

Geht Döner, wenn es so warm ist?

ERNÄHRUNG Nicht zu schwer essen bei großer Hitze – so lautet der allgemeine Ratschlag. Aber was ist sinnvoll – vor allem, wenn wenig Zeit ist? Ernährungsberater Udo Altenfelder gibt Tipps.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED **HANNAH NIEDERFELD PATERSON**

Coburg Der Coburger Udo Altenfelder ist neben seiner Tätigkeit als Ernährungsberater auch Heilpraktiker, Erste-Hilfe-Ausbilder und Trainer für Sportrehabilitation. Gesunde Ernährung und Fitness sind also nicht nur Teil seines beruflichen, sondern auch seines privaten Lebens. Hier verrät er, wie man an heißen Tagen schnell, gesund und hitzegeeignet Mittag macht.

Fast Food? Geht sogar

„Statt Burger oder Pommes bei McDonalds kann man auch einen Caesar Salad mit Hühnchenbruststücken essen“, sagt Altenfelder mit Blick auf die Speisekarte der Fast-Food-Kette. Aber auch Döner habe den Ruf als ungesundes Fast Food nicht verdient. „Döner ist zwar Fast Food, aber mit einem Vollkornbrot statt Weißbrot ist Döner sehr gesund: viel Gemüse, ein bisschen Fleisch und Kohlenhydrate“, erklärt Udo Altenfelder.

Warum Weißbrot hungrig macht

Weißes Mehl besteht hauptsächlich aus Stärke, die im Körper zu Zucker abgebaut wird. Daher steigt der Blutzuckerspiegel im Körper schnell an, wenn wir Weißbrot essen. Zum Zuckerabbau brauchen wir dann Insulin, das unseren Blutzuckerspiegel schnell wieder sinken lässt. Und das bedeutet, nach nur kurzer Zeit haben wir wieder Hunger.

Fettige Speisen sind ein No-Go

Eine Alternative zu Döner in der Innenstadt: eine Fischsemmel. Auch hier: am besten mit Vollkornbrot und nicht frittiert. Denn viel Fett, so Udo Altenfelder, verlangsamt den Stoffwechsel und mache

„Wenn jemand anschließend noch in der Lage sein will zu arbeiten, kann ich den Braten mit Kloß oder Pommes für die Mittagspause nicht empfehlen.“



UDO ALTENFELDER
Ernährungsberater



Wasser, Obst, Salat – aber auch Döner, Sushi oder Fischsemmel können ein gesundes und schnelles Mittagessen sein.

Foto: Grafik von Sahar Nezhadbahram

damit müde. Hitze und fettiges Essen sind also keine gute Kombination. „Wenn jemand anschließend noch in der Lage sein will, zu arbeiten ohne einzuschlafen, kann ich den Braten mit Kloß oder Pommes für die Mittagspause, vor allem im Sommer, nicht empfehlen“, warnt Udo Altenfelder.

Noch mehr gesundes Fast Food

Und es gibt ja noch die japanische Variante des Sandwiches: Sushi. „Es kommt natürlich immer auf den Geschmack an. Sushi kann eine gute Alternative zu Döner und Sandwich sein!“ Schließlich ist bei Sushi nichts frittiert und es enthält Reis statt Brot, Fisch statt Fleisch. Oder in der veganen Variante Avocado, Gurke oder Kürbis. Doch auch hier gilt das gleiche Prinzip wie beim Mehl: brauner Reis ist gesünder als weißer.

Udo Altenfelder bringt sich für seine Mittagspause meistens etwas von zu Hause mit. „Heute Mittag habe ich zwei Kartoffeln mit Quark gegessen. Die Kartoffeln habe ich daheim gekocht und mitgebracht. In der Früh esse ich Haferflocken und zwischendrin einen Riegel. Ich

brauche viel Energie, weil ich viel Sport mache. Der Energiebedarf ist bei jedem anders. Es ist wichtig, ein Körpergefühl zu entwickeln und darauf zu achten, was der Körper braucht. Pauschal lässt sich das nie sagen.“

Isotonische Drinks und Elektrolyte – jein

Bei Hitze viel trinken. Klar. Aber was? „Am besten ist Wasser. Das ganze Zuckerzeug ist nicht gut bei Hitze. Das macht nur noch mehr Durst“, rät Udo Altenfelder. Aber auch hier und da eine Saftschorle sei nicht verkehrt. „Schorlen mit genug Wasseranteil sind isotonisch. Das heißt, dass die enthaltenen Mineralstoffe schnell vom Körper aufgenommen werden und zur Energiegewinnung genutzt werden können.“

