

Informationsmaterial vom 11.10.2018



Superfood Kakao

Pralinen, Kuchen, Schokolade – Kakao ist heute in aller Munde. Massenweise. Fast 100 Tafeln verdrücken wir Deutschen durchschnittlich pro Jahr. Das war bis ins 19. Jahrhundert ganz anders. Kakao war teuer und kostbar. Er wurde in Apotheken als medizinisches Stärkungsmittel verkauft. Was war früher anders?

Der Duft? Herrlich! Der Geschmack? Köstlich! Die Wirkung? Nun ja. Es kommt heutzutage darauf an, wie man den Kakao isst oder trinkt. Denn Schokolade ist nicht gleich Schokolade und erst recht kein Kakao.

Viele gesunde Inhaltsstoffe

Kakao hat tatsächlich viele gesunde Inhaltsstoffe. Er enthält viel Magnesium, Eisen sowie Kalium. Und ihm wird eine blutdrucksenkende Wirkung nachgesagt. Denn Kakao enthält viele Flavanole, die sich positiv auf die Elastizität der Gefäße auswirken. Zudem ist Kakao eine gute Quelle für Vitamin D, ein wichtiger Stoff für den Knochenaufbau. Forscher der Uni Halle konnten kürzlich in einer Studie nachweisen, dass das meiste Vitamin D in dunkler Schokolade zu finden ist. „Das ist nicht verwunderlich, da der Kakaogehalt in weißer Schokolade deutlich geringer ist. Das bestätigt unsere Annahme, dass Kakao die Quelle für das Vitamin D ist“, so Ernährungswissenschaftlerin Prof. Gabriele Stangl.

Viel Zucker und Fett

Doch das, was die meisten von uns normalerweise zu sich nehmen, hat wenig mit dem Superfood Kakao gemein. Vor allem weiße und Vollmilchschokolade enthalten viel Zucker und Fett, kaum Kakao. Auch die üblichen Kakaogetränkepulver haben mit dem traditionellen Kakaogetränk der Majas nichts mehr gemein. Ein Blick auf die Zutatenliste einiger Kakaogetränkepulver für Kinder zeigt, dass die meisten zu über 70 Prozent aus Zucker bestehen. Ein Kakaogetränk von Kaba enthält beispielsweise nur 18 Prozent mageres Kakaopulver. „Eigentlich kauft man Zucker mit ein bisschen Kakaozusatz“, meint Dr. Birgit Brendel von der Verbraucherzentrale Sachsen. Von den gesunden Inhaltsstoffen des Kakaos ist da nicht mehr viel enthalten.

Bitter und gesund?

Ist also Bitterschokolade am gesündesten? Ja, aber – muss man wohl antworten. Je höher der Kakaoanteil umso besser. Allerdings stand Bitterschokolade in den

letzten Jahren unter besonderer Beobachtung durch die EU. Denn einige Sorten wiesen erhöhte Cadmiumwerte auf. Das Schwermetall kann Nierenschäden verursachen. Cadmium reichert sich in einer Kakaopflanze an, wenn sie auf vulkanischen Gestein wächst, was vorwiegend in Südamerika der Fall ist. Anfang 2019 senkt die EU daher die zulässigen Cadmiumwerte für die betroffenen Sorten.

So ursprünglich wie möglich

So oder so bleiben Kakao und Schokolade ein Genussmittel, das man nicht massenweise verschlingen sollte. Und am besten so ursprünglich wie möglich. Das geht, zeigt Chocolatier Patrick Walter im „Hauptsache Gesund“-Studio: „Kakaobohnen kann man als Snack so knabbern. Da hat man Schokoladengeschmack fast ohne Kalorien.“ Und heißen Kakao bereitet er so zu wie die traditionellen Mayas, nur mit Kakaobohnen und Gewürzen. Zurück zum Ursprung also. Denn früher wurde Kakao einfach mit weniger Zucker und Fett genossen und war deswegen auch gesünder.

Kakao mal anders

Kakaobohnen: Das sind die Samen der Kakaofrucht. Sie schmecken ein bisschen nach Mandel oder Nuss und sind eine zuckerfreie Knabberei mit viel Schokoladengeschmack.

Kakaoschalen: Das sind die Randschalen der Kakaobohne. Sie bleiben bei der Schokoladenherstellung oft „übrig“. Mit heißem Wasser aufgegossen ergeben sie einen herrlich nach Schokolade duftenden Tee. Wer keine Milch verträgt oder Kalorien sparen will und trotzdem nicht auf heißen Kakaogeschmack verzichten will, hat hier eine gute Alternative.

