

(Nicht nur) am Kneippitag 2011: Gesund kochen und gut essen!

Der modernen Ernährung widmen wir im Kneippbund eine besonders hohe Aufmerksamkeit. Die Kneipp-Ernährung auf einen Nenner gebracht – „so frisch wie möglich, so vollwertig wie möglich, so wenig verarbeitet wie möglich“ sowie „mehr pflanzliche als tierische Lebensmittel aus nachhaltiger Produktion genießen“ – liegen auch im Trend der wissenschaftlichen Ernährungs-Empfehlungen im Sinn der Prävention.

■ TEXT: MAG. WALTRAUD RUTH

Bereits Sebastian Kneipp bezog in seine Betrachtungen über die Gesundheit die Ernährung stets mit ein. Als guter Beobachter erfasste er intuitiv die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit richtig und erkannte den Wert einer vollwertigen ausgewogenen Kost. Kneipp behandelte viele arme Leute, deren größtes Ernährungsproblem der Mangel war – bei gleichzeitig schwerer körperlicher Arbeit und fehlender medizinischer Betreuung.

Auch der Alkohol war in den armen Kreisen kein seltener Gast und machte das noch zunichte, was an Wenigem erarbeitet werden konnte, so dass ganze Familien dadurch in größte Not gerieten. Auf der anderen Seite erkannte Kneipp aber auch bereits die Gefahr des Wohlstands. Adelige und Bürgerliche, die in der Zeit der beginnenden Industrialisierung zu beträchtlichem Reichtum gekommen waren, suchten bei ihm Heilung von Krankheiten, die durch Über- und Fehlernährung und durch Bewegungsmangel hervorgerufen worden waren.



Internist, Kardiologe, Kneippianer Dr. Sahba Enayati:
Gesund kochen in Theorie und ... Praxis!

Eines der Hauptanliegen des Österreichischen Kneippbundes ist „Gesund kochen und gut essen“. Aus Anlass von Sebastian Kneipps 190. Geburtstag erschien in einer Kooperation mit avbuch daher das Buch „Kochen fürs Herz“ – denn „gerade für Herz und Kreislauf ist die Auswahl der richtigen Lebensmittel mit niedrigem Energiewert, aber hoher Nährstoffdichte von überragender Bedeutung“, so Internist und Kardiologe Dr. Sahba Enayati, Mitautor des Buches und verantwortlicher Funktionär für Kneipp in Oberösterreich.

In der Woche von 15.-22. Mai gibt es in vielen österreichischen Restaurants ein „Kneippmenü“ – bestehend aus einer Kressesuppe, Kartoffel-Gemüse-Gulasch mit Tofu oder Dinkelspaghetti mit

Hühnerfilets und Himbeerkuchen (Rezepte aus „Kochen für's Herz“). Diese Rezepte (und auch noch weitere) gibt's in einer kostenlosen Broschüre in diesen Restaurants für alle Gäste zum Mitnehmen – sie sollten als Anregung dienen, auch zu Hause gesund zu kochen. Den Restaurants hingegen gebührt eine Extra-Urkunde des Kneippbundes: Als Dank für die Unterstützung der gesunden Ernährung der Bevölkerung im Sinn der Prävention!

Rund um Kneipps 190. Geburtstag finden sehr viele Kneipp-Veranstaltungen in Österreich statt: informieren Sie sich auf den folgenden Seiten oder direkt bei Ihrem Kneipp-Aktiv-Club (www.kneippbund.at).

Die Ernährungsempfehlungen des Österreichischen Kneippbundes lassen sich auf wenige Punkte zusammenfassen:

- ▶ Essen Sie reichlich Obst und Gemüse, möglichst frisch geerntet, und je nach Verträglichkeit am besten roh. Obst ist unschlagbar, was die Nährstoffdichte betrifft!
- ▶ Bevorzugen Sie vollwertige Getreideprodukte: die Zutatenlisten auf den Produkt-Verpackungen geben dazu wichtige Aufschlüsse. Nur wenn „100 % Vollkorn“ draufsteht, handelt es sich wirklich um ein Vollkornprodukt.
- ▶ Bevorzugen Sie täglich magere Milchprodukte, sie sind wichtige Eiweiß-, Vitamin- und vor allem Kalziumlieferanten. Besonders zur Osteoporosevermeidung!
- ▶ Beschränken Sie die tägliche Gesamtfettmenge. Dabei müssen auch die versteckten Fette in Wurst, Schokolade, Käse, Knabbereien etc. berücksichtigt werden. Als Richtwert gilt: Täglich nicht mehr als 1 Gramm Fett pro Kilogramm Körpergewicht (Normalgewicht) konsumieren, davon sollten 2/3 pflanzlichen Ursprungs sein.
- ▶ Zucker sollte im Sinn einer gesunden nährstoffreichen Kost reduziert werden. Als Richtwert gilt: nicht mehr als 50 Gramm Zucker am Tag für Erwachsene und etwa 25 Gramm für Kinder. Honig ist zwar ein vollwertiges hochwertiges Produkt – aber der Hauptinhaltsstoff „Zucker“ macht auch den Honig zu einer Süßigkeit, die mit Maß genossen sein will.
- ▶ Hülsenfrüchte sind sehr empfehlenswerte Lieferanten von pflanzlichem Eiweiß. Die bioaktiven Substanzen wie Phytoöstrogene, viele Vitamine und Spurenelemente und hochwertiges

Fett machen die Hülsenfrüchte darüber hinaus zu Vitalstoffbomben!

- ▶ Kartoffeln sind keine Dickmacher, wenn sie richtig zubereitet werden: Püree, Salzkartoffeln, Petersilkartoffeln, Kartoffelgulasch etc. sind hervorragend für die gesunde Ernährung geeignet. Durch ihren Kaliumreichtum entlasten Kartoffeln Herz und Kreislauf

„Auf mehr als 60 Veranstaltungen wird aus Anlass des Kneipptags mit Liebe fürs Herz gekocht!“

und liefern wertvolle Vitamine, hochwertiges Eiweiß, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

- ▶ Stichwort Ballaststoffe: Getreideprodukte, Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse liefern reichlich Ballaststoffe: 30 Gramm pro Tag sollten wir essen. Ballaststoffe haben einen guten Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, sie schützen von Darmkrebs und fördern die Verdauung. Wichtig dabei: ausreichend trinken!
- ▶ Reichlich alkohol- und zuckerfreie Getränke sorgen für Gesundheit und Wohlbefinden, fördern die kognitive Leistung, die Vitalität und überhaupt alle Stoffwechselprozesse im Körper, bringen die Verdauung und den Kreis-

lauf in Schwung. Mindestens 1,5 Liter sollten erwachsene Menschen täglich trinken, Kinder abhängig vom Alter zwischen 800 ml und 1.350 ml.

- ▶ Fisch, Fleisch und Eier sollten im Rahmen einer vollwertigen Ernährung mäßig gegessen werden. Neben biologisch hochwertigem Eiweiß liefert Fleisch auch wichtige Vitamine und Mineralstoffe wie z. B. das Eisen. Fisch versorgt uns mit den lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren. Hier gilt es, auf Nachhaltigkeit zu achten.
- ▶ Wer täglich ein paar Nüsse knabbert, schützt Herz und Kreislauf: die schützende Wirkung der Nüsse wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Aber bitte: ein paar Nüsse – nicht zu viel. Mit einem Energiegehalt von mehr als 550 kcal pro 100 Gramm sind Nüsse überaus energiereiche Kraftspender!
- ▶ Frische oder getrocknete Kräuter, Würzöle, Essig und Senf, Knoblauch und Zwiebel sind die gesunden Alternativen zu Kochsalz und Glutamat: die gekonnte Verwendung von Kräutern zeigt die wahre Kochkunst!

Im Sinn der gesunden Ernährung und der Lebensordnung nach Kneipp kommt dem Genuss des Essens eine große Bedeutung zu. Multitasking während des Essens sind dem Genießen nicht förderlich. Wahrer Genuss besteht auch darin, im Alltäglichen das Besondere zu erkennen! ■

