

# Rund um den Po

## Gesunde Pflege von innen und außen

Von und mit Ellen Norten, Vladimir Rydl und Jean Pütz



### Vorwort

Das stille Örtchen

Die Analwäsche

Der Po und Lust

Balaststoffe - Darnpflege von innen

Gummi arabicum - Gummar HT

Kleine Ernährungshilfe bei Verstopfung

Bezugsquellen

Liebe Zuschauer,

Wenn wir uns in der Hobbythek einem Thema widmen, das auf den ersten Blick ungewöhnlich erscheint und für allerlei Kalauer und Witze erhalten könnte, so werden wir mit Sicherheit die Grenzen des Anstands und der Menschenwürde nicht überschreiten. Es geht uns um einen Körperteil, der sogar einen gewissen Reiz nicht entbehrt., den Po.

Der wird zwar gerne, insbesondere in erotischen Darstellungen, abgebildet, über seine spezielle Pflege, insbesondere die des Darmausgangs, wird dagegen schamvoll geschwiegen. Dabei ist Schätzungen zufolge mindestens jeder fünfte Bürger von Hämorrhoiden oder anderen Analleiden betroffen. Auch ich habe zwanzig Jahre lang stark unter Hämorrhoiden gelitten. Diese Krankheit ruft im Gegensatz zu anderen Gebrechen bei unseren Mitmenschen keinerlei Mitgefühl hervor. Statt dessen erntet man höchstens Spott.

Vor fünf Jahren mußte ich mich sogar einem chirurgischen Eingriff unterziehen. Doch auch der zeigte wenig Erfolg, genausowenig wie Cortisonsalben und -zäpfchen. Nicht zuletzt aus dieser eigenen Betroffenheit heraus habe ich mich in den letzten Jahren intensiv mit diesem Thema beschäftigt. Mit meinen Kolleginnen Dr. Ellen Norten und Christine Niklas schrieb ich unser neuestes Hobbythekbuch "Darm und Po", das sich mittlerweile mit 90000 verkauften Exemplaren zum Bestseller entwickelt hat. Das freut uns natürlich außerordentlich und zeigt uns gleichzeitig, daß wir offensichtlich einer Vielzahl von Menschen in großer Not helfen konnten.

Es ist schon erstaunlich, wie oft allein ich in den letzten Wochen angesprochen wurde und welche Dankbarkeit die Menschen mir dann

entgegen gebracht haben. Manchmal hatte ich direkt den Eindruck, zu einer Art Guru hochstilisiert zu werden. Genau das aber wollen wir natürlich nicht. In unserem Buch haben wir nur wissenschaftlich fundierte Inhalte dargestellt oder verlorengangenes Wissen unserer Großeltern wieder hervorgeholt. Es ist schon erstaunlich, mit welchen einfachen Mitteln sich Analbeschwerden und Verdauungsprobleme nicht nur lindern, sondern oft sogar heilen lassen. Mein Hämorrhoidalleiden bin ich jedenfalls losgeworden, und zwar ausschließlich durch den Gebrauch von Wasser und einer eigens von mir dazu entwickelten Analwaschcreme. Heute wundert mich deshalb, daß in den westlichen Industrienationen der Gebrauch von Toilettenpapier nach dem Gang zur Toilette als ausreichende Reinigung angesehen wird. Unter Orientalen gehört die Reinigung mit Wasser nach dem Stuhlgang zur Selbstverständlichkeit, und tatsächlich sind unter diesen Menschen auffallend wenige von Analleiden und Hämorrhoiden betroffen.

Doch Wasser und Reinlichkeit sind nur die eine Seite des Problems. Auch der Po hat zwei Seiten, nämlich eine äußere und eine innere. Die innere ist der Darm und seine Verdauung. Harter Stuhlgang kann die empfindliche Anahaut verletzen. Auch aus diesem Grund ist es wichtig, daß der Kot eine weiche, voluminöse Beschaffenheit hat. Ein solches Verdauungsprodukt kann auch bei einer ausgedehnten "Sitzung" keine Probleme verursachen. Deshalb ist eine ballaststoffreiche Ernährung nicht nur die Voraussetzung für eine gesunde Verdauung, sondern auch für einen problemfreien Po. Daß eine solche ballaststoffreiche Kost keineswegs schlecht schmecken muß, beweisen wir Ihnen mit unseren Rezepten. Unsere Suppen, Gemüsegerichte, Klöße und Müslis sind echte Delikatessen. Unsere darmpflegenden Joghurts aus der Hobbythek "Darm und Po Teil 1: Die Darmflora" (Hobbytip Nr. 258) erfreuen sich mittlerweile genauso großer Beliebtheit wie unsere Hobbythekbrote zum Selberbacken aus der Hobbythek "Backen delikater Brote leicht gemacht" (s. Hobbytip Nr. 257) aus dem vergangenen Jahr. Bei so vielen Anregungen und Informationen kann ja eigentlich nichts mehr schiefgehen. Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen, daß Ihnen unsere Tips genauso helfen werden, wie sie mir selber geholfen haben.

Ihr Jean Pütz

## **Das stille Örtchen**

Heute erscheint es uns selbstverständlich, daß wir unsere eigene Toilette haben, wir teilen sie höchstens mit einigen Familienmitgliedern. Diesen Luxus gibt es allerdings bei uns noch gar nicht so lange, wie man zunächst annehmen könnte. Schon ein Blick in nicht renovierte Altbauten zeigt, daß sich dort hin und wieder noch das Klo im Hausflur befindet. Zu den Zeiten unserer Großeltern befand es sich sogar häufig im Hof. Bei Wind und Wetter mußte man damals vor die Tür, um in einem zugigen Häuschen seine Notdurft zu verrichten. Doch auch dieses Häuschen, so unbequem es im Einzelfall sein mochte, hatte einen großen Vorteil. Die Exkreme landeten an einem dafür vorgesehenen Ort, und das war keineswegs immer so.

## **Die Geschichte des Klos**

Die Straßen und Städte im Mittelalter hatten unabhängig von ihren Bewohnern eines miteinander gemein. Die Luft dort war verpestet mit

einem bestialischen Gestank. Urin und Kot fanden sich an allen Ecken. Niemand achtete darauf, wo er gerade seine Notdurft verrichtete. Der Nachtopf wurde durchs Fenster entleert. Vielleicht bekam der eine oder andere diesen "Segen" sogar auf den Kopf. Das war keineswegs nur unappetitlich, sondern konnte durchaus gefährlich werden. Der Kot und Urin kranker Menschen enthält in der Regel nämlich Krankheitskeime. Bakterien, Viren oder Pilze können sich, wenn Kanalisationseinrichtungen fehlen, ungehindert verbreiten. Im Mittelalter nahmen so viele Seuchen ihren Anfang.

## **Gestank am Hof des Sonnenkönigs**

Fehlende Toiletten waren keineswegs ein Zeichen von Armut. Am Hof von Ludwig dem XIV in Versailles gab es nahezu alles im Überfluß. Lediglich Waschbecken und Toiletten waren Mangelware. So soll es in dem riesigen Schloß des Sonnenkönigs für viele hundert Menschen nur zwei Waschbecken und keine Toilette gegeben haben. Ludwig XIV selbst schiß nach der Überlieferung vorwiegend hinter die Vorhänge. Bei Audienzen hatten die Untergebenen sogar dem königlichen Kotabsetzten beizuwohnen. Ob sie das Produkt dieser Entleerung dann auch noch bewundern mußten, ist allerdings nicht überliefert.

Auch im Schloß Versailles stank es zu dieser Zeit gottserbärmlich. Mit Unmengen von Parfum versuchten seine Bewohner damals den widerlichen Gestank zu überdecken. Ob deshalb heute noch Frankreich als das Mekka für Parfumdüfte gilt, sei dahingestellt.

## **Der Weg zum Besseren**

Es war sicherlich notwendig, daß sich die Sitten gewandelt haben, denn mittlerweile wissen wir ja über die Bedeutung dieser Art von Hygiene Bescheid, und es ist kein Wunder, daß etwa zum Ausgang des vorigen Jahrhunderts der Begriff "Hygiene" vor allen Dingen mit dem stillen Örtchen in Beziehung gebracht wurde. Nicht von ungefähr spricht man heute noch im Zusammenhang mit Toilettenpapier, Binden oder Tampons von "Hygieneartikeln". Erstaunlich ist, daß das Wissen um Hygiene auch in der Geschichte der Menschheit keineswegs neu ist. Die alten Römer verrichteten ihr Geschäft nicht nur mit Stil, sondern auch hygienisch.

## **Der Luxus der Latrine**

Bei den alten Römern gab es öffentliche Bedürfnisanstalten, die sogar über einen Wasseranschluß verfügten. Die Menschen bezahlten ein geringes Entgelt, um diese marmornen Latrinen aufsuchen zu dürfen. Dort ging es lustig zu. Zwischen den einzelnen Klosetts gab es nämlich keine Trennwände, so daß die Sitzungen keineswegs im stillen stattfanden. Man hockte zusammen, sah, was beim Nachbarn gerade abging, und wurde am Ende sogar noch angespornt. Der Stuhlgang wurde in diesen marmornen Bedürfnisanstalten regelrecht zelebriert. Die Toilettennachbarn ermunterten zu ausführlichen Diskussionen und Gesprächen. Man nahm sich Zeit und verweilte vielleicht sogar noch ein wenig länger als nötig an diesem luxuriösen Treffpunkt. Eine gut funktionierende Wasserspülung, oft direkt an einen Bach oder See angebunden, sorgte übrigens dafür, daß der Geruch in der Bedürfnisanstalt nicht allzu stark wurde. Die Menschen verließen sowohl körperlich als auch geistig befriedigt die Latrine, jedenfalls schildern dies einige der römischen Schreiber wie z.B. "Lucian" genüßlich. Die Pracht der Latrinen ist übrigens auch heute noch nicht

völlig verlorengelassen. An einigen historischen Ausgrabungsstätten wie z.B. Pompeji oder Ostia sind die marmornen Reste noch zu bewundern.

