

# Die neuen Trends in der Ernährung: Von California Cuisine bis Steinzeitdiät

Wer isst was? „Essen soll auf keinen Fall zur Religion werden“, sagen Experten

Gemüse und Kräuter sind gesund, kein Zweifel. Aber schon an Milch- und Getreideprodukten scheiden sich die Geister – zumindest wenn es nach den Trends beim Essen geht. Der Tag der gesunden Ernährung am 7. März soll auf ausgewogenes Essen aufmerksam machen – und mehr oder weniger gesunde Trends gibt es derzeit viele. Die OÖN haben zu dem Thema den Rieder Ernährungswissenschaftler Christian Putscher befragt.

**1 California Cuisine:** Zu den Anhängern zählt etwa Starkoch Wolfgang Puck, der in Hollywood unter anderem bei der Oscar-Nacht aufkocht. Im Grunde handelt es sich bei der California Cuisine um eine Kochrichtung, die Kochstile und -zutaten unterschiedlicher Esskulturen miteinander verbindet und Wert auf frische, saisonale Zutaten aus der Region legt. Außerdem steht häufig Fisch auf dem Speiseplan genauso wie viel frisches Gemüse, Kräuter und Obst. „Man nimmt von allen Kulturen praktisch nur das Beste, dazu wird auf saisonale und regionale Produkte Wert gelegt – das hat eigentlich nur Vorteile“, sagt Christian Putscher.



Milch, Brot oder nur Gemüse? Bei der Ernährung scheiden sich die Geister. „Clean Eater“ kochen hauptsächlich selbst, Paleo-Anhänger essen viel Fleisch, aber kein Brot, und bei Veganern kommt nur Pflanzliches auf den Teller. (colourbox.de)

**2 Clean Eating:** Hier kommen nur unverarbeitete Lebensmittel auf den Tisch, mit denen frisch gekocht wird. „Selbst zu kochen, statt Fertigprodukte zu kaufen, ist grundsätzlich sehr gut, aber man muss die Kirche im Dorf lassen“, sagt Putscher. „Ganz strikte Anhänger von Clean Eating essen ja nicht mal ein Apfelmus, weil es zuvor verarbeitet wurde. Das finde ich übertrieben.“

**3 Paleo:** Bei einer paläolithischen Ernährung kommt nur auf den Tisch, was es schon in der Steinzeit gab wie etwa Fleisch, Obst, Honig und Pilze. Zucker, Nudeln, Reis, Kartoffeln und Brot sind somit tabu. Ernährungswissenschaftler betonen aber, unser Körper habe nicht mehr dieselben Bedürfnisse wie vor zwei Millionen Jahren.

**4 Vegan:** Fleisch, Fisch, Honig, Eier, Milch – tierische Lebensmittel sind für Veganer tabu. Neun Prozent der Österreicher ernähren sich vegetarisch oder vegan, wie eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts IFES im Jahr 2013 ergab. „Für einen gesunden Erwachsenen ist es durchaus machbar, sich vegan zu ernähren“, sind sich Ernährungsexperten einig. Vitamin B12, das vor allem in tierischen Produkten vorkommt, sollte aber zugesetzt werden.

**5 Vegan:** Der Trend zur veganen Ernährung treibt neue Blü-



ten: Unter #veggan veröffentlichten Veganer im Netz Fotos ihrer Mahlzeiten mit eigentlich verpönten Eiern – auf deren Nährstoffe wollen die sogenannten Ovo-Vegetarier nämlich nicht verzichten. #veggan ist eine Neuschöpfung aus vegan und dem englischen Wort egg (Ei).

**6 Superfood:** Lebensmittel wie Chia-Samen, Goji- oder Acai-Beeren sollen einen besonders hohen Gehalt an gesundheitsfördernden Stoffen haben. „Das haben aber viele heimische Produkte auch, und die wachsen praktisch vor unserer



Haustür“, sagt Christian Putscher. „Ich denke dabei zum Beispiel an Äpfel oder Erdäpfel oder Hafer. Es gibt nichts Besseres.“

Generell rät der Ernährungswissenschaftler, Essen zu genießen – und nicht als Religion zu betrachten. „Viele Leute wollen sich heute einfach nur von anderen abheben. Und weil das mit dem Auto oder der Kleidung nicht mehr so gut funktioniert, verlegen sie sich aufs Essen. Jeder denkt dann, er macht es besser, weil er auf Eier verzichtet, oder auf Fleisch oder auf Gluten“, sagt Putscher.