Kakaobutter: Sie entsteht bei der Schokoladenproduktion. Aus den Kakaobohnen wird zuerst die Kakaomasse hergestellt. In weiteren Arbeitsschritten entsteht anschließend die reine Kakaobutter, die als Öl gewonnen und dann getrocknet wird. Kakaobutter wird zur Pflege von trockener Haut verwendet und macht Narbengewebe geschmeidiger.

Der Fall: Mit Kakaobutter gegen Narben

Der junge Mann in der Moritzklinik im thüringischen Bad Klosterlausnitz ist noch schwer traumatisiert. Ein leichtsinniger Unfall mit Starkstrom hat ihn zwei lange Monate in ein Brandverletzenzentrum gebracht. Künstliches Koma. Viele Operationen. Sein Weg zurück ins Leben ist schmerzhaft. Er hat große Verbrennungen. Weil sich verbrannte Haut nicht ausdehnen kann, mussten bei der Erstversorgung mehrere so genannte „Entlastungsschnitte“ durchgeführt werden, um die Atmung zu ermöglichen. Sie sind gut verheilt. Doch seine Narben beeinträchtigen ihn noch immer und behindern seine Beweglichkeit.

Um die zu verbessern, verwendet Ergotherapeutin Dagmar Lacheim Kakaobutter während der Therapie. „Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es viel besser ist, natürliche Stoffe zu benutzen. Weil das keine Allergien auslöst beziehungsweise auf der sehr empfindlichen Narbenhaut viel besser verträglich ist, als alles was chemisch hergestellt wird.“

Der Schmelzpunkt der Kakaobutter liegt bei 36 Grad, also genau der Körpertemperatur. Deswegen ist sie für eine Massage perfekt geeignet. Dagmar Lach-eim fettet die großen Narben des jungen Mannes täglich damit ein: „Es ist wichtig, dieses Einengungsgefühl im Brustkorb zu lösen, das ja letzten Endes auch die Atmung einengt.“ Nach einer halben Stunde kann sich der junge Mann tatsächlich viel besser bewegen als vorher. Und das, dank eines vermeintlich einfachen Mittels: der Kakaobutter.

Rezept Ka’Kaw

Chocolatier Patrick Walter aus dem sächsischen Rochsburg empfiehlt Kakao ganz ursprünglich wie die Mayas herzustellen. Normalerweise wird dazu traditionell eine Metate, ein großer Mahlstein verwendet. Ein Mörser tut es mit etwas Geduld hierzulande auch.

Zutaten:

7 geröstete Kakaobohnen
3 Kerne schwarzer Pfeffer
1 Nelke
Zucker nach Bedarf
Heißes Wasser

So wird’s gemacht:

Alle Zutaten in einem Mörser fein zermahlen. Die Masse mit heißem Wasser übergießen, verrühren, fertig. Das Getränk kann heiß oder kalt getrunken werden.

Haben Sie Rücken?

Erfolgreiche Rezepte gegen eine Volkskrankheit

Was haben Handy, Sofa und Rollator gemeinsam? Sie sind Gift für unseren Rücken!

Der mag nämlich weder Ruhe, noch extreme Belastung durch Gewicht. Während uns das Sofa stundenlang zu einer ruhigen Haltung zwingt, gerät beim Blick aufs Handy unser Kopf in eine gefährliche Zughaltung. Der Kopf eines Erwachsenen wiegt 4 bis 6 Kilogramm. Je weiter wir den Kopf nach vorn neigen, desto mehr Gewicht bekommt er. Beim Blick aufs Handy hat unser Kopf einen Neigungswinkel von circa 60 Grad. Das Gewicht, welches hier wirkt, sind umgerechnet 12 Kilogramm. So viel wiegt ungefähr ein älteres Kindergartenkind. Beim Rollator dagegen ist der gesamte Oberkörper leicht nach vorn geneigt. Dadurch wird die Halswirbelsäule ebenso extrem belastet, wie beim Handy-Blick. Das durch die gebückte Haltung entstandene Hohlkreuz wiederum belastet zusätzlich die Lendenwirbelsäule.

Die Wirbelsäule – Schutz für unser Nervensystem

Die Wirbelsäule ist in verschiedene Abschnitte gegliedert, welche Hals-, Brust-, Lendenwirbel, Kreuzbein und Steißbein umfassen. Durch Fehlhaltungen, zu wenig Bewegung oder falsches Abrollen der Füße treten Schmerzen häufig im oberen (Hals und Nacken) oder im unteren Bereich

(Lende, Kreuzbein) auf. Entlang der Wirbel verlaufen Sehnen, Bänder und Muskeln, in ihrem Inneren befindet sich das zentrale Nervensystem mit den Nervenleitbahnen. Diese wiederum sind mit den inneren Organen, Muskeln, Haut und dem Gehirn verknüpft.

