



Weiskirchen lebt gesund!



Welches Essen zu welcher Tageszeit?

„Esse morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler“ kommt den meisten Menschen vermutlich bekannt vor. Doch wie viel Wahrheit steckt hinter diesem Sprichwort? Reichen drei Hauptmahlzeiten am Tag überhaupt aus, um mit allen Nährstoffen versorgt und satt zu werden? Was können Sie tun, falls Sie am Morgen keine üppige Mahlzeit vertragen oder im Schichtdienst arbeiten? Diese und weitere Fragen zum Thema Essen und Tageszeiten werden im folgenden Gesundheitstipp geklärt.



Wie Sie es wahrscheinlich schon wissen, hat die Ernährungsweise einen erheblichen Einfluss auf das Körpergewicht, das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen. Damit der menschliche Organismus funktioniert, werden verschiedene Nährstoffe benötigt. Eine ausgewogene Ernährung mit vielen Ballaststoffen, Obst und Gemüse, gesunden Fetten und Proteinen ist notwendig, um den Organismus lange Zeit gesund zu halten und ihn vor Zivilisationskrankheiten zu schützen. Somit ist das „was“ und „wie viel“ Sie essen ausschlaggebender für die Gesundheit als „wann“ Sie essen. Trotzdem ist es ratsam, am Tagesanfang eine energiereiche Mahlzeit mit Kohlenhydraten wie z.B. Haferflocken oder Vollkornbrot zu sich zu nehmen, damit Sie mit voller „Power“ in den Tag starten können. Jedoch müssen Sie nicht -wie das Sprichwort besagt- morgens die größte und abends die kleinste Mahlzeit verzehren, sondern können die Aufteilung Ihrer Mahlzeiten ganz flexibel an Ihren individuellen Lebensrhythmus anpassen. Bewährt haben sich bei den meisten Menschen drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag. Manchen Erwachsenen genügen auch drei große Mahlzeiten pro Tag. Weniger als zwei sollten es jedoch nicht sein. Eine große Gefahr bringt das „Snacken“ oder auch Naschen mit sich, denn es passiert oft nebenbei und die beliebtesten Snackangebote sind meist sehr fetthaltig sowie zuckerreich. Mit geplanten Mahlzeiten fällt es leichter, die richtigen Lebensmittel und angemessene Portionsgrößen auszuwählen. Achten Sie auf Ihr körpereigenes Hungergefühl, finden Sie heraus, wie viele Mahlzeiten Sie am Tag benötigen und wie Sie diese am besten in Ihren Alltag integrieren können. Ob Sie ab 18 Uhr Kohlenhydrate essen oder nicht, spielt für Ihre Gesundheit vorerst keine entscheidende Rolle. Wichtiger ist es, sich den ganzen Tag über abwechslungsreich und ausgewogen zu Ernähren. Trotzdem gibt es Ernährungsformen - wie zum Beispiel das Intervallfasten - bei denen die Nahrungsaufnahme an bestimmte Uhrzeiten gebunden ist.

Intervallfasten:

Intervallfasten ist eine beliebte Diät-Methode, die beim Abnehmen, bei der Verbesserung des Stoffwechsels und bei der Zellerneuerung helfen soll. Die Methode teilt sich in Essens- und Fastenzeiten ein, wobei tage- oder stundenweise auf Nahrung verzichtet wird. Somit werden Mahlzeiten nur in einem kleinen Zeitfenster von zum Beispiel vier bis acht Stunden verzehrt. In einer solch kurzen Zeit wird oft weniger gegessen als üblicherweise, weshalb es zu einer Gewichtsreduktion kommen kann. Jedoch ist diese Methode nicht an eine Ernährungsumstellung mit ausgewogeneren Mahlzeiten, sondern nur an der Frequenz der Nahrungsaufnahme gekoppelt. Aus diesem Grund ist eine gesundheitsförderliche Wirkung nicht automatisch gegeben, außer die Nahrungsaufnahme ist ausreichend und ausgewogen. Laut der Deutschen Gesellschaft

für Ernährung e. V. (DGE) sind die bisherigen Studien, welche die Auswirkungen des Intervallfastens untersuchen, noch nicht aussagekräftig genug, um eine explizite Empfehlung aussprechen zu können. Wofür jedoch eine wissenschaftlich fundierte Empfehlung der DGE gegeben werden kann, ist die Lebensmittelauswahl: Je nachdem, welche Lebensmittel Sie auf Ihren Speiseplan packen, können sich diese unterschiedlich auf Ihre Gesundheit auswirken.