Im Grunde sei es ganz einfach: Je hochwertiger die Zutaten, desto besser ist auch die Ernährung. Und er rät: „Keep it simple! Essen soll schmecken, mir guttun, mich nicht dick machen und vor allem gesund und fit halten.“ (had)

## Erste Studie zeigt: Wirkung von „Pink Viagra“ gering



Foto: Reuters

Seit rund einem halben Jahr ist die Frauen-Lustpille Addyi in den USA erhältlich. Einer Studie zufolge ist die Wirkung allerdings gering, Nebenwirkungen dagegen sind häufig. Die Einnahme der Pille resultierte durchschnittlich in nur einer befriedigenden sexuellen Erfahrung mehr innerhalb von zwei Monaten, berichteten die Forscher. „Die Daten legen nahe, dass die von Flibanserin hervorgerufene Veränderung minimal ist“, heißt es. Flibanserin ist der in Addyi enthaltene Wirkstoff, der Botenstoffe im Gehirn beeinflussen und so bei Frauen den Wunsch nach Sex verstärken soll. Nebenwirkungen wie Schwindel, Übelkeit und Erschöpfung traten den Forschern zufolge häufig auf. Bevor die Pille Patienten empfohlen werden könne, müsse es weitere Untersuchungen geben, fordern sie. Ob und wann ein Verkauf auch in Europa angestrebt wird, ließ der Hersteller offen.

## Der Modezirkus wandert nach Paris

Von Prada bis Gucci, von Armani bis Dolce und Gabbana: Weltbekannte Modehäuser zeigten bei der eben zu Ende gegangenen Fashion Week in Mailand ihre Entwürfe. Bei all den unterschiedlichen Stilen war eine Tendenz erkennbar: Der Trend zum dekorativen Exzess. Ab heute blickt die Modewoche gespannt nach Paris zu den Prêt-à-porter-Schauen. Unter anderen zeigen Chanel, Dior und Louis Vuitton dort ihre neuen Kollektionen. Trends und Fotos: [nachrichten.at](http://nachrichten.at)



Üppige und farbenfrohe Kleider zeigte Dolce und Gabbana in Mailand. (apa)

# Gesundheitsvorsorge: Fitte Mitarbeiter machen sich bezahlt

Der Wirtschaftsbund schreibt heuer zum zehnten Mal den OÖ. Gesundheitspreis für Unternehmen aus

Sieglinde und Josef Groiss aus Aigen-Schlögl im Mühlviertel führen eine Tischlerei mit 17 Mitarbeitern. „Bei uns gibt's kaum Krankenstände“, sagt die Chefin des Betriebs, der mit dem Gesundheitspreis des Wirtschaftsverbundes ausgezeichnet wurde. Und das nicht ohne Grund: In der Tischlerei kümmert sich Sieglinde Groiss persönlich um die Gesundheit und um das Wohlergehen des Personals.

Täglich befüllt sie einen Obstkorb, organisiert Gesundheitstage, Firmenwandertage, Coachings, Bewegungstage und Kochkurse. „Geburtstage werden gemeinsam gefeiert, drei Mitarbeiter haben schon eine Väterkarenz genommen, wir entwickeln immer verschiedene Arbeitszeitmodelle – und wenn jemand Halsweh hat, koche ich Tee“, sagt sie.



Fitness-Coach für Mitarbeiter (Weihbold)

Die Investitionen in die Gesundheit der Mitarbeiter würden sich mehr als lohnen. „Alle sind motiviert, arbeiten gerne, sind belastbar und stolz aufs Unternehmen“, sagt Josef Groiss. Das Betriebsklima sei sehr gut. „Ich habe das Gefühl, dass die Leute zusammenhalten – beim Feiern und beim Arbeiten.“ Von oben verordnen könne man diesen Zusammenhalt nicht. „Das muss man leben, nur dann kann es sich entwickeln.“

### Gesundheit senkt Kosten

Das Thema Gesundheit ist sehr eng mit dem Thema Kosten verbunden. Immerhin sind gesunde Mitarbeiter für die Produktivität und schließlich den Erfolg einer Firma entscheidend. „70 Prozent der Unternehmer sind davon überzeugt, dass der Bereich betriebliche Ge-

„Ich organisiere Kochkurse, Coachings, Wandertage und Schlafseminare – und wenn jemand Halsweh hat, koche ich Tee.“

■ Sieglinde Groiss, Chefin der Tischlerei Groiss in Aigen



Foto: privat

sundheitsförderung in Zukunft eher zunehmen wird“, sagt IMAS-Meinungsforscher Paul Eiselsberg, der zu diesem Thema im Auftrag des Wirtschaftsverbundes eine Befragung durchgeführt hat. Fazit: In den Augen der Arbeitgeber ist die Förderung der Mitarbeitergesund-

heit vor allem wichtig, um gesundheitliche Risikofaktoren im Betrieb zu reduzieren. Zudem sollen das Arbeitsklima, die Zufriedenheit, das Selbstwertgefühl, das Wohlbefinden sowie die Motivation und die Leistungsfähigkeit steigen.

### Bereits zum zehnten Mal

Der Gesundheitspreis des Wirtschaftsverbundes wird heuer bereits zum zehnten Mal ausgeschrieben und ist in verschiedene Kategorien unterteilt, wobei die Unternehmen nach Größe unterschieden werden. In einer Sonderkategorie werden heuer erstmals auch Maßnahmen für Mitarbeiter mit Beeinträchtigungen ausgezeichnet. (bar)

Alle Informationen zum Preis gibt's im Internet unter [www.gesundheitspreis.at](http://www.gesundheitspreis.at)