

„Gesunde Ernährung als Basis für den Erfolg“

Expertin referiert vor den Unternehmerfrauen im Handwerk

VON KIM-SARAH WIEGEL

Osterholz-Scharmbeck. „Die Voraussetzung für Erfolg ist Gesundheit, die nur durch gesunde Ernährung gehalten werden kann“. Mit diesen einleitenden Worten begrüßte Dorle Beil, Vorsitzende der Unternehmerfrauen im Handwerk, die Mitglieder bei ihrem jüngsten Treffen.

Zum Thema gesunde Ernährung lud der Arbeitskreis die diplomierte Oecotrophologin Gabriele Haar ein. Unter dem Motto „Mit gezielter Ernährung meine Leistung steigern“ startete sie in den Vortrag. Zunächst machte Haar klar, wie umfangreich die Ernährungswissenschaft ist. „Der Blick auf das Ganze ist entscheidend“, betonte die Referentin. „Es reicht nicht aus, zu betrachten was gegessen wird, sondern auch das Wann, Wie und Warum ist von großer Bedeutung.“

Laut Haar müsse man sich und seine Gewohnheiten kennen, um zu wissen, was der Körper braucht. Viele Menschen essen aus reiner Angewohnheit, da unserer Gesellschaft Essen im Überfluss zur Verfügung stehe. „Nur selten essen wir, weil wir richtig hungrig sind“, stellte Haar fest. „Der Körper ist zudem in der Lage, Sättigung anzuzeigen, doch durch Stress oder reiner Freude am Essen werden Signale ignoriert“, erklärte sie.

Zudem räumte die Ernährungswissenschaftlerin mit einigen Mythen auf, die laut Haar nur schwer aus den Köpfen der Menschen zu verdrängen seien. So müsse das Essen am Abend nicht immer zwangsläufig ungesund sein. Wenn man auf den Biorhythmus schaue, dann sei es durchaus vertretbar, auch am Abend zu essen. Voraus-

setzung sei, dass die Person länger wach bleibe, um Zeit zum Verdauen zu haben. Haar betonte mehrfach, dass es kein allgemeines Schema gibt, nach dem alle Menschen ihre Ernährung umstellen können. „Jeder Mensch ist ein eigenständiger Organismus, der dementsprechend individuell funktioniert“, so Haar. Während des gesamten Vortrages ermunterte sie die Zuhörer, Fragen zu stellen.

Die Referentin kritisierte Medienberichte, in denen versucht werde, die Ernährung der Menschen zu beeinflussen. „Viele Aspekte sind völlig aus ihrem Kontext gerissen“, erläuterte sie. „Selbstverständlich darf ein Mensch auch Butter, Schokolade und Kaffee zu sich nehmen, jedoch alles in Maßen und ergänzend mit gesunden Lebensmitteln“, sagte Haar.

Außerdem wies die Ernährungsberaterin und gelernte Konditorin auf die ökologische Orientierung beim Einkauf hin. „Es muss ja nicht der Apfel aus Argentinien sein oder die Tomate aus Holland.“ Neben den Aspekten des Umweltschutzes seien die Lebensmittel auch auf Grund der fehlenden Vitamine bedenklich.

Haar ist der Ansicht, dass Menschen wieder lernen müssten, Lebensmitteln mehr Wertschätzung zukommen zu lassen. Um diesen Aspekt zu verdeutlichen, verteilte sie Rosinen an die Unternehmerfrauen. Dann forderte sie auf, diese Rosine zu betrachten, zwischen zwei Fingern zu kneten, sie im Mund wahrzunehmen und sich erst dann vom Geschmack zu überzeugen. Mit dieser Übung beendete Gabriele Haar den Vortrag und zeigte ihren Zuhörerinnen, dass „sich in einer Rosine die ganze Welt zeigen kann“.



Die Oecotrophologin Gabriele Haar referierte vor den Unternehmerfrauen im Handwerk Osterholz-Scharmbeck über gesunde Ernährung.

FOTO: KIM-SARAH WIEGEL