

Einmal sündigen schadet nicht, aber ...

ERNÄHRUNG Kiekebuscher hörten, wie sie sich im Alter fit halten können

Wie bleiben wir im Alter fit? Was ist gesund und schmeckt trotzdem? Auf Fragen wie diese erhielten Kiekebuscher Senioren jetzt fundierte Antworten.

Von Klaus Bischoff

KIEKEBUSCH | Schokoladenkuchen mit Zuckerguss und Marzipantorte mit dicken Cremeroschen – auf dem Kaffeetisch im alten Gemeindehaus sah es nicht gerade nach einem Forum über gesunde Ernährung aus. Doch machte der Genuss der süßen Köstlichkeiten manch einem die Botschaft von Sellerie und Magerquark leichter erträglich.

„Fit im Alter“ lautete das Motto des Nachmittags, zu dem Ernährungsberaterin Christine Jänike am Mittwoch aus der Verbraucherzentrale in Potsdam nach Kiekebusch gekommen war. „Besonders wichtig ist, sich auch im Alter viel zu bewegen“, betonte sie.

Da sahen die Kiekebuscher Senioren kaum Nachholbedarf. „Wir treffen uns jede Woche zum Sport“, unterstrich Doris Tornow. Elisabeth Heutger machte ihre Kuchenstunde noch am gleichen Tage wieder gut. „Ich laufe nach Hause bis Karlshof – nicht nur, weil kein Bus fährt, sondern weil ich was für meinen Körper tun will“, sagte sie.

Vieles, das Christine Jänike empfahl, kannte ihr Publi-

kum schon: Viel Gemüse und Obst, dafür weniger Fett essen, auf Mineralstoffe und Vitamine achten. Einiges war aber auch gestandenen Hausfrauen neu.

Zum Beispiel, dass manche teure für Diabetiker ausgewiesene Nahrungsmittel fetreicher seien als andere. Oder dass magerer Weißkäse nicht unbedingt mit Öl oder Kaffeesahne verfeinert werden müsse. Auch mit sprudelndem Mineralwasser werde er locker und geschmeidig.

Den alten Grundsatz, Butter sei besser als Margarine, untermauerte die Ernährungsexpertin. „Butter ist ein reines Erzeugnis. In Margarine finden sich jedoch diverse Zutaten – Öle, Stärken, Aromen und Konservierungsstoffe“, informierte sie und warnte

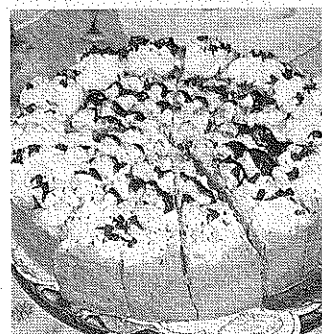
insbesondere vor gehärteten Fetten. Sie begünstigten Krankheiten wie Krebs.

„Gesundheitsfördernde Produkte zu kaufen, ist schwer, wenn es im Ort nicht mal einen Laden gibt“, warf Ursula Schulze ein.

„Ich bin froh, dass ich einen großen Garten habe.“

Nicht alle überlieferten Regeln sind Gold wert. „Zum Essen trinkt man nicht. Du bist doch keine Ente“, hatte Christine Jänikes Großmutter ihrer Enkelin eingebläut. Die weiß es inzwischen besser. „Zu den Mahlzeiten und dazwischen viel Flüssigkeit aufnehmen“, rät sie, mindestens eineinhalb Liter pro Tag. „Wenn sich der Durst meldet, ist es eigentlich schon zu spät.“

„Wenn sich der Durst meldet, ist es eigentlich schon zu spät“



Süß und fett – also nur selten.



Vitaminhaltig – also öfter.

INTERVIEW

Einige Termine sind noch frei



Jänike sprach Klaus Bischoff.

MAZ: Was hat Sie in das abgelegene Kiekebusch geführt?

Christine Jänike: Irmgard Schulenburg vom Seniorenkreis nahm mit uns schon 2008 Kontakt auf. Es klappte erst jetzt, denn unsere Seminare sind begehrt.

Haben Sie noch Termine frei?

Jänike: Im Rahmen eines vom Bund finanzierten Programms können wir in die-

sem Jahr 21 Veranstaltungen kostenlos anbieten. Noch sind nicht alle ausgebucht.

Tipps zur gesunden Ernährung gibt die Verbraucherzentrale. Mit ihrer Mitarbeiterin Christine Jänike sprach Klaus Bischoff.

In der Kaufhalle das Richtige zu wählen ist nicht einfach. Oft führt Werbung in die Irre.

Jänike: Wir haben auch ein Einkaufstraining im Angebot. Das geht jedoch nicht ohne eine Kostenbeteiligung.

Und wie lautet das Fazit – Alles, das schmeckt, ist ungesund?

Jänike: Das muss nicht sein. Kräuterquark auf dem Brot ist sehr schmackhaft. Wenn Sie Leberwurst vorziehen, tun Sie das. Aber dann ohne Butter oder am nächsten Tag einen Salatteller!

Am Ende durfte verkostet werden. Apfelfringe und vegetarischer Brotaufstrich überraschten die Gaumen. Weithin auf Anerkennung stieß ein Gemüsesaft, dessen Bestandteile eher für Skepsis gesorgt hatten: Tomaten, Möhren, Sellerie, Sauerkraut- und Zwiebel-

extrakt. Beim Käse-Test aber schmeckte den meisten der mit dem höheren Fettanteil besser.

„Damit ist es wie mit Ihren cremigen Torten“, beruhigte die Fachfrau die Genießer. „Mal ein Stück schadet nicht. Sie sollten nur Maß halten.“