

Schlaraffenland Schweiz



„Ich weiss ein Land (...). Dieses Land heisst Schlaraffenland. Da sind Häuser gedeckt mit Eierkuchen, die Türen sind von Lebkuchen und die Wände von Schweinebraten...“ So fängt es an, das Märchen vom Schlaraffenland von Ludwig Bechstein, geschrieben 1567.

Diese Beschreibung entspricht wohl nicht mehr ganz dem, wie wir uns heute ein Schlaraffenland vorstellen würden. Was ist überhaupt ein Schlaraffenland? Wie sieht Ihre Vorstellung vom Land wo Milch und Honig fliesst aus? Und bewegen wir uns heute in einem solchen?

Ich persönlich fühle mich beim heutigen Einkauf ebenfalls wie in einem Schlaraffenland. Geld und Ware ist da; zu Genüge. Nur lebe ich „leider“ heute, einige hundert Jahre später mit etwas mehr Wissen über meine Ernährung und möglichen Auswirkungen auf meine Gesundheit und die Umwelt.

Kann ich da noch „guten Gewissens“ einkaufen gehen? Wie geht es Ihnen?

Fühlen Sie sich manchmal auch überfordert mit den vielen Berichten und Studien bezüglich einer gesunden und umweltbewussten Ernährung?

Mir fällt auf, dass viele Leute verunsichert sind, was sie essen sollen. Bis vor einigen Jahren kamen vor allem Personen mit Übergewicht und deren Folgen wie zum Beispiel Diabetes mellitus zu mir in die Beratung. Heute sehe ich die Auswirkungen dessen, was geschehen kann bei übermässigem Streben nach perfekter Gesundheit sowie ökologische und ethische Aspekte bei der Auswahl unserer Lebensmittel. Mangelernährte Personen oder Personen mit diversen Unverträglichkeiten berate ich mittlerweile gleich häufig wie Übergewichtige. Jeder möchte es so gut wie möglich machen. Aber dies kann schliesslich auf Kosten der körperlichen Gesundheit gehen. Ein Paradox. Eine gutgemeinte Aufopferung für die andern oder ein übertriebener Umgang mit dem eigenen Körperwohl?

Wir leben jetzt und heute. Unser Organismus hat sich über die Jahre entwickelt. So falsch kann das Essen unserer Grosseltern nicht gewesen sein. Unsere Eltern und wir mussten aber mit einem immer grösseren Angebot zu günstigeren Preisen oder im Vergleich zum Lohn weniger teuren Lebensmitteln umgehen lernen. Zudem ist unsere körperliche Betätigung bedeutend geringer als früher.

Ja, in den letzten Jahren haben wir zu viel Fleisch konsumiert. Das wäre rein aus gesundheitlichen Aspekten nicht nötig gewesen. Da können wir und unsere Umwelt viel profitieren, wenn wir uns beim Konsum zügeln. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) hat die Empfehlungen diesbezüglich bereits vor einigen Jahren angepasst. Die Lebensmittelpyramide der SGE hilft sehr gut, ein gesundes, umweltbewusstes Essen umsetzen zu können. Die Menge macht das Gift, hat bereits Paracelsus gewusst. Auf gut Deutsch: von allem im richtigen Mass.

Mein perfektes Schlaraffenland sieht so aus: Es gibt alles. All die vorgefertigten Produkte kommen nur teilweise vor, zum Beispiel Teigwaren oder Tiefkühl-Gemüse, die wirklich praktisch und unbedenklich sind. Ich esse massvoll und mit liebevollem Umgang mir, andern und der Umwelt gegenüber. Dann muss ich mir keine Gedanken darüber machen, ob ich jetzt richtig oder falsch gegessen habe.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich im Schlaraffenland Schweiz mit gutem Gefühl zurecht finden. Fortsetzung folgt. Än Guete!