

Durch die Küche führt der Weg zur Gesundheit

Gesund essen – was heisst das?

Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Nicht durch die Apotheke, sondern durch die Küche führt der Weg zur Gesundheit“. Also schon in alten Zeiten befassten sich die Menschen mit der Ernährung. Aber wohl noch nie in der Menschheitsgeschichte hat man sich so intensiv mit Ernährung beschäftigt wie heute.

Wir leben zwar im Schlaraffenland und dennoch sind viele Menschen trotz Übergewicht unterversorgt! Die modernen Zivilisationskrankheiten sind nach wie vor im Zunehmen und immer häufiger sind bereits junge Menschen durch sie beeinträchtigt. Was läuft hier falsch? Sind die Errungenschaften der Lebensmitteltechnologie, von deren Erzeugnissen man sich Gesundheitsförderung erhoffte, wirkungslos? Oder bewirken sie gar das Gegenteil? Ist es zutreffend, dass fettreduzierte oder künstlich gesüsste Produkte, zumeist angereichert mit mancherlei Zusatzstoffen, eher die Zunahme an Körpergewicht fördern?

Medikamente? Functional-Food? Diät-Kuren?

Es ist unverkennbar, die Schattenseiten unserer heutigen Lebensweise und auch mancher Entwicklungen in der Lebensmitteltechnologie treten immer deutlicher zutage. Zur Ernährungsberatung melden sich zunehmend Menschen, die verunsichert sind und sich im Dschungel der vielfältigen und oft widersprüchlichen Ernährungsempfehlungen nicht zurechtfinden. Weder mit Medikamenten noch mit Functional-Food aus dem Labor oder mit Diät-Kuren lassen sich gewisse Beschwerden lindern oder gar beheben. Und so bestätigt sich die Wahrheit der alten Chinesen: „Nicht durch die Apotheke, sondern durch die Küche führt der Weg zur Gesundheit“.

Essen soll uns mit Energie versorgen.

Die Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) beschäftigt sich mit der energetischen Wirkung der Nahrungsmittel. Unser Essen soll uns in erster Linie Energie geben. So stärken wir unsere Leistungskraft, unser Immunsystem und bauen Substanz auf, die wir dann in belastenden Zeiten gut gebrauchen können. Gesundes Essen besteht aus drei Komponenten: Es enthält Lebenskraft (Qi), ist bekömmlich und es darf, ja es soll uns sogar gut schmecken! Voraussetzung für diese Ernährungsweise ist, dass wir auf unseren gesunden Menschenverstand vertrauen, auf den eigenen Körper hören und auch spüren, was uns gut tut, für uns bekömmlich ist und was nicht. Es bedarf also keiner besonderen fachlichen Kenntnisse, aber es ist unabdingbar, dass wir etwas Zeit investieren.

Geniessen fördert die Verdauung!

Wenn uns beim Duft eines feinen Essens „das Wasser im Munde zusammenläuft“, wird durch die im Speichel enthaltenen Enzyme bereits die erste Stufe des Verdauungsprozesses in Gang gesetzt, was wesentlich dazu beiträgt, dass uns dieses Essen dann auch gut bekommt. Was uns nicht schmeckt, tut uns auch nicht gut. Allerdings ist nicht alles, was wir gerne haben, gut für uns. Ich sehe meine Aufgabe als Ernährungsberaterin darin, bei meinen Klienten „gesunde Gelüste“ zu fördern und ihnen gangbare Wege zu schmackhafter und gesunder Ernährung aufzuzeigen.



Margot Sele

Ernährungsberaterin TCM,
Entspannungstrainerin, 9490 Vaduz

Lebenskraft aus dem „Ofen“

Nur Essen, das Nähr- und Vitalstoffe enthält, stärkt unsere Lebenskraft und gibt uns Energie. Deshalb spielt die Qualität unserer Speisen eine wesentliche Rolle. Genauso wichtig ist es aber, dass wir unsere Nahrung gut verdauen. In der chinesischen Medizin vergleicht man die Verdauungskraft mit einem Ofen. Diesen „Ofen“ gilt es in Gang zu halten, denn er trägt dazu bei, dass unsere Nahrung in Energie umgewandelt wird, sprich, dass der Körper die Nährstoffe überhaupt aufnehmen kann. Schwer Verdauliches, extrem Kühlendes und denaturierte Nahrungsmittel schwächen unser Verdauungsfeuer. Sie fördern die Anfälligkeit für Krankheiten und produzieren Übergewicht.

Grossmutter's Küche!

