I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 2 7 . 0 9 . 2 0 1 8

Ran an die Kartoffeln?

Sind Kartoffeln nun ein Dickmacher oder nicht? Das beliebteste Gemüse der Deutschen ist aktuell in der Diskussion, nicht nur aus gesundheitlichen Gründen. Denn die lange Trockenheit hat dieses Jahr zu dramatischen Ernteeinbußen geführt. Doch nicht alle haben Grund zur Klage.

„Unsere Ernte fällt dieses Jahr eigentlich richtig gut aus. Durch die viele Sonne haben die Kartoffeln viel Stärke. Und Stärke ist ein guter Geschmacksträger", die Antwort von Kartoffelbauer Ulrich Gündel überrascht. Denn während viele Bauern mit einer schlechten Ernte hadern, ist der Vogtländer ganz zufrieden. Und das, obwohl er rund 135 verschiedene Sorten anbaut. Sein Geheimnis? „Unsere Felder sind nicht so riesig, wir können sie gut bewässern. Außerdem bauen wir viele alte Sorten an. Die haben den Vorteil, dass sie nicht so viel Kraut entwickeln. Die modernen Sorten, die viel Ertrag bringen, haben oft Kraut, das bis zum Gürtel reicht. Da wird es schon schwierig, wenn das Wasser fehlt."

Ein Vogtländer auf Kartoffelmission

Kartoffelbauer Ulrich Gündel hat es sich zur Lebensaufgabe gemacht, die Sortenvielfalt der Kartoffel zu retten. Dafür reiste er unter anderem nach Teneriffa, um amerikanische Urkartoffeln zu erwerben, die vor 500 Jahren auf die Kanaren kamen. Zusammen mit seinem Sohn Swen sammelt und verkauft er heute Kartoffelsorten aus aller Welt. Zwar bringen seine alten Sorten nicht ganz so viel Ertrag wie die Kartoffeln aus dem Großhandel, aber „Klasse statt Masse" ist ihm allemal lieber. „Wir wollen zeigen, welche Vielfalt es gegeben hat. Und wir wollen zeigen, wie unterschiedlich die schmecken, ähnlich wie beim Wein", sagt Ulrich Gündel. Gleich einen ganzen Topf mit roten, blauen und gelben Kartoffeln hat er „Hauptsache Gesund"-Moderator Dr. Carsten Lekutat mit ins Fernsehstudio gebracht. „Unglaublich, die schmecken wirklich alle ganz anders", staunt der Moderator.

Dämpfen statt Kochen

Allerdings kommt es beim Geschmack auch ein wenig auf die Zubereitung an. „Unseren Kartoffelschäler haben wir schon vor langer Zeit zum Schrotthändler geschafft", meint Ulrich Gündel augenzwinkernd. „Wir empfehlen grundsätzlich zu dämpfen. Im Dampf gegart entfalten die Kartoffeln ihr volles Aroma." Außerdem sind ältere Sorten oft etwas kleiner als Supermarktkartoffeln und wachsen auch gern krumm und schief. Das Schälen würde einfach zu große Verluste nach sich ziehen. Sind die Kartoffeln wie bei Bauer

Gündel von Bioqualität und haben keine grünen Stellen, kann man die Schale bedenkenlos mitessen.

Kühl lagern
Wer Kartoffeln in guter Qualität essen möchte, sollte auf die Aufbewahrung achten. Denn werden die Knollen zu warm gelagert, keimen sie schnell. Dabei kann giftiges Solanin entstehen, das Magenbeschwerden und Übelkeit verursachen kann.
„Am günstigsten ist es, Kartoffeln zwischen vier und acht Grad und vor allem dunkel zu lagern. Wer keinen Keller hat, kann Kartoffeln auch in den Kühlschrank legen", empfiehlt Ulrich Gündel. Beim ihm liegen die Knollen in einem Kartoffelkeller, sortenrein sortiert in großen Holzkisten, ganz ohne Gase oder sonstige Zusatzstoffe.

Alte Sorten wiederentdeckt

Negra: Diese Sorte hat eine weinrote Schale und intensiv gelbes Fleisch. Sie reift sehr spät und ist als vorwiegend festkochende Kartoffel gut für Pellkartoffeln geeignet.

