

Tipps von Frau Chlämmerlisack

Konsumiert man soziale Medien und interessiert sich für Dinge rund um die Küche und um Lebensmittel, kommt man an Frau Chlämmerlisack nicht vorbei. Eveline Beeli setzt auf Selbermachen und gesunde Kinderernährung.

ANNA WINGEIER

Essen tut jeder, das gehört zum Leben wie das Atmen. Nur die Herangehensweise ist bei allen etwas anders. Manche stehen gerne in der Küche, das Zubereiten der Mahlzeiten fällt ihnen leicht, es werden viele verschiedene Lebensmittel konsumiert, und immer wieder Neues wird ausprobiert. Andere bevorzugen schnelle Gerichte, greifen zu Fertigprodukten und konsumieren, was gerade schmeckt, ohne gross zu hinterfragen. Spätestens dann, wenn Kinder da sind, bekommt die Nahrungsaufnahme eine ganz andere Bedeutung, und alle Eltern müssen sich intensiv mit dem Konsum von Nahrungsmitteln auseinandersetzen.

Nicht nach Plan

Eveline Beeli, auf Instagram, Youtube oder Facebook als Frau Chlämmerlisack bekannt, hat bei ihrem Zweitgeborenen erfahren, was es heisst, wenn es nicht nach Plan läuft. Ihr Sohn litt von Geburt an an einer Milcheiweiss-Allergie, und die Muttermilch konnte nicht aufgenommen werden, sondern wurde direkt wieder durch Erbrechen oder Durchfall ausgeschieden. Weitere Symptome kamen dazu. Im Jahr 2012 waren die Nahrungsmittelindustrie und die Medizin noch nicht so weit entwickelt, dass es für alles einen Ersatz gab und man die Problematik so kannte wie heute.

Ein anderes Milchpräparat half endlich, dass die Nahrung aufgenommen werden und der Bub gedeihen konnte. Eveline Beeli und ihr Sohn wurden stets ärztlich begleitet, aber es war sie als Mutter, die die Verantwortung übernahm, den Zusammenhang zum Essverhalten herstellte und die ganze Ernährung der Familie auf den Kopf



Frau Chlämmerlisack alias Eveline Beeli weiss aus eigener Erfahrung, was eine Ernährungsumstellung bewirkt. (Bild: awi)



Gesunde Lebensmittel für gesunde Kinder. (Bild: zvg)

stellte. Dadurch konnte auf die Einnahme von Medikamenten verzichtet werden. Zwölf Jahre später spürt der Junge nichts mehr von den Symptomen und kann normal essen. Prophezeite Krankheiten von Ärzten traten nicht ein, und ein aktiver gesunder Junge konnte gedeihen. Das alles, weil im Haus Chlämmerlisack regional und saisonal gekocht und auf Fertigprodukte verzichtet wird.

Das Essen wird von Grund auf selbst hergestellt, und somit werden keine Konservierungsstoffe konsumiert, und es wird auf gute Qualität geachtet. Möchte man als Eltern in der Ernährung für die Familie etwas umstellen,

bedarf es einer Auseinandersetzung mit der Thematik. Wichtig ist dabei, dass beide Elternteile am gleichen Strang ziehen und bereit sind, etwas zu verändern, Neues auszuprobieren und das eigene Konsumverhalten zu überdenken. Nur wenn man bereit ist, die Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen und für die Gesundheit der Familie neue Wege zu gehen, hat man die Chance, etwas bewegen zu können.

Es bedarf Zeit, dass man den Kindern aufzeigen und erklären kann, was Lebensmittel mit unserem Körper machen können. Lebensmittel können krank machen und unsere Lebensqualität

SO LIEBEN KINDER GESUNDES ESSEN

- Mit gutem Beispiel vorangehen und bewusst Getränke und Essen konsumieren.
- Von klein an den Kindern viele verschiedene Lebensmittel anbieten.
- Kinder anleiten, eine gewisse Stückzahl von Früchten und Gemüse zu essen, aber die Entscheidung ihnen überlassen, was sie nehmen.
- Kinder mithelfen und beim Kochen versuchen lassen.
- Eine Tischkultur pflegen und das Essen in Ruhe angehen lassen.
- Das bewusste Konsumieren als selbstverständlich anschauen und konsequent sein.
- Grössere Kinder mit ins Boot holen.
- Sich Zeit nehmen für die Aufklärung und Gespräche und Alternativen anbieten.
- Vorbild und glaubwürdig sein.
- Den Kindern Verantwortung übergeben und sie einzelne Beilagen oder das ganze Menü selbst kochen lassen.
- Anstelle der Kekspackung aus dem Supermarkt die Möglichkeit geben, selbst Kuchen oder Kekse zu backen.
- Werbungen kritisch hinterfragen.
- In Zeiten der medialen Vernetzung spielerisch Alternativen suchen lassen wie: Wer findet ein Gummibärchen mit vertretbarem Inhaltsstoffen etc? awi

einschränken. Als Eltern trägt man die Verantwortung dafür, dass Kinder die Möglichkeit haben, zu gesunden Erwachsenen heranzureifen.

Grossverteiler meiden

Erste Schritte einer Veränderung könnten sein, dass man den Grossverteiler meidet und bewusst vor Ort saisonal und somit auch regional einkauft. Das verringert die Verlockung, Sachen zu kaufen, die man nicht braucht, Food Waste kann so minimiert und das Portemonnaie geschont werden. Vor dem Einkauf einen Wochenplan zu machen, ermöglicht gezieltes Einkaufen. Nur, wer sich bewusst ist, dass in vielen Produkten von Grossverteilern viele Zusatz- und Konservierungsstoffe beigefügt werden, kann auch etwas ändern.

Umdenken bei Betroffenen

Eveline Beeli, gelernte Bäcker-Konditorin und Motivation-Coachin, und Nadia Negro, Ernährungstherapeutin und medizinische Laborantin, bieten immer wieder Kurse zur gesunden Kinderernährung an. Die Eltern bekommen dort das nötige Wissen und Ideen für Schritte zur Umsetzung. Sie zeigen mit Fakten auf, was für ein Zusammenhang zwischen Lebensmitteln und Gesundheit besteht. Beide Frauen und Mütter waren betroffen von Lebensmittelunverträglich-

keiten ihrer Kinder und sind den Weg zur Veränderung als Familie gegangen. Kinder spüren, wenn Eltern von etwas überzeugt sind und es bewusst und konsequent umsetzen. Diese Haltung ist der erste Schritt, um Kinder emotional mit ins Boot zu holen. Dann braucht es dem Alter entsprechend Aufklärung. Fakten helfen den Kindern zu verstehen.

Möchte das Kind unbedingt ein Joghurt, welches mit einer Comicfigur auf der Verpackung lockt, kann die Alternative sein, dass ein Naturejoghurt mit frischen Früchten verfeinert wird. Und dafür kauft man eine Playmobilfigur, die sich dann auch wirklich zum Spielen eignet. Am besten sucht man als Familie Wege, die umsetzbar sind, versucht Grosseltern und andere Betreuungspersonen miteinzubeziehen.

ZUR PERSON

Eveline Beeli, bekannt als Frau Chlämmerlisack, lebt mit ihrer Familie im Kanton Aargau. Sie ist gelernte Bäckerin und Konditorin, entwickelt immer wieder neue Rezepte, bietet Kurse und Beratungen an, macht Vorträge und gibt Tipps auf Instagram und Facebook. Auf Youtube findet man Videos zu Umsetzungsmöglichkeiten in der Küche. Unter frauchlaemmerlisack.ch findet man weitere Infos. awi