

## Gerüchteküche

Von Charlotte Walz

### Das schlechte Gewissen isst mit

Margarine ist besser als Butter – oder?



Ein frischer Hefezopf mit Butter und Marmelade – für viele ist dieser Genuss ohne Butter nicht denkbar. Das schlechte Gewissen isst allerdings immer mit. Deshalb wird Butter gelegentlich durch Margarine ersetzt, um vermeintlich weniger Fett und Kalorien aufzunehmen. Doch Butter und Margarine enthalten nahezu die gleiche Menge an Fett und Kalorien. In diesem Fall gelten Butter und Margarine als gleichwertig. Butter ist allerdings tierischen Ursprungs und enthält gesättigte Fettsäuren. Margarine hingegen wird aus pflanzlichen Ölen hergestellt und enthält viele ungesättigte Fettsäuren. Bei der künstlichen Härtung können aus pflanzlichen Ölen sogenannte Trans-Fettsäuren entstehen, die sich wie bei der Butter auch, ungünstig auf den Cholesterinspiegel auswirken können.

Entscheiden Sie also selbst, was Ihnen besser schmeckt. Doch ver-

wenden Sie die Streichfette bewusst, denn es kommen meist noch viele versteckte Fette in der täglichen Ernährung dazu. Vor allem in Wurst, Käse und vielen verarbeiteten Produkten stecken diese Fettfallen. Testen Sie mal das Fett als Geschmacksträger. Schmecken Sie unter einem Wurst- oder Käsebrötchen tatsächlich, ob es dünn mit Butter, Margarine oder einem fettarmen Frischkäse bestrichen ist?

Wie wäre es deshalb, statt mit Butter oder Margarine mal ein Brötchen mit Frischkäse, Kresse und frischen Tomaten zu belegen? Der Biss in den mit Butter bestrichenen Hefezopf kann dann beim nächsten Mal in vollen Zügen genossen werden.

**Richtig oder falsch?** Charlotte Walz, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin bei der AOK Bodensee-Oberschwaben, klärt an dieser Stelle auf über gängige Ernährungsmymthen.

## Richtiges Aufwärmen vor dem Krafttraining

Der Motor muss geschmiert sein, bevor er auf Hochtouren laufen kann

Vor dem Krafttraining sollte für zehn bis 15 Minuten ein kurzes Aufwärmen auf dem Laufband, Fahrradergometer oder Crosstrainer stehen. „Ein kurzes Ausdauerprogramm bringt Ihren Kreislauf in Schwung“, sagt Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln. Die Durchblutung der Muskeln werde angekurbelt, und die Mechanik der Muskeln verbessere sich.

„Sie können sich das so wie mit dem Öl im Motor vorstellen“, erläutert Froböse. Der Motor müsse gut „geschmiert“ sein, damit er reibungslos funktioniert, aber das Öl muss sich erst gut verteilen. Ähnlich sei es bei den Muskeln. „Die einzelnen Muskelfasern müssen reibungslos aneinander vorbeilaufen, damit sie während des Krafttrainings die volle Leistung abrufen können.“

Nicht zu unterschätzen sei auch die mentale Vorbereitung. „Eine gewisse Routine vor dem Training bereitet Sie mental auf das Training vor. Ihre Konzentration liegt auf Ihrem Körper und der Bewegung“, sagt Froböse. Das sei unter anderem wichtig, wenn es darauf ankommt, die Bewegung richtig auszuführen und die Verletzungsgefahr zu minimieren.



Vor dem Krafttraining ist das Aufwärmen, zum Beispiel auf dem Laufband, wichtig. FOTO: DPA

„Suchen Sie sich Ihr Lieblingsgerät zum Aufwärmen“, rät der Wissenschaftler. Auch die Kombination von Ausdauer und Dehnen sei möglich, genauso wie das regelmäßige Wechseln der Geräte und Methoden. „Ganz entscheidend ist, übertreiben Sie es nicht beim Aufwärmen.“ Der Fokus liege auf dem Krafttraining, und dafür müsse noch ausreichend Energie zur Verfügung stehen. (dpa)

Von Christine King

Ein wenig bedrohlich wirken sie schon. Masseurin Michaela Schranz hat die braunen, glatten Hölzer – „meine eigenen“ – schön nebeneinander auf ein gelbes Handtuch gelegt. Große, mittlere und kleine liegen paarweise griffbereit, die beiden handtellergroßen längshalbierten Stäbe sehen noch am harmlosesten aus. Wenn sie das größte Holz in die Hand nimmt und zur Demonstration damit in ihre andere Klopft, erinnert das kurz an Schlagstock und Straßenschlach und nicht so sehr an Medical Wellness und Entspannung. „Alle haben Angst, dass sie geschlagen werden“, lacht die Masseurin. Aber befürchten muss das niemand. Schließlich befindet man sich in der Medical-Wellness-Abteilung der Waldsee-Therme, wo die Bambusmassage seit einigen Monaten neu im Programm ist.

