

Schon wieder ein neues Kochbuch?

FETT weg - BAUCH weg

Es ist unser erstes Kochbuch, das wir für Patienten schreiben, und obwohl wir zwar hunderte Fachartikel in nationalen und internationalen Zeitschriften geschrieben haben, ist das doch etwas anderes. Also haben wir vor dem Entschluss das Ganze zu machen, einmal verschiedene Gesundheitsbücher und Kochbücher gekauft. Entsetzlich! Kompliziert, ausschweifend, und in vielen Fällen völlig falsch.

Es gibt zwar Bücher die sich mit dem ‚Fett weg-Trend‘ beschäftigen, aber wenn man die Bücher liest, sieht man rasch, dass Vieles was da behauptet wird, einfach nicht (mehr) stimmt.

FALSCH

Woher haben diese Autoren all diese falschen Informationen? Warum denn das gute Olivenöl und Fisch einschränken? Warum soll man dauernd hungern und völlig anders essen als man es bisher gewöhnt war?

DIE TRAUERIGE GESUNDHEIT

In dem Moment wo man etwas unter dem Titel ‚Gesundheit‘ liest, wirkt es belehrend und neunmalklug. Ja, fast könnte man meinen, es gibt nur Patentrezepte und nur die eine Meinung zählt, sonst nichts. Manche Bücher sind todernst und man verliert wirklich gleich den Spaß daran, gesund zu werden. Haben diese Leute jemals Patienten behandelt?

Sie hätten besser den Schreibstift sofort wieder weggelegt, denn so geht das nicht. Ich würde das auch nie akzeptieren, auch wenn ich selbst fettkrank wäre.

DIE KOMPLIZIERTEN LEHRBÜCHER

Da werden komplizierte Begriffe erklärt, man versucht auf vielen Seiten, all das medizinische Wissen der letzten Jahrzehnte auf „Patientenniveau“ zu bringen. Was da so den Menschen zugemutet wird, ist wirklich beachtlich.

DIE SCHÖNEN BÜCHER

Am besten gefallen mir die Bücher mit schönen Bildern, bei denen ich bereits beim Anschauen Hunger bekomme. Aber dann sehe ich, dass man hier ein professioneller Koch sein muss. Allein was man an Zutaten zu Hause haben muss. Das habe ich nicht, das ist nichts für mich. Da gehe ich lieber ins nächste Wirtshaus essen.

Wie stellen sich das manche Autoren vor? Dass man diese Wälzer und Bildbände in der Küche auflegt? Riesige Bücher, fast so groß wie der ganze Herd! Warum gibt es denn kein Arbeitsbuch mit einer Spiral-Bindung, so dass man es einfach neben die Herdplatte legen kann und es nicht immer zuklappt?

DIE BÜCHER DER SUPERKÖCHE

Also gut, dann muss man es halt anders angehen. Standardkochbücher der Superköche müssen her, denn man muss sich wirklich professionell mit dem Kochen beschäftigen. Also die Standardwälzer. Nein, 750 Seiten. Um Gottes willen, da wird ja eine eigene Wissenschaft daraus gemacht.

Es ist doch völlig egal, wie man das Fleisch schneidet, Hauptsache es schmeckt. Und wer hat schon 5 Stunden Zeit um diese Menüs zu kochen. Ich nicht und die meisten meiner Patienten auch nicht.

Und dazu wird bei den großen Köchen noch immer mit Unmengen an Butter und Schmalz gekocht. Aha, ich verstehe. Es muss ja schmecken, und alles was fettarm ist, ist graulich. Sogar in den „gesunden“ vegetarischen Kochbüchern werden zur Verfeinerung des Geschmacks Schlagobers und Creme Fraiche genommen.

Eine kleine Sünde muss ja wohl noch erlaubt sein. Aber natürlich. Wohl bekomm's und wir können dann die Kranken behandeln. Danke ihr lieben Spitzenköche.

DER NEUE WEG - KOCHEN MIT SPASS

Am besten gefällt, mir vom Spaßfaktor her, der Prominentenkoch Jamie Oliver. Der weiß wirklich wie er die Leute zum Kochen und Nachmachen animiert. Leider versteht er halt wieder nichts von der Gesundheit. Schade.

UNSER ENTSCHLUSS STEHT FEST

Also wir wollen es anders machen: einfach sagen was Sache ist, und was wir als Mediziner unseren Patienten sagen wollen. Wir wollen einfach einmal den Rezeptblock mit dem Kochlöffel tauschen. Worauf muss man achten, und zwar nicht in einer faden Broschüre, die keiner liest, sondern mit einem Arbeitsbuch für jeden Tag, das man in der Küche hat und nachschauen kann.

DAS EU-FETTPUNKT KONZEPT

Es ist wirklich sehr einfach:

1. Problem erkennen: Bauchumfang messen!
2. Problem beheben: **SO WENIG WIE MÖGLICH TIERISCHE FETTE ESSEN** (Ausnahme Fisch) und das Fett durch gute Pflanzenfette ersetzen. Fettpunkte zählen.
3. Genießen, und ohne Hunger gesund werden.

Wenn die Profiköche das umsetzen und nach diesem Konzept schmackhafte Rezepte vorstellen würden, müssten wir uns damit nicht weiter beschäftigen. Wir haben aber leider kein Buch mit solch einem Konzept gefunden.

Damit stand unser Entschluss fest: So ein Kochbuch muss her!

