

Das Eiweiß aus Fischen ist so gut wie das vom Rind, jedoch besser verdaulich



lich unter dem eines handelsüblichen Brotes, allerdings bestehen die Brote oft aus Nuss- oder Saatenmehl, können bis zu zehnmal mehr Fett als ein normales Brot haben und liefern so sehr viele Kalorien.“

Wie gut sind Diät-Eiweiß-Drinks?
Von Cramm: „Diätshakes für Abnehmwillige, die Mahlzeiten ersetzen sollen, helfen anfangs. Der Grund: Eine Shake-Mahlzeit enthält meist weniger Kalorien, als die bisherige Mahlzeit, die nun ersetzt wird. Es geht also wieder um die Kalorienmenge. Die teuren Shakes lehnen jedoch keinen Umgang mit Essen. Wer sie absetzt und wieder normal isst, hat nicht nur Geld verloren, sondern auch mehr auf der Hüfte als vor der Diät. Außerdem enthalten sie mehr Eiweiß, als empfohlen.“

Sportler benötigen doch mehr Eiweiß, oder?

Von Cramm: „Nur Ausdauersportler, die täglich mehr als 90 Minuten trainieren. Für sie sind Eiweißdrinks zwar geeignet, aber unnötig.“

Eine ausgewogene Mischkost reicht völlig für den Mehrbedarf.“

Kann man zu viel Eiweiß essen?

Von Cramm: „Ja. Und das macht dann sogar dick. Denn wird

das viele Eiweiß nicht verbraucht, landet es in den Fettdepots. Zudem macht ein Zu-

viel krank, kann zu Gicht und Osteoporose führen, eine Übersäuerung hervorrufen, die Insulinempfindlichkeit der Zellen senken und so das Risiko für Diabetes erhöhen. Empfohlen wird 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht und Tag. Das sind durchschnittlich 48 g für Frauen und 56 g für Männer. Die Höchstgrenze, bei der keine unerwünschten Wirkungen zu erwarten sind, liegt bei etwa 120 g für Frauen und 140 g für Männer. Isst man 5 Scheiben Vollkornbrot, ¼ Liter Milch, 1 Becher Joghurt, 250 g Kartoffeln und 150 g Fischfilet, hat man schon 60 g Eiweiß aufgenommen.

Stimmt es, dass zu viel Eiweiß den Nieren schadet?

Dr. Jahn: „Wer eine kranke Niere hat, sollte aufpassen. Wird das viele Eiweiß nicht verstoffwechselt, wird der entstehende, nicht benötigte Stickstoff über den Harn ausgeschieden. Das kann bei einer Veranlagung zu Nierensteinen führen.“

Zum Schluss ein ökologischer Aspekt: Welches Eiweiß ist am umweltfreundlichsten?

Von Cramm: „Die CO₂-Emission bei der Herstellung von Rindfleisch liegt bei 13 300 Gramm je Kilo Fleisch, bei Geflügel sind es nur 3500 Gramm und bei Gemüse nur 130 bis 150 Gramm. Sie sehen: Das wertvolle kleine Steak ist zu guter Letzt auch für die Umwelt alles andere als wertvoll.“

TIER

Den Unterschied zwischen Herr und Hund machen Sie!

Bis vor einigen Jahren war man in der Hundeerziehung der Meinung, strenge Hausregeln wären die Hauptvoraussetzung für die Hierarchie zwischen Mensch und Hund.

Wenn der Hund zuerst durch die Tür ging oder auf dem Sofa lag, galt dies als Zeichen für sein Bestreben, die Herrschaft über Haus und Hof zu übernehmen. Ist er besonders aktiv oder gehorcht dem Menschen nicht (weil er eventuell dessen Befehle nicht versteht), wird er als „dominant“ bezeichnet.

Die Wahrheit ist: Die meisten Hunde, die „dominant“ genannt werden, haben vom Menschen nie gezeigt bekommen, wie eigentlich die Regeln sind. Sie sind schlicht nicht erzogen. Hunde befinden sich mit dem Menschen nicht in einem Wettbewerb um die Herrschaft im Haus; solche Ziele verfolgen nur Menschen.

Was soll ein Hund, der keine klare Anleitung bekommt, denn anderes machen, als sein Ding? Wenn der Mensch ihm nicht zeigt, wo's lang geht, sucht er sich seinen Weg eben selber – aber deshalb ist er noch lange nicht „dominant“. **Im Gegenteil: Normalerweise ist er gestresst, weil er in dieser Welt, die nach menschlichen Regeln läuft und für Tiere nicht zu verstehen ist, die Führung am allerliebsten abgeben würde.**

Neulich erklärte mir jemand, sein Hund dürfe beim

Spaziergang nur an der Leine bei Fuß gehen, denn würde er vorauslaufen, wäre der Hund ja der Anführer, nicht der Mensch. Wie bitte? Ist man ein guter Chef, weil man am Kopfende des Tisches sitzt – oder weil man seine Mitarbeiter zu gut gelaunter Mitarbeit motivieren kann? Bei mir zu Hause ist die Pudelin Luise der „dominante“ unter den Hunden. Sie ist eine echte Führungspersönlichkeit – die anderen Hunde richten sich nach ihr, wenn ich es zulasse. Luise knurrt nicht, Luise maßregelt nicht, Luise bellt nicht mal (sie lässt bellen). Luise geht bei Spaziergängen keineswegs vorne, meistens stattdessen neben oder hinter mir. Voraus läuft gewöhnlich Harry, der den schwächsten Status in dieser Gruppe hat. Aber wenn Luise umdreht, drehen alle anderen Hunde auch um. Allerdings dreht Luise erst um, wenn ich umdrehe.

