



## Das WIPIG-Interview

Apothekerin Margit Schlenk, Inhaberin der NM-Vitalapotheke, Neumarkt in der Oberpfalz, und der Moritz-Apotheke, Nürnberg. Fachapothekerin für Allgemeinpharmazie mit Schwerpunkt Diabetes, Weiterbildungen in den Bereichen Ernährungsberatung, Geriatrische Pharmazie, Homöopathie und Naturheilverfahren, Prävention und Gesundheitsförderung, Präventionsmanager WIPIG®.

Die Pandemie verändert unseren Alltag und damit auch unseren Lebensstil teilweise einschneidend. Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung kommen schnell zu kurz.

### **Frau Schlenk, wie ist eine gesunde Ernährung im Lockdown umsetzbar?**

Da ist es wichtig, wie auch außerhalb des Lockdowns, beim Einkaufen erst einmal in die Gemüse- und Obstabteilung zu gehen und sich das aktuelle, möglichst regionale und saisonale Angebot anzuschauen. Der Einkaufswagen wird dann so befüllt, dass pro Familienmitglied drei Portionen bzw. drei Hände voll Gemüse oder Salat und zwei Hände voll Obst für die nächsten Tage im Einkaufswagen liegen. Dann kommen als Ergänzung qualitativ hochwertiges Fleisch, guter Fisch und wenige Sättigungsbeilagen hinzu. Auch hier sollte man gesunde Sättigungsbeilagen, wie Vollkornnudeln, -reis oder -brot, wählen. Da in Lockdown-Zeiten auch unser Belohnungssystem über das Essen angesprochen werden möchte, braucht es auch Süßigkeiten, die wiederum gesund sein sollten. Hier empfehle ich, direkt nach der Mahlzeit zum guten Espresso, wie es die Italiener tun, ein Stück Zartbitterschokolade zu essen. Denn dunkle Schokolade spricht das Belohnungssystem an, hat positive Auswirkungen auf unser Stresssystem und senkt den Blutdruck.

### **Welche Lebensmittel sind besonders empfehlenswert?**

Besonders empfehlenswert sind lokale, saisonale oder auch tiefgefrorene Gemüse- und Obstsorten, da sie einen relativ hohen Vitamingehalt aufweisen. Je frischer und weniger verarbeitet, desto besser. Als Beispiel: lieber Kartoffeln als Kartoffelbrei, Pommes frites oder Chips. Je höher der Verarbeitungsgrad, desto schlechter. Darüber hinaus muss die Hausaufgabe sein, mindestens ein vergorenes Milchprodukt am Tag zu essen, um die Milchsäurebakterien im Darm immer wieder anzusiedeln.

### **Wie können wir im Lockdown körperlich aktiv bleiben?**

Wir können körperlich aktiv bleiben, indem wir uns einen kleinen Plan für die Woche vornehmen. Zum Beispiel, dass wir uns mindestens zweimal 30 Minuten draußen in der freien Natur bewegen und auch an moderne Möglichkeiten denken, wie digitale Fitnessformate. Lassen wir uns doch vorturnen! Ob es nun Radfahren, Yoga, Aerobic, Zumba oder neue Methoden sind, das geht alles auch online und von zu Hause. Darüber hinaus geht auch ein Stepper oder, wo es räumlich möglich ist, ein Laufband oder Rudergerät. Wer das nicht hat, nimmt einfach ein Theraband oder ein altes Springseil - auch das kann wieder einmal benutzt werden. Was man nicht tun sollte ist, sich nur wegen des Lockdowns einen Hund anzuschaffen. Wer aber sowieso einen wollte, sollte das jetzt umsetzen. Man kann auch mal wieder Wintersportarten betreiben, die man als Kind gemacht hat: Schlittschuhlaufen, Langlaufen oder Rodeln. Wenn die Temperaturen wieder wärmer werden, auch mal an das „Garteln“ denken und anfangen, sich ein Hochbeet zuzulegen, um mit dem Anzüchten von Pflanzen gleichzeitig auch der Seele etwas Gutes zu tun. Ein bisschen garteln geht auch auf dem kleinsten Fleck. Dann hat man gleichzeitig seine selbst angebauten Lebensmittel und der gesunde Kreislauf schließt sich.

Herzlichen Dank Frau Schlenk für das Interview!