

Mit Genuss & Leichtigkeit in den Sommer



Sonderthema
Ernährung



Liebe Freunde der Malteser Klinik von Weckbecker,

der Sommer ist die Zeit, die alle Sinne anspricht! Wir lassen uns das Gesicht von den Sonnenstrahlen wärmen, lauschen den zwitschernenden Vögeln und genießen die Düfte von blühenden Blumen und gemähtem Gras.

Diese Sommerstimmung macht Lust auf frisches Obst und Salate, Eiscafé und Grillfeste: Auch wir haben uns dieses Mal ganz besonders dem Thema Ernährung gewidmet. Im Dschungel der Methoden, Empfehlungen und Skandale vergeht so manchem der Appetit – und die Gesundheit. Chefarzt Dr. Rainer Matejka hat sich für Sie einmal mit der „Machete“ auf den Weg gemacht und lichtet das Dickicht für Sie. Mark Decker, unser neuer Küchenleiter, erklärt zudem, was für ihn Genuss bedeutet – und auf was Sie sich in der Weckbecker-Küche künftig freuen können.

Der Sommer bei Weckbecker hält mehr als nur Urlaub für Sie bereit. Er lädt zum Genießen und Genesen ein: Leben Sie auf mit heilemdem Fasten und basischer Ernährung, spüren Sie Frische beim Kneippen und Freude durch neue Beweglichkeit!

Es freut sich auf Sie



Stefanie Hündgen
Geschäftsführerin

Gesunde Ernährung – was stimmt wirklich?

Auch bei der Ernährung haben wir es häufig mit Über-, Unter- und Fehlversorgung zu tun. Die moderne Zivilisationskost ist zu reich an Zucker. Dazu gehören Substanzen mit der Endung „ose“ z. B. Glukose, Maltose, Fruktose, der normale Haushaltszucker Saccharose aber auch Glukose-sirup. Diese isolierten Kohlenhydrate sind nach heutiger Lehrmeinung hauptverantwortlich für Übergewicht und zahlreiche Herzrisikofaktoren. Deshalb gilt: so weit wie möglich reduzieren!

Allerdings gibt es keinen Grund für ein generelles Kohlenhydrat-Bashing. Im Gegenteil: Gemüse sind verzweigt-kettige Kohlenhydrate und gehören zu unseren wertvollsten Lebensmitteln. Die darin enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, z. B. Polyphenole, steuern Immunsystem und Stoffwechsel, haben teilweise sogar Antikrebswirkung. Besonders wertvoll sind grüne Gemüsesorten wie Brokkoli, Lauch und Kohl. Sie sollten zentraler Bestandteil der Ernährung sein, sind zudem auch Hauptlieferanten basischer Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium und Kalium. Diese benötigt der Körper um nicht zu übersäuern.

Moderne Zivilisationskost überversorgt uns mit schlechten Fetten. Dazu zählen z. B. Transfette, die sich vor allem in verarbeiteten Lebensmitteln wie Süßigkeiten, Backwaren und frittierten Speisen befinden. Sie sind u.a. verantwortlich für den Anstieg des schlechten Cholesterins LDL. Zudem ist die Zufuhr von tierischen Fetten u. a. der entzündungstreibenden Arachidonsäure – in rotem Fleisch und Wurstsorten – zu hoch. Deswegen hat die Weltgesundheitsorganisation WHO 2015 eine entsprechende Warnung ausgesprochen. Fette sind aber auch wertvolle Lebensmittelbestandteile – besonders ein- und mehrfach gesättigte Fettsäuren. Die bspw. im Olivenöl reichlich enthaltene Ölsäure vermag u. a. schlechtes Cholesterin LDL abzusinken. Mehrfach ungesättigte Fett-

säuren wie Omega-3-Fette wirken entzündungshemmend, herzschützend und antidepressiv. Mehr davon wäre gut. Empfehlenswert: Pflanzliche Öle wie Lein- und Hanföl und vor allem Fisch. Bei bestimmten Krankheitsbildern (z. B. entzündlich rheumatische Erkrankungen und Herzerkrankungen) ist sogar die Hochdosiszufuhr durch Präparate sinnvoll.

Eine Fastenwoche baut Körper und Seele auf, bringt neue Impulse natürlich auch für den Alltag: Wie gehe ich in Zukunft mit Essen um, wie höre ich besser auf meinen Körper?

Frau G., 59 Jahre, Pforzheim

Eiweiße sind zentrale Bausteine unseres Organismus. U.a. Zellkerne und damit unsere Erbsubstanz besteht daraus. Gute Aminosäure-Lieferanten sind auch zahlreiche pflanzliche Lebensmittel, insbesondere Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Getreide. Auch wenn Eiweiße heute in Werbeanzeigen gern als „Quell der Energie“ dargestellt werden, sollte man die Zufuhr nicht übertreiben. Wer von Übersäuerung spricht, sollte sich klar machen: Übersäuerung kommt in erster Linie aus einer hohen Zufuhr von Aminosäuren und damit Eiweißen. Der mo-



Gemüse sollte ein zentraler Bestandteil der Ernährung sein.

derne Mensch neigt – aufgrund geringer körperlicher Beanspruchung und hoher Zufuhr – zu einer Überversorgung mit Eiweiß.

Gesunde Ernährung muss bekömmlich sein. Ein Mensch mit Reizdarm oder einer entzündlichen Darmerkrankung wird viele als gesund beschriebene Nahrungsmittel (z. B. pflanzliche Rohkost oder Getreide) nicht gut vertragen. In diesen Fällen müssen Portionsgröße, Zusammenstellung der Nahrung und auch küchentechnische Zubereitung sorgfältig abgewogen werden.

