

Mit allen Sinnen genießen

Gute Ernährung ist nicht nur eine Frage des Hungers



HERZOGENAURACH - Sie haben über den Winter ziemlich zugelegt? Ihre Waage zeigt erschreckende Werte an? Oder Sie fühlen sich einfach unwohl, ihr Magen ist irgendwie überlastet? Dann wird es Zeit für eine bessere Ernährung. Aber Vorsicht: Bloß keine Radikallösungen.

Eine richtige Ernährung, die nachhaltig sein soll, ist nämlich eine komplizierte Angelegenheit mit vielen Facetten. »Wer langfristig etwas verändern will, sollte in kleinen Schritten vorangehen«, betont die Diätberaterin Brigitte Waterkotte aus Falkendorf. Denn hinter einer ungesunden Ernährung stecken oft persönliche Lebenseinstellungen, die sich nur langsam ändern lassen.

Das fängt schon beim Einkauf an. Statt Fertigkost sollte möglichst oft frische Ware gekauft werden, »möglichst Bioware ohne Aroma- und Zusatzstoffe«. Oft jedoch fehle inzwischen das Wissen um die ernährungsphysiologischen Zusammenhänge. Und die Zeit, sich damit zu befassen.

Lieber wenig als würgen

Ja, der Zeitmangel. »Die Menschen verwenden auf alle Fälle zu wenig Zeit für das Essen«, konstatiert Brigitte Waterkotte. Bewusst einkaufen, bewusst kochen und dann mit Genuss essen – allein dies kann zu mehr Wohlfühl führen.

Und wenn es mal gar nicht klappt, weil früh alles drunter und drüber geht oder abends noch so viel Telefonate zu erledigen sind oder das Fußballspiel im Fernsehen wartet? »Wichtig ist es, Essen nicht schnell hinunterzuwürgen, nur weil es schnell gehen muss«, warnt die Diätberaterin. »Dann lieber nur wenig essen, sich aber vornehmen, später eine kleine Zwischenmahlzeit einzulegen.«

Wer nötige Zwischensnacks vergisst, dem drohe eine Heißhungerattacke. Die kann dann nicht mehr abgewehrt werden, »sondern man isst dann vielleicht alles schnell und durcheinander«. Gesunde Ernährung sieht anders aus. Eine goldene Regel, wie oft man am Tag essen sollte, kann die Falkendorferin aber nicht geben. Jeder müsse seine individuelle Lösung finden.

Das wie ist wichtig

Also: Wer Hunger hat, sollte nicht nur daran denken, was er isst, sondern auch, wie er isst. Die 44-jährige Brigitte Waterkotte demonstriert dies immer wieder auch in ihren Kursen an den Volkshochschulen Herzogenaurach und Höchstadt. Ganz bewusst sieht der Zeitplan nicht nur Zubereitung, Kochen und Essen vor, sondern auch Entspannung und Kommunikation. »Ernährung muss man ganzheitlich sehen«, ist sich Brigitte Waterkotte sicher.

Nicht nur Brigitte Waterkotte, sondern viele andere Dozenten lehren an den Volkshochschulen gesundes Kochen. Ein Blick in die Veranstaltungsprogramme lohnt sich immer.

Matthias Kronau

16.3.2010

© NORDBAYERISCHE NACHRICHTEN, HERZOGENAURACH, HÄHCHSTADT

