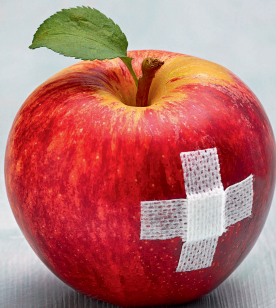


Essen als Medizin

140 Lebensmittel für mehr Gesundheit

FRIEDRICH BOHLMANN | DR. MARCELA ULLMANN



DR. MARCELA ULLMANN

ist als Medizinjournalistin und freie Autorin in München tätig. Ihr Spezialgebiet ist die Naturheilkunde. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich schwerpunktmäßig vor allem mit der pflanzlichen Medizin. Als Chefredakteurin leitet sie seit mehr als zehn Jahren die Fachzeitschrift für Ärzte und Apotheker »Naturamed«.

FRIEDRICH BOHLMANN

ist bekannt als Autor zahlreicher Kochbücher und Gesundheitsratgeber. Der Diplom-Ernährungswissenschaftler schreibt regelmäßig für Publikumszeitschriften und Fachmagazine, arbeitet als Ernährungsberater und leitet ein Kochstudio. Wichtig sind ihm konkrete, alltagstaugliche Hilfestellungen, mit denen jeder Ratsuchende durch eine bessere Ernährung mehr Freude am gesunden Leben finden kann. Ihn begeistert es, wie unser Wohlbefinden durch das Essen und Trinken verbessert werden kann.

WICHTIGER HINWEIS

Die Ratschläge, Methoden und Anwendungen in diesem Buch wurden von den Autoren nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie stellen jedoch keinen Ersatz für persönlich eingeholten, medizinisch kompetenten Rat dar. Nur Sie selbst können entscheiden, ob und inwieweit Sie die Vorschläge umsetzen können und möchten. Weder die Autoren noch der Verlag können eine Haftung übernehmen für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren.

Ein Wort zuvor	5
Auf dem Weg zu »guter Gesundheit«	6
Gesundheit ist höchst individuell	6
Gesundheit: kein Zustand, sondern ein Prozess	9
Auf dem Weg zur gesunden Ernährung	16
Die sieben Stufen der Ernährungspyramide	21
Nützliche Inhaltsstoffe der Lebensmittel	28
Eiweiß	28
Fette	29
Kohlenhydrate	32
Vitamine	33
Mineralstoffe	43
Ballaststoffe	47
Ätherische Öle	49
Sekundäre Pflanzenstoffe	49
Lebensmittel mit Gesundheitswirkung von A bis Z	54
Häufige Beschwerden von A bis Z	139
Gesundheitsrisiken verringern	187
Arzneimittleinnahme	187
Cholesterin/Blutfette	189
Darmentzündungen	191
Diabetes	193
Herzprobleme	195
Osteoporose	198
Rekonvaleszenz	200
Rheuma/Gicht	202

So verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit	204
Gehirnleistung	204
Körperliche Leistungsfähigkeit	210
Diätempfehlungen	214
Ernährung bei Übergewicht (Reduktionsdiät)	214
Ernährung bei Fettstoffwechselstörungen	216
Ernährung bei Diabetes	218
Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen	220
Ernährung bei Bluthochdruck	223
Ernährung bei Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten	224
Ernährung bei Darmerkrankungen	229
Ernährungshinweise für spezielle Gruppen	234
Vegetarische Ernährungsformen	234
Leichte Vollkost	238
Eiweißarme Diät	239
Leistungssportler	240
Zum Nachschlagen	242
Glossar	242
Adressen, die weiterhelfen	247
Bücher, die weiterhelfen	250
Register	251
Impressum	256

Ein Wort zuvor

Viele Verbraucher misstrauen heute ihren Lebensmitteln und fragen skeptisch nach chemischen Rückständen und riskanten Bestandteilen wie ungesunden Fetten, Aroma- und Farbstoffen oder Fäulnisbakterien. Bei aller berechtigten Sorge um die Qualität wird dabei oft vergessen, welche Fülle an Stoffen unsere natürlichen Lebensmittel bieten, die der Gesundheit förderlich sind und auf die wir nie und nimmer verzichten können!

