimt

eine Prise Salz

Pflanzendrink 130ml

eine Handvoll Blaubeeren

Schoko-Drops oder gehackte 1EL

Zartbitterschokolade

**Mandel-Streusel:** 

grobe Haferflocken 1EL

Mandelsplitter 2 EL

Dattelsirup oder Reissirup 1EL

Mandelmus 1EL

Zimt

#### Schritt 1.

Den Backofen auf 180° C vorheizen.

#### Schritt 2.

Haferflocken, Proteinpulver, optional Süße, Backpulver, Zimt und Salz vermengen. Mit dem Pflanzendrink vermengen und ggf. die Menge anpassen, sodass eine cremige Masse entsteht.

#### Schritt 3.

Vorsichtig die Beeren und Schokodrops unterheben. Den Teig in eine ofenfeste Form füllen.

#### Schritt 4.

In einer separaten Schale Haferflocken, Mandeln, Dattelsirup und Mandelmus vermengen. Zu Streuseln verkneten und diese über dem Oatmeal verteilen.

#### Schritt 5.

Für 10 – 12 Minuten im Backofen backen und anschließend genießen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 

**20 MINUTEN** 

# **CREMIGE** WEISSE **PASTA**



#### Zutaten für 1 Portion

**Nudeln Deiner Wahl** 

70g

Blumenkohl

250 g

frisch oder TK

25 g

eine Zwiebel eine Knoblauchzehe

ml Gemüsebrühe weißes Mandelmus 250 ml

oder Cashewmus

2 TL

pflanzliche Sahne,

100 ml

z.B. Soja Cuisine

2 EL Hefeflocken

ein Spritzer Zitronensaft

Salz, Pfeffer

geriebene Muskatnuss

#### Hier geht's zum Buch:





#### Schritt 1

Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Währenddessen den Blumenkohl in Röschen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

#### Schritt 2

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Anschließend Knoblauch und kurz danach den Blumenkohl dazugeben. Mit Brühe aufgießen.

#### Schritt 3

Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl gar ist.

#### Schritt 4

Den Topfinhalt zusammen mit den restlichen Zutaten in ein hohes Gefäß oder in einen Hochleistungsmixer füllen und zu einer cremigen, glatten Sauce pürieren.

#### Schritt 5

Die Sauce mit den gekochten Nudeln vermengen. Nach Wunsch mit Champignons und frischen Kräutern servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 

**20 MINUTEN** 

## PANNA COTTA

Ein Rezept von Anja Giersberg aus Zuckerfrei Backen



# Zutaten für 1 Portion

Für die Panna Cotta:

Seidentofu 200 g

Mandelmilch, ungesüßt 100 g

Agar Agar 2 g

Cashewmus 10 g

Erythrit 40 g

Zartbitter-Schokolade 30 g

ohne Zuckerzusatz

1 Stk. Vanilleschote,

das Mark davon

Kokosöl 45 g

Auβerdem:

Beerenfrüchte

## Hier geht's zum Buch:





#### Schritt 1

Kratze die Vanilleschote aus und püriere das Mark mit den restlichen Zutaten. Koche die Masse unter ständigem Rühren in einem Topf auf. Füge die in Stücke gebrochene Schokolade hinzu. Rühre stetig weiter und lass die Masse 2 Minuten köcheln. Fülle die Panna Cotta in Schälchen ab und stelle sie über Nacht kühl.

#### Schritt 2

Bestreue die Schälchen mit Erythrit und flamme sie mit einem kleinen Bunsenbrenner ab. Serviere Beerenfrüchte dazu.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 

**20 MINUTEN** 



# NATURKOSMETIKZERTIFIZIERTE PRODUKTE FÜR SCHÖNE HAARE?

**BEKOMMST DU BEI NATURE BOX.** 



WIR KLÄREN DIE GÄNGIGSTEN VERDAUUNGS-MYTHEN!
Was ist eigentlich dran an den Weisheiten rund um die Verdauung, mit denen Tante Erna beim Familienstammtisch mal wieder um sich wirft? Es kursieren teilweise wilde Theorien, angefangen beim riesigen Kaugummiklumpen im Magen bis hin zur sicherlich absolut evidenzbasierten "Cola-Salzstangen-Therapie" bei Durchfall. Wir haben die gängigsten Mythen für Dich zusammengefasst und bringen Licht ins Dunkel (des Darms)!

