

Iss mit Verstand 2

TAGESLÄUFE

Vergleichen wir einmal zwei Familien. Sie wohnen in der gleichen Stadt, sogar in der gleichen Straße. In diesem Haus hier. Hier sind wir bei einer der beiden Familien. Sie ist nicht groß, nennen wir sie daher Klein. Frau Klein ist berufstätig, bereitet schon morgens etwas vor, allerdings nicht das Frühstück oder Mittagessen ihrer Tochter. Die schläft noch oder tut wenigstens so. Ebenso ihr Vater. Er hatte eine unruhige Nacht, hatte zu spät und zu viel gegessen.

Familie Gross nebenan ist schon lange auf. Hier legt man Wert auf ein behagliches, gemeinsames Frühstück mit Schwarzbrot, Graubrot und Brötchen. Großvater hat sie auf seinen Morgenspaziergang geholt. Herr Gross ist Werkmeister. Seit er immer nicht mehr körperlich arbeitet, isst er viel weniger als früher, aber zum Frühstück reichlich.

„Magst Du noch Kaffe?
- Ja, ich trinke noch mal...“

Niemand lässt sich ablenken durch Radio, Zeitung und Familienstreit, und niemand vermisst das.

„Hast aber heute einen ganz guten Appetit, was?“

So, der Älteste hat den weitesten Weg zur Arbeit und wird noch gut versorgt für den Tag.

„Also, tschüss Mutti. Ich komm‘ pünktlich heute Abend.
- Das ist fein, mein Junge.“

FRÜHSTÜCK – DAS SPRUNGBRETT IN DEN TAG

Sehr viel später ist Herr Klein aufgestanden. So spät, dass er nicht mehr frühstücken kann. Das übliche bei Herrn Klein.

„Hier, das Brot.
- Wiedersehen, Wiedersehen.“

Auch seine Frau kommt nicht mehr zu einem richtigen Frühstück.

„Du hast noch 10 Minuten Zeit. Deck den Tisch ab, ja?
Wiedersehen!“

Die Kleine lebt nach dem Vorbild der Eltern. Zu hastig, zu einseitig, zu wenig.

So überhastet wie er aus dem Haus stürzte, stürzt sich Herr Klein nun in den Verkehr. Glück gehabt! Viele Verkehrsunfälle werden von Leuten verursacht, die nicht gefrühstückt haben, Herr Klein.

„Hallo! Ja, guten Morgen. Ja, ich...“

Gereizt und leicht erregbar beginnt Frau Klein ihren Arbeitstag.

„Wo sind meine Bleistifte? Ich habe gestern ernst meine Bleistifte gespitzt. Wo sind sie?“

Es ist nun neun Uhr durch. Herr Klein hat noch immer nichts in Magen. Er ist nervös. Bei ihm wirkt es sich auf die Fahrweise aus.

Ja, das war ein Schreck von dem er sich erholen muss. Beim Frühstück dieser Waldarbeiter meldet sich auch bei Herrn Klein der Magen.

„Mmmh, Speck! Muss wie Nuss schmecken.“

Ihm läuft das Wasser im Munde zusammen.

An der nächsten Raststätte wird er bestimmt anhalten und sich atzen Speck oder Schinken in großen Mengen als hätte auch er Bäume auszuholen. Mit der Grundlage, meint er, kann man hunderte von Kilometern schaffen, das reicht dann bis zum Abend. Irrtum. Herr Klein macht den Fehler vieler Autofahrer. Auch er bewegt sich zu wenig, isst unregelmäßig und dann zu viel auf einmal.

MÄßIG – ABER REGELMÄßIG ESSEN

Werkmeister Gross verdient auch nicht schlecht. Aber er begnügt sich mit einem Apfel. So wie es übrigens auch besser zu Leuten passt, die am Schreibtisch arbeiten. Seine Frau hat inzwischen schon im Garten gearbeitet. Sie nimmt eine leichte Zwischenmahlzeit zu sich. Ihre beiden Söhne trinken zum mitgenommenen Brot Milch oder Milchkakao. Das hebt die Leistung erfahrungsgemäß sehr. Gerda Klein hat nichts mit, verschmäht auch den Kakao. Und dabei hat sie Hunger. Sie vertreibt ihn mit Schleckereien und verdirbt sich damit auch noch den Appetit fürs Mittagessen.