Die Mahlzeitenaufteilung:

Da es für die Gesundheit relevanter ist, „was“ Sie essen, gibt es entsprechende Fach-Empfehlungen, an denen Sie sich orientieren können: Um sich ausgewogen zu ernähren, bestehen die Hauptmahlzeiten aus mindestens drei Portionen unterschiedlicher Lebensmittelgruppen. Dabei sollten Sie immer eine Eiweiß-/Proteinquelle wie zum Beispiel Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Tofu oder Milchprodukte mit einer Sättigungsbeilage aus beispielsweise Reis, Quinoa, Kartoffeln oder Vollkornprodukten mit einer großen Portion Obst oder Gemüse kombinieren. Zudem sollten Sie zu jeder Hauptmahlzeit mindestens ein großes Glas Wasser trinken. Eine Zwischenmahlzeit besteht aus mindestens zwei verschiedenen Lebensmittelgruppen, zum Beispiel Nüssen oder Früchten kombiniert mit Joghurt.



Ein Tagesbeispiel könnte folgendermaßen aussehen:

Erste Hauptmahlzeit: Frühstück

Vollkornbrot mit Käse und Tomaten, dazu ein Glas Wasser

Kleine Zwischenmahlzeit

Haferflocken mit Joghurt und einem Apfel, dazu eine Tasse schwarzer Kaffee

Zweite Hauptmahlzeit: Mittagessen

Reis mit Hähnchenspießen, Salat und Essig-Öl Dressing, dazu ein Glas Wasser

Kleiner Nachmittagssnack

Ein Stück Erdbeerkuchen und eine Tasse ungesüßter Tee

Vierte Hauptmahlzeit: Abendessen

Vollkornbrot mit Kräuterquark und Paprika

Quellen:

Backes, G. (2018): Intervallfasten. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE).

Bundes Zentrum für Ernährung (BZfE). (13. Januar 2021). Intervallfasten – Stunden zählen statt Kalorien.

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): (19. Dezember 2019). Ernährungspyramide: Was esse ich morgens, mittags und abends? Mahlzeiten planen.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). (2012): Essenshäufigkeit und Gewichtsregulation bei Erwachsenen.

Bildnachweis:

https://st4.depositphotos.com/7247698/19885/i/1600/depositphotos_198853716-stock-photo-times-healthcare-diet-food-advisor.jpg

https://st2.depositphotos.com/3889193/7829/i/950/depositphotos_78293012-stock-photo-healthy-vegetarian-meal.jpg

Klein und bissig – Hochsaison für Biene, Wespe und Co.

Die Sommerzeit ist nicht nur bekannt für hohe Temperaturen und Ausflüge an den Badeseesee, sondern auch für das vermehrte Auftreten von Insekten und weiterem Ungeziefer. Ein entspanntes Mittagessen im Freien wird dadurch oft zur Illusion. Eine falsche Bewegung und schon hat sie zugestochen – die Wespe. Doch auch am Gewässer muss große Vorsicht geboten werden. Zecken lauern überall und können mit ihrem Biss große Schäden anrichten, sollte dieser unbemerkt bleiben. Wir liefern Ihnen wertvolles Hintergrundwissen und bieten zusätzlich Tipps gegen mögliche Stiche und Bisse der Insekten.