Gelenkstörungen, Muskelschmerzen, Schulterschmerzen, IschiasEine geschwächte oder deformierte Wirbelsäule kann daher sogar auch die Ursache für Kopf-, Herz-, Nieren- oder Magenschmerzen sein.

Um die Wirbelsäule in der richtigen Position zu halten und zu stabilisieren, müssen vor allem die Muskeln gestärkt werden.

Drei Übungen für einen starken Rücken und eine gute Haltung

1) Buch auf dem Kopf

Nehmen Sie ein dickes Buch und balancieren Sie dieses auf Ihrem Kopf. Wenn das einigermaßen gelingt, laufen Sie ein paar Schritte mit dem Buch auf dem Kopf durch die Wohnung.

2) Peanut-Ball im Rücken

Ein sogenannter Peanut Ball ist wie eine Erdnuss geformt. Wenn man mit ihm über den Rücken rollt, bleibt die Wirbelsäule druckfrei.

Stellen Sie sich mit dem Rücken an die Wand und klemmen Sie den Peanut-Ball unterhalb der Schulterblätter zwischen Wand und Rücken. Kreuzen Sie die Arme über der Brust. Die Ellbogen sollten auf Brusthöhe sein. Das streckt die Brustwirbelsäule und bringt automatisch die Schultern in eine bessere Position.

Rollen Sie nun den Peanut-Ball hoch und runter, indem Sie leicht in die Knie gehen und anschließend die Beine wieder durchdrücken.

3) Hände über den Kopf

Legen Sie sich mit dem Bauch nach unten auf eine Liege oder das Sofa. Rutschen Sie nun so weit vor, dass der obere Teil des Oberkörpers nicht aufliegt. Strecken Sie nun die Arme in einem V-nach vorn und bewegen Sie diese nach oben. Achten Sie darauf, dass die Hände nicht höher als der Kopf nach oben gestreckt werden. So vermeiden Sie eine Überstreckung des Oberkörpers.

Der Kopf schaut nach unten.

Drehen Sie bei der Aufwärtsbewegung die Handflächen nach außen.

Achten Sie darauf, die Arme wirklich nach vorn – in V-Form - zu halten und nicht seitwärts.

Riechstörungen: Wenn der Geruchssinn streikt

Unsere Nase kann frischen Kaffeeduft erschnuppeln oder vor Gefahren wie Brandgeruch warnen. Ohne Geruchssinn sind wir zwar nicht lebensbedrohlich erkrankt, aber wir verlieren ein wichtiges Sinnesorgan. Anosmie, Geruchsblindheit, tritt jährlich bei etwa 50.000 Menschen in Deutschland auf.

Man stelle sich das vor: Man riecht nicht, ob der Joghurt schon verdorben ist, ob das Essen auf dem Herd anbrennt oder die unbeschriftete Flasche in der Werkstatt Wasser oder Lösungsmittel enthält. Menschen mit Riechstörungen geht es genau so. Nicht weniger unangenehm sind „falsche“ Gerüche, die manche Pati-

enten wahrnehmen, Parosmie genannt. „Patienten beschreiben dann zum Beispiel, dass der Kaffee nach Benzin riecht“, sagt Prof. Hilmar Gudziol, Studioexperte bei Hauptsache Gesund. Seit 40 Jahren ist der HNO-Arzt von der Uniklinik Jena auf Patienten mit Riechstörungen spezialisiert. An großen Kliniken wie in Jena oder der Uniklinik Dresden finden solche Patienten in speziellen Riechsprechstunden Hilfe.

Stürze und Infekte häufige Ursachen

Häufige Ursachen für den Verlust des Riechsinn sind ein Sturz auf den Hinterkopf, Infektionen und chronische Entzündungen der Nase. Hinzu kommt, dass Medikamente, einzelne Antibiotika oder eine Chemotherapie zum Beispiel, sowie Chemikalien eine Riechstörung auslösen können. „In Einzelfällen kann eine Riechstörung auch einer Erkrankung wie Parkinson vorausgehen. Etwa sechs Jahre vor den kognitiven Störungen findet man schon Symptome einer Riechstörung“, so Prof. Gudziol. Häufig können auch Menschen mit einer Demenz schlecht riechen. Was umgekehrt aber nicht heißt, dass jeder, der eine Riechstörung hat, auch eine Demenz oder Parkinsonerkrankung entwickelt.

