

Publikation Stiftung DHD/ Johann Lafer bei Flusskreuzfahrt mit Herz

Text: Katrin Hertrampf

Experten wissen: Keiner muss auf gutes Essen und Weingenuss verzichten

Wenn Johann Lafer von einer Sache überzeugt ist, dann engagiert er sich. Und der Sternekoch ist davon überzeugt, dass die Stiftung DHD (Der herzkrankte Diabetiker) und die Deutsche Herzstiftung alles dafür tun, damit es herzkranken Menschen mit und ohne Diabetes besser geht. Deshalb sagte Lafer die Einladung zur Talkrunde an Bord der Flusskreuzfahrt mit Herz auch sofort zu. Für die Reisegäste war dann das Treffen mit dem beliebten TV-Koch im Oktober ein besonderes Erlebnis: Weil Johann Lafer so authentisch und nah bei den Menschen geblieben ist. Er steht für Kochkultur und natürliche Lebensart. Seine Philosophie verbindet Geschmack mit Qualität, Lebensfreude und Genuss. Dahinter steckt auch: Gesund leben und genießen mit gutem Essen und passendem Wein.

Gesund und besser vom Geschmack

Lafer's Botschaft beim Thema Gesundheit und Genuss ist eindeutig. Beides lässt sich gut miteinander verbinden. Denn hochwertige und natürlich verarbeitete Lebensmittel, die schonend gegart werden, sind nicht nur gesünder, sie schmecken auch besser. Das sehen auch die Mediziner so. Menschen, die am Herzen und/ oder an Diabetes erkrankt sind, brauchen also auf nichts zu verzichten. Wichtig ist nur, dass man weiß, wie man es richtig macht. Und richtig heißt: Bewusst genießen, auf die Natürlichkeit der Produkte setzen. „Ich rate zu einer Ernährung, die frisch, gesund und ausgewogen ist. Nach dem Prinzip: Qualität vor Menge“, sagte der Sternekoch. Ein Tipp sei: Morgens viel und abends wenige Kohlenhydrate essen, insgesamt mehr frische, leichte Sachen und Gemüse bevorzugen. In puncto Zubereitung die Speisen bei niedrigen Temperaturen garen lassen, z.B. dämpfen statt scharf anbraten. Beim Würzen der Speisen kann Salz gespart werden, indem man auf Kräuter setzt.

So wenig Salz wie möglich

So ganz auf Salz verzichtet werden kann allerdings nicht, weil es eine gewisse Grundschwelle für die Geschmacklichkeit gibt, da sind sich Mediziner und Sterneköche einig. „Die frühere Forderung von unter 1 Gramm Salz pro Tag ist Utopie, weil das in der Praxis keiner durchhalten kann“, erklärte Prof. Dr. Dr. Diethelm Tschöpe von der Stiftung DHD. Auch wenn der Verzehr so niedrig wie möglich gehalten werden müsse, weil Salz nun mal ein Schädling ist. Die

Salzmenge soweit zurückfahren, wie es eben nur geht, sei der richtige Weg. Wer selbst kocht, weiß wenigstens, wie viel davon verwendet wird. Bei Bluthochdruck lautet die Empfehlung, den Tagesverzehr von 3 bis 4 Gramm Salz nicht zu überschreiten. „Komplett ohne Salz schmeckt auch meine Suppe lätschert“, fügte Lafer hinzu. Aber daran sparen, das könne jeder. Die Speisen nicht vorher sondern nachher würzen, sei ein Trick. Oder das Fleisch nach dem Braten leicht mit Senf bestreichen und dann in frischen Kräutern wälzen.

Ein Glas Wein darf es sein

Doch Genuss besteht nicht allein nur darin, ein schmackhaftes Gericht auf den Teller zu bringen. Für viele Menschen wird das Essen mit einem guten Tropfen Wein zum kulinarischen Ereignis. Darauf müssen auch herzkrank Menschen nicht verzichten. Entscheidend ist aber die Menge. Als Richtwert dienen 0,1 Liter Wein bei Frauen und 0,2 Liter Wein bei Männern pro Tag. „Das einzuhalten wird einfacher, wenn die Flasche Wein mit Partner oder Freunden geteilt wird. Dann trinkt man automatisch weniger“, gab Tschöpe als Tipp. Und Medikamente sollten natürlich nicht zusammen mit Alkohol eingenommen werden. Bleibt noch die Frage, woran erkenne ich einen guten Wein? „Das hängt nicht von der Lage ab, sondern vom Erzeuger, von der Qualität des Lesegutes und wie der Winzer sein Handwerk versteht“, sagte Weinkenner Wolfgang Apel vom Juliuspital in Würzburg. Die physiologische Reife der Trauben sei wichtig. „Die Qualität der Produkte, das ist ebenso beim Kochen das A und O“, betonte Lafer. Lebensmittel sind für ihn Mittel zum Leben. Sein Motto lautet: Immer nur das Beste und davon nur ganz wenig.

Bildunterschriften:

1) Lafer 14 (copyright Ralf Apel, CARARA)

Johann Lafer war an Bord der Flusskreuzfahrt mit Herz, die unter Schirmherrschaft von Stiftung DHD und Deutscher Herzstiftung steht. Es ging um Lebensart, Wein- und Esskultur, Gesundheit und Genuss

von links nach rechts: Wolfgang Apel (Weingut Juliuspital), Johann Lafer (engagierter Sternekoch), Katrin Hertrampf (Presse Stiftung DHD), Prof. Dr. Dr. Diethelm Tschöpe (Vorsitzender Stiftung DHD), Dr. Volker Warm (betreuender Bordarzt)

2) DSC 4963 (copyright Hans-Georg Düchting, CARARA)

Neben der ärztlichen Betreuung der Reisegäste wird zweimal täglich Herzsport von qualifizierten Trainern angeboten