



**Aktiv für die Gesundheit.** Das UGB-Team um Geschäftsführer Thomas Männle (Zweiter von links) präsentierte den Tagungsgästen seine zahlreichen Fachmedien wie z. B. die Küchenpraxis Vollwerternährung mit detaillierten Kochanleitungen.

# EINFACH GUT *beraten*

30 Jahre UGB – Neues aus der Ernährungswissenschaft

*1981 wurde der Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB) gegründet.*

*Seine Aufgaben sind aktueller denn je: Fachkräfte vernetzen und objektiv informieren.*

»Noch vor 25 Jahren wurden wir belächelt, wenn wir Ernährungsaspekte wie Regionalität und Saisonalität angesprochen haben.«

Prof. Dr. Claus Leitzmann, Ernährungswissenschaftler und Mitbegründer des UGB



### Zeichen setzen

Anlässlich des 30-jährigen Bestehens hat der Verband für unabhängige Gesundheitsberatung e.V. (UGB) im Rahmen der Feierlichkeiten erstmals den »UGB-Filmpreis für Ernährungs-dokumentationen« verliehen. Ausgezeichnet wurde der SWR-Film »Die Vitaminfalle« des Autors Dr. Frank Wittig. Diesen Film, ein Video der Preisverleihung sowie des Vortrags von Prof. Claus Leitzmann finden Sie im Internet unter [www.ugb.de/tagungsvideos](http://www.ugb.de/tagungsvideos)

Essen Sie nichts, was Ihre Oma nicht als Lebensmittel erkennen würde«, witzelte Prof. Claus Leitzmann in seinem Plädoyer für die Vollwerternährung. Die rund 700 Teilnehmer der UGB-Tagung hingen dem charismatischen Ernährungswissenschaftler an den Lippen. Leitzmanns lockerer Vortrag zum Thema »Welche Lebensmittel brauchen wir wirklich?« kam bei dem Fachpublikum an und die gute Atmosphäre zog sich bis in die anschließende Pause, in der die Tagungsteilnehmer Zeit hatten, sich an den Informationsständen im Foyer der Gießener Kongresshalle umzuschauen oder sich auszutauschen. »Ist dein neues Buch schon erschienen?«, hörte man da eine Frau einen Kollegen fragen. »Fast fertig«, erklärte dieser. »Komm, ich lade dich auf einen Kaffee ein.«

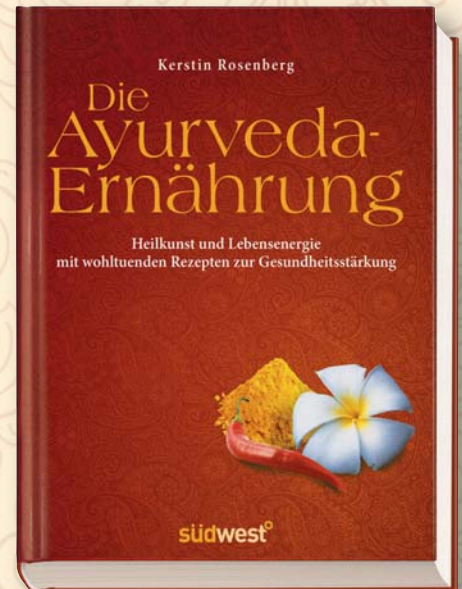
### Seit 30 Jahren setzt sich der Verein für die fundierte Beratung ein

Ernährungsberater, Oecotrophologen und Fachautoren – Mitglieder, Freunde und Wegbereiter des UGB – waren Anfang Mai aus ganz Deutschland angereist, um mit dem UGB zu feiern und sich über neueste Erkenntnisse aus der Ernährungsforschung zu informieren. Wissen, das die Teilnehmer in ihre



**Gut besucht.** Die zweitägige Veranstaltung gab Rückblick und Ausblick auf die Arbeit des UGB. Rund 700 Gäste waren gekommen, um sich über neue Erkenntnisse zu informieren und das Jubiläum zu feiern.

