

Liebe Kundinnen und Kunden  
Interessentinnen und Interessenten

Hie und da einmal weniger Arbeit in der Küche wäre doch schön! Halbfertigprodukte oder auch "Fastfood" im Restaurant oder in der Kantine genossen, gehört zur heutigen Kultur, hört man allenthalben. Doch lassen Sie es nicht zur Gewohnheit werden, denn neben den bekannten negativen Auswirkungen auf Ihre Gesundheit und Ihre Figur ist das nicht ganz harmlos: lesen Sie die Ergebnisse einer Studie der Harvard-Universität.

Im Anhang finden Sie weiter einen interessanten Artikel über unser grösstes Organ, die Leber.

### **Problematische industrielle Transfette können sogar Spermien schädigen**

Fastfood, Fertiggerichte, Kuchen aus dem Supermarkt: All das kann die Erfüllung des Kinderwunsches gefährden. Denn bestimmte Fette aus der Industriekost können bei Männern die Spermien schädigen. Das zeigt eine jetzt veröffentlichte Studie von Ernährungsspezialisten der amerikanischen Harvard Universität.

Die sogenannten Transfette aus industrieller Herstellung können auch Übergewicht, Krebs und Herzinfarkte begünstigen und sollen jedes Jahr für tausende von Todesfällen verantwortlich sein. Die Harvard-Forscher um den Ernährungsmediziner Jorge Chavarro hatten zuvor schon nachgewiesen, dass diese Fette bei Frauen das Risiko für Unfruchtbarkeit erhöhen können. Jetzt zeigten sie die Auswirkungen aufs männliche Zeugungspotential: Diejenigen Männer, die mehr Transfett assen, hatten eine geringere Spermienkonzentration.

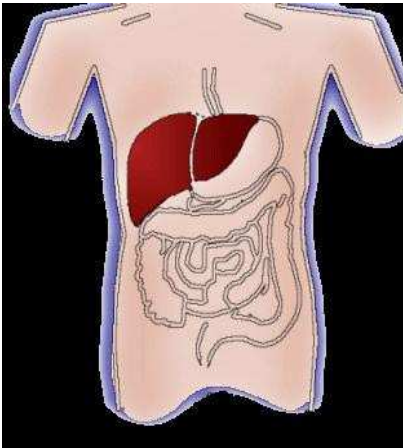
Chavarro hatte an einer Fruchtbarkeitsklinik mit seinem Team 33 zeugungswillige Männer untersucht, den Gehalt an Transfett-Säuren im Sperma festgestellt und die Auswirkungen des ungesunden Fettes auf das Sperma der Studienteilnehmer nachgewiesen. Klar war, dass diese gefährlichen Fette von den Männern über die Nahrung aufgenommen wurden, denn der Körper kann sie nicht selbst herstellen. Diese fortpflanzungsschädlichen Fette kommen in der Natur nicht vor, sondern ausschliesslich in Supermarktnahrung und Fastfood. Die Wissenschaftler leiten daraus ab, dass viel Transfett im Essen zu einer geringen Konzentrationen an Spermien führt. Chavarro und Team räumen allerdings ein, dass umfangreichere Studien nötig sind, um den Effekt der fruchtbarkeitsgefährdenden Fette definitiv zu beweisen.

Als gesichert gilt, dass Transfette dick machen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs fördern. Im vergangenen Jahr wurde ausserdem beobachtet, dass sie das Gedächtnis verschlechtern. Allein in Grossbritannien sollen die industriellen Transfette für 7'000 Todesfälle im Jahr verantwortlich sein. Die gefährlichen Transfette entstehen bei der industriellen Fetthärtung. Diese wird in den Food-Fabriken praktiziert, um die üblicherweise flüssigen Pflanzenöle an die industriellen Produktionsprozesse anzupassen, sie in maschinengängige, produktionssteigernde und haltbare Fest- bzw. Halbfest-Fette zu verwandeln. Diese Fette werden auf dem Etikett der Supermarktprodukte als „gehärtete Fette“ oder „Fette, teilweise gehärtet“ bezeichnet. Häufig ersetzen sie teure Butter in billigen Backwaren, Keksen und eingeschweissten Fertigmöhlen.

