

## Hungern schwächt

### Text 1

„Wer das Mittagessen ausfallen lässt und stundenlang nichts isst, braucht sich nicht zu wundern, wenn die Leistungskurve am frühen Nachmittag rapide nach unten geht. Man wird müde, ist unkonzentriert und macht mehr Fehler. Der Körper braucht einfach in regelmäßigen Abständen Nahrung, um fit zu bleiben. Das sind Fakten, die niemand ignorieren sollte. Wir achten daher auch bei Sportlern der Konzentrationssportarten wie den Schützen sehr auf einen regelmäßigen Mahlzeitenrhythmus.“

*Dr. Claudia Osterkamp-Baerens, Ernährungsberaterin am Olympiastützpunkt Bayern*

### Text 2

Asim Nelson, ein Mitarbeiter des Rettungsdienstes der öffentlichen Verkehrsmittel New York, berichtet, dass kranke Passagiere die dritthäufigste Ursache für Störungen im U-Bahnverkehr in New York im Jahr 2005/2006 waren. Dabei wurde die Liste der medizinischen Zwischenfälle durch Schwäche- und Schwindelanfälle, ausgelöst durch zu wenig essen, angeführt. Nelson: „Nach drei oder vier Tagen nichts essen, gehst du in die Knie. Wer 12 h lang nichts isst, wird sehr schwach.“

*Quelle: [http://www.nbcnews.com/id/16444534/ns/health-diet\\_and\\_nutrition/t/fainting-dieters-delay-new-york-city-subways/#.VNuho0sqvbQ](http://www.nbcnews.com/id/16444534/ns/health-diet_and_nutrition/t/fainting-dieters-delay-new-york-city-subways/#.VNuho0sqvbQ)*

### Text 3

Eine Auswertung des türkischen Mediziners Mahmut Tolon zu den Verkehrsstatistiken der Türkei seit 1984 zeigt, dass die Zahl der Unfälle in den Monaten des Ramadans jeweils einige Prozentpunkte über dem Durchschnitt liegt (auch verglichen mit identischen Monaten ohne Fasten). Gründe könnten in der möglichen Dehydrierung oder in einer verlangsamten Reaktionszeit zu finden sein. Wenn sich das Fahren in der Fastenzeit nicht vermeiden lässt, sollte daher sehr defensiv und langsam gefahren werden.

*Quelle: Broschüre der Initiative Gesundheit & Arbeit (iga): „Gesund arbeiten während des Ramadans – Empfehlungen für Umgang im Betrieb“, [http://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga\\_Wegweiser/Dokumente/iga-Broschuere-Ramadan\\_Arbeiten.pdf?src=asp-cu&typ=pdf&cid=2632](http://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga_Wegweiser/Dokumente/iga-Broschuere-Ramadan_Arbeiten.pdf?src=asp-cu&typ=pdf&cid=2632)*