# Köstliche Lebensenergie



320 Seiten, vierfarbig, gebunden  
ISBN 978-3-517-08696-5 · € 24,99 [D]

**Kerstin Rosenberg vermittelt die Weisheit der ayurvedischen Ernährungslehre in einem ausführlichen Praxisbuch.**

Die traditionell indischen oder westlich interpretierten Rezepte bieten viele köstliche Anregungen für die tägliche Ernährung. Ein großer Test zur Bestimmung des individuellen Konstitutionstyps sowie Anleitungen zu ayurvedischen Schonkosttagen, Fastenkuren und Anwendungen, die den Körper reinigen und entschlacken, runden das tiefe Wissen ab.



MEHR VOM LEBEN  
**südwest**

Leseprobe unter [www.suedwest-verlag.de](http://www.suedwest-verlag.de)



natürlich vor Ort

»Die Produktivität der Erde reicht für alle Menschen. Doch wir bräuchten eine gerechte Verteilung.«

Dr. oec. troph. Karl von Koerber, Ernährungsökologe, Gründer des Beratungsbüros für Ernährungsökologie, München



**Wissbegierig.** Besonders beliebt: die Fragerunden mit den Experten.

tägliche Arbeit in Kliniken, Beratungspraxen und Fachmedien einbringen werden. Welche Rolle spielt die Kost für die Darmflora? Auf was kommt es bei der Zöliakie-Diagnose an? Und wie gefährlich sind hormonwirksame Umweltsubstanzen? – nur einige Fragen, auf deren Antworten die Teilnehmer gespannt waren.

Prof. Gilbert Schönfelder, Toxikologe der Charité in Berlin, machte deutlich, dass sich Ernährungsberater heute auch mit den Themen Verarbeitung und Verpackung von Lebensmitteln beschäftigen müssen. »Chemikalien gehören zum täglichen Leben. Geschätzt wird, dass wir bis 2020 über Haut, Atmung und Nahrung mit über 12.000 chemischen Stoffen in Berührung kommen können«, leitete er seinen Vortrag über hormonwirksame Umweltsubstanzen ein. Um Gefahren für Mensch und Umwelt auszuschließen, sei es wichtig, Risikogrenzen mit Sicherheitsbereichen einzuführen. Bei hormonell wirksamen Substanzen, die auf Entwicklung, Fruchtbarkeit oder hormonabhängige Erkrankungen Einfluss haben können, zeigten jedoch schon kleinste Mengen negative Auswirkungen. »Wahrscheinlich werden erst unsere Nachkommen die Folgen zahlreicher Chemikalien zu tragen haben«, resümierte Schönfelder seine Bedenken. Im Saal gab es viele nachdenkliche Gesichter und in der anschließenden Diskussionsrunde erklärten Berater, wie häufig sie mit Fragen

zu Umweltgiftstoffen konfrontiert werden. »Unglaublich, aber wahr«, äußerte sich eine junge Frau, »dass das hormonell wirkende Bisphenol A noch im Mai dieses Jahres als Kunststoffzusatz in Babyfläschchen zugelassen war.«

### Forscher vermuten: Die Belastung mit Umweltchemikalien wird zunehmen

Dr. Juliane Schwille-Kiuntke, wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Tübingen, berichtete über neue Erkenntnisse zum Thema Darmgesundheit. Aktuellen Forschungen zufolge soll es drei verschiedene Darmflorotypen auf der Welt geben. »Vielleicht kann man diese Typen in Zukunft differenziert behandeln«, spekulierte Schwille-Kiuntke. Wie wichtig die Darmgesundheit ist, zeigte sich im anschließenden Vortrag über Verstopfung, an der etwa acht Millionen Deutsche leiden. In vielen Fällen habe sich gezeigt, dass eine Therapie mit Ballaststoffen, z. B. Flohsamen, helfen könne.

Auch von der Zöliakie, der Unverträglichkeit gegen Getreideeiweiß, sind immer mehr Menschen betroffen. Somit ist die Erkrankung ein relativ neues, aber wichtiges Feld in der Gesundheitsberatung. »Zöliakiepatienten trauen nach der Diagnose weder der Beratung, noch der Umwelt, noch sich selbst«, sagte die Oecotrophologin Christiane Schäfer, die sich auf die Diagnostik und Therapie bei



»In den vergangenen Jahren ist eine zunehmende Belastung von Mensch und Umwelt mit hormonwirksamen Substanzen zu beobachten.«