#### COLA UND SALZSTANGEN HELFEN GEGEN DURCHFALL

Falsch! Du kennst es: Dich hat ein fieses Magen-Darm-Virus erwischt und Dein Hauptaufenthaltsort ist die Toilette. Da kommt die allseits beliebte "Cola-Salzstangen-Therapie" gerade recht – oder? Na ja, nicht ganz. Cola reizt durch die Kohlensäure und das Koffein Deinen ohnehin schon angeschlagenen Verdauungstrakt zusätzlich. Besser wären Tees mit Kamille oder Fenchel. Klingt eher nicht so ansprechend? – Vielleicht. Aber eben leider doch hilfreich. Die gute Nachricht: Salzstangen schneiden ein klein wenig besser ab. Sie enthalten, wie ihr Name es bereits verrät, eine ordentliche Menge Salz, die durchaus helfen kann, den Elektrolythaushalt wieder etwas ins Gleichgewicht zu bringen. Doch Vorsicht: Bei Durchfall und Erbrechen werden auch andere Elektrolyte ausgeschieden, nicht nur das in den Salzstangen enthaltene Natrium. Daher wäre es für Deine schnelle Genesung vielleicht förderlicher, Dir in der Apotheke ein Elektrolytpräparat zu besorgen – lass' Dich dafür am besten direkt dort beraten.

#### NACH DEM ESSEN DARF MAN NICHT SCHWIMMEN GEHEN.

**Teilweise.** Nach dem Essen wandert viel Blut in Deinen Verdauungstrakt, jedoch wird auch der Rest Deines Körpers trotzdem noch durchblutet. Je nach Menge und Art des Essens können durchaus Müdigkeit, Trägheit und Konzentrationsschwierigkeiten folgen – das typische "Food-Koma" eben. Für gesunde Menschen ist das eher ein geringeres Problem. Vorsichtig sein sollten vor allem Personen, die ohnehin Kreislauf- oder Herzprobleme haben. Sicherheitshalber solltest Du laut Empfehlung der DLRG nach dem Schnabulieren der obligatorischen Schwimmbad-Pommes etwa eine halbe Stunde bis Stunde warten, bevor Du Dich wieder ins kühle Nass stürzt. Aber hey – ein kurzes Verdauungsschläfchen in der Sonne hat noch niemandem geschadet.

#### EIN SCHNAPS NACH DEM ESSEN FÖRDERT DIE VERDAUUNG.

Falsch! Im Gegenteil: Deine Magenmuskulatur wird durch den Alkohol eher in ihrer Arbeit gehemmt. So bleibt der Speisebrei unter Umständen sogar länger im Magen als ohne Alkohol. Zudem reizt Hochprozentiges die Magenschleimhaut. Besser: Gönn' Dir nach dem Essen einen Espresso! Das enthaltene Koffein regt Deinen Kreislauf und die Magensäureproduktion an, sodass hier tatsächlich Deiner Verdauung etwas geholfen wird.

#### TRINKEN ZUM ESSEN HEMMT DIE VERDAUUNG.

Falsch! Wenn Du sehr viel Wasser zu einer Mahlzeit trinkst, können Völlegefühl und Bauchschmerzen entstehen. Du kannst aber getrost weiterhin das Getränk Deiner Wahl zum Essen genießen. Ein Glas Wasser einige Minuten bevor Du Dich auf Deinen Berg Pasta stürzt kann Dir sogar helfen, das Sättigungsgefühl durch die Magendehnung besser und früher wahrnehmen zu können. Hör' also einfach auf Deinen Körper, wie viel Du zum Essen trinken möchtest – gefährlich ist es jedenfalls nicht.

