



Foto: Griechische Zentrale für Fremdenverkehr



*Gerald Wüchner, Pionier der Kreta-Küche:
Seit sieben Jahren überzeugt er den Carebereich
mit seinem Konzept der herzgesunden Kost*

Mittelmeerküche – ein Plus für die Gesundheit

Vom gesundheitlichen Nutzen der Mittelmeerküche überzeugt, setzt sich die Deutsche Herzstiftung für die Einführung der mediterranen Küche in Kliniken und Betrieben ein. Küchenmeister Gerald Wüchner entwickelte dafür ein so genanntes „Starter-Kit“, das die Herzstiftung interessierten Einrichtungen kostenlos zur Verfügung stellt. Wer sich mit Mittelmeerkost ernährt, hat ein halb so großes Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden oder an Krebs zu erkranken, wie diejenigen mit herkömmlichen Essgewohnheiten. Der aufsehenerregende Erfolg der Mittelmeerküche konnte in großen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden.

Und so ist die Mittelmeerküche mit all ihren geschmacklichen Raffinessen aus vielen Speiseplänen nicht mehr wegzudenken, seien es die griechische Salatschüssel oder der Geflügelspieß auf Ratatouille-Gemüse mit Lauchrisotto. Die Mittelmeerkost besteht hauptsächlich aus Gemüse, Salat, Obst, Brot, Teigwaren, Hülsenfrüchten und Kräutern. Rinder- und Schweinefleisch sowie Eier gehören eher selten auf den Speiseplan, dafür aber Fisch und Geflügel. Als Haupt-

fettquelle dienen Oliven- und Rapsöl. Die Schutzwirkung auf Herz und Gefäße ist in zahlreichen Studien belegt. Das Olivenöl ist das „Allzweckfett“ der Mittelmeerländer. Es sind verschiedene Güteklassen auf dem Markt, wobei das native Olivenöl „extra“ die höchste Kategorie darstellt, denn es muss kalt gepresst und schonend (mechanisch) hergestellt werden. Der geringe Verzehr von Schweine- und Rindfleisch sowie die Verwendung von Oliven- oder Rapsöl senken den Cholesterinspiegel. Der große Anteil an Gemüse und Obst sorgt für ausreichend Ballaststoffe und regt damit die Darmtätigkeit an. Gleichzeitig sorgen die vielen sekundären Pflanzenstoffe dafür, dass der Körper zusätzlich gesundheitsfördernde Stoffe aufnimmt.

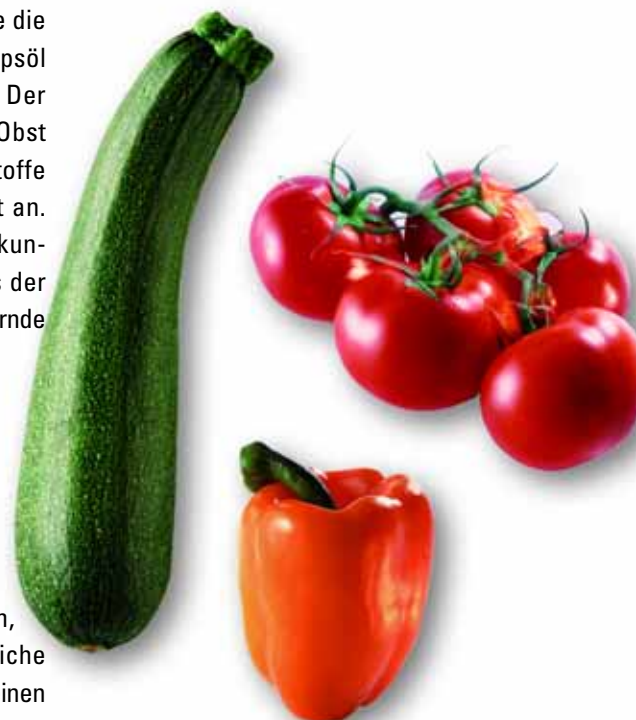
Einige Gemüsearten gelten geradezu als ernährungsmedizinische Highlights

Zucchini sind eine exzellente Quelle für Mangan, Vitamin C, Magnesium, Carotinoide, Kalium, Folsäure und Kupfer. Der reichliche Verzehr von Zucchini hat deshalb einen vorbeugenden Effekt gegen Athero-

sklerose, Herzrhythmusstörungen und Bluthochdruck.