Vitelotte: Die alte französische Landsorte ist innen und außen blau gefärbt. Diese Sorte ist festkochend und schmeckt etwas nussig und zusammen mit Leinöl köstlich.

Rosa Tannenzapfen: Bauer Gündel nennt sie seine „erotischste Sorte", weil sie zu skurrilen Verwachsungen neigt. Die längliche Kartoffel ist eine exzellente Salatkartoffel.

Vogtländische Blaue: Die alte vogtländische Landsorte hat eine dunkelblaue Schale, ist innen aber fast weiß. Sie schmeckt cremig und eignet sich gut für Klöße.

Bonita ojo de perdiz: Die Urkartoffel aus Teneriffa bildet mittelgroße Knollen und hat einen cremigen, leicht süßlichen Geschmack. Ein Favorit für Feinschmecker.

Rote Emmalie: Die Kartoffel des Jahres 2018 ist eine Neuzüchtung, die es jetzt seit 14 Jahren gibt. Sie ist außen und innen rot und hat einen aromatischen Geschmack.

Dickmacher oder Sattmacher?
Dr. Carl Meißner, Ernährungsmediziner am Klinikum Magdeburg, erklärt im Interview welche gesunden Inhaltsstoffe in der Kartoffel stecken, warum sie gut für Nierenkranke und eigentlich „völlig harmlos" ist.

Es heißt ja immer wieder die Kartoffel sei ein Dickmacher. Was ist dran?
So wie die Kartoffel vor einem liegt, ist sie per se erst mal völlig harmlos. Wichtig ist die Art der Zubereitung. Wenn ich sie weiterverarbeite zu Chips oder Pommes, dann hat sie eher schlechte Eigenschaften für unsere Gesundheit. Wenn ich sie aber schonend koche, dann habe ich einen guten Gesundheitseffekt für mich selbst.

Was steckt Gutes in der Kartoffel?
Die Kartoffel wird auch Zitrone des Nordens genannt. Weil sie eine richtige Vitaminbombe ist. Sie ist reich an Vitamin C, hat viel Kalium und ganz viele Antioxidantien, die unserem Körper Schutzeffekte bieten. Und deshalb sollten wir sie auch mit der Schale kochen, damit alle Inhaltsstoffe auch wirklich in der Kartoffel bleiben. Und sie ist ein guter Sattmacher. Sie führt aufgrund ihres Volumens zu einer guten Magendehnung. Es

kommt zu einer Rückkopplung zum Gehirn mit der Botschaft: wir sind satt. Zudem hat sie einen niedrigen glykämischen Index. Das heißt – sie verursacht nur geringe Blutzuckerschwankungen. Es kommt zu keinen Heißhungerattacken sondern zu einem angenehmen Sättigungsgefühl.

Also auch wenn ich abnehmen will, kann ich Kartoffeln essen?
Verzichten muss man nicht. Entscheidend ist das Maß und die sinnvolle Zusammenstellung der Ernährung. Will ich langfristig abnehmen, muss eine Ernährungsumstellung, vielleicht auch eine Verhaltensregelung passieren. Der Patient sollte sich nicht der Diät anpassen, sondern er sollte einen Ernährungsplan finden, der zu ihm passt. Nur das ist über Jahre Erfolg versprechend.

Kann die Kartoffel für bestimmte Patienten auch Heilmittel sein?
Aufgrund ihrer Antioxidantien hat die Kartoffel eine leicht entzündungshemmende Wirkung. Deswegen kann sie sich positiv auf Patienten mit hohem Blutdruck auswirken und unter Umständen auch blutdrucksenkend wirken. Und wir haben in Deutschland viele Patienten, die dialysepflichtig, also schwer nierenkrank sind. Und die haben häufig Probleme mit Kaliummangel. Die Kartoffel ist ein sehr guter Kaliumlieferant und kann helfen, den Nährstoffhaushalt auszugleichen.

Konservativ oder Operation?

Rückenschmerzen, Taubheitsgefühle oder sogar Lähmungserscheinungen in den Beinen – alles Symptome für eine Spinalkanalstenose, eine häufige Ursache für Rückenschmerzen. Wann helfen Massagen, Spritzen und Krankengymnastik und wann hilft nur eine Operation? Orthopädin Dr. Katja Liepold im Interview.

