

Warum gesunde Nahrungsmittel noch lange keine gesunde Ernährung verheißen

Kommentar von Mona Riedel (18 Jahre / HAK St. Pölten, Klasse 5EK)

Es ist unsere Lebensgrundlage, das Fundament unserer Gesundheit sowie die Quelle unserer Energie – Essen ist ein essenzieller Bestandteil unseres gesamten Seins. Umso wichtiger ist es, bewusst Nahrung zu sich zu nehmen und sich damit auseinanderzusetzen.

Wenn man auf den sozialen Medien durch seinen personalisierten Feed scrollt, ist es kaum zu vermeiden, früher oder später auf diverse Essensratgeber, besondere Diäten oder fleischlose Alternativen zu stoßen. Gerade durch das Internet und die vereinfachte Informationsbeschaffung ist die Ernährung ein reichlich diskutiertes Thema. Jeder, der sich schon einmal an einer Diät versucht hat, wird mir beistimmen, dass es vor allem darum geht, sich zu disziplinieren und die „ungesunden“ Nahrungsmittel wegzulassen. Doch uns ist zugleich allen wohl bekannt, dass das Verbotene uns Menschen magisch anziehen vermag, weshalb die Frage aufkommt, ob dies tatsächlich ein gesunder Weg zum gesünderen ICH ist.

Essen ist durch gesellschaftliche Schönheitsideale und Selbstzweifel für viele Menschen sehr emotional behaftet. Es ist das Wichtigste, an der Beziehung zur Nahrung zu arbeiten, da es mit Essensstörungen in keiner Weise zu spaßen gilt. Gerade Jugendliche, die sowieso eine verwirrende Zeit der Selbstfindung durchlaufen, sollten nicht auch noch von negativen Gedanken getrieben werden, die ihnen verbieten, gewisse Sachen zu essen, um einem bestimmten Ideal zu entsprechen. Diese wahrhaftig ungesunde Beziehung zum Essen fängt in meinen Augen da an, wo Kinder dazu gedrängt werden, ihren Teller aufzuessen, obwohl sie keinen Hunger mehr verspüren. Das Feingefühl, auf das zu hören, was unser Körper uns mitteilt, geht uns mit dem Alter immer mehr verloren, wenn wir nicht bewusst in uns hineinhören. Schafft man es, nicht über den Hunger hinaus zu essen und zugleich nicht hungrig vor einem vollen Kühlschrank zu sitzen, ist das ein erster wichtiger Schritt in Richtung gesundes Leben. Auch die Angst vor jeder Kalorie sollte nicht das Leben bestimmen. Der erste Schritt ist wie so oft der, der am schwersten fällt und einer, der am meisten Überwindung kostet.

Da ich aus ganzem Herzen dieser Überzeugung bin, ist es mir ein Anliegen, Menschen den Anreiz zu geben, sich mit der Substanz der Nahrung auseinanderzusetzen und damit, was Essen für uns als lebende Organismen überhaupt bedeutet - denn alles beginnt mit dem Gedanken. Schafft man diese Wahrnehmung, ist es ein Leichtes, nicht nur gesund für den Magen, sondern gesund im wesentlichen Sinne zu leben.