GOETHEANUM KOMMUNIKATION

 Goetheanum, Dornach, Schweiz, 9. Juni 2023

**Positive Ernährung: Essen lernen, was dem Organismus gut tut**

**Ernährungsexpertin Jasmin Peschke empiehlt einen salugenetischen Ansatz**

**Voraussetzung für ein wohltuendes, stärkendes Essen ist ein Organismus, der weiß, was er braucht, also über eine intakte Regulation von Hunger, Sättigung und Appetit verfügt. Die Ernährungswissenschaftlerin Jasmin Peschke regt an, eine positive Beziehung zum Essen zu entwickeln und zu pflegen.**

In der Medizin ist der Schritt von der Pathogenese zur Salutogenese keine Neuigkeit mehr: Der Blick richtet sich vom Krankmachenden auf das, was gesund macht. Diese Perspektivenänderung auch in der Ernährung zu vollziehen ist Anliegen von Jasmin Peschke, Leiterin des Fachbereichs Ernährung der Sektion für Landwirtschaft am Goetheanum. «Wir wenden unsere Aufmerksamkeit stark auf ‹ungesunde Ernährung› (zu viel, zu fettig, zu salzig). Doch statt mit Verboten und Einschränkungen zu arbeiten und damit eine Defizitorientierung zu fördern, lassen sich auch in der Ernährung positive Erlebnisse in den Vordergrund rücken.»

Die Oecotrophologin nimmt damit Bezug auf Konzepte wie ‹Positive Gesundheit› von Machteld Huber und das ‹französische Essmodell› mit strukturierten Mahlzeiten und Geselligkeit. Ziel ist es, eine eigene Ernährungsexpertise zu entwickeln. «Stress, zu konzentrierter Zucker oder Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker und künstliche Aromen verzerren die Signale, doch man kann üben, förderliche Körpersignale wahrzunehmen», empfiehlt Jasmin Peschke. Mit Fragen vor dem Essen ‹Was habe ich auf dem Teller?›, während des Essens ‹Wie schmeckt es?› und nach dem Essen ‹Wie verdaue und vertrage ich das, was ich gegessen habe?› könne nach einigen Tagen die Wirkung des Essens auf den eigenen Körper leichter und deutlicher wahrgenommen werden.

Ausgangspunkt ihres Ansatzes ist es, eine aktive Beziehung zu Lebensmitteln und ihrer Zubereitung zu pflegen. «Dazu gehört das Einkaufserlebnis, das Schnippeln des Gemüses und nicht zuletzt das Zubereiten einer leckeren Mahlzeit», erläutert Jasmin Peschke. «Dabei kann man kreativ sein und Spaß haben. So kann sich eine wertschätzende Beziehung zu den Nahrungsmitteln entwickeln.»

(2030 Zeichen/SJ)

**Fachbereich Ernährung am Goetheanum** www.sektion-landwirtschaft.org/arbeitsfelder/fachbereich-ernaehrung

**Esskultur in Frankreich** www.sektion-landwirtschaft.org/ernaehrung/ea/esskultur

**Ansprechpartnerin** Jasmin Peschke, nutrition@goetheanum.ch