

BLICKPUNKT

Hinterland

Du bist, was du isst?

WILLISAU Murielle Rölli-Frey weiss: Auf den Mix und das Mass kommt es an. Im Gespräch mit dem WB kritisiert die diplomierte Ernährungsberaterin radikale Trends – und die eher einseitige Küche der Schweizer.

DER NEUSTART (4/4)

von Chantal Bossard

Gewicht verlieren, Muskeln aufbauen. Das ist wohl einer der beliebtesten Vorsätze überhaupt – und gleichzeitig einer der schwierigsten. Massgebend dafür ist nämlich – nebst ausreichend Bewegung – die richtige Ernährung. Und hier fängt die Anstrengung bereits an: Was ist richtig, was falsch? Wer Google nach Abnehm-Tipps fragt, bekommt zahlreiche Antworten. Bei der «Low Carb»-Diät werden möglichst wenig Kohlenhydrate gegessen, hingegen bei der «High Carb»-Diät möglichst viele. Bei der «Ketogene»-Diät ernährt man sich ausschliesslich von Fleisch und Fett, bei der «Detox»-Diät werden über einen gewissen Zeitraum nur noch Wasser, ungesüsster Tee, Säfte und Smoothies zu sich genommen. Ein Ziel, verschiedenste extreme Ansätze. Doch welcher führt zum Erfolg?

Ernährung in den Fokus gerückt

«Ich halte nichts von solch radikalen Kuren und Diäten», sagt Murielle Rölli-Frey. Statt sich für eine kurze Zeit einer extremen Ernährungsform hinzugeben, solle man sich lieber eine aus-



Murielle Rölli-Frey arbeitet mit der Ernährungspyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung. Foto zvg

gewogene Lebensweise aneignen, hinter der man auch stehen könne, so die Willisauerin. Und sie muss es wissen: Die 44-Jährige ist diplomierte Ernährungsberaterin.

Zu diesem Titel kam sie auf Umwegen. Ursprünglich hat Murielle Rölli Sport und Biologie studiert. Denn: «Der menschliche Körper, dessen Abläufe und Funktionen haben mich schon immer interessiert.» Bereits im Studium besuchte sie Vorlesungen zum Thema Ernährung. «Doch so richtig Klick hat es bei mir erst gemacht, als ich Mutter geworden bin.» Plötzlich sei die Mahlzeiten-Planung zentral geworden – «und mit dieser auch meine Überlegungen rund ums Thema Ernährung». Murielle Rölli bemerkte an der eigenen Fitness, was sie eigentlich schon immer wusste: Die Ernährung beeinflusst massgeblich die Gesundheit – mental wie körperlich. Der Spruch «Du bist, was du isst» ist alt – doch wird ernster denn je genommen. So würden etwa immer mehr Arztpraxen, Apotheken und Drogerien mit Ernährungsberaterinnen und -beratern zusammenarbeiten. Murielle Rölli weiss: «Vielen Zivilisationskrankheiten können durch die richtige Ernährung und genug Bewegung zu einem grossen Teil vorgebeugt werden.»

Bewusstsein als Grundbaustein

Murielle Rölli hat 2020 ihre zweijährige Ausbildung zur Ernährungsberaterin mit Diplom abgeschlossen. Seither berät und begleitet sie ihre Kundinnen und Kunden zu den unterschiedlichsten Themen im Zusammenhang mit Ernährung: Sie analysiert beispiels-

Fortsetzung auf SEITE 11

Wenn das Durchbeissen Freude bereitet

CHALLENGE Wie lebt es sich ohne tierische Produkte und ohne Alkohol? Das probieren die WB-Redaktionsmitglieder Ramon Juchli und Chantal Bossard seit Beginn des Monats aus. Nun ist die Januar-Challenge auf der Zielgeraden – Zeit für ein Fazit.

Ramon: In der ersten Folge unserer Challenge-Rubrik plagten dich Zweifel: Du fragtest dich, ob es den Aufwand wert ist und du wirklich einen Monat ohne Alkohol und vegan schadlos überstehen kannst. Wie würdest du das heute beantworten?

