

„Verbote bringen gar nichts“

Sie hatten sich für das Jahr 2022 vorgenommen, sich besser zu ernähren, und sind kurz davor zu scheitern? Vielleicht hilft Ihnen eine professionelle Ernährungsberatung. Eine Diätassistentin erklärt, worauf es ankommt.

VON KARIN PÜTZ

TRIER Wer kennt es nicht? Ob aus gesundheitlichen Gründen oder aus dem optischen Desaster im Spiegel – kurz nach Silvester sind plötzlich wieder Salat und Joghurt angesagt. Statt Sammelbestellungen beim Pizzeria-Lieferdienst sitzen die Kolleginnen und Kollegen quasi bei Wasser und Brot in der Mittagspause und erzählen sich gegenseitig von ihren Diäten. Low carb, Intervallfasten, Kohlsuppendiät – oder gänzlicher Verzicht auf Essen: Der gute Vorsatz, jetzt endlich mal was für die Gesundheit und/oder die Figur zu tun, ist groß. Wenn bei all dem Verzicht die Heißhungerattacken nicht verschwinden und der Verzicht zur Qual wird, geht der eiserne Wille seinen eigenen Weg – und zwar in Richtung Osterbrunch und Lammkeule. Das sei ganz normal, sagt Eva Hauser, die seit 20 Jahren als Ernährungsberaterin tätig ist. Sie ist gelernte Diätassistentin – ein Begriff, der oft zu Missverständnissen führe, wie sie erklärt. Es geht bei ihrer Arbeit eben nicht um Diät im Sinne einer kurzzeitigen Ernährungsstellung, um Gewicht zu verlieren. Zu ihr kommen vor allem Men-

Ernährungsberaterin Eva Hauser hält wenig von Radikalkuren, sondern schwört auf individuelle Konzepte.
FOTO: KARIN PÜTZ



schen, die sich aus gesundheitlichen Gründen anders ernähren und/oder Gewicht reduzieren sollten. Wobei wir beim Stichwort wären: Sollten – nicht müssen.

Es gibt kein ungesundes Essen? Das meint die Expertin: „Wir teilen unsere Lebensmittel oft in Gut und Böse ein. Aber es gibt nichts Böses – die Menge macht's und das richtige Verhältnis der Komponenten auf dem Teller“, sagt die 40-Jährige, die in ihrer Praxis in Trier vor allem Menschen berät, die vom Arzt geschickt werden. Sie weiß, dass viele mit dem Wort Ernährungsberatung Zwang verbinden, Anstrengung und Verzicht. Doch eine dauerhafte Umstellung der Ernährung bedeutet keineswegs, dass man stundenlang in der Küche stehen, man nur im Bioladen einkaufen oder sich von Light-Produkten ernähren muss.

Schlimme Worte wie „Körner“, „Dinkel“, „Salat“ und „Kräuter“, gepaart mit dem Schreckgespenst „Sport“ drängen sich dem Ahnungslosen auf, der lieber Zeitschriften kauft, in denen jede Woche eine

neue Diät-Sau durchs Dorf getrieben wird. Doch im Rahmen einer professionellen und individuellen Ernährungsberatung praktiziert Eva Hauser eine völlig andere Herangehensweise. „Jeder Mensch ist verschieden“, sagt sie. „Kein Buch und keine Fernsehsendung kann individuell auf die persönliche Situation, das familiäre Umfeld, Essensvorlieben und die Lebensgewohnheiten eingehen.“

So arbeitet die Diätassistentin: Auf diese Umstände – unter Berücksichtigung mit dem ärztlich diagnostizierten gesundheitlichen Problem – müsse man eingehen und in kleinen Schritten die richtigen Schrauben drehen, sagt sie. Beim ersten Gespräch schaut sie sich die Blutwerte an und bespricht die individuelle Lebenssituation. „Wenn jemand seit Jahrzehnten nachmittags sein Stück Kuchen isst, kann man ihm das nicht wegnehmen – Verbote bringen gar nichts“, sagt sie. Sie klärt auf und veranschaulicht mit einfachen visuellen Beispielen die Wichtigkeit einer ausgeglichenen

Ernährung. Meist erhält der Patient 5 Beratungen, in denen er einiges über für ihn sinnvolle Ernährungsänderungen erfährt. Auch die Führung eines Ernährungstagebuchs ist hilfreich. „So betrachten die Menschen ihre Ernährungsgewohnheiten von außen und sie können selbst erkennen, was nicht so gut läuft.“ Den meisten sei nicht bewusst, wie viel sie zwischendurch essen. Und gerade das sei problematisch. Doch von Verboten und erhabenem Zeigefinger hält Eva Hauser gar nichts.

