

Liebe Clubmitglieder,

mit den Outfit News möchten wir Sie über Aktuelles im Studio informieren. Die News liegen zum Monatsanfang aktuell aus und berichten über bauliche Maßnahmen, neue Programme, Mitarbeiter, Aktionen oder Wissenswertes aus dem Club. Viel Spaß beim Lesen!

Geschmacksverstärker Glutamat: harmlos oder ungesund?



China-Restaurant-Syndrom, Übergewicht, Parkinson. Kritiker machen Glutamat für Vieles verantwortlich. Wir nehmen die Behauptungen unter die Lupe.

Das Chop Suey beim Chinesen war köstlich. Zudem plagt einen kein schlechtes Gewissen. Schließlich gilt die asiatische Küche als gesund, bekömmlich und kalorienarm. Doch plötzlich tauchen eigenartige Symptome auf. Der Kopf dröhnt, ein Gefühl von Übelkeit steigt aus dem Magen empor, das Herz klopft spürbar und ein Kribbeln durchzieht den Nacken. Was ist das bloß? War das Essen verdorben?

Immer wieder berichten Menschen, dass sie sich nach dem Besuch beim Chinesen unwohl fühlen. Inzwischen hat sich dafür ein Begriff eingebürgert: das „China-Restaurant-Syndrom“. Wissenschaftler vermuten, dass der Geschmacksverstärker Glutamat hinter den Beschwerden steckt. Asiatische Köche würzen damit zahlreiche Speisen – von Pekingsuppe bis Shop Suey.

Glutamat löst – so die Annahme – bei manchen Menschen eine Unverträglichkeitsreaktion aus, die sich unter anderem mit den genannten Symptomen bemerkbar macht. Einen wissenschaftlichen Zusammenhang konnten Experten bisher allerdings auch in umfangreichen Studien nicht feststellen. Ariane Girndt vom Bundesinstitut für Risikobewertung geht jedoch davon aus, „dass es Einzelfälle gibt, in denen eine Überempfindlichkeitsreaktion gegenüber Glutamat in großen Mengen auftreten kann“. Ähnlich äußert sich auch Dr. Wolfgang Wesiack, Präsident des Berufsverbandes Deutscher Internisten in einer aktuellen Pressemitteilung: „Wenn nach dem Genuss asiati-

scher Gerichte derartige Symptome auftreten, sollte man an eine Glutamat-Unverträglichkeit denken.“

Achtung Baustelle!

Neubau & Erweiterung der Trainingsflächen

Im Zuge der umfangreichen Verbesserungsarbeiten werden die Trainingsflächen renoviert und erweitert. Wir bitten die dadurch entstehenden Beeinträchtigungen zu entschuldigen.

Ihr outfit Team



Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

So decken Sie Ihren Vitaminbedarf und Ihren Mineralstoffbedarf. Außerdem: Wann ein Vitaminmangel droht und wann eine Nahrungsergänzung sinnvoll ist.

Die meisten Vitamine sind essenziell, also lebenswichtig. Das deutet schon ihr Name an, denn das lateinische Wort für „Leben“ steckt darin – „vita“. Unser Körper kann die Stoffe nicht selbst herstellen, sondern muss sie aus der Nahrung aufnehmen. Mit zwei Ausnahmen: Vitamin D entsteht im Organismus mit Hilfe von Sonnenlicht. Vitamin K wird von Bakterien im menschlichen Darm gebildet. Provitamine sind Vitaminvorstufen, die der Organismus in die entsprechenden Vitamine umwandelt. Ein Beispiel ist Beta-Carotin, das im Körper in Vitamin A umgebaut wird.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich fünf Portionen Obst und Gemüse zu verspeisen, um den Vitaminbedarf zu decken. Weitere wichtige Vitaminquellen sind Milch-

produkte, Fisch, Fleisch und Eier. Auch pflanzliche Öle, Vollkornprodukte und Nüsse sind gute Vitaminlieferanten.

Was sind Mineralstoffe?

Auch viele Mineralstoffe sind für den Körper unverzichtbar und müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Die anorganischen Substanzen sind zum Beispiel wichtig für die Funktion von Muskeln und Nerven. Manche helfen, unsere Körperflüssigkeiten im Gleichgewicht zu halten, wieder andere sind am Bau von Knochen und Zähnen beteiligt. Zu den Mineralstoffen zählen unter anderem Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Chlorid und Phosphat. Bei einer ausgewogenen Ernährung entsteht normalerweise kein Mineralstoffmangel. Doch auch hier gilt: Im Einzelfall kann manchmal eine Nahrungsergänzung ratsam sein. Besprechen Sie das mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Was sind Spurenelemente?

Spurenelemente werden diejenigen Mineralstoffe genannt, die der Körper nur in sehr geringen Mengen – also in Spuren – benötigt. Trotzdem sind auch sie lebenswichtig. Sie sind zum Beispiel Bestandteil von Enzymen. Jod ist erforderlich für die Bildung von Schilddrüsenhormonen. Eisen braucht

der Körper zur Blutbildung, Fluor für gesunde Zähne. Neben den genannten gibt es viele weitere Spurenelemente, darunter Zink und Selen.

Sport erhöht „gutes“ Cholesterin

Ausdauersport steigert das gefäßschützende HDL-Cholesterin um bis zu zehn Prozent – und verbessert bei Diabetes auch die Insulinwirkung.

Wer täglich 30 Minuten joggt oder Rad fährt, kann seinen HDL-Cholesterinwert um bis zu zehn Prozent steigern. Darauf weist der Sportmediziner und Stoffwechsellpezialist Professor Martin Halle aus München hin. Halle ist Vorstand der Deutschen Gesellschaft zur Bekämpfung von Fettstoffwechselstörungen und ihren Folgeerkrankungen.

HDL-Cholesterin gilt als „gutes“ Cholesterin, weil es einen gefäßschützenden Effekt hat und die Entwicklung einer Arterienverkalkung hemmt – im Gegensatz zum „schlechten“ LDL-Cholesterin, dessen Wert deshalb möglichst niedrig sein sollte.