#### BANANEN FÜHREN ZU VERSTOPFUNG.

Falsch! Bananen versorgen Dich mit Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Der einzige Grund, weshalb der Mythos auf einem Fünkchen Wahrheit beruht, ist der, dass bei unreifen Bananen recht viel Stärke enthalten ist – und die bindet Wasser. Würdest Du also eine exorbitante Menge unreifer Bananen futtern und nichts dazu trinken, könnte der Weg des Nahrungsbreis durch Deinen Verdauungstrakt verzögert werden. Bananen führen aber nicht per se zu Verstopfung. Und mal ehrlich – so viele Bananen kann wirklich niemand essen.

#### VERSCHLUCKTE KAUGUMMIS VERBLEIBEN ÜBER JAHRE IM MAGEN.

Falsch! Hast Du auch schon von der Geschichte des riesigen Kaugummi-Klumpens gehört, der sich angeblich im Körper ansammelt? Wäre das wahr, würden viele Menschen sicherlich schon eine beachtliche Kaugummi-Plautze mit sich herumtragen. Also, keine Sorge! Kaugummis werden zwar nicht verdaut, aber dafür spätestens nach ein paar Tagen ganz normal zusammen mit den übrigen Nahrungsresten ausgeschieden.

#### KÄSE SCHLIESST DEN MAGEN.

Falschi Der obligatorischen Käseplatte nach einer guten Mahlzeit wird oft nachgesagt, sie würde "den Magen schließen". Was tatsächlich passiert ist eine verzögerte Magenentleerung durch den hohen Eiweiß- und Fettgehalt im Käse, wodurch Du ein Völlegefühl wahrnimmst. Zudem schüttet Dein Darm durch die ankommenden Fettsäuren im Dünndarm bestimmte Hormone aus, die den Muskelring zwischen Magen und Darm verschließen. So kann kein Nahrungsbrei mehr vom Magen in den Darm übergehen, wodurch das Sättigungsgefühl zusätzlich verstärkt wird. Dein Magen wird also nicht wirklich durch den Käse, sondern eher durch bestimmte Stoffwechselprozesse "geschlossen".

TEXT ANNALENA BITTNER
LEKTORAT LARA LOHRENGEL

Dein Körper benötigt Energie, um zu leben – so viel steht fest. Diese Energie zieht er aus den sogenannten Makronährstoffen, also Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen. Schauen wir uns also die Kohlenhydrate mal genauer an: Der Grundbaustein aller Kohlenhydrate ist Zucker. Ja, Du hast richtig gehört! Auch der vermeintlich ungesüßte Haferflocken-Porridge am Morgen besteht aus vielen einzelnen Zuckermolekülen. Wie unser Körper diese Moleküle verstoffwechselt, wie stark der Blutzuckerspiegel ansteigt und wie sich das auf Deine Gesundheit auswirkt, hängt von der Kettenlänge des Zuckers ab.

#### Einteilung in Mono-, Di- und Polysaccharide

Kohlenhydrate werden in drei Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe umfasst die Einfachzucker, auch Monosaccharide genannt. Zu ihnen gehören der Traubenzucker (Glukose) sowie der Fruchtzucker (Fruktose). Zweifachzucker, sogenannte Disaccharide, bestehen aus zwei Zuckermolekülen. Bekannte Vertreter sind Kristallzucker (Saccharose), Malzzucker (Maltose) sowie Milchzucker (Laktose).

Einfach- und Zweifachzucker nimmst Du vor allem durch den Verzehr von Süßigkeiten und zuckerhaltigen Getränken auf. Erinnerst Du Dich vielleicht auch noch an das kleine, bunte Traubenzuckerpäckchen, das Du als Kind in der Apotheke geschenkt bekommen hast? Pure Glukose!

