

# »Spaß am Essen ist alles«

## Eine Ernährungsberaterin berichtet aus der Praxis

Salzkotten (WB). Studien sind das eine – die tägliche Ernährungsberatung ist das andere. Bianca Isenbort-Mäder, Diplom-Oecotrophologin aus Salzkotten (39), erlebt oft, dass auch das Umfeld eines Menschen seine Ernährung beeinflusst. Mit ihr sprach Thomas Hochstätter.

? **Vielen Menschen haben das Wissen, was gut für sie wäre, aber sie handeln nicht danach – warum?**

**Bianca Isenbort-Mäder:** Dafür gibt es unterschiedliche Gründe: Die einen haben schon als Kinder zum Seelentrösten immer nur Süßigkeiten statt Streicheleinheiten bekommen. Und die anderen haben Angst davor, etwas zu ändern. Sie denken, gesunde Ernährung sei auch gleichzeitig eine Ernährung, bei der auf alles Schmackhafte verzichtet werden muss. Dieses ist aber nicht so – und das versuche ich in der Beratung zu vermitteln.

? **Warum ist die Veränderung so schwierig?**

**Isenbort-Mäder:** Wenn Familien, Arbeitskollegen oder Vereinskameraden regelmäßig zusammen kalorienreich essen, entsteht daraus ja auch ein Gemeinschaftsgefühl. Wer sich seiner Sache nicht sicher ist, wird daraus nicht ausbrechen, indem er plötzlich mehr Salat oder Gemüse bestellt.

? **Willensstärke ist beim Thema gesunder Ernährung wohl nicht unbedeutend?**

**Isenbort-Mäder:** Zweifellos. Ge-



Bianca Isenbort-Mäder ist Diplom-Oecotrophologin aus Salzkotten.

rade Frauen suchen im Essen oft etwas, was sie psychisch vermissen. Männer schlagen dagegen häufiger über die Stränge, weil es ihnen schmeckt.

? **Und daraus entwickelt sich dann eine Gewohnheit?**

**Isenbort-Mäder:** Genau. Eine besonders fatale Einstellung ist es, nach einem ungesunden Rückfall mit tafelfeise Schokolade oder Currywurst/Pommes zu sagen, »nun ist es auch egal, jetzt achte ich gar nicht mehr auf das, was ich esse«. Dabei fängt ja jeder Tag von vorne an.

? **Wer kommt zu Ihnen, um diesen Kreislauf zu durchbrechen?**

**Isenbort-Mäder:** Nicht selten sind es Menschen, denen ein Arzt bei einer Vorsorgeuntersuchung ins Gewissen geredet hat. Oder sie haben von Nachbarn oder Kollegen meine Visitenkarte bekommen. Ein Mann aus Paderborn zum Beispiel wirbt jetzt an seinem Arbeitsplatz für gesündere Ernährung, indem er sich dort demonstrativ auf die Gepäckwaage stellt, wenn er wieder abgenommen hat. Und die Kollegen sehen: Spaß am Essen hat der auch noch.