

Schöne Dinge

Die Sache mit dem Metabolismus

Von Michelle Müller-Dankner



Ein Tag im Herbst. Für mich die schönste Jahreszeit, wenn die Sonne in ihrem weichen Licht glänzt und die Welt in meinen Augen

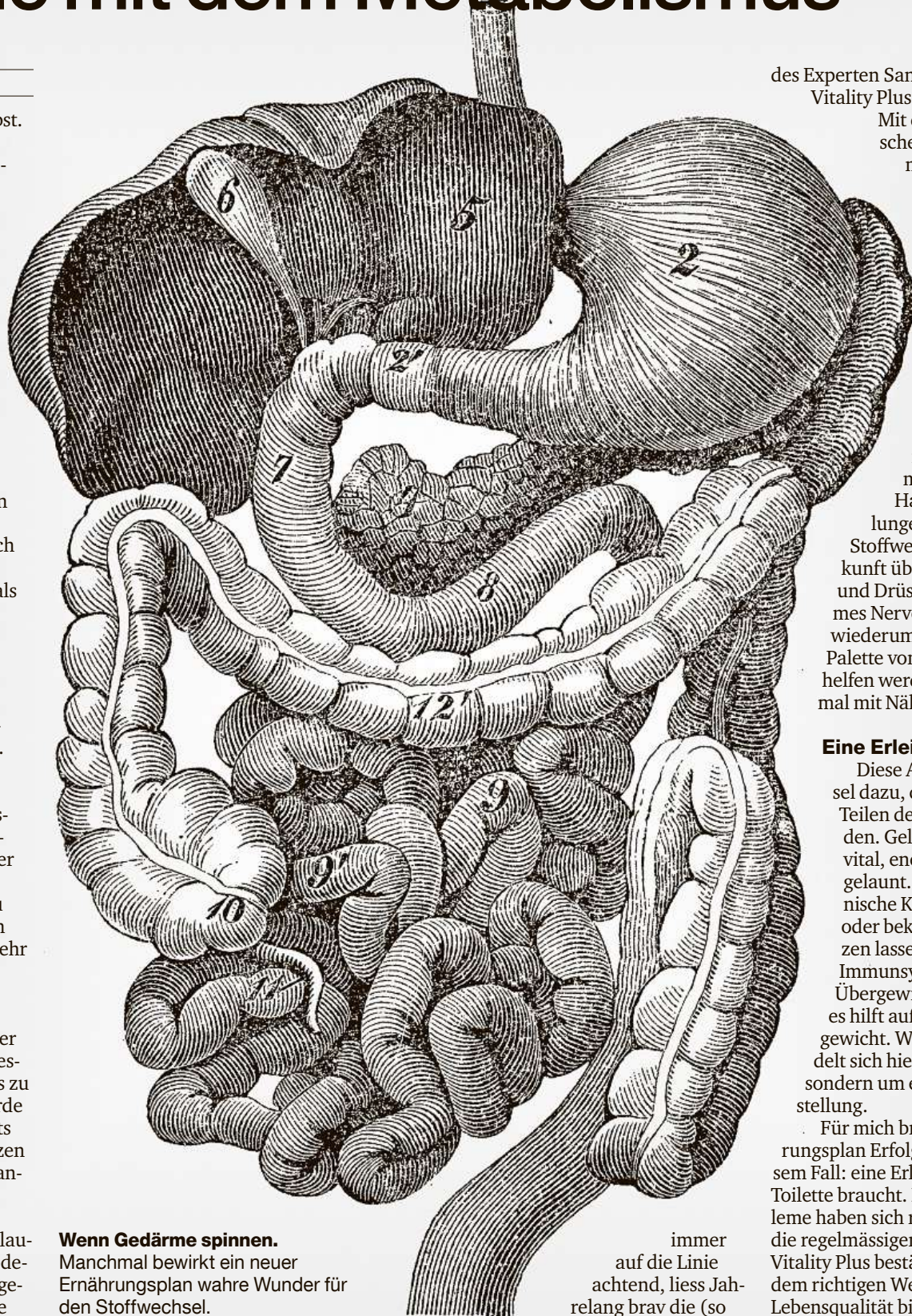
warm und freundlich erscheinen lässt. Die Zeit, das Leben erneut zu feiern und sich Gutes zu tun. Da ja bald das kalte und dunkle Nass des Winters ansteht, beschloss ich umgehend, mich von Pflichtterminen und Selbstverklammerung zu befreien. Ich stahl mir einen Tag und machte Offline-Ferien. Ich fuhr ins nahe gelegene Ausland, nach Freiburg im Breisgau.