Neben den kurzkettigen Zuckern bilden die Mehrfachzucker (Polysaccharide) die dritte Gruppe der Kohlenhydrate. Diese bestehen aus mehreren bis sehr vielen, aneinander geketteten Einfachzucker-Molekülen. Du nimmst sie vor allem dann zu Dir, wenn Du Kartoffeln, Getreide, Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte isst.

# Unterschiede in der Wirkung

Einfachzucker, z. B. Traubenzucker, gelangt recht schnell in die Blutbahn und ist dann direkt als Energielieferant verfügbar. Jede:r kennt ihn – den Traubenzucker-Trick für schnelle Energie in der Matheprüfung! Mehrfachzucker wie Stärke müssen hingegen zunächst im Verdauungstrakt durch verschiedene Enzyme zu Einfachzucker abgebaut werden. Dies ist nötig, weil unser Körper nur Einfachzucker über die Darmwand ins Blut aufnehmen kann. Der Prozess dieses Abbaus erfordert Zeit, weshalb es länger dauert, bis der Mehrfachzucker ins Blut gelangt.

Die verzögerte Aufnahme führt dazu, dass Blutzuckerschwankungen und das allseits bekannte Tief nach dem Essen eher ausbleiben. In aus Mehrfachzucker bestehenden Lebensmitteln wie Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten sind außerdem Ballaststoffe enthalten. Diese sind auch eine Form von Kohlenhydraten, können von unseren Verdauungsenzymen jedoch nicht verdaut werden. Sie verzögern die Zuckeraufnahme, erhöhen das Nahrungsvolumen, füttern die "guten" Darmbakterien, helfen Deinen Darm gesund zu halten und können dazu beitragen, dass Du Dich schneller satt fühlst. Daher ist es auch empfehlenswert, anstatt eines knusprigen, fluffigen Baguettes aus Weißmehl, doch hin und wieder auf ein kerniges, geschmacksintensives Vollkornbrot zurückzugreifen.

Ob Obst, Süßigkeiten, Kartoffeln oder Voll-kornbrot – eins haben alle diese Lebensmittel gemeinsam: Sie enthalten Kohlenhydrate. Doch sind alle Kohlenhydrate gleich? Und ist Zucker wirklich so ungesund, wie immer behauptet wird?

Der Fruchtzucker, also die Fruktose, wirkt im Körper anders als Glukose: Fruchtzucker wird insulinunabhängig verstoffwechselt, was bedeutet, dass er den Blutzuckerspiegel weniger beeinflusst als Glukose. Klingt erstmal gut – jedoch kann ein Übermaß an Fruchtzucker, vor allem aus damit angereicherten Limonaden sowie aus Säften oder Smoothies, eine sogenannte Fettleber begünstigen. Doch keine Sorge – Du kannst weiterhin Dein Obst essen! Obst leistet einen wichtigen Beitrag zur Versorgung des Körpers mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und anderen wichtigen Nährstoffen.

#### **Ist Zucker ungesund?**

Es kursieren zahlreiche Meinungen, die Zucker geradezu verteufeln. Natürlich ist es nicht gesundheitsförderlich, wenn Du Dir dauerhaft und ausschließlich Süßigkeiten und somit große Mengen Einfach- und Zweifachzucker einverleibst. Aber: Alle Kohlenhydrate, egal, aus welchem Lebensmittel, werden im Darm zu Einfachzucker abgebaut. Da Dir Produkte wie Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte aber zusätzlich zu den langkettigen Kohlenhydraten noch weitere nährstoffbezogene Vorteile bieten, kann es natürlich als "gesünder" deklariert werden, diese Produkte bevorzugt in die Ernährung einzubauen. Grundsätzlich ist es wichtig, dass Du im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung alle essenziellen Nährstoffe aufnimmst. Dies gelingt Dir natürlich am besten mit naturbelassenen Nahrungsmitteln. Auch eine abwechslungsreiche, möglichst regionale und saisonale Ernährung sowie ein insgesamt ausgewogener Lebensstil – all das trägt viel zu Deiner Gesundheit bei! Wenn Dein Körper also gut mit allen Nährstoffen versorgt ist, spricht absolut nichts gegen ein paar Kekse zum Kaffee oder einen gemütlichen Filmabend mit Eis und Schokolade!

