

## Unser Jahresmotto 2012 – Essbare Gesundheit

„Essbare Gesundheit“ – was für eine schöne Vorstellung, Gesundheit essen zu können, denn wir essen und trinken ja gerne.

Und tatsächlich ist eine vielseitige, richtig zusammen gestellte Ernährung die Basis für unsere Gesundheit. Auch die Konzentrationsfähigkeit lässt sich mit der richtigen Ernährung positiv beeinflussen. Mit der Nahrung nehmen wir nicht nur Energie und Nährstoffe auf, die unser Körper für lebenserhaltende Funktionen benötigt, sondern auch sekundäre Pflanzenstoffe, die eine gesundheitsfördernde Wirkung ausüben. Darüber hinaus kann Ernährung mehr, als uns „nur“ mit Nährstoffen zu versorgen. Essen und Trinken verbinden wir mit Tradition, Geselligkeit, Genuss und Wohlbefinden.

Kombinieren wir gesunde Ernährung mit einer gesundheitsbewussten Lebensweise, bleiben wir körperlich und mental fit und beugen so verschiedenen Erkrankungen vor. Diese Zusammenhänge erkannte bereits Pfarrer Kneipp, in dessen Gesundheitskonzept die Ernährung einen hohen Stellenwert einnahm.

### Welche Ernährung empfahl Pfarrer Kneipp?

Pfarrer Kneipp formulierte gut verständliche und detaillierte Ernährungsempfehlungen, die auch Rezepte und Vorschläge für die einzelnen Mahlzeiten enthielten. Seine Empfehlungen waren beeinflusst vom sozialen, wirtschaftlichen und gesellschaftspolitischen Umfeld seiner Zeit. Sehr geprägt haben ihn auch die erlebte Armut in der Kindheit und sein Glaube.

Die ernährungsphysiologischen Erkenntnisse von heute waren zu Kneipps Zeiten nur teilweise bekannt. Den Begriff „Vitamine“ zum Beispiel gab es damals noch nicht. Trotzdem hat er viele Ernährungsempfehlungen richtig begründet.

Er vertrat eine einfache Kost mit überwiegend regionalen Lebensmitteln, die schonend zubereitet werden sollten, um möglichst viele Nährstoffe zu erhalten. Er empfahl eine Kost mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln und bezog auch tierische Lebensmittel wie Fleisch, Milch und Milchprodukte mit ein.

Einen besonderen Stellenwert nahmen Getreide und Getreideprodukte ein. Sie waren mit Kartoffeln die Hauptnahrungsmittel der ländlichen Bevölkerung. Kneipp legte Wert auf die Verwendung des vollen Korns, da er wusste, dass sich wertvolle Inhaltsstoffe in den Randschichten des Getreidekorns befanden.

Auch sprach er sich für den regelmäßigen Verzehr von Gemüse und Obst aus, da er deren gesundheitliche Bedeutung erkannte. Bei Gemüse stand vor allem Weißkraut hoch bei ihm im Kurs, das als Sauerkraut konserviert, ganzjährig gegessen werden konnte. Obst stufte er hoch ein, seiner Ansicht nach konnte es sogar Krankheiten vorbeugen. Er empfahl es roh und ungeschält, heimische Sorten sollten bevorzugt werden.

Milchprodukte und Fleisch in Maßen sollten die Ernährung ergänzen. Bei Fleisch, Alkohol, Kaffee, Salz und Zucker empfahl er einen mäßigen Umgang.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Kneipp eine einfache und mäßige Ernährung vertreten hat.

*Viele seiner Empfehlungen sind auch heute noch aktuell:*

- Betonung pflanzlicher Lebensmittel
- Bevorzugung von Vollkornprodukten
- Verwendung regionaler Lebensmittel
- Schonende Zubereitung der Lebensmittel
- Wenig Zusätze
- Sparsamer Umgang mit Zucker, Alkohol und Kaffee

## Und was sollen wir heute essen?

Ratschläge für eine gesunde Ernährung begegnen uns tagtäglich in den Medien. Verwirrend sind dabei manchmal die teils widersprüchlichen oder wechselnden Ernährungsempfehlungen. Schwierig ist es auch, das unüberschaubare Angebot an Nahrungsmitteln im Supermarkt und deren Werbeaussagen zu beurteilen. Da fällt die Orientierung nicht immer leicht und vielen erscheint eine gesunde Ernährung sehr kompliziert. Wer Interesse an einer gesunden Lebensweise hat und mit offenen Augen durch den Supermarkt geht, kann eine gesunde Ernährung gut umsetzen, wenn er einige Punkte berücksichtigt.

*Gesunde Ernährung – so gelingt es:*

### • **Vielseitig und abwechslungsreich essen**

Die Zusammensetzung der Lebensmittel ist unterschiedlich. Ein Apfel enthält andere Inhaltsstoffe als ein Joghurt. Um möglichst viele verschiedene Nährstoffe über die Nahrung aufzunehmen, empfiehlt sich eine abwechslungsreiche Ernährung – denn die Vielfalt macht es! Wichtig ist das richtige Verhältnis der verschiedenen Lebensmittelgruppen. Die aid-Ernährungspyramide ist dabei eine Orientierungshilfe.