Der Erfolg kommt nicht von heute auf morgen: Die kleinen Schritte sind es, die den dauerhaften Erfolg bringen – und auch das braucht Zeit. Denn das Gelernte muss verinnerlicht werden. „Wenn die Mahlzeiten richtig zusammengesetzt sind – also Kohlenhydrate, Eiweiß und Ballaststoffe im richtigen Verhältnis –, kommt der Körper nicht in den Zustand der Unterzuckerung und es gibt keinen Heißhunger. Man ist satt und zufrieden“, sagt Eva Hauser. Und das ist doch schließlich das, was wir alle wollen.

KOLUMNE MEIN SCHÖNER GARTEN

Goldene Vorfrühlingsblüher

Nach den langen Wochen und Monaten tristen Wintergraus wirken Gelb blühende Pflanzen wie eine Lichttherapie. Die zauberndste Art ist schon rein namentlich die Zaubernuss. Die Feuchtigkeit des vergangenen Jahres hat ihren Blütenreichtum enorm gefördert. Das edle Ziergehölz in Großstrauchformat mag über Sommer nicht zu trocken stehen. Zaubernuss oder botanisch Hamamelis blüht je nach Sorte mal heller, mal satter Gelb. Es gibt auch rot, orange und granatbraun blühende Spezies. Sie kommen nur vor einem hellen Hintergrund oder im Zusammenspiel mit ihren gelben Artgenossen zur Geltung. Gelbe Exemplare dagegen leuchten vor jeder Thujenhecke, dem Kirschlorbeergrün oder inmitten der Rasenfläche weit in den Gartenraum hinein. Dort spielt sich aktuell die Winterolympiade der Vorfrühlingsblüher ab. Die Goldkugeln der Winterlinge nehmen jetzt täglich den ersten Platz ein. Ein Sonnenstrahl und sie öffnen ihre Kelche und warten darauf, dass auch Insekten ihre helle Freude daran haben. Farblich betrachtet, erzielen die kleinen Blümchen ihre aufmunternde Ausstrahlung erst so richtig, wenn sie wie alle zarten Zwiebelblumen flächig auftauchen.



Schneeglöckchen, Krokusse und Winterlinge sind die ersten Frühlingsboten.
FOTO: KATHRIN HOFMEISTER

Krokusse beispielsweise zählt schon Goethe zu „den frühzeitigen Fröhlichkeiten der Welt“. Die gelben Vertreter leuchten dabei besonders hervor. Auf Gold ist man eben nicht nur bei Olympia aus. Auf den mittlerweile schon üblichen Kunstschnee bei solchen Veranstaltungen ist man im Garten nicht angewiesen. Zwar ist es besonders beeindruckend, wenn sich Zwiebelblumenblüten aus einer schmelzenden Schneedecke

stemmen. Doch der Effekt lässt sich allein durch die Anwesenheit von Schneeglöckchen erzielen.

Die weißen Zwiebelblumen passen wunderbar zu gelben Winterlingen und Krokussen. Winterlinge wachsen im Gegensatz zu den Bollen der Krokusse und Schneeglöckchen übrigens aus Knöllchen, die sehr flach wurzeln. Das macht sie noch empfindlicher als die anderen Zwiebelblumen gegen jegliches Hacken. Ideale Standorte sind daher ungestörte Plätze am Rand von Laubgehölzen, etwa unter einer Zaubernuss. Da sie zur gleichen Zeit blühen, genießt man so zudem die geballte Strahlkraft der Gelblühenden.

Weitere Kolumnen von Kathrin Hofmeister finden Sie im Internet unter www.volksfreund.de/garten



Kathrin Hofmeister

Heute gibt es Hilfe und Rat für Grenzgänger

Telefonaktion mit Experten von 17 bis 19 Uhr.

VON SABINE SCHWADORF

TRIER Mit einem nahenden Ende der Einschränkungen durch die Corona-Pandemie drängt sich für viele Grenzgänger die Frage auf, wie lange die Home-Office-Regeln in Luxemburg und Deutschland noch gelten werden und ab wann die Arbeitgeber ihre Beschäftigten wieder zurück in die Büros beordern können. Ab wann werden wieder die alten Steuerregeln gelten und Ausnahmen abgeschafft? Und wann muss ich meine Veranlagung

von 17 bis 19 Uhr eine Telefonaktion zu aktuellen Grenzgängerfragen. Rufen Sie unsere Expertin und unsere Experten an und stellen Sie Ihre Fragen aus den Bereichen Steuerrecht, Familienrecht, Arbeitsrecht und Rentenrecht.