> AUTORIN ANNALENA BITTNER LEKTORAT LARA LOHRENGEL



## Alle Fakten auf einen Blick!

#### **WAS BEDEUTET DER NUTRI-SCORE?**

Der Nutri-Score gibt Aufschluss über die Nährwertqualität es Lebensmittels, das Du gerade kaufen möchtest. Der Score kommt zustande, indem verschiedene im Voraus positiv und negativ bewertete Nahrungsmittelkomponenten miteinander verrechnet werden.

#### WELCHE NAHRUNGSMITTELBESTAND-TEILE WERDEN EINBEZOGEN?

Die Berechnung des Nutri-Scores basiert auf einer Einteilung der in einem Produkt enthaltenen Bestandteile in positive und negative Komponenten.

Als positive Komponenten gelten dabei Ballaststoffe, Eiweiß sowie Obst, Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte, Walnuss-, Raps- und Olivenöle. Als negative Komponenten sind Energie in Kilokalorien, Zucker, gesättigte Fettsäuren und Salz definiert.

#### WIE WIRD DER NUTRI-SCORE BERECHNET?

Für die einzelnen positiven und negativen Komponenten werden jeweils Punkte vergeben und mithilfe eines Algorithmus verrechnet, welcher ursprünglich von unabhängigen Wissenschaftler:innen entwickelt wurde. Am Ende wird der errechneten Punktzahl ein bestimmter Score zugeordnet: Die abgestufte Skala reicht von den Buchstaben "A" bis "E", mit Farben von "grün" bis "rot". Ein grünes "A" zeigt dabei einen höheren Gesundheitswert des betreffenden Lebensmittels an, als ein rotes "E".





#### WELCHE LEBENSMITTEL KÖNNEN MITEINANDER VERGLICHEN WERDEN?

Ein grünes "A" bedeutet nicht automatisch, dass ein Lebensmittel per se "gesund" für Dich ist und Du es unbegrenzt konsumieren solltest. Es zeigt Dir lediglich an, dass es innerhalb einer bestimmten Produktgruppe die gesündere Wahl ist. Wenn Du also zum Beispiel vor dem Tiefkühlregal stehst und Dir Deine Pizza fürs Abendbrot aussuchst, kannst Du den Nutri-Score auf den verschiedenen Fertigpizzen miteinander vergleichen. So könntest Du aus dem Meer an Pizzen die gesundheitsförderlichste ausmachen.

Doch Vorsicht! Du kannst keine Produkte unterschiedlicher Produktgruppen miteinander vergleichen, beispielsweise sollte eine Pizza nicht mit einem Joghurt verglichen werden. Nur weil auf beiden Lebensmitteln der gleiche Buchstabe aufgedruckt wurde, heißt das nicht, dass sie auf die gleiche Weise "gesund" oder "ungesund" sind.

#### WOFÜR BRAUCHE ICH DEN NUTRI-SCORE?

Grundsätzlich soll mit der Einführung des Nutri-Scores die Ernährung der Bevölkerung verbessert werden. Ziel ist dabei, ernährungsassoziierte Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ II sowie bestimmte Krebsarten zu vermindern. Außerdem sollen Hersteller:innen dazu animiert werden, Fertigprodukten beispielsweise weniger Salz zuzusetzen, damit diese einen besseren Nutri-Score erreichen.

Durch das gut sichtbare und einfach verständliche Label soll zudem jede:r die Möglichkeit bekommen, gesündere Konsumentscheidungen zu treffen – egal, ob sich die Person mit Ernährung auskennt oder nicht.

#### WER SETZT DEN NUTRI-SCORE IN DEUTSCHLAND DURCH?

Das Label Nutri-Score wurde in Deutschland durch die Politik eingeführt, basiert jedoch auf Freiwilligkeit der Unternehmen und kann aufgrund verschiedener EU-Regularien und Gesetze momentan noch nicht verpflichtend eingeführt werden.

