„Was dem Herz gut tut, tut dem ganzen Körper gut“

Ernährungsexperte Christian Putscher über „Herzgesundheit“

VON ROMAN **KLOIBHOFER**

RIED. Ernährung ist eine der Säulen, auf der Herzgesundheit basiert. Der Verein Gesundes Ried initiiert am Freitag, 27. September, den ersten Innviertler Herzgesundheitstag. Ernährungsexperte Christian Putscher wird dabei nicht nur in Workshops Tipps geben, sondern auch als Kabarettist (siehe unten) im Duett mit Günter Lainer.

Es ist eine an sich einfache Formel, an der Putscher festhält:„Was dem Herz gut tut, tut dem ganzen Körper gut.“ Tipps und Ratschläge gibt er sehr überlegt, er zählt auf „weniger Stress mit Namen und Regeln“ und stellt die praktische Umsetzbarkeit in den Vordergrund. „Ich möchte wissen, was die Leute gerne tun, was sie gerne essen. Dort setze ich an und gebe Tipps“, sagt Christian Putscher, der auch erfolgreiche Spitzensportler und Fußballvereine (etwa RB Leipzig oder Bayer Leverkusen) in Sachen Ernährung berät.

Ernährungsexperte Putscher Foto: OÖN

Vom Essen und der Lust

Essen solle „Lustbereicherung“ sein, schließlich sei Nahrungsaufnahme ein Leben lang regelmäßig notwendig. Daher sagt Putscher, man selbst sei der Maßstab bei der Ernährung, diese müsse sich dem Leben des Einzelnen anpassen. Dazu sei es erforderlich, sich mit sich selbst und seinem Leben sensibel und bewusst zu beschäftigen. „Wir haben Schrittzähler, wir haben Pulsuhren, wir haben Kalorienzähler – die Körperwahrnehmung vieler Menschen ist reduziert.“ Man erwarte von ihm oft fertige Ernährungsprogramme, doch Kernfragen seien bereits vorher: Was kann ich selbst tun? Wie kann ich es umsetzen?

„Zuerst muss ich mich fragen, was ich für ein Typ bin: Mag ich’s gern süß oder lieber sauer? Dort kann ich dann bei meiner Ernährung ansetzen.“ Dieses „Fein-Tuning“ könne zum Beispiel in die Richtung gehen: „Wo vermeide ich etwas, was nicht so gesund ist, was man aber nicht schmeckt? Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, aber man kann Kleinigkeiten leicht justieren!“, sagt der Ernährungswissenschafter.

Das Wissen um das Zusammenspiel von Ernährung und Körper sei wichtig – und das Wissen um Möglichkeiten, sich gesünder zu ernähren: „Was die Leute nicht sehen, glauben sie nicht“, sagt Putscher und erklärt: „Man schmeckt bei Kartoffelchips nur das Salz, nicht das Fett, und bei Nutella nur die Süße, nicht das Palmöl.“ Und wenn von abwechslungsreicher Ernährung die Rede sei, heiße das nicht, „dass ich 50 verschiedene Lebensmittel brauche“. „Die Jahreszeit und saisonale Änderung gibt die Abwechslung schon vor“, sagt Christian Putscher.

Praktisches und Kostproben

Diese Botschaften seien in Vorträgen schwer zu vermitteln, mit seinem „Wissenschaftskabarett“ erfolge ein individueller Ansatz, erklärt an konkreten Beispielen. „Mit dieser Art von Entertainment erreiche ich viel mehr Publikum“, sagt Putscher.

Beim Herzgesundheitstag wird Christian Putscher den Besuchern übrigens auch Kostproben seiner Küche anbieten. Sein Workshop „Gesundheit beginnt beim Essen“ startet um 15.30 Uhr im Foyer des Pfarrheimes Ried.

Gewinnspiel: Für das Kabarett „Wurstsalat“ mit Christian Putscher und Günter Lainer verlosen wir zwei Karten. Mail: ried@nachrichten.at; Einsendeschluss ist am Donnerstag, 19. September.

KOLUMNE

UNSER | INNVIERTEL

VON CHRISTIAN **SCHACHERREITER**

Pädagogik für alle

Wir leben in einer dynamischen Wissensgesellschaft. Lebenslanges Lernen heißt heute die Devise, für die einen eine spannende Herausforderung, für andere eher eine gefährliche Drohung, vor der sie in die Demenz flüchten.

