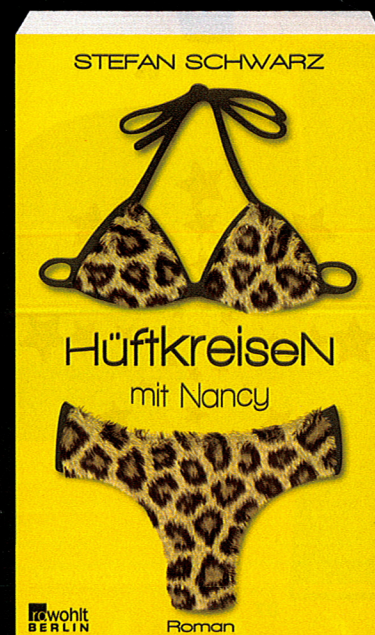


© Ryan McVay / Getty Images

Ein Mann
im Vollspagat
zwischen
zwei Frauen ...



256 Seiten. Klappenbroschur
€ 14,95 (D) / € 15,40 (A) / sFr. 27,40 (UVP)

petras Look
BEAUTY-LEXIKON

Galaktose

Der etwas andere Zucker

Dieser Stoff süßt, ohne dick zu machen, bringt die Gehirnzellen auf Trab und hat noch viele andere Talente. Ein Segen für alle Süßigkeiten-Junkies!

Galaktose – das klingt für Laien nach einem galaktischen Wunderprodukt. Falsch. Galaktose ist ein absolut irdischer Stoff. Von Traubenzucker, also von Glukose, unterscheidet er sich nur durch eine etwas andere chemische Struktur. Galaktose kommt hauptsächlich im natürlichen Milchzucker vor, in der Laktose. Diese besteht aus zwei Bausteinen, nämlich einem Galaktose- und einem Glukosemolekül. Wir nehmen Galaktose also hauptsächlich durch Milchprodukte auf – sofern wir diese vertragen.

Der Körper benötigt Galaktose für den Bau und die Funktion der Zellen, um die lebenswichtigen Hormone und Gerinnungsfaktoren im Blut herzustellen. Besonders Säuglinge sind für ihr Wachstum und ihre Entwicklung auf diesen Zucker angewiesen, darum steckt er hochkonzentriert in Muttermilch. Einmal in die Zelle gelangt, wird Galaktose in Glukose umgewandelt und zwecks Energiegewinnung verbrannt oder als Baumaterial für Zellen ver-

wendet. Für die meisten Ernährungswissenschaftler schien die Sache deshalb bislang klar: Ein Erwachsener brauche keine Galaktose, was der Organismus benötige, bilde er sich aus Glukose.

Völlig anders sieht das Dr. Hasso Thalmann: „Ich halte Galaktose für etwas Besonderes, weil sie über andere Transportsysteme als Glukose in die Zelle gelangt.“ Glukose kann der Körper nur mithilfe von Insulin für die Zellen verfügbar machen. Bei vielen Menschen sprechen aber die Zellen nicht gut auf dieses Hormon an – als Folge davon haben sie ein Problem, Glukose zu verwerten.

Thalmann, Allgemeinmediziner in Hamburg, behandelt deshalb viele seiner Patienten mit Galaktose, zum Beispiel bei hohen Blutzucker- und Harnsäurewerten, bei Diabetes, Gefäßerkrankungen, zur Stärkung des Immunsystems oder bei Burn-out. „Dieser Zucker gibt ihnen Power, entgiftet Leber, Nieren, Gehirn und stärkt die Hirn- und Nervenzellen“, erklärt Dr. Thalmann. „Das

Ein Zucker, der nebenbei die Organe entgiftet

FOTOS: STOCKFOOD

ist heutzutage extrem wichtig, weil immer mehr Reize unser Nervensystem strapazieren. Gerade für Kopfarbeiter bedeutet Galaktose ein Segen: Das Gehirn benötigt als einzige Nahrungsquelle mehr als hundert Gramm Glukose täglich – im Blut sind aber immer nur fünf Gramm vorrätig.“

Ohne Glukose geht in unseren Körperzellen nichts, speziell im Gehirn: Sie ist der zentrale Treibstoff. Das Gedächtnis leidet, wenn die Hirnzellen nicht genug Energie bekommen und regelrecht hungern. „Die Lösung könnten Galaktose-Präparate sein, denn dieser Zucker versorgt Körper und Gehirn auch ohne Insulin mit Energie“, sagt Dr. Thalmann. „Besonders für Demenz- und Alzheimerpatienten könnte sich Galaktose als nützlich erweisen, denn neuere internationale Untersuchungen betrachten einen Hungerzustand des Gehirns als

Ursache dieser Krankheiten.“ Doch noch liegen dazu erst wenige Studien vor, obwohl schon seit rund 90 Jahren über Galaktose geforscht wird (mehr Informationen dazu auf www.galactose.de) und eine Reihe von Studien ihren therapeutischen Einsatz bei anderen Erkrankungen stützt. Darum gibt es die Galaktose im Handel als Kapsel für den therapeutischen Bedarf und als Pulver, mit dem man auch süßen kann.

Denn die Süßkraft dieses besonderen Zuckers wurde schon hinreichend erforscht: Galaktose macht Speisen süß, aber die Hüften nicht dick. Nachteil: Sie süßt weniger stark als Traubenzucker und ist noch teuer – eine 270-Gramm-Dose kostet mindestens 50 Euro (in der

Apotheke) und reicht für ungefähr einen Monat. Doch laut Dr. Thalmann zahlt sich die Investition für Süßigkeiten-Junkies trotzdem aus: „Häufig verspürt man einen Jieper auf Süßes, weil das Gehirn Alarm schlägt. Ein Löffel Galaktose gibt

den hungrigen Zellen, was sie brauchen, und der Heißhunger findet ein Ende.“ Sein persönlicher Genusstipp:

keinen Fertigkakao trinken, sondern lieber originales Kakaopulver mit Galaktose anmischen, oder zum Beispiel das Pulver über Obstsalat und Müsli streuen oder in ungesüßte Obstsaft rühren. „So bekommt der Körper etwas Süßes, der Zucker-jieper verschwindet, und auf den Organismus wirkt die Galaktose zusätzlich wie ein Jungbrunnen.“ **UTA KÖNIG**

So tricksen Sie den Heißhunger auf Süßes aus

Juvéderm®
ULTRA SMILE

Fragen auch Sie Ihren Arzt nach Juvéderm® ULTRA SMILE Hyaluronfiller für sanft geformte Lippen mit mehr Volumen – so schön wie von der Natur geschaffen.

Überzeugen Sie sich von den Ergebnissen mit Juvéderm® ULTRA SMILE auf www.juvedermultra.de

Natürlich
schöne Lippen
wie nie zuvor

Für weitere Informationen fragen Sie einen Arzt für ästhetische Behandlungen. Juvéderm® ULTRA SMILE ist ein Medizinprodukt zur Injektion, vertrieben durch Pharm-Allergan GmbH, Ettlingen.