

## Einfach ehrlich essen

Die Ökotrophologin und zertifizierte Ernährungsberaterin Maike EHRlichMANN verwendet in ihren „Coachings“ die von ihr entwickelte „Ehrlich Essen Methode“. Auf dieser baut ihr Buch „Einfach ehrlich essen“ auf, gespickt mit aktuellen Studienergebnissen, Gesprächen mit Wissenschaftlern und Beispielen aus der Beratungspraxis. EHRlichMANN geht davon aus, dass man sich auf seinen „ehrlichen Appetit“ verlassen kann und stellt die Frage, ob wir uns überhaupt sagen lassen sollten, was wir essen. Grund dafür ist, dass der Bedarf eines Jeden individueller ist als Ernährungsempfehlungen, da diese vieles nicht oder nur sehr eingeschränkt berücksichtigen (können): u. a. Hormon- und Leberstatus, Stresslevel, Bewegung und Darmflora, die tatsächlich in Lebensmitteln enthaltenen Inhaltsstoffe, deren Wechselwirkungen untereinander u. v. m. Dazu beschreibt sie Faktoren, die die Verbindung zum eigenen Bauchgefühl stören: u. a. überhörte Signale, chronischer und akuter Stress, Zusatzstoffe, Zucker, Diäten, Normen, Sünden und Verbote („Kleine Sünden“ sind kein Genuss – auch nicht mit Augenzwinkern“, S. 121), andere Menschen, Werbung und Trends, Taktlosigkeit (bezüglich Zeit), nebenbei Essen sowie Lebensmittelqualität.

EHRlichMANN ist der Ansicht, dass Menschen „gesündere Essentscheidungen“ treffen („satt und zufrieden durch gute Lebensmittel“, S. 129), wenn sie sich „weder von Ernährungsempfehlungen noch von Essverböten durcheinanderbringen“ lassen (S. 69 f.). Das „rechnerische Nährstoffdenken [müsse man sich] erst einmal wieder abtrainieren, um überhaupt intuitiv essen zu können“ (S. 77). Doch Intuition braucht Erfahrungen: Um Appetit auf Rote-Beete-Salat oder Kichererbseneintopf zu haben, gilt es, den eigenen „Food Horizont“ zu erweitern: „Je größer der Lebensmittel-Wortschatz, desto wirkungsvoller der intuitive Appetit“ (S. 152). Zudem müsse die „Küchen Cleverness“, die Kochkompetenz, erweitert werden.

Doch, wie EHRlichMANN selbst nicht wertfrei fragt: „Welches sind gute und welches sind schlechte Gelüste?“ (S. 84). Ihre Lösung: das rigorose Ablegen von Essverböten, kein „richtig“ und „falsch“ mehr. Jedoch bedeutet „Rigorosität“ auch wiederum strikte Regelmäßigkeit. Zudem differenziert sie selbst in „gute und schlechte“ Essentscheidungen und Lebensmittel und spricht davon, dass selbstbestimmtes Essen u. a. „schlank“ mache. Muss denn

jeder „schlank“ sein? Wie definiert sie „schlank“? Anhand des BMI? Des eigenen Körpergefühls? Außerdem sollen „Störfaktoren“ wie Zusatzstoffe oder Zucker weggelassen oder zumindest eingeschränkt werden. Man sieht: Ganz ohne Regeln, ohne „gut und schlecht“ kommt auch ihre Methode nicht aus.

Die im hinteren Buchteil beschriebene Trainingsmethode für selbstbestimmtes, achtsames und intuitives Essen soll für alle geeignet sein (bis auf akut Kranke), werde aber nicht von jedem gebraucht. Doch so eindeutig wie die Autorin kritisiert, dass übliche Ernährungsempfehlungen nicht für alle gelten (können), liegt es auch nahe, dass ihre Methode ebenso nicht für alle funktioniert. Manch einer braucht evtl. Orientierungswerte, weil sein „Bauchgefühl“ eben starken Außeneinflüssen unterliegt.

Abgesehen von diesen Einschränkungen bezüglich der doch nicht ganz regel- und wertfreien Methode und dem etwas stärker einzuschränken Zielpublikum ist das Buch aber durchaus wohlthuend und weist in eine im zunehmenden Self-Tracking-Trend richtige Richtung. Es ist sehr leicht lesbar; EHRlichMANNs natürlicher Schreib- bzw. fast Erzählstil führt dazu, dass man das Buch



wie einen Roman „weglesen“ kann. Vielen „essverwirrten“ Menschen, die sich von Ernährungsregeln und -empfehlungen zu leicht unter Druck setzen lassen, sowie davon geplagten Ernährungsfachkräften kann das Buch die Möglichkeit bieten, das (eigene) Essverhalten zu reflektieren und ein ganzheitliches Gefühl fürs Essen, Schmecken und Genießen (!) zu finden.