Kein verarbeitetes Nahrungsmittel, also Industrieprodukt, kann hier mithalten – nicht die Margarine mit Cholesterinsenker, kein moderner Joghurt mit Extrakakterien aus dem Labor und keine zugesetzte Extraportion Kalzium oder Vitamine im Fruchtsaft. Wenn es darum geht, uns gesund zu erhalten, ja sogar Krankheiten gezielt vorzubeugen oder ihre Symptome zu lindern, sind Apfel, Karotte & Co. nicht zu übertreffen.

Mit dieser Überzeugung sind wir auf die Suche gegangen nach seriösen wissenschaftlichen Studien, die derartige positive Gesundheitseffekte dokumentieren. Hier können Sie nun nachlesen, was wir zusammengetragen haben über das enorme Gesundheitspotenzial, das in ganz alltäglichen Lebensmitteln verborgen ist. Dabei sind wir uns sicher, dass bislang nur ein Bruchteil der Heilwirkungen unserer Nahrung erforscht ist. Nach einer Einführung ins Thema einer gesunden Lebensweise und die wichtigsten Nährstoffgruppen erfahren Sie in diesem Großen Kompass, wie Sie mit ganz normalen Lebensmitteln tagtäglich gesundheitliche Vorteile genießen können und in welchen Fällen Sie welche Produkte wählen sollten.

In weiteren Kapiteln können Sie nachschlagen, bei welchen Beschwerden Ihnen welche Lebensmittel helfen und wie das funktioniert, wie Sie Krankheiten vorbeugen und Ihre Leistungsfähigkeit steigern können.

Entdecken Sie dieses Buch als Fundgrube des Wissens, um die Gesundheitskräfte Ihrer Nahrung zu nutzen. Lebensfreude und Genuss werden dabei nicht zu kurz kommen.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit und »Wohl bekomms!«

Friedrich Bohlmann
Dr. Marcela Ullmann

Auf dem Weg zu »guter Gesundheit«

»Lasst eure Nahrungsmittel eure Heilmittel sein und eure Heilmittel eure Nahrungsmittel.« Diese Empfehlung ist mehr als 2000 Jahre alt, hat aber von ihrer Aktualität nichts verloren.

Sie stammt von dem berühmtesten Mediziner der Antike, dem griechischen Arzt Hippokrates von Kos, der im 5. Jahrhundert vor Christus vieles entdeckte, was die moderne medizinische Forschung immer noch und immer wieder bestätigt.

Im Unterschied zur Antike leben wir heute in einer Epoche des Nahrungsüberflusses, nachdem über Jahrtausende immer der Hunger das Problem war, was er in vielen Weltgegenden leider noch immer ist. Am Überfluss liegt es paradoxerweise, dass im Zusammenhang mit dem Essen vor allem über Probleme gesprochen wird. Aus Angst vor Übergewicht, Allergien oder Krankheiten läuft man Gefahr zu vergessen, dass Essen vor allem ein »Lebens-Mittel« ist, also ein Mittel, das unser Leben ermöglicht. Und zwar ein gutes Leben, denn Essen bereitet uns sinnliche Freude, die intensiver sein kann als vieles andere, was der Alltag bietet. Richtig ausgewählt hat Essen darüber hinaus auch eine heilende Wirkung bei vielen körperlichen Beschwerden und Krankheiten. Während Sie essen, können Sie also wunderbar das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden.

Gesundheit ist höchst individuell

Es gibt kaum Geburtstags- oder Neujahrskarten, auf denen nicht auch Gesundheitswünsche stehen. Und wenn die Bundesbürger in repräsentativen Befragungen nach ihren wichtigsten Werten gefragt werden, steht die Gesundheit immer ganz oben in der Rangliste. Viele, auch junge Menschen, sind sogar der Meinung, dass sich das meiste schon fügen wird, wenn es nur mit der Gesundheit stimmt. Fragt man aber, was denn Gesundheit genau sei, bekommt man recht unterschiedliche und widersprüchliche Antworten. Es ist eben einfacher, eine Krankheit zu beschreiben, als die Gesundheit zu definieren.

Auch die medizinische Wissenschaft beschäftigt sich mehr mit den Krankheiten als mit der Gesundheit. Das liegt nicht zuletzt daran, dass sich konkrete Störungen konkreter fassen lassen als ein abstraktes Wohlbefinden.

