

Der Ernährungsberater



Siegfried Wintgen,
MSc, Ernährungsberater,
Küchenmeister VKD, Mitglied im
Olympiateam 2004
der Nationalmannschaft der Köche

Verdursten wir im Wasser?

Die Entstehung von Leben wäre auf unserem Planeten ohne Wasser nicht möglich gewesen. Die Entwicklung von Organismen läuft genauso über das Wasser wie die Transformation von Energie. Der Mensch beispielsweise besteht zum Zeitpunkt der Geburt zu ca. 80% aus Wasser. Die wichtigste Transformation von Energie, die Photosynthese, funktioniert nur in Anwesenheit von Wasser. Alle Stoffwechselprozesse im menschlichen Körper laufen ebenfalls über Wasser – Wasser ist also elementar für unser Überleben. Diese Erkenntnisse sind für uns nicht neu, genauso wie die von der Wissenschaft gestellte Anforderung, täglich ausreichend Wasser zu trinken, um möglichen Folgen vorzubeugen. Schon eine geringe Dehydration von 1% des Körperwassergehaltes spiegelt sich in deutlichen Symptomen wie Kopfschmerz oder Verspannung wieder, höhere Verluste äußern sich unter anderem in einem deutlichen Leistungsabfall und können schlussendlich zum Tod führen.

Dem vorzubeugen, wäre im Grunde recht einfach – die Wasserzufuhr sollte über den Tag verteilt regelmäßig erfolgen, angefangen mit einem lauwarmen Glas direkt nach dem Aufstehen zum Ausgleich der nächtlichen Verluste. Die Erhebungen zeigen jedoch, dass wir das Trinken regelrecht verlernt haben. Dazu kommen neben immensen Stressfaktoren nicht selten klimatisch regulierte Arbeitsplätze, die das Durstempfinden schwinden lassen. Die spürbaren Folgen werden dann mit der Aufnahme von Kaffee, zuckerhaltigen Aufputschgetränken oder auch Alkoholika kompensiert, was im Grunde nur zu einer Potenzierung der Auswirkungen führt. Die ebenfalls vorhandene Chance, den Flüssigkeitshaushalt über eine Gemüse- und obstorientierte Ernährung zu regulieren wird

auch nicht immer genutzt. Wasser zählt zu den wichtigsten Ressourcen unserer Erde, doch der nutzbare Anteil des überlebenswichtigen Süßwassers wird immer weiter missbraucht. Die so überaus wichtige Reinigung unserer Fahrzeuge beispielsweise erfolgt sehr regelmäßig während wir für unsere kulinarische Befriedigung nach immer aufregenderen Erlebnisgetränken suchen. Diesem Wahn verfallen insbesondere unsere Kinder immer mehr, was zu einer latenten Dehydration führt und die ohnehin steigenden Fälle an ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten fördert. Noch verfügen wir über gutes Wasser mit einem ausgewogenen Verhältnis an Mineralien und mit einer akzeptablen energetischen Qualität, doch diese Selbstverständlichkeit aus dem Wasserhahn hat ein Ablaufdatum. Es ist zu befürchten, dass die Zentralisation von Machtpotentialen in naher Zukunft ihren Fokus verstärkt auf das Wasser legen wird. Eine gesteuerte Umverteilung bei steigenden Kosten wäre die Folge. Die momentan vorherrschende Art des Umgangs zeugt nicht unbedingt von einer sensibilisierten Achtung vor diesem lebensnotwendigen Elixier. Auch wir in der Gastronomie können mit entsprechenden Angeboten und Optimierungen im Arbeitsablauf einerseits unsere Gäste im Sinne der Gesunderhaltung versorgen und andererseits unseren Beitrag zur Erhaltung der Wasserressourcen leisten. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen schönen Beginn des Sommers und viele Sonnentage

Ihr Siegfried Wintgen

PV-REPORT ist die unabhängige Fachzeitschrift für Köche, Wirtschaftsleiter, Einkäufer und Entscheider die professionelles, modernes Gastronomie-/Verpflegungsmanagement betreiben. Schwerpunkte sind die Produkt-Zubereitung und Vermarktung von Convenience, TK-Produkten und Spezialitäten, incl. dazugehörige Küchen- und Regenerations-technik. **Zielgruppe:** Catering, Systemgastronomie, Betriebsrestaurants, Kliniken & Alten-/Pflegeheime, Reisegastronomie, GV-Großhandel, C&C / Großmärkte, Köche Deutschlands.

Mitglied und/oder Förderer des ~ regelmäßige Berichterstattung über:

VKD, Deutschland
Landesverband der Köche Hessen
Landesverband Baden-Württemberg
Landesverband Berlin-Brandenburg
Landesverband der Köche Bayern
Landesverband Mitteldeutschland
Landesverband Niedersachsen
Landesverband Nord
Landesverband Nordrhein-Westfalen
Landesverband West
sämtlichen Argon/Zweigvereine
IKSV, Deutschland
Eurotoques, Deutschland

organisierte/freie Köche

Herausgeber:
ES-Verlag GmbH

Verlagsverbund:
Verlagsgruppe ES

Kontakt:
PV-Report - Die Zeitschrift für alle Köche
Scheidemannstr. 2 · 61130 Nidderau

Telefon:
0 61 87 / 92 94 9 - 0

Telefax:
0 61 87 / 92 94 9 - 18

e-mail: redaktion@pv-report.de
anzeigen@pv-report.de
vertrieb@pv-report.de

Internet: www.pv-report.de

Jahrgang / Jahr:
35. Jahrgang / 2007

Anzeigen-/Objektleitung:
Eric M.C. Schwaab
es@pv-report.de

Redaktion:
Peter von Gersdorff, Nidderau
pvg@pv-report.de
Michaela Meiser, Nidderau
mm@pv-report.de
Detlef Euler, Nidderau
de@pv-report.de
Claudia Bierhoff, Nidderau
cb@pv-report.de

Erscheinungsweise:
monatlich, bzw. 11 Ausgaben.
Gültig ist der Mediadataplan 2007,
Anzeigenschluß: 20 Tage vor Erscheinen.

Abonnement: Bezugspreis Inland Euro 60,- + MwSt. + Versand, Bezugspreis Ausland Euro 60,- + Porto.

Bankverbindung: Frankfurter Volksbank eG
Kto.-Nr. 61 48 000 - BLZ 501 900 00
Geschäftsführung: E. Schwaab
Amtsgericht Hanau, Reg.-Nr. HRB7609
UmsT-Ident-Nr. DE230219580
Für unverlangt eingesandte Manuskripte u./o. Fotos wird keine Haftung u./o. Honorarzahlung übernommen. Beiträge die nicht mit vollem Namen gekennzeichnet sind, geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Alle Veröffentlichungen erfolgen ohne Berücksichtigung eines möglichen Patentschutzes. Alle Angaben ohne Gewähr. Alle Veröffentlichung sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages ist eine Verwertung strafbar. Vielfältigkeit, Kopien in Print oder digitaler Form bedürfen der Zustimmung des Verlages.