Saarbrücken, 6. März 2018

Presseinformation

Genießen ist eine Kunst – und gesund!

Am 7. März ist der Tag der gesunden Ernährung

Der diesjährige Aktionstag steht unter dem Motto „Genussvoll essen und trinken – den Menschen und der Ernährung verpflichtet“. Eine gute Wahl, findet die IKK Südwest, denn aus ihren Ernährungssprechstunden wissen die Gesundheitsexperten: Das Überangebot an Trenddiäten und Lifestyle-Ernährungsformen lässt den Genuss oftmals in den Hintergrund treten. Dabei ist er nach Ansicht von Ernährungsberatern ein zentraler Punkt für eine ausgewogene Ernährung.

„Viel zu oft wird Essen nur im Kontext von Verzicht, Krankheit und philosophischem Überbau diskutiert“, erklärt Marie-Louise Conen, Referentin Gesundheitsförderung bei der IKK Südwest. „Natürlich ist es toll, dass sich aktuell so viele Menschen bewusst mit dem Thema Ernährung befassen. Aber die Freude am Essen darf nicht verlorengehen aus Angst, etwas Falsches oder vermeintlich Ungesundes zu sich zu nehmen. Essen ist ein Bedürfnis, aber Genießen ist eine Kunst.“ Und dazu gehört, innehalten und das Sinnerlebnis auskosten zu können – so kann Essen nicht zur ungesunden Nebensache werden..

Zwar ist es wichtig, über negative Aspekte wie Zusatzstoffe in Lebensmitteln und den Zusammenhang zwischen Ernährung und bestimmten Erkrankungen wie beispielsweise Diabetes oder Adipositas Bescheid zu wissen. Doch eine ausgewogene Ernährung ist ganz einfach und unverkopft möglich, frei nach dem Motto: Iss einfach besser. Wichtigste Voraussetzung dafür ist ein fundiertes Wissen über Ernährung. So kann jeder am Arbeitsplatz, am Familientisch oder unterwegs vom für ihn richtigen Tellerchen speisen. Wer dazu langsam und genussvoll isst, nimmt außerdem die Signale seines Körpers besser wahr: Bin ich schon satt?

„In unseren Ernährungssprechstunden merken wir oft eine gewisse Verunsicherung bei unseren Kunden. Zucker, Fett, Kohlenhydrate, tierisches Eiweiß: alles scheint irgendwie bedrohlich. Häufig fehlt aber einfach das Gefühl für die richtige Menge und den eigenen Bedarf“, berichtet IKK-Gesundheitsberaterin Eva-Maria Haas. Der beste Weg dahin führt laut Haas über eine intensive Beschäftigung mit den Nahrungsmitteln. Das gelingt, wenn selbst gekocht wird, am besten gemeinsam mit Familie und Freunden. Und auch die Verwendung regionaler und saisonaler, möglichst unverarbeiteter Produkte lässt ein Gefühl dafür entstehen, was dem eigenen Körper guttut.

„Bei dem Überangebot an Nahrungsmitteln, dem wir im Alltag ausgesetzt sind, ist es schwer, Raum für echten Genuss zuzulassen“ erklärt Haas. Nahrungsaufnahme bedeutet für viele die beliebige Aufnahme von verfügbarem, auf den ersten Bissen wohlschmeckendem Essen. Oder, im anderen Extrem, eine Leistung, bei der es vor allem darum geht, strenge Vorgaben – zumeist Verbote – einzuhalten. Deshalb plädieren die Expertinnen der IKK Südwest für den goldenen Mittelweg – und für mehr Genuss: „Wer genießt, nimmt das, was er zu sich

Ansprechpartner: Martin Reinicke
Pressesprecher
Tel.: 06 81/9 36 96-3031
Mobil: 01 70/ 8 52 17 88
Fax: 06 81/9 36 96-3015
E-Mail: martin.reinicke@ikk-sw.de

Kerstin Tischendorf
Referat Unternehmenskommunikation
Tel.: 06 81/9 36 96-3033
Fax: 06 81/9 36 96-3015
E-Mail: kerstin.tischendorf@ikk-sw.de

nimmt, bewusst wahr, ist darauf konzentriert und verzehrt auch keine übermäßigen Mengen. Genuss ist eine Art der Selbstfürsorge, eine Auszeit im Alltag und steigert das Wohlbefinden“

Iss einfach besser!

Ernährung scheint heute so kompliziert wie nie. Das Überangebot an Trenddiäten und Lifestyle-Ernährungsformen macht viele Menschen ratlos. Noch bis zum Herbst 2018 knipst die IKK Südwest das Licht in der Vorratskammer an. Die Ernährungsexperten der IKK wollen zeigen, dass gesundes Essen auch ganz stressfrei möglich ist und wollen die Menschen in der Region mit einer ordentlichen Portion Wissen über Ernährung ausstatten. Die Botschaft: Iss einfach besser! Auf der eigens eingerichteten Internetseite www.iss-einfach-besser.de finden Interessierte ein Büffet voller Informationen zur gesundheitlichen und sozialen Bedeutung von Ernährung, Lieblingsrezepte von Mitarbeitern und Versicherten der IKK Südwest, Gewinnspiele und Hinweise zu den Ernährungsfragestunden, die die IKK in verschiedenen Geschäftsstellen und telefonisch anbietet.

Die IKK Südwest

Aktuell betreut die IKK mehr als 640.000 Versicherte und über 90.000 Betriebe in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland. Versicherte und Interessenten können auf eine persönliche Betreuung in unseren 19 Geschäftsstellen in der Region vertrauen. Darüber hinaus ist die IKK Südwest an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr über die kostenfreie IKK Service-Hotline 0800/0 119 119 oder unter www.ikk-suedwest.de zu erreichen.