



Heute bleibt die Küche kalt?!

Gesunde Ernährung für Kinder und Heranwachsende

Es ist ja so einfach geworden, unser 'täglich Brot' auf den Tisch zu bringen. Mussten unsere Vorfahren noch mühsam das Feld bestellen und immer nur das essen, was gerade herangereift war, reicht uns ein Gang in den Supermarkt zur Tiefkühltheke, wo man sich bequem und preiswert für Wochen eindecken kann. Und wer hat heute schließlich noch Zeit und Muße, täglich frisch zu kochen? Da ist es doch viel praktischer, einfach ein Fertiggericht in die Mikrowelle zu schieben – und die Kinder stehen ja sowieso eher auf Pizza, Pommes und Co. und sind für Frisches nicht zu begeistern...

Kommen Ihnen diese Gedankengänge bekannt vor? Natürlich mag man die Errungenschaften der modernen Technik wie Kühlschrank, Gefriertruhe und



DANIELA HERZBERG

Daniela Herzberg ist gelernte Kommunikationswirtin und führt seit 5 Jahren eine Presseagentur, die sich auf spirituelle und ganzheitliche Themen spezialisiert hat. Sie hat eine umfangreiche Ausbildung in Feng Shui, 5-Elemente-Lehre und chinesischer Astrologie bei Derek Walters absolviert und ist Schülerin von Meister Mantak Chia (Tao Yoga) und von Meister Gao Yun (Qi Gong for Life). Mit ihrer Tochter Luna und ihrem Partner Roger Keller lebt sie auf einer Finca im Südwesten von Teneriffa. Ihre Wahlheimat dient als Ausgangspunkt für ihre journalistische und beratende Tätigkeit, Vorträge und Workshops über die 5-Elemente-Ernährung und das Veranstellen von Astrologie-, Feng Shui- und Meditationsseminaren mit ihrem Partner sowie für das Erstellen von chinesischen Horoskopen.

Mikrowelle nicht mehr missen in einer Zeit, wo eben immer alles schnell und einfach gehen soll – aber daß das auf

Dauer weder für Sie noch Ihre Kinder gesund sein kann, liegt doch eigentlich auf der Hand, oder?



Wie aber soll man sich und die Familie als berufstätiger Mensch gesund und ausgewogen ernähren, wo doch für aufwendiges Einkaufen und Zubereiten wirklich keine Zeit ist? Kann man schnell und trotzdem gesund kochen? Und gibt es Alternativen, wenn man sich nicht in die Küche stellen kann oder mag?

Ein guter Start in den Tag

Natürlich kann und will nicht jeder mit Hingabe jeden Tag in der Küche stehen und sich und seinen Lieben drei warme Mahlzeiten zubereiten. Oft reicht jedoch schon ein gesundes ohne viel Aufwand zubereitetes Frühstück für einen guten Start in den Tag. Aktuellen Studien zufolge gehen mehr als ein Drittel aller deutschen Schulkinder ohne Frühstück aus dem Haus. Bei vielen reicht es vor lauter Zeitmangel morgens gerade mal für einen Apfel auf die Hand und einen Orangensaft aus dem Kühlschrank. Gerade für Kinder und Heranwachsende ist jedoch die erste Mahlzeit am Tag die wichtigste, denn hier können sie Energie und Kraft für den ganzen Tag tanken – vorausgesetzt, sie essen das Richtige. Starten Sie doch mal mit einem warmen Getreidebrei in den Tag, Sie werden sich wundern, wie angenehm satt, fit und geistig rege sich ihre Sprösslinge plötzlich fühlen. Die chinesische Medizin weiß seit Jahrtausenden, dass Magen und Milz am Morgen am aktivsten sind und zugeführte Nahrung am besten verwerten können. Ein Brei

aus Polenta oder Grieß mit Obst oder Nüssen ist schnell zubereitet, wärmt den Bauch, hält lange vor und kann mit seiner natürlichen Süße auch das Bedürfnis nach Schokolade und anderen Süßigkeiten vermindern. Außerdem können Sie das Frühstück auch dazu nutzen, den Tag gemeinsam mit der gesamten Familie zu beginnen und sich noch einmal mit allen auszutauschen, bevor jeder seinen eigenen Weg geht – so beginnt der Tag für Sie und Ihre Lieben deutlich entspannter und stressfreier.

