



A P O T H E K E R H A U S

20148 HAMBURG · ALTE RABENSTR. 11 A · TEL. (040) 44 80 48 0 · FAX (040) 44 38 68

APOTHEKERKAMMER HAMBURG · HAMBURGER APOTHEKERVEREIN E.V.

PRESSEMITTEILUNG

21. Dezember 2007

## Hamburger Apotheker raten zur ausgewogenen Ernährung an den Festtagen

Zwei Drittel der Hamburger Apothekenkunden achten häufig auf eine ausgewogene Ernährung. So gaben bei der Umfrage „Wie gesund ist Hamburg?“ mehr als 80 Prozent der Teilnehmer an, dass fünfmal am Tag Obst und Gemüse essen „sehr wichtig“ oder „wichtig“ für eine gesunde Ernährung ist. Auch Fisch und Vollkornprodukten stehen bei den Hanseaten hoch im Kurs: Mehr als 80 beziehungsweise 90 Prozent der Befragten schätzen diese Lebensmittel als wichtig für eine ausgewogene Ernährung ein. Einmal wöchentlich tierische Lebensmittel zu essen ist für rund 40 Prozent der Apothekenkunden wichtig. Vor allem Frauen achten darauf, was auf den Tisch kommt.

Auch an den Festtagen sollte auf die Ernährung geachtet werden. Denn gerade bei empfindlichen Personen können Magen und Darm bei einem üppigen Weihnachtsmenü, zu vielem Lebkuchen und Stollen schnell rebellieren. „Traditionelle Weihnachtsessen enthalten meist zu viele Kalorien, sind sehr fett- und cholesterinreich. Daher ist die Auswahl des richtigen Menüs wichtig,“ erläutert Dr. Jörn Graue, Vorsitzender des Hamburger Apothekervereins. So sollten fetthaltige Speisen reduziert und Getreide- sowie Gemüseprodukte in den Mittelpunkt des Festessens gestellt werden. Beispielsweise könne man den Festtagsbraten durch Fisch ersetzen. Auch ein frischer Salat oder eine Gemüsesuppe sollte in das Menü eingebaut werden.

„Wichtig ist auch, das Essen zu genießen. Wer langsam und bewusst isst und sich zwischen den einzelnen Gängen genug Zeit lässt, merkt eher, wann sich das Sättigungsgefühl einstellt,“ ergänzt Rainer Töbing, Präsident der Apothekerkammer Hamburg. Zudem solle man die an den Feiertagen ohnehin mangelnde Bewegung ausgleichen. „Ein Weihnachtsspaziergang ist erholsam und bringt gleichzeitig die Verdauung in Schwung“, so Töbing.

Gewürze sind nicht nur geeignet, den Geschmack von Speisen zu verbessern. Aufgrund verschiedener Inhaltsstoffe wie ätherischen Ölen, Bitterstoffen sowie Gerbstoffen machen Graue zufolge Gewürze das Essen bekömmlicher: „Pfeffer hilft beispielsweise, die Tätigkeit von Magen und Darm und somit die Verdauung anzuregen. Bei Blähungen hingegen helfen Anis, Fenchel sowie Kümmel.“

An der Umfrageaktion „Wie gesund ist Hamburg?“ haben mehr als 2000 Apothekenkunden einen Fragebogen zum gesundheitlichen Verhalten ausgefüllt.

*Ansprechpartner: Dr. Reinhard Hanpft, Tel. 040 - 44 80 48-30*

*Hinweise an die Redaktion: Die Apothekerkammer Hamburg ist die Berufsorganisation aller Apotheker in der Freien und Hansestadt Hamburg. Der Hamburger Apothekerverein e.V. ist der Verband der selbstständigen Apothekenleiter in Hamburg.*