

tmn0010 4 vm 563 gms 0010

Ernährung/Gesundheit/Messen/CeBIT/KORR/
Volle Halle und leerer Magen - Richtig Essen auf der Messe Von Thomas
Kärst, dpa (Mit Bild gms10 vom 10.02.06) =

Bonn/Hannover (dpa/gms) - Volle Halle, leerer Magen - diesen Gegensatz spüren Messebesucher oft bereits nach vergleichsweise kurzer Zeit. Das kilometerweite Laufen von Stand zu Stand, die schlechte Luft und der hohe Geräuschpegel in den Hallen sorgen dafür, dass die Energiereserven des Körpers sich schneller erschöpfen als sonst. Umso wichtiger ist eine gesunde Ernährung. Regelmäßige Pausen sorgen zusätzlich dafür, dass der Besuch von CeBIT, Internationaler Tourismusbörse oder Genfer Automobilsalon nicht zum Dauerstress wird.

Hauptproblem ist die trockene Luft in den Messehallen. «Man läuft ohne Pause herum und vergisst zu trinken», sagt Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Bonn. «Und wenn man was trinkt, dann meist Kaffee.» Dieser taugt jedoch nur bedingt als Durstlöscher. «Am besten ist es, etwas mitzunehmen, etwa Mineralwasser oder Obstsaft mit Wasser vermischt», rät auch Sabine Schmid vom Deutschen Grünen Kreuz in Marburg. Mindestens ein Liter sollte es aber schon sein.

Die Getränke helfen nicht nur gegen Durst und Müdigkeit. «Viel trinken unterstützt die Blutzirkulation», sagt Prof. Stefan Hillejan, Venenspezialist aus Hannover. Die Flüssigkeit sorgt dafür, dass das Blut nicht eindickt und die Beine nicht vorzeitig schwer werden. «Außerdem werden die Nieren durchgespült und der gesamte Organismus entschlackt», sagt der Experte.

Doch auch das Essen sollte auf der Messe nicht vergessen werden, mahnt Gesundheitsexpertin Schmid - und seien die ausgestellten Produkte noch so spannend. «Wichtig ist zunächst ein gutes Frühstück, am besten mit Müsli, Vollkornbrot, Käse.» All das hält lange vor. Ein Brötchen zum Mitnehmen stillt den kleinen Hunger zwischendurch. Sinnvoll sei es auch, ein Stück Obst mitzunehmen. Gut geeignet seien beispielsweise Äpfel, aber auch Bananen. Sie bieten komplexe Kohlenhydrate, die langsam verdaut werden und nicht - wie ein süßer Snack - schnell ins Blut gehen und dann schnell wieder «verpuffen».

Hungern muss auf dem Messegelände in der Regel niemand, dafür sorgen zahlreiche Imbisse und Restaurants. «Sie finden alles - vom Würstchen bis zum mehrgängigen Menü», sagt beispielsweise Michael T. Hofer von der Messe Berlin. Die Preise lägen in Berlin «im mittleren Segment, nicht zu teuer, aber auch nicht sehr billig». Das Messegelände in Hannover, Deutschlands größtes, bietet allein rund 60 Restaurants und Imbisse, die internationale Namen wie «Times Square», bodenständige Titel wie «Bauernstube» oder nüchterne Bezeichnungen wie «Bistro H 11 SB» tragen.

Um auch an einem langen und anstrengenden Messetag nicht schlapp zu machen, sollten Besucher laut Schmid bestimmte Kost bevorzugen.

«Pommes und Currywurst sind ungünstig, besser ist was Leichtes wie Salat.» Silke Restemeyer von der DGE rät, sich nicht nur an die Häppchen der Aussteller zu halten: «Hier mal ein Käsehäppchen, dann ein Stück Kuchen, ein bisschen Pizza - das ist nicht ausgewogen ernährt.» Wer doch nicht widerstehen kann, sollte wenigstens abends mit einem vitaminreichen Salat wieder Boden gut machen.

Wichtig ist auch gutes Schuhwerk. «Am besten sind Schuhe, die wandererprobt sind», rät Sabine Schmid. Schließlich kommen in den weitläufigen Hallen schnell einige Kilometer zusammen. Dicke Beine müssen dagegen weniger die Besucher als die Aussteller fürchten - sie kommen eher durch das viele Stehen, da das Blut in die Füße sackt.

«Wer im Warmen steht, also etwa auf einer Fußbodenheizung, bekommt dabei eher dicke Beine als in der Kälte», erläutert Prof. Hillejan. Abhilfe schaffen beispielsweise Kompressionsstrümpfe, die es inzwischen auch aus feinen Mikrofasern und in modischen Farben gibt. «Ich kenne einige Messe-Hostessen, die welche tragen», sagt Sabine Schmid.

Auch bei einem vollen Messe-Kalender ist es ratsam, sich von Zeit zu Zeit aus den vollen Hallen ins Freie zu flüchten und etwas Ruhe zu suchen. «Der Lärmpegel hat seine Auswirkungen - er macht müde», sagt Sabine Schmid vom Deutschen Grünen Kreuz. Bei einer Unterhaltung in der Halle müsse das Gehirn ständig die Hintergrundgeräusche ausblenden. Der permanente Lärm bewirke zwar keine Hörschäden - er Sorge aber dafür, dass der Blutdruck in die Höhe geht.

dpa/gms tk sa ah