

Die Intoleranten sind auf dem Vormarsch

Lebensmittel-Unverträglichkeiten sind kein Einzelphänomen mehr. In Hamburg stellen sich immer mehr Restaurants und Supermärkte darauf ein

ELENA OCHOA LAMIÑO

Im „Landhaus Scherrer“ an der Elbchausee serviert Sternekoch Heinz Wehmann exklusive Menüs, Salat mit Mango und gebratenen Garnelen in Haselnuss-Vinaigrette oder Buchweizennudeln mit gebratenen Kräutersaitlingen. Das Schöne an diesen speziellen Gerichten: Sie sind gluten- und laktosefrei. Das ist für viele wichtig, um sich richtig ernähren zu können. Zwar heißt es auf einschlägigen Ernährungsseiten, für ein gesundes Frühstück brauche es nicht viel – ein Vollkornbrot mit Käse, ein gekochtes Ei, einen Apfel oder eine Banane, einen Erdbeerjoghurt, ein Glas Orangensaft und eine Tasse Kaffee mit Milch und Zucker. Dann sei man gewappnet, um sich den ganzen Tag fit zu fühlen. Doch immer mehr Menschen vertragen das vermeintlich gesunde Frühstück nicht mehr. Und vieles andere auch nicht.

Eier und Brot führen zu Bauchschmerzen und Blähungen, Käse und Joghurt zu Brechreiz und Kopfschmerzen, Apfel und Orangensaft zu Durchfällen und Kreislaufbeschwerden. Oft überfällt den Konsumenten auch eine extreme Müdigkeit direkt nach dem Essen.

„Die Anzahl der Betroffenen mit einer Lebensmittelunverträglichkeit hat tatsächlich in den vergangenen Jahren extrem zugenommen“, erklärt Gastroenterologe Prof. Friedrich Hagemüller von der Asklepios Klinik in Altona. Am häufigsten werden hier Fructose-, Lactose- und Glutenunverträglichkeiten festgestellt. „Ein Grund dafür kann natürlich eine bessere Diagnosemethode sein. Was früher oft für chronischen Durchfall gehalten wurde, wird heute als Lebensmittelunverträglichkeit erkannt.“

Ein anderer Grund kann das Essen selbst sein. Denn unsere Nahrung und damit Ernährung hat sich in den vergangenen 100 Jahren in den Industriestaaten dramatisch verändert. „Früher gab es praktisch nur zur Erntezeit frisches Obst und Gemüse, jetzt können wir es das ganze Jahr über kaufen“, erklärt Maximilian Ledochowski in seinem Buch „Wegweiser Nahrungsmittel-Intoleranzen“. Der Facharzt für innere Medizin sieht in der fortschrittlichen Lebensmittelindustrie die Ursache. „Neuere Apfelsorten werden auf höhere Fruchtzuckergehalte hin gezüchtet, weil sie dann süßer schmecken“, berichtet Ledochowski.

Dieser Umstand kann aber sogar bei Menschen ohne eine Fructose-Intoleranz zu Problemen führen. „Bei jedem der mehr als 25 Gramm Fruchtzucker in der Stunde aufnimmt, können die typischen Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall auftreten“, erklärt Ernährungsberaterin Birgit Schäfer vom Altonaer Kinderkrankenhaus. In einem Apfel sind je nach Größe etwa 30 Gramm Fruchtzucker enthalten. Das Problem im Dünndarm verursacht das Transportsystem GLUT 5. Dieses ist für die Aufnahme der Fructose verantwortlich, doch wenn der Transporter voll ist, muss der Rest draußen bleiben – und das mit unangenehmen Folgen für den Betroffenen. „Die Industrie verwendet immer häufiger Fruchtzucker, weil er günstiger zu produzieren ist“, sagt Schäfer. Bereits bei etwa 33 Prozent der deutschen Bevölkerung ist das Transportsys-