## **Öffentliche Klos heute**

Anscheinend besteht heute immer noch ein intensives Kommunikationsbedürfnis auf öffentlichen Toiletten. Männer führen auf Pissuirs gern hochgeistige Gespräche. Außerdem zeugen die Toilettenwände von einem enormen Mitteilungsbedürfnis. Keineswegs nur auf Herrentoiletten kann man erfahren, wer oder was gerade dem Schreiber an diesem Platz durch den Kopf gegangen ist.

Manche privaten Gastgeber kommen diesem Mitteilungsbedürfnis entgegen. Nicht nur ein Buch für Klosprüche, sondern auch eigens dafür vorgesehene Tafeln oder Folien zieren so manche Klowand. Nach Jahren können solche Requisiten manche angenehme oder auch unangenehme Erinnerung an die eigenen Gäste wecken.

## **Das eigene Klo**

Prinzipiell ist es wichtig, daß Ihr eigenes Örtchen eine angenehme Atmosphäre hat. Dort sollen Sie sich wirklich wohl fühlen können. In angenehmer Umgebung nimmt man sich in der Regel nämlich eher Zeit für die eigene Verdauung. Zu dieser Art von Darmpflege gehört nicht nur Muße, sondern in jedem Fall auch eine regelmäßige Darmentleerung. Allerdings muß diese entgegen der weitläufigen Annahme keineswegs täglich stattfinden. Es reicht auch aus, wenn sie nur alle 2 bis 3 Tage zur Toilette gehen. Die Menschen sind in dieser Hinsicht verschieden. Auch eine Entleerung bis zu dreimal am Tag darf noch als normal gelten.

## **Der natürlicher Umgang mit der Verdauung**

Der ideale Stuhl ist nicht zu fest und nicht zu flüssig, und er stinkt. Wir empfinden unseren eigenen Geruch nicht als unangenehm, da er uns vertraut ist. Für unsere Mitmenschen ist es jedoch Gestank. Man sollte deshalb Rücksicht nehmen. Nach dem Gang zur Toilette sollte es selbstverständlich sein, daß man sich entsprechend reinigt und das Fenster hinter sich öffnet. Auch ein Pups kann äußerst störend wirken und gehört auf den Lokus.

“Bis dreißig denken die Menschen an die Liebe, bis fünfzig an die Karriere und danach an die Verdauung.”

Diese Volksweisheit klingt zwar lustig, hat aber sicher einen wahren Kern. Im Alter richten viele Menschen, vielleicht weil sie jetzt mehr Zeit haben, ihr Augenmerk auf die Verdauung. Gerade ältere Menschen neigen dazu, sich wenig zu bewegen, außerdem trinken gerade im Alter viele Menschen zu wenig. Die Folge können dann tatsächlich leichte Verdauungsprobleme sein. Statt dem Übel entgegenzuwirken, neigen manche Menschen dazu, ihre Verdauung aufs genaueste zu kontrollieren. Dieses Verhalten kann geradezu krankhafte Ausmaße annehmen. Beobachten Sie sich und ihre Verdauung generell nicht allzu intensiv. Dadurch können Verkrampfungen entstehen. Der Griff zum

Abführmittel scheint dann naheliegend, und schon ist der Betroffene in einem Teufelskreis gefangen. Der Darm gewöhnt sich an den Reiz des Abführmittels und wird davon abhängig. Jahrelange, oft sogar jahrzehntelange Abhängigkeit von diesen Medikamenten ist leider keine Seltenheit.

## **Die sieben goldenen Kloregeln**

Das richtige Verhalten auf der Toilette ist ein Aspekt, der eine geregelte Verdauung unterstützt. Unsere sieben goldenen Kloregeln sollen dies verdeutlichen:

1. Essen Sie ballaststoffreiche Kost, d.h. lösliche und unlösliche Ballaststoffe.
2. Gewöhnen Sie, wenn möglich, Ihren Darm an eine bestimmte Entleerungszeit.
3. Nehmen Sie sich Zeit und nochmals Zeit. Eine Sitzung kann ruhig fünfzehn Minuten und mehr dauern, insofern ist es ein guter Brauch, Zeitungen, Illustrierte oder gar ein Buch in greifbarer Nähe der Toilette liegen zu haben.
4. Entspannen Sie sich. Nutzen Sie das stille  
Örtchen, um den Alltagsrger los zu werden; wer autogenes Training beherrscht, der kommt schneller zu Potte.
5. Beginnen Sie vorsichtig zu drücken mit leicht gespanntem Bauch, besser ist es, länger, aber dafür nur leicht zu drücken als kräftig und kurz.
6. Wenn einmal der Anfang der Wurst nach draußen gefunden hat, drücken Sie noch leicht nach, dann geht's wie von selbst.
7. Danach nicht länger anstrengen, der nächste Drang kommt bestimmt.

Wenn Sie diese goldenen Regeln einhalten, dann haben Sie schon den ersten und vermutlich wichtigsten Schritt zu einer gesunden Verdauung und Ausscheidung unternommen. Doch die Pflege von Darm und Po endet keineswegs mit dem Kotabsetzen. Danach ist eine gründliche Reinigung notwendig, nur so kann Analleiden und Hämorrhoiden wirkungsvoll vorgebeugt werden bzw. können bereits bestehende Beschwerden gelindert oder sogar ausgeheilt werden.

### **Der Po und seine Eigenarten**

Natürlich ist es uns selbstverständlich, daß wir uns nach dem Gang zur Toilette reinigen, allerdings wird über dieses Thema selten gesprochen. Die Reklame für Toilettenpapier macht hier wohl die einzige Ausnahme. Doch Toilettenpapier reicht in den meisten Fällen nicht aus. Der ausschließliche Gebrauch kann sogar die Ursache für Analerkrankungen, insbesondere für die schmerzhaften Hämorrhoiden sein.

## **Hämorrhoiden und andere Analleiden**

Bei Hämorrhoiden handelt es sich um Blutgefäße der Analgegend.

Unser Poausgang ist mit einem gut durchbluteten Gewebekissen abgedichtet. Genau wie andere Blutgefäße können auch an dieser Stelle Krampfaderknäuel entstehen. Die Haut ist über den dann gedehnten Adern hauchdünn und kann durch harten Stuhl infolgedessen leicht eingerissen werden. Bereits feinste Haarrisse verursachen eine Blutung. Außerdem entstehen durch die vielen Erreger in den Kotresten kleinere Entzündungen, die Juckreiz verursachen und die Hämorrhoiden sogar noch verschlimmern können.

### **Blut auf dem Klosettpapier**

Wer unter Hämorrhoiden leidet, findet häufig auf dem Klosettpapier Blutspuren. In der Regel ist das deutlich sichtbare Blut nicht so gefährlich wie das im Kot versteckte. Dies könnte z.B. ein Zeichen für Darmkrebs sein. Wenn Sie Blut auf dem Toilettenpapier entdecken, sollten Sie in jedem Fall einen Arzt aufsuchen. Er kann Sie untersuchen und hat im Übrigen auch einen Test, mit dem man verstecktes Blut aufspüren kann.

## **Die Analwäsche**

### **Das Bidet**

Viele Menschen glauben, daß das Bidet der Intimpflege der Frau dient. Das ist zweifellos so. Gleichzeitig ist es aber auch der ideale Ort für die Analwäsche. Es ist sehr zu bedauern, daß das Bidet aus unseren Badezimmern verschwunden ist. In Frankreich ist es noch viel häufiger in Gebrauch, da es dort lange Zeit eine Bauvorschrift gab, die besagte, daß Badezimmer beziehungsweise Toiletten damit verbindlich auszurüsten sind. Heute ist dies nicht mehr so. Obwohl unsere Toiletten und Badezimmer immer luxuriöser werden, wird heutzutage am Bidet gespart. Dabei ist es wohl die bequemste und praktischste Einrichtung für die Analwäsche. Wer zur Zeit ein neues Badezimmer plant, der sollte vor der Investition für ein Bidet nicht zurückschrecken, diese Einrichtung ist wirklich lohnenswert.

### **Andere Länder - andere (Toiletten-)sitten**

Für Orientalen ist es selbstverständlich, sich nach dem Gang zur Toilette mit Wasser zu reinigen. Die Moslems haben nach dem Koran strenge Waschvorschriften. Schon die Kinder lernen, daß die Analgegend nach dem Geschäft mit Wasser, und wenn das nicht vorhanden ist, mit Sand zu reinigen ist. Für diese Wäsche benutzen die Mohammedaner die linke Hand. Für die Begrüßung oder fürs Essen wird dagegen die rechte ("saubere") Hand verwendet. Heute hat diese Tradition sicher in der Regel nur einen symbolischen Hintergrund. In der Wüste, wo Wasser Mangelware und Händewaschen deshalb schwierig ist, garantiert diese Handhabung jedoch, daß keine Kotbakterien erneut mit der Nahrung aufgenommen werden können.

