

# Äpfel und Wintergemüse sollten jetzt nicht fehlen

Heilpraktikerin Katja Liebegall erzählt beim Sornziger Obstbauverein, wie man sich richtig ernährt

VON BÄRBEL SCHUMANN

**SORNZIG.** Die Mitglieder des Sornziger Obstbauvereins sorgen sich nicht nur um fachliche Dinge rund um den Obstanbau in unserer Region und setzen sich für ein reges Vereinsleben ein. Sie laden auch regelmäßig Experten zu öffentlichen Veranstaltungen in das Kloster nach Sornzig ein, um sich mit Fragen rund um das heimische Obst zu beschäftigen. Der jüngste Vortrag stand unter dem Motto „Wie einheimisches Obst gesund macht“. Als Gast konnten die Vereinsmitglieder und Besucher dazu die Heilpraktikerin Katja Liebegall begrüßen. Seit reichlich sechs Jahren praktiziert sie in Mügeln, verfügt über eine ganze Reihe von zusätzlichen Qualifizierungen, zu der auch eine Ausbildung als Ernährungsberaterin gehört.

Sie stellte gleich zu Beginn ihres Vortrages dar, dass es keine Gesundheit ohne gesunde Ernährung gibt. Aber was ist gesunde Ernährung? Oft wird davon gesprochen, vielfach werden Ratschläge für eine gesunde Ernährung wie beispielsweise mit Obst, viel Gemüse, regelmäßig mit Fisch, mit wenig Fett und Zucker gegeben. Aber ist es gesund, im Winter zum Beispiel exotisches Obst täg-

lich auf seiner Lebensmittelliste zu haben? „Gesund ist Ernährung dann, wenn sie dem Organismus das gibt, was er braucht“, stellte die Heilpraktikerin fest. Ein kleiner Exkurs in die Geschichte der Menschheit verdeutlichte den Zuhö-

rern, dass viele Lebensmittel, die zu unserer täglichen Ernährung heute zählen, eigentlich nicht zu den ursprünglichen Nahrungsmitteln des Menschen gehörten. Getreide, Milch ja sogar Fleisch sind Beispiele dafür. Stattdessen setzte sich

seine Nahrung zu 50 Prozent aus Früchten, zu 40 Prozent aus grünem Blattgewächsen, nur zwei Prozent aus Fleisch und zu acht Prozent beispielsweise aus Ölsaaten und Nüssen zusammen.

Gesunde Ernährung bedeute auch, sich saisonal und regional zu ernähren. Bei einer regionalen Ernährung spreche man von Lebensmitteln, die im Umkreis von im Durchschnitt 150 Kilometern wachsen und erzeugt werden. Das heißt aber auch, Obst und Gemüse entsprechend der aktuellen Jahreszeit zu sich zu nehmen. Im Winter heißt das zum Beispiel, dass Äpfel täglich zu unserer Ernährung gehören sollten. Nicht umsonst zählen verschiedene Kohlarten wegen ihrer Ernte im Herbst und ihrer Lagerfähigkeit zu den Wintergemüsen.

Dann machte sie an den heimischen Früchten deutlich, warum man auf deren Verzehr nicht verzichten sollte. Obwohl viele in der Runde die eine oder andere Volkswisheit in Sachen Obst vom Erzählen her oder aus Großmutter's Volkswisheiten kannten, waren viele Dinge doch neu. So trage ein Apfel nach einer Mahlzeit zum Senken des Blutzuckerspiegels bei. Er helfe aber auch bei der Gewichtsreduzierung und Wundheilung. Der Stoff

Pektin, ist einer der wichtigsten Stoffe im Apfel und wirkt so unter anderem auf den menschlichen Organismus. In vielen alten Apfelsorten sei er besonders reichlich vorhanden. Deutlich werde dies daran, dass sich die Schnittstelle bei einem Apfel braun verfärbt. Bei vielen alten Apfelsorten wie Boskop sei dies besonders gut sichtbar. Bei neueren Apfelsorten vermisst man dies zunehmend.

Birnen seien nicht nur ein guter Lieferant für die Lieferung von Phosphor für Knochen und Zähne, von Zink für gesunde Haut, Nägel oder Haare, sondern entschlackten auch den Darm vorzüglich und seien hilfreich bei Nieren- und Blasenproblemen. Zudem, so die Heilpraktikerin, seien sie präventiv bei Gicht, Rheuma oder Arthritis. Ob Haselnüsse, Johannisbeeren, Kirschen, Pflaumen oder die beliebten Erdbeeren – alles, was bei uns wächst und gedeiht, kann der Gesundheit dienen. Katja Liebegall ließ bei ihrem Vortrag kein heimisches Obst aus. Für manchen in der Runde waren ihre Worte nicht nur Anregung zum Nachdenken über eigene Essgewohnheiten, sondern auch darüber, heimisches Obst stärker in den Fokus zu richten.



Heilpraktikerin Katja Liebegall (r.) im Gespräch mit Wolfgang Hannß, Vorsitzender des Obstbauvereins Sornzig.

Foto: Bärbel Schumann