AUTORIN ANNALENA BITTNER LEKTORAT LARA LOHRENGEL

Bereit für eine Herausforderung? Dann schnapp' Dir Hafermilch, Tofu und Nussmus und ab geht's – denn auch in diesem Januar feiern wir wieder den Vegan-Lifestyle mit dem Veganuary! Du brauchst eine Challenge und möchtest Dich einen Monat lang der pflanzlichen Ernährung widmen? Kein Problem, denn mit diesen Pro-Tipps wird der Veganuary für Dich ein Kinderspiel!

#### Be prepared!

Der Veganuary ist für viele ein Sprung ins kalte Wasser, deshalb ist dabei eine gute Vorbereitung Gold wert! First things first: do your research. Auf welche Nährstoffe solltest Du achten? Wo gibt's die besten pflanzlichen Zutaten und Gerichte? Was sind Deine Beweggründe für den veganen Lebensstil? Lass' Dich dabei aber nicht übermäßig von Influencer:innen und Pseudo-Ernährungsexpert:innen beeinflussen. Der Veganuary ist Dein Probemonat, ein Testlauf also, und kein verbindlicher Eintritt in eine Sekte. Next up: Veganuary-Verbündete finden! Gemeinsam neue Köstlichkeiten entdecken und zubereiten oder über Erfolge, Tipps und Schwierigkeiten austauschen – alleine ist's nur halb so spannend. Aber Achtung: Akzeptiere die Ernährungsweise anderer, so wie auch Du möchtest, dass sie Deine akzeptieren. An Deine Liebsten, die nicht an Bord sind, kannst Du dann Deine tierischen Lebensmittel weitergeben oder sie vorher selbst aufbrauchen. So werden sie nicht verschwendet!

#### Ready, Set, Go!

Die Vorbereitungen sind abgeschlossen und es geht los! Tob' Dich beim Entdecken und Probieren veganer Gerichte so richtig aus. Nutze diese Chance und schau, was es für Ersatzprodukte gibt, aber auch welche Deiner Food-Favs vielleicht zufällig schon vegan sind – Psst, Hummus beispielsweise ist vegan! Probiere neue pflanzliche Gerichte aus oder veganisiere Deine alten Favoriten. Und nun zum beliebtesten Kritikpunkt des Veganismus: die Nährstoffe. Ist es so kompliziert, wie manche es erscheinen lassen? Nicht wirklich, denn grundsätzlich sollte jede:r, unabhängig von der Ernährungsform, auf die eigene Nährstoffzufuhr achten. Eine abwechslungsreiche und ausgewo<mark>gene Ernährung aus m</mark>öglichst allen Leben<mark>smittelgrup</mark>pe<mark>n ist desha</mark>lb A und O. Für den Veganuary reicht es aus, zusätzlich noch die kritischen Nährstoffe Vitamin B12 und Vitamin D zu supplementieren und für das fehlende Kalzium aus Milchprodukten, beispielsweise kalziumreiches Mineralwasser oder angereicherte Pflanzendrinks zu trinken.

Kleiner Hinweis an dieser Stelle: Bei der Umstellung zu einer ballaststoffreichen Ernährung kann es auch zu Blähungen kommen.

Aber keine Sorge – das legt sich innerhalb einiger Wochen wieder und den Blähungen kannst Du mit Kreuzkümmel oder einer leckeren Tasse Ingwertee entgegenwirken.

#### Lebensmittelgruppen

Hülsenfrüchte
Getreide & Pseudogetreide
Nüsse & Saaten
Früchte & Gemüse
gesunde Speiseöle
(z. B. Leinöl, Rapsöl & Olivenöl)

#### Nährstoffe

Vitamin B12 & Vitamin D Kalzium

#### **Staying on track?!**

Der Monat ist um, die Challenge vorbei und der Veganuary war ein Klacks, oder nicht? Vielen wird nach dem Veganuary bewusst, dass es eben doch gar nicht so schwer ist, vegan zu leben. Wenn es Dir ähnlich geht, warum dann nicht gleich als frisch gebackene:r Veganer:in dabei bleiben? Ansonsten freuen wir uns, Dich auch nächstes Jahr wieder zu einer Challenge herauszufordern!

