



Die Zuschauer haben einen freien Blick auf das Podium und die Kochinsel.

FOTOS: RG

Schmackhaftes Event

Erfolgreiche Premiere von „Talk am Topf“ im Gasthaus Vehlen

VON MIRA COLIC

OBERNKIRCHEN. Wenn eine Talkshow auf eine Kochsendung trifft, gibt es am Ende nicht nur Wissenswertes, wie die Erkenntnis, dass Pizza kein Teufelszeug ist, sondern auch Leckeres wie ein Quinoa-Pastinaken-Salat. Sogar eine kleine Sparteinheit gehörte zur Premiere von „Talk am Topf“, der von den Schaumburger Nachrichten gemeinsam mit der BKK 24 im Gasthof Vehlen veranstaltet wurde.

SN-Chefredakteur Marc Fügmann sowie Verena Insinger, Chef von Dienst, begrüßten neben den rund 90 Gästen auch Hausherrin Susanne Wittkugel, die parallel zu der Runde auf dem Podium einige Leckeren auf dem Herd und im Backofen zubereitete. Denn Essen, da sind sich alle Beteiligten einig gewesen, spielt für ein gesundes Leben eine große Rolle.

So auch für den Profisportler Mats Korte, Spieler beim Handball-Bundesligisten GWD Minden. Beim Essen ist der 19-Jährige sehr diszipliniert, Alkohol trinkt er nicht („Gift für den Körper“) und von Burgern lässt er auch die Finger. Aber seiner Mutter fresse er dennoch die Haare vom Kopf, „Kohlenhydrate vor dem Wettkampf sind wichtig“.

Während für Spitzensportler Kohlenhydrate zum Ernährungsplan gehören, verzichten viele Leute völlig auf Brot, Reis oder Nudeln, wie Ernährungsberaterin Heike Hofmann weiß. Sie selbst halte von Low-Carb jedoch nichts. „Ich rate meinen Kunden lieber, abends auf die Süßigkeiten zu verzichten, wenn sie abnehmen wollen.“ Wichtig sei, niemandem eine Diät aufzuzwingen, sondern auf die individuellen Umstände zu schauen. „Einer Frau mit kleinen Kindern kann ich schlecht Nudeln verbieten, das funktioniert im Alltag nicht.“ Das sogenannte Superfood sei tatsächlich gut für den Körper, „aber es gibt Alternativen dazu, etwa Leinsamen statt den überall gehypten Chia-Samen, die sehr teuer sind“.

Überzeugt davon, dass eine gesunde Ernährung auch mit kleinem Budget möglich ist,



ist Allgemeinmediziner Dr. Andreas Schulz. Es plädiert für eine gesunde Mischung. „Es ist keine 14 Tage her, dass es bei uns Tiefkühlpizza gab, aber dazu kommt immer etwas Frisches auf den Tisch.“ So ließen sich auch Fertiggerichte, auf die heutzutage immer häufiger zurückgegriffen werde, aufwerten. Für den ehemaligen Fünfkämpfer ist neben der Nahrung auch Sport ein Baustein für die Gesundheit. Und dies sei eigentlich immer und überall – sogar im Büro – möglich. Den Beweis lieferte der Arzt auch sofort und bat die Gäste, sich von ihren Stühlen zu erheben. Schulz zeigte drei Lockerungsübungen für Nacken, Arme und Beine. Weil heutzutage viele Menschen die meiste Zeit des Tages sitzend verbrachten, seien Rückenschmerzen weit verbreitet. Aber auch bei psychischen Erkrankungen sei Sport eine gute Therapiemöglichkeit. „Mentale Erholung durch körperliche Erschöpfung.“

Nach der kleinen Sparteinheit gab es eine Kostprobe von der von Wittkugel zubereiteten Linsen-Kokos-Suppe. Jörg Nielaczny, Leiter des BKK-Geschäftsbereichs „Länger besser leben.“ schmeckte sie sehr gut, auch wenn er Kokos sonst nicht so möge. Und sogar Andrea Göttling konnte diese probieren. Denn einfach so bei allem zugreifen kann die 23-Jährige nicht. Sie verträgt keinen Haushaltszucker, leidet an einer Fruktose- und Sorbitintoleranz, Histaminallergie sowie Pankreasinsuffizienz. Sie darf keinen Alkohol trinken, keine Süßigkeiten, kaum Obst, nichts Fettiges essen. Der Verzicht auf Zucker sei ihr sehr schwergefallen, „es war wie ein Entzug, unter dem auch meine Familie und Freunde sehr gelitten haben“.

Lisa Schütte hingegen kann zwar alles essen, „so viel und wann ich will“, allerdings nicht, bevor sie ihren Blutzuckerspiegel gemessen hat. Denn die 27-Jährige hat mit zehn Jahren die Diagnose Diabetes erhalten. „Ich habe immer mein Messgerät, Insulin und Zucker dabei, denn mein Blutzuckerspiegel kann schnell in den Keller fallen.“

Video (ab Donnerstagmittag) und Bildergalerie unter sn-online.de.



„Es ist keine 14 Tage her, dass es bei uns Tiefkühlpizza gab, aber dazu kommt immer etwas Frisches auf den Tisch.“

Dr. Andreas Schulz
Allgemein- und Reisemediziner



„Ich rate meinen Kunden lieber, abends auf die Süßigkeiten zu verzichten, wenn sie abnehmen wollen.“

Heike Hofmann
Ernährungsberaterin



„Kohlenhydrate vor dem Wettkampf sind wichtig.“

Mats Korte
Spieler bei GWD Minden



„Ich habe immer mein Messgerät, Insulin und Zucker dabei, denn mein Blutzuckerspiegel kann schnell in den Keller fallen.“

Lisa Schütte
Diabetikerin



„Es war wie ein Entzug, unter dem auch meine Familie und Freunde sehr gelitten haben.“

Andrea Göttling
leidet an Lebensmittelintoleranzen

Eine gemeinsame Veranstaltung von

„Länger besser leben.“ mit gemeinsamer Bewegung



Von Prof. Dr. Gerd Glaeske, Wissenschaftlicher Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts der BKK24

Seit Langem ist bekannt, dass die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten der Kinder- und Jugendzeit auch im Erwachsenenalter beibehalten werden – mit allen Folgen für Herz-Kreislauferkrankungen oder Diabetes. Aus diesem Grund gilt es, frühzeitig auf entsprechendes Verhalten zu achten, Dinge positiv vorzuleben und so Prävention und

Gesundheitsförderung „automatisch“ in den Alltag zu integrieren. Mit „Länger besser leben.“ hat die BKK24 eine Gesundheitsinitiative entwickelt, die diese Aspekte aufgreift, gesundheitsbewusstes Verhalten mit Spaß und Freude vermittelt und außerdem mit konkreten Angeboten verbindet. Mein persönlicher Tipp: Suchen Sie sich sportliche Gesellschaft, denn Kommunikation fördert die Motivation zu Bewegung. Gemeinsame Aufmerksamkeit für gemeinsame Ziele – das spornt Kinder und Erwachsene gleichermaßen an.“

➔ Wer bei „Länger besser leben.“ mitmachen möchte, findet alle Informationen dazu auf www.bkk24.de/lbl oder kontaktiert die BKK24 unter Telefon (0 57 24) 97 10 oder per E-Mail an aktionsbuero@bkk24.de.