### Nicht über die Knochen

Eine Massage soll entspannend und lockernd sein, die Durchblutung fördern und sonst noch so einige nützliche Dinge im Körper anregen. Das gilt für fast alle Massagen, im angestrebten Resultat unterscheiden sie sich gar nicht so sehr. Auch hier – im vorliegenden Fall sind es Holzstäbe – wird das Material „mal fester, mal sanfter über den Körper gerollt und geklopft, um so lokale Verspannungen zu lösen und einen guten Drainage-Effekt herbeizuführen“, wie der Flyer verspricht.

Michaela Schranz ist alles andere als zimperlich. Sie ist vom Fach. Ein ganzes Jahr hat ihre Fortbildung in Sachen Bambusmassage gedauert. Die gebürtige Tschechin hat eine Prüfung abgelegt und weiß, wovon sie spricht. Und während sie redet und erklärt, dass „meine Stäbe ein Hilfsmittel für die Finger sind, denn die kann ich dann schonen“, rollt sie den großen Stab den Rücken hinauf. „Natürlich nicht über die Knochen, denn das tut weh“. Der gleichmäßige Druck auf großer Fläche ist angenehm.

Wer wenig Fläche bietet und nur aus Haut und Knochen besteht, wird vermutlich kein großer Freund der rollenden Stäbe. Denn biegen lassen sie sich nicht. Kein Wunder, dass die Masseurin selbst lieber Kunden mag, „die was auf den Rippen haben oder Sportler mit schönen Muskeln.“ Denn an Masse, egal ob Muskel oder Fett, kann sie richtig arbeiten. Sie gerät ins Schwärmen, wenn sie von den Männern der tschechischen Eishockey-Mannschaft redet, die vor allem an

## Massage mit Hand und Holz

Eine Behandlung mit Bambushölzern ist nichts zum Wegdösen



Michaela Schranz drückt und rollt mit dem Bambusholz, damit sich Verspannungen lösen. FOTO: CHRISTINE KING

Fuß- und Beinmassagen interessiert waren. Aus einer weiteren Tatsache macht sie auch keinen Hehl. Männer sind ihr als Kunden lieber als Frauen. „Die genießen sich oft, Männer weniger.“

Obwohl die großen Hölzer zunächst am gefährlichsten wirken, sind es die kleinen, die richtig fies sein können. „Je kleiner, desto tiefer kann ich gehen“, sagt die Masseurin und zeigt gleich, was sie meint. Wenn sich die kurze Seite des Rundholzes in die Oberschenkelseite bohrt, möchte man „Stopp“ rufen, aber Frau Schranz erklärt gerade, „dass nur so die Tiefenwirkung erreicht wird und Cellulitis verschwindet.“ Leider nicht sofort, aber peu à peu. Schranz legt sich nicht fest, wie viele Massagen dafür nötig sind. Schließlich hängt das von ganz vielen Faktoren

ab, nicht nur von der Fülle der Oberschenkel.

Dass man sich melden muss, wenn's wehtut, wird schnell klar und auch, „dass die Kunden nicht einschlafen können, denn sie sind nicht unbeteiligt.“ Überhaupt ist Kommunikation bei Michaela Schranz wichtig. „Ich spür zwar, wie der Körper reagiert“, sagt sie, „aber ich möchte immer wissen, ob es den Kunden guttut.“ Nicht alle mögen die Berührung mit den Stäben an den Füßen, auch das Gesicht ist für einige tabu.

Bei einer einstündigen Bambusmassage haben die Hölzer zwischen durch auch mal Pause. Dann kommen die Finger in Spiel. „Nur Holz ist zu viel“, weiß Michaela Schranz aus Erfahrung. „Halb-halb ist optimal.“ Sie kennt ihre Kunden. „Die meisten wollen hauptsächlich Rücken“. Verspannungen sind nun einmal der häufigste Grund fürs Erscheinen. Aber eigentlich gehört der ganze Körper zum Programm. Von den Füßen über Arme und Finger bis hinauf

zu Kopf und Gesicht, wo dann die ganz kleinen Hölzchen zur Anwendung kommen. Wenn Michaela Schranz ein Stäbchen in die Handflächen oder Fußsohlen bohrt, versteht man, was sie mit „das Holz ist härter“ meint. Über die anschließenden roten Flecken auf diversen Körperteilen freut sie sich. Von Durchblutung ist die Rede, aber auch von Entgiftung und Drainage (Ableitung von Körperflüssigkeiten) und davon, dass man danach viel trinken soll.