Fast in jedem Supermarkt gibt es Waren mit einem „Glutenfrei“-Siegel zu kaufen

tem gestört. Die Aufnahme der Fructose erfolgt nur noch schlecht bis kaum. Da selbst normaler Haushaltszucker zur Hälfte aus Fructose besteht, schrumpft die Liste der verträglichen Lebensmittel erheblich. Auch Zuckersubstitute wie Sorbit und Mannit, die in Light-Getränken und zuckerfreien Kaugummis verwendet werden, tragen zur Unverträglichkeit bei. Denn sie setzen sich auf den selben Transporter und erschweren die Aufnahme von Fructose.

Sowohl eine – wenn auch mit besten Absichten erfolgte – Neuzüchtung kontraproduktiv sein. „Das gilt auch für den Weizenkleber, also Gluten, dessen Gehalt im Brot in den vergangenen Jahrzehnten um ein Mehrfaches zugenommen hat“, sagt Ledochowski. Gluten verursacht eine Entzündung der Schleimhaut im Dünndarm. Der Organismus nimmt in der Folge weniger Nährstoffe auf, die unverdaut im Dünndarm verbleiben. Neben dem üblichen Symptomen einer Unverträglichkeit können hier auch Gewichtsverlust, Depressionen und bei Kindern eine Wachstumsstörung auftreten. Bleibt die Intoleranz unentdeckt oder unbehandelt, kann sich sogar das Risiko von Osteoporose, Lymphdrüsen- und wahrscheinlich auch Darmkrebs erhöhen. Heilungschancen gegen die Unverträglichkeit gibt es nicht. Einzig ein Verzicht auf Gluten hilft, die Symptome zu behandeln. Nudeln, Brot, Bier, Pizza, Kuchen, Kekse und fast alle Sorten Mehl sind dann tabu.

Der Fortschritt in der Lebensmittelindustrie brachte aber auch die Fertigprodukte. Wurden die vor 50 Jahre noch

kaum verwendet, ist es heute fast nicht mehr möglich, sie nicht zumindest als Helfer zu benutzen. Doch diese enthalten meistens Zucker, Laktose, Milcheiweiß, Magermilchpulver und Glutamat. Wer aber zu den etwa 20 Prozent der Deutschen mit einer Laktoseintoleranz gehört, wird die Fertigprodukte nicht gut vertragen. Bei ihnen wird zuwenig von dem Enzym Laktase produzierte, welches den Milchzucker (Laktose) spaltet und somit verdaulich macht. Die Aufnahme wird dadurch verhindert und es treten die bekannten Beschwerden auf.

Menschen mit einer Unverträglichkeit müssen ständig auf ihre Ernährung achten. Im Supermarkt, bei Freunden und vor allem im Restaurant gehört das Lesen der Zutatenliste dazu. Doch beginnt die Lebensmittelindustrie und die Gastronomie allmählich auf die Betroffenen einzugehen. In den meisten Supermärkten der Rewe-Gruppe befinden sich bereits Regale mit gluten- und laktosefreien Nudeln, Cornflakes sowie Milch und Quark. Im Hamburger Unternehmen Reformhaus Engelhardt bekommt man eine Reihe von fructosefreien Artikeln, wie Schokolade und Kuchen. Die Bäckerei „Heimlich“ im Stadtteil Hoheluft bereitet glutenfreies Gebäck und Torten zu. Auch zahlreiche Restaurants passen sich auf Wunsch den jeweiligen Bedürfnissen an. Das Restaurant „Haerlin“ des Hotels „Vier Jahreszeiten“ hat seit 2011 sogar eine Lifestyle Cuisine Plus. Die Karte bietet eine Menüauswahl für Gäste mit Diabetes, Herzkrankheiten oder Glutenintoleranz an. Aber auch Besucher, die sich vegan oder makrobiotisch ernähren, kommen hier auf den Geschmack – die Küchenchefs wurden in der Theorie und Praxis ausgebildet um diese speziellen Gerichte kreieren zu können.