### **Ungeliebt, aber hygienisch: Stehklos**

In den arabischen Ländern werden heute häufig Steh- oder sogenannte Hockklosetts benutzt. Diese finden sich auch in Südeuropa, dort mit Vorliebe auf Campingplätzen. Für uns sind diese Toiletten eher ungewohnt, und manch einer mag sich nicht damit anfreunden. Doch sie zeigen einige Vorteile. Da lediglich die Füße mit der Toilettenschüssel in Kontakt kommen, ist eine Übertragung von Bakterien und anderen

Krankheitskeimen relativ unwahrscheinlich. Die hockende Haltung unterstützt die Ausscheidung und erleichtert die anschließende Reinigung. Mit unseren Toiletten kommen viele Orientalen nicht gut zurecht. Einige von ihnen klappen deshalb die Toilettenbrille zurück und hocken sich auf den WC-Rand. Auch bei der anschließenden Analwäsche wird diese Haltung beibehalten. Mit einer Kanne oder einem anderen Gefäß wird Wasser auf die linke Hand geschüttet. Zunächst werden so die Geschlechtsteile gewaschen, danach der Anus. Diese Reihenfolge ist wichtig, da anderenfalls Keime aus dem Kot auf die Genitalien übertragen werden könnten und dort Infektionen hervorrufen würden. Die gewaschenen Körperpartien werden gut abgetrocknet, zu guter Letzt werden die Hände gründlich mit Wasser und Seife gewaschen.

In den orientalischen Ländern gibt es spezielle Kannen, die für die Analwäsche vorgesehen sind. Sie haben eine lange dünne Tülle, so daß das Wasser langsam fließt und sich gut dosieren läßt. Diese Kannen können kunstvoll verziert sein. In manchem westlichen Wohnzimmer stehen solche orientalischen Gefäße als Ziergegenstand, ohne daß der Besitzer vermutlich über die eigentliche Funktion dieses Gefäßes Bescheid weiß. An dieser Stelle möchte ich dem Iraner Seyed Hamid Hashemi aus Bochum danken, der mir sehr offen einige der hier aufgeführten Details beschrieben hat.

Bildunterschrift: Hockstellung auf dem WC, in Vietnam per Hinweisschild untersagt, bei Orientalen durchaus verbreitet.

## **Analwäsche für Gelenkige**

Viele Menschen werden die Analwäsche für zu aufwendig halten. Es gibt einige Tricks, die die Wäsche erleichtern Sie brauchen dabei keineswegs auf den WC-Rand zu klettern, noch ist jedesmal ein Bad oder eine Dusche fällig. So besteht die Möglichkeit, sich rückwärts an das Waschbecken zu lehnen oder sogar, falls das Waschbecken stabil genug ist, darauf Platz zu nehmen. Nun steht einer rückseitigen Reinigung nichts mehr im Weg. Kleine Menschen können, damit sie gut an das Waschbecken herangelangen, dazu auf eine Fußbank steigen.

## **Die Bidetschüssel - eine praktische und kostengünstige Alternative**

In einigen gut sortierten Sanitätsgeschäften gibt es ins Klo einsetzbare Spezialschüsseln. Sie funktionieren fast wie ein Bidet, allerdings muß die Schüssel zuvor im Waschbecken mit lauwarmem Wasser gefüllt werden. Die Schüssel erlaubt die Reinigung im Sitzen und ist eine preisgünstige (zwischen 15,- DM und - 30,-DM) Alternative zum echten Bidet. An der Schüssel befindet sich vorne eine Ablagestelle für die Seife. Hinten ist ein Ausguß, so daß nach der Reinigung das Wasser leicht in die Toilette gekippt werden kann.

Außerdem gibt es die Möglichkeit, die Toilette umzubauen, indem noch ein zweiter Wasserhahn installiert wird. Das Wasser wird jetzt über eine kleine Brause aus der Schüssel gespendet. Diese Möglichkeit wird häufig von Orientalen, die in deutschen Wohnungen leben, angewandt. In Japan gibt es sogar ein elektrisches Klo, das per Knopfdruck einen Wasserstrahl aussprüht oder Heißluft als Fön für die Trocknung der Anal-

gend ausbläst.

## **Analwaschcreme à la Hobbythek**

Der Analbereich sollte nach Möglichkeit nicht nur mit Wasser, sondern auch mit einer milden Waschcreme gereinigt werden. Die Analwaschcreme der Hobbythek hat gleichzeitig desinfizierende und heilende Eigenschaften. Sie besteht aus einem extrem milden Tensid, dem Facetensid, das dafür sorgt, daß auch wasserunlösliche Substanzen von Haut und After entfernt werden können. Facetensid ist extrem mild und reizt nicht einmal die empfindlichen Augenschleimhäute. Deshalb ist es auch für die empfindliche Anahaut hervorragend geeignet.

### **Analwaschcreme**

40 ml Facetensid

10 ml Fluidlecithin Super

0,5 ml Salbeiöl

5 ml Lavendelöl.

60 ml lauwarmes Wasser

ca. 2 ml Zitronensaftkonzentrat oder Kalweg

3 - 4 ml Rewoderm HT

Facetensid, Fluidlecithin Super und die ätherischen Öle miteinander mischen, Wasser und Zitronensaftkonzentrat (bzw. Kalweg) zusetzen und mit Rewoderm HT andicken. Rewoderm reagiert mit zeitlicher Verzögerung. Deshalb vorsichtig, in einem feinen Strahl unter stetigem Rühren zusetzen.

Fluidlecithin Super hat hervorragende rückfettende Eigenschaften. Mit der Waschcreme haben Sie gleichzeitig eine Reinigungs- und Pflegecreme.

## **Feuchtes Toilettenpapier - Schnelle Pflege für Eilige**

Feuchte Toilettenpapiere scheinen auf den ersten Blick eine Alternative zur Analwäsche darzustellen. Die käuflichen Produkte enthalten allerdings viele Substanzen, die noch zusätzlich reizen können. Dazu zählen Konservierungsstoffe und etliche Duftsubstanzen. Leider sind diese auf den Verpackungen keineswegs immer ausgewiesen. Mit einfachen Mitteln läßt sich jedoch feuchtes Toilettenpapier selber herstellen.

Konzentrat zur Herstellung von feuchtem Toilettenpapier

30 ml Facetensid

70 ml Glycerin



5 Tropfen Melissenöl (Melissa officinalis, nachgebaut)

Flüssigkeiten mischen. Dieses Konzentrat ist auch ohne Kühlung über viele Monate haltbar.

### **Gebrauchsflüssigkeit feuchtes Toilettenpapier**

Konzentrat (s.o.) im Verhältnis 1 : 5 (= 1 Teil plus 4 Teile, z.B. 20 g Konzentrat plus 80 g Wasser) verdünnen. Diese Flüssigkeit auf das zuvor zurechtgeschnittene Papier gießen. Gut geeignet ist reißfestes Papier von der Qualität Duniwell Baby Clean & Care Baby-Waschlappen. Dieses Papier reißt auch im nassen Zustand kaum ein. Leider ist es verhältnismäßig teuer. Natürlich eignet sich jedes andere Papier gleicher Qualität genau so gut. In einem gut schließenden Plastikgefäß kann ein kleiner Vorrat von ca. zehn fertigen Feuchttüchern aufbewahrt werden. Diese können an der eigenen Toilette deponiert oder unterwegs benutzt werden. Allerdings sei angemerkt, daß die Feuchttücher nicht so gründlich wirken wie die echte Analwäsche.

Wir haben die Analreinigung so ausführlich erklärt, weil die meisten Hämorrhoidalleiden und auch das Afterjucken auf diese Weise beseitigt werden können. Da heutzutage die Krankenkassen immer mehr sparen müssen, ist dies sicherlich auch aus diesem Grund sehr wichtig, denn Analmedikamente kosten viel Geld.

## **Der Po und die Lust**

Das Gesäß besitzt in vielen Kulturen eine sexuell stimulierende Komponente.

Allerdings ist wohl hinreichend bekannt, daß der Analverkehr gewisse Gefahren birgt, weil sowohl der Anus als auch der Mast- bzw. Dickdarm für diese Nutzung nicht vorgesehen sind. Diese Tatsache hat sich im Zeitalter von Aids mittlerweile herumgesprochen. Aufgrund der Anatomie von After und Darm besteht aber auch ein höheres Infektionsrisiko für andere Geschlechtskrankheiten, z.B. Hepatitis (Gelbsucht).

Schutz liefern da ausschließlich Präservative. Für ein besseres Hineingleiten sorgen Gleitcremes. Die Gleitcreme der Hobbythek sollte bereits in unserer letzten Hobbythek "Es lebe die Liebe" vorgestellt werden. Durch eine technische Panne fiel das Rezept leider in der ersten Ausstrahlung des WDR unter den Tisch. Wir entschuldigen uns an dieser Stelle noch einmal ausdrücklich dafür und liefern das Rezept hier nach.

