GESUNDER DARM GESÜNDER LEBEN

ELISABETH LANGE

GESUNDER DARM GESÜNDER LEBEN

Mit der richtigen Ernährung zu neuem Lebensgefühl

südwest

ANSTELLE EINES VORWORTES – DANKESCHÖN 8
Wertvoller Expertenrat 8

1 FUNKTIONEN DES VERDAUUNGSSYSTEMS

BOTSCHAFTEN AUS DEM BAUCH 12
Der Darm beeinflusst die Seele 12
Folter für ein sensibles Organ 14
Gesundheit aus dem Darm 17
Vermeidbare Krankheiten 22
DIE STRASSE DER NÄHRSTOFFE 26
Wie die Verdauung funktioniert 26
Unabhängig, aber kooperativ 28

2 KOHLEHYDRATE UND BALLASTSTOFFE

GESUNDHEIT IM DOPPELPACK 34
Ballast erfüllt viele Aufgaben 34
Kohlehydratreich essen 37
Stärke ist kein Dickmacher 39
Inulin – ein ganz besonderer Zucker 45
Bifidus – das nützliche Bakterium 49
KOCHEN MIT MEHR BALLAST 51
Tipps für den Einkauf 51
Rezeptklassiker, die nachhaltig sättigen 52
Rezepte mit Insulin 60

3 DIE DARMFLORA GESUND ERHALTEN

BAKTERIEN UND IMMUNSSYSTEM 68
Neue Einsichten in Abwehrfunktionen 68
Ewiger Kampf zwischen »Gut« und »Böse« 71
Von Antibiotika zu Probiotika 73
Milchsäurebakterien als Probiotics 75
Probiotics – Prebiotics – Symbiotics 81
Rezepte mit milchsaurem Gemüse 86
SCHUTZSTOFFE AUS DER DARMFLORA 88
Helfer gegen viele Krankheiten 89
Die innere Reparaturwerkstatt 89

4 DER DARM UND DIE FIGUR

WIE WIR SATT WERDEN 98
Hunger macht dick 98
Wer abnehmen will – muss essen 100
Gute Laune macht schlank 101
Fett macht fett 104
Kalorien verschwenden 107
Hunger, das unwiderstehliche Gefühl 109
Rezepte gegen Heißhunger 111
Fettarme Saucen 113

5 DIE HÄUFIGSTEN DARMBESCHWERDEN

WENN DIE VERDAUUNG STREIKT **118**
Enzymdefekt – das Werkzeug fehlt **118**
Zöliakie – immer mehr Probleme mit Gluten? **122**
Allergie – Aufstand des Immunssystems **123**
BLÄHUNGEN – EIN TABUTHEMA **127**
Wie die »Luft« in den Bauch kommt **129**
Was man gegen Blähungen tun kann **130**
VERSTOPFUNG **133**
Der Weg zu einem Dauerproblem **134**
Abführmittel ade – die Wochenendkur **144**
DURCHFALL **149**
Warum es viel zu schnell geht **151**
Was man als Erstes wieder essen darf **153**
Durchfall als Folge von Vergiftungen **158**

6 DARMERKRANKUNGEN – WIE MAN VORBEUGT

Chronische Darmentzündung **176**
Darmkrebs **180**
Der »undichte« Darm **181**
Divertikulose **184**

Durchblutungsstörungen 185
Hämorrhoidalleiden 185
Polypen 186
Reizdarmsyndrom 186
Stuhlinkontinez 189
DER DARM UND DIE SEELE 190
Stress lass nach! 190
In 15 Minuten entspannen 191
Dem Stress auf Dauer begegnen 193

7 KÖSTLICH KOCHEN FÜR DIE DARMFITNESS

BIOSTOFFE AUS GETREIDE UND HÜLSENFRÜCHTEN 200
Müsli – nicht nur zum Frühstück 200
Leinsamen – Gesundheit pur 204
Getreiderezepte 208
Rezepte mit Hülsenfrüchten 214
BIOSTOFFE AUS FISCH UND SOJA 227
Das schmeckt nach Meer 227
Rezepte mit Soja 232
BIOSTOFFE AUS GEMÜSE UND OBST 241
Buntes tut gut 241
Desserts und Obstrezepte 256

