

Erdbeeren mildern Uringengeruch

Säure Nach dem Verzehr von Spargel rümpfen viele Menschen beim Gang auf die Toilette die Nase. Ein Enzym ist schuld daran.

Von Natur aus steckt im Spargel Asparaginsäure. Sie wird nach dem Verzehr des Gemüses im Körper zerlegt, dabei entstehen schwefelhaltige Verbindungen, die laut Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) über den Urin ausgeschieden werden. Das geschieht allerdings nicht bei jedem Menschen. Ein Grund dafür ist das Enzym, das die Asparaginsäure im Körper abbaut. Nur rund jeder Zweite hat es in seiner Gen-Ausstattung – der strenge Uringengeruch entsteht nur bei denjenigen, die das Enzym nicht haben. Vollständig von der Wissenschaft geklärt ist das Phänomen der Geruchsbildung indes nicht.

Der Geruch lässt sich jedoch abmildern – etwa, indem man Erdbeeren zu sich nimmt. Das BZfE verweist auf eine norwegische Studie, die zeigt, dass Urin dann weniger streng und sogar leicht nach Erdbeeren riechen kann. Der Grund dafür ist demnach eine chemische Reaktion zwischen sekundären Pflanzenstoffen der Erdbeeren und Proteinfragmenten des Spargels. Dadurch wird die Bildung schwefelhaltiger Verbindungen gehemmt.

Da Spargel eine entwässernde Wirkung hat, gibt es auch Nahrungsergänzungsmittel mit Spargelextrakt. Diese Produkte können sich ebenfalls im Urin bemerkbar machen, allerdings auf eine andere Art. Die Verbraucherzentrale weist darauf hin, dass sich der Urin durch diese Produkte orange oder blau-grün verfärben kann. *dpa*

Auf guten Schlaf achten

Lebensrhythmus Feste Arbeitszeiten begünstigen ausreichende Erholung.

Feste Arbeitszeiten fördern gesunden Schlaf, sagt Sylvia Rabstein, Wissenschaftlerin am Institut für Prävention und Arbeitsmedizin der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV). Wenn die Taktung der Schlaf- und Wachzeiten allerdings stark von unserem körpereigenen Rhythmus abweicht, könne dies zu Schlafdefiziten führen. Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn man ständig viel zu früh aufsteht oder abends viel zu lange wach ist.

Für die Schlafqualität und -dauer spielen aber der Wissenschaftler zufolge neben den Arbeitszeiten auch Faktoren wie Pendeln, familiäre Verpflichtungen sowie Anforderungen und Aufgaben im Job eine Rolle. Führungskräfte ruft Rabstein dazu auf, auch bei Beschäftigten im Home Office auf ausreichende Ruhezeiten zu achten. *dpa*



Drei Menschen, und jeder hat seine Bedürfnisse. Das muss erst einmal ausgehandelt werden.

Foto: © Prostock-studio/shutterstock.com

Plötzlich alles anders

Partnerschaft Ein Baby kann eine Partnerschaft gehörig durcheinanderwirbeln. Wichtig ist, die eigenen Gefühle anzusprechen – ohne den anderen anzuklagen. *Von Yasemin Gürtanyel*

Wir bekommen ein Baby, aber sonst soll sich nichts ändern. Auf keinen Fall wolle man als Helikopter-Eltern enden, und, klar, für den Partner wolle man natürlich immer noch da sein. Mit dieser Einstellung gehen viele Paare in ihr Dasein als Eltern – und scheitern oftmals an der Realität. „Das kann gar nicht klappen, natürlich ändert sich etwas, schließlich kommt ein neues Familienmitglied dazu“, sagt Sabine Haußmann. Sie bekommt viele solcher Fälle mit, weil sich verzweifelte Eltern an sie wenden. In ihrer Ulmer Praxis „Deine Zeit“ bietet sie etwa Gespräche und Bindungskurse für Eltern und Kind – und dabei kommt häufig zur Sprache, dass es mit der Partnerschaft nicht mehr so gut klappt, seit das Baby da ist.

Wobei: Schon sich das einzugestehen, ist ein schwerer Schritt, den Eltern erst einmal schaffen müssen. Schließlich hat man in den meisten Fällen das Kind gewollt und sich die gemeinsame Zukunft in den schönsten Farben ausgemalt. Nun zu sagen, dass einiges vorher vielleicht besser war, fühlt sich dann wie Verrat am Kind an. „Es kann aber gut tun, dass auszusprechen“, meint Haußmann, die darin keinen Verrat sondern Ehrlichkeit sieht. Sie jedoch gegenseitig zu versprechen, dass das Kind an der Partnerschaft nichts verändern werde, provoziere Konflikte.

Angenommen etwa, die Mutter geht in ihrer neuen Rolle mehr auf als sie selbst dachte und küm-

mert sich ausschließlich um ihr Baby. Wird sie vom Partner an ihr Versprechen, die Partnerschaft nicht zu vernachlässigen, erinnert, hat das meist nur einen Effekt: Streit. „Die Frau fühlt sich vom Mann nicht verstanden“, beschreibt Haußmann. Und der Mann? Im Grunde ebenso.