Prof. Gilbert Schönfelder, Toxikologe





**Bildungsarbeit.** Die UGB-Akademie bietet Ausbildungen und Seminare für Fachkräfte und Gesundheitsinteressierte an.



**Gut informiert.** Der Verband bringt viele eigene Medien zu speziellen Gesundheitsthemen heraus.



**Wissen kompakt.** Zwischen den Vorträgen wurden die Neuheiten am Fachbuchstand begutachtet.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten spezialisiert hat. »Wichtig ist eine gesicherte Diagnose bei glutenhaltiger Kost, um ein korrektes Ergebnis zu erhalten.« Durch ein Blutbild, alle 12 bis 15 Monate, ließen sich Vitalstoffmängel aufdecken. Auch eine Knochendichtemessung sei sinnvoll, riet sie.

## Zur Vollwerternährung gehören auch ökologische und soziale Aspekte

Doch nicht nur unsere eigene Gesundheit, auch die unseres Ökosystems können wir mit der richtigen Ernährung fördern. Dr. Karl von Koerber, Gründer und Leiter des Beratungsbüros für Ernährungsökologie, erklärte, wie es geht: »Tierische Lebensmittel zu produzieren ist wenig effizient, besonders, wenn auf Leistungssteigerung durch Kraftfutter gesetzt wird. Und wer seinen Fleischanteil durch mehr Milchprodukte ausgleicht, handelt klimatechnisch auch nicht besser«, sagte der Doktor der Oecotrophologie. Mit gutem Gewissen allerdings könne man Öko-Milchprodukte aus nachhaltiger Weidehaltung auf Dauergrünland konsumieren – die natürlichste Form der Widerkäuferhaltung. Der Grund: das Wurzelwerk von Dauergrünland habe hervorragende CO<sub>2</sub>-Speichereigenschaften. »Wenn man alle Fakten kennt, kann man nur Vegetarier werden«, postulierte Prof. Claus Leitzmann im anschließenden Fachgespräch mit Karl von Koerber und den Teilnehmern, die von dem Vortrag »Tierische kontra pflanzliche Lebensmittel« sichtlich erschüttert waren.

Die diesjährige Jubiläumstagung des UGB stand neben den aktuellen Themen ganz im Zeichen der qualitätsgesicherten Gesundheitsberatung des Vereins. In den 70er-Jahren stellten die Gießener Oecotrophologiestudenten

Elmar Schropp und Thomas Männle fest, dass die Ernährungsberatung an den Hochschulen eng mit der Lebensmittelindustrie verbunden war. Mit Unterstützung von Claus Leitzmann und Karl von Koerber gründeten sie 1981 den Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung. Ihre Ernährungslehren verknüpften die Forscher mit ökologischen und sozialen Themen und entwickelten so die Vollwertkost, deren Konzept bereits in der 10. überarbeiteten Auflage erschienen ist. Mehr als 10.000 Fachkräfte haben bis heute an Aus- und Fortbildungen der UGB-Akademie teilgenommen.

»Die Verflechtungen von Politik, Wirtschaft und Wissenschaft haben bedrohliche Ausmaße angenommen, daher werden wir weiterhin wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich machen und objektiv informieren«, versprach UGB-Geschäftsführer Thomas Männle in seiner Abschlussrede. »Fair beraten« heißt das Qualitätssiegel, unter dem Fachkräfte zu aktuellen Themen Stellung nehmen. Auf der neuen Internetseite [www.fairberaten.net](http://www.fairberaten.net) sind Experten zu finden, die sich der objektiven Beratung verschrieben haben. ➔ jpa



*»Der Therapieerfolg bei Zöliakie steht und fällt damit, ob die Betroffenen die Erkrankung annehmen.«*

**Dipl. oec. troph. Christiane Schäfer.**  
Ernährungsberaterin und Buchautorin



# ♥ Hafer

Ein heimisches Getreide, das gute Laune macht

*Wen der Hafer sticht, der kann sich glücklich schätzen. Denn das gesunde Korn kurbelt unsere grauen Zellen so richtig an. Der ideale Start in den Tag für Groß und Klein.*