Feriansitz am Strand

Ein Ferienhaus als wertbeständiges Investment. Dafür entsteht im Ostseebad Großenbrode das „Holiday Vital Resort“. Das 145.000 m² große Resort liegt strandnah und urtümlich. Es entstehen moderne und gemütliche, skandinavische Ferienhäuser, die in eine leicht hügelige Dünen- und Heide Landschaft eingebettet werden. Das Resort wird professionell durch TUI und Dancenter vermietet. Die Grundstücke messen 568

bis 871 m² inklusive Gemeinschaftsanteil, die Wohnflächen betragen rund 65 bis gut 100 Quadratmeter. Und die Kaufpreise für die Häuser liegen zwischen 170.000 und 248.000 Euro netto. Fünf Haustypen, alle komplett eingerichtet von den Möbeln bis zum Kaffeefilter, stehen für Interessenten zur Auswahl. Information und Vermarktung: **Dahler & Company Timmendorfer Strand, Telefon 04503/83 12**

Der Markt für Industrieflächen boomt in der Metropolregion

Neuer Rekordumsatz

Trotz Krise und Berichten über eine drohende Abschwächung der Konjunktur hat der Markt für Industrieflächen (Vermietung und Verkauf) in der Region Hamburg nach Einschätzung von Engel & Völkers Commercial das rekordverdächtige Ergebnis des Gesamtjahres 2010 (610.000 Quadratmeter) noch einmal um weitere rund 100.000 Quadratmeter übertroffen. „Wir gehen allerdings davon aus, dass in der Endabrechnung sogar ein Flächenumsatz von bis zu 800.000 Quadratmetern herauskommt“, prognostiziert Erik Peuschel, Mitglied der

Geschäftsleitung bei dem international tätigen Beratungs- und Vermittlungsunternehmen für Gewerbeimmobilien. Allein im Jahresendgeschäft des Dezembers wurden bis Weihnachten rund 75.000 Quadratmeter registrierte Fläche in der Region Hamburg vermittelt. „Wir haben in den letzten Wochen immer wieder erlebt, dass kurzfristige Auftragsvergaben unsere Logistikkunden manchmal zum Handeln quasi über Nacht zwingen, um bis zum nächsten Monatsanfang betriebsbereit zu sein“, erläutert Peuschel. Das setzte auch auf Seiten der Vermieter große Flexibilität vo-

raus. Vor diesem Hintergrund und vor einigen in der Umsetzungsphase befindlichen Neubauplanungen, die den Markt um moderne attraktive Flächen bereichern werden, erwartet der Marktexperte eine weiterhin gute Umsatzentwicklung in den ersten Monaten dieses Jahres. Eines dieser neuen Projekte wird die nach Mieteranforderung aufteilbare, insgesamt bis zu rund 27.000 Quadratmeter große Neubaueinrichtung in Hausbruch sein, die bereits im ersten Quartal dieses Jahres fertig gestellt sein wird. Die umfangreichste Transaktion fand im vergangenen Jahr 2011 mit rund 28.000 Quadratmetern in Norderstedt statt. Dort kaufte ein Logistikdienstleister eine Immobilie, die ehemals von der zum Otto-Konzern gehörenden Tochter Hermes genutzt wurde. Käufer und Verkäufer wurden bei der Transaktion von Engel & Völkers Commercial Hamburg sowie CBRE beraten. Durch insgesamt rund 20 Transaktionen über 10.000 Quadratmeter erreichte diese Größenklasse bisher einen Anteil am Gesamtflächenumsatz von 42 Prozent. Nahezu gleichmäßig verteilte sich die Nachfrage auf die drei Größen-