Jedenfalls wollte ich das. Doch als ich so frisch-fröhlich Richtung Norden tuckere, verspüre ich ein unwohliges Rumpeln in der Magenregion. Auweia dachte ich, ausgerechnet jetzt spinnen die Gedärme. Mittlerweile gestresst, hielt ich Ausschau nach einem brauchbaren WC. Ich schaffte es gerade mal bis Binzen, wo ich mich sichtlich verkrampt in ein Café stürzte – direktissima auf die Damentoilette. Damit – dies nur so nebenbei – fiel mir wieder einmal auf, dass der Weg zu den «Ladys» oft der längere ist als der zu den «Gentlemen». Könnte das daran liegen, dass die Grundrissplanung sehr oft in der Feder der Männer liegt?

Stoffwechselanalyse. Bravo!

Mein Zustand wurde auch auf der Damentoilette eher schlechter als besser, und die Schmerzen strahlten bis zu den Zehen runter. Aus Freiburg wurde gar nichts mehr und schon gar nichts aus meinen Offline-Ferien. Von Binzen aus gings direkt zurück heim ins Krankenbett. Die darauffolgenden Tage, schleppte ich mich durch das Leben und von Arzt zu Arzt. Die Diagnose lautete schliesslich: Stress! Und die Modewörter «Entschleunigen» oder «Ausgebrannt» tönten in meinen Ohren wie das Värsl in der Warteschleife von Sunrise. Ich mag Warteschleifen überhaupt nicht!

Doch dann kam mir eine Sache zu Ohren, die in Zusammenhang mit meiner «Problematik» Hilfe versprach. Gemeint ist die Stoffwechselanalyse, auch Metabolic Typing genannt. Bei



Wenn Gedärme spinnen. Manchmal bewirkt ein neuer Ernährungsplan wahre Wunder für den Stoffwechsel.

dieser Methode wird der Stoffwechseltyp bestimmt. Dabei stellt sich heraus, welche Nahrungsmittel einem guttun und welche überhaupt nicht geeignet sind. So habe ich nicht schlecht gestaunt, als es hiess, ich sei ein sogenannter Kohlenhydrat-Typ. Bravo! Ich,

immer auf die Linie achtend, liess Jährerlang brav die (so meinte ich) bösen Nudeln, Reis und Brot vom Teller weg und durfte nun feststellen, dass ich mich seit meiner ersten Pflanze im Haushalt falsch ernähre. Diese göttliche Pasta-willkommen-Botschaft tönte himmlisch in meinen Ohren und ich lauschte der Theorie

des Experten Sandro Angioletti von Vitality Plus.

Mit der Elektromagnetischen Messmethode wird mittels modernster Technik schmerzfrei auch ohne Blutabnahme der Metabolic-Check (Stoffwechseltypisierung) durchgeführt. Die sich daraus ergebenden umfangreichen Unterlagen (inklusive eines persönlichen Ernährungsplans) nimmt man gleich mit nach Hause, um die Empfehlungen umzusetzen. Die Stoffwechselanalyse gibt Auskunft über den Verbrennungs- und Drüsentyp und ihr autonomes Nervensystem. Hieraus wiederum ergibt sich eine Palette von Nahrungsmitteln, die helfen werden, den Körper optimal mit Nährstoffen zu versorgen.

