



SOCIETÄT DUISBURG e.V.
GEGRÜNDET 1774

„Reisen: Gefahr durch falsche Ernährung?“

Vortrag von Herrn Prof. Dr. Hans-Georg Krengel, Kath. Klinikum Essen

In den Räumen der SOCIETÄT DUISBURG e.V., 2. Juli 2021

Nach einer über 16 Monate andauernden Pause treffen wir uns wieder mal zu einem unserer klassischen Abende mit Essen und Vortrag. Es ist noch nicht wieder die „alte“ Zeit, wir haben lange Monate der Isoliertheit durchlebt und alle sehnen sich nach Zusammenkommen und Gedankenaustausch. Beides werden wir heute Abend wieder erleben. Und es gibt einen besonderen Moment: War Prof. Krengel im letztjährigen März unser letzter Vortragender (zum Thema „Pest“, passend zur beginnenden COVID-19 Pandemie), ist er heute nun auch der erste nach dieser langen Phase der Abstinenz. Und, es gibt wieder ein aktuelles Thema mit der Wiederaufnahme der Reisetätigkeit: Wie ernähren wir uns richtig!

Mit dem obligatorischen Sektempfang und der Begrüßung durch den Vorsitzenden beginnt der Abend; es schließt sich ein kleines Zwischenspiel an - analog zum letzten Treffen - mit unserem Mitglied, Frau Helga Rühl, die ihre Streich-Psalter dabei hat und uns mit zwei Stücken auf den heutigen Abend einstimmt: „Himmel und Erde vergehen“ und „Kommt ein Vogel geflogen“. Wunderbar!

Wir gehen hinüber in den großen Saal und können mit dem Abendessen beginnen; Herr Klaus Hobohm hat Außerordentliches auf die Beine gestellt - schon bei den Vorspeisen kann man sich verlieren mit Matjestatar, Rauchlachs, Heilbutt, Serrano Schinken auf Melone, Vitello Tonnato, Roastbeef mit Meerrettich und Geflügelsalat, alles ganz frisch und sehr schmackhaft! Wir werden dazu verleitet, hier mehrfach zuzulangen. Der Hauptgang steht dem aber in nichts nach: Französische Perlhuhn-Brust im Sesammantel, Zürcher Kalbsgeschnetzeltes und à la minute zubereitete, frische Kräuterpfifferlinge - einfach köstlich, wir sind überwältigt!

Aber nun kommen wir zum Teil mit der geistigen Speisung. Herr Professor Krengel wird vom Vorsitzenden obligatorisch vorgestellt, um anschließend seinen Vortrag zu beginnen.

Er beginnt mit der Frage: Warum können wir auf Reisen schneller erkranken als zu Hause? Relativ einfache Antwort: Wir essen die Keime des Kochs mit und in der Fremde kommen wir mit viel mehr Leuten und einer ganz anderen Umgebung in Berührung. Darauf muss sich unser Körper, vor allem aber unser Magen / Darm einstellen. Das gelingt mehr oder weniger gut. Auf Reisen brauchen wir kleine Snacks, fruchtig und geschmacklich hochwertig, dazu etwas zum Durstlöschchen. Zu bevorzugen ist stilles Wasser, mit Sprudel macht es die Sache aber lebendiger.

Macht nun Essen krank? Nahrungsmittelallergien sind relativ selten, häufiger hat man es mit Unverträglichkeiten zu tun, wie gegenüber Laktose (Milchzucker), Fruktose (Fruchtzucker) oder Histamin (Abbauprodukt der Aminosäure Histidin).

Und es gelten die alten Regeln:

- Die Menge macht das Gift!
- Cook it, peel it, boil it or leave it!
- Kein Leitungswasser, sondern nur abgekochtes bzw. einwandfreies, abgepacktes Wasser aus original verschlossenen Flaschen, keine Eiswürfel!
- Hände waschen!

Danach geht Professor Krengel eingehend auf Diarrhoen ein, welche Bakterien (Salmonellen, Cholera), Viren (Noro-, Rota, und Adenovirus) oder Parasiten als Ursache haben können.

Nach dem Vortrag werden Fragen gestellt, die alle von Prof. Krengel beantwortet werden. Welch ein interessanter Abend!



(Text und Fotos: Dr. Ralf Tempel)