Auf die Zubereitung kommt es an...

Haben Sie gewusst, dass Mikrowelle, Tiefkühltruhe, Fertiggerichte und Co. echte Energiekiller sind? Natürlich sind diese Dinge aus einem modernen Haushalt mit Berufstätigen auf den ersten Blick nicht mehr wegzudenken. Die wenigsten wissen jedoch, dass Tiefkühlkost und Mikrowellenessen dem Körper absolut keine Energie mehr bieten und deshalb eigentlich den Begriff 'Nahrung' gar nicht mehr verdienen. Kalte und energielose Nahrung schwächt vor allem die Milz und damit die innere Abwehr, so dass Mann, Frau und Kind viel anfälliger für Erkältungen, Schnupfen, Husten und Verdauungsbeschwerden werden. Beim Aufwärmen in der Mikrowelle z.B. werden die Zellen der Nahrung durch Schwingungen zum Platzen gebracht, die dadurch entstehende Wärme erhitzt das Essen – von den nährenden Inhalts-

stoffen bleibt dabei nichts übrig. Wenn Sie also auf Tiefkühlkost zurückgreifen, dann sollten Sie diese Nahrungsmittel wenigstens ‚energetisch‘ anreichern, z.B. mit frischen Kräutern, die man einfach auf der Fensterbank oder auch auf dem Balkon selber ziehen kann. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch und Co. sehen im Essen nicht nur dekorativ aus, sondern sind außerdem erstklassige Lieferanten für Vitamine und Mineralstoffe und geben vorgekochter Nahrung wenigstens einen Teil ihrer Energie zurück. Wer keinen grünen Daumen hat, kann sich mit schmackhaften Bio-Gewürz- und Kräutermischungen (z.B. von Herbaria oder Heuschrecke) behelfen, mit denen man bequem Geschmack und Energie an das einfachste Gericht bekommt. Auch das seit kurzer Zeit in ganz Europa erhältliche Kristallsalz hilft Ihnen dabei, Ihre tägliche Kost gesünder und schmackhafter zuzubereiten, denn es ist absolut naturbelassen und enthält alle lebenswichtigen Mineralstoffe und Spurenelemente in reiner Form. Findige Hersteller bieten bereits leckere und gesunde Gewürzmischungen mit Kristallsalz an (z.B. Wildkräutersalz von Heuschrecke oder Ayurvedisches Gewürzsalz von Raab Naturkost), mit denen sich jede Mahlzeit wirkungsvoll aufpeppen lässt.

Hilfe, mein Kind mag kein Gemüse...

... gerade wenn man sich als berufstätige Mutter einmal Zeit genommen hat, eine gesunde Mahlzeit aus frischen Zutaten zuzubereiten, bekommt man vom Nachwuchs häufig Dinge zu hören wie ‚Ich will aber lieber Pizza‘ oder ‚Das sieht so gesund aus – das esse ich nicht!‘ Leider werden die Geschmacksnerven Ihrer Kinder vor allem in den ersten drei Lebensjahren sensibilisiert und was sich bis dahin an Vorlieben entwickelt hat, lässt sich nur schwer wieder austreiben. Kinder, die von Anfang an mit natürlich süßer Nahrung wie Getreide, gelbem Gemüse (Kürbis, Karotte, etc.) und Obst versorgt werden, empfinden industriell produzierte Süßigkeiten später als eher unangenehm süß. Man darf sich nicht

wundern, wenn ein von Anfang an mit stark Gewürztem und Gesalzenem ernährtes Kind den Gemüseauflauf mit Kräutern links liegen lässt. Fördern Sie den natürlichen Geschmack Ihrer Kinder von Anfang an – Sie werden sich wundern, wie Ihre Kleinen schnell zu wahren Gourmets werden und industriell gefertigte Nahrung meiden.