Weitere Tipps und Tricks findest
Du auf der Kampagnen-Website!
www.veganuary.com/de/

INTERVIEW NURAY SEZGIN
LEKTORAT LARA LOHRENGEL

#### **5 Pro-Vegan Argumente**

- 1. Unterstützt Tierschutz & schont das Klima!
- 2. Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ-2 sinkt.
- 3. Vega<mark>ner:innen ha</mark>ben laut einer Studie im Schnitt ein signifikant niedrigeres BMI.
- 4. Im Schnitt kommen Veganer:innen näher an die empfohlene Menge an Proteine, Kohlenhydrate und Fette.
- 5. Oft höhere Aufnahme an Ballaststoffen, Beta-Carotin, Vitamin C, E und B1, Biotin, Kalium sowie Magnesium!



In unserer Rubrik "Was isst eigentlich?" verrät uns Franca Cerutti ihr Guilty Pleasure, wenn es um Essen geht. Franca ist psychologische Psychotherapeutin und Moderatorin der Podcasts "Psychologie to go" und "Split Happens". Hier spricht sie über Themen aus ihrer Praxis und gibt spannende Einblicke in das Themenfeld der Psychologie – und das total alltagsnah.

#### WELCHE KOMISCHE FOOD-KOMBI MAGST DU GERNE?

Ich esse gerne Käse mit Marmelade – aber das ist ja eigentlich ziemlich verbreitet. Und ich trinke gerne das Essigwasser von eingelegten sauren Gurken.

#### WAS IST DEIN GUILTY PLEASURE IN BEZUG AUF ESSEN?

Da ich im Ruhrgebiet groß geworden bin, brauche ich ab und zu eine schöne, scharfe Currywurst mit Pommes Spezial – also mit Ketchup, Mayo und frischen Zwiebeln. Und ich esse Aioli in rauen Mengen, wenn ich weiß, dass ich keine Patient:innen mehr spreche am gleichen Tag. Das wäre sonst fies!

INTERVIEW **NURAY SEZGIN**LEKTORAT **LARA LOHRENGEL** 







# WIR ZEIGEN DICH AUF DEINER BESTEN SEITE!

Schnapp' Dir jetzt einen Platz in unserem Magazin.

Schreib' uns unter kempf@korodrogerie.de.





#### **IMPRESSUM**

#### **HERAUSGEBER**

KoRo Handels GmbH

#### **REDAKTION**

Sanja Middeldorf, Nuray Sezgin, Alessandro Cortazzo, Elena Marie Behrendt, Tara Rezaie Farmand, Annalena Bittner, Natalie Wendt, Lara Lohrengel, Wiebke Pludra, Hannah Scheidt, Axel Pult

#### **LAYOUT & ILLUSTRATION**

Pascal Stodieck, Berk Karaoglu, Sedef Bayram Katerina Fotaki, Sihem Allahoum

#### **ANZEIGEN**

Faye Kempf (kempf@korodrogerie.de)

#### **ANZEIGENSCHLUSS**

6 Wochen vor Erscheinungsdatum

#### DRUCK UND BINDUNG

Funke Zeitungsdruckereien

### gloryfeel

Happy you happy life

20%
RABATT
CODE: GOODVIBES



www.gloryfeel.de/collections/collaboration Aktionszeitraum: 01.01. – 31.05.2023

Diese Aktion ist nicht mit anderen Rabatten oder Angeboten kombinierbar.

# So individuell wie Dein Lifestyle:

Von Ashwagandha bis Zink, der beste Support mit den Nahrungsergänzungsmitteln von gloryfeel.



Mehr auf @gloryfeel