Die meisten Vorgänge im Körper kann man heute anhand von Laborwerten so genau kontrollieren wie nie zuvor. Fehlfunktionen und Organschäden lassen sich mithilfe von Hightechapparaturen sogar detailliert betrachten. Und genau das brauchen Mediziner, um ihre Hauptaufgabe zu erfüllen: Erkrankungen möglichst genau bestimmen, um sie dann mit anerkannten Methoden energisch zu bekämpfen.

Im Gegensatz dazu hat für jeden Patienten die Gesundheit eine ganz individuelle Bedeutung. Die meisten sehen sie vor allem im Zusammenhang mit ihrer Leistungsfähigkeit im Alltag: Ich fühle mich so lange gesund, solange ich die Doppelbelastung von Beruf und Familie erfolgreich meistere ..., wenn ich den Stress am Arbeitsplatz gut bewältige ... oder im Sport eine bestimmte Leistung bringe ... Je nachdem.

Lernen Sie sich kennen

Diese subjektive Einstellung ist nicht nur lebensnah, sie ist auch ausgesprochen vernünftig. Denn zur sogenannten »guten« Gesundheit gehören nicht nur gut funktionierende Organe, sondern immer auch Wohlbefinden. Und diese ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheiten. Zum langfristigen Wohlbefinden gehört es auch, dass Sie im Alltag Ihre Wünsche und individuellen Bedürfnisse befriedigen können.

Das geht natürlich nur, wenn Sie realistisch bleiben. Würde sich beispielsweise ein 40-Jähriger die gleichen sportlichen Ziele setzen wie vor 20 Jahren oder wollte eine junge Frau ein Kind bekommen, ohne irgendwelche Veränderungen ihrer Figur und ihres Körpers zu akzeptieren, würden sich beide nicht nur unzufrieden machen, sondern auf Dauer auch ihre Gesundheit gefährden. Wenn aber der Sportler vor allem seine Freude an der Bewegung spürt und die junge Frau das Mutterglück, haben beide etwas Gutes gewonnen.

Das klingt zunächst banal, ist es aber bei näherer Betrachtung nicht. Denn man muss sich gut kennen und sich selbst, so wie man ist, wirklich akzeptieren, um seine eigenen Bedürfnisse richtig einzuschätzen – lebenslang eine große Aufgabe.

Gelbwurz

Gruppe: Kräuter und Gewürze

Die Verdickungen (Rhizome) des Wurzelstocks dieses asiatischen Hahnenfußgewächses werden zu einem gelben Pulver vermahlen. Dieses ist in vielen Currymischungen enthalten und würzt mit seiner Schärfe verschiedenste Gerichte von Eierspeisen bis zum Lammragout.

- **Beugt Blähungen und Verstopfung vor:** Scharfstoffe steigern die Durchblutung von Magen und Darm und regen damit Verdauungsdrüsen an.
- **Wirkt gegen Gallenbeschwerden:** Inhaltsstoffe der Gelbwurz regen die Gallenproduktion an und verbessern somit die Fettverdauung.
- **Hilft bei Magenbeschwerden und Reizdarmsymptomen wie Durchfall:** Polyphenole (→ Seite 52) aus Gelbwurz hemmen Entzündungen in Magen und Darm.

Gerste

Gruppe: Getreide & Kartoffeln – dreimal täglich

Das heute nur noch als Graupen oder in Form von Grütze bekannte Getreide wird vor allem zum Bierbrauen genutzt. Früher galt Gerstenwasser, ein Sud aus gekochter Gerste, als wirksames Mittel gegen Fieber und zur Stärkung von Kranken.

- **Beugt Herz-Kreislauf-Beschwerden vor:** Beta-Glucane (→ Seite 47), besondere Ballaststoffe der Gerste, senken erhöhte Cholesterinwerte und verringern so die Gefahr schwerer Herz-Kreislauf-Schäden.
- **Hilft bei Magenproblemen:** Insbesondere die löslichen Ballaststoffe wie die Beta-Glucane senken die Gefahr einer Magenschleimhautentzündung.