Wer sich nach einer Stunde von der Liege erhebt, viele rote Flecken hat und außerdem Durst und ein gutes Gefühl in Schultern und Rücken, der löst bei Michaela Schranz Begeisterung aus: „Oh, rot, das sieht gut aus, alles funktioniert“, sagt sie dann.

Eine einstündige Bambusmassage kostet 50 Euro. Weitere Infos: Gesundheitszentrum Waldsee-Therme, Tel.: 07524/941221, [www.waldsee-therme.de](http://www.waldsee-therme.de)

## ANZEIGEN



Sonderveröffentlichung  
**Lebens(t)räume**  
Rund um Bauen und Wohnen

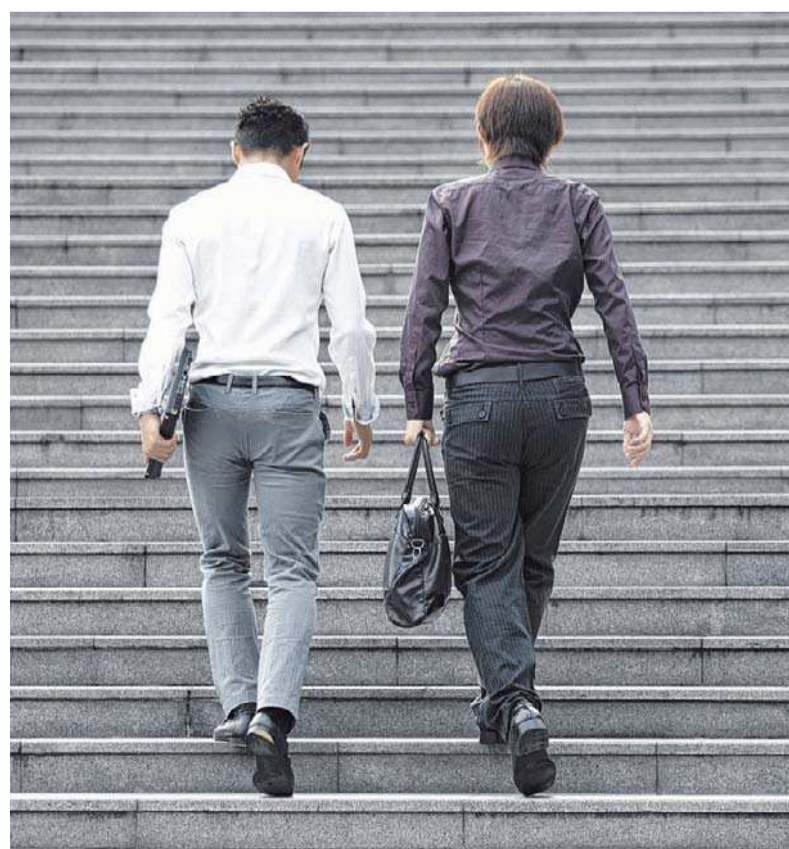
Hier sind Sie gefragt!

Profitieren Sie von dem informativen Umfeld und stellen Sie Ihre fachliche Kompetenz und Beratung, Ihre Produkte und Dienstleistungen vor.

**Erscheinungstermin:** Freitag, 26. April 2013  
**Anzeigenschluss:** Freitag, 12. April 2013

**Interessiert? Rufen Sie uns an!**  
Katrin Bätzing oder Henrike Böhm  
Tel. 0751 2955-1118, 2955-991119  
[anzeigeninnendienst@schwaebische.de](mailto:anzeigeninnendienst@schwaebische.de)

**Schwäbische Zeitung**



Auch Treppensteigen kann Sport sein. FOTO: SHUTTERSTOCK

## Treppensteigen für die Fitness nutzen

Treppensteigen ist eine effektive Fitnessübung im Alltag. Es verbessert die Ausdauer und kann langfristig beim Abnehmen helfen, wenn man es konsequent macht. Das Zurücklegen von circa 400 Treppenstufen am Tag entspricht etwa einer 15-minütigen Joggingeinheit. Treppensteigen trainiert die Atmung, das Herzkreislaufsystem sowie Po-, Oberschenkel- und Wadenmuskulatur. Auch der Stoffwechsel wird verbessert. Weitere mögliche Effekte können eine erhöhte Ausdauerfähigkeit, ein verringerter Bauchumfang und ein niedrigerer Blutdruck sowie ein niedrigerer LDL-Cholesterin-Wert sein. Ein paar Trainingstipps: „Langsam beginnen, bei jeder Stufe die Beine kräftig strecken. Eine Etage langsam, die nächsten Etagen schnell hoch laufen und das Tempo eventuell noch steigern. Auch mal zwei Stufen auf einmal nehmen. Mal mit ganzem Fuß und mal nur auf den Ballen laufen. Auch kleine Treppen mit zehn bis 20 Stufen eignen sich zum Trainieren.“ (dpa)