Mylène Pilet-Carbiener ist Fachanwältin für Arbeitsrecht in Luxemburg. Sie beantwortet Fragen zu Kündigungsbedingungen und Arbeitsverträgen. Sie ist erreichbar unter der **Telefonnummer 0651-7199-195.**

Stefan Schubert ist Fachanwalt für Familienrecht in Trier. Er beantwortet Fragen zu den Besonderheiten für Grenzgänger bei Unterhaltsfragen und zum Versorgungsausgleich



Mylène Pilet-Carbiener
0651-7199-195



Michael Richter
0651-7199-197

ändern? Gleichzeitig gibt es viele drängende Fragen im Familienrecht oder Arbeitsrecht wie etwa die Frage von Kündigungsrecht, Weiterbeschäftigung, Abfindungsregelungen und Unterhaltsregelungen bei Scheidung. Aber auch Kindergeldzahlungen oder Rentenansprüche sind immer wieder Themen, bei denen Grenzgänger Fragen haben. Zugleich fallen immer wieder Unterschiede zwischen deutschen Grenzgängern in Luxemburg und dort Ansässigen erst beim Blick ins Detail auf – die dann für die Betroffenen oft ärgerlich sein können.

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Anwaltverein Luxemburg präsentieren wir Ihnen heute

bei einer Scheidung. Schubert hat die **Telefonnummer 0651-7199-196.**

Michael Richter ist Experte für Kindergeldfragen bei der **Familienkasse Trier.** Er ist per Telefon erreichbar unter der Nummer **0651-7199-197.**

Und **Stephan Wonnebauer ist Vorstand im Deutschen Anwaltverein Luxemburg sowie Anwalt und Experte für deutsch-luxemburgisches Steuerrecht.** Er beschäftigt sich intensiv mit den Unterschieden und damit, worauf Grenzgänger besonders achten müssen. Er ist erreichbar unter **Telefon 0651-7199-198.**



Stefan Schubert
0651-7199-196



Stephan Wonnebauer
0651-7199-198

„Noten sind seit der Pandemie schlechter“

TRIER (kat) *Mein Sohn und meine Tochter haben nach der intensiven Zeit, die wir als Familie in der Pandemie zuhause verbracht haben, Probleme, wieder in die Schule zu gehen. Sie haben Trennungsgänge, die sich auch in Bauch- und Kopfweh vor der Schule äußern. Was können wir tun? Andrea Windau, Schulsozialarbeiterin und Bachelor of Arts Bildungswissenschaften bei der Kinder-, Jugend- und Familienhilfe Palais e.V. in Trier:* Sprechen Sie viel mit den Kindern über die Rollen in der Familie: Eltern gehen zur Arbeit, machen den Haushalt, Kinder zur Schule. Viele Kinder haben Angst und denken derzeit, dass sie ihre Eltern nicht allein lassen können. Und umgekehrt, Eltern sorgen sich um ihre Kinder, dass sie sich anstecken könnten, vor allem

wenn ein Kind vorerkrankt ist. Es bestehen Ängste auf beiden Seiten, die benannt und angeschaut werden sollten.

Seit der Pandemie ist unser Sohn viel aggressiver und es gibt oft Streit auf dem Schulhof. Was kann ihm helfen? Windau: Sobald möglich, sollten Kinder wieder Sportangebote wahrnehmen und sich mehr draußen bewegen. Viele Kinder standen während der Pandemie sehr im Mittelpunkt und können sich nur schwer wieder auf das Miteinander in der Schule einlassen.

Ich spreche nicht gut Deutsch. Mein Kind, 9, hat Probleme in der Schule. Windau: Zeigen Sie trotzdem Interesse an der Schule, an den Haus-

aufgaben und halten Sie Kontakt mit dem Lehrer. In den Schulen gibt es Lernangebote für Schüler, die Probleme haben. Und Sie können gemeinsam das Lesen üben.

Die Noten meiner Tochter, 12, haben sich während der Pandemie sehr verschlechtert. Sie trifft sich kaum noch mit Freunden und ist nur noch am Handy. Was kann ich tun? Carmen Löwen, Sozialpädagogin der Beratungsstelle der Diakonie in Traben-Trarbach: Wichtig ist, nicht nur zu fordern, dass Ihre Tochter aufs Handy verzichtet, sondern Ihr auch Alternativen anzubieten, wie gemeinsame Spaziergänge, Spieleabende, Ausflüge. Auch brauchen Kinder Begleitung beim Lernen, vor allem wenn das gemeinsame

Lernen mit Gleichartigen wegfällt, wie während der Pandemie, dann sind die Eltern gefordert.

