

Tag der gesunden Ernährung

CUXHAVEN. Anlässlich des „Tages der gesunden Ernährung“ am 7. März macht der Ernährungsmediziner und Facharzt für Psychosomatische Medizin Jochen Timmermann auf das Thema Ethik in Bezug auf die Ernährung des Menschen aufmerksam.

Der Weg vom Samenkorn bis zur Umwandlung in das, was unser Körper für das Leben braucht, setze ein Vertrauen in alle diejenigen voraus, die die Nahrung in den Händen gehabt haben. Der Endverbraucher gebe sich gewissermaßen in die Hände dieser Menschen, ähnlich wie ein Säugling in die seiner Mutter in der Hoffnung, dass es um sein Wohl geht. Timmermann ist sich sicher, dass eine industrielle Fertigung, die auf Gewinnmaximierung abzielt, sowie seelenloses „Abfüttern“ Gift für den menschlichen Organismus sind, der darauf mit Abwehr und Allergie reagiert.

Aus biopsychosozialer, also ganzheitlicher Sicht fordert der Ernährungsmediziner einen bewussten Umgang mit allem, was Ernährung anbelangt. Dabei komme gerade der Familie eine Vorbildfunktion zu, sehr wichtig seien zum Beispiel regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten. Eine Vorbildfunktion komme auch Kindergärten und Schulen zu. Essen müsse nicht nur schmecken, sondern den Kindern auch Spaß machen. Dabei sei ein Weg zu finden, der gesunde Inhaltsstoffe mit dem verbinde, was Kinder mögen. ▷ Weitere Informationen rund um die Ernährungsmedizin gibt es im: Medizinischen Versorgungszentrum für körperliche und psychische Gesundheit, Timmermann & Partner, Marienstraße 37a, 27472 Cuxhaven, Telefon: 04721-39 36 50. Ansprechpartner sind Jochen Timmermann oder Petra Borowski. (cn/jp)