### **Gleitcreme à la Hobbythek**

30 g Glycerin

2 Meßl. Xanthan

2 g Fluidlecithin Super

70 g Hamameliswasser

bei Bedarf

## 1 Spritzer Frusip nach Geschmack

Fluidlecithin, Glycerin und Xanthan zusammengeben und innig vermischen. Hamameliswasser hinzufügen. Mit unseren Frusips können Sie dem Gel sogar Geschmack verleihen. Wir haben unsere Gleitcreme an verschiedenen prall aufgeblasenen Kondomen getestet. Auch nach mehreren Stunden Einwirkzeit blieben die Präservative dicht. Bei Vaseline, die sonst oft für diesen Zweck verwendet wird, entstanden indes schon nach kurzer Zeit undichte Stellen, die Luft entwich.

Trotz dieser positiven Ergebnisse für die Gleitcreme HT werden Sie verstehen, daß wie keinerlei Haftung für absolute Dichte übernehmen können.

Übrigens werden Gleitcremes keineswegs nur beim Analverkehr verwendet. Auch viele Heteropaare unterstützen den Vaginalverkehr mit der glitschigen Creme. Das kann übrigens durchaus amüsant und aufregend sein.

## Hilfe bei Hämorrhoiden, Entzündungen und Analjucken

Verletzungen der Anahaut lassen sich sehr gut mit heilenden ätherischen Ölen wie Salbei, Niaouli und Kamille behandeln. Diese Öle appliziert man am besten in eine Creme oder besonders günstig in Zäpfchen. Die Zäpfchen schmelzen im Anus und setzen die ätherischen Öle hier frei.

### Zäpfchen selbstgemacht

Als Zäpfchengrundmasse empfehlen wir Kakaobutter. Diese natürliche Substanz bevorzugen wir gegenüber den chemischen, die in handelsüblichen Zäpfchen aus der Apotheke eingesetzt werden. Kakaobutter stammt aus der Kakaobohne und ist beispielsweise in guten Schokoladen enthalten. Diese schmecken besonders cremig. Eigentlich sollte es auch für Schokolade ein Reinheitsgebot wie etwa fürs Bier geben. Dieses Reinheitsgebot könnte dann den Einsatz von Kakaobutter fordern, so daß Billigschokoladen mit schlechten Rohstoffen von vornherein wegfallen würden.

Kakaobutter eignet sich gut für die Zäpfchenherstellung, da der Schmelzpunkt bei ca. 35° liegt. Er sorgt dafür, daß das Zäpfchen, sobald es eingeführt wird, sich durch die Körperwärme in hautpflegendes Kakaoöl auflöst.

### Hämorrhoidenzäpfchen

12 g Kakaobutter

18 Tropfen Niaouliöl,

6 Tropfen Salbeiöl

3 Tropfen Deutsches Kamillenöl

Kakaobutter vorsichtig im Wasserbad schmelzen. Achten Sie darauf, daß die aufgeschmolzene Masse nicht wärmer als 40° bis 45°C wird, sonst überhitzt sich der Zäpfchengrundstoff und wird beim Abkühlen

nicht mehr fest. Ätherische Öle in die ölige Masse geben und diese dann in unsere Einmalzäpfchenformen gießen. Überstehende Zäpfchenmasse mit dem Messerrücken abschaben und mit dem beiliegenden Klebeband verschließen.

Salbeiöl wirkt leicht desinfizierend, Niauliöl sorgt dafür, daß sich die Analvenen zusammenziehen. Deutsches Kamillenöl verfügt über eine sehr gute Heilkomponente. Die Zäpfchen sind in den Einmalzäpfchengießformen gut verpackt und können auch unterwegs mitgenommen werden. Sie lassen sich einfach einzeln abtrennen und halten sich bei Raumtemperatur mehrere Wochen und im Kühlschrank sogar viele Monate.

## **Weg mit den Abführmitteln!**

Wir hatten bereits auf die Gefahren der Abführmittel hingewiesen. Doch in ihrer Not greifen viele Menschen nach natürlichen oder chemischen Abführmitteln. Im Jahr bezahlen die Bundesbürger etwa 200 Millionen DM für solche Produkte. Die Gefahren solcher Mittel bei langfristigem Gebrauch sind immens. Gerade pflanzliche Mittel, die Sennesblätter- oder Schoten, Aloe, Faulbaumrinde oder Rhabarberwurzel enthalten, führen in die Abhängigkeit.

Mit unseren milden Seifenzäpfchen wollen wir Ihnen eine Alternative zum Abführmittel bieten, von der sie nicht abhängig werden.

## **Seifenzäpfchen à la Hobbythek**

12 g Kakaobutter

1 g Facetensid

Facetensid in die geschmolzene Kakaobutter geben und die Masse in Einmalzäpfchenformen gießen. Fertig!

Das Facetensid emulgiert die fettigen Bestandteile des Stuhls und entwickelt gleichzeitig schmierende Eigenschaften. Die Zäpfchenmasse benötigt etwas Zeit, um den harten Stuhlpfropfen aufzuweichen. Laufen sie deshalb nach der Anwendung nicht sofort zur Toilette. Der Gebrauch darf bis zu dreimal am Tag wiederholt werden. Das Zäpfchen sorgt dafür, daß der Stuhl sanft bei der Entleerung herausgleitet.

## **Vorsicht beim Einlauf**

Lange Zeit verpönt, ist der Einlauf heute wieder in Mode gekommen. Viele Heilpraktiker und gelegentlich sogar bestimmte Ärzte wenden diese Methode unseres Erachtens viel zu oft an. Sie bezeichnen das als sogenannte Darmsanierung. Die Darmschleimhaut braucht allerdings weder gespült noch gewaschen zu werden. Ein solcher Eingriff stört das sensible Gleichgewicht im Darm, das u.a. für das Funktionieren des Immunsystems mitverantwortlich ist. Deshalb sollte der Einlauf stets ein Sonderfall bleiben und weder als sogenannte Entschlackungskur eingesetzt werden noch als Mittel zum Abnehmen. Übergewicht, also Körperfett, läßt sich damit nicht beseitigen. Es ist erstaunlich, daß zur Zeit so viele Patienten die für sie qualvolle Prozedur über sich ergehen lassen, nur weil der Heilpraktiker von angeblich innerer Reinigung spricht. Leider ist der Laie mit solchen Scheinargumenten nur allzu leicht zu überzeugen.

Der weltweit anerkannte Immunologe Prof. Dr Gerd Uhlenbruck aus Köln warnt ausdrücklich vor solchen Praktiken, sie würden die Abwehrkräfte des Körpers schwächen und können Allergien sogar verstärken. Die Darmschleimhaut ist mit zuckerhaltigen Eiweißsubstanzen, den sogenannten Mucinen, bedeckt. Durch den Einlauf werden diese zum Teil von der Darmschleimhaut heruntergespült. Bei regelmäßigen "Darmwäschen" geht so die Schutzfunktion der Mucine immer weiter verloren. Das Immunsystem des Darms wird gestört, so daß Infektionen und allergische Reaktionen daraufhin eintreten können.

Sicherlich spielt bei der Beliebtheit des Einlaufs auch der Reinlichkeitswahn eine Rolle. Doch der Darm braucht nicht gewaschen zu werden, ganz im Gegenteil. Beim Schwimmen oder Baden verhindert der Schließmuskel des Anus automatisch, daß Wasser in den Körper eindringt. In diesem Sachverhalt sieht Prof. Uhlenbruck ein weiteres Argument gegen den Einlauf.

### **Scheidendusche in den USA**

In Amerika hat der Reinlichkeitswahn noch andere Blüten getrieben. Viele Amerikanerinnen spülen sich ihre Scheide regelmäßig von innen aus. Die sogenannte Vaginaldusche wird sogar als Wegwerfartikel aus Plastik verkauft und enthält eine Reinigungslösung. Diese Art von "Dusche" führt zur Zerstörung der natürlichen Scheidenflora. Die Abwehrkraft wird geschwächt und Krankheitserregern, insbesondere Pilzen wird so Tür und Tor geöffnet. Am Ende braucht es Medikamente, insbesondere gegen die Scheidenpilze, von denen die Frauen dann auf Dauer abhängig werden.

## **Ballaststoffe - Darmpflege von innen**

Unter dem Begriff Ballaststoffe faßt man alles zusammen, was nicht, fast nicht, oder nur teilweise verdaut wird. Die Bezeichnung stammt noch aus einer Zeit, als man solche Stoffe für überflüssig hielt. Ballaststoffe kommen in allen unverarbeiteten pflanzlichen Nahrungsmitteln vor. Sie bilden das Gerüst jeder Pflanze, sind Hauptbestandteil der Zellwände, z.B. auch bei allen Kohlartern, oder treten überwiegend in den Randschichten auf wie etwa beim Getreidekorn. Es werden unlösliche und lösliche Ballaststoffe unterschieden. Nach der Empfehlung der Ernährungswissenschaftler soll man täglich etwa 25 g unlösliche Ballaststoffe aufnehmen und 15 g lösliche.

Verstopfungsprobleme sind meist auf eine zu geringe Ballaststoffaufnahme zurückzuführen. Der Ballaststoffmangel bedingt nämlich einen verfestigten Kot, der zu stark entwässert ist. Ballaststoffe binden hingegen sehr viel Wasser an sich und halten auf diesem Weg den Kot feucht und geschmeidig. Außerdem geben sie dem Kot mehr Volumen, so daß er leichter und öfter ausgeschieden werden kann. Noch vor hundert Jahren nahm jeder Mensch durchschnittlich 100 Gramm lösliche wie auch unlösliche Ballaststoffe auf. Heute sind es höchstens noch 15 Gramm. Das liegt an unserer modernen Ernährung, die viel Fleisch und weißes Mehl, dagegen aber wenig Gemüse, Hülsenfrüchte und ballaststoffreiches Getreide enthält.

