

„Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme“

INTERVIEW ■ Ernährungsberaterin Beatrice Schmidt gibt Tipps, wie man sich gesünder ernähren kann

Zu den Dauerbrennern unter den guten Vorsätzen am Jahresanfang gehört der Wunsch, sich künftig gesünder zu ernähren. Wie man es schaffen kann, diesen Vorsatz in die Tat umzusetzen, erklärt Ernährungsberaterin Beatrice Schmidt:

Gäuboden aktuell: Woraus besteht denn eigentlich eine gesunde Ernährung?

Beatrice Schmidt: In erster Linie aus Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, frischem Obst und Gemüse, möglichst aus regionalem und saisonalem Anbau. Denn sonst werden diese Früchte meist unreif geerntet und haben nicht den Vitalstoffgehalt, den zum Beispiel ein Lagerapfel oder eine Birne haben, die reif geerntet und nur kurze Strecken transportiert wurden.

Wie sieht es mit Vitaminen aus, gerade im Winter?

Beatrice Schmidt: Wer denkt, er bräuchte Zitrusfrüchte für seinen Vitamin-C-Haushalt, sollte lieber Sanddornsaft aus dem Reformhaus nehmen, der auch in Deutschland angebaut wird, zum Beispiel auf Rügen.

Was viele nicht wissen: Sanddorn beispielsweise hat mehr Vitamin C als eine Kiwi.

Was raten Sie beim Fleischkonsum?

Beatrice Schmidt: Fleisch und Wurst sind in meinen Augen ein Genuss- und kein Nahrungsmittel, da die negativen Nebenwirkungen der tierischen Nahrungsmittel höher sind als der Nutzen, den sie bringen. Die tierischen Fette, das Cholesterin, die gesättigten Fettsäuren sind in der Masse nicht gut für unseren Körper.

Wenn ich aber nur an zwei oder drei Tagen pro Woche tierische Nahrungsmittel zu mir nehme, lebe ich erstens gesünder und erhöhe zweitens automatisch die Zufuhr an Obst und Gemüse. Denn wenn ich kein Fleisch esse, muss ich ja etwas anderes zu mir nehmen, um satt zu werden.

Nüsse und Samen sind außerdem die besten Fettlieferanten, die ich meinen Körper geben kann. Da gibt es ja immer noch das Märchen, dass man von Nüssen dick wird. Aber man kann gar nicht so viel davon essen, um davon dick zu werden...

...vielleicht liegt es dann eher an der Schokolade um die Nuss herum...

Beatrice Schmidt: (lacht) Ja, genau. Und dann gibt es auch noch das Märchen mit der Blausäure in den Mandeln. Es stimmt zwar, dass Mandeln Blausäure enthalten, aber ich müsste in etwa das Dreifache meines Körpergewichts an Mandeln essen, damit die Blausäure eine Auswirkung auf mich hat.

Also Nüsse und Samen gehören auf den Tisch, Vollkornprodukte, Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte und nur wenig Fleisch, Wurst und Milchprodukte. Dann bin ich schon auf der sicheren Seite.

Und was natürlich ganz wichtig ist: Trinken! Die meisten Menschen vergessen, genügend zu trinken.



Gesünder essen und dadurch Krankheiten vermeiden: Beatrice Schmidt erklärt, wie das geht.

Foto: Beatrice Schmidt

Was sollte man trinken?

Beatrice Schmidt: Oft wird etwas Gezuckertes getrunken, das Kohlensäure enthält. Doch der beste Durstlöcher für den Körper ist Wasser, ungezuckerte Kräuter und Früchtetees, die auch keine künstlichen Zutaten wie Aromastoffe enthalten sollten. In meinem Ratgeber gibt es eine Formel, mit der man sich seinen Flüssigkeitsbedarf ausrechnen kann. Und wenn ich mir überall im Haus oder im Büro etwas zu trinken bereitstelle, dann nehme ich automatisch mehr Flüssigkeit zu mir. Ich habe zum Beispiel auch immer eine Flasche Wasser dabei, weil ich das auch leicht vergesse.



Buchtipp: Beatrice Schmidt. *Ich stell dann mal um. In vielen kleinen Schritten zu mehr Gesundheit und einem besseren Körpergefühl.* Verlag tredition, 2013.

Wie können sich Berufstätige von ungesunden Snacks abhalten?

Beatrice Schmidt: Ein Standardtipp für Berufstätige ist, sich morgens Obst und Gemüse zurecht zu schneiden und mit in die Arbeit zu nehmen. Wenn ich eine Obstschale auf dem Tisch habe, sieht das schön aus, aber die Wahrscheinlichkeit ist gering, dass ich auch tatsächlich zugreife. Wenn ich das Obst bereits geschnitten habe, weiß ich, dass ich das Obst so nicht lange aufbewahren kann – also esse ich es, sonst wäre es ja schade darum.

Gilt hier das Gleiche für jeden Menschen oder sind die Bedürfnisse unterschiedlich?