Gemüsepaprika sind eine hervorragende Quelle für Vitamin C, Carotinoide, Vitamin K, Vitamin B6, Molybdän und Mangan. Vitamin C und Carotinoide sind Antioxidantien, die sich bei allen auf der Wirkung von

Gerald Wüchner führte als Erster in Deutschland die mediterrane Küche in einem Krankenhaus ein.



freien Radikalen beruhenden Erkrankungen als besonders hilfreich erweisen, z. B. rheumatoider Arthritis, grauem Star, Asthma, Arteriosklerose.

Tomaten enthalten das Carotinoid Lykopen, das nachweislich einen vorbeugenden Effekt gegen die Entstehung verschiedener Tumorarten hat, hauptsächlich gegen Prostatakarzinom, aber auch gegen Brustkrebs und Tumore des Verdauungstraktes. Das Lykopen ist besser bioverfügbar, wenn die Tomaten gekocht oder zusammen mit fettreichen Nahrungsmitteln wie Olivenöl, Avocados oder Nüssen verzehrt werden. Inzwischen sind auch die tumorpräventiven Effekte des Lycopins erforscht. Lykopen aktiviert so genannte Phase-2-Enzyme, die für Entgiftungsreak-



Fotos: Unilever



Gemüse essen heißt ohne Reue genießen. Mit der Kreta-Küche kann man sich satt essen, ohne Übergewicht befürchten zu müssen.

tionen eine zentrale Rolle spielen. Tomaten haben auch einen vorbeugenden Effekt gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In einer großen Fall-Kontrollstudie der Women's Health

Study mit 40 000 Teilnehmerinnen zeigte sich, dass das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit steigender Lycopinkonzentration sinkt (bis zu 50 Prozent).

„In Dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst!“

Essen als Philosophie

Dieses Zitat wird dem Bischof und Philosophen Augustinus Aurelius (354 – 430) zugeordnet. Wer wissen will, ob es heute noch zutrifft, sollte nach Rothenburg ob der Tauber fahren und dort mit dem Küchenchef des Krankenhauses Rothenburg, Gerald Wüchner (45), sprechen. Stunden nach dem Gespräch mit dem deutschen Botschafter der Kreta-Küche werden Sie sich beim Einkauf von Tomaten, Zucchini, Paprika und gutem Olivenöl wiederfinden, alles zusammen, zum Beispiel mit Hühnerbrustfilets, in eine Form geben, bei 170 Grad eine Stunde im Ofen lassen und bei einem Glas Rotwein später sagen: „Wüchner hat recht!“

So erging es auch dem Verfasser dieser Zeilen (s. Foto). Gerald Wüchner ist von seiner Mission überzeugt, er ist „Mr.-Kreta-Küche-Live“. Wüchner, gebürtiger Franke, ist gelernter Metzger und Koch, Küchenmeister und diätetisch geschulter Koch. Früh sammelt er gastronomische Erfahrungen. Im Düsseldorfer Hilton-Hotel und in der Schweiz innerhalb der Möven-

pick-Gruppe sowie zwei Hotels im Frankenland. Ausgerüstet mit dem Verständnis der gehobenen Hotellerie, wird er zunächst zum Beobachter, als er sich zum Küchenchef einer Rehaklinik berufen lässt. Dort trifft er auf „Wiederholer“, also Stammgäste der Klinik und registriert, dass besonders bei vielen Diabetes- und Kreislaufkranken die Reha nicht fruchtet. Wüchner entdeckt für sich: „Diät und Verzicht machen es nicht, die Menschen erwarten mehr“, er fragt sich: „wie lassen sich Lust und Genuss am Essen herstellen?“ Ein Jahr lang entwickelt er sein Konzept und geht in den Selbstversuch, stellt die eigene Ernährung komplett um. Mit Erfolg, sein Cholesterinwert sinkt von 245 auf 170/180, alle Blutwerte sind einwandfrei.