„Elektrolyte als Nahrungsergänzungsmittel braucht man nur, wenn man sich körperlich extrem anstrengt und sehr viel schwitzt. Ansonsten hält der Körper das aus. Wenn man merkt, dass man Wadenkrämpfe bekommt, dann sollte man vielleicht Elektrolyte nehmen. Kalium ist wichtig für das Herz und Magnesium und Calcium für die Mus-

keln“, erläutert Udo Altenfelder. Generell sei Obst eine gute Quelle für Elektrolyte, vor allem für Kalium und Magnesium. Udo Altenfelder verweist auf die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO): „Die WHO sagt zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse am Tag, aber das essen eben die wenigsten.“ Eine Portion Obst beschreibt die WHO als „eine Handvoll Obst“, was ungefähr 150 Gramm entspreche. Das sind ungefähr ein Apfel und eine Banane täglich.

Lieber Eispack statt Eiskugel

Viele genießen bei sommerlichen Temperaturen ein Eis in der Waffel, im Becher oder am Stiel. Eine Kugel Eis enthält circa zwölf Gramm Zucker. Das ist ein Viertel der von der WHO empfohlenen täglichen Menge. Udo Altenfelder kennt gesündere Tricks, um sich abzukühlen: „Statt Eis essen empfehle ich, sich lieber kühl abzuduschen, mal kurz ein Eispack auf die Haut zu legen oder ein nasses T-Shirt anzuziehen. Und ich esse im Sommer viel Wassermelone, Erdbeeren und Blaubeeren. Das erfrischt genauso.“

Polizeibericht

Anschlag auf Geldautomaten

Coburg Am Mittwoch zwischen 13 und 19.30 Uhr wurde das Display eines Geldautomaten in einer Bank in der Hindenburgstraße beschädigt. Der Täter zerbrach die Scheibe des Automaten im SB-Bereich, wodurch ein Schaden von etwa 1000 Euro entstand. Die Polizei Coburg ermittelt und bittet Zeugen, sich zu melden (Telefon 09561/645-0). *pol*

20.000 Euro bei Brand in Gartenhütte

Coburg In der Nacht von Mittwoch auf Donnerstag rückte die Feuerwehr aus: In der Kleingartensiedlung Coburg Nord stand gegen 3.30 Uhr eine Gartenhütte in Flammen. Nach etwa zwei Stunden hatte die Feuerwehr den Brand gelöscht und ein Übergreifen auf die Nachbarparzellen verhindert. Der Schaden beläuft sich ersten Schätzungen zufolge auf rund 20.000 Euro. Zur Brandursache ist bislang nichts bekannt; die Kriminalpolizei ermittelt und bittet um Hinweise (Telefon 09561/6450). *pol*

VERKEHR

Sicher mit dem Rad unterwegs

Coburg Die Polizeiinspektion Coburg veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) und der Verkehrsverwaltung Coburg eine Informationsveranstaltung am Samstag, 16. August, von 10 bis 14 Uhr am Goldbergsee. Der Fokus liegt auf der sicheren Teilnahme mit Fahrrad und Elektrofahrrad im Straßenverkehr. Der ADFC bietet eine kostenlose Fahrrad-Codierung an, und die Verkehrswacht stellt einen „Pedelec-Simulator“ zum Testen des eigenen Reaktionsvermögens bereit. Außerdem gibt es viele Informationen zum Thema Verkehr und Gelegenheit für Gespräche. Die Veranstaltung findet auf dem Schotterparkplatz gegenüber der Rodacher Straße am westlichen Seeufer statt. *red*

ERINNERUNGSWEG 12

Jüdische Kaufhäuser – Zeichen der Moderne in der Innenstadt

Coburg 14 Stationen umfasst der neu eröffnete Erinnerungsweg in Coburg, der an das jüdische Leben in der Vestestadt erinnert. In 14 Folgen veröffentlicht das Tageblatt die Texte zu den Stationen. Folge und Station 7: Die Kaufhäuser Conitzer und Fehheimer in der Spitalgasse.

Kaufhäuser

Jüdischen Händlern gelang es in der Zeit der Industrialisierung (1871 – 1914), das wachsende Konsumbedürfnis der Bevölkerung zu stillen. Dazu schufen sie mit dem Kaufhaus ein neues Geschäftsmodell. Sie orientierten sich dabei an Entwicklungen in Frankreich und den USA. Vorteilhaft wirkte sich dabei für die Juden ihre frühere Tätigkeit als ambulante Händler aus. Dadurch besaßen sie überregionale Kontakte, die sie zur Beschaffung des umfangreichen Warenangebots nutzten.