Ihre Mutter macht es nicht viel besser. Auch sie zieht Näscherien am ordentlichen Frühstück vor. Wie viel besser wäre es für beide, wenn sie in der Pause ein vernünftiges Frühstücksbrot mit Jogurt, Milch oder Obst verzehren würden.

Inzwischen ist es Mittag geworden. Herr Gross ist im Anrollen. Seine täglichen Fahrten zwischen Wohnung und Arbeitsplatz sind ihm ein willkommener Ausgleich für die fehlende körperliche Betätigung in der Fabrik. Er tritt kräftig zu denn seine Frau erwartet ihn. Und es ist nicht gut die Speisen lange stehen zu lassen. Sie verlieren dann an Wert.

„Danke.“

Zuerst bekommt jeder etwas Rohes vorgesetzt. Das stillt den gröbsten Hunger ohne den Appetit zu nehmen. Überhaupt ist die Kost hier vielseitig zusammengestellt und es herrscht eine gute Stimmung, wie in der Frühe. Frau Gross weiß, dass alle Kochkunst und Kochpläne wenig taugen, wenn sie einseitig sind.

„Sollen wir wieder schwimmen gehen?

- Mahlzeit!
- Mahlzeit!“

Ihr Ältester ist im Werk. Auch in den Kantinen ist man bemüht eine vollwertige Nahrung zu bieten. Aber die Gemeinschaftsverpflegung kann bei allem guten Willen nicht so ausgewogen und individuell sein, wie es in Familienkreis möglich ist. Ein Mann im Alter und Beruf von

Herrn Gross sollte zu Mittag etwa vier zehntel seiner gesamten Tagesmenge zu sich nehmen. Der Jüngste isst so viel er kann. Der Großvater isst seinem Alter entsprechend weniger. Für ihn sind die Zwischenmalzeiten richtig und wichtig. Gerade alte Menschen sollen ausreichend tierisches Eiweiß zu sich nehmen.

AUCH DIE AUGEN ESSEN MIT

Frau Klein verzichtet ganz auf die Mittagspause, damit sie eine halbe Stunde eher gehen kann, um das Abendessen zu richten. Wie lange wird sie das durchhalten? Ihre kleine Gerda wärmt sich unterdessen das Essen auf, das von gestern Abend übrig geblieben ist.

„Ah, das schmeckt ja wieder gut.“

Bei Familie Gross wird früh zu Abend gegessen und nur leichte Kost. Deshalb schlafen sie auch alle gut, selbst der Opa. Man sieht es ihnen an. Der Ältester bekommt zusätzlich was er mittags im Werk nicht zu reichlich hatte: frisch Kost und Eiweiß. Anderswo wird der Abendfrieden mit hölzernen Glocken eingeläutet.

„Aaah!

- Was gibt's schon wieder?“

Aha! Herr Klein ist endlich zu Hause, mit über großem Hunger. An dem ist er nun freilich selber schuld. Warum wollte er auch nichts nehmen für unterwegs?

„Na, endlich.“

Jetzt überhungert isst er zu hastig, und verübelt seine Frau noch, dass sie das Essen zu heiß auf dem Tisch gebracht hat.

„Ach, so gibt doch acht.“

Außerdem ist das Essen viel zu fett für ihn, besonders in so später Stunde. Zu fett, zu schwer. Aber er will es so. Und den Salat lässt er stehen.

Frau Klein ist vernünftiger als ihr Mann. Oder nicht? Oder hat sie sich kein Fleisch mit besorgt, weil sie für irgendetwas spart? Hungert sie etwa für den Urlaub im Süden? Dann wird sie zusammen klappen ehe es so weit ist.

„Ah, jetzt ist's mir wohl.“

So, jetzt ist Herr Klein schön voll. Muss der Einzelne denn wirklich gezwungen werden vernünftiger zu leben?

„War das wieder ein verrückter Tag!“

Aus diesem Sessel wird er sich bis zum Schluss des Fernsehprograms nicht mehr erheben.

„Mach doch mal das Fernsehen an.“

Na, bitte. Und dabei weiß er, dass es Falsch ist. Viele finden am Arbeitsplatz nicht mehr die Bewegung, die der Körper braucht. Aber wenn man von der richtigen Ernährung spricht,

muss man die körperliche Bewegung mit in die Überlegungen einbeziehen. Schon Spaziergänge werden manchen Mal ein Teil der Sorge und die Taille abnehmen.

ABWECHSLUNGSREICHE KOST UND BEWEGUNG

Transkription: Élisabeth Fuchs