

zur
freien
Entnahme

#6 | Winter 2021

GRÄTZLherz

Eröffnung Vereinslokal Nothartgasse 40



Nachhaltig schenken
100 Jahre Friedensstadt
Winterprogramm GRÄTZLeben

Schau
vorbei!
Di & Do
15-17 Uhr

www.GRÄTZLeben.at | instagr.am/graetzleben | fb.com/graetzleben

GRÄTZLeben Hietzing

Das Vereinsmagazin von und für Hietzinger*innen

Liebe Leser*innen!

Gemeinsam mit unserem Kooperationspartner Kulturzirkel 13 haben wir beschlossen, uns ab sofort in jeder Ausgabe auf einer Doppelseite mit dem Thema Gesundheit auseinanderzusetzen. Dafür interviewen wir stets zumindest eine*n Expert*in unter dem Motto „10 Fragen – 10 Antworten: Unserer Gesundheit zuliebe!“ Den Anfang macht das Interview mit der Ernährungsberaterin Mag. Veronika Macek-Strokosch.



Eat2day Ernährungsconsulting

Mag. Veronika Macek-Strokosch
Ernährungswissenschaftlerin,
Dipl. TCM-Ernährungsberaterin und
Dipl. Fachberaterin für
Darmgesundheit
Hietzinger Kai 133, A-1130 Wien
Tel.: 01 971 95 48
Mail: beratung@eat2day.at
Web: www.eat2day.at

Häufig ist die Rede von Prävention ... was kann dadurch verhindert werden?

Durch Prävention kann zwar nicht alles vermieden werden, aber es gibt sehr wohl vorbeugende Maßnahmen, die Krankheiten verzögern oder sogar verhindern können. Wir alle wissen mittlerweile, dass abwechslungsreiche Ernährung, genügend Flüssigkeit, moderate Bewegung und ausreichend Schlaf sowie Stressvermeidung unserer Gesundheit zuträglich sind. Andernfalls drohen u.a. Übergewicht und Mangelernährung, Magen-, Darm- und Hautprobleme sowie Schädigungen an den Gelenken und nicht zu vergessen manch eine psychische Dysbalance.

Gibt es für anstehende Probleme Warnsignale des Körpers?

Unser Körper hält grundsätzlich viel aus. Gleichzeitig werden aber kleine Signale nicht so ernst genommen oder man spricht sie nicht gerne an. Wer redet z.B. schon gerne über Blähungen oder Verstopfung. Allerdings sitzt 80% des Immunsystems im Darm, der speziell durch Ernährung – aber auch aufgrund des allgemeinen Lebensstils – besser oder schlechter versorgt ist. Reaktionen sind neben Verdauungsbeschwerden z.B. auch Müdigkeit und Hautausschläge. Manchmal meldet sich der Körper erst spät, weil wir es lange gar nicht merken. Die Leber z.B. leidet still vor sich hin und wir spüren gar nicht, dass sie mit der Zeit verfettet. Schlechte Leberwerte sehen wir nur im Blutbild.

Wie gefährlich sind Fett und Zucker?

Fett und Zucker sind wichtige Energielieferanten, aber wir müssen hier auf die Menge und die Qualität achten. Wir haben gerade von der Leber gesprochen und wenn zu viele Kohlenhydrate, schlechte Fette oder Industriezucker gegessen werden, fördert all dies die Fetteinlagerungen. Und wenn die Leber nicht mehr gut entgiftet, dann kann es zu den vorhin angesprochenen Problemen kommen.

Heißt das etwa, dass wir uns selbst vergiften?

Alles was wir essen und trinken, da gehören auch Medikamente dazu, durchwandert uns vom Mund bis in den Darm. Dort sind unzählige Mikroorganismen, die unseren Stoffwechsel, unser Immunsystem und auch unser Hormonsystem beeinflussen. Somit hat alles, was wir zu uns nehmen, eine Wirkung auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Und ja, ein ungesunder Lebensstil, zu viele Fertigprodukte, Süßigkeiten, Alkohol und viel Stress sind letztlich Gift – für den Darm, die Leber und auch für unser gesamtes Gemüt.

Welche Rolle spielen hier die Zusatzstoffe?

Die finden sich häufig in vorgefertigten Speisen. Für Haltbarkeit, Geschmack und Aussehen lässt sich die Industrie viel einfallen, wobei manches natürlich seine Berechtigung hat. Gleichzeitig ist zu sagen, dass jeder Körper anders auf diese Zusatzstoffe reagiert. In den letzten Jahrzehnten sind Unverträglichkeiten und Allergien angestiegen und wenn jemand empfindlich ist, empfehle ich, eine Mahlzeit mit frischen Zutaten - da weiß man, was man isst.

Wie ist das mit den Allergien oder Unverträglichkeiten?

