

# Spannender als viele Krimis

Sachbuchautorin Prof. Michaela Döll liest aus ihrem neuen Werk »Warum Papaya kühlt und Zucker heiß macht«

Bad Nauheim (lep). Polyphenole, bioaktive sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, spielten die Hauptrolle in der Sachbuchlesung »Warum Papaya kühlt und Zucker heiß macht« von Prof. Michaela Döll, mit der die Stadtbücherei Bad Nauheim kürzlich ihr Veranstaltungsprogramm fortsetzte. Ute Hoffmann vom Büchereiteam begrüßte die Pharmazeutin und Diplom-Biologin, die an der Technischen Universität Braunschweig Lebensmittelchemie lehrt und mehrere, auch für Laien verständliche Bücher zum Thema Polyphenole verfasst hat. Dies sei ein »hochgradig spannendes« Thema, das viele Krimis schla-ge, sagte Döll.

Mit einem Blick auf das Publikum, das nur aus Frauen bestand, wies sie auf deren stärker ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein und auf ihre Rolle als »Gesundheitsmanager der Familie« hin. Die Polyphenole, wirksam gegen die versteckten, gefährlichen Entzündungen, seien wichtiger als Vitamine, denn Leiden wie Allergien, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, altersbedingte Augenkrankheiten, Demenz und Arteriosklerose hätten in diesen entzündlichen Prozessen eine gemeinsame Schnittstelle. In ihren Weiterbildungsveranstaltungen für Ärzte weise sie darauf hin, erklärte die Referentin.

Es gelte, zwischen normalen Entzündungen, Reaktionen des Körpers auf Verletzungen und Infektionen und den »unbemerkten Brandherden« zu unterscheiden. Gegen letztere könne man mit einer gesunden Ernährung etwas tun. Zucker fördere entzündliche Prozesse ebenso wie tierische Fette, Weißmehl, Rauchen und Bewegungsmangel. Bei Übergewicht sei auch entscheidend, wo das Fett sitze. Bauchfett wirke sich besonders negativ aus.

Lebensmittel, die reich an Polyphenolen sind wie Brokkoli, Ingwer, Heidelbeeren, Goji- und Acai-beeren, Rote Bete, Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Kurkuma (Kurkumin soll die Plaquebildung im Gehirn ver-

hindern, die bei Demenzerkrankungen auftritt) wirkten aktiv beim Schutz der Gefäße, beugten Krebserkrankungen vor und seien wirksamere Radikalfänger als die bisher bekannten. »Better than Vitamins«: Bereits am 25. April 1994 machte die Titelgeschichte des Magazins »Newsweek« auf die Polyphenole und ihre Wirksamkeit aufmerksam. Hilfreich gegen die gefährlichen Entzündun-

gen wirkten auch Enzyme, zum Beispiel das aus der Papaya stammende Papain und das Bromelin der Ananas. Leider sitze das begehrte Bromelin zum größten Teil im Strunk der Ananas, den man wegschneidet, wenn man keinen Entsafter besitzt.

---

## Zu wenig Obst und Gemüse

---

Ganz einfach sei die Sache mit der gesunden Ernährung also nicht. Zwar senke jede 100-Gramm-Portion Obst und Gemüse das Entzündungsrisiko, aber mit Orangen – obwohl auch sie eine gewisse Wirkung entfalten – Bananen und Äpfeln sei es nicht getan. Äpfeln habe man im Lauf der Zeit die Polyphenole weggezüchtet, Acai- und Gojibeeren wiesen sehr viel mehr Polyphenole auf als Zitrusfrüchte. Die Obst- und Gemüseportionen müssten abwechslungsreich gestaltet sein.

Gescheitert sei die »5-am-Tag-Kampagne«, nach der jeder Mensch fünfmal pro Tag Obst und Gemüse essen soll. Den jetzt propagierten acht bis zwölf Portionen am Tag drohe wohl ein ähnliches Schicksal. Die Wirklichkeit sehe noch anders aus. Zwischen 60 und 90 Prozent der Bevölkerung essen laut Döll zu wenig Obst und Gemüse. Das Ausweichen auf Resveratrol sei keine echte Alternative, denn der Wirkstoff sei in Rotwein enthalten. Der Organismus von Frauen verarbeite Alkohol nicht gut, und in Traubensaft sei Resveratrol nicht zu finden, da die Pressung der Trauben zu schnell erfolge.

Es bleibe nur, einen vernünftigen Weg zu polyphenolhaltiger Ernährung zu suchen. Die Referentin warnte vor Fanatismus und empfahl eine »flexible Verhaltenskontrolle«. Sie hat mit dem Nahrungsergänzungsmittel »Plantazym« eine Hilfe entwickelt, die gesunde Ernährung nicht ersetze, jedoch helfe, Polyphenole aufzunehmen, da Acai- und Gojibeeren oft nicht leicht erhältlich seien.



Ute Hoffmann (rechts) und Astrid Winter-Fritzsche (links) von der Stadtbücherei begrüßen Prof. Michaela Döll. (Foto: lep)