### • **Überwiegend pflanzliche Lebensmittel auf den Speiseplan**

Der Verzehr pflanzlicher Lebensmittel bietet viele Vorteile, bei der Zusammenstellung sollte auf folgende Punkte geachtet werden:

– 5 Portionen **Gemüse und Obst** am Tag

Sie enthalten wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und auch Ballaststoffe. Idealerweise essen Sie 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst, möglichst frisch. Ein Teil des Gemüses kann auch kurz gegart werden.

– reichlich **Getreideprodukte**, wie Brot, Reis, Nudeln oder Getreideflocken – am besten aus Vollkorn, so erhöht sich der Anteil an Ballaststoffen.

– Kartoffeln sind keine Dickmacher, wenn sie fettarm zubereitet werden.

### • **Tierische Lebensmittel ergänzen den Speiseplan**

Täglich Milch und Milchprodukte verzehren, sie enthalten wertvolles Calcium.

Ein- bis zweimal pro Woche werden Fisch, Fleisch (mäßige Mengen) und Eier empfohlen. Seefisch enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Bei Milchprodukten, Fleisch und Wurstwaren fettarme Produkte bevorzugen.

### • **Wenig und hochwertige Fette einsetzen**

Insgesamt soll mit Fett sparsam umgegangen werden. Je nach Energiebedarf wird eine tägliche Aufnahme von 60 – 80 Gramm Fett empfohlen. Davon entfällt etwa die Hälfte auf die Fettmenge, die wir zum Aufstreichen, Kochen und Backen verwenden. Es ist wichtig, auf eine hohe Qualität bei der Fettauswahl achten.

Öle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, wie Olivenöl oder Rapsöl, sind zu bevorzugen, möglichst kaltgepresst und nicht raffiniert. Leinöl oder Leindotteröl liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren und eignen sich für Salate und Rohkost.

- **Ausreichend trinken**

Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Täglich sollen wir etwa 1,5 Liter trinken. Empfehlenswert sind energiereiche Getränke wie Wasser, ungesüßte Tees und stark verdünnte Saftschorle.

- **Möglichst viel selbst kochen und wenig Fertiglebensmittel einsetzen**

Halbfertig- oder Fertigprodukte enthalten oft mehr Fett, Zucker oder Salz, wie selbst Gekochtes. Zudem müssen einige Zusatzstoffe in Kauf genommen werden, die in der eigenen Küche gar nicht notwendig sind. Lesen Sie vor dem Einkauf die Zutatenliste bei verpackten Lebensmitteln. Eine lange Liste mit vielen Zusatzstoffen ist oft ein Hinweis auf ein stark verarbeitetes Lebensmittel.

- **Lebensmittel aus der Region und entsprechend der Jahreszeit einkaufen**

Damit fallen lange Transportwege weg, Sie erhalten ausgereiftes Gemüse und Obst, unterstützen die heimische Landwirtschaft und bereichern Ihren Speiseplan, wenn Sie jeweils das saisonale Angebot nutzen und nicht immer auf das gleiche Obst und Gemüse zurückgreifen.

- **Schonende Zubereitung der Speisen**

So erhalten Sie wertvolle Inhaltsstoffe und den Geschmack der Lebensmittel: unzerkleinertes Obst und Gemüse kurz waschen, nicht im Wasser liegen lassen, Gemüse kurz, in wenig Wasser garen. Speisen mit wenig Fett und möglichst niedrigen Temperaturen zubereiten.

- **Sparsam mit Salz und Zucker umgehen**

Schmecken Sie Ihre Speisen mit frischen Kräutern und Gewürzen ab und verwenden Sie Salz nur sparsam in der Küche. Über Brot, Käse, Wurstwaren und auch über Fertiglebensmittel nehmen wir bereits viel Kochsalz auf. Verschiedene Getränke (Säfte, Limonaden), zubereitete Milchprodukte (z.B. Fruchtojoghurt) und Süßigkeiten enthalten viel Zucker und sollten daher nur gelegentlich verzehrt werden.

- **Das Essen in Ruhe genießen**

Nicht nur was, sondern auch wie wir essen, trägt entscheidend zu unserem Wohlbefinden bei. Genießen Sie Ihr Essen in einer schönen Atmosphäre und ohne Nebenbeschäftigung wie Lesen oder Fernsehen. Langsames Essen unterstützt das Sättigungsempfinden, so wird weniger gegessen.

Ernährung ist sehr individuell. Diese allgemeinen Empfehlungen kann jeder für sich nach seinen eigenen Vorlieben so umsetzen, wie es für ihn am besten und am verträglichsten ist.

Das Jahresmotto „Essbare Gesundheit“ bietet die Gelegenheit, sich in vielfältiger Weise mit verschiedenen Ernährungsthemen auseinander zu setzen. Wir haben einige Vorschläge für die Umsetzung am Sebastian-Kneipp-Tag vorbereitet. Damit wollen wir Erwachsene und Kinder ansprechen. Uns geht es nicht darum, Ernährungsinformationen mit dem erhobenen Zeigefinger weiter zu geben. Vielmehr möchten wir Ernährung erlebbar machen, zeigen, wie sie mit allen Sinnen zu genießen ist und einen Anstoß dafür geben, bewusster auf die Zusammenstellung der eigenen Ernährung zu achten.

Dabei wünschen wir Ihnen viel Freude!