Gewürznelke

Gruppe: Kräuter und Gewürze

Diese getrockneten Blütenknospen eines tropischen Baums passen dank ihres scharf-süßen Aromas gut zu Obstkompott, Bratensaucen oder Weihnachtsg Gebäck. Gehaltvolle Gewürznelken geben auf Druck mit dem Fingernagel einen glänzenden

Ölfilm ab, der die medizinisch wirksamen ätherischen Öle (→ Seite 49) enthält.

- **Beugt Mundgeruch vor:** Entzündungen im Mund und im Rachenraum werden durch antibakteriell wirksame ätherische Öle verdrängt. Dafür einfach eine Gewürznelke langsam zerkauen.
- **Lindert Zahnschmerzen:** Antibakterielle und schmerzbetäubende ätherische Öle lindern kurzfristig akute Zahnschmerzen. Dafür eine Gewürznelke langsam zerkauen.

Granatapfelsaft

Gruppe: Gemüse & Obst – fünf am Tag

Der Saft aus den roten Körnern des Granatapfels wird von einigen Firmen als 100-prozentiger Muttersaft angeboten. Er enthält viele gesundheitswirksame Polyphenole (→ Seite 52). Granatäpfel enthalten diese Polyphenole zwar auch, doch weniger konzentriert. Zudem fehlen Studien darüber.

- **Wirkt Bluthochdruck entgegen:** Der tägliche Genuss von Granatapfelsaft senkt einen erhöhten Blutdruck.
- **Beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor:** Neben dem Blutdruck verringert Granatapfelsaft das Thromboserisiko (Verklumpung der Blutplättchen).
- **Hilft bei Prostatakrebs:** Polyphenole aus dem Granatapfel bremsen das Wachstum von Prostatakrebszellen.

Grapefruit (rosa)

Gruppe: Gemüse & Obst – fünf am Tag

Es gibt mehrere Grapefruitsorten. Solche mit rosa gefärbtem Fruchtfleisch liefern besonders viele gesundheitsförderliche Carotinoide (→ Seite 50) und Polyphenole (→ Seite 52).

- **Beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor:** Carotinoide senken die Cholesterinwerte und schützen Herz und Kreislauf.
- **Verringert die Gefahr von Lungenkrebs:** Bei regelmäßigem Genuss von rosa Grapefruits verringern die Polyphenole das Risiko, Lungenkrebs zu entwickeln.

- **Molke:** Die enthaltene Milchsäure (→ Seite 104) regt den Magen zu verstärkter Magensäureproduktion an – gut bei einem Säuredefizit, ungünstig bei einer Magenschleimhautentzündung.

Empfehlungen bei zu viel Magensäure:

- **Kartoffeln:** Die Erfahrung zeigt, dass vermutlich aufgrund der Stärke und der Polyphenole (→ Seite 52) Kartoffeln das Bakterienwachstum im Magen hemmen sowie einer Übersäuerung entgegenwirken.
- **Gerste und Hafer:** Lösliche Ballaststoffe wie das Beta-Glucan (→ Seite 47) binden Magensäure und verringern damit die Gefahr einer Magenschleimhautentzündung.
- **Leinsamen** beruhigt den entzündeten Magen: Leinsamenkörner quellen schnell auf. Der Schleim wirkt antientzündlich auf die empfindliche Magenwand.
- **Hülsenfrüchte** wie Bohnen, Erbsen, Kichererbsen und Linsen: Ihre Ballaststoffe (→ Seite 47) quellen auf und binden damit überschüssige Magensäure.
- **Äpfel, Cranberrys und Sellerie** wirken einer Magenschleimhautentzündung entgegen: Ihre Polyphenole (→ Seite 52) lindern Entzündungen, und ihre Ballaststoffe binden Magensäure.
- **Malvenblütentee:** Schleim- und Gerbstoffe wirken antibakteriell auf die entzündete Magenschleimhaut.
- **Entkrampfende Gewürze und Kräuter**, wie Anis, Basilikum, Dill, Kamille, Kümmel, Lavendel, Melisse, Sternanis: Sie bekämpfen Bakterien im Magen und wirken einer chronischen Magenschleimhautentzündung entgegen.

