

## Interessanter Vortrag „Gesunde Ernährung“ beim Sulzbacher Kneipp-Verein

Kürzlich veranstaltete der Kneipp-Verein Sulzbach im Rahmen seiner Vortragsreihe „die fünf Säulen der Gesundheit des Pfarrer Kneipp“ einen Infoabend über die zweite Säule „Ernährung“. Dazu konnte Frau Dr. Poeschel vom saarländischen Ernährungsrat als Dozentin gewonnen werden. Der Ernährungsrat Saarland ist ein Forum zum Austausch und eine Plattform zur Vernetzung zum Thema nachhaltige Ernährung. Die Veranstaltung im Salzbrunnenhaus war sehr gut besucht und zeigte dadurch, wie wichtig dieses Thema für die Menschen ist.



Frau Dr. Poeschel begann ihre Ausführungen mit der Frage, wie viele der Anwesenden heute schon Obst und Gemüse zu sich genommen haben. Damit war sie auch gleich bei einem Hauptproblem unserer heutigen Ernährung: zu wenig Konsum von Obst und Gemüse. Daneben macht die Lebensmittelindustrie fast alles für ihren Gewinn, aber wenig für unsere Gesundheit. Aromastoffe, Geschmacksverstärker, Farbstoffe und ähnliche Zutaten sind neben zu viel Zucker und Fetten und nur wenigen Ballaststoffen die Hauptzutaten der angepriesenen Lebensmittel im Supermarkt.

Schon Pfarrer Kneipp wies auf eine ausgewogene Ernährung hin, die vor allem aus reichlich Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und wenig Fleisch oder Milchprodukten besteht. Obwohl damals noch niemand ahnen konnte, wohin sich unsere Esskultur entwickelt, war Pfarrer Kneipp ein strikter Gegner von der Unsitte „schnell mal was essen“. "Je einfacher, natürlicher und unverkünstelter eine Speise zum Genuss bereitet wird, desto besser", ist eine seiner Kernaussagen. Heutige Studien beweisen eindeutig die Thesen von damals. Die Haupt-Todesursachen sind längst nicht mehr Unterernährung, Seuchen oder hygienische Probleme sondern Herz- Kreislauferkrankungen und Krebs. Das lässt sich unzweifelhaft an unserer falschen Ernährung festmachen und ist, zumindest teilweise, recht einfach zu beheben. Gesundes und Leckeres müssen dabei nicht im Widerspruch zueinander stehen.