Hatte früher ein Lehrling seine Lehrzeit hinter sich gebracht, sagte man, er habe „ausgelernt“. Davon kann heute keine Rede mehr sein. Selbst dann, wenn der wohlverdiente Ruhestand erreicht ist, stellen sich immer noch Lernaufgaben: Wie buche ich meine Pensionisten-Kreuzfahrt im Internet? Wie halte ich mich fit bis zum Hunderter?

Meine Frau hat kürzlich den aktiven Schuldienst beendet und ihre pädagogischen Energien auf meine Person verlagert. Schwerpunkt Gesundheitserziehung! Hast du heute schon genug Wasser getrunken? Hältst du deine alkoholfreien Tage ein? Hast du eh nicht heimlich beim Hapi Papi (eine kalorienreiche Imbissbude) eine fette Käsekrainer gegessen? Denk an dein Cholesterin! – Nicht selten eröffnet auch unser Hausarzt mit unsolidarischen Hetzreden gegen mein an sich liebenswertes Übergewicht ein weiteres pädagogisches Feld.

Aber was soll’s! Wer jahrzehntelang gelehrt und erzogen hat, wird das nie mehr so richtig los. Und oft hat didaktische Kompetenz auch Vorteile für die Meisterung von Alltagssituationen. Kürzlich war ich beim Bäcker einkaufen. „Zwei Salzstangerl und zwei Handsemmerl“, sage ich zur Verkäuferin. Sie ist kurz durch einen bellenden Hund abgelenkt, schaut auf die Fülle der Backwaren und wirkt überfordert. „Was war das zweite?“, fragt sie. „Handsemmerl.“ „Ach ja, äh, und was war das erste?“

> **„Als erfahrener Pädagoge weiß ich, dass man Lernprozesse in kleine Einheiten teilen muss, damit sie zum Erfolg führen.“**

> **„Was soll´s! Wer jahrzehntelang gelehrt und erzogen hat, wird das nicht mehr so richtig los.“**

Als erfahrener Pädagoge weiß ich, dass man Lernprozesse in kleine Einheiten teilen muss, damit sie zum Erfolg führen. „Beginnen wir noch einmal von vorne“, sage ich zur Verkäuferin und betone jede Silbe. „Zwei Salzstangerl, bitte.“ Ich warte ab, bis die Stangerl im Sackerl sind, und gebe erst dann den nächsten Input: „Und jetzt noch…Na, wissen Sie es vielleicht selbst?... Zwei…“ „Handsemmerl!“, ruft die Verkäuferin glücklich aus. Sehen Sie, so ermöglicht man Menschen motivierende Lernerlebnisse.

WERBUNG

IMMER WAS GESPART … … BEI SPAR!

Sorger Schilcherland Schinken in Bedienung, 100 g
statt 1.99 1.59 Ersparnis 0.40

Moser Glockner in Bedienung, 100 g
statt 2.09 1.89 Ersparnis 0.20

Ablinger Braunschweiger in Selbstbedienung, 500-g-Stück
statt 3.09 2.69 (per kg 5.38) Ersparnis 0.40

Obst- und Gemüseangebote gültig von Do., 12.9. bis Sa., 14.9.2019.

TANN Rindsschnitzel aus Österreich, vom Qualitätsrind, geschnitten, 2-3% Fett, in Bedienung, per kg
statt 16.99 13.99 Ersparnis 3.-

TANN Faschiertes gemischt, in Selbstbedienung, 500-g-Tasse
statt 3.49 2.49 (per kg 4.98) Ersparnis 1.-

NÖM Cremix oder Mix Fruchtjoghurt verschiedene Sorten, 180-g-Becher
Mengenvorteil 1 Be. 0.59 ab 2 Be. je 0.39 (per kg 2.17) -33%

Angebote gültig bis Mi., 18. September 2019
Solange der Vorrat reicht. Abgabe nur in Haushaltsmengen. Druck- und Satzfehler vorbehalten. Wo. **37/2019** Stattpreise sind unsere bisherigen Verkaufspreise in SPAR-Märkten. Österreichisches Frischfleisch, überall, wo Sie dieses Zeichen sehen. Aktionspreise gelten nicht bei SPAR-express-Tankstellenshops. Nicht jeder Artikel in ganz Österreich erhältlich.

SPAR EUROSPAR INTERSPAR