Impressum **262** | Register **262**

ANSTELLE EINES VORWORTS – DANKESCHÖN

Wie alle Sachbuchautoren war auch ich beim Schreiben des vor Ihnen liegenden Buchs auf das Wissen von Experten angewiesen. In zahlreichen Vorträgen und Gesprächen zeigten sie mir den Weg durch den Irrgarten wissenschaftlicher Studien und verwiesen mich an Kollegen, die mich ebenfalls an den Früchten ihrer Arbeit teilhaben ließen. Bei einigen, die mir ihre Zeit und ihre Erkenntnisse geschenkt haben, um gesichertes und bewährtes Wissen gegen Spekulatives und Reißerisches abzugrenzen, möchte ich mich besonders bedanken.

WERTVOLLER EXPERTENRAT

Prof. Dr. Michael Blaut vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung, Prof. Dr. Gerhard Reuter und Dr. Günther Klein vermehrten mein Wissen über die Darmflora. Prof. Dr. Hannelore Daniel, heute am Wissenschaftszentrum Weihenstephan tätig, erklärte mir die molekularbiologischen Grundlagen der Darmbarriere mit Hilfe von Zettel und Zeichenstift. Prof. Dr. Klaus Paulus half mir, wissenschaftliche Forschungsergebnisse zu bewerten und trug seine lebensmitteltechnologischen Kenntnisse bei. Über gefährliche Mikroben wie EHEC und die Risiken des sorglosen Umgangs mit Antibiotika klärte mich Erhard Pfeiffer, Professor für Hygiene und Umweltmedizin und langjähriger Hygienechef des Universitätskrankenhauses Hamburg-Eppendorf auf.

Geduldige Freunde und Kollegen beantworteten mir indiskrete Fragen zu ihrer Darmtätigkeit und mussten in puncto ballaststoffreicher Ernährung als Versuchskaninchen herhalten. Für die freundschaftliche Unterstützung bei der Einstufung und

Eine ausgewogene und bewusste Ernährung ist die ideale Voraussetzung für die Gesundheit Ihres Darms.

Bewertung medizinischer Problemstellungen danke ich der Arbeits- und Umweltmedizinerin Dr. Gunhild Reimann und dem Nervenarzt Dr. Ulrich Steinbeck. Beide haben mir aus ihrer langjährigen Praxis berichtet und die Sicht des Arztes eingebracht.

NACH BESTEM WISSEN UND GEWISSEN

Mein besonderer Dank gilt Prof. Dr. Uwe Wenzel vom Institut für Ernährungswissenschaft der Universität Gießen. Er hat das Manuskript durchgesehen und mich vor Fehlern bewahrt. Irrtümer, Ungereimtheiten oder Unklarheiten, die das Buch trotz sorgfältiger Bearbeitung womöglich immer noch enthält, gehen aber natürlich auf mein eigenes Konto.

Elisabeth Lange

1 FUNKTIONEN DES VERDAUUNGSSYSTEMS

Ein langes Leben in Schönheit, Wohlbehagen und Vitalität, das wünschen wir uns alle. Sobald der jugendliche Glaube an die eigene Unsterblichkeit schwindet – bei vielen geschieht dies so um den 30. Geburtstag herum –, machen wir uns auf die Suche nach dem Jungbrunnen. Wer sich frisch, schlank und attraktiv erhalten will, setzt vielleicht auf die Errungenschaften der Kosmetikindustrie oder er verfällt dem Körperkult und trimmt sich an Fitnessgeräten. Auch die Esoterik mit ihren undurchschaubar vielfältigen Botschaften gehört zu den Fluchtpunkten des modernen Menschen auf der Suche nach ganzheitlicher Gesundheit.

BOTSCHAFTEN AUS DEM BAUCH

Trotz vieler Hinweise auf die zentrale Rolle des Darms für die Gesundheit, die immer wieder aus der Erfahrungsheilkunde kamen, waren lange Zeit nur wenige Forscher neugierig genug, um sich genauer mit dem muskulösen Schlauch im Inneren unseres Körpers zu beschäftigen.

Neue Forschungsergebnisse sprechen jedoch dafür, dass unsere beste Chance, den uns eigenen natürlichen Jungbrunnen zu finden, darin liegt, sich mit den Qualitäten eines bislang unterschätzten Organs auseinanderzusetzen. Der Darm hat unsere Aufmerksamkeit verdient. Jahrzehntelang betrachteten nicht nur Laien, sondern auch Mediziner und Ernährungsexperten den Dickdarm als mehr oder weniger simples Abfallrohr, das die unangenehme Aufgabe erledigt, unverdauliche Reste der Nahrung wegzuschaffen. Das sehen die Experten heute anders. Nun ist klar: Das gesamte etwa acht Meter lange Organ steht im Zentrum lebenserhaltender Prozesse. Als großer Macher im Dunklen steuert es die Grundlagen unserer Existenz. Jedes Kind weiß, dass der Darm als Verdauungsorgan Essen und Trinken in Nährstoffe verwandelt, den Körper mit Energie versorgt und am Ende ausgelaugte Nahrungsreste und andere unerwünschte Stoffe ins Klo entsorgt. Doch er leistet viel mehr.

DER DARM BEEINFLUSST DIE SEELE

Die Heilkundigen der Antike glaubten an Körpersäfte, die das Wohlbefinden der Menschen bestimmen. Auch die mehrere Tausend Jahre alten Bücher der chinesischen Medizin beschreiben Ähnliches. Neue Forschungsergebnisse von Nerven- und Hormonexperten sprechen dafür, dass es die geheimnisvollen Säfte tatsächlich gibt und dass einige von ihnen vom Zusammenspiel mit der Darmflora bestimmt werden.

HAUSGEMACHTE »PSYCHODROGEN«

Der Darm spielt eine wichtige Rolle für unser Gefühlsleben, weil er eine ganze Reihe von Psychodrogen herstellt. Diese

Substanzen bilden die Grundlage unseres Temperaments und unserer seelischen Gestimmtheit.
Es sind u. a. angstlösende, morphiumähnliche Botenstoffe (Endorphine) und beruhigende, valiumähnliche Substanzen. Sie schwirren auf Nerven- und Blutbahnen zwischen Gehirn und Darm hin und her, sind sozusagen biologische E-Mails im Internet des Körpers. Sie können uns high machen und überglücklich. Aber sie können uns auch lähmen, Stimmungstiefs auslösen oder uns durch grundlose Ängste das Leben vermiesen.
Menschen mit Darmproblemen fühlen sich vielleicht deshalb oft tief bedrückt und antriebsschwach. Umgekehrt zeigen sich Depressionen nicht selten durch Störungen der Verdauung.

SEROTONIN – DER LAUNEMACHER

Lebensfreude entsteht also nicht zuletzt im Darm! Vor allem der Stimmungsmacher unter den Hormonen, das Serotonin, wird zu 90 Prozent in der Schleimhaut unseres Verdauungstrakts gebildet. Wie viele wichtige Funktionen dieses Hormon besitzt, weiß man noch nicht, doch dass es eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Hunger und Sättigung spielt, ist bereits erwiesen. Der viel beschworene fröhliche Dicke ist in der Realität oft ein schwermütiger Mensch, der unter einem Mangel an Serotonin leidet. Botenstoffe aus dem Darm sind außerdem an so gegensätzlichen Wirkungen wie der Regulation unseres Blutdrucks, der Atmung und der Körpertemperatur beteiligt. Ja, sie bestimmen sogar die Art, wie wir Schmerz empfinden und wie unsere inneren Organe auf Anforderungen reagieren.

Der Darm ist nicht nur der Hüter unseres Immunsystems, sondern vielleicht sogar der Wächter über unseren Schlaf.

BOTENSTOFFE REGULIEREN DEN SCHLAF

Auch wer zu Schlafstörungen neigt, tut gut daran, freundlicher als sonst mit seinem Darm umzugehen. Denn das Hormon, das unsere innere biologische Uhr steuert und den Schlaf-wach-Rhythmus beeinflusst, stammt zu einem kleinen Teil ebenfalls aus dem Darm. Es heißt Melatonin und entsteht aus dem Serotonin. So ist auch der Darm mit seinen Botenstoffen an der Regulation des Schlafs beteiligt. Überhaupt schläft der Mensch

sehr wahrscheinlich nur, weil er die Scharen von Mikroorganismen, die von der Nahrung eingeschleppt werden und sich in unserem Darm tummeln, davon abhalten muss, den Körper mit Giften aus ihren Zellwänden zu überschwemmen.

FOLTER FÜR EIN SENSIBLES ORGAN

Der moderne Mensch quält das empfindsame Organ im Inneren seines Körpers, ohne es zu bemerken. Leider meldet der Darm nicht sofort, was ihm Probleme macht, sondern präsentiert die Rechnung seiner täglichen Pein erst nach Jahren, wenn wir unter Krebserkrankungen, Übergewicht, Reizdarm, Gallensteinen, Divertikulose, geschwollenen Hämorriden, entzündlichen Darmerkrankungen, Fettstoffwechselstörungen oder Diabetes mellitus leiden müssen. Alle diese Erkrankungen – davon sind Experten aus vielen Forschungsbereichen überzeugt – entstehen durch den langjährigen Mangel an Ballaststoffen. Unsere Verdauungsorgane sind zwar enorm flexibel und verarbeiten die unterschiedlichsten Nahrungsmittel. Doch eins vertragen sie nicht: die fast völlige Abwesenheit von unverdaulichen Nahrungsbestandteilen. Sie wird für den Darm zur Folter und macht ihn krank.

Mehr als jeder Arzt können wir selbst für uns tun, wenn es um die Gesundheit des Darms geht. Wenn man sich die Arbeit des Verdauungstrakts genauer ansieht, bekommt man einen Eindruck davon, wie sehr er sich schinden muss, um mit unserer fett- und eiweißreichen Wohlstandskost zurechtzukommen.

FALSCHMELDUNGEN AUS DEM MAGEN

Schon der Magen schickt falsche Signale an den Darm, weil er auf anständige Portionen Grobkost, also einen gut gefüllten Teller, eingestellt ist. Nur dann sagen seine Dehnungsrezeptoren frühzeitig: »Genug gegessen!« Durch das heute übliche verfeinerte Essen werden wir zu spät satt, denn der Magen hat in unserer langen Entwicklungsgeschichte nicht gelernt, auf kalorienreiche Extrakte in Miniportionen zu reagieren. Ähnlich überfordert zeigt sich der Dünndarm, wenn täglich immer wieder Fett, Zucker und Eiweiß in solchen Mengen anrollen, dass die Drüsen mit der Produktion von Enzymen und verdauungswirksamen Hormonen kaum noch nachkommen.

Normalerweise dauert die Reise der Nahrung durch unseren Körper ein bis zwei Tage. Faserstoffreiche Kost verkürzt diese Zeit, fettreiche und ballaststoffarme verlängert sie deutlich – und kann zu schmerzhafter Verstopfung führen.

Das beste Beispiel für diese Art von Überforderung zeigt sich beim Typ-II-Diabetes, weil das Verdauungshormon Insulin immer unwirksamer wird, je mehr die Bauchspeicheldrüse davon herstellen muss. Am Ende geraten Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel völlig durcheinander, das gefürchtete »metabolische Syndrom« entsteht.

VERSTOPFUNG – DAS MASSENLEIDEN

Nach außen sichtbar und für Millionen Menschen deutlich spürbar zeigt sich die Qual des Darms in einer so simplen Störung wie der Verstopfung. Nur wenn der Nahrungsbrei durch ausreichende Mengen Quell- und Faserstoffe üppig ausfällt und weich gleitet, können die Muskeln der Darmwand ihn problemlos vorantreiben, dann klappt die Verdauung »wie geschmiert«.

Weil jedoch von Currywurst, Baguettebroten, Pizza und Tiramisu kaum Masse übrig bleibt, müssen die Muskeln sich entsetzlich quälen, das bisschen Restkot zu umschließen und voranzuschieben. Dann steigt der Druck im Inneren des Dickdarms enorm an. Wird die Belastung übermächtig, treibt der Druck der Muskeln die Schleimhaut vom Inneren des Darms durch die natürlichen Lücken in der Muskelschicht nach außen. Flaschenförmige Aussackungen können die Folge sein. Am Ende muss der Mensch willentlich noch einmal kräftig pressen, wenn harte Kotknöllchen nicht herausrutschen wollen. Der zarte, mit Schleimhäuten und Schließmuskeln ausgestattete »Hinterausgang«, der After, nimmt diesen Druck auf Dauer äußerst übel: So entstehen geschwollene Hämorriden und schmerzhafte Risse in der Analschleimhaut. Das sind deutlich sichtbare Zeichen der harten Arbeit unseres Darms und Folgen unserer ballaststoffarmen Ernährung.

Vorbeugen hilft! Jährlich erkranken über 70 000 Menschen an Darmkrebs, nur jeder dritte Tumor wird in einem heilbaren Stadium entdeckt. Gesunde Ernährung, Bewegung und regelmäßige Vorsorge könnten einen großen Teil der fast 30 000 Todesfälle pro Jahr verhindern.

SCHÜTZENDE BAKTERIEN MÜSSEN HUNGERN

Doch die Leiden des Organs sind damit noch längst nicht beendet, denn falsche Ernährung torpediert auf Dauer sogar die ausgeklügeltsten Schutzsysteme. So arbeitet die Darmflora im Dickdarm für eine gesunde Schleimhaut. Sie macht aus den vom Dünndarm bereits ausgelaugten Nahrungsresten energiereiche Stoffe, die die Schleimhäute ernähren und den Darm beweglich und gesund erhalten.

Gelangen zu wenige Ballaststoffe in den Darm, hungern die freundlichen Bakterien im Darm, und damit gerät auch die für das Immunsystem so wichtige Schleimhaut in Not. Ohne ausreichende Versorgung mit Nahrung verkümmert sie, wird immer dünner und durchlässiger. Am Schluss dieser Entwicklung kann sie sich gegen die Krebsauslöser im Darminhalt nicht mehr richtig zur Wehr setzen: Sie gibt ihre Barrierefunktionen Stück für Stück auf. Darmkrebs und vielleicht auch die quälenden chronischen Darmentzündungen sind nach Jahren der Fehlernährung die Folgen.

GESUNDHEIT AUS DEM DARM

Wer wissen will, wie er seinen Darm gesund halten und ihm optimale Bedingungen für seine vielfältigen Aufgaben bieten kann, sollte schon beim Einkauf daran denken. Denn schließlich gelangt alles, was wir täglich essen und trinken, in den Darm. Unser Verdauungssystem entwickelte sich seit prähistorischen Zeiten immer mit dem Ziel, die Nahrungsmittel perfekt zu verarbeiten, die den Menschen zur Verfügung standen. Was aber aßen die Menschen im Lauf ihrer Entwicklungsgeschichte? Anthropologen, die Forscher, die sich mit der Entwicklungsgeschichte des Menschen beschäftigen, glauben, dass unsere Vorfahren überwiegend von Samen, Beeren, Kräutern und Wurzeln lebten und dass Fleisch oder Fisch den Speisezettel nur dann ergänzten, wenn ihnen ab und zu das Jagdglück lachte. Unser Verdauungstrakt entstand als Antwort auf die Nahrung, die den Menschen am häufigsten zugänglich war. Da unsere Vorfahren vor allem von Körnern, Wurzeln und Knollen lebten, stellte sich der Bauch darauf ein.

Unser Darm reagiert flexibel auf alle Bestandteile der Nahrung, die er aus der Entwicklungsgeschichte des Menschen kennt. Mit moderner schlackenarmer Kost kommt er aber nicht zurecht, davon wird er auf Dauer krank.

GETREIDE WURDE ZUR HAUPTNAHRUNG

Es ist etwa 10 000 Jahre her, da entdeckten Menschen, die im Mittleren Osten lebten, den Ackerbau und säten Getreide aus. Sie begannen, die Körner zu mahlen, Brot daraus zu backen und Brei zu kochen. Hirse wurde das Grundnahrungsmittel in Afrika, Weizen wuchs im Mittleren Osten, Gerste und Hafer gediehen im kühleren Nordeuropa, Reis wurde zur Hauptnahrung der Einwohner Asiens. Die meisten bäuerlichen Gesellschaften lebten von Getreidekörnern, Wurzeln und Knollen wie etwa Yams, Cassava oder Kartoffeln und von Hülsenfrüchten wie etwa Erbsen, Bohnen und Linsen.

Nichts hat den komplizierten Aufbau unserer Verdauungsorgane so sehr beeinflusst wie das, was wir essen. Unser Darm musste sich in der langen Entwicklungsgeschichte des Menschen Fähigkeiten zulegen, die es ihm ermöglichten, »gute« und »böse«,

also schädliche und nützliche Nahrungsbestandteile, zu unterscheiden. Nur deshalb kann er seine Aufgaben perfekt erfüllen und dafür sorgen, dass alle notwendigen Nährstoffe für die Erhaltung unseres Körpers vorhanden sind, wenn sie gebraucht werden.

LUXUS BEKOMMT DEM DARM NICHT

Die Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten sind für den Einzelnen fast unmerklich verlaufen. Der Mensch isst heute, was ihm schmeckt, nicht mehr, was er sich finanziell leisten kann. Und so sind in den letzten 40 Jahren viele sättigende billige Gerichte vom Speisezettel der meisten Menschen verschwunden. Eintöpfe aus Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Graupen oder Grünkern werden nur noch in wenigen Haushalten regelmäßig gekocht.

Vollkornprodukte sind gesund und machen schlank – aber es ist gar nicht so einfach, hierzulande echte Vollkornbrote und -brötchen zu bekommen.

KÖRNER ALS KLEINE GESUNDMACHER

Getreidekörner bergen verblüffende Vorzüge. Sogar in Amerika liegt »Wholegrain« im Trend, der Markt für Vollkornprodukte wächst, denn angesehene Forschungsinstitute haben bewiesen: je höher der Vollkornkonsum, desto niedriger der Body-Mass-Index. Vollkornfans sind schlanker als Weißbrotesser, vor allem um die Taille herum, sie lagern weniger Bauchfett ein. Ohne die Ballaststoffe aus den Randschichten des Korns geraten Brot und Brötchen zum Lieferanten schneller Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben und schnell wieder absacken lassen. Backwaren aus weißem Mehl machen deshalb nur für kurze Zeit satt und schnell wieder hungrig.

Im Grunde ist das jedem klar. Bei Umfragen sagt jeder Vierte, sein Lieblingsbrot sei Vollkornbrot. Aber nur jeder Zehnte kauft es. Warum? Weil es den Leuten einfach nicht schmeckt, sagen Bäcker und Industrie. Das kann schon sein. Schließlich sind frisch gebackene, lockere Vollkornbrote und -brötchen hierzulande Mangelware. Um auf den Geschmack zu kommen, muss man schon einen der wenigen Bäcker kennen, der es versteht, aus Vollkorn ein wohlschmeckendes Produkt zu machen. Ex-

perten bedauern das mangelnde Wissen der Bäcker. Viele von ihnen mögen keine Fortbildung, haben wenig Ehrgeiz, Qualität zu liefern. Es ist ihnen einfach zu mühsam, tolles Vollkornbrot zu backen. Dafür muss man sein Handwerk beherrschen, gute Vorteige führen und mit Sauerteig umgehen können. Eine Tüte Backmischung zu öffnen und den hellen Teig mit gesund aussehenden Körnern zu garnieren, ist eben viel einfacher. Und so gibt es inzwischen Ketten-Bäckereien, die zwar kein echtes Vollkornbrot im Angebot haben, aber dafür eine Ernährungsberaterin auf der Website anpreisen.

ALLES, WAS WIE VOLLKORN AUSSIEHT

Unsere scheinbare Vielfalt von über 300 Brotsorten verwirrt. Denn eine Deklaration ist für frische, lose Ware nicht vorgeschrieben, und Bäckereiverkäuferinnen wissen oft nicht, was sie über die Theke reichen. Nicht jeder Konsument durchschaut, was ein gutes Brot ausmacht. Am wichtigsten: Es muss locker sein und sich angenehm kauen. Viele halten eine feuchte Krume im Inneren für ein Zeichen von Frische. Dabei verdient ein solches Brot die Note »mangelhaft«. Es formt im Mund klebrige Rollen, im Magen ballt es sich zu schwer verdaulichen Klumpen zusammen. Kein Wunder, dass viele Verbraucher denken, Vollkorn sei schlecht verträglich. Dabei ist die klebrige Beschaffenheit nur ein Zeichen, dass der Bäcker sein Handwerk nicht versteht oder dass er die Energiekosten beim Backen senken möchte. Die Hilfsmittel-Industrie wirbt für solche Sparmaßnahmen mit Argumenten wie »bessere Ofennutzung«. Beim Anblick bleicher Schrippen gefragt, warum die Brötchen neuerdings nicht mehr zu Ende gebacken werden, antworten findige Bäcker: »Das mögen unsere Kunden so. Die backen die Brötchen zu Hause ohnehin noch einmal auf.« Die Wahrheit ist: Sind die Brötchen pappig, bleibt einem keine andere Wahl.

Bei der Herstellung von Vollkornbrot sind handwerkliches Know-how und Geduld gefragt. Doch beides wird in vielen Backbetrieben heutzutage nicht mehr kultiviert. Kein Wunder, dass die Qualität der Backwaren zu wünschen übrig lässt.

Vollkorn ist gesund, Roggenvollkorn noch gesünder. Doch kaum einer weiß, woran man es beim Kauf erkennt. An der Farbe? Die soll nicht gelblich und schon gar nicht dunkelbraun sein. Von Natur aus besitzt Vollkornweizenbrot eine blonde Tönung

mit hellbraunen Einsprengseln, ungefärbtes Roggenbrot erkennt man am deutlichen Grauton. Je kräftiger braun jedoch die Schnittfläche, desto mehr Farbe hat der Bäcker hineingerührt. Er tut es, um einen hohen Ausmahlungsgrad des Mehls, also einen großen Anteil am vollen Korn, vorzutäuschen. Die offizielle Erklärung für die offenkundige Mogelei lautet wieder: »Der Verbraucher will es so.« Und: »Die färbenden Zutaten dienen der Geschmacksabrundung.« Färbt der Bäcker mit Rübensirup, könnte man diese Erklärung gelten lassen, das oft verwendete tiefbraune bis schwarze Farbmalz jedoch dient der Verbrauchertäuschung.

ECHTES VOLLKORN VERSCHWINDET VOM MARKT

Für ein Vollkornbrot, das aromatisch schmeckt, perfekt gelockert, durchgebacken und deshalb leicht verdaulich ist, muss man weit laufen. Kein Wunder, dass hochwertige Brote inzwischen auf Bestellung quer durch die Republik geschickt werden. Im Jahr 2005 hat die Europäische Union das Forschungsprojekt »Healthgrain« in Gang gesetzt. Im Mai 2010 wurde es abgeschlossen. Das Ziel der Forscher: zu beweisen, wie gesund Vollkorn ist, und der Industrie zu helfen, bessere Vollkornprodukte auf den Markt zu bringen. Eine gute Idee, denn die gesundheitsfördernden Eigenschaften des Getreides könnten die in allen EU-Ländern steil ansteigenden Kosten für ernährungsbedingte Krankheiten eindämmen. Dann allerdings müssten wir mindestens die Hälfte aller Getreideprodukte als Vollkorn essen. Das Ziel ist für die meisten von uns unerreichbar, denn hierzulande verarbeiten die Mühlen nur noch 1,3 Prozent des Getreides zu Vollkorn. Ein wunderbares Lebensmittel ist dabei, vom Markt zu verschwinden.

Bäcker färben ihre Teigwaren häufig mit Malz, um ihnen eine dunklere Farbe zu verleihen und damit den Anschein zu erwecken, es handele sich um echte Vollkornprodukte. Oder sie garnieren den weißen Teig mit ein paar Körnern. Wirklich gesunde Getreideprodukte sehen anders aus.

Ob für ein Brot das volle Korn gemahlen und gebacken wurde, sieht man nicht. Und Fragen hilft nichts. Meist heißt es im Laden: »Vollkornbrötchen? Das sind bei uns die …« Oder: »Sie möchten sicher die …« – und dann folgt eine werbliche Bezeichnung wie etwa »Feinkorn«, »Kraftkorn« oder »Saftkorn«. Oft

stammt der klingende Name sogar vom Backmittelhersteller. Der Trick: Wenn er es nicht ausdrücklich »Vollkornbrötchen« nennt, darf der Bäcker an Mehl hineinkneten, was er will. Also nimmt er lieber helles Mehl, das sich leichter backt und durch üppiges Volumen viel hermacht, dann streut er als Deko und zur Beruhigung des Käufers ein bisschen Schrot oder ein paar Flocken drauf. Fertig. Beim Brot ist es nicht anders. Weder eine schummerige Farbe noch ganze Körner oder dunkle Partikel im hellen Teig sind verlässliche Zeichen. Mit einfachen Mitteln, also durch Anschauen, Anfassen, Riechen und Schmecken, können selbst erfahrene Brotexperten nicht feststellen, ob Brot und Brötchen aus Vollkornmehl gebacken sind. Man braucht dafür ausgeklügelte Laboruntersuchungen, die viel Zeit und Geld kosten.

Die Verbrauchertäuschung hat Hochkonjunktur, und wenn sogar Experten nur im Labor feststellen können, ob Brot oder Brötchen aus richtigem Vollkornmehl gebacken wurden, dann bleibt dem normalen Konsumenten nur die beherzte Frage an die Bäckerei-Verkäuferin.

VOLLKORN-MIMIKRY

Untersuchungsämter können der Vollkorn-Mogelei nicht das Handwerk legen. Denn es gibt bisher kein Mittel, Fälschungen schnell und pragmatisch festzustellen. Das wissen Mühlen, Maschinenhersteller, Backmittelproduzenten und Bäcker. Sie stellen gesundheitsbewusste Verbraucher gern mit »Vollkorn-Mimikry« kostensparend zufrieden. Zwar muss jeder Bäcker eine »Kladde« im Laden haben, damit sich Käufer über die Zusammensetzung der Ware informieren können, doch wer traut sich schon zu fragen, woraus das Brot besteht, wenn die Schlange hinter ihm lang ist? Ohnehin kommen nur wenige Verbraucher auf die Idee, dass man ihnen aufgeplusterte Weißbrotteige als gesunde Getreidekost verkauft. Noch leben anständige wie schlechte Bäcker vom jahrhundertealten guten Ruf des Handwerks. Doch der Begriff vom Vollkorn droht zu verwässern. Bis heute denken unbefangene Verbraucher, in einer Mühle ginge es zu wie bei Max und Moritz: Oben schüttet der Müller eine Ladung Getreide in den Trichter, unten kommt Vollkornmehl heraus. So ist es schon lange nicht mehr – heute wird »fraktioniert«. Das heißt, beim Mahlen trennen Maschinen die einzelnen Bestandteile des Korns auf. Später werden sie – wie bei einem Puzzle – wieder zusammengefügt: die ballaststoffreiche Kleie, der kostbare Keim

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Elisabeth Lange

Gesunder Darm - Gesünder Leben
Mit der richtigen Ernährung zu neuem Lebensgefühl

Paperback, Klappenbroschur, 264 Seiten, 16,2x21,5
ISBN: 978-3-517-08805-1

Südwest

Erscheinungstermin: Oktober 2012

Darmerkrankungen und Verdauungsbeschwerden sind weit verbreitet. Diese müssen nicht ertragen, sondern behandelt werden.Denn eine gesunde Verdauung wirkt sich positiv auf das gesamte Immunsystem aus. Dieses Kursbuch bietet einen verständlichen Überblick darüber, was Darmbeschwerden und Darmerkrankungen verursacht, wie diese diagnostiziert und behandelt werden und wie man ihnen vorbeugt, indem man das Verdauungssystem stärkt. Eine Vielzahl von Rezepten machen die richtige Ernährung einfach.

Der Titel im Katalog