

BF Ingolstadt kocht mediterran

Eine Aktion der BF Ingolstadt mit dem städtischen Gesundheitsamt könnte Schule machen: Ein Kochkurs für gesunde und ausgewogene Ernährung in der Feuerwache. Gerade die jetzige Fastenzeit eignet sich gut für eine Ernährungsumstellung.

Ein Gespräch mit Evi Engelhardt, Ernährungsberaterin beim Gesundheitsamt Ingolstadt.

Frau Engelhardt, Sie gehen sonst in Schulen, um über gesunde Ernährung aufzuklären. Warum auch bei der Feuerwehr?

Die Kollegen der Berufsfeuerwehr Ingolstadt stehen bei den Einsätzen im Schichtdienst unter außerordentlichen psychischen und physischen Belastungen. Dazu kommt, dass sich Männer im Vergleich zu Frauen in der Regel weniger mit gesundheitlichen Themen auseinandersetzen. Das Gesundheitsamt Ingolstadt hatte daher vor einiger Zeit den Präven-

tionsfokus von der Feuerwehr auf ein hiesiges Seniorenheim, das auch für die deutsche Herzstiftung regelmäßig Kochseminare auf Kreta durchführt, gilt als ausgesprochener Kenner und Verfechter der mediterranen Küche. Diese Ernährungsform mit ihren frischen Kräutern, Olivenöl und viel saisonalem Gemüse hat einen positiven Einfluss u.a. auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.

Und wie ist der Kochkurs zur Mittelmeerdiät angekommen?

Sehr gut! Die Männer haben beispielsweise Auberginen, Paprika, Sellerie, Zwiebeln und Zucchini in große Stücke geschnitten, mit Olivenöl beträufelt und im Ofen gegart. Dazu gab es Hackfleischbällchen, die mit Schafskäse gefüllt waren. Das war sehr lecker und ist ein gutes Beispiel dafür, dass eine Mahlzeit mit Gemüse als Hauptbestandteil und Fleisch nur als kleiner Beilage gesund ist und auch satt macht. Der Kochkurs hat auch deutlich gemacht, dass gesunde Ernährung nicht schwieriger und aufwendiger ist als fett- und fleischreiche Ernährung.

Laut einer aktuellen Umfrage des forsa-Instituts essen 83 Prozent aller Deutschen mehrmals in der Woche Wurst und Fleisch. Vor allem Männer können sich schwerer vorstellen darauf zu verzichten als Frauen. Wie steht es um das Ernährungsbewusstsein in der Bevölkerung?

Ich erlebe, dass es immer mehr in zwei extreme Richtungen geht: Die einen, die sich dogmatisch für ei-

nen Richtung wie beispielsweise vegetarische oder vegane Ernährung entscheiden, und die anderen, die unreflektiert zum Fastfood greifen. Dabei wäre ein ausgewogenes Mittelmaß wünschenswert, vor allem für Familien mit Kindern. In Schulen erlebe ich immer wieder, dass Kinder noch nie einen Obstsalat selber geschnitten oder gegessen haben, und sie staunen wie lecker ein Brot mit selbstgemachtem Kräuterquark sein kann.

Die jetzige Fastenzeit ist für viele ein Anlass, um auf Alkohol oder Süßes zu verzichten, um etwas vom Winterspeck los zu werden. Eignet sich diese Zeit daher auch, um seine Ernährungsgewohnheiten generell zu überdenken?

Auf jeden Fall! Wir bieten hier im Gesundheitsamt jedes Jahr eine Heilfastenwoche für die Mitarbeiter der Stadtverwaltung an, die heuer Ende Februar startet. Nach der Infoveranstaltung, bei der alles Wichtige, u.a. wer fasten darf und wer aus gesundheitlichen Gründen nicht fasten darf, vermittelt wird, treffen wir uns mittags gemeinsam, um unsere Gemüsebrühe einzunehmen. Ansonsten trinken wir eine Woche lang nur Säfte, Tee und Wasser. Das ist nicht jedermanns Sache, aber alles, was sonst im Übermaß konsumiert wird, kann man in dieser Zeit überdenken: Beispielsweise nicht zu viel Kaffee und Nikotin, weniger fettes Essen oder Schokolade. Da können schon kleine Änderungen viel bewirken, ohne dass man sich gleich kasteien muss. Nach dieser Zeit des Fastens fällt es entschieden leichter, auf eine gesunde Ernährung zu achten. □



Evi Engelhardt klärt normalerweise Schulkinder über gesunde Ernährung auf.

tionsschwerpunkt „Männergesundheit“ und so lag es nahe, die Kollegen der Berufsfeuerwehr bei der Gesundheitsprävention zu unterstützen. Dazu gehört auch eine ausgewogene und gesunde Ernährung. An zwei Nachmittagen bekam jeder Zug bzw. jede Schicht die Grundzüge einer gesunden Ernährung vermittelt – von der Wertigkeit von frischem Gemüse über Zusatzstoffe bei Fertiggerichten, Gewürzmischungen bis hin zu unserem Leitungswasser. Die Grundzüge der mediterranen Ernährung wurden den Teilnehmern von Hans Reder erläutert und im Anschluss praktisch umgesetzt.