

# Bad Aibling: Gesundheit geht durch den Magen



Bad  
Aib-  
ling  
-  
Was  
ist  
ge-  
su-  
nd

e Ernährung? Wie ernährt man sich am besten gesund? Und welche Gewohnheiten muss man ändern? Tanja Mayer, Heilpraktikerin aus Bad Aibling, gab am vergangenen Donnerstag in ihrem Vortrag „Gesund – Schlank – Glücklich“ Antworten auf diese Fragen. Im vollbesetzten Seminarraum der Kur-Apotheke Bad Aibling gab sie Einblicke in die grundlegenden Themen der Ernährung. Ihr Credo dabei: Am besten ausgewogen, extremeren Ernährungsformen erteilte sie eine Absage.

In den gut 90 Minuten ihres Vortrags widmete sie sich zuerst der Frage, was unsere Gesundheit beeinflussen kann. Neben schwer beeinflussbaren Faktoren wie den Genen, soziale Faktoren oder Umweltgifte sind es dann vor allem Punkte wie die Lebensweise und vor allem die Ernährung, an denen jeder einzelne die Stellschraube anziehen kann.

Tanja Mayer zeigte die Auswirkungen auf, die eine „normale“ Ernährung mit vielen gesättigten Fettsäuren und zu viel tierischem Protein auf unseren Körper haben kann. Herz-

Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder Arteriosklerose können durch jahrelange Fehlernährung die Folge sein.

Und deshalb plädierte sie klar für eine Ernährung, die vorwiegend aus Obst und Gemüse besteht, angereichert durch Vollkorn-Getreide, Milchprodukten sowie wenig Fleisch oder Fisch. „Vor allem darauf achten, dass es frische und saisonale Produkte sind“, gab sie den Zuhörern mit auf den Weg, ebenso wie jede Menge Rezeptideen, die sich leicht umsetzen und in den Tagesablauf integrieren lassen.

„Es ist doch kein Aufwand, sich abends anstatt der gewohnten Brotzeit noch schnell eine Gemüsepfanne zu machen“, sagte sie. „Das braucht auch nicht viel mehr Zeit, als wenn man die Brotzeit-Zutaten noch schön herrichtet und ist um einiges gesünder.“ Ein weiterer Ratschlag von ihr: Viel Bewegung, am besten eine Sportart wie Nordic Walking, da diese den ganzen Körper trainiert.

Ernährung ist jedoch nicht das einzige Thema, mit dem sich die Heilpraktikerin beschäftigt. Ein weiterer Schwerpunkt ihrer Arbeit sind homöopathische Mittel, die – richtig eingesetzt – oft herkömmliche Medikamente ersetzen können. Dazu hat sie auch schon den nächsten Vortrag in Vorbereitung. Am Samstag, den 14. April, heißt das Thema im Seminarraum der Kur-Apotheke „Die homöopathische Notfall- und Reiseapotheke“.