**R**ührei mit Speck, Würstchen und Baked Beans – wenn wir an ein englisches Frühstück denken, fallen uns meist nicht gerade die gesündesten Nahrungsmittel ein. Damit tun wir unseren Nachbarn auf der Insel jedoch unrecht. Denn eine ihrer traditionellen Frühstücksspeisen ist Porridge. Dabei handelt es sich um einen Brei, der meist aus Haferflocken, Wasser, Milch und Salz und Zucker zubereitet wird und ein großartiger Energielieferant ist. Das Grundrezept für Porridge stammt aus Schottland. Hier wurde es schon damals als preiswertes und sättigendes Frühstück gekocht. In ärmeren Schichten gab es Porridge auch zum Mittag- oder Abendessen. Bei den Schotten ist der Brei bis heute so populär, dass jährlich die Porridge-Kochmeisterschaften stattfinden.

## Die Finnen essen jährlich neun Kilo Hafer, damit sind sie Weltmeister

Ganze 4,8 Kilo Hafer konsumieren die Briten durchschnittlich pro Jahr. Darin werden sie nur noch von den Finnen übertroffen. Hafer enthält kaum Klebeeiweiße, das macht ihn zum Brotbacken nicht sonderlich attraktiv. Weil in Deutschland meist Brot zum Frühstück auf den Tisch kommt, wundert es nicht, dass wir gerade mal 3,6 Kilo Hafer pro Jahr verzehren. Im Vergleich dazu: Der durchschnittliche Verbrauch für Weizen liegt in Deutschland bei 80 Kilo pro Kopf. Sein Nischendasein fristet das gesunde Korn jedoch zu Unrecht, wie Ernährungswissenschaftler meinen, denn Hafer kann durchaus als eines der wertvollsten unserer heimischen Getreidearten bezeichnet werden. Er ist eine gute Quelle für Mineralstoffe und Vitamine. Bereits mit einer Portion Haferflocken wird knapp ein Viertel des Bedarfs an Vitamin B1, auch Thiamin genannt, und Folsäure gedeckt. Diese Stoffe sind u. a. für die geistige Leistung wichtig.

## Hafer zum Frühstück – so werden die Kleinen groß und stark

In Deutschland geht jedes vierte Kind ohne Frühstück zur Schule, so besagt es der neue Staatenbericht der Vereinten Nationen. Das ist fatal, denn Kinder sind in der Wachstumsphase ganz besonders auf eine ausreichende Energiezufuhr nach der nächtlichen Schlafpause angewiesen. Wenn ihre Energiereserven am Morgen nicht durch ein ausgewogenes Frühstück aufgefüllt werden, leiden Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Haferflocken sind ein ideales Frühstück für Kinder, da sie u. a. Ballaststoffe und Eisen enthalten. Könnte es also vielleicht an dem hohen Haferkonsum liegen, dass Finnlands Schüler seit Jahren so



### HINTERGRUND

*Die volkstümliche Redewendung »den hat der Hafer gestochen« meint, dass die betreffende Person übermütig ist. Der Ausdruck stammt daher, dass Pferde früher manchmal ungedroschenen Hafer zu fressen bekamen. Dabei konnte es passieren, dass die Spelzen beim Schlucken im Hals und beim Äppeln am Darmausgang pieksten und Schmerzen verursachten. Das konnte die Pferde so sehr peinigen, dass sie unruhig wurden und rastlos über die Wiesen jagten.*

# Für Aufbau, Energie und Kräftigung



MOLAT ist das bewährte ganzheitliche Energiedepot aus hochwertigen Zutaten natürlichen Ursprungs. Mit Nähr- und Wirkstoffen in konzentrierter Form.

- Natürliche Nährstoffe in allen Aufbauphasen
- Für sportliche Höchstleistungen
- Vitalstoffe auch für den älteren Menschen

**NATUR PUR!**



**MOLAT – Ihr täglicher Löffel Energie**

DR. GRANDEL Dialog · 86041 Augsburg  
E-Mail: [dialog@grandel.de](mailto:dialog@grandel.de) · [www.grandel.de](http://www.grandel.de)

**Natürlich von DR. GRANDEL**



**TIPPS & INFORMATIONEN**

**Wissenswertes rund um den Hafer**

**Für schöne Beine.** Welche Frau wünscht sich nicht straffere Oberschenkel? Aus Haferflocken lässt sich leicht ein Peeling gegen Orangenhaut zubereiten. Nehmen Sie hierfür 1 EL Haferflocken und vermischen Sie ihn mit 1 EL braunem Zucker und 2 EL Olivenöl. Massieren Sie das Ganze mit kreisenden Bewegungen in die Haut an Oberschenkel und Po ein. Danach gründlich abspülen.