Sie stehen als Chirurgin viel im OP. Dennoch haben Sie an Ihrer Klinik ein konservatives Behandlungsprogramm, also ganz ohne OP, für Ihre Patienten etabliert. Warum?
Es stimmt, ich bin leidenschaftliche Chirurgin. Aber ich operiere auch mal nicht und sage, nein, wir behandeln erst mal konservativ. Denn die Wirbelsäule hat eine ganz komplexe Struktur. In der Behandlung führen viele Wege nach Rom. Ich finde, man muss alles ausschöpfen, bevor man zum Messer greift. Klar würde ich bei jedem Patienten im Röntgen, im MRT, irgendetwas finden, was vielleicht OP-würdig wäre. Aber man muss gucken, ob es wirklich mit dem Befund korreliert. Und nicht alles was man sieht, was möglich zu operieren ist, ist gleich OP-würdig.

Wie sieht die konservative Therapie bei Ihnen an der Klinik aus?
Wir führen eine komplexe, konservative Therapie stationär durch. Die Patienten bleiben für vier bis sechs Tage in der Klinik. Ich erkläre unseren Patienten immer, dass wir ein sogenanntes 3-Säulen-Modell durchführen. Säule 1 ist, wenn ein Patient mit akuten Schmerzen zu uns kommt, dass er erst mal eine Schmerzmittelinfusion bekommt, damit er von seinem Schmerzlevel runter kommt. Säule 2 ist, dass wir parallel dazu ein umfangreiches Physiotherapieprogramm starten. Anfangs sind es eher passive Maßnahmen, wie Moorpackungen, Stromtherapie oder auch manuelle Therapie. Je besser es dem Patienten geht, umso mehr aktive Therapien kommen hinzu wie Kranken- und Aquagymnastik. Unsere dritte Säule sind die Injektionstechniken, wo direkt an die Schmerz auslösende Struktur im Rücken gespritzt wird.

Viele Patienten haben Sorge, dass bei Spritzen in den Rücken etwas verletzt werden könnte. Welche Risiken gibt es?
Es können Blutungen auftreten, es kann sich infizieren. Aber wir tun alles, damit das nicht passiert. Die Injektion wird unter sterilen Bedingungen durchgeführt. Viele haben auch Angst, so eine Spritze könnte eine Querschnittslähmung nach sich ziehen. Diese Sorge ist unbegründet. Das Rückenmark geht nur bis zum ersten Lendenwirbelkörper. Wenn wir im unteren Bereich der Lendenwirbelsäule spritzen, kann dort kein Rückenmark verletzt werden, weil dort keins ist.

Die Patienten bleiben etwa eine Woche in der Klinik. Theoretisch könnte man aber auch alle Therapien von zu Hause aus machen?
In dieser kompakten Form - täglich mehrere physiotherapeutische Anwendungen, täglich Anpassung der Schmerzmittel, und auch täglich die Injektionstherapie, wenn sie gebraucht wird - das kann keiner ambulant in dieser geballten Ladung leisten. Wir behandeln da sehr individuell, auf den Patienten abgestimmt. Das geht so intensiv nur in der Klinik. Qualität braucht Zeit, die nehmen wir uns.

Wann sagen Sie, dass man operieren muss?
OP-Pflicht besteht dann, wenn ein Patient eine schwere Infektion hat und wenn er neurologische Ausfälle hat. Alles andere sind Dinge, die man mit dem Patienten besprechen muss. Es gibt zum Beispiel Patienten, die möchten noch zwei, drei Jahre arbeiten und sagen, erst danach packe ich die Verschraubung der Wirbelsäule an. Denn nach einer Verschraubung ist es so, dass der Patient drei bis sechs Monate ausfällt. Es ist immer eine gemeinsame Entscheidung von Arzt und Patient, ob wir operieren oder nicht.
Dr. Katja Liepold leitet das Zentrum für Wirbelsäulentherapie der Thüringen-Kliniken in Saalfeld.

Stichwort: Spinalkanalstenose
Eine Spinalkanalstenose ist eine häufige Ursache für Rückenschmerzen. Dabei handelt es sich um eine Verengung des Wirbelkanals, in dem auch wichtige Nerven verlaufen. Diese Verengung kann Schmerzen machen, die bis in die Beine ausstrahlen. Die Beschwerden bessern sich oft, wenn sich der Betroffene nach vorn beugt. Im fortgeschrittenen Stadium kommt es zu Missempfindungen und Taubheitsgefühlen. Im schlimmsten Fall führt die Einengung zu einer Lähmung der Beine. Häufigste Ursache für eine Spinalkanalstenose sind Verschleißerscheinungen und Verknöcherungen an den Wirbeln, Wirbelgleiten, eine Bandscheibenvorwölbung oder auch ein ausgeprägtes Hohlkreuz.