Es ist wichtig zwischen Allergien und Unverträglichkeiten zu unterscheiden, denn Allergien sind wirklich gefährlich. Bei den Unverträglichkeiten spielen u.a. Verarbeitung der Speisen, Zusatzstoffe und Verdauung eine Rolle. Recht bekannt wurde in letzter Zeit der löchrige Darm, „Leaky gut“, durch den Toxine und Zusatzstoffe in den Blutkreislauf eindringen... Da kann es einem im Bauch schon recht schlecht gehen, aber auch Kreislaufprobleme oder Kopfschmerzen sind Symptome. Ich schaue da sehr genau hin und meist ist allein schon eine Ernährungsumstellung sehr hilfreich.

Wie ist der Zusammenhang zwischen Ernährung und Bewegung?

Dieser Zusammenhang ist in jedem Fall unumstritten! Regelmäßige Bewegung und eine abwechslungsreiche Ernährung sind DAS Gesundheitsduo für unser Wohlbefinden. Abnehmen kann man mit dem einen und dem anderen. In Kombination funktioniert es jedoch leichter, schneller und effektiver. Wir sind auch deshalb in ProAge mit dem Bewegungsatelier Momentum ein aufeinander abgestimmtes Team. Gezielte Ernährung UND körperliches Training baut Muskelmasse auf und Körperfett ab... Das ist Prävention, die jeder machen kann.

Abnehmen ist immer wieder ein Thema: Finden Sie, dass unsere Gesellschaft unter einem Überangebot an Nahrung „leidet“?

Ja, das trifft sicher zu. Überall sind Lebensmittel in einem riesigen Angebot nahezu rund um die Uhr erhältlich und es fällt uns allen schwer, den Verlockungen zu widerstehen. Wenn wir aber durch den Alltagsstress viele ungesunde Snacks essen und uns zusätzlich die Zeit für Bewegung fehlt, dann leidet unser Körper tatsächlich. Wenn man anfängt, sich nicht wohlfühlen, ist die eine oder andere Verbesserung im Lebensstil anzudenken.

Und da hilft die Ernährungsberatung?

Selbstverständlich, weil eine Veränderung von lang angeeignetem Verhalten mit Begleitung immer leichter ist. Eine Beratung ist sinnvoll, wenn sich die ersten kleinen Warnsignale zeigen, familiäre Dispositionen bekannt sind oder einfach um bewusst vorzubeugen und sich etwas Gutes zu tun. Bei ProAge werden deshalb die medizinische Komponente, gezielte Bewegung und Ernährungsumstellung gemeinsam angeboten. Dies erleichtert eine Veränderung in die gesunde Richtung.

Tipps für den Alltag?

Genießen Sie Ihr Essen bewusst! Wenn Sie jeden Bissen langsam kauen, profitieren Sie gleich 3-fach: Sie können das großartige Geschmackserlebnis länger genießen, Sie entlasten Ihren Darm und Sie geben Ihrem Sättigungsgefühl eine Chance, das sich nach circa 20 Minuten meldet. Gemüse und Salat sollten immer dabei sein, denn diese Lebensmittel füllen dank des hohen Ballaststoff- und Wassergehaltes Ihren Magen. Sie sind kalorienarm und vitalstoffreich und machen dennoch satt.

Stressabbau to go

„Stress“ ist in unserer Gesellschaft leider weit verbreitet. Er macht weder Halt vor jungen noch vor älteren Menschen und vor erwerbstätigen Personen sowieso nicht. Viele Erkrankungen sind die Folge von Stress. Hier wollen wir mit dem Themenabend vorbeugen und dagegenwirken. Außerdem ist Stress nicht per se negativ, denn Es gibt auch den positiven Eustress!

Unter dem Motto „Stressabbau to go“ bieten wir am Freitag, den 17. Dezember ab 18 Uhr einen Themenabend an. Durch Vernetzung und Kooperationen im Bezirk ist es uns gelungen drei ExpertInnen für diesen Abend zu gewinnen. Das Spezielle daran ist sicherlich die Multiprofessionalität, denn Stressabbau wird dadurch von mehreren Perspektiven betrachtet. Dipl. Kinesiologin Claudia Krainhöfner, Ernährungsberaterin Mag. Christine Pasterk und Sozialarbeiter Christopher Hetfleisch-Knoll MA geben Inputs, Tipps und Tricks für den Alltag. Neben dem fachlichen Inhalt werden auch praktische Übungen gezeigt, welche die Teilnehmer*innen anschließend in ihren Alltag integrieren und dadurch ihren Stresspegel senken können.

Dauer: ca. 2 Stunden. Kosten: 20€ für Mitglieder und 30€ für Nicht-Mitglieder. Begrenzte Teilnehmer*innenanzahl. Anmeldung erforderlich unter info@grätzleben.at oder telefonisch: 0676 44 67 266