Auch ein Hund, der aufs Sofa darf, hält sich deshalb nicht gleich für den Haushaltsvorstand. In der Natur darf ein Wildhund durchaus auf einem privilegierten Ruhe- oder Aussichtsplatz liegen, wenn der Chef gerade nicht daran interessiert ist. Beansprucht der aber den Platz für sich, muss er wieder geräumt werden. So einfach ist das.

Hunde lernen anders als Menschen. Aber einiges haben sie gemeinsam: Beide „funktionieren“ besser unter Motiva-

tion und in Teamarbeit, als mit Angst, Druck, Maßregeleien. **Damit sich der Hund am Menschen orientieren kann, muss er ihm fröhlich zeigen, wo es langgeht. Probieren Sie es mal.**

MEIN HUNDELEBEN

Katharina von der Leyen schreibt jeden Sonntag über Freud und Leid als Hundehalter



Mehr über Hunde von Katharina von der Leyen unter www.lumpi4.de

ANZEIGE

Diabetes?

Hören Sie auf Ihre Füße!

Bei Kribbeln, Brennen, Taubheit oder Schmerzen in den Füßen rechtzeitig handeln!

Empfindungsstörungen in den Füßen sollten Sie von Anfang an ernst nehmen. Der Diabetes kann Ihre Nerven auf Dauer nachhaltig schädigen. Eine solche Nervenstörung (auch diabetische Neuropathie genannt) macht sich häufig zunächst in den Füßen durch Empfindungsstörungen wie Kribbeln, Brennen, Taubheit oder Schmerzen bemerkbar.



Die Ursache sind problematische Zuckerabbauprodukte (Advanced Glycation Endproducts, kurz AGEs genannt), die durch den gestörten Stoffwechsel bei Diabetikern vermehrt entstehen. Diese schädlichen Zucker-Eiweiß-Verbindungen greifen nicht nur Nerven, sondern auch Gefäße an.

Regelmäßig eingenommen hemmt milgamma® protekt mit dem Wirkstoff Benfotiamin auf natürliche Weise die Bildung dieser schädlichen Zuckerabbauprodukte. Benfotiamin, eine Vorstufe von Vitamin B1, schützt so Nerven und Gefäße und lindert Empfindungsstörungen wie Kribbeln, Brennen, Taubheit oder Schmerzen.

milgamma® protekt muss nur 1x täglich eingenommen werden und ist auch langfristig mit anderen Diabetes- und Herz-Kreislauf-Präparaten kombinierbar.

milgamma® wirkt und schützt.

- Lindert Empfindungsstörungen effektiv
- Schützt Nerven und Gefäße
- Ist sehr gut verträglich

milgamma® wirkt & schützt.



WIRKSAMKEIT klinisch bewiesen*

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach milgamma® protekt. Eine gute Entscheidung für Ihre Gesundheit.

*z. B. Stracke H et al. Benfotiamine in diabetic polyneuropathy (BENDIP); Exp Clin Endocrinol Diabetes. 2008 Nov;116(10):600-5.; Stirban et al.; Benfotiamine Prevents Macro- and Microvascular Endothelial Dysfunction; Diabetes Care; 2006; 29:2064-2071.

milgamma® protekt. Wirkstoff: Benfotiamin. **Anwendungsgebiete:** Behandlung von Neuropathien und kardiovaskulären Störungen, die durch Vitamin-B1-Mangel hervorgerufen werden. Therapie oder Prophylaxe von klinischen Vitamin-B1-Mangelzuständen, sofern diese nicht ernährungsmäßig behoben werden können. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Wörwag Pharma GmbH & Co.KG, Calwer Straße 7, 71034 Böblingen www.milgamma.de



Im Falle eines Felles

Als Tierschützer die Lhasa-Apso-Hündin Womble in einem Park in Leeds (England) fanden, konnte sich diese unter der Last ihres Felles kaum bewegen. Zwei Stunden dauerte der Besuch beim Friseur. Dann war ein Kilo Wolle ab und Womble wieder frei für Wind auf ihrer Haut.



Womble mit ihrer geschorenen Fell-Last

FOTOS: GETTY IMAGES; ZOONAR; PANTHERMEDIA; FRANK ZAURITZ; ROSS PARRY AGENCY