Mit gekochten Mahlzeiten aus qualitativ hochwertigen Zutaten unterstützen wir unseren „Ofen“ im Bauch. Das sind beispielsweise selbst gekochte Suppen, Gemüse- und Getreidegerichte, die angereichert sind mit Fleisch, Fisch, Eiern oder Hülsenfrüchten. Frische Kräuter und Blattsalate ergänzen die Mahlzeiten. Auch Kraftsuppen sollten ab und zu auf den Tisch kommen. Durch das lange Kochen von Gemüse, Gewürzen, Fleisch und Knochen sind die Nährstoffe in der Brühe gelöst und können so vom Körper besonders gut aufgenommen werden. - Grossmutter lässt grüssen! Mittlerweile ist übrigens auch wissenschaftlich erwiesen, dass eine Hühnersuppe das Immunsystem stärkt und entzündungshemmend wirkt.

Maria M. nimmt ab.

Maria M.* kam in die Beratung, weil sie nach ihrem Empfinden 6 kg zuviel wog, die sie trotz aller Anstrengungen nicht los wurde. Zudem beklagte sie sich über Energiemangel und fröstelte oft. Um Kalorien zu sparen und sich „gesund“ zu ernähren, nahm sie vorwiegend Quark, Früchte und rohes Gemüse zu sich. Ab und zu überkam sie dann der Heisshunger und sie griff zu frischem Brot und Süssigkeiten. Ich konnte Maria dafür gewinnen, etwas Zeit in der Küche zu investieren und empfahl ihr, drei gekochte Mahlzeiten pro Tag zuzubereiten. Bereits das Frühstück sollte ein warmes Haferflockenmüesli mit Nüssen und Früchten sein. Das sagte ihr besonders zu, doch sorgenvoll fragte sie: „Aber macht denn das nicht dick?“ Ich konnte Maria motivieren, es zumindest für zwei Wochen zu versuchen. Nach einer Woche rief sie an und berichtete begeistert, dass sie bereits 2 kg abgenommen habe, dass ihr Heisshunger auf Süssigkeiten verschwunden sei und dass sie mehr Energie verspüre.

Zeit und gewusst wie!

Wir können es drehen und wenden wie wir wollen, wir kommen nicht darum herum, uns an das alte Wissen nicht nur der Chinesen sondern auch unserer Vorfahren zu erinnern: Gekochte Mahlzeiten aus qualitativ hochwertigen Zutaten sind sehr gesund. Doch wie schaffen wir es, neben all den Verpflichtungen auch noch gesunde Nahrungsmittel einzukaufen und zu kochen? Es ist eine Tatsache, dass in manchen modernen Haushalten, einerseits die Zeit dafür äusserst knapp bemessen ist und vielfach auch das Know-How fehlt. In Sachen gesunde Ernährung besteht also nach wie vor Handlungsbedarf. Sei dies in Form von weiterer Öffentlichkeitsarbeit, von Informationsveranstaltungen und Kursen oder von Beratungsstellen, wo den Menschen gangbare Wege aufgezeigt werden. Um gesundes Essen zuzubereiten, muss man nicht täglich stundenlang am Herd

stehen. Mit ein wenig Kochwissen und mit guter Organisation kann man innert nützlicher Frist etwas Gesundes auf den Tisch bringen. Zu dem gilt es auch, neue Wege zu beschreiten, wie z.B. gemeinsame Mittagstische sowie die Förderung von gesunden Angeboten in Kantinen, Schulküchen oder Kindertagesstätten.

Was Hänschen lernt...

Im Zentrum der Aufmerksamkeit sollten bei Fördermassnahmen - aus meiner Sicht - vor allem schwangere Frauen und junge Familien stehen. Solange die Kinder noch klein sind, können die Eltern bestimmen, was sie einkaufen und anbieten. Eltern (auch Kindertagesstätten und Schulen) haben es in der Hand, ob Kinder sich an den natürlichen Geschmack von Nahrungsmitteln gewöhnen können, oder ob sie von klein auf schon mit künstlichen Aromen verdorben werden. Die Entwicklung eines gesunden Geschmackssinns ist enorm wichtig, denn er steuert die Nahrungsaufnahme. Gewöhnt sich ein Kind an natürliche Geschmäcker, so wird es später eher Speisen wählen, deren Nährstoffe es benötigt. Das wäre doch allemal ein erstrebenswertes Ziel für die Gesundheitsförderung.



Ein gutes Gefühl ...
... FKB versichert zu sein.

FKB 

Die liechtensteinische Gesundheitskasse

Gagoz 75
Postfach 363
FL-9496 Balzers

Tel. +423 388 19 90
Fax +423 388 19 91
www.fkb.li