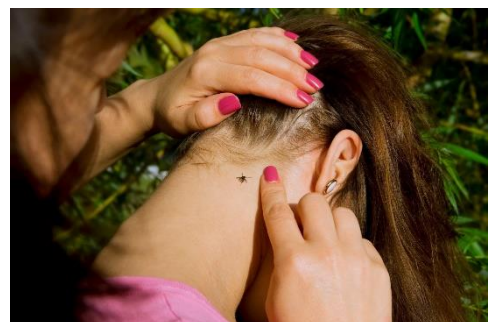
Bienen und Wespen:

Häufig fühlen sich viele Menschen von Bienen bedroht. Für das Ökosystem spielen sie jedoch eine entscheidende Rolle. Grund hierfür ist die Bestäubung: rund 80 Prozent der Nutz- und Wildpflanzen werden von der westlichen Honigbiene bestäubt. Auf diese Weise kann eine Vielfalt an Nahrungsmitteln erhalten bleiben, weshalb sie ihrer Bezeichnung als Nutztier mehr als gerecht wird. Eine gute Ernte sowie ökologische Artenvielfalt sind den Honigbienen zu verdanken. Nutzpflanzen, welche von Bienen bestäubt werden, tragen weiterhin maßgeblich zur Qualität der getragenen Früchte bei. Die Gestaltung eines bienenfreundlichen (Vor-)Gartens oder Balkons ist daher sehr zu empfehlen, damit der seit Jahren anhaltende, bedrohliche Rückgang der Bienen eingedämmt werden kann. Auch Wespen sind an der Bestäubung von Blüten beteiligt und gelten des Weiteren als Schädlingsbekämpfer. Gerüche von süßen Speisen und Getränken, Fleisch oder überreifem Obst ziehen sie an.

Sollten Sie sich in die Nähe einer Biene oder Wespe befinden, geraten Sie nicht in Panik. Um einen Stich zu umgehen, sollten Sie schnelle, hektische Bewegungen vermeiden. Pusten Sie Wespen nie weg, denn das Kohlenstoffdioxid der Atemluft signalisiert ihnen Gefahr und animiert zum Stechen. Eher zu empfehlen sind Wassersprays, da diese den Eindruck von Regen signalisieren und sich die Wespen dann von selbst zurückziehen. Präventiv sollten Sie darauf achten, im Freien Schuhe sowie eine Kopfbedeckung zu tragen.

Verfangen sich die Tiere im Haar, stechen diese instinktiv zu. Rote oder gelbe Kleidung laden Bienen ebenfalls dazu ein, sich niederzulassen. Wespen hingegen reagieren nicht auf die Farbe. Ein weiterer Tipp: Vermeiden Sie blumige Düfte, da auch diese die Insekten anziehen.

Kommt es dennoch zu einem Stich, ist es wichtig, den Stachel der Biene beziehungsweise die Wespe sofort zu entfernen. Die betroffene Stelle sollte umgehend gekühlt werden, um den ausstrahlenden Schmerz sowie eine mögliche Schwellung zu minimieren. Ein altbewährtes Hausmittel stellt die Zwiebel dar. Haben Sie eine frische Zwiebel zur Hand, halbieren Sie diese und tragen sie den Saft oder die frisch aufgeschnittene



Stelle auf den Wespenstich auf. Der darin enthaltene Schwefel wirkt antibakteriell, desinfiziert und lindert den Juckreiz. Wer einen Saugstempel aus der Apotheke besitzt, kann diesen zum Entfernen des Gifts aus der Stichstelle verwenden. Gegen den Juckreiz helfen oft handelsübliche Salben aus der Apotheke. Legen Sie anschließend das

betroffene Körperteil hoch. Die Schwellung kann bis zu einigen Tagen anhalten, warm werden und druckempfindlich sein.

Besondere Vorsicht ist bei Allergikern geboten. Diese sollten das Notfallset immer dabei haben! Eine allergische Reaktion erkennen Sie als außenstehende Person an vorherrschender Atemnot, Übelkeit, Herzrasen, Schwindelzuständen oder roten Quaddeln, welche sich über den Körper verteilen. Zögern Sie nicht und rufen Sie sofort einen Notarzt, da ein zu spätes Handeln für den Betroffenen lebensbedrohlich sein kann!

