

Wichtig: Balance zwischen Essen und Trinken, Schlafen und Wachen

Sowie zwischen Arbeit und Muße und Bewegung und Ruhe – Ernährungsberaterin Jutta Martin in Laichingen

LAICHINGEN (vean) - Es war zwar ein deutlicher Frauenüberschuss am vergangenen Donnerstagabend im Auditorium der Volksbank Laichinger Alb zu verzeichnen, doch es kamen auch einige Männer zum Vortrag von Ernährungsberaterin Jutta Martin. Die Zuhörer informierten sich über Ansichten und Ratschläge von Hildegard von Bingen zu einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise. Die Veranstaltung fand statt im Rahmen unserer Aktion „Gesund & nah“.

Die Referentin bezeichnete sich selbst als „Informationsträgerin“, um altes Wissen in die heutige Zeit zu übertragen. In ihrem spannenden und vielfältigen Vortrag gab sie ausführlich Wissenswertes über das Leben der Äbtissin vom Rhein und deren Ernährungslehre weiter.

Zahlreiche Menschen leiden heute an ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten. Ein hektisch in den Mund geschobener Snack in der Mittagspause, ein in der Mikrowelle kurz erhitztes Fertiggericht und Kartoffelchips vor dem Fernseher gehören mittlerweile zu den Essgewohnheiten. Die Folgen sind oft: Übergewicht, Diabetes, Allergien, Stoffwechselerkrankungen sowie Herz-Kreislaufprobleme. Hauptübel sei, so Martin, die Übersäuerung des Körpers. Die Ernährungsberaterin plädiert zu mehr Selbstverantwortung und Achtsamkeit. Man solle „als Pfadfinder ins eigene Ich“ gehen, denn der beste Arzt sei man schließlich selbst. So liege viel Wahres in der Aussage „der Mensch ist, was er isst“. Durch bewusste Ernährung trage der Mensch laut Hildegard



Jutta Martin (Mitte), belagert nach dem Vortrag.

FOTO: ANDERS

von Bingen „mit dem rechten Maß in allen Dingen“ viel zur eigenen Gesundheit bei. Wichtig sei die Balance zwischen Essen und Trinken, Schlafen und Wachen, Arbeit und Muße, sowie Bewegung und Ruhe.

Wermutwein als Gripeschutz

Eine regelmäßige Entgiftung sei notwendig, auch angesichts der vielen

Umweltbelastungen, welchen der Mensch ausgesetzt sei. Wer also richtig entschlacke und auf „Küchengefite“, wie zu viel tierisches Eiweiß, Koffein, Zucker, um ein paar Beispiele zu nennen, verzichtet, der könne Heilungsprozesse wesentlich unterstützen. Dabei spielen die Hilfsmittel, oder „Putzmittel“, wie Martin die Kräuterkompositionen nach Hilde-

gard von Bingen bezeichnet, eine wichtige Rolle. Sie wirkten bei Magen-/Darmproblemen, Bluthochdruck, Gelenkproblemen und Vergesslichkeit wahre Wunder. So diene Wermutwein als natürlicher Gripeschutz und „als Meister aller Erschöpfungen“; Galgant wiederum, eine Wurzel, die optisch dem Ingwer ähnelt, wird bei Herzbeschwerden angewandt. Sie kurbelt den Stoffwechsel an und wirke bei Schmerzen aller Art extrem entkrampfend.

Besonders Dinkel in seiner Urform bildet in Hildegard von Bingen's Klosterküche die Grundlage einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Er sollte so oft wie möglich auf dem Speiseplan stehen. Auch wenn dem ein oder anderen die „Bertramwurzel“, „Ysop“ oder „Quendel“ (Gewürz gegen die Vergesslichkeit) nicht geläufig waren, der Vortrag entfachte bei den Zuhörern reges Interesse. Und so stand Jutta Martin noch lange vielen Fragen Rede und Antwort.