Gesundheitsgefahr Plastik

Ob Trinkflasche, Gummistiefel oder Zahncremetube: Wir sind umgeben von buntem Plastik. Dass die Kunststoffe die Umwelt gefährden, ist bekannt. Doch wie sieht es eigentlich mit unserer Gesundheit aus? Die Forschungsergebnisse dazu sind zwar noch relativ neu, doch nicht weniger alarmierend.

Phtalate – Weichmacher mit Nebenwirkungen
Weichmacher sind Stoffe, die Plastik geschmeidig machen sollen, wie etwa beim Gartenschlauch oder den Gummistiefeln. Doch diese Eigenschaft birgt eine besondere Ge-

fahr: Die Stoffe, die dafür verantwortlich sind, können uns krank machen. Sie können ins Hormonsystem eingreifen und Stoffwechselvorgänge fehlsteuern. Von Diabetes, über Unfruchtbarkeit bis Adipositas: Gelangen die Weichmacher über den Verdauungstrakt in unseren Körper, werden sie im Blut verteilt und kommen in die Leber. Normalerweise werden sie als ungesunde Stoffe erkannt, abgebaut und ausgeschieden. Doch sind zu viele Stoffe im Blut, können sie nicht mehr vollständig ausgeschieden werden. Sie wirken dann wie künstliche Hormone. „Man wusste, dass bei einer Belastung mit Weichmachern die Menschen dicker werden. Aber es war nicht bekannt, wie das im Organismus, im Gewebe tatsächlich funktioniert. Davon wissen wir jetzt mehr, und wir können sagen, dass unter dem Einfluss von Weichmachern sich die Größe der Fettzellen erhöht," erklärt Prof. Dr. Martin von Bergen vom Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung in Leipzig. Gemeinsam mit Stoffwechselexperten des Leipziger Universitätsklinikums erforscht er den Zusammenhang von Weichmachern und Erkrankungen wie Fettleibigkeit. Einer dieser Weichmacher heißt DEHP. Obwohl er bis auf wenige Ausnahmen inzwischen bei uns verboten ist, wird er noch immer in Proben von Mensch und Tier nachgewiesen. Mit diesem Weichmacher haben die Leipziger Forscher einen Test an Mäusen durchgeführt. Dabei wurde einem Teil der Tiere DEHP ins Trinkwasser gegeben. Bereits nach 10 Tagen zeigten sich erste Veränderungen. Vor allem die weiblichen Mäuse nahmen zu. „Das Ausmaß der Wirkungen dieses Weichmachers in einer ganz geringen Dosis, hat uns doch überrascht. Wir sehen eine deutliche Vermehrung der Fettzellen, wir sehen auch eine deutliche Tendenz, dass die Fettzellen mehr Zucker aufnehmen können, dadurch wurden die Tiere auch dicker und das könnte natürlich auch auf den Menschen übertragen eine Rolle spielen," sagt Stoffwechselexperte Dr. Matthias Blüher. Das Tückische: Viele der Weichmacher sind fettlöslich. Das bedeutet, sind sie in Lebensmittelverpackungen zum Beispiel für Schnittkäse oder Wurst enthalten, können sie auf die Nahrungsmittel übergehen und so auch in unseren Körper gelangen. Deshalb sind einige der Weichmacher seit 2007 verboten. Für weitere Stoffe wurden Grenzwerte eingeführt. Für die Verpackungen wurden inzwischen Alternativen gefunden. Doch bisher weiß man nicht, ob sie gesünder oder vielleicht sogar noch schädlicher sind, da Langzeitstudien dazu noch fehlen.

