



WAS HEISST EIGENTLICH GESUND?



»Iss dich gesund« ist zur Freude jedes Ernährungsberaters ein Megatrend. Allerdings birgt die Vielfalt an Moden, Konzepten und Diäten auch Gefahren und macht die gesunde Ernährung oft schwerer als leichter.

Warum starre Diäten aus ernährungswissenschaftlicher Sicht zu hinterfragen sind? Für gewisse systemische Erkrankungen sind pauschalisierende Konzepte durchaus angebracht, da sich Menschen der jeweiligen Gruppe in den ausschlaggebenden Punkten gleichen. Bei Gesunden gilt für eine gesund erhaltende Küche aber: »Nicht jedem tut zu jeder Zeit das Gleiche gut.«

GESUND IS(S)T RELATIV

- Jeder Mensch ist ein Individuum.
- Es gibt verschiedene Ernährungstypen und in jedem Leben verschiedene Phasen.
- Es gibt nur wenige einfache Grundregeln, die für alle gelten.

Eine gesund erhaltende Küche muss also

wenigen Grundregeln folgen und alltagstauglich sein im Sinne von einfach & schnell und einfach & flexibel, also anpassbar an unsere sich täglich wandelnden Ansprüche. Das Schöne an einer solchen Küche ist, dass sie automatisch einfach und für jeden praktikabel ist.

GESUND IS(S)T BESTÄNDIG

Moden halten sich meist nur über eine Saison. Food-Trends zeigen dagegen seit 20 Jahren einen Wandel hin zu einem neuen Qualitätsbewusstsein gegenüber Lebensmitteln. Und so neu ist das eigentlich gar nicht. Die Weisheit von der gesunden Ernährung ist eigentlich uralt und hat, auch wenn sie im Vergleich zu modernen Diäten einfach wirken mag, nichts von ihrer Kraft

eingebüßt.

Auch wenn sich unsere Lebenswelt enorm verändert hat, die menschliche Natur ist im Wesentlichen gleich geblieben. Dass eine gesunde Ernährung nach den im Grunde wunderbar einfachen Regeln der Traditionellen Chinesischen Ernährungslehre wohltuend auf Körper und Seele wirkt und wunderbar in unsere Zeit passt, davon konnte ich mich in mittlerweile über 30 Jahren als TCM-Ernährungsberaterin und gemeinsam mit meiner Tochter überzeugen. Ein weiterer entscheidender Vorteil der TCM-Küche: Es handelt sich nicht um eine Diät, die zeitlich begrenzt zu einem bestimmten Zweck, bei einer Krankheit oder als reinigende oder stärkende Kur eingehalten wird, sondern um eine beständige Ernährungsweise, die vorbeugend und dauerhaft für Wohlbefinden sorgt. Und weil sie eben nicht auf Verboten