

## **Man muss nicht hungern, um schlank zu sein...**

...und gesundes Essen kann auch gut schmecken. Das war eine der Kernaussagen von Claudia Schubert in ihrem Vortrag, den sie auf Einladung der Nachbarschafts- und Generationenhilfe Schlangensbad (NuGS) am 22. April im Evangelischen Gemeindezentrum Georgenborn hielt. Es war eine der vierteljährlichen Vortragsveranstaltungen, mit denen die NuGS ihren Mitgliedern – und nicht nur ihnen – Informationen zu Themen von allgemeinem Interesse anbieten will und bei dieser Gelegenheit auch auf sich aufmerksam machen möchte. Es ist auch eine Gelegenheit, bei der die Mitglieder sich untereinander kennenlernen und austauschen können und auch neue Mitglieder gewonnen werden können. Die Vortragsveranstaltungen erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Jedenfalls war der Gemeindesaal auch dieses Mal wieder gut gefüllt.

Claudia Schubert aus Johannisberg, die ihre Jugend in Wambach verbracht hat, bevor sie in Bonn Oecotrophologie studierte, sich also mit Fragen der Ernährungswissenschaft beschäftigte, hatte ihren Vortrag unter das Thema gestellt: „Genießt Du schon? – Oder ernährst Du Dich noch?“ Damit brachte sie schon in der Überschrift ihre Überzeugung zum Ausdruck, dass nicht alles was gut schmeckt, ungesund ist – und umgekehrt. Sie wandte sich gezielt gegen dogmatische Aussagen und Empfehlungen einiger Ernährungsexperten, die an überholten „Wahrheiten“ festhalten, die von der Wissen-

schaft inzwischen als nicht richtig erkannt wurden und für den Laien eher zur Verunsicherung als zur Aufklärung führen. Ohnehin sei es für den Laien schwer, sich im Dschungel der Ernährungsempfehlungen zurecht zu finden. Soll der Übergewichtige auf Kohlenhydrate verzichten? Ist vegane Ernährung das Allheilmittel und die angemessene Ernährung für den aufgeklärten Menschen des 21. Jahrhunderts? Oder brauchen wir als Wesen im ewigen Kreislauf des Lebens doch weiterhin zumindest hin und wieder auch ein ordentliches Stück Fleisch? Und was ist mit der vegetarischen Kost? Was mit Gluten und Laktose? Ist der Mensch während der letzten Million Jahre nicht ganz gut durchgekommen mit dem was Mutter Natur ihm angeboten hat? Wird er jetzt durch die industrielle Produktion von Nahrungsmitteln möglicherweise zu einseitig und zusätzlich mit allerlei unheimlich künstlichen Stoffen vollgestopft? Oder steigern wir uns in eine Lebensmittel-Hysterie, die möglicherweise von einer sensationslüsternen Presse angefeuert wird, die täglich ihre Seiten und Stunden füllen muss? Schließlich gibt es auch und gerade im Bereich der Lebensmittel eine strenge staatliche Kontrolle. Und verglichen mit dem Neanderthaler wird der Mensch heute erheblich älter. Die Referentin empfahl mehr Gelassenheit in Ernährungsfragen und stand anschließend für Fragen aus dem Publikum zur Verfügung, das davon ausgiebig Gebrauch machte.