



halte ich jedoch für die ungünstigste Variante. Damit ist der Jojo-Effekt vorprogrammiert.

**DR: Und jetzt in der Osterzeit, welche Gefahren verstecken sich hier?**

Da locken alle Arten von Süßigkeiten. Ein Schokohase zu Ostern wäre nicht schlimm, aber Süßigkeiten sind über das ganze Jahr verfügbar. Entwarnung gibt es allerdings beim Osterei. Heute weiß man, dass es für den Cholesterinspiegel nicht ganz so kritisch ist, wie man lange Zeit angenommen hat.

**DR: Es gibt immer mehr Vegetarier und Veganer, glauben Sie es ist nur ein Trend? Und kann das gesund sein?**

Es gibt solche und solche. Für manche ist es ein Trend, weil es im Moment viele Prominente vormachen und es in aller Munde ist. Viele andere tun es bestimmt aus Überzeugung. Mit einer entsprechenden Lebensmittelauswahl kann man sich auch ohne tierische Produkte ausgewogen ernähren.

**DR: Es gibt auch Menschen, die ungerne bis gar nichts essen. Hat die Zahl der Magersüchtigen zugenommen?**

Nach meinem Empfinden ja. Superdünn zu sein ist fast schon zum Volkssport geworden. Die Medien sind voll von extrem dünnen Modells und Schauspielerinnen. Nimmt eine Schauspielerin ein paar Kilo zu, ist sie gleich fett, speckt sie ab, wird ihr Magersucht vorgeworfen. Da die meisten Diäten nur kurzfristige Erfolge zeigen entwickelt sich ein Teufelskreis aus wiederholtem Abnehmen und Zunehmen. So ist es nicht verwunderlich, wenn die Zahl der Jungen und Mädchen mit Essstörungen stetig zunimmt. Dabei sind Essstörungen längst kein reines Problem mehr von Jugendlichen.

**DR: Wie sind Sie zu Ihrem Beruf gekommen?**

Mit dem Namen Zubrod wurden mir Beruf und Berufung wahrscheinlich in die Wiege gelegt – und so wurde ich Ernährungswissenschaftlerin. Schon als Kind habe ich mich dafür interessiert, was mit dem Essen passiert, wenn es erst mal im Körper ist. Die ganzen biochemischen Reaktionen die ablaufen müssen, damit Essen verdaut und verstoffwechselt werden kann, faszinieren mich noch heute. Nach dem Studium habe ich im medizinischen Umfeld gearbeitet, so dass später die Ausbildung zur Heilpraktikerin nur noch ein kleiner Schritt war.

Interview: Miriam Kahr

Ilona Zubrod, Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin, in ihrem Büro in der Etzenhausener Straße in Dachau.

Foto: Roth

## „Bessere Gehirnleistung mit einer Banane oder einem Brot mit Quark.“

Ilona Zubrod (59) ist Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin. Vor ein paar Monaten kam sie mit ihrer Praxis von München nach Dachau und fühlte sich direkt wohl. Die gebürtige Hessin berät Menschen mit Krebs, Diabetes oder dem Wunsch abzunehmen und was diese für ihr Wohlbefinden tun können.

### INTERVIEW

#### ILONA ZUBROD

Oecotrophologin und Heilpraktikerin

#### DACHAUER RUNDSCHAU (DR): Frau Zubrod, was ist Ihnen bei Ihrer Arbeit wichtig?

Besonderen Wert lege ich auf die Kombination von Beratung, Information und praktischer Behandlung sowie den persönlichen Kontakt zu meinen Patienten. Ich nehme mir viel Zeit für ein ausführliches Anamnesegespräch. Gerade bei unspezifischen Magen-Darmproblemen bekommt man so wertvolle Hinweise zum Beispiel in Bezug auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Außerdem ist mir wichtig, je nach Situation meines Patienten, die Synergien aus Ernährungstherapie, Akupunktur und Naturheilkunde zu nutzen. Und nicht zuletzt sollen sich die Maßnahmen in den Alltag meiner Klienten integrieren lassen.

#### DR: Gibt es einen Schwerpunkt in Ihrer Beratung?

Wenn es um Gesundheit und

Wohlbefinden geht, spielt der Darm eine Schlüsselrolle. Der Darm ist weit mehr als ein reines Verdauungsorgan. Er beherbergt etwa 80 Prozent aller Immunzellen und ist somit das größte Organ unseres Immunsystems. Auf der Basis von Stoffwechsel- und Ernährungsanalysen sowie der Messung zur Körperzusammensetzung lassen sich individuelle Maßnahmen zum Abnehmen entwickeln. Aber auch zum Zunehmen, was besonders für viele Krebspatienten von Bedeutung ist.

#### DR: Sie hatten erst kürzlich in Dachau einen Vortrag über „Brainfood“. Was ist das?

Gehirngerechtes Essen. Für die Energiebilanz ist es egal, wie oft und wann man isst – nicht aber für die Hirnfunktionen. Das Gehirn will regelmäßige und kleine Portionen zur richtigen Zeit und viel Wasser. Ein gutes Frühstück kann uns zu geistigen Höhenflügen verhelfen. Ein fettreiches Mittagessen kann dafür sorgen, dass wir akut mental nicht leistungsfähig sind. Einen günstigen Einfluss auf Konzentration, Aufmerksamkeit und die Ge-

schwindigkeit der Informationsübertragung und Erinnerungsleistung haben 25 Gramm Kohlenhydrate.

#### DR: Können Sie konkrete Beispiele für „Brainfood“ nennen?

Was am leichtesten umzusetzen ist, ist viel Wasser zu trinken, am besten alle zwei Stunden ein Glas. Müdigkeit, Konzentrationsmangel oder Kopfweh sind häufig Zeichen eines Wassermangels. Und 25 Gramm Kohlenhydrate stecken zum Beispiel in einer Banane oder einem Brot mit Quark.

#### DR: Und was ist eher schlecht für das Gehirn?

Zu viel Zucker, zu viel Fett und zu wenig Wasser. Eine fettreiche Mahlzeit verringert kognitive Funktionen wie das Lernen und das Gedächtnis. Ein Flüssigkeitsmangel stört die Informations-Verarbeitungsleistung und verringert so Lernerfolge. Und Zucker, besonders Traubenzucker, wirkt wie ein Blitz im Gehirn, so schnell die Energie da ist, so schnell ist sie wieder weg. Bestimmt hat es jeder schon mal erlebt, dass er nach einer

üppigen Mahlzeit müde wird. Damit der Verdauungstrakt volle Leistung bringen kann, fließt vermehrt Blut zum Darm, was dann im Gehirn fehlt. Dadurch wird der Mensch müde.

#### DR: Gibt es denn Tests dazu?

Inzwischen gibt es zahlreiche Untersuchungen. Zum Thema Flüssigkeitsversorgung gab es unter anderem das Projekt „Trinken im Unterricht“ mit Schülern. In einer Unternehmensberatung haben 70 Mitarbeiter erfolgreich an einem Brainfood-Projekt teilgenommen. Der Krankenstand wurde um 44 Prozent reduziert und die Produktivität um fünf Prozent gesteigert. Auch Kaugummikauen hilft beim Denken, weil die Hirndurchblutung gefördert wird.

#### DR: Für einige war jetzt Fastenzeit, wie fastet man Ihrer Meinung nach richtig?

Es gibt die unterschiedlichsten Varianten zum Fasten. Für manche bedeutet Fasten den Verzicht auf Süßigkeiten oder Alkohol oder den Verzicht auf Essen. Wobei letzteres eine interessante spirituelle Erfahrung sein kann. Fasten um Abzunehmen