



Ernährungsberaterin Andrea Stallmann

Obst mit Charakter

Der Genuss beim Essen steht bei der ausgebildeten Ernährungsberaterin (DGE) und Diätassistentin, Andrea Stallmann, immer im Vordergrund ihrer Beratung. Das Schönste, sagt sie, sei doch immer die Vorfreude auf saisonales Obst und Gemüse, denn nach dem nasskalten Winter freuen wir uns jedes Jahr aufs Neue auf das erste frische Sommerobst, das an Verkaufsständen am Straßenrand angeboten wird. Ganz klassisch locken da Erdbeeren und Kirschen oder im Frühsommer der erste Spargel auf dem Nachhauseweg von der Arbeit.

Es empfiehlt sich, regional einzukaufen, um unter anderem lokale Anbieter zu unterstützen und nicht beispielsweise Erdbeeren aus Spanien zu kaufen, wenn in der Heimat die süßen Früchte schon reifen. Ideal kauft man Obst und Gemüse direkt beim Erzeuger in der Region und bekommt so auch gleich einen Überblick, welche Leckereien in welcher Jahreszeit aus heimischem Anbau stammen. Denn nicht alles, was im Supermarkt in der Gemüsetheke liegt, ist auch regional ganzjährig verfügbar, weiß die Ernährungsberaterin. Es lohnt sich, beim alltäglichen Einkauf auf regionalen Anbau zu achten, allein schon wegen des besseren Geschmacks, weil Obst und Gemüse aufgrund der kurzen Transportwege ins Supermarkttregal reif geerntet werden können.

Wem der Weg zum Bauernhof zu weit ist, der kann in den Bauernläden direkt in Krefeld bequem „vom Hof“ einkaufen. Auch auf den Wochenmärkten stehen die Anbieter aus der Region und bieten ihre eigenen Erzeugnisse frisch vom Feld an. Wem das alles zu umständlich ist, der kann sich bequem mit einem „Gemüse-Abo“ frische Produkte aus regionaler Landwirtschaft ins Haus liefern lassen.

Direkt beim Erzeuger einzukaufen, bedeutet oft auch „Obst mit Charakter“ zu bekommen, was nicht nach EU-Norm gewachsen ist, also eine krumme Gurke, doppelwurzelige Möhre oder die nicht perfekt geformte Birne. Oft werden Raritäten oder alte Sorten angebaut, die man noch aus Omas Garten kennt, die aber aus den Supermärkten mit ihrem „Einheitsangebot“ verschwunden sind.

Die Sommermonate liefern uns die größte Auswahl an regional produziertem Obst und Gemüse und bieten uns die Möglichkeit, frische Vitamine in ihrer natürlichsten Form zu uns zu nehmen. Wann was aus

regionalem Anbau erhältlich ist, findet man schnell mit einem „Saisonkalender“ heraus, den man sich im Internet anschauen und herunter laden kann.

Die Empfehlung, regional einzukaufen, beziehe sich aber nicht nur auf Obst und Gemüse, erzählt die Fachfrau, denn auch andere Produkte müssten nicht von weit her gefahren werden, um bei uns auf dem Tisch zu landen. Ein ganzjährig verfügbares regionales Produkt ist zum Beispiel Milch, die man auch in Krefeld an „Milchtankstellen“ beim Bauern „zapfen“ kann.

Wie man sich mit all' den leckeren regionalen Produkten gesund und ausgewogen ernährt, das kann man in der „Praxis Essgenuss“ von Andrea Stallmann in Kursen, Koch-Events und bei individuellen Ernährungsberatungen lernen. Seit 20 Jahren ist die Diätassistentin und Ernährungsberaterin (DGE) für alle da, die rund um das Thema Ernährung beraten werden möchten oder müssen. Dabei ist es der Expertin wichtig, stets unabhängig zu bleiben und sich von selbsternannten „Ernährungsberatern“, bei denen der Verkauf von Produkten und „Pülverchen“ im Vordergrund steht, klar abzugrenzen. Ihre Leistungen sind von Krankenkassen anerkannt, die zum Teil auch die Kosten der qualifizierten und individuellen Beratung oder ärztlich verordneten Therapie übernehmen. Der Begriff „Ernährungsberater“ ist leider gesetzlich nicht geschützt, und so darf sich im Prinzip jeder mit dieser Berufsbezeichnung schmücken – auch ohne fundierte, wissenschaftsmedizinische Ausbildung. Die zweifache Mutter arbeitet mit Ärzten zusammen und ist besonders aktiv in den Bereichen Übergewicht und Adipositas. Im Helios-Hüls Krankenhaus betreut Sie Patienten in der Kardiologie,