Grundsätzlich aber möchte Haußmann keinem Partner den Schwarzen Peter zuschieben. Der neue Lebensabschnitt „Eltern sein“ ist eine grundlegende Veränderung für beide Partner. Für die Mutter in erster Linie körperlich und emotional, die Gedanken drehen sich hauptsächlich um das Neugeborene. Jedoch verändert sich mit der Rolle des Vaterseins auch das Leben des Mannes drastisch. Haußmann ist überzeugt: „Die postpartale Depression gibt es auch bei Männern.“

„Paare werden heute oft sehr spät Eltern“, sagt sie. Einerseits ist man dann vielleicht reflektierter. Andererseits hat man sich

Trennungen häufig

Etwa die Hälfte aller Paare haben bei der Scheidung laut Statistischem Bundesamt minderjährige Kinder – 40 Prozent dieser Trennungen finden bereits im Jahr nach der Geburt statt. Ohne Trauschein ist das Risiko noch höher. Wohl mit ein Grund: Laut des Familienreports 2010 fanden es über 60 Prozent der Männer ideal, wenn die Frau beruflich zurücksteckt. Das fanden nur rund 37 Prozent der Frauen.

vielleicht schon länger an das Leben als Paar nur zu zweit gewöhnt, vielleicht auch einen gewissen Wohlstand aufgebaut. Sprich, man ist gewöhnt an Pärchen-Urlaub, spontane gemeinsame Restaurantbesuche, ruhige Abende zu zweit. „Da kann ein Baby schon fast als Stressor wirken.“

Eifersucht aufs Kind

Hinzu kommt eventuelle Eifersucht auf das Kind. Etwa, weil die Bindung zu einem Elternteil stärker ist. Oder aber, weil die Liebe der Frau auf einmal ausschließlich dem neuen kleinen Wesen zu gelten scheint. Wenn der Vater dann noch an den Rand gedrängt wird, weil seine Partnerin ihm etwa die Versorgung des Kindes nicht zutraut, kann der Frust groß werden. „Mütter sollten da durchaus an sich arbeiten und dem Partner mehr Vertrauen in seiner Rolle als Vater zukommen lassen“, findet Haußmann. Selbst, wenn das Ergebnis aus ihrer Sicht etwas weniger perfekt sein sollte.

Ihr Rat an alle gefrusteten Eltern: miteinander reden. „Am besten schon vor der Geburt des Kindes“, meint Haußmann. Und zwar über sehr grundsätzliche Dinge wie: „Sehen wir uns überhaupt als Eltern?“ Oder ob man eher auf äußeren Druck handelt, etwa weil die eigenen Eltern auf Einzelkinder drängen oder ein Kind vermeintlich zu einer gelungenen Partnerschaft „dazu“ gehört.

Und alle Konsequenzen durchgehen, etwa dass ein Partner im

Beruf vielleicht kürzertreten muss – und wer das sein wird. Berufliche Vorstellungen und Elternzeit sollten unbedingt thematisiert werden. Überhaupt hält sie es für eine gute Idee, Wünsche an die Partnerschaft vor der Geburt aufzuschreiben und nach einigen Monaten abzugleichen, was davon umgesetzt wird.

Was aber, wenn etwa die Frau nach der Geburt merkt, dass sie überhaupt keinen Sinn für den zuvor vereinbarten wöchentlichen Pärchenabend mehr hat? „Auch das muss angesprochen werden“, sagt Haußmann. „Und zwar ohne den anderen anzuklagen.“ Sondern indem man seine eigenen Gefühle, seine Traurigkeit oder Einsamkeit thematisiert. „Das ist natürlich nicht einfach – auch solche Gespräche zu führen, muss man lernen und sich dazu eventuell Hilfe holen.“

Eine direkte Auseinandersetzung mit diesen „großen Gefühlen“ ist entscheidend, sowohl für die Eltern-Kind-Bindung als auch für eine gelingende Partnerschaft, betont Haußmann. Zu warten, dass sich das Problem „rauswächst“, kann dagegen schiefgehen.

Eine gute Idee sei, die Partnerschaft schon vor der Geburt zu analysieren. Welche Wünsche hat jeder, was hält einen zusammen? Wenn beide Partner ihre Wünsche und Bedürfnisse gegenseitig respektieren, trägt das nicht nur zu einer stabilen Beziehung bei, sagt Haußmann. Auch für die Kinder sind die Eltern dann ein gutes Vorbild. *dpa*

Superfood muss nicht exotisch sein

Ernährung Chiasamen, Avocados und Gojibeeren gelten als gesunde Kost. Aber es gibt Alternativen, die das Klima schonen.