Migräne → Kopfschmerzen

Bei Migräne ist eine Sonderform von Kopfschmerz. In Deutschland leidet etwa jeder Zehnte daran; Frauen sind dreimal so oft betroffen wie Männer. In den letzten Jahrzehnten hat sich die Häufigkeit in allen Industrieländern verdreifacht. Die genauen Ursachen konnte die Wissenschaft bisher zwar nicht klären, man nimmt aber an, dass der Lebensstil eine wesentliche Rolle spielt. Eine Migräneattacke kann genauso durch Stress oder Schlafprobleme ausgelöst werden wie durch manche Lebensmittel. Bei Frauen spielt auch der Hormonhaushalt eine Rolle. Typisch für die chronische Krankheit ist der einseitige starke

Kopfschmerz, der mit manchmal dramatischen Beschwerden einhergeht wie Sehstörungen, Erbrechen, Kribbeln in Armen und Beinen oder Sprachstörungen.

Die Stärke der Beschwerden während einer Attacke, aber auch die Dauer der Episoden sind von Person zu Person ganz verschieden. Ein Migräneanfall kann eine Stunde dauern, bei manchen Betroffenen aber auch drei Tage.

Individuell sehr unterschiedlich sind auch die auslösenden Faktoren beziehungsweise die Schlüsselreize, die eine Attacke hervorrufen. Diese zu meiden ist die beste Prävention, doch keine Garantie für Beschwerdefreiheit.

Vorsicht: Migräneattacken sollte man nicht mit frei verkäuflichen Schmerzmitteln behandeln. In der Regel sind sie nicht wirksam genug, führen aber bei häufigerem Gebrauch zu unerwünschten Nebenwirkungen. Eine Betreuung durch den Arzt ist schon deshalb unerlässlich, weil nur er die richtigen verschreibungspflichtigen Arzneimittel verordnen kann.

Empfehlungen:

- **Viel Flüssigkeit:** Flüssigkeitsmangel ist eine häufige Ursache von Kopfschmerzen und Migräne.
- **Ernährungstagebuch** führen: Genaue Erfassung von Lebensmittelkonsum und Kopfschmerzsymptomen kann mögliche Zusammenhänge aufdecken.
- **Kaffee:** Bei Koffeinmangel oder niedrigem Blutdruck kann Koffein, rechtzeitig aufgenommen, einer Migräneattacke vorbeugen. Achtung: Kaffee kann umgekehrt bei anderen eine Migräne auslösen.

Bitte meiden:

- **Migräneauslöser:** Unter den Produkten, die Kopfschmerzen auslösen oder verstärken, enthalten die meisten Histamin (etwa Schokolade, Käse, überreife Bananen) oder Glutamat (Hefeextrakt, Käse, Fisch) sowie Nitrat (Pökelfleisch, manche Gemüsesorten). Daneben werden Zitrusfrüchte oft als Auslöser genannt.
- **Unregelmäßiger Rhythmus der Mahlzeiten:** Längerer Hunger und dadurch bedingtes Absinken des Blutzuckers können Kopfschmerzen mit auslösen, ebenso ein plötzlicher Wegfall des sonst gewohnten Kaffees, also Koffeinentzug.

Ernährung bei Fettstoffwechselstörungen

Bei knapp der Hälfte der Bevölkerung hierzulande liegt eine Störung des Fettstoffwechsels vor. Bei den meisten Betroffenen ist der Gehalt an freien Fetten im Blut zu hoch. Blutfettwerte außerhalb der Norm gelten als Anzeichen für eine ungesunde Veränderung des Fettstoffwechsels. Eine erhöhte Konzentration von Fetten im Blut stellt die wichtigste Ursache für Ablagerungen in den Blutgefäßen, also die Entstehung von vielerlei Gefäßerkrankungen dar.

Ernährung bei erhöhten Cholesterinwerten

In der Blutbahn wird Cholesterin in Proteine verpackt transportiert. Diese Pakete weisen eine unterschiedliche Dichte auf: Man unterscheidet LDL (low density lipoprotein), also Lipoprotein niedriger Dichte, und HDL (high density lipoprotein), also Fettpakete hoher Dichte.

LDL-Cholesterin wird zu den Zellen hin transportiert, während HDL-Cholesterin von den Körperzellen weg zum Abbau in die Leber gebracht wird. Um Cholesterinablagerungen zu verhindern, sind daher niedrigere LDL-Werte und erhöhte HDL-Werte anzustreben. Das Mengenverhältnis von LDL zu HDL sollte nicht größer als 3,5 sein.