Die Hobbythek setzt seit Jahren auf ballaststoffreiche Kost und hat eine Reihe von löslichen und unlöslichen Ballaststoffen initiiert. Diese können praktisch allen Speisen zugesetzt werden, das heißt, man kann sie z.B. in Suppen oder Getränke rühren oder sogar Brot damit backen. Selbst von sich aus schon ballaststoffreiche Lebensmitteln können so in ihrer Ballaststoffbilanz noch weiter nach oben hin verbessert werden.

## **Ballaststoffe der Hobbythek**

### **Apfelpekt Plus**

Dies ist ein Ballaststoffprodukt mit charakteristischem natürlichem Apfelgeschmack aus reinem Apfelpektin und Apfelfaserballaststoffen. Von Natur aus enthält es auch kleinere Mengen Fruchtzucker und ist deshalb nicht völlig kalorienfrei. Der Gesamtballaststoffgehalt beträgt 33 %, wobei es sich überwiegend um lösliche handelt. Apfelpekt Plus kann überall da eingebracht oder eingebacken werden, wo der Ballaststoffgehalt vor allem der löslichen Ballaststoffe erhöht werden soll und sich der Apfelgeschmack positiv auswirkt. Apfelpekt Plus hat eine braune Farbe.

### **Multipekt Plus**

Es handelt sich um Apfelpekt Plus, das mit Zusätzen von Vitaminen und Mineralstoffen versetzt wurde. In 100 g sind 170 mg Vit. C, 40 mg Vit. E, 13 mg Beta-Carotin und außerdem Calciumcarbonat und Magnesiumcarbonat enthalten.

### **Multipekt Plus Lecithin**

Hierbei handelt es sich um eine Weiterentwicklung von Multipekt Plus, denn es enthält zusätzlich noch Lecithin. Lecithine sind ganz besondere Fette, die auch als Phospholipide bezeichnet werden und im menschlichen Körper wichtige Funktionen haben. Multipekt Plus Lecithin hat einen Gesamtballaststoffgehalt von 34 %, davon 20 % lösliche.

### **Apfel-Weizen-Ballast HT**

Dieser Ballaststoff besteht aus einer Mischung von Apfel- und Weizenpflanzenfasern. Er hat einen leicht süßen Geschmack nach Äpfeln und eine braune Farbe. Der Ballaststoffgehalt liegt bei ca. 79 %, davon sind 71 % unlöslich und 8 % löslich. 100 g haben nur 56 kcal und entsprechen 0,65 Broteinheiten. Apfel-Weizen-Ballast lässt sich leicht in Getränke mischen. In süßen Backwaren wie Kuchen oder Stuten kann man bis zu 10 % des Mehls durch Apfel-Weizen-Ballast HT ersetzen. Die Farbe des Gebäckes wird dadurch dunkler.

### **Weizenfaser HT**

Dieser Ballaststoff besteht aus Pflanzenfasern von Weizen. Er hat praktisch keinen Eigengeschmack und eine weiße Farbe. Der Ballaststoffgehalt liegt bei ca. 95 %, wovon fast 90 % unlöslich sind. Das Pulver ist besonders geeignet als Zugabe zu Backwaren, Nudeln usw. In allen Speisen, die relativ viel Mehl enthalten, können bis zu 10 % des Mehles oder auch mehr durch Weizenfaser HT ersetzt werden. Das ergibt hohe Ballaststoffgehalte auch in hellen Backwaren, die man nicht schmeckt. Es lässt sich aber auch sehr gut in Suppen einrühren.

## **Erbsenfaser HT**

Es handelt sich um ein helles, feingemahltes Mehl aus Erbsenschalen, das weitgehend geschmacksneutral ist. Es eignet sich besonders gut als Zusatz zu Hülsenfrüchten. Es enthält 92 % Gesamtballaststoffe, davon sind ca. 84 % unlösliche und 8 % lösliche Bestandteile.

## **Hafercrispies HT**

Sie bestehen aus Haferspeisekleie, Weizenfaser, Maisgries, Apfelsüße HT, Apfelfruchtpulver, Magermilchpulver, Salz, Lecithin und natürlichen Aromastoffen. Der Ballaststoffanteil liegt bei 30 % (26 % unlösliche und 4 % lösliche Ballaststoffe).

100 g enthalten 286 kcal. Man kann sie einfach so knabbern, ins Frühstücksmüsli, Porridge, in Quarkspeisen und Joghurt usw. rühren.

## **Haferkleie HT**

Sie wird aus den Randschichten und dem Keim des Haferkorns gewonnen und hat den nussartigen Geschmack des Hafers. Sie enthält neben den Ballaststoffen noch Eiweiß und pflanzliches Keimöl. Der Gesamtballaststoffgehalt liegt bei 18 %, davon sind ca. 10 % löslich. 100 g enthalten 392 kcal.

## **Oligofruct HT und Inulin HT**

Bei Oligofruct HT handelt es sich um Oligofructose. Es ist ein weißes Pulver und besteht aus kleinen Ketten, die aus etwa 2 bis 7 Fructose-, das heißt Fruchtzuckermolekülen bestehen, die fest miteinander verbunden sind. "Oligo" bedeutet "wenig", die Moleküle enthalten also wenig Fruchtzuckerbausteine. Oligofructose kommt auch in der Natur vor, wird aber in der Regel aus Polyfructose, aus sogenanntem Inulin gewonnen, das in großer Menge z. B. in der Zichorienwurzel, aber auch in Zwiebeln und Lauch vorkommt. Diese Zichorienwurzel wird in Belgien ähnlich wie die Zuckerrübe angebaut. Die Wurzel schmeckt sehr bitter und dient fast ausschließlich der Inulin- und Oligofructosegewinnung.

Inulin HT setzt sich wie die Oligofructose aus Fruchtzuckermolekülen zusammen, allerdings aus längeren Ketten von 2 bis 60 Molekülen. Daher stammt auch der Name "Polyfructose", Poly bedeutet "viel" oder "viele", also viele Fructosebausteine.

Diese beiden löslichen Ballaststoffe können vom Menschen nicht verdaut werden und gelangen deshalb unverdaut in den Dickdarm und dienen dort den nützlichen Darmbakterien als wichtige Nahrungsquelle. Sie wirken, wie die Fachleute sagen, "prebiotisch", das heißt sie unterstützen die gute Darmflora und verdrängen schlechte Darmbakterien.

Beide Stoffe verbinden ihre Eigenschaft als Ballaststoff mit einem sehr angenehmen Geschmacksgefühl. Die Oligofructose schmeckt leicht süßlich. Inulin entwickelt dagegen nur wenig Süße, sie verleiht den Speisen einen cremigen Charakter. Oligofructose zieht Wasser an und bildet dann Klumpen. Deshalb muß sie immer in einem luftdicht verschließbaren Glas aufbewahrt werden.

## **Ballaststoffe und Blähungen**

Ballaststoffe können Blähungen verursachen. Die Gase entstehen, wenn die Darmbakterien die Ballaststoffe im Dickdarm abbauen. Im Prinzip zeigen die Blähungen die Wirksamkeit der Ballaststoffe an. Fleisch und andere ballaststoffarme Kost verursachen in der Regel keine Winde. Insbesondere Menschen, die vorher jahrelang ballaststoffarme Kost zu sich genommen haben, reagieren hier besonders empfindlich. Sie sollten sich langsam an die Ballaststoffe gewöhnen, also die Ballaststoffdosis allmählich steigern. Auf diesem Weg kann sich der Körper an die neue Ernährung gewöhnen. Einige Menschen reagieren aber auch später immer noch empfindlich. Insbesondere Inulin und Oligofruktose können heftige Blähungen verursachen, besonders dann, wenn die Portionsdosis von gut 2 g überschritten wird. Bei diesen beiden löslichen Ballaststoffen sollte man sich wirklich an das Limit halten, auch wenn es wegen des guten Geschmacks dieser Stoffe unter Umständen schwerfallen sollte. Alternativ haben wir uns nach einem Ballaststoff umgesehen, der gut vertragen wird und überhaupt keine Blähungen verursacht.

## **Gummi arabicum - Gummar HT**

Tatsächlich gibt es einen löslichen Ballaststoff, der praktisch keine Blähungen verursacht. Es handelt sich um eine Substanz mit dem etwas eigenartigen Namen "Gummi arabicum", die wir Gummar HT genannt haben. Mit "Gummi" im engeren Sinne hat sie allerdings nichts zu tun. Sie wird aus einem tropischen Baumharz gewonnen. Gummi arabicum besteht aus Kohlenhydraten. Drei verschiedene Zuckerbausteine, nämlich Galactose, Arabinose und Rhamnose und die organische Säure Glucuronsäure sind dabei verknüpft.

In gewisser Weise ähnelt die gemahlene Substanz nicht nur in ihrem Aussehen, sondern auch in der chemischen Struktur der Stärke. Bei der Stärke sind Hunderte von Traubenzuckermolekülen miteinander verknüpft, wobei ein Teil dieser Moleküle eine verzweigte Struktur zeigt. Diese Verzweigungen finden wir auch bei Gummi arabicum, doch sind hier ja gleich vier verschiedene Bausteine in großer Anzahl miteinander verknüpft. Der menschliche Körper besitzt keine Enzyme, die diese Art von Kohlenhydrat verwerten könnten. Deshalb gelangt Gummi arabicum unverdaut in den Dickdarm und dient dort den nützlichen Darmbakterien als Nahrung. Anders als bei Inulin oder Oligofruktose benötigen die Darmbakterien jedoch Zeit, bis sie die Riesenmoleküle abgebaut haben. Da hier unterschiedliche Bausteine miteinander verknüpft sind, werden auch unterschiedliche Enzyme benötigt, mit deren Hilfe dann die verschiedenen Bausteine aus dem Molekül herausgelöst werden können. Die einzelnen Darmbakterien verfügen jedoch nicht über alle notwendigen Enzyme, sondern nur über bestimmte. Aus diesem Grund müssen sie sozusagen Hand in Hand arbeiten und können so gemeinsam in abwechselnder Folge die Gummi arabicum-Moleküle kleinkriegen. Für diese gemeinsame Arbeit benötigen die Darmbewohner Zeit, da sie immer wieder quasie aufeinander warten müssen. Dieser langsame Abbau bedingt, daß immer nur sehr kleine Gasmengen frei werden. Ein schneller Stoffumsatz, wie er für Inulin und Oligofruktose typisch ist, setzt in kurzer Zeit die gesamte Gasmenge frei und produziert so ordentliche Blähungen. Aus diesem Grund kann auch von empfindlichen Personen sehr viel Gummi arabicum gegessen werden, ohne daß sich ein Lüftchen regt. Die gefürchteten Blähungen bleiben aus.

## **Gummar HT - ein Prebiotikum**

Die Darmflora spielt eine sehr wichtige Rolle für die Verdauung und das Immunsystem. Unter den Darmbewohnern gibt es besonders nützliche und andere eher unerwünschte oder zumindest für den Menschen weniger hilfreiche Mikroorganismen. Insbesondere die Milchsäurebakterien sind für den Menschen wichtig. Sie können über verschiedene Lebensmittel, insbesondere über Joghurts und Sauerkraut, aufgenommen werden. Einige Firmen werben mit speziellen Milchsäurebakterienkulturen in ihren Produkten. Diese werden dann als probiotisch bezeichnet. Übersetzt heißt dies so viel wie "für das Leben". Dies steht im Gegensatz zu antibiotisch, das Wort steckt in den Antibiotika, die richten sich "gegen das Leben", gemeint sind hierbei krankheitserregende Bakterien.

Ballaststoffe, die das Wachstum der nützlichen probiotischen Bakterien fördern werden als Prebiotikum bezeichnet. Zu diesen prebiotischen Ballaststoffen gehören Inulin, Oligofruktose und nach neuesten Erkenntnissen auch Gummi arabicum. Sie alle fördern insbesondere die Bifidobakterien im Darm. Diese gabelförmigen Milchsäurebakterien sind für die Darmfunktionen besonders segensreich.

Der Kölner Immunologe Prof. Dr. Uhlenbruck weist in diesem Zusammenhang noch darauf hin, daß gerade die Kohlenhydratzusammensetzung von Gummi arabicum besonders günstig ist, da sie schädliche Bakterien bindet, nützlichen als Nahrung dient und außerdem noch eine Art Stempelwirkung entfaltet. Das heißt der Stuhl wird, weil Gummi arabicum ein großes Wasserbindevermögen besitzt, regelrecht durch den Darm gedrückt oder gestemmt.

Die europäische Gemeinschaft hat Gummi arabicum als Lebensmittelzusatzstoff ohne mengenmäßige Begrenzung klassifiziert. Überdosierungen können bei diesem Stoff also nicht auftreten.

## **Tradition von Gummi arabicum**

Die Heimat von Gummi arabicum ist Afrika. Die Akazien, aus denen der Stoff gewonnen wird, wachsen in der Savanne und in Wüstenregionen südlich der Sahara. Die Menschen leben dort seit Jahrhunderten, wenn nicht sogar seit Jahrtausenden mit dem Baumharz und nutzen diesen. In Mauretaniens beispielsweise wird er selbstverständlich dem normalen Essen in größeren Mengen zugesetzt und hält so den Darm auf Trab. Dies hat für fast alle Länder der Sahelzone Tradition. Gummi arabicum wird hier außerdem nicht nur bei Verstopfung angewendet, sondern außerdem werden damit auch infektiöse Durchfallerkrankungen behandelt. Vermutlich sind es die bakterienbindenden Eigenschaften von Gummi arabicum, die sich die Menschen hier zunutze machen.

## **Ökologischer Stellenwert von Gummi arabicum**

Gummi arabicum stammt von bestimmten Akazienarten, die auf sehr trockenen und genügsamen Böden wachsen. Ca. 50 verschiedene Baumarten kommen für die Harzgewinnung in Frage. Es handelt sich ausschließlich um Akazienarten, von denen *Acacia senegal* und *Acacia seyal* am häufigsten genutzt werden. Für die Ernte werden die Bäume vorher mit einer Machete, einer Axt oder einem großen Messer verletzt. Das austretende Harz kann später eingesammelt werden.



Der Akazienanbau steuert der beängstigenden Ausweitung der Wüste Sahara entgegen. Die Wurzeln der Bäume binden einerseits Erde, andererseits können sie Stickstoff festhalten. Diese verblüffende Fähigkeit ist für Leguminosen, zu denen auch die Akazien gehören, typisch. Die Akazien verwandeln den Stickstoff der Luft in Dünger, der wiederum von anderen Pflanzen verwertet werden kann. So wird die Gesamtvegetation gefördert.

Die Akazien gehören zu den Hoffnungsträgern der ganzen ökologisch arg geschundenen Sahelzone. Durch den Kauf dieses Produkts können die Bewohner der Industrieländer den Menschen der Dritten oder, da ja der überwiegende Teil der Weltbevölkerung dort lebt, besser gesagt Ersten Welt zu einem guten Einkommen verhelfen, vorausgesetzt es findet hier eine faire Preisgestaltung statt.

## **Gummi arabicum - ein alter Bekannter**

Natürlich sind die Menschen in den Industrienationen schon vor vielen Jahren auf diesen Naturstoff gestoßen, ohne allerdings von seiner gesundheitsfördernden Wirkung zu wissen. Lange Zeit wurde es in großem Umfang technisch eingesetzt, z.B. für die Klebstoffherstellung. Dort ist es heute von preisgünstigeren synthetischen Stoffen verdrängt worden. Im Lebensmittelbereich wird es allerdings nach wie vor verwendet. Kaum jemand weiß, daß Coca Cola Gummi arabicum enthält. Auch in vielen Kosmetika und Süßigkeiten ist das Baumharz zu finden. Bei Gummibärchen wurde es in letzter Zeit durch Gelatine verdrängt. Im Zeitalter von BSE versuchen viele Menschen jedoch auf Gelatine zu verzichten. Dies führt im Moment in diesem Bereich zu einem Comeback von Gummi arabicum. Gummi arabicum muß in Lebensmitteln nur dann ausgewiesen werden, wenn es dem endgültigen Produkt zugesetzt wird. Meist wird Gummi arabicum jedoch schon bei Zwischenprodukten verwendet. Beispielsweise erhält Cola das Baumharz bereits bei der Herstellung des Limonadenkonzentrats zugesetzt. Dieses wird erst später beim Abfüller mit Wasser verdünnt. Da dieser Prozeß nachgeschaltet ist, braucht Gummi arabicum hier also nicht ausgewiesen zu werden. In den USA ist dagegen die Gesetzgebung anders. Dort steht Gummi arabicum als Zusatzstoff auf den Colaflaschen drauf.

## **Gummar HT**

Gummi arabicum als Rohstoff sollte in jedem Fall Lebensmittelqualität haben und sollte unbedingt frei von Enzymen, d.h. insbesondere von Oxidasen und Peroxidasen sein. Gummar HT besitzt hervorragende Qualität. Da es granuliert ist, bildet es keine Klumpen, deshalb ist die Anwendung denkbar einfach. Es ist kaltlöslich und kann bis zu 50 % in Wasser eingerührt werden. Es eignet sich für Müslis oder Getränke, aber auch für Suppen, Gemüse, Soßen und sogar für Brot. Es können ohne Probleme fünfzehn Gramm pro Tag und mehr aufgenommen werden. Es schmeckt völlig neutral und verbessert wie kaum ein anderer Stoff auf bequemste Weise die Ballaststoffbilanz.

Gummar HT ist ein löslicher Ballaststoff. Es empfiehlt sich, diesen mit unlöslichen Faserballaststoffen auf Cellulosebasis zu kombinieren. Diese kommen vor allen Dingen in Getreide und Hülsenfrüchten oder in konzentrierter Form im Weizenballast HT und Erbsenballast HT vor (s.o.).

# Kleine Ernährungshilfe bei Verstopfung

Mit den folgenden Rezepten soll Ihnen der Abschied von Abführmitteln leicht gemacht werden. Natürlich muß bei jeder Mahlzeit der Ballaststoffgehalt beachtet werden, deshalb sollten Sie bereits beim Frühstück beginnen. Falls sich zu Anfang mit der Verdauung dennoch Probleme zeigen, beispielsweise weil der Darm einfach schon zu lange an die Abführmittel gewöhnt war, dann sollten Sie den Stuhlgang zusätzlich mit den milden Seifenzäpfchen der Hobbythek (s.o.) unterstützen.

Zu ballaststoffreichen Broten und probiotischen Joghurts, die sich hervorragend zum Frühstück eignen (Rezepte Hobbytip 257 und 258) empfehlen wir noch zusätzlich ein Müsli.

## Krokantmüsli (1 Portion)

2 Eßl. Zerstoßener Ballaststoffkrokant (s.u.)

2 Eßl. Körnerflocken

1 Eßl. Dreisamenmischung

1 Eßl. Multipekt Plus

2 getr. Pflaumen, kleingeschnitten

2 getr. Feigen, kleingeschnitten

Geben Sie auf diese Mischung Milch und süßen Sie je nach Geschmack. Da der Krokant schon eine gewisse Eigensüße besitzt, ist ein zusätzliches Süßen nicht unbedingt notwendig.

Es ist empfehlenswert, unsere Dreisamenmischung, die aus gleichen Teilen Sesam, Lein- und Flohsamen besteht, am Abend vorher mit heißem Wasser aufzugießen. Die Körner können dann während der Nacht aufquellen. Sie sind im gequollenen Zustand besser zu kauen und haften nicht so stark an den Zähnen. Bei den Körnerflocken können Weizen, Hafer, Gerste, Roggen, Dinkel usw. verwendet werden. In vielen Reform- und Bioläden werden heute auch Kornflockenmischungen angeboten, diese eignen sich selbstverständlich auch sehr gut.

## Körnerkrokant

Krokant läßt sich keineswegs nur aus Nüssen oder Mandeln herstellen, auch ballaststoffreiche Körner liefern einen hervorragenden, schmackhaften Krokant. Wir haben verschiedene Körnermischungen ausprobiert, der Phantasie sind hier eigentlich keine Grenzen gesetzt. Sie können sich Ihren persönlichen Ballaststoffkrokant herstellen, fertige Körnermischungen verwenden oder unseren Vorschlag aufgreifen. Besonders geeignet erscheinen uns Sonnenblumenkerne, Sesam, Floh- und Leinsamen sowie Kürbiskerne. Letztere dehnen sich beim Erhitzen in der Pfanne besonders aus und springen regelrecht in die Höhe, also Vorsicht beim Rösten.

50 g Sonnenblumenkerne

50 g Sesam

50 g Kürbiskerne

25 g Leinsamen

25 g Flohsamen

300 g Isomalt

Zunächst werden die Kerne in einer Edelstahlpfanne geröstet, bis sie hellbraun sind. Geben Sie sie dann zurück in eine Schüssel. Dann wird in dieser Pfanne unter Rühren das Isomalt geschmolzen. Sobald die Masse zartbraun wird, nehmen Sie die Pfanne vom Herd und rühren die Körner unter.

Streichen Sie die Mischung auf ein mit Öl bepinseltes Backblech und lassen Sie sie so auskühlen. Danach können Sie die erstarrte Masse stampfen oder brechen. Sie können die Krokantscheiben natürlich auch als Leckerei so essen, im Müsli schmecken sie jedoch besonders gut.

Krokant läßt sich auch mit Zucker herstellen, Isomalt hat jedoch den Vorteil, daß es weniger Karies hervorruft und außerdem nicht hygroskopisch, das heißt wasseranziehend, ist. Der Isomaltkrokant wird deshalb nicht weich und ist somit länger haltbar. Isomalt ist eine Kombination von Sorbit, Mannit und Glucose.

## **Bunte Welt der Bohnen**

Bohnen sind schmackhaft und außerordentlich Ballaststoffreich. Sie eignen sich für vielfältige Rezepte. Das Angebot an verschiedenen Bohnen ist sehr vielfältig. Gerade unter den getrockneten Hülsenfrüchten findet sich ein großes Angebot. Neben den allseits bekannten weißen Bohnen und roten Kidneybohnen gibt es große weiße Wollbohnen, schwarz-violett gesprenkelte Feuerbohnen, rot marmorierte Wachtelbohnen, kleine weiße Augenbohnen, die einen schwarzen Fleck (Auge) zeigen, schwarze Bohnen, die insbesondere von Ägyptern bevorzugt werden (gibt es oft nur in Samenhandlungen), delikate grüne Flageoletbohnen oder japanische Azukibohnen. Letztere sind, wenn sie von der Insel Hokkaido stammen, extrem teuer. Es gibt aber auch preiswerte Azukibohnen, die ebenfalls gut (leicht süßlich) schmecken.

Der Volksmund weiß: Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen! Wenn Sie beim Kochen bereits eine Messerspitze Natron oder Soda zusetzen, wird die blähende Wirkung von Hülsenfrüchten stark vermindert.

Getrocknete Bohnen müssen vor der Zubereitung ca. 12 Stunden eingeweicht werden. Es empfiehlt sich, die Bohnen über Nacht in Wasser zu geben. Das Einweichwasser sollte später mitverarbeitet werden. Wir haben den Rezepten zusätzlich Ballaststoffe der Hobbythek zugesetzt. Im Prinzip sind diese Ballaststoffe gegeneinander austauschbar. Statt Gummar HT kann auch die gleiche Menge Erbsenfaser HT oder Weizenfaser HT verwendet werden, und umgekehrt.

## Indischer Azukibohnen-Zucchini-Curry

(für 4 Personen, Einweichzeit einplanen!)

300 g Azukibohnen

1 l Wasser

1 Stück Ingwerwurzel

3 Knoblauchzehen

1 getr. rote Pepperoni

1 Teel. gemahlene Curcuma (Gelbwurz)

1 Teel. Kreuzkümmel

2 Nelken

5 Pimentkörner

½ Zimtstange

500 g Zucchini

1 große Zwiebel

1 frische grüne Pepperoni

3 Eßl. Öl

1/8 l Tomatensaft

Saft einer ½ Zitrone

2 Eßl. Butter

2 Teel. Salz

20 g Gummar HT

2 Eßl. Dreisamenmischung HT

Die Bohnen waschen und im Wasser über Nacht quellen lassen. Im Einweichwasser mit dem Ingwer zum Kochen bringen und zugedeckt etwa eine Stunde garen. Inzwischen die Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Die Hälfte des gehackten Knoblauchs mit den Gewürzen, der roten Pepperoni und der Zimtstange im Mörser fein zerstoßen. Zucchini und grüne Pepperoni waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Zucchini mit den Zwiebelwürfeln, dem restlichen Knoblauch und der grünen Pepperoni im Öl unter Wenden kurz anbraten. Den Tomatensaft und Zitronensaft zugießen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze fünfzehn Minuten dünsten. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Gewürzmischung fünf Minuten darin braten. Den Bohnen nun das Gummar HT zufügen und zusammen mit der Gewürzmischung und den Zucchini mischen, salzen und alles fünf Minuten bei schwacher Hitze durchziehen lassen. Zum Schluß die

Dreisamenmischung der HT ohne Fettzugabe rösten und über den angerichteten Curry streuen.

## **Bunter Bohnen-Kichererbseneintopf**

(für 4 Personen, Einweichzeit einplanen!)

200 g Kichererbsen

150 g Kidneybohnen

150 g weiße Bohnen

2 l Wasser

200 g kleine Zwiebeln

6 Knoblauchzehen

4 Eßl. Olivenöl

1 Eßl. Honig

1 Eßl. Rosmarinnadeln

4 Lorbeerblätter

6 Tomaten (ca. 450 g)

Cayennepfeffer

2 Mettwürste

20 g Gummar HT

Salz

Hülsenfrüchte über Nacht in zwei Liter kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser zugedeckt köcheln lassen. Zwischendurch abschäumen, nach 2 Stunden salzen und weitere fünfzehn Minuten fertigkochen. Dann Gummar HT hinzufügen. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch pellen und würfeln. Öl und Honig in einem Topf mäßig warm werden lassen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten, dann Rosmarin und Lorbeer hinzufügen. Hülsenfruchtmischung

unterrühren. Mettwürste klein schneiden, Tomaten halbieren, mit Salz und Cayennepfeffer bestreuen und unter den Eintopf mischen. Eintopf zugedeckt 30 Minuten leise garen lassen, dann abschmecken und servieren.

## **Bohnenallerlei à la Hobbythek**

(für vier Personen oder für 6 bis 8 Personen als Beilage, Einweichzeit einplanen)

Bohnenmischung, zu ca. gleichen Teilen aus:

Wollbohnen

Feuerbohnen

Wachtelbohnen

Augenbohnen

schwarze Bohnen

grüne Flageoletbohnen

weiße Bohnen

Kidneybohnen

japanische Azukibohnen

Natürlich brauchen nicht alle der verschiedenen Bohnensorten verwendet werden, Auge und Zunge freuen sich jedoch über eine große Vielfalt

500 g Bohnenmischung (s.o.)

½-1 Eßl. Kreuzkümmel (Cumin)

250 g Staudensellerie

1 große Zwiebel

½ Bund Petersilie

1 Möhre

Salz, Pfeffer

20 g Gummar HT

150 g Tofu oder Bauchspeck

2 l Wasser

2 Eßl. Butter

Bohnen über Nacht in zwei Liter kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser zugedeckt köcheln lassen. Zwischendurch abschäumen, nach zwei Stunden salzen und weitere fünfzehn Minuten fertigkochen. Dann Gummar HT hinzufügen. Inzwischen Zwiebeln und Möhre schälen und würfeln. Staudensellerie in kleine Scheiben schneiden. Tofu bzw. Speck würfeln und mit der Zwiebel in Butter in der Pfanne anbraten. Sellerie und Möhre hinzugeben und weitere fünfzehn Minuten schmoren, ggf. dabei etwas Wasser zusetzen. Bohnen mit Gemüsemischung zusammengeben, mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und gehackte Petersilie dazugeben. Insbesondere die vegetarische Bohnenvariante mit Tofu sollte zusammen mit einem selbstgebackenen Brot der Hobbythek serviert werden.