Stella Glogowski, Pohlheim

Maike Ehrlichmann:  
Einfach ehrlich essen  
Warum wir uns auf unseren  
Appetit verlassen sollten  
168 S., 3 s/w Abb., kartoniert,  
19,80 €  
S. Hirzel Verlag, Stuttgart 2017  
ISBN: 978-3-7776-2662-8

## Kinderrheuma Ernährung – Basics für Kinder

Auch wenn man die Krankheit eher mit höherem Alter assoziiert – rheumatische Erkrankungen treten auch schon im Kindesalter auf. Die Deutsche Kinderrheuma-Stiftung hat nun einen Flyer mit den Basics zur Ernährung für an Rheuma erkrankte Kinder herausgegeben. Kurz und knapp werden hier die Grundlagen und Besonderheiten für die Lebensmittel- und Getränkeauswahl bei Kinderrheuma geschildert, aber auch alltägliche Herausforderungen beim Essen thematisiert (z. B. die Schwierigkeit, Besteck selbstständig zu halten). Auch wenn der Flyer die Grundlagen nur kurz umreißt und keine Ernährungsberatung ersetzen kann, bietet er einen Einstieg in das Thema Kinderrheuma für alle Betroffenen oder Beratenden.

Dr. Lisa Hahn, Pohlheim

Weitere Informationen unter: → <http://kinder-rheumastiftung.de/>  
Der Flyer kann als pdf auch in der Redaktion nachgefragt werden: [eu-redaktion@mpm-online.de](mailto:eu-redaktion@mpm-online.de)



## Eiskalt erwischt!

Anastasia, Lukas, Lorenz und Sophie nutzen ihre Sinne als Detektivwerkzeuge, um einen spannenden Kriminalfall zu lösen. Die Eisfirma Schlemmereis wird von einem unbekanntem Täter erpresst, der den Geschmack von Vanilleeis verändert. Für die Spürnasen sind Sommerferien ohne Eisgenuss jedoch unvorstellbar, sodass sie beschließen, mit allen Sinnen und detektivischem Know-how den Täter zu enttarnen.

Mit dem Fokus auf Eis und Ferien gehört der Kinderkrimi zwar eher in den Sommer, die Vermittlung von Wissen über Sinneswahrnehmung, Lebensmittel und deren Herstellung ist aber – unabhängig von der Saison – spannend beschrieben und damit durchaus bereichernd für die Arbeit mit Kindern.

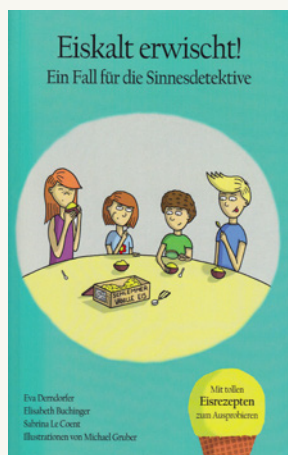
Ausgestattet mit einem Sinnesdetektiv-Rucksack beginnt das Abenteuer. Jedes der Kinder leistet seinen Beitrag zur Lösung des Falls. Anastasia z. B., auch *Nosy* genannt, liebt Gerüche und enttarnt damit den Klebstoffgeruch im manipulierten Eis. Dass nicht alle einen so guten Geruchssinn haben und dass der Geruchssinn bzw. alle Sinne im Alter eine Verschlechterung erfahren, wird von Opa Alfred auf humorvolle Weise erklärt. Dass Katzen keine große Hilfe beim Enttarnen des manipulierten Eises sind, da sie süß nicht schmecken können, wird ebenfalls erzählt und verdeutlicht die unterschiedliche Sinneswahrnehmung von Menschen und Tieren.

Daneben wird auch erklärt, dass umami nichts mit Mami oder Ami zu tun hat, dass ein Essen beim Thailänder eine leckere Alternative zur allseits beliebten Pizza ist oder dass Ayran, ein salziges, türkisches Jogurtgetränk, lecker zu Schokokeksen schmeckt.

Die Autorinnen, allesamt Sensorikerinnen mit ernährungswissenschaftlichem, ökotrophologischem oder lebensmitteltechnologischem Hintergrund, vermittelten Kindern, mit „offenen Augen“ durch die (Geschmacks)Welt zu gehen. Das wird auch durch die Eisrezepte deutlich: Neben bekannten Sorten wie Schokoeis gibt es auch Rezepte für außergewöhnliche Sorten, bspw. Tahiti-Vanilleeis oder Himbeereis mit Basilikum, jeweils mit interessanten Fakten bspw. zu Vanilleschoten oder Basilikumarten.

Fazit: Ein spannender Kinderkrimi sowohl für Kinder als auch für die Arbeit mit ihnen.

*Johanna Kapitza, Pohlheim*



Eva Derndorfer, Elisabeth  
Buchinger, Sabrina Le Coent:  
Eiskalt erwischt!  
Ein Fall für die Sinnesdetektive  
10,99 €, Taschenbuch, 76 S.  
Illustrationen von Michael  
Gruber  
myMorawa, Österreich 2017

ISBN: 978-3-99057-631-1