

# IMMER FLAU?

Zuhause TEST

Mach einen Gesunder Magen Test!

Gesunder Magen

Schwellst zum Frühstück ein? Aufmerksam gegen die Bakterien Helicobacter pylori?

Test zur Eigenbewertung zuhause

Übelkeit, Bauchweh, Sodbrennen, Erbrechen oder Durchfall? Vielleicht leidest du unter dem Magenkeim Helicobacter pylori! **Find's raus:** schnell, einfach und bequem von zuhause.

Der NanoRepro ZuhauseTEST Gesunder Magen - jetzt mit 15 % Rabatt auf [www.zuhausestest.de](http://www.zuhausestest.de)

Code: film

Auch erhältlich bei



## GESUNDHEIT



Warum ist

# Fast Food ungesund?

Unser Körper ist für **schnelle Mahlzeiten** überhaupt nicht geeignet. Wenn sie dazu noch voller Fette und Kalorien sind, wird es sogar gesundheitsgefährdend

**S**chnellrestaurants sind in Deutschland auf Wachstumskurs. 2022 nutzten täglich vier Millionen Menschen Take-away-Ketten wie McDonald's oder Starbucks und gaben im gesamten Jahr 28 Milliarden Euro aus. Mit welchen Tricks und Versprechungen dabei gearbeitet wird, enthüllt die ZDF-Doku „McDonald's – Die Insider“. Häufiger Fast-Food-Konsum kann schwere Konsequenzen für den Körper haben, erklärt Ernährungstherapeut Klaus Gerling: „Schon das schnelle Essen an sich hat direkte biologische Folgen, denn der Magen hat so nicht die Zeit, sein Säurebad entsprechend vorzubereiten.“

Außerdem „ist beim Essen ‚to go‘ häufig noch der leistungssteigernde Sympathikus aktiv – für die Verdauung ist allerdings dessen Gegenspieler Parasympathikus zuständig, der für die Muße

sorgt, die der Darm für geregelte Verdauungsarbeit unbedingt braucht“, erklärt Gerling die Ursache für Darmprobleme.

Fast Food befeuert zudem schlechte Essgewohnheiten: „Wer ein weiches Burgerbrötchen oder Pommes runterschlingt, kaut meistens auch nicht ausreichend, weshalb die verdauungsaktivierenden Enzyme im Speichel nicht zur Wirkung kommen.“

Das gilt laut Gerling selbst für Smoothies, „die man nicht kaut wie frisches Gemüse oder Obst, sondern nur runterdrückt“, wie der Experte bemängelt.

**ZU WENIG GUTES, ZU VIEL SCHLECHTES**

Auch die Zusammensetzung von Burger, Currywurst und Pizza ist problematisch. „Unser Körper ist für die Menge an Fett und kurzkettigen Kohlenhydraten beziehungsweise Zucker, die wir da ruck, zuck zu uns nehmen, nicht

ausgelegt“, betont Klaus Gerling. „Da wird der Leber viel mehr zur Verstoffwechslung angeliefert, als unser Körper abruft, denn wir sind ja nicht alle Tour-de-France-Fahrer.“

Die Folge: „In Form von Blutfetten und Cholesterinen wandern die Kohlenhydrate in die Fettdepots an Bauch, Po und Co., lagern sich zum Teil in der Leber selbst ab“, so Gerling. „Eine Fettleber kann den Kreislauf der Blutfette und Cholesterine aber nicht mehr richtig steuern, es kommt zu Ablagerungen in den Gefäßen, womit das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall signifikant ansteigt.“

„Gleichzeitig fehlen bei Fast-Food-Ernährung jene Kohlenhydrate, die länger sättigen, Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe, wie wir sie vor allem in Gemüse und in Vollkornprodukten finden – sie sind das Futter für die Mikroorganismen, die ein gesunder Darm braucht“, betont der Ernährungsberater. Wenn es aber trotzdem mal schnell gehen muss, empfiehlt Klaus Gerling: „Statt weichem Burger-Bun mit industriellem Fertig-Pattie lieber ein Vollkornbrötchen mit kleiner, selbst gebratener Frikadelle belegen und – ganz entscheidend – sehr reichlich buntes Gemüse nach Wahl dazunehmen, denn wir sollten es uns wert sein, uns gesund zu ernähren.“ *Sabine Krempf*

**TV** ZDFzeit: **McDonald's – Die Insider**  
Tricks und Geheimnisse des Burger-Riesen  
DI 15.8. ZDF 20.15 Uhr  
ZDF-Mediathek ab DI 15.8.



Zu wenige Vitamine und Ballaststoffe

Zu viel Fett und Kohlenhydrate für unsere Leber



Essen aus dem Drive-in fährt Achterbahn im Magen



Zeit zum Essen? Nicht bei Fast Food

# IMMER GÄÄHN?



Zuhause TEST

Mach einen Vitamin D Test!

Vitamin D

Wie viel Vitamin D hast du? Teste es jetzt!

Test zur Eigenbewertung zuhause

Erschöpft, abgeschlagen und unkonzentriert? Muskelschmerzen und schlechte Laune? Vielleicht fehlt dir Vitamin D! **Find's raus:** schnell, einfach und bequem von zuhause.

Der NanoRepro ZuhauseTEST Vitamin D - jetzt mit 15 % Rabatt auf [www.zuhausestest.de](http://www.zuhausestest.de)

Code: film