Eine Erleichterung

Diese Analyse ist der Schlüssel dazu, die Balance in allen Teilen des Stoffwechsels zu finden. Gelingt es, fühlt man sich vital, energiegeladener und gut gelaunt. Ebenso werden chronische Krankheiten verhindert oder bekämpft, Gelenkschmerzen lassen nach und das Immunsystem wird gestärkt. Übergewicht baut sich ab und es hilft auf dem Weg zum Idealgewicht. Wohlverstanden, es handelt sich hier nicht um eine Diät, sondern um eine Ernährungsstellung.

Für mich brachte der neue Ernährungsplan Erfolge, das heisst in diesem Fall: eine Erleichterung, die keine Toilette braucht. Meine Magenprobleme haben sich rasant gemindert. Und die regelmässigen Kontrollbesuche bei Vitality Plus bestätigen mir, dass ich auf dem richtigen Weg zu einer besseren Lebensqualität bin. Und da ich nun meinen Motor mit dem richtigen Treibstoff zu tanken weiss, werden sich solche Pannen wie früher wohl nicht mehr ereignen. Ich kann jetzt ganz entspannt womöglich sogar etwas weiter als bis nach Freiburg tuckern.

www.vitality-plus.ch
michelle.dankner@baz.ch

Happy Saturday

Beim Metzger

Von Christian Horisberger

Selbst wenn sich die Warteschlange von seiner Metzgerei bis zum «Jägerstübli» im Nachbardorf Anwil ziehen würde – Thomas Rickenbacher brächte auch das nicht aus der Ruhe. Der Metzger aus Oltingen bedient jede Kundin und jeden Kunden mit der Ruhe eines Zen-Priesters. Vakuumierte jede noch so kleine Fleischportion, gratuliert zur Wahl eines besonders guten Stücks, erklärt auf Wunsch, worauf es beim Grillieren, Braten, Garen ankommt. Und liegt das Gewünschte nicht in der üppig gefüllten Fleischvitrine, verschwindet er für einige Minuten nach «hinten» und schneidet es aus einer Rinder- oder Schweinehälfte.

Gut Ding hat Weile in der Kleinstmetzgerei am Fuss der Schafmatt. Und die Kunden nehmen es nach dem Vorbild des Metzgers ohne Murren hin. Auch ich stelle mich am Samstagmorgen öfter mal hinten an. Da kann es tatsächlich sein, dass man sich vom Hausplatz langsam in den Verkaufsraum vorarbeiten muss. Dort haben, eingezwängt zwischen Chips-Ständer, Bauernbrot, «Streumi» und Kühlschränken auf der einen Seite und der Auslage samt Metzger auf der anderen gerade mal drei, vielleicht vier Erwachsene Platz. Und man muss dann gut aufpassen, dass man niemandem auf die Füsse tritt, wenn man vor der Fleischauslage hin und her tigert.

Während ich beim Anblick von all dem verlockenden Fleisch im Geiste eine Grill-Organie veranstalte, reicht der Metzger jedem Kind ein Würstli über die Theke – ein ausgewachsenes Wienerli und nicht eine aufgerollte Lyoner-Scheibe. Ich schluckte den Speichel hinunter und lenkte mich vom genusslichen Schmatzen der Glücklichen ab, indem ich das Rindskotelett vom Metzger Rickenbacher mit den Augen verschlinge, je dicker desto besser – das Kotelett, nicht der Metzger, der ist nämlich gertenschlank. So gesehen ist er nicht besonders vertrauenswürdig. Die meisten seiner Berufskollegen haben deutlich mehr Speck auf den Rippen. Trotzdem genießt er mit seinem Natura-Beef aus Oltingen bei den Oberbaselbietern, die es am liebsten «us eigenem Bode» haben, so etwas wie Heldenstatus – verdientermassen.

Auch bei den Würsten hat er ein gutes Händchen. Die Klöpfer sind richtig zart, die Bratwürste nicht nur würzig, es gibt sie auch in Mittel- und Kleinformat, und die Wienerli stellen selbst das lebendigste Kind in der längsten Warteschlange ruhig.