klassen zwischen 1000 und 10.000 Quadratmetern. Fast ein Drittel der Gesamtflächenumsätze entfielen auf die beiden Teilmärkte Billbrook/Allermöhe und den Hafen (Altenwerder, Waltershof, Steinwerder, Vedde). „Neben reinen Logistikflächen siedeln sich dort zunehmend auch wieder Industrieunternehmen an“, berichtet Peuschel. Größere Flächenreserven sieht der Experte vor allem in Rade und in Winsen/Luhe. Dabei bietet vor allem in Winsen die Nähe des Gewerbegebiets zur Stadt Vorteile für die Gewinnung von Mitarbeitern. Auch beim Blick auf die Neubauzahlen der vergangenen Jahre hat Winsen/Luhe im Vergleich der beiden Standorte die Nase vorn – hier ist ein bis zu 70.000 Quadratmeter großer, ebenfalls nach Mieteranforderung aufteilbarer Neubau kurz vor Start. „Genauso, wenn auch in kleinerem Umfang, werden jedoch auch wieder Flächenpotenziale in den begehrten Hafennahen Lagen oder zum Beispiel in Billbrook/Allermöhe gehoben und Grundstücke einer sinnvollen neuen Nutzung zugeführt werden.“ In dieser Revitalisierung sieht Peuschel einen der Schwerpunkte für dieses Jahr.

Anzeigen-Sonderveröffentlichung

Hamburgs Immobilien-Welt

Schlüsselwort

Licht und Schatten

Preisrekorde auf dem Land – am Tegernsee und auf Sylt, Spitzenpreise für Zinshäuser und Stadtvillen in schöner Lage. Das ist die eine Seite des Immobilienmarktes. Die andere sieht so aus, dass jenseits der Traumlagen wenig geht und dass zudem Dank der Energie-debatte Käuferinteressenten durch ansehnliche Häuser spazieren und keinmal höflich geäußerten Hinweis, die Hütte gehört abgerissen. Da führt man „Energiefachberater“ im Range eines Experten durch die Räume, die einem leidlich ausgebildeten Fachmann stets ein X für ein U vormachen wollen: Häuser im zarten Alter von 30 Jahren gehörten abgerissen, da ja umfangliche Energiesparmaßnahmen notwendig würden, die einen Neubaupreis überstiegen. Sagen sie, Donnerwetter! Demnach wäre der Markt für Gebrauchtimmobiliën wohl im Erststadium angelangt. Sicher, es wäre wohl kein unlösbares Problem, einen Neubau im Auftrag zu geben; mit allen dazu gehörigen Unwägbarkeiten während der Planung. Tröstlich auch: Nicht jeder Neubau gerät derart aus den Fugen, dass wir auf viele private Elbphilharmonien verweisen müssten. Aber sicher ist auch, dass längst nicht alles abbruchreif ist, was vor der Jahrtausendwende errichtet wurde. Die Betrachtung des Häuserbestandes aus der Sicht potenzieller Interessenten



zeigt, dass auf dem Wohnimmobilienmarkt eben nicht alles auf Rekordkurs läuft, wie manche Berichte und Analysen glauben machen. Im Gegenteil. Der Markt für Gebrauchtimmobiliën in Schleswig-Holstein verharrt seit rund 15 bis 18 Jahren auf einem konstant tiefen Niveau. Die sonst alle sieben bis acht Jahre wiederkehrende Preisumkehr ist ausgeblieben. Es ist ein ausgeprägter Käufermarkt, aber wie so oft im gründlichen Deutschland noch nicht ausgeprägt genug für viele Interessenten, denen auch die Hypothekenzinsen noch immer zu hoch sind nach dem Slogan „Geiz ist geil“. Es ist wahr, dass in weiten ländlichen Gebieten die wirtschaftliche Kraft fehlt, dass die Globalisierung an den Ortschaften vorbei geht, das Durchschnittsalter der Bevölkerung auf dem Land zunimmt. Dagegen stehen schöne und intakte Landschaft, geringe Verkehrsdichte, bessere Luft, unaufgeregte Nachbarschaft. Ist das nichts? **Thomas Franke Thomas Franke Immobilien, Kappeln**