**Porridge selbst zubereitet.** Rühren Sie 80 Gramm zarte Haferflocken in 500 ml Vollmilch oder Wasser ein und lassen Sie die Mischung aufkochen. Auf niedrigerer Temperatur köcheln lassen, bis sie eindickt, 2 Prisen Jodsalz hinzufügen. Wer möchte, kann das Porridge auch noch mit 2 EL Rohrohrzucker süßen. Dann von der Herdplatte nehmen und zugedeckt 3–4 Minuten stehen lassen. In einen tiefen Teller füllen und servieren. Weitere Rezeptideen mit Haferflocken unter: [www.alleskoerner.de](http://www.alleskoerner.de)

exzellent bei der PISA-Studie abschneiden? Das zu behaupten, würde wohl etwas zu weit gehen. Fest steht jedoch, dass Hafer die Konzentration und Leistung positiv beeinflussen kann. Der hohe Vitamin-B1-Gehalt ist dafür u. a. entscheidend. Dieses Vitamin wird nicht umsonst als das Stimmungsvitamin bezeichnet: Es hat einen positiven Einfluss auf das Nervensystem und auf die psychische Verfassung. Unterstützung bekommt es dabei auch von Serotonin. Das »Glückshormon« wird z. B. gebildet, wenn wir mit der Nahrung viele komplexe Kohlenhydrate aufnehmen, so wie es bei Haferprodukten der Fall ist. Zusätzlich enthält Hafer Vitamin K, welches zur Stärkung von Knochen und Zähnen beiträgt – genau das Richtige für die Kleinen.

Viele Kinder essen statt Haferflocken lieber stark gezuckerte Cornflakes und Pops. Diese enthalten jedoch nur wenig Ballaststoffe. Die langkettigen Kohlenhydrate des Hafers hingegen werden langsam aufgespalten, sodass die einzelnen Zuckerbausteine kontinuierlich ins Blut abgegeben werden. Dadurch hält dieses Frühstück lange satt, was auch der schlanken Linie zugutekommt. Ein kleiner Trick kann dabei helfen, die Kinder »umzugewöhnen«. Servieren Sie die Haferflocken einfach z. B. mit etwas Honig und leckeren Früchten, das wird ihnen sicher prima schmecken.

Natürlicher Cholesterinsenker: Die Ballaststoffe des Hafers enthalten einen hohen Wert an Beta-Glucanen. Diese absorbieren über ihre große Oberfläche überflüssige Stoffe im Darm, z. B. die Gallensäuren, und fördern deren Ausscheidung. Der Körper wird angeregt, neue Gallensäuren

# 5 kernige Gesellen



- 1 **Schoenenberger Hafer Heilpflanzensaft:** Aufbauender Presssaft aus dem frischen Kraut, der die allgemeine Konstitution stärkt. ([www.schoenenberger.com](http://www.schoenenberger.com))
- 2 **3Pauly Hafele Keks:** Leckeres, fructosearmes Gebäck für zwischendurch mit dem herzhaft getreidigen Geschmack des Hafers. ([www.3pauly.de](http://www.3pauly.de))
- 3 **Eubiona Sensitive Duschgel:** Hafer hat eine beruhigende Wirkung auf die Haut und kann Juckreiz mildern. ([www.eubiona.de](http://www.eubiona.de))
- 4 **Werz Haferkleie Apfelzungen:** Das knusprige Gebäck ist frei von Ei und Milch und enthält 17 % Apfelsaft. ([www.vollwertcenter.de](http://www.vollwertcenter.de))
- 5 **GranoVita Vollkorn Haferflocken:** Aus erlesenen, geschnittenen Haferkernen, ohne Zuckerzusatz. ([www.granovita.de](http://www.granovita.de))



**Siegfried Bäuml,**  
Kneippianum,  
Bad Wörishofen,  
Facharzt und Autor von  
»Heilpflanzenpraxis  
heute«.



➔ **BUCHTIPP**  
**Korngesund**

Nicht mehr viele Menschen kennen den Unterschied zwischen den einzelnen Getreidesorten. Mit diesem Handbuch möchte die Autorin verlorenes Wissen rund um eines unserer Hauptnahrungsmittel wieder mehr ins Bewusstsein bringen. Sie zeigt u. a. die Besonderheiten von Hafer auf und gibt Ratschläge zu seinen vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten in der Küche.

