

Hier sind Sie richtig verbunden:  
Jost Lenzburg  
062 888 42 42, www.jost.ch

JOST verbindet...

Hier sind Sie richtig verbunden:  
Jost Möriken-Wildegg  
062 888 42 42, www.jost.ch

JOST verbindet...

Lenzburger Bezirks-Anzeiger Der Seetaler Der Lindenberg

# mittendrin.

mittendrin. Ernährung.

«Ernährung hängt mit  
den verschiedensten  
Lebensbereichen  
zusammen»

## Essen ist gesund



Dr. med. Maria Inés Carvajal, Bossard  
Stv. Kantonsärztin  
Departement Gesundheit und Soziales, Kantonsärztlicher Dienst

Liebe Leserinnen und Leser, Schlagzeilen zum Thema Übergewicht und ungesundes Essverhalten sind in allen Tageszeitungen zu lesen. Klar, Fehlernährung ist auch ein ernstzunehmendes Problem, da die gesundheitlichen Folgen gross sind. Nichtsdestotrotz muss man aufpassen, dass dabei nicht übertrieben wird, dass man ins andere Extrem fällt, und das Essen überhaupt keine Freude mehr macht.

Essen ist grundsätzlich gesund und lebenswichtig! Die Nahrung liefert Baumaterial  
→ Lesen Sie weiter auf Seite 2

**L**ea Guidon ist diplomierte Ernährungs-Psychologische Beraterin. Sie berät Menschen jeden Alters, gibt Kurse und moderiert die Kinder-Fernsehsendung «Schnitz und Schwatz».

Text und Bild: Graziella Hartmann

**Wenn man „gesunde Ernährung“ googelt, erscheinen von der Migros-Homepage bis zum Schlankheitskonzept die gegensätzlichsten Seiten. Was also ist gesunde Ernährung?**

Wie viel Zeit haben Sie? Nein, im Ernst, es funktioniert wie in allen wichtigen Lebensbereichen, es gibt die verschiedensten Theorien. Mein Berufsstand orientiert sich an den Richtlinien der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung. Ein bekanntes Stichwort in diesem Zusammenhang ist die Lebensmittelpyramide, welche viele aus der Schule kennen.

**Warum wird Ihrer Meinung nach so viel Unterschiedliches über das Thema geschrieben?**

Ernährung ist ein Grundthema im Leben. Darum gibt es beinahe so viele Theorien wie Menschen, denn essen tun wir alle. Wichtig erscheint mir ein reflektierter Umgang mit den

eigenen Erfahrungen. Kulinarisch ausprobieren kann ich vieles, wenn ich weiss und spüre, was mir selbst guttut.

**Wie leicht oder schwer fällt es Ihnen, die gesunde Ernährung im Alltag umzusetzen?**

Auch ich muss auf einen sorgsamem Umgang mit meiner Ernährung achten. Das theoretische Wissen allein hilft nicht. Wenn ich viele Termine habe und es hektisch zugeht, achte

was mir guttut. Ich muss wissen und spüren, was mein Körper braucht. Da fängt es bei vielen schon an mit den Fragezeichen. Wie fühlt sich Hunger an? Was ist ein Sättigungsgefühl? Nehme ich wahr, was ich esse oder wie es mir schmeckt? Stress ist auf jeden Fall ein Hindernis bei den Bemühungen um eine gesunde Ernährung. Aber wenn ich weiss, wie ich ihm begegnen kann, eröffnen sich auch beim Essen neue Möglichkeiten.

«Ich muss wissen und spüren, was  
mein Körper braucht.»

ich vielleicht zu wenig auf genügend Schlaf oder Pausen. Das wirkt sich aufs Essen aus. Wenn es mir ganzheitlich gesehen gut geht, koche ich anders und kümmerge mich fast selbstverständlich um gesundes Essen.

**Ist Stress eine Ausrede, sich nicht gesund zu ernähren?**

So pauschal würde ich das nicht sagen. Um gesund zu leben, muss ich erst einmal wissen,

**Ändert das Alter etwas am Umgang mit Ernährung?**

Kinder lassen sich begeistern. Und die Begeisterung im Kindesalter legt den Grundstein für das Verhalten als Erwachsene. Als Erwachsener umzulernen ist viel schwieriger. Denn wie ich als Kind Essen erlebe, ist mit Emotionen verbunden. Und wenn ich dies als Erwachsener ändere, muss ich mich mit diesen Gefühlen wieder neu auseinandersetzen.



**Und wie genau begeistere ich Kinder für gesundes Essen?**

Mir fällt beim Überlegen auf, dass ich das Wort gesund gar nicht gebrauche. Kinder wollen wissen, wollen erfahren und experimentieren. Wenn sie in meinen Kursen Lebensmittel mit allen Sinnen kennen lernen, entdecken wo sie herkommen und selbst kochen – all diese Erlebnisse begeistern Kinder und auch Jugendliche.

**Was halten Sie von Verboten? Wenn beispielsweise der Kanton Zürich in seinen Kindergärten das Mitbringen von Bananen oder Geburtstagskuchen untersagt?**

Lesen Sie weiter auf Seite 2 →