Das Stadthaus ist ein Baudenkmal in Harvestehude, eine der typischen großbürgerlichen Villen des 19. Jahrhunderts. Zur Alster geht man nur ein paar Schritte. Das Stadthaus wurde um 1867/1868 auf einem rund 522 Quadratmeter großen Grundstück in Ost-Westausrichtung errichtet. Der Hauzeingang befindet sich seitlich vom Gebäude. Der stilvolle Eingangsbereich und das helle Treppenhaus bieten ein beeindruckendes Entree zu den insgesamt sechs Wohneinheiten mit zusammen rund 514 Quadratmetern Wohnfläche. Die Immobilie gliedert sich in Souterrain, Hochparterre, Ober- und ausgebauten Dachgeschoss. Im Hochparterre und Obergeschoss befindet sich jeweils eine Wohnung mit hohen Decken und aufwendigem Stuck. Zur Hochparterrewohnung gehören zudem eine Terrasse und ein Gartenzugang. Im Souterrain und Dachgeschoss sind jeweils zwei Wohneinheiten untergebracht. Eine der Dachgeschosswohnungen hat Zugang zu einer 40 Quadratmeter großen Dachterrasse. Im Rahmen einer weiteren Entwicklung des Gebäudes ist es denkbar, die Wohneinheiten neu aufzuteilen und beispielsweise die beiden Dachgeschosswohnungen zu einem großen Penthouse zusammenzulegen. Der Zustand der Immobilie ist sehr gepflegt. Viele Gestaltungsmerkmale aus der Ursprungszeit sind erhalten, darunter Deckenstuck, Parkett, Kamin und Lüster. Das unter Denkmalschutz stehende Objekt wurde 2001 kernsaniert. Aus dem Jahre 2002 stammen auch sämtliche Küchen und Bäder. Das Objekt kostet rund 3,4 Millionen Euro und wird vermarktet durch **Dahler & Company Alster GmbH & Co. KG, Telefon 040/41 53 96 - 0**

rain und Dachgeschoss sind jeweils zwei Wohneinheiten untergebracht. Eine der Dachgeschosswohnungen hat Zugang zu einer 40 Quadratmeter großen Dachterrasse. Im Rahmen einer weiteren Entwicklung des Gebäudes ist es denkbar, die Wohneinheiten neu aufzuteilen und beispielsweise die beiden Dachgeschosswohnungen zu einem großen Penthouse zusammenzulegen. Der Zustand der Immobilie ist sehr gepflegt. Viele Gestaltungsmerkmale aus der Ursprungszeit sind erhalten, darunter Deckenstuck, Parkett, Kamin und Lüster. Das unter Denkmalschutz stehende Objekt wurde 2001 kernsaniert. Aus dem Jahre 2002 stammen auch sämtliche Küchen und Bäder. Das Objekt kostet rund 3,4 Millionen Euro und wird vermarktet durch **Dahler & Company Alster GmbH & Co. KG, Telefon 040/41 53 96 - 0**



Objekt der Woche

IMPRESSUM
Ihre Ansprechpartner für Anzeigenaufträge:
Stefanie Baltruschat, Verlagsvertretungen, Tel.: 040/70 70 89-00, Fax: -70,
E-Mail: info@bueero-baltruschat.de,
Anzeigen: Anzeigenverkaufsteam Nord/Hamburg DIE WELT/WELT AM SONNTAG, Dirk Seidel (verantwortl.), Redaktionelle Beiträge an: Ursel Blum, Tel.: 040/34 72 7385, Fax: 040/34 72 73 88, E-Mail: ursel.blum@axelspringer.de, Produktion: Druckvorstufe WELT GRUPPE

DBS Immobilien e.K.
Dirk Sauer
„Ihre Immobilie ist bei uns Chefsache.“
040-791444 00
www.dbsimmobilien.de