**Autorin:**  
**Waltraud Becker.**  
127 Seiten | 16,80 €

Online bestellen: [www.natuerlich-magazin.de](http://www.natuerlich-magazin.de)

**EXPERTENTIPP**

**Eine Wohltat für den Magen**

*Das Haferkorn ist nicht nur ein hervorragendes Mittel bei entzündlichen Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt, es hat auch vielerlei andere Einsatzgebiete. Wenn Sie schon einmal eine Haferschleimsuppe bei akuten Entzündungen der Magenschleimhaut zu sich genommen haben, kennen Sie sicher seine wohltuende Wirkung. Daneben nimmt Hafer als diätetisches Heilmittel auch Einfluss auf erhöhte Cholesterinspiegel sowie Diabetes mellitus. Zudem hat Hafer sich als Roborans (Stärkungsmittel) in der Rekonvaleszenz (Heilungsphase) bewährt. Aber auch bei nervösen und körperlichen Erschöpfungszuständen kann eine Haferkur sehr sinnvoll sein.*

mithilfe von Cholesterin zu bilden. So kann der Cholesterinspiegel auf einem gesunden Level gehalten werden. Die Blutgefäße werden besser vor schädlichen Ablagerungen geschützt. Studienauswertungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung lassen den Schluss zu, dass ein hoher Verzehr an Ballaststoffen u. a. das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und die koronare Herzkrankheit reduzieren kann.

**Bei Typ-2-Diabetikern kann eine Haferkur hilfreich sein**

Bewährt hat sich Hafer auch zur Behandlung von Patienten mit Typ-2-Diabetes. Eine aktuelle Studie der Universität Heidelberg wies nach, dass die Insulindosis bereits bei einer zweitägigen Haferkur halbiert werden kann. Der positive Effekt soll über vier Wochen anhalten. Diese Art der Therapie wird mittlerweile schon

von einigen Ärzten, u. a. am Herz- und Gefäßzentrum (HGZ) in Bad Bevensen, eingesetzt. Zudem hat Hafer einen festen Platz in der Schon- und Diätkost und wird bei Magen-Darm-Leiden, Gallen- und Nierenerkrankungen, aber auch bei Rheuma und Kreislaufbeschwerden eingesetzt. Gegen nervöse Erschöpfungserscheinungen und Schlaflosigkeit kann es helfen, mehrmals täglich einen Haferkrauttee- oder presssaft zu trinken.

Das Getreide ist übrigens ein effektiver Schönmacher: Die in ihm enthaltenen Vitamine der B-Gruppe, Mangan und Zink können für eine schöne Haut sowie kräftige Haare und Nägel sorgen. Äußerlich angewendet haben die in ihm enthaltenen Vitamine und Aminosäuren eine beruhigende Wirkung auf die Haut und können Verunreinigungen entgegenwirken.

Ob zart schmelzend, fein gemahlen oder körnig, innerlich oder äußerlich – es lohnt sich auf jeden Fall, den Finnen in Sachen Haferkonsum nachzueifern. ➔ **rsc**

**Schnitzer**  
glutenfrei



**Toast- und Aufbackbrötchen**



**Bio Goldweckle**  
Mit delikaten Sonnenblumenkernen

**Bio Vitalbrötchen**  
Mit knuspriger Kruste und ausgewählten Saaten



**Frisch- und Aufbackbrote**

**Bio Sonnenkorn**  
Mit nussiger Note und feinen Sonnenblumenkernen

**Bio Weißbrot**  
Mit zarter Krume und mildem Geschmack

**Bio Rustico**  
Ofenfrisch gebacken – herzhaft im Biss – vollmundig im Geschmack



- Im preisgünstigen und verbraucherfreundlichen Doppelpack
- In der Aromaschutzverpackung mehrere Wochen haltbar

Erhältlich in gut sortierten Naturkostfachgeschäften und Reformhäusern.

Kostenlosen Produktkatalog anfordern unter:

