Besser essen – besser leben

Interview mit Ulla Behr-Kinzel

Ulla Behr-Kinzel, Präsidentin Verband der Frauen, Präsidentin International Travel Club des Berliner Salon

Ist in unserer Nahrung tatsächlich noch alles drin, was unser Körper braucht?
Unsere Nahrung kommt nur noch selten aus dem eigenen Garten. Wir kaufen die Lebensmittel in der Regel auch nicht direkt auf dem Bauernhof. Vielmehr sind wir auf Obst und Gemüse angewiesen, das teilweise um die halbe Welt gereist und unreif geerntet ist, wodurch sich der Gehalt an Vitalstoffen dementsprechend reduziert. Häufig trägt aber auch der Lebensstil dazu bei, daß wir mit unserer Nahrung nicht die Vitamin- und Mineralstoffe zu uns nehmen, die unser Körper braucht.

Sollten wir regelmäßig Vitaminpillen und Nahrungsergänzungsmittel zu uns nehmen?
Grundlage für eine bleibende Gesundheit ist eine ausgewogene Ernährung. Ich rate dringend, soviele frische Produkte zur Zubereitung der Nahrung zu verwenden wie irgend möglich. Die Wochenmärkte um die Ecke, aber auch die Supermärkte haben große Frischeabteilunge, die alles bieten. Selbstverständlich sind Vitaminpillen und Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll, sofern man nicht auf jedes neue Produkt hereinfällt. Unser Körper ist so wertvoll, daß es sich allemal lohnt, sich sorgfältig zu informieren.

Was sind eigentlich Vitalstoffe, und wozu sind sie wichtig?
Vitalstoffe ist ein Sammelbegriff für Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und andere Mikronährstoffe, die uns vor akuten und chronischen Erkrankungen schützen. Vor allem jungen und älteren Menschen, die hier einen besonders hohen Bedarf haben, ist zu empfehlen, zur Nahrung zusätzlich Vitalstoffe aufzunehmen.
Sie stärken das Immunsystem, das uns zuverlässig gegen Angriffe von Bakterien, Viren, Pilzen und Umweltgiften tagtäglich schützen muß. Zur Vermeidung und Behebung von Krankheitsursachen ist die vorbeugende Zufuhr von Vitalstoffen ebenfalls wichtig – natürlich in der richtigen Menge und Zusammensetzung.

Wie sollen wir uns in dem Dschungel der Angebote von Vitaminpräparaten und Nahrungsergänzungsmitteln durchfinden?
Dies ist in der Tat nicht einfach. Auch wenn wir uns nicht krank fühlen, sollten wir von Zeit zu Zeit die vielfältigen Stoffwechselprozesse in unserem Körper untersuchen lassen. Die modernen Labore und neue technische Geräte sind dazu in der Lage. So wissen wir konkret, was dem Organismus fehlt. Ein guter Arzt wird Ihnen dann entsprechende Empfehlungen geben. Ich freue mich auch darüber, daß gerade in der letzten Zeit die Ernährungsberatung an Bedeutung gewinnt und daß sich die Medien dem Thema „gesunde Ernährung" verstärkt zuwenden.

Sie haben mit Dr. Wasylewski ein kleines Buch geschrieben, das lautet: „Wellness für Gourmets". Worum geht es in diesem Buch?
Ich lüfte das Geheimnis, auf einfache Weise länger jung, gesund, schlank, fit und vital zu sein. Das hängt mit gesunder Ernährung zusammen, für die ich wichtige Hinweise gebe. Lebensfreude und gutes Essen sind untrennbar miteinander verbunden. Wie man diese Verbindung mühelos herstellt, beschreibt mein Buch.

Buchtip:
„Wellness für Gourmets" von Ulla Behr-Kinzel und Dr. Wasylewski
Bestellungen über Berliner Salon:
Tel.: 030/ 206 239 61
info@berliner-salon.de

Was muß und was kann getan werden?
Es ist aus meiner Sicht nötig, an die Verantwortung und das Gewissen der zuständigen Politiker der Ostsee-Anrainer-Staaten zu appellieren. Die vorhandenen Informationen müssen offengelegt werden. Die Bevölkerung in den betroffenen Ländern und die Medien müssen Druck ausüben, damit die USA und Großbritannien die genaue Koordination der versenkten Kampfstoffe und die Anzahl der Schiffe freigeben. Die Gefahren müssen endlich ernst genommen werden. Diejenigen, die behaupten, daß kein Grund zur Sorge besteht, solange das Gift auf dem Meeresboden liegt, und daß es erst gefährlich bei der Bergung wird, sind nicht nur unwissend, sondern in hohem Maße verantwortungslos.

Wieviel Zeit bleibt, was kostet das?
Es ist große Eile geboten, da einige Spezialisten davon ausgehen, daß es nur noch drei bis fünf Jahr dauert, bis die rostenden Granaten und Bomben in sich zusammensacken und die Giftstoffe freigeben. Wir haben es also hier mit einer tickenden Zeitbombe zu tun. Die Kosten dürften sich nach unseren Schätzungen auf 2.5 bis 3 Milliarden Euro belaufen. Es ist viel Geld.
Aber durch die Freisetzung der Giftstoffe würde nicht nur dem Fischfang der Anliegerstaaten großer Schaden zugefügt, sondern auch anderen Industriezweigen, und vor allem dem Tourismus. Dieser Schaden wird dann sehr viel höher sein. Besonders betroffen sind Deutschland, Schweden und Dänemark. Dieses Thema ist natürlich auch bedeutsam für den Bau der geplanten Erdgasleitung durch die Ostsee. Die verstreut versenkten Kampfmittel müssen unbedingt entsorgt werden.

Gibt es denn technische Lösungen?
Ja, es ist technisch und technologisch möglich, die versenkten Schiffe mit einer Plastikhülle hermetisch abzuschotten. Dies würde ungefähr vier bis fünf Jahre dauern. Wir haben keine Zeit zu verlieren. Die Öffentlichkeit muß über diese Situation informiert und zur Beseitigung der Gefahren mobilisiert werden.

Ich danke Ihnen für dieses Interview und hoffe, daß es nicht das letzte zu diesem Thema war.

Kongress

Gesundheitskongress für Unternehmen
„Wettbewerbsvorteil durch gesunde Mitarbeiter"

Termin

Freitag, **22.09.2006**
Hotel Elysée · Hamburg

Referenten

- PROF. DR. HORST W. OPASCHOWSKI · Zukunftsforscher
  Arbeits- und Lebenswelt im Jahre 2020
- MARIO OHOVEN · Präsident des Bundesverbandes mittelständische Wirtschaft (BVMW)
  Gesundheitsmanagement – auch für den Mittelstand?
- DR. WOLFGANG SEIDL · Direktor Validium Group, London
  Kosten-Nutzen-Rechnungen – Erfahrungen aus den USA und England von Employee Assistance Programs (EAP)
- DR. MED. OLAF TSCHARNEZKI · Betriebsarzt
  Gesundheitsmanagement in der Praxis: UNILEVER Deutschland GmbH
- PROF. DR. NORBERT KLUSEN
  Vorstandsvorsitzender der Techniker Krankenkasse
  Perspektiven für die gesundheitliche Versorgung und Bedeutung des betrieblichen Gesundheitsmanagements
- PROF. DR. MED. JOACHIM BAUER · Universität Freiburg
  Neuro- und psychobiologische Grundlagen von Führung und Motivation

Veranstalter

Fürstenberg Institut GmbH
www.fuerstenberg-institut.de

Fordern Sie das Programm an unter: 040-380 820-0
oder per Mail unter info@fuerstenberg-institut.de