Entwarnung bei Plastikflaschen

Auch Trinkflaschen aus dem Kunststoff PET haben einen schlechten Ruf. Lange Zeit standen die Plastikwasserflaschen im Verdacht, Kunststoffteilchen an die Flüssigkeiten abzugeben. Stehen die vollen Flaschen zum Beispiel längere Zeit in der Sonne oder werden mehrmals neu befüllt, kann das Wasser leicht chemisch schmecken. Neuere Untersuchungen konnten zeigen, dass zwar tatsächlich Stoffe aus dem Kunststoff in die Getränke wandern, allerdings in so geringen Mengen, dass sie nicht als gesundheitsgefährdend eingeschätzt werden. Da die Flasche hart und stabil sein soll, stecken in PET-Wasserflaschen auch keine Weichmacher.
Allzu oft sollte man die Trinkflaschen dennoch nicht wieder auffüllen. Grund dafür ist jedoch nicht der Kunststoff, sondern die Hygiene. Da die Flaschen selten heiß genug ausgespült werden, können sich nach längerem Gebrauch Bakterien ansiedeln.

Mikroplastik in Kosmetik

Als Mikroplastik werden Kunststoffteilchen mit einer Größe von unter 5 Millimeter bezeichnet. Sie können fest oder flüssig sein. Diese kleinsten Plastikteile, sogenannte synthetische Polymere, werden für kosmetische Produkte chemisch hergestellt und stecken in vielen Drogerieartikeln: In Peelings wirken sie als Schleifmittel, in Cremes sorgen sie

als Bindemittel für ein geschmeidiges Gefühl und in Shampoos für gute Kämmbarkeit der Haare. Auch in Lippenstiften, Deos oder Rasierschaum sind sie enthalten. Eigentlich brauchen Kosmetika die künstlichen Plastikteile nicht. Früher wurden natürlich vorkommende Stoffe wie zum Beispiel Sand oder grobes Salz für Peelings verwendet. Doch diese Inhaltsstoffe kosten die Kosmetikindustrie mehr Geld.
Noch sind die Auswirkungen auf die Gesundheit relativ wenig erforscht. Bisher gehen Wissenschaftler davon aus, dass die kleinen Partikel vom Körper zwar aufgenommen, aber einfach wieder ausgeschieden werden und so keinen Schaden anrichten. Doch es gibt ein Problem: Die winzigen Teilchen sind so klein, dass sie von Kläranlagen nicht gefiltert werden. Gelangen sie über den Ausfluss im Waschbecken in Flüsse, Seen und Meere, binden sie dort schädliche Giftstoffe wie Pestizide und andere Umweltgifte. Fische nehmen sie auf und so landen die Schadstoffe schließlich irgendwann auf unseren Tellern.
Oft ist es ohne Chemiekenntnisse nur schwer zu erkennen, ob ein kosmetisches Produkt Mikroplastik enthält. Die Partikel können sich zum Beispiel hinter Bezeichnungen wie Acrylates Copolymer (AC), Methicone, Siloxane oder Polyacrylate (PA) verstecken. Auf der Internetseite des Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland findet sich unter www.bund.net/mikroplastik eine Produktliste, die alle Hersteller und Marken von Produkten mit Mikroplastik auflistet. Auch kostenlose Apps fürs Smartphone wie „Code-Check“ oder „Beat the Mikrobead“ helfen dabei, die Stoffe beim Einkauf zu erkennen. Beim Scannen des Strichcodes mit dem Handy werden alle Informationen angezeigt. Zertifizierte Naturkosmetik ist generell frei von Kunststoffen. Man erkennt sie unter anderem am „NaTrue“-Siegel.
In Kanada und Großbritannien ist Mikroplastik in Kosmetika inzwischen verboten. Auch in den USA dürfen die Produkte seit Sommer 2018 nicht mehr verkauft werden.
Doch es gibt auch bei uns eine gute Nachricht: Viele Hersteller von Zahnpasta verzichten inzwischen auf Mikroplastik.

weitere Infos unter:
www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/produkte
www.bund.net
www.greenpeace.de
www.nature.org

„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

Gäste im Studio:

Dr. Katja Liepold, Orthopädin & Chirurgin, Thüringen-Kliniken "Georgius Agricola", Saalfeld
Prof. Dr. Martin von Bergen, Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung, UFZ Leipzig
Ulrich Gündel, Kartoffelbauer**,** Gündels Kulturstall, Reichenbach im Voigtland

Anschrift:
MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig
Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund; E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

unsere nächste Sendung 04.10.2018: Darm, Mikrobiom, Herbstgemüse