Der Club der Gentlemen

Zum Gehen und Sitzen

Schöne Spazierstöcke sind selten geworden

Von Dominik Heitz

Die Zeiten sind längst vorbei, da sich der Herr mit Hut, Handschuhen und Spazierstock aus dem Haus begab. Doch Spazierstöcke werden auch heute noch verkauft – meistens indes von Antiquitätenhändlern an Sammler.

Ganz ausgestorben ist der Stock auf den Strassen und im Gelände allerdings nicht. Gerade Wanderer haben gerne einen Stock dabei. Denn mit ihm lässt sich nicht nur hohes Gras beiseite drücken oder einen bellenden Hund auf Distanz halten. Er bietet auch die Möglichkeit, dass man an ihm Abzeichen von Orten befestigt, die man besucht hat. Rein ergonomisch mag ein hölzerner Stock vielleicht nicht so gut sein wie jene, die Skistöcke gleichen, aber er sieht weitaus hübscher aus und kann mit seinen Abzeichen auch Geschichten erzählen.

Mit Sitz und Flasche

In der Stadt können Menschen, die einer Stütze bedürfen, elegante Krückstöcke (Bild) dienen. Gerade hier gibt es viele schöne Stücke mit hübschen Griffen aus unterschiedlichen Materialien,



die in einer Weise geformt sind, dass er der Hand genügend Auflagefläche bietet. Und man mag ja auch nicht immer gleich einen Rollator vor sich her schieben, wenn es nicht unbedingt nötig ist.

Und auf der Jagd können gewisse Stöcke auch heute noch durchaus von Nutzen sein. Es gibt sogenannte Funkti-

onsstöcke, an denen ein aufklappbarer Sitz befestigt ist, so dass man eine praktische Sitzgelegenheit hat, wenn man etwas ausruhen will. Bei anderen Stöcken lässt sich ein Feldstecher ausklappen. Oder der Stock ist nichts anderes als eine versteckte Schnapsflasche mit dem Knauf als Becher.

Senfkorn

Römischer Kohl

Von Heinz Eckert

Er beherrscht derzeit die Gemüse-märkte in Sizilien unübersehbar: grün, gross und verführerisch geformt. Der Romanesco kann als der hübschere Bruder des Blumenkohls bezeichnet werden. Er sieht noch attraktiver aus, könnte geschmacklich und im Blindtest jedoch wohl kaum vom weissen Bruder unterschieden werden.

Ganz korrekt sollte der Romanesco eigentlich Cavolo romanesco heissen, also römischer Kohl, weil er vor langer Zeit in der Umgebung von Rom gezüchtet worden ist. Das ist lange her, wird der Romanesco doch seit dem 16. Jahrhundert auch in Deutschland angebaut. Während der Blumenkohl, damit er weiss bleibt, möglichst ohne Sonne wachsen sollte, ist der Romanesco auf Sonnenstrahlen angewiesen, damit er grün wird. Ob er deshalb mehr Vitamin C enthält als sein bleicher Bruder?

Trotz seinem attraktiven Aussehen fristet der

Romanesco bei uns nach wie vor ein kümmerliches Dasein. Auf der Skala der beliebtesten Gemüse in der Schweiz rangiert der Blumenkohl auf Rang 12, Broccoli liegt auf dem 13. Platz und Romanesco figuriert abgeschlagen auf Rang 63, noch hinter Rosenkohl, der auf Rang 54 liegt. Dabei lässt er sich wie Blumenkohl auf viele Arten sehr schmackhaft zubereiten und würde seinen weissen Bruder auf dem Teller auch farblich sehr gut ergänzen. Zudem lohnt es sich, den Romanesco einmal genauer anzuschauen: Denn jedes seiner kleinen Türmchen sieht genau so aus wie der ganze Romanesco-Kopf.

Der Mathematiker nennt das fraktale Strukturen oder Selbstähnlichkeit.

