



► *Gesund, abwechslungsreich und lecker: Die Ernährung in Bad Wörishofen.*



► *Mit geballter Teamarbeit zur DGE-Zertifizierung. Fotos (3): DRV Schwaben*

Pumperlxund*

Die Bedeutung der Ernährungstherapie in der Rehabilitationsphase

Im Grunde genommen wissen wir es alle: Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung setzt sich aus viel Gemüse und Obst, Vollkornprodukten, einem reduzierten Fleischanteil und gesunden Fetten zusammen. Wer sich daran hält und regelmäßig Sport treibt, sollte eigentlich keine Probleme mit seinem Körpergewicht haben. Eigentlich. Die Realität sieht in Deutschland anders aus: Wir essen zu viel, zu fett, zu süß. Die Folgen sind sichtbar und spürbar: Jeder zweite erwachsene Deutsche kämpft mit Übergewicht und den oft daraus resultierenden gesundheitlichen Problemen. Davon spricht man, wenn der sogenannte Body-Mass-Index (BMI), der das Körpergewicht in Relation zur Körpergröße setzt, fest definierte Grenzen überschreitet.

Die Übeltäter für die überschüssigen Pfunde sind dabei nicht nur die offensichtlichen Kalorienbomben, die in üppigen Sahnetorten, Portionsgrößen und Fastfood lauern. Schädigende Fette und hohe Zucker- oder Glutamatmengen versteckt die Lebensmittelindustrie oft sehr geschickt in ihren Fertigprodukten und macht sie so unsichtbar. Wer die Dickmacher enttarnen möchte, muss genau hinsehen und einen prüfenden Blick auf die Zutatenliste werfen.

Den Kalorien auf der Spur

„Ein Großteil der Krankheiten, die bei uns in der Rehabilitationsklinik behandelt werden, haben auch mit Ernährungsfragen und Gewichtsproblemen zu tun“, betont Beate Mayer. Sie ist Ernährungsberaterin/DGE in der Klinik Bad Wörishofen und tagtäglich einem gesunden Speiseplan auf der Spur. Zusammen mit ihren beiden Kolleginnen hilft sie in Einzel- und Gruppenterminen Patienten, die sich während ihres Reha-Aufenthalts mit ihren Essgewohnheiten und ihren daraus resultierenden orthopädischen oder kardiologischen Krankheitsbildern beschäftigen wollen oder müssen. „Wer sich mit seiner Ernährung auseinander setzen und diese ändern möchte, muss prüfen, was und wie viel täglich auf seinem Teller landet“, fasst sie die Lösung zusammen. Doch wie ändert man jahrelange Ess-Gewohnheiten? Einen guten Einstieg bietet die Menülinie „Pumperlxund“, die seit Mai 2022 mit dem DGE-Zertifikat „Station Ernährung - genussvolle, gesundheitsfördernde und zugleich nachhaltige Verpflegung für die Rehabilitation in Kliniken“ ausgezeichnet ist. Entwickelt wurde sie in Teamarbeit von Mitarbeitenden verschiedener Qualifikationen und Bereiche der Klinik Bad Wörishofen, die eine der drei Fachkliniken der Deutschen Rentenversicherung Schwaben ist. Die Ernährungslinie „Pumperlxund“ setzt sich nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zusammen und versorgt mit ihrem An-

gebot Rehabilitanden über einen drei- bis vierwöchigen Zeitraum abwechslungsreich und gesund mit hochwertigen Lebensmitteln. Sie ist optimal angepasst und besteht aus allen lebensnotwendigen Hauptnährstoffen (Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett), Vitaminen sowie Mineral- und Ballaststoffen. Auch der Zucker- und Salzgehalt der Speisen spielt eine große Rolle. Oder auf einen Punkt gebracht: Das Essen und die Getränke müssen alles enthalten, was der Körper dauerhaft für eine vollwertige Ernährung braucht. „Die Verpflegung in der Klinik hat Vorbild-Charakter“, so die Ernährungsexpertin. „Was unsere Patienten hier lernen, dient als Orientierung für ihr zukünftiges Essverhalten. Wir möchten erreichen, dass sie im Anschluss das Ruder selbst in die Hand nehmen und merken, dass sie dadurch viel verändern können.“

Aha-Effekt für Zuhause

Die empfohlenen Nährwerte laut DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) sind das eine. In erster Linie aber entscheiden Zutaten und Zubereitung, ob das Essen angenommen wird. Nur wenn auch Geschmack und Präsentation überzeugen, findet das Konzept eine breite Akzeptanz. Der Grundstock für vollwertiges Essen wird dabei bereits beim Einkauf gelegt. Deshalb berücksichtigt der Speiseplan saisonale Angebote ebenso wie kulturspezifische und regionale Essgewohnheiten. Eine Empfehlung im Eingangsbereich des Speisesaals hilft, ein Gefühl für die richtige Lebensmittelmenge

bzw. -häufigkeit für sieben Tage zu entwickeln. Grüne Schilder und Lebensmittelbilder kennzeichnen die Menülinie gut sichtbar und erleichtern die „richtige Wahl“. Und manchmal hilft auch ein entsprechendes Anrichten auf den vorderen Plätzen des Buffets, damit der Griff zu den „zu bevorzugenden“ Lebensmitteln leichter fällt. „Hier sind wir in der Ernährungsberatung gefragt, jeden Tag zu zeigen, dass es kein Hexenwerk ist, die Theorie in die Praxis umzusetzen“, so Mayer. Erreicht wird dies durch Buffet- und Einkaufsberatung, Genusstaining, Geschmacksproben, Übungen zur Sättigungs- und Sinneswahrnehmung, Gruppen- und Einzelschulungen, Vorträge und Kochkurse. Wer so geschult nach drei- bis vier Wochen Aufenthalt die Klinik Bad Wörishofen verlässt, ist fit für den Alltag und hat gute Chancen, dauerhaft „pumperlxund“ zu werden und zu bleiben.

*Der Name ist Gesetz

Der Name „Pumperlxund“ setzt sich aus den beiden Wörtern „Pumperl“ (die bayerische Verniedlichungsform für „Herz“ und „xund“ (bayerisch für „gesund“) zusammen.

Kontakt:

Klinik Bad Wörishofen
Fachklinik für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Orthopädie
(Am) Tannenbaum 2
86825 Bad Wörishofen
Beate Mayer
Diätassistentin und Ernährungsberaterin / DGE
Telefon: 08247 999-531
beate.mayer@drv-schwaben.de
www.klinik-badwoerishofen.de