A STAR IS BORN

Doch wir haben dann gesehen, es ist doch nicht so einfach. Grundsätzliches wurde geschrieben, was für uns sowieso klar war, aber vielleicht nicht allen Menschen bekannt ist. In monatelanger Arbeit wurden Nahrungsmittel genau berechnet und Fettpunkt-Tabellen erstellt, Rezepte (die man auch einfach nachkochen kann) zusammengestellt, gekocht und ausgewählt. In vielen Fotosessions wurden von jeder Speise professionelle Bilder gemacht. Man musste Sponsoren suchen. Damit konnte ein Teil der Finanzierung sichergestellt werden. Das größere ‚Restrisiko‘ der Finanzierung wurde aber von der PRO PATIENT EDITION übernommen. Das Gesamtkonzept, das Layout und eine benutzerfreundliche Gestaltung des Buches musste entwickelt werden.

Das Buch wurde zwar immer umfangreicher, aber nun ist unsere gesamte Message in das Werk eingeflossen und wir sind sicher, dass Sie vom Konzept, der Übersichtlichkeit, vom Inhalt, der Produktionsqualität und Fertigung des Buches genauso überzeugt sein werden, wie unser Team.

Im Team haben wir es geschafft!

Unser Team bestand aus Univ. Doz. Dr. Harald Kritz, Univ. Prof. Dr. Helmut Sinzinger, Diätassistentin Elisabeth Apoloner, Novelita Kainz, Gastautoren waren: Elisabeth Jaros, Kurt Dohnal, Dr. Eller Berndl und Mag. Dr. Wolfgang Haupt, den Mitarbeitern der PRO PATIENT EDITION und dem Druckteam Wagner, Johann Josef Kainz war für die Gesamtorganisation und -koordination (Finanzierung, Redaktion, Layout, Gestaltung, Produktion und PR) zuständig.

Wir hoffen, dass unsere Buch Sie positiv zur gesünderen Ernährung animieren wird und Sie persönlich von unserer Arbeit, in Form von Gesundheit, profitieren werden.

Dr. Harald Kritz

Wichtiger Hinweis!

Unser Buch wird an folgenden Terminen im **ORF** präsentiert:

ORF 2: am Mittwoch, den 31. März 2004,
ab 20.15 h in der Sendung „**Help-TV**“ von und mit Barbara Stöckl.

ORF 2: Am Dienstag, den 13. April 2004,
ab 13.15 h in der Sendung „**Frisch gekocht ist halb gewonnen**“;
im Rahmen der Gesundheitswoche kocht Dr. Kritz mit Peter Tichatschek.

ORF 2: Wiederholung dieser Sendung am 14. April 2004 um 09.05 h.

In dieser Gesundheitswoche werden täglich **fettreduzierte Menüs** –
nach dem **EU-Fettpunkt-Konzept** – vorgestellt.

Kochpartner von Peter Tichatschek sind

Dr. Eller Berndl, Mag. Ursula Umfahrer und Oliver Stamm (Beach-Volleyball).



Curriculum: Univ. Doz. Prim. Dr. Harald Kritz

Geboren 1950 in Mödling, verheiratet, 4 Kinder

Ärztliche Karriere

- 1969 – 1973 Studium in Wien
- 10 Jahre Ausbildung zum Facharzt für Innere Medizin und Zusatzfacharzt für Endokrinologie und Stoffwechselerkrankungen, Oberarzt im KH-Lainz bei Prof. Irsigler (Forschung: Insulinpumpen, künstliches Pankreas, Frühdiagnostik diabetesbezogener Spätschäden)
- Konsulent im Gesundheitsministerium (Morbiditätsstatistik, WHO)
- Seit 1986 Ärztlicher Leiter der Kuranstalt Baden der BVA, in Baden (Schwerpunkte Primärprävention von Stoffwechselerkrankungen, rheumatologische Rehabilitation)
- Seit 1995 Lektor und seit 1997 Dozent der Wiener medizinischen Fakultät (Habilitation im Fachgebiet Atheroskleroseforschung: Neue Methodik zur Früherfassung der Atherosklerose)
- Seit 1996 Online-Vorlesungen zum Thema Frühdiagnostik der Atherosklerose und Fettkrankheit Vorlesungen über das Metabolische Syndrom (gem. mit Prof. Fassel, Meisterklasse für bildende Kunst Univ. Wien), Atherosklerose - endotheliale Dysfunktion (Univ. Klinik f. Nuklearmedizin) sowie Lipidstoffwechselerkrankungen (gem. mit Prof. Sinzinger AKH-Wien)
- Mitglied der Wilhelm-Auerswald Atheroskleroseforschungsgruppe, Wien
- Publikationen in internationalen Fachmedien > 150 (Grundlagen- und klinische Forschung Atherosklerose)- Themen: siehe Medline
- Vorträge: international – 190; national – 420
vorwiegend postgraduelle Ausbildung niedergelassener Ärzte und Gesundheitsberufe
- Internetseminare für Ärzte

Gründungsmitglied der Gesundheitsinitiativen: Lipidforum austriacum, Focus CRP, Frau2000, Ask2000 (Projektleitung Web- und Multimediaaktivität)

- Vorstandsmitglied der Gesellschaft der Ärzte (seit 1997): Aufbau einer virtuellen Bibliothek- und Website Billrothhaus.at. E learning Beauftragter
- Leiter der Forschungseinheit E-Meducate für E-Learning und Telemedizin an der Medizinischen Abteilung der Donau Univ. Krems (Prof. Falkenhagen)
- Amtierender Präsident des Lipidforum austriacum (<http://www.lipidforum.at>)

Prim. Univ.-Doz. Dr. Harald Kritz

Ärztlicher Leiter der Kuranstalt Engelsbad der BVA, Baden

2500 Baden, Weilburgstraße 7-9

Tel: 02252/84571-2800

Fax: 02252/84571-7000

eMail: info@kritz.org

Foto: www.propatient.info **Link:** Presse