Beatrice Schmidt: Die Grundbedürfnisse sind im allgemeinen gleich. Bei Krankheiten aber, im fortgeschrittenen Alter oder auch der dauerhaften Einnahme von Medikamenten, ist der Vitaminbedarf höher. Medikamente sind Vitalstoffräuber. Es ist oft

schwierig, das nur über die Ernährung abzudecken. Man sollte aber nicht die billigen Vitamin-Brausetabletten, sondern ein hochwertiges, flüssiges Vitalstoffpräparat nehmen. Denn die Brausetabletten oder Kapseln werden nicht so gut vom Körper aufgenommen wie ein flüssiges Kombipräparat. Dasselbe gilt auch für besondere Situationen, wie zum Beispiel Schwangerschaften oder Wachstumsphasen.

Wieviel Obst und Gemüse sollte man denn täglich zu sich nehmen?

Beatrice Schmidt: Es ist leider mehr, als die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Anm. d. Red.) empfiehlt, nämlich sieben bis neun Portionen. Bei Frauen eher neun, bei Männern sieben. Damit kann ich normalerweise alles abdecken.

Wie schnell kann man seine Ernährung umstellen?

Beatrice Schmidt: Das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Ich hatte in meiner Praxis schon Klienten, die die Umstellung in drei Monaten heruntergezogen haben und immer noch dabei sind. Und dann gibt es Menschen, die zwei, drei oder vier Jahre brauchen. Ich persönlich habe fast zwei Jahre Zeit benötigt.

Das Wichtigste bei so einer Ernährungsumstellung ist: Man darf sich damit selber nicht unter Druck setzen. In dem Moment, wo ich eine hohe Erwartungshaltung an mich habe, ist die Gefahr, dass ich „versage“, deutlich höher. Wenn ich aber schrittweise herangehe, klappt es besser.

Wenn der wichtigste Schritt für mich ist, dass ich vernünftig trinke, dann fange ich damit an, mein Trinkverhalten zu ändern. Und erst wenn das geklappt hat und ich mich wohlfühle, kann ich den nächsten Schritt angehen, zum Beispiel, meinen Fleischkonsum zu reduzieren. Wie schnell das geht, ist also ganz individuell.

Man fängt also damit an, sich über sein Ernährungsverhalten ein Bild zu machen.

Beatrice Schmidt: Ja, es gibt drei Phasen, die erste ist das Erkennen, wie man sich überhaupt ernährt.

Wenn es zum Beispiel um Gewichtsreduktion geht, ist für mich der wichtigste Punkt, Vollkornprodukte zu

nehmen. Wenn ich Weißmehlprodukte gegen Vollkornprodukte eintausche, nehme ich mehr Ballaststoffe zu mir, werde schneller satt und bleibe länger satt.

Wenn ich eine Scheibe Brot esse, habe ich zwar sowohl bei einem Weißmehl- als auch bei einem Vollkornbrot dieselbe Anzahl Kalorien. Aber weil ich bei einem Vollkornbrot schneller satt bin, esse ich weniger davon. Bei einem Weißmehlbrot esse ich eine weitere Scheibe und habe damit schon die doppelte Anzahl Kalorien zu mir genommen.

Damit fällt übrigens auch das Kostenargument weg: Viele sagen, Vollkornbrot ist teurer – das stimmt, aber dafür brauche ich auch weniger.

Sich gesund zu ernähren, ist also nicht zwangsläufig teurer?

Beatrice Schmidt: Eine gesunde Ernährung kostet mehr Zeit, aber nicht mehr Geld.

Warum ist es eigentlich so schwierig, sich beim Essen umzustellen?

Beatrice Schmidt: Beim Essverhalten reden wir von Gewohnheiten, die wir mit der Muttermilch aufgesogen haben. Das sind ja Verhaltensmuster, die wir mit bestimmten Dingen verbinden. Zum Beispiel unser Drang nach Süßem: Muttermilch ist total süß – von der Natur aus ist es gegeben, dass wir ganz viel Positives mit Süßem verbinden, zum Beispiel Geborgenheit und Zärtlichkeit.

Wenn die Kinder dann aber aus der Stillzeit herauskommen und „normal“ essen, machen wir Eltern ganz merkwürdige Dinge: Wenn sich ein Kind beispielsweise weh tut, bekommt es als Trost oft etwas Süßes. Jetzt fängt eine Umprogrammierung an: Wenn es mir nicht gut geht, brauche ich etwas Süßes. Wenn man dann als Erwachsener sagt, ich will das nicht mehr, ist es schwierig, dieses Verhalten zu ändern. Wenn es dann noch mehrere Dinge gleichzeitig sind, die ich verändern möchte, ist es oft Vorprogrammiert, dass es nicht funktioniert.

Denn Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme und Gesunderhaltung des Körpers, es

ist etwas ganz Emotionales. Oft hängt Übergewicht auch mit psychischen Problemen zusammen. Deshalb ist es wichtig, schrittweise die Ernährung umzustellen und sich gegebenenfalls auch weiter Unterstützung zu suchen.

Oft weiß man nicht, wie man so viel Gemüse lecker zubereiten kann. Wie geht man da am besten vor?