# Gourmetsuppen mit Erbsen

Bei Erbsen ist das Angebot nicht ganz so reichhaltig. Im Prinzip gibt es grüne Erbsen, gelbe Erbsen und Kichererbsen. Die meisten Ballaststoffe bei Erbsen haben nicht die jungen Erbsen aus der Dose sondern die ausgereiften grünen und gelben Erbsen. Die gibt es sowohl in getrockneter als auch in tiefgefrorener Form. Wie bei den getrockneten Bohnen muß auch bei den getrockneten Erbsen die Einweichzeit mitberücksichtigt werden. Auch hier reichen zwölf Stunden, günstig ist es, die Erbsen über Nacht einzuweichen. Tiefkühlerbsen können sofort verwendet werden und sind deshalb besonders bequem zu verarbeiten.

## Friesische Erbsensuppe

(für 2 Personen oder als Vorsuppe für 4 Personen)

1 mittelgroße Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Eßl. Olivenöl

$\frac{3}{4}$  l Brühe (2 Teel. Instant)

je 1 Teel. gehackte Petersilie, Schnittlauch und Dill

100 g Creme fraîche

450 g tiefgekühlte oder 300 g frische Erbsen

150 g Nordseekrabben oder Garnelen

100 g Räucherlachs

Salz, weißer Pfeffer (frisch gemahlen)

2 Eßl. Zitronensaft

20 g Erbsenfaser HT

Für die Croûtons: 1 trockene Scheibe Brot

etwa 20 g Butter

1 Eßl. Dreisamenmischung HT

Knoblauch und Zwiebeln schälen und feinwürfeln.

Die Würfel in dem Olivenöl leicht anbräunen.

Erbsen hinzufügen und mit der Brühe ablöschen.

Bei frischen Erbsen die Brühe dem Einweich-

wasser zufügen. Suppe zehn Minuten kochen

lassen, Erbsenfaser HT hinzufügen und anschließend pürieren.

Feingehackte Kräuter und die Hälfte der

Crème fraîche hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und

Zitronensaft abschmecken. Lachs in feine

Streifen schneiden und zum Schluß zusammen mit den Krabben in die Suppe geben.

Serviervorschlag: Die zurückbehaltene Crème fraîche in kleinen Nocken aufsetzen und mit Croûtons und Dill garnieren.

Tip für die Croûtons: Eine trockene Scheibe Brot in Butter rösten und in einem Eßl. Dreisamenmischung HT wälzen.

## **Erbsensuppe "India"**

(für 2 Personen oder als Vorspeise für 4 Personen)

400 g tiefgekühlte Erbsen oder 275 g frische

$\frac{3}{4}$  l Gemüsebrühe

2 Eßl. Currypulver

frischgemahlener schwarzer Pfeffer

$\frac{1}{2}$  Teel. Honig

1 Eßl. Butter

2 gestrichene Eßl. Weizenvollkornmehl

1 Banane

4 Scheiben Ananas (eine frische ausgeholte Frucht kann anschließend dekorativ zum Anrichten verwendet werden)

1 Eßl. gestiftelte Mandeln

2 Eßl. Cashew-Kerne

1 Eßl. Pinienkerne

100 ml Sahne

20 g Erbsenfaser HT

Die tiefgekühlten oder am Vortag eingeweichten frischen Erbsen in der Gemüsebrühe ca. zehn Minuten kochen. Erbsenfaser HT unterheben und anschließend pürieren. Mit Curry und Pfeffer würzen und den Honig hinzufügen. Die Butter in einem nicht zu kleinen Topf erhitzen und das Mehl einrühren. Unter ständigem Rühren so lange anbräunen lassen, bis das Mehl Blasen wirft. Dann die etwas abgekühlte Suppe langsam in die Mehlschwitze einrühren. Die in Stücke geschnittenen Ananasscheiben hinzufügen und alles fünf Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.

Pinienkerne, Mandeln und Cashew-Kerne in einer Pfanne ohne Fett



anrösten. Die Banane in Scheiben schneiden, der Suppe zugeben und das Ganze noch einmal aufkochen. Zum Schluß die Nüsse und Sahne hinzufügen, wobei die Suppe nicht mehr kochen sollte. Sofort servieren. Serviervorschlag: Die Erbsensuppe "India" in einer ausgehöhlten halbierten Ananas anrichten.

## **Linsen - die "schnellen" Hülsenfrüchte**

Getrocknete Linsen brauchen im Gegensatz zu Erbsen und Bohnen nicht eingeweicht zu werden. Diese kleinen Hülsenfrüchte werden auch so beim Kochen weich. Die verschiedenen Linsenarten unterscheiden sich in ihrem Geschmack nur wenig. Die klassischen braunen Linsen unterscheiden sich nur gering von den grünen Puylinsen, eine feine Zunge nimmt den Unterschied jedoch deutlich wahr. Rote Linsen werden gerne von Orientalen zubereitet, sie schmecken angenehm mehlig und lassen sich gut mit Sesamsoße kombinieren. Rote Linsen haben weniger Ballaststoffe als die bei uns eher verbreiteten braunen Linsen.

### **"Du Puy"-Linseneintopf**

(für 2 Personen)

200 g grüne Puylinsen

600 ml Wasser

1 Eßl. Zitronensaft oder Obstessig

1 Zwiebel

1 Lorbeerblatt

1 Msp. Nelkenpulver

½ Teel. Thymian

1 Kohlrabi

1 kl. Stange Porree

1 Fenchelknolle

1 Möhre

6 Eßl. Öl

½ l Gemüsebrühe (etwa 2 Teel. Instant)

Salz, Pfeffer

Kreuzkümmel

20 g Erbsenfaser HT

Für die Croûtons:

1 Scheibe trockenes Brot, 20 g Butter, 1 Eßl. Dreisamenmischung HT

Die Puylinsen haben einen fein nussigen Geschmack. Sie brauchen nicht eingeweicht zu werden und bleiben nach dem Kochen bissfest. Die Linsen waschen, mit dem Lorbeerblatt, dem Zitronensaft, Nelkenpulver und der gewürfelten Zwiebel im Wasser zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze in etwa 45

Minuten weichkochen. Inzwischen Kohlrabi, Porree, Fenchel und Möhre stifteln. Diese in einer Pfanne in Öl andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den weichgekochten Linsen die Erbsenfaser hinzufügen und anschließend pürieren. Gemüse mit dem Püree vermischen und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Für die Croûtons die Brotscheibe würfeln, in Butter rösten und in der Dreisamenmischung wälzen. Zum Servieren über den angerichteten Puy-Eintopf streuen.

## **Leckereien mit Kraut**

Vom Sauerkraut ist schon lange bekannt, daß es im rohen Zustand oder aus der Dose sehr verdauungsfördernd wirkt. Ähnliches gilt für Weiß- und Rotkohl.

### **Krautsalat "Hawai"**

(für 4 Personen)

400-500 g Sauerkraut, frisch oder aus der Dose

2 Äpfel (ein roter, ein grüner)

1 Möhre

100 g Weintrauben

2 Eßl. Zitronensaft

1-2 Eßl. Frusip "Orange"

1 Teel. Oligofruktose HT

1 Tell. Gummar HT

Salz, Pfeffer

5 Eßl. Öl

2-3 Eßl. Kürbiskerne (nach Belieben)

Das Sauerkraut auflockern. Die Äpfel würfeln, Möhre grob raspeln, Weintrauben halbieren und alles mit Zitronensaft beträufeln. In einer Schüssel gut vermischen.

Marinade:

Oligofrukt HT und Gummar HT mit Frusip, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat geben. Alles gut vermengen. Zum Schluß Kürbiskerne darüberstreuen.

### **Nussig-fruchtiger Kohlsalat**

300 g Rotkohl

300 g Weißkohl

Kohl raspeln und vermischen. Empfindliche Menschen können beide Kohlsorten leicht blanchieren.

Marinade:

150 g Joghurt

2 Eßl. Meerrettich

2 Eßl. Zitronensaft

1 Eßl. Frusip Apfel

1 Teel. Oligofruct HT

1 Teel. Gummar HT

1-2 Eßl. Walnußöl

Salz, Pfeffer

mehrere Walnüsse

Joghurt (hier können Sie natürlich den selbstgemachten

Joghurt der Hobbythek Hobbytip Nr. 258 verwenden) mit Meerrettich, Zitronensaft, Frusip, Gummar HT, Oligofruct HT, Walnußöl und Salz und Pfeffer vermischen. Über den Krautsalat geben und mit Walnußhälften garnieren.

## Bezugsquellennachweis

### **Literatur:**

Buchtip: Paul Zanker "Die Pracht der Latrine" Dr. Friedrich Pfeil  
Verlag, München 1994

### **Bezugsquellen**

## **Impressum**

Text: Ellen Norten, Vladimir Rydl und Jean Pütz

Satz: Christel Bora und Hubert Katzmarz