Wüchner beginnt neue Impulse in der Gemeinschaftsverpflegung zu setzen und schafft es, für seine Idee der „Kreta-Küche“ Mitstreiter in der Küche, bei den Ärzten, der Pflegschaft und der Verwaltung zu gewinnen. Heute ist die Kreta-Küche aus dem



Chefärztin Dr. Maria van Aerssen und Küchenchef Gerald Wüchner bilden in Sachen Kreta-Küche ein starkes Team.

Krankenhaus Rothenburg nicht mehr wegzudenken. „Wir haben uns gesucht und gefunden“, sagt Chefärztin Dr. Maria van Aerssen, „alle Kardiologen sind begeistert, die Kreta-Küche ist genau das Richtige“. Alle 14 Tage bieten die Rothenburger einen Kochkurs an, der ständig ausgebucht ist, über 3 000 Personen waren schon da. Die TU-München hat 1 011 Teilnehmer befragt und testiert eine überzeugende Arbeit: 84% der Teilnehmer haben nach dem Kochkurs ihre Ernährung umgestellt, nach vier Jahren waren noch 74% Fans der Kreta-Küche. Seit 2003 werden gemeinsam mit dem Münchener Herzspezialisten Dr. Hildebrandt Reisen nach Kreta angeboten. Die Redaktion des GV-Partner-Magazins spricht mit Gerald Wüchner in Rothenburg:



Mediziner wünschen herzgesunde Kost

Gerald Wüchner, Küchenmeister im Krankenhaus Rothenburg ob der Tauber, setzte als erster Klinikkoch in Deutschland auf die Mittelmeerküche und integrierte sie bereits vor sieben Jahren in den Speiseplan seiner Klinik. Inzwischen etablierte Wüchner die Mittelmeerkost in zahlreichen

Krankenhäusern und Betrieben. Diese Kost basiert auf Studien, die bereits in den 50er- und 60er-Jahren belegten, dass auf der griechischen Insel Kreta besonders wenige Menschen einen Herzinfarkt erlitten. In Nordeuropa, wo wenig Obst und Gemüse und verhältnismäßig fett gegessen wird, leiden viermal mehr Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als in Ländern des Mittelmeerraumes.

Wissenschaftler, die sich daraufhin die Ernährungsweise anschauten, stellten fest, dass die Kreter fast 300 Kilogramm Gemüse im Jahr verzehrten. „Die Deutschen essen dagegen im Durchschnitt nur 94 Kilogramm“, sagt Gerald Wüchner. Der Unterschied ist erheblich, wenn man diese Mengen in Tagesportionen auf Tellern anrichtet. Auf dem Speiseplan der Menschen am Mittelmeer steht



? Vor sieben Jahren haben Sie die Kreta-Küche eingeführt. Haben Sie inzwischen auch andere von ihrer Idee überzeugen können?

Ja, in der Klinik- und Betriebsgastro-
nomie. Das Modell der Kreta-Küche wird in Kliniken in Regensburg und Nürtingen, der Uniklinik Frankfurt praktiziert und aktuell in den Malteser-Kliniken eingeführt. Die DATEV in Nürnberg mit 2000 Essen täglich und die N-ERGIE AG mit 1200 Essen kochen nach meiner Methode.

? Definieren Sie Kreta-Küche als Diät oder als Genuss?

Ganz klar als Genuss, der diätetischen Anforderungen gerecht wird. Sie ist ein Beispiel für eine schmackhafte und gesunde Ernährungsweise, die dennoch Lust und Genuss am Essen vermittelt.

? Wie viele der Patienten im Krankenhaus Rothenburg entscheiden sich für ihr mediterranes Speisenangebot?