Fotos: Luis Nelsen



Fotos: Sarah Weber

Herzchirurgie, Onkologie, Pädiatrie und Geriatrie. Durch Krankheit oder einseitige Ernährung kommt es schnell zu Mangelernährung, die einer schnellen Genesung im Wege steht. Um gar nicht erst in eine solche Situation zu kommen, empfiehlt die Ernährungsberaterin, so früh wie möglich mit gesunder und ausgewogener Ernährung zu beginnen. Sie hält daher Vorträge in Kindergärten, betreut Projekte an Schulen, Kindertagesstätten und Vereinen, um Kinder und ihre Eltern gleichermaßen zu erreichen, denn ein gesunder Lebensstil muss Kindern im Alltag vorgelebt und nicht nur vorgepaukt werden! Sind die Kinder schon überwiegend, können sich die Eltern auch an die engagierte Krefelderin wenden. In speziellen Kursen und Veranstaltungen für Kinder, wie zum Beispiel den „Safarikids“ werden ernährungsmedizinische Inhalte kindgerecht vermittelt.

Auch im betrieblichen Gesundheitsmanagement ist Andrea Stallmann tätig und hält ihre Kurse dann beim Kunden selbst. Anhand einer von der zertifizierten Ernährungsberaterin durchgeführten BIA Messung (Bioelektrische Impedanz – Analyse) lässt sich die Veränderung der Körperzusammensetzung im Laufe der Beratung „schwarz auf weiß“ dokumentieren und so zeigt sich oft, was die Waage verschweigt: denn wer beispielsweise Fett verliert, aber Muskeln aufbaut, wiegt immer noch genauso viel, hat seine Körperzusammensetzung aber verbessert.

Eine individuelle Ernährungsberatung oder Ernährungstherapie, maßgeschneidert für die persönliche Lebenssituation, ist nach telefonischer Vereinbarung jederzeit möglich, Interessenten sind dabei nicht an strikte Öffnungszeiten einer Praxis gebunden – Individualität beginnt hier schon bei der Terminvergabe.

Gesundheit beginnt mit der richtigen Ernährung. Gesundheit und Genuss müssen dabei aber keine Gegensätze sein. „Seine Gesundheit zu fördern, ist eine Liebeserklärung an das eigene Leben“, sagt Andrea Stallmann. Setzen sie sich also mit dem Thema Ernährung auseinander und steigern Sie dadurch Ihre Lebensqualität! Wie wäre es, schlägt die Fachfrau vor, mit einem Familienausflug per Fahrrad zum nächsten Hofladen oder Bauernhof?

_Silke Wissing

Praxis Essgenuss, Andrea Stallmann

Tel.: 0177-1407004

www.essgenuss-krefeld.deinfo@essgenuss-krefeld.de

Hofladen Heilmannshof Obst Gemüse Naturkost



Maria-Sohmann-Str.93
47802 Krefeld-Traar
Tel: 02151-560410

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 8.00-13.00 14.30-18.30
Sa: 8.00-13.00

laden@heilmannshof.com




BETTINGER

Natürlich alles Bio

Öffnungszeiten

Montag - Freitag 7.00 - 19.30 Uhr
Samstag 7.00 - 15.00 Uhr
Café Sonn(en)tag 15.00 - 18.00 Uhr

Telefon 0 21 51 / 59 69 91

Inh. Rudolf Bettinger • Tel. im Notfall 0163/3384642