

nen, macht die transnationale Wirtschaft intellektuellen Grenzziehungen ein Ende. hat der zum Bertelsmann gehörende Gold-Verlag rund 650 000 Mark für die Rechte Millets Werk hingeblättert (die deutsche rsetzung erscheint dieser Tage) und das style-Magazin «Max» hat mit einem Vor-uck einen Appetitanreger geliefert.

Die sonst des Chauvinismus' unverdächtige ankerfurter Rundschau' schrieb vergangene he: «Und schon kommt die heisse Ware lets Buch) in Deutschland auf den Markt, man sich, was öffentliche Debatten betrifft, einhin doch eher an den Schicksals-Fragen Geschichte und Philosophie als an den Nie-angen der Pornografie abarbeitet.»

Von der Menge der französischen Erzeug-ze zum Thema Sex auf den moralischen und lektuellen Zustand dieser Nation zu essen, wäre falsch. Die Kette der Ereignisse eine Eigendynamik entwickelt, die nur nach (ungeschriebenen) Gesetzen der Ökono-der Aufmerksamkeit funktioniert. Was es das unsere Aufmerksamkeit erregt – und Urhebern somit Bekanntheit und Geld gt – ist eigentlich nicht von Belang.

Wie halten Sies mit der Fertigpizza?

Dass auf Lebensmittelverpackungen Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweissanteil in Gramm aufgedruckt werden, ist eine Errungenschaft der letzten zwanzig Jahre. Der bewusste Umgang mit Kalorien und die Beeinflussung des Wohlbefindens durch eine ausgewogene Ernährung finden heute breite Akzeptanz. Wer trotzdem zu dick – oder zu dünn! – ist oder wer zum Beispiel einen zu hohen Blutzuckerwert aufweist, findet bei Fachleuten Rat. **MARRUS WÜEST** sprach mit **HEIKE HINSEN ISLER**, diplomierte Ernährungsberaterin SRK, mit eigener Praxis und therapeutischen Zusatzausbildungen, die sich auf die Betreuung von Personen mit massivem Übergewicht spezialisiert hat.

Frau Hinsen Isler, wie halten Sies mit der Fertigpizza?

«Wenn ich um halb zwölf Uhr heimkomme und vier, fünf hungrige Kinder zum Essen erwarte, werfe auch ich ausnahmsweise eine Fertigpizza in den Ofen. Dann gibt es halt noch Gemüsestückchen vorneweg und dazu einen gemischten Salat.»

HEIKE HINSEN ISLER ist in Bettingen aufgewachsen. Nach der Matur liess sie sich in Bern zur diplomierten Ernährungsberaterin ausbilden. Sie lebt mit ihrem Mann und ihrer Tochter in Thun, wo sie auch ihre Praxis hat.



Heike Hinsen Isler.

Können Sie überhaupt noch mit Genuss essen?

Aber sicher. Der Genuss ist Teil einer gesunden Ernährung. Es wäre ja schlimm, wenn mir das Essen nicht mehr Spass machen würde. Die Ausgewogenheit der Nahrungsinhaltstoffe muss auch nicht jeden Tag exakt stimmen. Wenn sie in einen grösseren Rahmen passt, der zu 95 Prozent in Ordnung ist, sehe ich überhaupt kein Problem.

Sie sitzen also nicht vor dem Teller und zählen leise Kalorien, addieren den Fettgehalt und den Eiweissanteil?

Nein. Aber wenn ich von einem Restaurant weiss, dass ich mich nachher immer überfüllt fühle, weil dort zu fetthaltig gekocht wird, gehe ich lieber in ein anderes, wo ich mich auch nach dem Essen wohl fühle.

Können Sie denn immer allen Versuchungen widerstehen?

Wieso soll ich auf ein feines Dessert verzichten, wenn ich dieses in ein ausgewogenes und fettarmes Menu mit Gemüse oder Salat einbinde? In diesem Fall mag es auch einmal eine Schoggimousse ohne weiteres «verliden». Zweitens könnte ich persönlich ohne Fleisch auskommen – aber hin und wieder esse selbst ich gerne eine Cervelat. 23 Gramm Fett enthält so eine Wurst. Das ist die Hälfte des Tagesbedarfs! Na und? Dafür gibts dann ganz bestimmt

nicht auch noch einen fetten Kartoffelsalat dazu...

Heisst das, dass man also ab und zu auch ohne Bedenken ein paar Pralinés verschlingen darf?

Halt, halt, halt. Das Verb Schlingen gefällt mir gar nicht. Ich kann ein Praliné geniessen und habe viel mehr davon, als wenn ich drei verschlinge.

Wie ernährt man sich denn überhaupt richtig?

Es gibt kein richtig und falsch. Fast in jedem Nahrungsmittel finden sich Bestandteile, die, werden sie im Übermass genossen, nicht mehr gesund sind. Ausschlaggebend ist eine gute Grundhaltung. Eine gesunde Ernährungsweise besteht zum Beispiel eher aus Brot mit Käse statt Käse mit Brot, Kartoffeln mit Fleisch statt Fleisch mit Kartoffeln – und jeden Tag reichlich Früchte und Gemüse. Dazu kommt eine weitere Grundregel: Esst halb so schnell, geniessst doppelt und ihr habt vier Mal so viel davon.

Also ist die Balance wichtig. Setzen Sie sich dennach abends hin und überlegen sich, wo habe ich jetzt gespart, was darf ich noch essen? Etwas Obst, etwas Süsses...

Bei mir gibt es eben kein dürfen und nicht dürfen. Ich schaue eher, dass der Rhythmus stimmt. Die Kinder erhalten am Nachmittag zum Beispiel Obst und ein Glas Milch. Sirup dagegen gibt es in meinem Haushalt nicht. Gesüsste Getränke sind unnötig. Streng bin ich nur bei Folgendem: Wer beim Hauptgang das Gemüse nicht mag – der bekommt auch kein Dessert. So einfach ist das.

**Basler
Magazin**

Politisch-kulturelle Wochenend-Beilage
der Basler Zeitung

4002 Basel, Aeschlenplatz 7
Telefon (0041) 061-639 11 13
Fax (0041) 061-631 15 82

Redaktion: Hans-Peter Platz, Marie-Luise Blatter,
Heinz Eckert, Patrick Marcolli, Aurel Schmidt

Gestaltung: Christian Jenni

Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte,
Fotografien und andere Illustrationen
übernimmt die Redaktion keine Haftung.

Inserate: Publicitas AG, CH-4010 Basel
Telefon (0041) 061-275 41 41
Fax (0041) 061-275 42 42
basel@publicitas.ch, www.publicitas.ch