Hinter dem Begriff „Superfood“ versammeln sich Lebensmittel, in denen besonders viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine oder Mineralstoffe stecken. Doch viele davon sind Exoten, die zum Verzehr nach Deutschland oder dem übrigen Europa transportiert werden müssen. Die Klimabilanz von Chiasamen, Avocados oder Gojibeeren ist daher alles andere „super“. Teils ist ihr Anbau auch sehr wasserintensiv oder die Früchte fehlen der einheimischen Bevölkerung als Nahrung – beides trifft etwa für die Avocado zu.

Gut, dass es umweltfreundlichere Alternativen gibt: „Der Klassiker ist, Chiasamen durch Leinsamen zu ersetzen“, sagt Sonja Pannenbecker, Referentin Lebensmittel und Ernährung der Verbraucherzentrale Bremen. Leinsamen enthalte sogar etwas mehr Omega-3-Fettsäuren als Chiasamen, auch der Eiweißgehalt sei höher. Beide Samen lassen sich in der Küche ähnlich einsetzen, etwa als Zutat beim Brotbacken oder geschrotet im Müsli oder Joghurt.

Allerdings stammen längst nicht alle Leinsamen im Handel aus deutschem oder zumindest europäischem Anbau. Die Herkunft muss auf der Verpackung jedoch nicht angegeben werden. Wer allerdings ein Bio-Produkt kauft, erfährt auf der Verpackung sehr wohl, ob die Leinsamen aus der EU stammen.

Ein weiteres beliebtes Superfood sind Gojibeeren. „Mittler-



Foto: CHRISTIN KLOSE/DPA-TM

Leinsamen statt Chiasamen: Für viele Superfoods gibt es Ersatz.

weile gibt es sogar kleinere Anbaugelände in Europa und auch in Deutschland“, sagt Sonja Pannenbecker. Und auch im eigenen Garten kann man die roten Beeren anbauen. Dennoch sind die Gojibeeren, die es im Handel getrocknet zu kaufen gibt, in aller Regel Importware. Besser für die Umwelt sind regionale Beeren, der Gesundheit zuliebe verzehrt man sie lieber frisch als getrocknet. Dann ist auch der Vitamin-C-Gehalt deutlich höher.

Doch nicht jedes Superfood lässt sich einfach ersetzen. Ein Beispiel dafür ist die Avocado, die viele zerdrückt auf ihrem Brot mögen. Die auch in Deutschland angebaute Walnuss bietet als Alternative zwar ebenfalls mehrfach ungesättigte Fettsäuren, es ist aber etwas mühsamer, sie zu Pestos zu pürieren. *dpa*

ZAHL DER WOCHE

29,4

Milliarden Euro wurden 2021 in Deutschland für Tabakprodukte ausgegeben. Der Konsum von Fertigzigaretten lag der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen zufolge bei 71,8 Milliarden Stück und damit um 2,8 Prozent unter dem Vorjahr. Hingegen wird deutlich mehr Shishapfeifentabak verbraucht. An den Folgen des Rauchens sterben jährlich Zehntausende.

Natrium aus dem Wasserfilter?

Das Leitungswasser in Deutschland wird streng überwacht und hat eine hohe Qualität. Dennoch filtern viele Menschen ihr Wasser. Wer sich natriumarm ernährt, etwa aufgrund einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, sollte jedoch genau prüfen, welchen Filter er oder sie nutzt. Denn einige Filter geben Natrium ins Wasser ab, sagt Philip Heldt von der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. Bei natriumarmer Ernährung, die Patienten mit Bluthochdruck, Ödemen, Herzmuskelschwäche oder Schwangeren empfohlen wird, sollten diese Filter daher nicht verwendet werden. *dpa*



Leitungswasser wird streng überwacht. Foto: Christin Klose/dpa-tmn

Hämophilie Bluterguss bei leichtem Druck

Hämophilie A tritt bei einem von 5000 bis 8000 neugeborenen Jungen auf, bei Mädchen spielt die vererbte Blutgerinnungsstörung kaum eine Rolle. Erste Anzeichen dafür sind vermehrte Blutergüsse, sobald das Kind mit dem Krabbeln beginnt. Bereits leichter Druck oder leichtes Anstoßen reichen bei schwerer Hämophilie aus, um einen Bluterguss entstehen zu lassen. Gewissheit liefert ein Gerinnungstest. Hämophilie A wird in spezialisierten Behandlungszentren behandelt. *dpa*

Buchweizen Wertvolles altes Getreide

Buchweizen wird zwar ähnlich wie Getreide verwendet, gehört aber botanisch nicht dazu. Das alte Lebensmittel ist wegen seiner gesunden Bestandteile und als Alternative für Allergiker beliebt. Denn Buchweizen enthält kein Gluten und ist damit eine Lösung für Menschen, die dieses Eiweiß nicht vertragen. Buchweizen enthält Magnesium und Kalium sowie viele Ballaststoffe und eignet sich. Buchweizen eignet sich etwa für Bratlinge oder in Pfannkuchen. *dpa*