In Coburger eröffnete 1886 im Steinweg eine Filiale des Kaufhauses H. & C. Tietz. 1891 folg-

te durch den Kaufmann Julius Blüth die Eröffnung des Kaufhauses Fehheimer im Haus Spitalgasse 12. Das Geschäft war von Anfang an wirtschaftlich erfolgreich. Bereits nach sechs Jahren erhielt das Kaufhaus den Hoflieferantentitel. 1905 wurde Hugo Fehheimer Teilhaber des

Unternehmens. Zusammen mit seinem Schwager Julius Blüth leitete er das Kaufhaus bis Anfang 1933.

Die Nationalsozialisten hetzten früh gegen die Kaufhäuser und deren Besitzer. So agitierte 1927 die Zeitung „Der Weckruf“: „Das jüdische Warenhaus,

der Ruin des deutschen Geschäftsmannes“. Schon 1929 verabschiedete die NSDAP-Mehrheit im Coburger Stadtrat eine Steuer für Warenhäuser, um den „Schutz der kleinen Geschäftsleute“ zu gewährleisten. In der Folge kam es zu zahlreichen Hetzkampagnen gegen die hiesigen Kaufhäuser und zu Sachbeschädigungen.

Nach Hitlers Machtübernahme 1933 kam es zu Boykottaufrufen gegen das Kaufhaus, das daraufhin schließen musste. Fast gleichzeitig wurde Hugo Fehheimer in „Schutzhäft“ genommen und in der sogenannten „Prügelstube“ misshandelt. Julius Blüth entging der Verhaftung durch einen Schlaganfall. Infolge der Übergriffe schloss das Kaufhaus Fehheimer seine Pforten. Die Inhaber flohen mit ihren Familien in die Niederlande. Das Haus wurde daraufhin versteigert und kam langfristig in den Besitz des NS-Stadtrates Karl Hartung.

Gegenüber dem Kaufhaus

Fehheimer eröffnete 1903 im Haus Spitalgasse 19 eine Filiale des Firma Conitzer. Deren Leitung übernahmen die Kaufleute Max Frank und Adolf Friedländer. Mit ihnen zog endgültig die Moderne in die Coburger Geschäftswelt ein. Das Geschäft stand für alle Gesellschaftsschichten offen, bot Waren zu günstigen Preisen an und führte das Bargeldsystem ein. Vorher wurde nur auf Rechnung gekauft und später bezahlt.

Auch die 1908 erbaute Kaufhausfassade spiegelte diese Modernität wieder. Sie orientierte sich am Kaufhaus Wertheim in Berlin. Von den vielen bildlichen Plastiken an dieser Fassade ist die Darstellung der Biene von besonderer Bedeutung. Diese steht symbolisch für den Fleiß der jüdischen Besitzer und deren wirtschaftlichem Erfolg. Zudem zeigt die Darstellung der Justitia im Giebelfeld an, dass es in diesem Haus gerecht zugehe. Antisemitische Aussagen widersprachen dem stets.

In den 1920er Jahren stand das Kaufhaus Conitzer für technische Innovationen. 1925 zeigte man erstmals den Kunden eine Lichtbild-Reklame im Schaufenster. Gleichzeitig führte die Firma als erste in Coburg die Weihnachtsdekoration zur Adventszeit ein. Auch fanden bei Conitzer die ersten Modenschauen statt. Die Verkaufsfläche umfasste mehrere Etagen, die mit einem Fahrstuhl verbunden waren.

Auch Max Frank wurde mit den Boykottaufrufen 1933 in „Schutzhäft“ genommen und in der sogenannten „Prügelstube“ misshandelt. Adolf Friedländer hatte Coburg bereits 1930 verlassen. Nach 1933 wurde Frank enteignet. Er durfte sein Geschäft nicht mehr betreten und ein Betriebsrat übernahm die Leitung. Die Firma kam daraufhin in finanzielle Probleme und wurde deshalb 1935 liquidiert. Max Frank starb 1938 infolge von Misshandlungen, die er in der Pogromnacht erlitt. *red*



Justitia im linken Giebelfeld steht dafür, dass es im Kaufhaus gerecht zugeht.

Foto: Simone Bastian