

Prad/Gesundheitstage

Das Essen genießen

Der Bildungsausschuss von Prad organisiert seit mehreren Jahren zusammen mit anderen Vereinen im Frühjahr Gesundheitstage und im Herbst Bildungstage. Die diesjährigen Gesundheitstage begannen Anfang März und werden bis Ende April durchgeführt. Insgesamt gibt es 21 Veranstaltungen. Am 22. März referierte Ivonne Daurü von der Fachstelle Essstörungen INFES im Forum Prävention zum Thema „Ernährung zwischen Fitness und Körperkult“. Daurü meinte in ihrem Vortrag, dass die Menschheitsgeschichte eine Geschichte des Hungers ist. Der Kampf um das Überleben und das Essen, um vor Hungerperioden gewappnet zu sein, hat uns geprägt. Heute leben wir in Europa im Überfluss. Es gab noch nie ein so vielfältiges Nahrungsmittelangebot. Große Portionen animieren zu großem Einkauf, verlockende Gerüche, raffinierte



Das Essen, der Körper und die Gesundheit standen im Mittelpunkt eines Vortrags von Ivonne Daurü von der Fachstelle Essstörungen INFES.

Werbung, versteckte Botschaften verführen uns tagtäglich. Die Angst vor Übergewicht führt zu schlechtem Gewissen, das in den Medien propagierte Schlankheitsideal und die Fülle der Nahrungsmittel bringen uns in ein Dilemma. Zu viel Fette, zu viel Zucker, zu wenig Bewegung,

zu wenig Obst und Gemüse? Es gibt eine Fülle von Diäten, Ratgebern und Ernährungsregeln. Dies führt oft zu einem Zwang und hilft uns nicht weiter. Daurü meinte, dass wir das Essen genießen sollen. Wer genießt, isst achtsam, schaut auf Natürlichkeit und nimmt sich Zeit. Wichtig ist es nicht nebenbei zu essen, sondern auf ein abwechslungsreiches und vielfältiges Angebot zu achten. Clean-Eating ist ein neuer Trend, den Daurü unterstützt. Alles ist erlaubt, auch Kohlenhydrate. Die wichtigste Regel lautet: Das Essen soll naturbelassen sein. Unverarbeitete, natürliche Rohstoffe wie Gemüse, Obst, Salat, Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte stehen im Vordergrund. Wer sich daran hält, verzichtet automatisch auf synthetische Zusatzstoffe, Süßstoffe, Zucker, Farb- und Aromastoffe und Geschmacksverstärker. (hgz)