

Mit Maß zum Ziel – warum Gesundheit auf dem Teller beginnt und welche Auswirkungen das auf unser physisches und psychisches Wohlbefinden hat, zeigt das Sebastianeum.

Bad Wörishofen, 28. August 2023 – wie ernähre ich mich gesund? Eine kleine Frage, die nicht mit ein paar Wörtern zu beantworten ist. Sogar Google liefert hier knapp eine halbe Millionen Ergebnisse mit verschiedenen Tipps, Tricks und Informationen rund um die optimale gesunde Ernährung. Dabei muss man das Rad bzw. in diesem Fall die gesunde Ernährung eigentlich nicht neu erfinden. Das Sebastianeum, Haus der Gesundheit für Prävention und Rehabilitation, setzt auf gesunde Ernährung nach der Kneipp'schen Philosophie. Denn Pfarrer Sebastian Kneipp wusste bereits zu Beginn des 19. Jahrhunderts, dass eine einfache, naturbelassene Kost, die auf eine Ausgewogenheit abzielt, der Weg zum Ziel ist. In seiner ganzheitlichen Lehre stellt neben Wasser, Kräuter, Ordnung und Bewegung die Ernährung eine wichtige Säule dar.

In der hauseigenen Lehrküche des Sebastianeums werden die Grundsätze von Pfarrer Kneipp weitergeführt. „Für das Kochen mit den Patient:innen werden hauptsächlich saisonale Gerichte mit naturbelassenen Lebensmitteln ausgewählt.“ betont Theresia Burkhardt, Ernährungsberaterin im Sebastianeum. „Es ist wichtig, dass vor allem Gerichte gekocht werden, die die Patient:innen gut zuhause nachmachen können, damit sie langfristige Erfolge sehen können.“

Aber wie ernährt man sich nun gesund? Viele Menschen setzen hier auf Ernährungsformen wie beispielsweise Low-Carb-Diäten, also Diäten bei denen so wenig Kohlenhydrate wie nötig gegessen werden, um schnellstmöglich abzunehmen. Dabei sind vor allem Kohlenhydrate für den menschlichen Körper und auch die Psyche essentiell. „Klar, es erscheint logisch für das schnelle Abnehmen auf Kohlenhydrate zu verzichten. Dabei muss hier aber eindeutig zwischen „guten“ und „schlechten“ Kohlenhydraten z.B. Süßigkeiten unterschieden werden.“, unterstreicht Theresia Burkhardt.

Für die Portion an guten, also gesunden Kohlenhydraten wird im Sebastianeum sowohl in der Lehrküche, als auch bei den täglichen Speisen am Buffet auf Vollkornprodukte, Beeren, Nüsse etc. gesetzt. Was viele nicht wissen: In Beeren oder auch Vollkornprodukten sind viele Mineralstoffe wie z.B. Magnesium enthalten – und ein Mangel solcher Stoffe kann sich schnell auf die Psyche auswirken. Müdigkeit, nervöse Unruhen oder depressive Verstimmungen können Folge davon sein. Gesunde Ernährung ist also essentiell und die Auswirkungen auf Körper sowie Psyche enorm.

Neben der gesunden und nachhaltigen Ernährung können Patient:innen im Sebastianeum ebenfalls von der wertvollen Kneipp'schen Lehre rund um die fünf

Säulen profitieren. Hier wird nicht nur Ernährung, sondern die komplette Gesundheit großgeschrieben.

Über das Sebastianeum

Das Sebastianeum ist eine Präventions- und Rehabilitationsklinik in Bad Wörishofen im Landkreis Unterallgäu, die 1891 von Pfarrer Sebastian Kneipp persönlich gegründet wurde. Hier wird die traditionelle, ganzheitliche Lehre nach Kneipp modern und innovativ an die Patient:innen vermittelt. Das Haus bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten, rund um Gesundheit, Prävention und Rehabilitation sowohl für gesetzlich und privat Versicherte, als auch für beihilfeberechtigte Personen und Selbstzahler.

Detaillierte Informationen über das Sebastianeum sowie zu allen Präventions- und Rehabilitationsmodulen und Indikationen finden interessierte Leser:innen im Internet unter www.sebastianeum.de. Unter der Telefonnummer 08247-355-0 sowie per E-Mail an belegungsmanagement@barmherzige-bad-woerishofen.de kann direkt Kontakt mit der Präventions- und Rehabilitationsklinik aufgenommen werden.

Bildunterschrift:

Warum psychische und physische Gesundheit auf dem Teller beginnt zeigt das Sebastianeum.

Bildquelle: Pixabay, Sebastianeum