Tests mit Riechstiften

Neben der Untersuchung des Nasen-Rachen-Raums, der Nasennebenhöhlen und der Schleimhaut der Riechspalte werden auch bildgebende Verfahren wie ein MRT zur Ursachenforschung eingesetzt. Zudem kann mit Riechstiften, sogenannten „Sniffin' Sticks“, das Ausmaß einer Riechstörung bestimmt werden. Diese Stifte enthalten unterschiedliche Düfte, die der Patient etwa drei Sekunden unter die Nase gehalten bekommt. Dabei wird überprüft, ob der Patient die Gerüche benennen kann, wie gut er sie voneinander unterscheiden kann und wie intensiv ein Duft sein muss, damit er ihn wahrnehmen kann. Das Schmeckvermögen wird mit süßen, sauren, bitteren und salzigen Testlösungen oder Filterpapierstreifen getestet. Mit der Aufzeichnung sogenannter „olfaktorisch oder gustatorisch evozierter Potentiale“ kann der Geruchs- und der Geschmackssinn ganz objektiv gemessen werden. Dazu leitet der Arzt während einer standardisierten Riechprüfung die Hirnströme ab (EEG).

Behandlung braucht Geduld

Je nach Diagnose wird die der Riechstörung zugrunde liegende Erkrankung behandelt. Chronische Entzündungen der Nase und Nasennebenhöhlen haben gute Prognosen. Antientzündliche Medikamente oder kleinere operative Eingriffe können hier Besserung bringen. Bei Riechstörungen durch Medikamente kann der Wechsel des Präparates Besserung bringen. Sehr eingeschränkt sind die therapeutischen Möglichkeiten dagegen bei Riechstörungen durch ein Schädel-Hirn-Trauma. „Hier ist die Prognose leider nicht besonders gut. Aber man sollte trotzdem die Hoffnung nicht verlieren. Ich hatte mal einen Patienten, der nach sieben Jahren wieder riechen konnte“, macht Professor Hilmar Gudziol Mut.

Training für die Riechzellen

Wichtig für die betroffenen Patienten ist, dass sie auch selbst ihre Riechzellen schulen. Denn der Riechsinn kann trainiert werden wie einen Muskel. Neuroplastizität nennt das der Fachmann. „Wir wissen, dass der Riechsinn ein Sinnesorgan ist, das sich regenerieren kann. Man kann durch Training das Riechen ver-

bessern“, so Professor Gudziol. Bei Infekt bedingten Riechstörungen beispielsweise ist ein Riechtraining mit vier Gerüchen und jeweils drei Schnüffelserien morgens und abends eine wichtige Zusatztherapie. Um einen Erfolg zu sehen sollte man das Riechtraining allerdings mindestens vier Monate lang durchhalten. Für das Riechtraining gibt es kommerzielle Duftstifte, man kann aber auch herkömmliches Aromaöl oder Gewürze benutzen. „Vor allem sollte man sich angenehme Gerüche aussuchen wie Rose, Eukalyptus oder Zitrone. Der Mensch soll ja Freude am Training haben“, empfiehlt Prof. Gudziol.

Schon gewusst?

Der Mensch riecht nicht nur beim Einatmen. Unsere Riechschleimhaut in der Nase ist drei bis fünf Quadratzentimeter groß. Auf ihr befinden sich rund 30 Millionen Riechzellen. Düfte erreichen diese Riechzellen allerdings nicht nur über das Einatmen mit der Nase, sondern auch beim Ausatmen oder beim Schlucken. Wir können also auch „von hinten“ durch die Nase riechen. Wenn wir uns die Nase zuhalten, fehlt uns der Feingeschmack. Denn unser Geschmacksinn allein unterscheidet nur fünf Richtungen: süß, salzig, sauer, bitter und umami, ein Geschmack ähnlich einer Fleischbrühe.

Frauen können besser riechen als Männer. Der Geruchssinn ist bei Frauen sensibler als bei Männern. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Frauen Gerüche besser erkennen und zuordnen können als Männer. Vermutlich liegt das an unseren genetischen Anlagen. Frauen waren in der Steinzeit schließlich als Sammler von Früchten und Blüten unterwegs.

Der Geruchssinn wird im Alter schlechter. Riechzellen können sich immer wieder regenerieren. Allerdings nimmt diese Fähigkeit mit zunehmendem Alter ab. Es sterben mehr Zellen ab, als neue gebildet werden. Statistisch gesehen haben Männer ab 85 Jahren den schlechtesten Geruchssinn.

Tipps für Patienten mit Riechstörungen und HNO-Zentren in Ihrer Nähe:

Arbeitsgemeinschaft Olfaktologie und Gustologie
<https://olfaktologie.hno.org>

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

Gäste im Studio:

Prof. Hilmar Gudziol, HNO-Arzt, Jena
Patrick Walter, Chocolatier, Burgstädt
Gitte Baumeier, Physiotherapeutin, Halle

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 18.10.2018: Hüfte, Schlaganfall, In aller Freundschaft