Zu guter Letzt: Ernährung ist auch eine Konstitutionsfrage. Die schlanke, frierende junge Frau ist für eine streng vegetarisch oder vegane Kost mit hohem Rohkostanteil eher ungeeignet. Für sie wäre eine Mischkost im Sinne der klassisch mediterranen Ernährungsweise sinnvoll – ausreichend gewürzt und mit vielen warmen Gerichten.

Vegetarische Kost eignet sich besonders für athletisch-pyknische Menschen, die eine Neigung zu Diabetes Typ II, Bluthochdruck, Übergewicht etc. aufweisen. Hier kann allein die Ernährungsumstellung ursächlich zu einer Verbesserung beitragen.

Autor: Dr. med. Rainer Matejka, Ärztlicher Leiter

Küche á la Weckbecker

Mark Decker ist neuer Leiter des Weckbecker-Küchenteams. Ausgebildet als vegetarischer Koch führten ihn seine beruflichen Stationen als Privatkoch und Menüentwickler bis in die Türkei. Die Fastenküche lernte er in Überlingen kennen.

Sie beschäftigen sich leidenschaftlich gern mit biologischer und vegetarischer Küche. Woher kommt diese Faszination?

Wie bei vielen Menschen aus der Kindheit: Meine Mutter hat immer gut und frisch gekocht. Das Fokussieren auf „bio“ und „vegetarisch“ ergab sich aus weltanschaulichen Gründen. Lange suchte ich nach Möglichkeiten, diese Faszination zu leben. Dann kam die Chance, eine Ausbildung zum Koch in einem vegetarischen Hotel zu machen (mit Praktika auswärts in klassischer Küche).

Wo liegen die besonderen Herausforderungen bei Veggie und Bio?

Für mich darin, auf Fertigprodukte, die auch im Bio-Bereich immer mehr Fuß fassen, weitgehend zu verzichten, viel frisch herzustellen und unter Einsatz vielfältiger Kräuter und Gewürze das Potenzial von Biogemüse und -obst noch viel besser auszuschöpfen.

Gilt das in gleicher Weise auch beim Fasten?

In der Fastenküche, vor allem bei Fastenbrühen, ist mir das Unterstreichen des jeweiligen Gemüse-Charakters bei täglich wechselnden Brühen sehr wichtig. Bekömmlichkeit und Schmackhaftigkeit sind essentiell. Gesunde Ernährung und Fasten muss sinnlich sein! Keine Selbstkasteiung! Auch die Entlastungs- und Aufbau-tage sollen bewusstes Geschmackserlebnis und ernährungsphysiologisch wertvoll sein.

Was ist Ihre Vision für eine künftige „Küche á la Weckbecker“?

Ich möchte Tradition und Moderne verbinden, vegetarische Vollwertküche modern präsentieren, internationale Einflüsse einbringen, Regionalität und Saisonalität jedoch beibehalten. Mit meinem Team möchte ich die Weckbecker-Küche breiter aufstellen.



Die frischen Kräuter kommen aus dem klinikeigenen Kräutergarten.



Neu im Team: Lisa Kirsch, Sport- und Kreativpädagogin

Sie ist immer in Bewegung – denn „Leben ist Bewegung“, sagt sie. Lisa Kirsch (30) bereichert unser Team der Sport- und Bewegungstherapie. Sie werden die staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und Übungsleiterin in vielen Angeboten von Aqua-Fitness bis zum Nordic Walking kennenlernen. Mit ihrer Ausbildung in Lohe-land-Gymnastik und autogenem Training ist Frau Kirsch der ganzheitliche Blick auf Bewegung und Entspannung selbstverständlich. „Mit großer Freude bin ich daher in der Malteser Klinik von Weckbecker gestartet – das Weckbecker-Konzept passt zu mir!“, sagt die Mutter zweier Kinder.



Lisa Kirsch
Gymnastiklehrerin



Mitgründerin: Anneliese von Weckbecker wird 92



Anneliese von Weckbecker

Anneliese von Weckbecker hat im Mai ihren 92. Geburtstag gefeiert. Zusammen mit Ihrem Mann Dr. Erich von Weckbecker gründete sie die heutige Klinik und führte sie von den ersten Tagen über viele Jahrzehnte als Verwaltungsleiterin.

Durch alle Jahre praktizierte sie selbst die heilsamen Grundsätze des Hauses: Regelmäßiges Heilfasten, Bewegung und Kneipp-Anwendungen – mit anscheinend wirkungsvollem Effekt!

**Das gesamte Klinikteam sagt:
„Herzlichen Glückwunsch zum
Geburtstag und weiterhin viel
Gesundheit, Frau von Weckbecker!
Vielen Dank, dass Sie da
sind!“**



Kunst-Ausstellung: Ludger Hinse bei Weckbecker

Ludger Hines Kunst ist international bekannt: Der Recklinghauser Künstler gestaltet Lichtwirkungen und Strukturen in Glas, Holz, Leinwand und Metall. Vom 15. September bis zum 31. Oktober 2018 stellt die Malteser Klinik von Weckbecker seine Werke aus. Thema wird sein: „Die Farbe Weiß“. Am 24. Oktober führt Ludger Hinse im Rahmen seines Vortrags persönlich durch sein Werk. Sie sind herzlich eingeladen!



Ludger Hinse
Quelle: wikipedia.org



Liegewiese, Kneipp-Tretbecken und Barfußpfad der Klinik.