

Fit in den Frühling mit viel Obst und Gemüse

Ernährungsschulung gehört zur Therapie in der Marcus-Klinik

VON MARTINA SCHÄFER

■ Bad Driburg. Mittelmeerküche, Trennkost oder lediglich bei Kräutertee fasten: Was ist die beste Methode, um nach den winterlichen Feiertagen jetzt für den Frühling wieder richtig fit zu werden? Ernährungsberater Ludger Spille aus Bad Driburg stellt keine Patentrezepte aus, weiß aber: „Je abwechslungsreicher und je natürlicher man sich ernährt, umso besser.“ Ob Reis oder Kartoffeln, Möhren oder Champignons, Fleisch oder Fisch, Salat oder Käse, die richtige Mischung macht den Unterschied.

Der Ernährungsberater weiß, wovon er spricht. Seit 17 Jahren kümmert sich der Diätassistent um die Patienten der Marcus-Klinik und steht ihnen in Sachen Essen mit Rat und Tat zur Seite. Rund 4.000 Patienten erfahren das Jahr über, wie gesunde Ernährung im Alltag aussehen kann. Denn der Ernährungsbereich ist ein wichtiger Teil des Therapiekonzeptes in der Marcus-Klinik, die sich als Reha-Klinik auf neurologische wie orthopädische Erkrankungen spezialisiert hat.

Spilles Erfahrung: „Jeder weiß eigentlich theoretisch, was gesunde Ernährung ausmacht. Nur in der Praxis, da hapert's gewaltig.“ Und gekocht werde dann, wie man es seit Jahren von Omi oder Mutti kenne.

Zu fett, zu salzig, zu süß, zu viel und nicht selten zu schnell, so essen viele Menschen heute. Aber es muss nicht sein, auch wenn die Zeit knapp ist. Ludger Spille stellt in seinen Kochkursen gesunde Menüs vor, die in weniger als in einer Stunde zubereitet sind. „Ich entscheide mich bewusst für regionale Zutaten und kein exotischer Schnickschnack, der vielleicht vor Ort nicht zu bekommen ist.“

Übrigens: Bevor Spille den Kochlöffel in der Lehrküche schwingt, haben seine Kinder das Okay gegeben. Denn sie testen jedes neue Rezept. Für die Patienten, die unterschiedliche Vorkenntnisse haben, ist das gemeinsam zubereitete Mittagessen ein entspanntes Procedere, das allen viel Vergnügen macht. „Es ist einfach lustig in der Gemeinschaft zu kochen“, sagt Christine Onkelbach aus Otterbergen und ergänzt: „Bei den Gesprächen tauscht man sich aus und erfährt viel Neues.“



Selbermachen, statt nur immer zuzuschauen: Beate Müller aus Werne (l.) setzt auf frisches Gemüse, seit Diätassistent Ludger Spille (r.) ihr die gesunde Kost im Kochkurs der Marcus-Klinik näher gebracht hat.

Und genau das ist das Konzept von Ludger Spille, der im Jahr rund 750 Patienten in den Kochkursen schult: Nicht vor dem Fernseher die Kochshows konsumieren, sondern gemeinsam etwas bewegen, selbst aktiv zu werden und dabei mehr über gesunde Ernährung zu erfahren. Nur wenn es medizinisch absolut notwendig ist, arbeitet Lud-



Mittagessen für die Gruppe: Jeder hilft in der Lehrküche mit, um ein schmackhaftes Menü auf die Teller zu zaubern. Hier sind Elvira Czeszak aus Hamm (l.) und Uwe Rennert aus Dortmund im Einsatz. Ernährungsberater Ludger Spille sieht den beiden über die Schulter.

FOTOS: MARTINA SCHÄFER

INFO

Bewusst leben

- ◆ Auf den Körper hören und sich bewusst ernähren. Wenn man etwas nicht verträgt, wird der Körper entsprechend reagieren. Das gilt besonders für Unverträglichkeiten und Allergien (Fructose-, Laktose-Intoleranzen).
- ◆ Maß halten beim Essen ist empfehlenswert. Ständiger Verzicht sollte nicht sein, aber grundsätzlich gilt, dass in zu großen Mengen alles schädlich sein kann.
- ◆ Zeit nehmen. Wer selbst kocht, bestimmt, was auf dem Teller landet. Das weckt Lust auf die Lebensmittelvielfalt. Zeit für das Kochen und Essen

nehmen. Das regt den Appetit an und schafft Raum für bewusste Ernährung.

- ◆ Viel trinken und bewegen. Rund 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag reichen vollkommen aus. Und: Dazu zählen auch Kaffee und Tee. Wasser gilt als Nonplusultra. Auch verdünnte Säfte dürfen gern dabei sein.
- ◆ Statt ins Auto zu steigen, kleinere Gänge zu Fuß oder mit dem Rad erledigen. Nicht Lift fahren, sondern Treppen steigen. Wer sich einen Sport sucht, der ihm Spaß macht, tut Gutes – für Körper und Geist.

(mars)

ger Spille mit Verboten, ansonsten gilt: „Ich hole die Menschen dort ab, wo sie stehen und stülpe ihnen nichts über.“

Wenn jemand gern und oft Schokolade isst, zeigt der Diätassistent Alternativen auf, beispielsweise eine Schokolade mit hohem Kakao-Anteil. „Da isst man nämlich nur wenige Stücke“.

Statt des Gläschen Weins am Abend können die Traubenliebhaber auch gesünderen Traubensaft trinken, der beim Winzer des Vertrauens geordert werden kann.

Gesund zu leben und zu essen kennt viele Spielarten. Denn den einen idealen Speiseplan, der für jeden Menschen und jede Situation gilt, den gibt es nicht.

Zahlreiche Studien, Publikationen und Ratgeber verteuflern

einmal Fette, das andere Mal Kaffee und dann wieder die Kohlenhydrate. Das sei nicht sinnvoll, meint Ludger Spille. „Es kann nicht sein, dass empfohlen wird, bis 16.59 Uhr so viel Kohlenhydrate zu essen, wie man möchte, und dann ab 17 Uhr nicht mehr.“ Es komme eben auf die Energiebilanz eines ganzen Tages an. Ganz ohne Kohlenhydrate auszukommen, werde schwer möglich sein. „Diese Geschichten nach der Devise ‚Schlank im Schlaf‘ sind Quatsch“, so Ludger Spille. Allerdings empfiehlt der Ernährungsexperte Gemüse und Salat zum Abendbrot. „Wer Rohkost nicht so gut verträgt, kommt mit gedünstetem Gemüse besser zurecht“, weiß Ludger Spille. Und: Ein dick belegtes Brot hat meist mehr Kalorien als ein warmes Essen, beispielsweise bestehend aus Gemüse und Putenbrustscheiben.

Der Ernährungsberater hofft, mit seinen Tipps den Ball ein bisschen ins Rollen zu bringen und Patienten von einer gesünderen und schmackhaften Kost zu überzeugen. „Wir haben so viel erfahren und gute Argumente gehört, dass wir einiges mit nach Hause nehmen und in unseren Alltag einbauen“, sagt Beate Müller aus Werne. Und wer sich bewusst für mehr Obst, mehr Gemüse, weniger Fleisch, weniger Süßes und weniger Fett entscheidet, bei dem purzeln auch ohne Diät die Pfunde.

Rezepte aus der Lehrküche gibt es für alle Interessierten im Internet unter

www.marcus-klinik.de