



Liebe Leserinnen und Leser,

in letzter Zeit werden dem Verbraucher immer mehr „funktionelle Lebensmittel“ mit einer zusätzlichen gesundheitsfördernden Wirkung angeboten. Dieses „Functional Food“ kann durchaus zu einer vernünftigen Bereicherung der Gesamternährung beitragen. Ein Ersatz für ausgewogene Ernährung ist es hingegen nicht. Funktionelle Lebensmittel dürfen auch nicht zur Beruhigung eines schlechten Gewissens dienen. Da der gesundheitliche Nutzen vieler funktioneller Lebensmittel bislang nicht ausreichend wissenschaftlich erwiesen ist, besteht weiterhin Forschungsbedarf.

So fehlen häufig noch detaillierte Untersuchungen am Menschen. Sind Hinweise auf die Wirkung von Stoffgruppen vorhanden, ist manchmal unbekannt, welcher der einzelnen Wirkstoffe der aktive Bestandteil ist. Auch das Umfeld der wirksamen Substanzen, deren Einbindung in das jeweilige Lebensmittel sowie die Be- und Verarbeitung spielen eine wichtige Rolle.

Eine weitere Unsicherheit bei funktionellen Ernährungsprodukten: Sie sind lebensmittelrechtlich in der EU nicht definiert. Daher sind möglichst bald europaweite Regelungen bezüglich der gesundheitsbezogenen Aussagen sowie zum Schutz der Verbraucher notwendig. Auch dafür ist ein wissenschaftlicher Nachweis der Wirkung und Unbedenklichkeit dieser Erzeugnisse notwendig.

Vom eigentlichen „Functional Food“ grenzt sich das Gebiet der Nährstoffanreicherung ab. Es wird aber häufig gemeinsam damit behandelt. Insbesondere die Vitamine C und E sowie das als Provitamin A wirksame β -Carotin werden bevorzugt in Form so genannter ACE-Getränke angeboten. Die aufgeführten Vitamine haben die Fähigkeit, Zellschädigungen vorzubeugen. Zumeist werden sie aber über unsere Ernährung ausreichend zugeführt. β -Carotin hat sich in zu hoher Dosierung bei Rauchern sogar als eher krebsfördernd gezeigt. Daher sollte nicht zuviel davon konsumiert werden. Ein wichtiges Vitamin, das immer dabei sein sollte, ist die Folsäure, die generell in unserer Ernährung zu knapp ist.

Zusammenfassend ist festzustellen: Functional Food kann die Nahrung gesundheitsfördernd ergänzen. Die unabdingbare Grundlage von Gesundheit und Leistungsfähigkeit bleibt jedoch eine vielseitige, vollwertige Ernährung und körperliche Fitness.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Prof. Helmut Erbersdobler
Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

editorial

inhalt

titelthema

Funktionelle Lebensmittel 6-8
Wie Zusätze unser Essen gesünder machen

gesund leben

Wellness-Oase Sauna 9
Schwitzen für die Abwehr



Fit durch Fasten 12-13
Energieschub statt Hungerkur

Wetterfest im Sattel 14
Training mit dem Mountainbike



Muskelkater vermeiden 15
So machen's die Profis

medizin & rat

Die Lilie aus der Wüste 18-19
Wie Aloe vera der Haut hilft



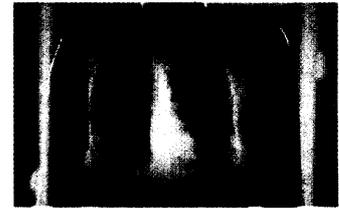
Wach und doch so fern 20
Menschen im Koma



Ruhelose Beine 21
Hilfe beim Restless-Legs-Syndrom

Arzneien für Senioren 21
Worauf Sie achten sollten

Chronische Bronchitis 22
Infekte möglichst fernhalten



Gesunde Knolle 23
Was Knoblauch alles vertreibt

Privatversichert - lohnt das? 24
Angebote gründlich prüfen

Extras nicht zum Nulltarif 25
Individuelle Gesundheitsleistungen

Hilfsmittelversorgung 26
Was die Kasse zahlen muss

bunte seiten

Aromatherapie für die Katz 28
Wohlgerüche tun Tieren gut



Rätselseite 28

Psychologie 30
Wenn die Trennung droht

Impressum 30