Beatrice Schmidt: Ideen findet man im Internet – da gibt es etliche Foren, wie zum Beispiel Chefkoch.de, wo man Gemüsesorten eingeben kann und Rezeptvorschläge erhält. Auch bei Fragen zur Zubereitung alter Gemüsesorten wie Pastinaken ist das hilfreich.

Auf Facebook gibt es viele Gruppen, die sich mit gesunder Ernährung beschäftigen. In meiner eigenen Gruppe „Gesund Essen leicht gemacht“ werden auch Rezepte ausgetauscht. Auch die Volkshochschulen bieten manchmal vegetarische oder vegane Kochkurse an. Ich selber veranstalte auch einmal im Monat in Kirchdorf ein veganes Kochevent. Und natürlich kann man auch auf entsprechende Kochbücher zurückgreifen.

Sie haben BWL studiert. Wie sind Sie zur Ernährungsberatung gekommen?

Beatrice Schmidt: Ich habe nach dem Studium in einer Werbeagentur gearbeitet, 12 Monate lang hatte ich einen 18-Stunden-Tag. Und als ich innerhalb der 12 Monate mein drittes Magengeschwür bekam, wusste ich, hier läuft etwas schief. Eine Heilpraktikerin diagnostizierte bei mir eine Laktose-Intoleranz. Es war diese Kombination aus Milchunverträglichkeit und Stress, und eine sehr schlechte Ernährungs- und Lebensweise im Allgemeinen.

Ja! Und das ist auch wichtig. Es gibt bei mir diese 80:20-Regelung: Wenn man sich zu 80 Prozent gesund und ausgewogen ernährt, kann man sich auch in den restlichen 20 Prozent mal gehen lassen. Ich war damals Mitte 20 und es gibt wohl wenige in diesem Alter, die darauf achten, wie sie sich ernähren (lacht).

Damals war es für mich sehr schwierig, an Informationen heranzukommen, wie ich damit umgehen soll. Ich musste mich selber in das Thema einarbeiten. Mein Mann hatte einen erhöhten Cholesterinpiegel, aber ich habe das da-

mals nicht mit tierischen Nahrungsmitteln in Verbindung gebracht. Dann kam mein erster Sohn auf die Welt und ich habe mich immer intensiver mit Ernährung befasst. Irgendwann fragten mich die ersten Leute aus dem Freundeskreis nach Ernährungsthemen.

Dann habe ich mich für ein Fernstudium zur Ernährungsberaterin mit dem Schwerpunkt „Krankheitsprävention“ entschieden. Denn um Krankheiten zu verhindern, kommt man um eine gesunde, vollwertige Ernährung mit Sport und Entspannung nicht herum. Ich möchte verhindern, dass Leute vom Arzt kommen mit so einer Diagnose wie ich damals und nicht wissen, was sie tun können.

Wer sucht Ihren Rat?

Beatrice Schmidt: Zu mir in die Praxis kommen hauptsächlich Menschen mit Übergewicht und solche, die aufgrund des Übergewichts schon gesundheitliche Probleme haben. Zu meinen veganen Kochkursen kommen hingegen eher Menschen, die keine Gewichtsprobleme haben, sondern neue Rezepte für gesunde Gerichte ausprobieren und kennenlernen wollen.

Wann beginnt Ihrer Meinung nach Übergewicht?

Beatrice Schmidt: Das ist ganz verschieden. Ich bin vorsichtig mit dem Begriff Übergewicht. Für mich geht es dabei weniger um den Body Mass Index (BMI), sondern um die Frage, mit welchem Gewicht sich ein Mensch wirklich wohlfühlt. Und das kommt darauf an, bei welchem Gewicht ein Mensch körperlich und geistig gesund ist, keine Gelenkschmerzen oder andere Beschwerden hat, sich fit und rundum glücklich fühlt.

Essen Sie hie und da auch selbst mal etwas Ungesundes oder haben Sie das völlig aus Ihrem Leben verbannt?

Beatrice Schmidt: Ich ernähre mich vollwertig und vegan, weil mir tierische Produkte nicht bekommen, aber ich fahre mit meinen Kindern trotzdem alle paar Monate mal zu einer der großen Fast-Food-Ketten und esse dann einen Veggie-Burger ohne Käse und Mayonnaise, weil meine Kinder auch Burger essen. Aber meine große Schwäche sind Gummibärchen, in meinem Fall gelatinefrei und in Bioqualität.

Und die gönnen Sie sich dann auch...

Beatrice Schmidt: (lacht) Ja! Und das ist auch wichtig. Es gibt bei mir diese 80:20-Regelung: Wenn man sich zu 80 Prozent gesund und ausgewogen ernährt, kann man sich auch in den restlichen 20 Prozent mal gehen lassen.

Danke für dieses Gespräch!

Interview: Franziska Meinhardt

Infos: www.beatrice-schmidt.de, www.facebook.com/schmidt.beatrice.5 und Facebook-Gruppe „Gesund essen leicht gemacht“.

Wenn man Krankheiten verhindern will, kommt man um eine gesunde Ernährung nicht herum.

Beatrice Schmidt