Unsere Tochter ist in der Grundschule und die Konflikte in der Klasse nehmen zu. Haben Sie einen Tipp, was wir tun können? Löwen: Halten Sie engen Kontakt mit der Klassenleitung. Zuhause können Sie mit Ihrer Tochter üben, wie man Konflikte anders regeln kann. Wichtig ist, ihr zuzuhören und animieren Sie sie, Gefühle zu benennen. Dann weiß Sie besser, wie sie in der Schule ihre Bedürfnisse äußern kann und lernt Empathie, also sich besser in andere einzufühlen.

Die Fragen und Antworten stammen von unserer jüngsten Telefonaktion.

KOLUMNE HAUPTSACHE GESUND!

Mit Netz und doppeltem Boden

Ein Großteil meiner Patientinnen in der Beckenboden-Sprechstunde leidet unter einer Senkung von Gebärmutter, Blase oder Darm. Prinzipiell ist eine Senkung nur dann therapiewürdig, wenn sie Beschwerden macht. Diejenigen Patientinnen, die auf meine Frage nach ihren Beschwerden antworten: „Das weiß ich auch nicht, mein Frauenarzt hat mich geschickt“, müssen per se nicht unbedingt operiert werden. In den allermeisten Fällen liegen jedoch erhebliche Beschwerden vor, was schließlich dazu führt, dass die Patientinnen überhaupt einen Arzt aufsuchen und dann sogar ins Krankenhaus kommen. Die Beschwerdebilder reichen hier von der Blasenentleerungsstörung bis hin zur überaktiven Blase mit Inkontinenz und schließlich auch lokalen Hautirritationen. In diesen Fällen ist Handlungsbedarf gegeben.

Die Therapieentscheidung und Therapieempfehlung hängt von

mehreren Faktoren und nicht nur vom Untersuchungsbefund ab! Wichtig sind das Alter der Patientin und die Familienplanung. So würde man die junge Frau, die sich bald noch ein Kind wünscht, eher nicht operieren, sondern die Zeit bis zur nächsten Schwangerschaft mit einem Pessar überbrücken. Auch die weit über 80-jährige Frau mit zusätzlichen Begleiterkrankungen und daher einem erhöhten Operationsrisiko sollte lieber konservativ behandelt werden.

Von großer Bedeutung ist auch der Beruf der Patientin und die damit einhergehende körperliche Belastung. So würde ich die 58-jährige Krankenschwester oder Bäuerin anders operieren als die 78-jährige Frau, die sich kaum mehr körperlich belastet. Ebenso spielt, immer noch in gewissem Maße tabuisiert, die sexuelle Aktivität eine Rolle. Es handelt sich also bei der Therapie der Senkung um einen gemeinsamen Entscheidungsprozess von Arzt

und Patientin. Die Therapien sind optimalerweise sehr individuell und an die Patientin angepasst. Deshalb muss ich in der Sprechstunde oft viel erklären, wenn Patientinnen mit dem Wunsch nach einer speziellen Operationsmethode kommen, weil diese bei ihrer Freundin oder Schwester so gut geholfen habe. Eine individuelle Planung setzt natürlich ein Spektrum an verschiedenen Operationsmethoden voraus, welches routiniert vorgehalten und angeboten werden kann. Auch die netzgestützten Verfahren haben hier ihren Platz, vor allem dann, wenn entweder ein Rückfall nach bereits erfolgter Operation oder eine extreme körperliche Belastung vorliegt. Dann ist das Netz tatsächlich der „doppelte (Becken-)Boden“.

Auch die Nachbetreuung der Patientinnen gehört zum Prozess der Beckenbodenbehandlung dazu. Die niedergelassenen Kollegen in der Praxis sind diesbezüglich wichtige Ansprechpartner und können zur

Beckenbodengymnastik oder lokalen Hormonbehandlung motivieren und vor zu früher körperlicher Belastung warnen. Die Schonung der Patientinnen sollte mindestens sechs Wochen dauern, anschließend soll und muss die Patientin in den normalen Alltag zurückkehren, denn das ist das Ziel der Behandlung und aller Bemühungen. Ich meine damit nicht körperliche oder sportliche Überlastung, aber doch die Bewältigung des normalen Alltags.

Dr. med. Marion Klieden ist Leitende Oberärztin in der Gynäkologie und Leiterin des Brustzentrums im Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen Trier.



Dr. med. Marion Klieden