### **Natürliche Transfette können schützen**

Nicht zu verwechseln sind die industriellen Neuschöpfungen mit natürlichen Transfetten in Butter und Sahne. Diese unterscheiden sich bio-chemisch erheblich von den Designerfetten und haben nach bisherigen Erkenntnissen keine schädlichen Effekte - im Gegenteil: Studien fanden sogar herzschützende Wirkungen dieses Milchfettes, wie etwa eine 2009 veröffentlichte Übersichtsarbeit der Technischen Universität München. Die Dänen haben schon im Jahre 2003 Konsequenzen gezogen und einen Grenzwert für alle Lebensmittel eingeführt, auch für die landestypischen Pölser-Würstchen, Buttercookies oder die legendäre Dänische Remoulade. New York City zog 2006 nach, mit einem Verbot der Transfette in Fastfood Restaurants.

## Die Leber: das innere Klärwerk



Die Leber liegt rechts unterhalb der Rippen. Sie ist zwischen ein- einhalb und zwei Kilo schwer. Nach der Haut ist sie unser grösstes Organ wie auch unsere grösste Drüse. 90 Liter Blut fließen durch sie in der Stunde. Zwischen 30- bis 500-mal im Tag wird das Blut durch die Leber geschleust. Dabei gelangen Nähr- und Giftstoffe zu ihr, die sie verwertet.

Die Leber hat drei Funktionen: entgiften, produzieren und speichern. Sie versorgt den Körper mit Nährstoffen und speichert nicht sofort gebrauchte Enzyme, Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und Glucose. Die Leber baut Stoffwechselprodukte ab und achtet darauf, dass zum Beispiel Medikamentenrest- und Schadstoffe

den Körper so rasch wie möglich wieder verlassen. Sie filtert Bakterien, defekte Zellen und alte Hormone aus dem Blut. Sie bildet Wachstumshormone und fördert die Freisetzung des hormonähnlichen Vitamin D sowie die Umwandlung von Schilddrüsenhormonen. Zudem stellt sie das körpereigene Cholesterin und die Gallenflüssigkeit her, welche gebraucht werden um Fett zu verdauen und um fettlösliche Vitamine aufnehmen zu können. Die Leber arbeitet unaufhörlich. Ein Problem besteht, weil sie keine Nervenzellen hat, die Schmerzen weiterleiten können und man deshalb Erkrankungen der Leber erst spät bemerkt. Symptome für eine schwache oder kranke Leber sind permanente Energielosigkeit und Müdigkeit. Aber auch Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung oder Durchfall, eine gelblich-braune Hautfarbe und die gelbliche Verfärbung des Augenweiss deuten auf Leberprobleme hin. Der Grund ist meist nicht wie angenommen der Alkohol, sondern immer häufiger chronischer Ärger und Stress.

### Das schadet der Leber:

- chronischer Ärger und Stress führen dazu, dass die Leber und der Verdauungstrakt zu wenig Blut bekommen, sodass sie nicht mehr richtig arbeiten können.
- zu viel Alkohol
- eine einseitige und zu fett- oder kohlenhydratreiche Ernährung
- zu viele Medikamente. Vorsicht auch vor Überdosierung besonders bei Schmerzmitteln (z.B. der Wirkstoff Paracetamol ist sehr schädlich für die Leber) und Blutverdünnern.
- Viren wie Hepatitis-Viren A greifen die Leber an.

### Das tut der Leber gut

- viel Wasser oder ungesüßten Kräutertee - 2-3 Liter täglich trinken
- ab und zu ein Schontag einlegen - Gemüsesuppe oder Gemüseteller
- wochenweisen Verzicht auf Lebergifte wie Alkohol, Fett und Zucker
- "Bitter macht die Leber froh" wie Artischocke, Chicorée, Endiviensalat und Löwenzahn
- Salbei-Tee regeneriert die Leber, 1-2 Teelöffel Salbei mit heissem Wasser übergießen und fünf Minuten ziehen lassen.
- Leberwickel: Handtuch in heisses Salzwasser tauchen, auswringen und auf die Leber (rechts unter den Rippen) legen. Darüber ein trockenes Handtuch und eine Wärmeflasche. Sich entspannt für ca. 30 Minuten hinlegen.