Chantal: Meine Zweifel konnte ich rasch über Bord werfen. Besonders was die vegane Ernährung angeht: Hier musste ich meine Essgewohnheiten kaum ändern. Nachdem ich die Milchschoggi in den hintersten Ecken des Kühlschranks versteckt hatte – aus den Augen, aus dem Sinn – war die Umstellung ein Kinderspiel. Doch seit einigen Tagen plagt mich das Verlangen nach einem Stück würzigem Bergkäse... einem Rädli Trockenwurst... oder Omeletten!

Ramon (lacht): Du planst wohl nicht, die vegane Ernährung beizubehalten?

Chantal: Nein. Du?

Ramon: Vegan weiterleben – das werde ich wohl auch nicht. Aber ich habe gute Erfahrungen mit der pflanzlichen Er-



Vier Wochen Alkoholabstinenz und pflanzliche Ernährung liegen hinter ihnen: Zum Abschluss der Januar-Challenge bereiteten die Redaktionsmitglieder Chantal Bossard und Ramon Juchli einen veganen Dreigänger zu. Das Video dazu lässt sich jetzt auf willisauerbote.ch und den WB-Social-Media-Kanälen anschauen. Foto Corsin Mattmann

nährung gemacht. Man gewöhnt sich wirklich schnell daran, sodass der «Verzicht» einem gar nicht mehr so bewusst ist. Denn allermeistens ist es kein Problem, sich vegan zu ernähren. Isst man auswärts, wird die Auswahl aber schon schmal. Mehr Mühe hatte ich jedoch mit dem Alkoholverzicht. Wie sieht es bei dir damit aus?

Chantal: Es kam so, wie ich es prophezeit habe: Auf ein Gläsli Wein zum gediegenen Essen oder ein «Füro»-Bier nach einem nervenaufreibenden Tag habe ich wirklich ungerne verzichtet.

Ramon: Während sich über Sinn und Unsinn von veganer Ernährung streiten lässt, ist es beim Alkohol glasklar:

Man lebt gesünder, wenn man die Finger davon lässt. Hast du diesen gesundheitlichen Nutzen gespürt?

Chantal: Vielleicht habe ich mir das nur eingebildet, doch ja, ich glaube schon. Tieferen Schlaf, bessere Konzentrationsfähigkeit, mehr Antrieb... Und vor allem: eine neue Sichtweise auf den

Alkoholkonsum in der Gesellschaft. Diese Sicht versuche ich auch künftig im Kopf zu behalten und mich selbst zu fragen, sollte ich nur aus purer Gewohnheit ein Bier bestellen wollen: Tut es nicht auch ein alkoholfreies Getränk?... Wie sieht es bei dir aus?

Ramon: Hmm, ich finde es schwierig, darüber ein Fazit zu ziehen. Vielleicht könnte medizinisches Fachpersonal Genaueres sagen – ich spüre mich da zu wenig. Zudem wird für mich der gesundheitliche Vorteil durch den sozialen Nachteil etwas getrübt. So habe ich mich stets mehr auf die geistige Herausforderung des Verzichts konzentriert, und weniger auf die körperlichen Vorteile geachtet.

Chantal: Das kann ich nachvollziehen. Aber jetzt ist ja das Ende in Sicht: Nur noch drei Tage durchhalten. Worauf freust du dich nach dem Veganuary und Dry January?

Ramon: Momentan freue ich mich weniger auf konkrete Dinge, die ich vermisst habe – aber sicher auf mehr Freiheiten. Ich hoffe, ich kann etwas vom gewonnenen Bewusstsein in die Zukunft mitnehmen. Doch ich freue mich auch, die Menü- und Abendplanung wieder lockerer angehen zu können.

Chantal: Ja, diese Lockerheit wünsche ich mir auch zurück. Doch ich ziehe durchaus ein positives Fazit von unserem Experiment. Ich würde es wieder machen.