Wir bieten es an, wir zwingen es niemandem auf. Oft ist die Zustimmungquote von den Gerichten selbst abhängig, sie liegt zwischen

40 und 60 Prozent. Unsere Überzeugungsarbeit leisten wir über Gespräche und Informationsmaterial.

? Wie verteuert sich der Wareneinsatz bei konsequent hochwertiger Kreta-Küche?

Gar nicht. Trotz hochwertigen Ölen und vitaminreichem Gemüse kann sich das jeder leisten, denn der Wareneinsatz für insbesondere rotes Fleisch reduziert sich, was einen guten Spielraum für den Einsatz der typischen Produkte ergibt.

? Wie hoch liegt bei Ihnen mit der Kreta-Küche der Wareneinsatz pro Patient und Tag?

Bei drei Euro und siebenzig Cent.

? Haben Sie bei der Einführung der Kreta-Küche Unterstützung durch die Ärzteschaft erhalten?

Absolut. Ein solches Projekt schafft die Küche nicht allein, es kann nur als Gemeinschaftsprojekt erfolgreich sein. Dr. van Aerssen hat mich stark unterstützt, sie ist auch oft abends bei den Kochkursen aktiv dabei.

? Ist die Kreta-Küche ein Imagegewinn für das Krankenhaus Rothenburg?

Ja, wir haben der Küche im positiven Sinn einen USP-Stempel aufgedrückt. Wir wollten die Küche einzigartig machen. Unser Vorstand setzt unsere Kreta-Küche heute gezielt und erfolgreich als Marketing-Instrument ein.

Sie möchten ein GV-Partner-Seminar mit Gerald Wüchner besuchen?

**Schnell nachfragen, ob noch Plätze verfügbar sind: Dorothee Meeuwesse
Telefon: 028 37/80-333**

*So einfach und doch so gut:
Selbstversuch des Redakteurs.*



viel frisches Obst, fast ein Pfund davon essen die Menschen auf Kreta am Tag, dagegen nur 35 Gramm Fleisch.

Niederländische Forscher untersuchten jüngst die Auswirkungen einer Ernährungsumstellung auf ältere Menschen. Sie wiesen 70- bis 90-Jährige an, viel Gemüse, reichlich Obst, Fisch und Olivenöl zu verzehren. Ergebnis: Anhänger der so genannten Mittelmeerkost haben im Vergleich zu Altersgenossen eine 23-prozentige Chance,

ihr Leben noch einmal um zehn Jahre zu verlängern. Wer eine gesunde Ernährung mit gemäßigem Alkoholkonsum, Zigarettenverzicht und wenigstens einer halben Stunde Spaziergehen oder Gymnastik pro Tag kombiniere, reduziere die Gefahr, früher zu sterben, insgesamt um 65 Prozent, schreiben die Forscher.



Das „Starter-Kit“ kann bei der Herzstiftung angefordert werden.

Kontakt:

*Deutsche Herzstiftung e. V.,
Pierre König, Telefon: 0 69/95 51 28-140,
www.herzstiftung.de*

„Starter-Kit“ mit Musterspeiseplänen

Für die Einführung in Kliniken und Betrieben hat Gerald Wüchner ein so genanntes „Starter-Kit“ entwickelt, das die Herzstiftung interessierten Kliniken und Betrieben kostenlos zur Verfügung stellt. Das Schulungspaket enthält Rezepte, Musterspeisepläne und praktische Tipps für die Umsetzung in einer Großküche. Das praxisbezogene Material informiert die Mitarbeiter der Küche und der Pflege und natürlich auch die Patienten über die herzgesunde Mittelmeerkost. Um eine erfolgreiche Umsetzung sicherzustellen, wird das Schulungsmaterial nur in Verbindung mit Einführungskursen und der individuellen Beratung durch Gerald Wüchner angeboten. Und so können Gäste und Patienten rasch von den mediterranen Reizen verführt werden.