Zecken:

Die Zeckenzeit in Deutschland beschränkt sich ungefähr auf den Zeitraum von Februar bis Oktober. Wer denkt, dass diese nur im Hochsommer aktiv sind, hat falsch gedacht: bereits eine Temperatur von circa sieben Grad an mehreren aufeinanderfolgenden Tagen reicht den Zecken aus, um aus der Winterstarre zu kommen. Damit steigt die Gefahr, sich durch einen Zeckenbiss mit verschiedenen Krankheitserregern zu infizieren. Dazu gehört unter anderem das gefährliche FSME-Virus. Bleibt ein Zeckenbiss unentdeckt, kann es nach ein bis zwei Wochen zu grippeähnlichen Symptomen kommen, wie Fieber, Kopfschmerzen, Erbrechen oder Schwindel. Im schlimmsten Fall endet die Infektion in einer Entzündung des Gehirns, der Hirnhäute oder des Rückenmarks und hat dann Beschwerden wie Lähmungen, Schluck- oder Sprechstörungen zur Folge.

Allerdings gibt es auch hier Maßnahmen, sich zu schützen. Die wohl bekannteste Möglichkeit ist eine entsprechende Impfung. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt diesen Impfschutz allen Personen, die sich in einem FSME-Risikogebiet aufhalten oder dort wohnen. Auch im Saarland und in angrenzenden Regionen befinden sich laut Robert-Koch-Institut FSME-Risikogebiete. Eine Übersicht dazu finden Sie hier: https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/F/FSME/Karte_Tab.html.

Ratsam ist es, bereits in den Wintermonaten mit der Impfserie zu beginnen. Insgesamt sind drei Impfungen für eine Grundimmunisierung notwendig. Eine Auffrischung wird alle drei Jahre empfohlen. Wem bekannt ist, sich in einem Zeckengebiet aufzuhalten oder wer sich oft in der Natur aufhält, beispielsweise beim Campen oder Wandern, dem wird zusätzlich empfohlen, lange Kleidung zu tragen und entsprechendes Zeckenspray zu verwenden. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass es den Zecken erschwert wird, direkten Körperkontakt zu finden. Hierzu können zum Beispiel die Socken über dem Hosenbein getragen werden. Zusätzlich sollten Sie sich einmal pro Tag sorgfältig auf einen möglichen Zeckenbiss kontrollieren, um diese im Ernstfall schnell entfernen zu können.

Im Fall der Fälle sollten sowohl Einstich- als auch Bissstellen im Auge behalten werden. Wer sich das Entfernen einer Zecke selbst nicht zutraut, kann diese Aufgabe ebenfalls von einem Arzt übernehmen lassen. Wichtig ist, keine Rückstände im Körper zu lassen, sondern die Zecke komplett zu beseitigen. Bei anhaltenden Beschwerden oder einer Verschlechterung des Allgemeinzustands sollte in jedem Fall ein Arzt aufgesucht werden.

Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



dassaarlandlebtgesund



Das Saarland lebt gesund

Bildnachweis:

<https://de.depositphotos.com/12754266/stock-photo-wasps-eating-an-apple.html>

<https://de.depositphotos.com/25645225/stock-photo-looking-at-wood-tick-embedded.html>

Quellen:

Grażlewska W, Ferra B, Rudzińska M, Holec-Gąsior L. (2021): *Borrelia burgdorferi BmpA-BBK32 and BmpA-BBA64: New Recombinant Chimeric Proteins with Potential Diagnostic.* doi: 10.3390/pathogens10060767. PMID: 34207025; PMCID: PMC8234703.

Strnad M, Grubhoffer L, Rego ROM. (2020): *Novel targets and strategies to combat borreliosis.* doi:10.1007/s00253-020-10375-8

Clemens Bilharz (2012): *Insektenstiche.* In: Deutsche Apotheker Zeitung (DAZ 2012, Nr. 26, S. 54). Online auffindbar unter: <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2012/daz-26-2012/insektenstiche>

RKI (2022): *Karte der FSME-Risikogebiete.* Online auffindbar unter: https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/F/FSME/Karte_Tab.html