Was aber tun, wenn Ihre Kinder bereits süchtig nach Salz, Zucker und Co. sind und sich auch ihre Freunde vorwiegend von Pommes und Pizza ernähren? Natürlich können Sie versuchen, Ihren Nachwuchs mit einer leckeren Vollkornpizza oder selbstgemachten Pommes Frites und Gemüsepuffern zu überzeugen – vorausgesetzt Sie haben Zeit dazu. Da das jedoch bei Berufstätigen meistens nicht der Fall ist, bleibt noch, die fehlenden Nährstoffe und Energie auf anderem Wege zuzuführen. Nahrungsergänzungen können hier unter Umständen eine gute Hilfe sein, allerdings nur wenn Sie aus natürlichen Zutaten schonend gewonnen wurden. Industriell hergestelltes Vitamin E z.B. kann der menschliche Körper gar nicht verarbeiten, denn die Rezeptoren im Körper funktionieren nach dem Schlüssel-Schloss Prinzip und erkennen nur natürlich gewonnenes Vitamin E (Alpha-Tocopherol), wie es z.B. in Sanddorn enthalten ist.

Hyperaktive Kinder durch unzureichende Ernährung?

Dass das Zappelphilipp-Syndrom ADS/ADHD heute verstärkt und vermehrt auftritt, liegt sicher nicht zuletzt an der Fülle von Eindrücken durch Fernsehen und Internet, denen ein Kind heutzutage ausgesetzt ist und der unnatürlichen und damit ungesunden Umgebung, in der Kinder häufig aufwachsen müssen. Mittlerweile gibt es jedoch einige Studien, die auch einen Zusammenhang zwischen Hyperaktivität und einer unzureichenden nährstoffarmen Ernährung feststellen konnten. Anstatt vor schnell zu Psychopharmaka zu greifen, reicht oft schon eine gesunde und voll-

wertige Ernährung, um das kindliche Gehirn wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Neueste Forschungen haben gezeigt, dass sich mit Hilfe von Vitalstoffen, Vitaminen und Mineralien, wie sie z.B. in blaugrünen Algen enthalten sind, die hyperaktive Energie im Gehirn wirkungsvoll ausgleichen lässt. Hersteller wie Bluegreen oder Sanacell haben mittlerweile zahlreiche Produkte wie Riegel, Bonbons oder auch Gummibärchen entwickelt, mit denen man Kindern die Einnahme der Algen schmackhaft machen kann.

Die rein pflanzliche Nahrungsergänzung Kids.Plus kombiniert z.B. die harmonisierende und aufbauende Wirkung der nährstoffreichen Bluegreen-Algen mit weiteren wertvollen Zutaten wie pulverisiertem Saft aus Kamut- und Gerstengrassprossen, Alfalfa, Probiotics und Enzymen.

Essen mit Genuss

Essen soll Spaß machen – und das macht es ganz besonders, wenn man weiß, dass man sich mit ein bisschen mehr Bewusstsein nicht nur lecker, sondern auch gesund ernähren kann. Dass man dazu nicht unbedingt ein Drei-Sterne Koch sein oder den ganzen Tag in der Küche stehen muss, erleichtert die Sache auch für Berufstätige ungemein. Wenn das tägliche Brot für Sie und Ihre Familie zu einem Vergnügen für alle Sinne wird, kann doch eigentlich gar nichts mehr schief gehen, oder?



Literatur:

Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind, Barbara Temelie und Beatrix Trebuth, JOY-Verlag, ISBN 3-928554-09-3

ADHD – Aufmerksamkeitsstörung und Hyperaktivität bei Kindern und Erwachsenen, Prof. Karl J. Abrams und Hans Ludwig, AV-Publication, ISBN 3-9501341-0-7