INFO

LDL: <135 Milligramm/Deziliter oder <3,5 Millimol/Liter
HDL: >40 Milligramm/Deziliter oder >1 Millimol/Liter
Gesamt: <200 Milligramm/Deziliter oder <5,2 Millimol/Liter

Einen Großteil des Cholesterins bildet der Körper selbst. Er erzeugt weniger davon, wenn mehr Cholesterin mit der Nahrung aufgenommen wird. Ursache für erhöhtes LDL-Cholesterin sind in über 40 Prozent der Fälle Fehlernährung, also Übergewicht, und in seltenen Fällen erblich bedingte Stoffwechselstörungen. Allein durch Ernährungsmaßnahmen lässt sich ein erhöhter LDL-Cholesterinwert immerhin um 30 Prozent senken. Allerdings zeigen sich erste Veränderungen erst etwa vier Wochen nach einer konsequenten Ernährungsumstellung.

Empfehlungen bei erhöhten Cholesterinwerten

- Erreichen des Normalgewichts (BMI < 25) durch Reduktionskost (→ Seite 214): Übergewicht begünstigt das Auftreten hoher Cholesterinwerte.
- Den Fettanteil in der Ernährung deutlich reduzieren durch fettarme Zubereitungsarten wie Dünsten und Dämpfen in beschichteten Töpfen und Pfannen mit wenig Öl.
- Butter, Sahne, fetten Käse und Wurst gegen Frischkäse, fettarmen Käse und Schinken austauschen: Reduzierte Fettszufuhr senkt erhöhte Cholesterinwerte.
- Ungesättigte Fettsäuren auf Kosten gesättigter Fettsäuren bevorzugen (→ ab Seite 29), indem Sie zum Beispiel Butter und Schmalz durch Rapsöl, Fleisch durch Fisch oder Wurst durch Räucherlachs ersetzen: Ungesättigte Fettsäuren verringern das schädliche LDL-Cholesterin.
- Den Gemüseanteil in der Ernährung stark erhöhen: Deren sekundäre Pflanzenstoffe (→ Seite 49), insbesondere jene aus Knoblauch, senken den Cholesterinspiegel.
- Den Cholesteringehalt der Nahrung senken, also weniger Ei, Innereien, Krustentiere und Fleisch: Eine geringere Aufnahme senkt den Cholesterinwert im Blut geringfügig.
- Bevorzugung von löslichen Ballaststoffen (→ Seite 47) zum Beispiel aus Haferkleie, Kiwis oder Kidneybohnen: Lösliche Ballaststoffe senken die Eigenproduktion des Cholesterins.
- Mehr Bewegung, insbesondere Ausdauersport: Steigert die Menge des für den Körper positiven HDL-Cholesterins.

Ernährung bei erhöhter Konzentration freier Fette (Triglyzeride) im Blut

Im Blut liegt ein Teil der Fette (Triglyzeride) nicht an Cholesterin gebunden, sondern frei vor. Sind diese Triglyzeridmengen zu hoch, deutet das auf zu viel Fett in der Nahrung und auf zu reichlichen Konsum von leicht resorbierbaren Kohlenhydraten (Zucker, Stärke) und von Alkohol hin.

INFO

Triglyzeride < 200 Milligramm/Deziliter
Cholesterin < 200 Milligramm/Deziliter

Gesundheit auf dem Teller



Dieser Kompass zeigt Ihnen, wie Sie durch die richtige Ernährung Ihre Gesundheit fördern und häufige Beschwerden lindern können.

- › **Informativ:** Alles Wichtige rund um eine gesunde und ausgewogene Ernährung und Lebensweise.
- › **Übersichtlich:** Mehr als 140 Lebensmittel mit besonderer Heilwirkung von A wie Amaranth bis Z wie Zwiebel.
- › **Praktisch:** Kompakter Überblick über typische Beschwerdebilder und die Nahrungsmittel, die zur Linderung eingesetzt werden können.

G|U

WG 461 Ernährung

ISBN 978-3-8338-2871-3



9 783833 828713



PEFC

PEFC/06-31-1404

€ 12,99 [D]

€ 13,40 [A]

www.gu.de