

Waldkindergarten Hohenthann e.V.



Waldkindergarten Hohenthann e.V. · Schulstraße 2 · 84098 Hohenthann

Viele Menschen wollen sich gesund ernähren. So weit, so gut und spätestens in der heutigen Zeit, die geprägt ist durch zunehmende Allergien, in denen z.B. Neurodermitis schon längst kein Fremdwort der Ärzte mehr ist, machen sich gerade Eltern häufig Gedanken um die Ernährung ihres Nachwuchses.

Der Elternbeirat des Waldkindergartens Hohenthann e.V., namentlich Frau Birgit Lichtinger, Claudia Vilser und Michaela Thaler organisierten daher ein Themenabend mit der Heilpraktikerin Sandra Frank im Hohenthanner Bräustüberl. Thema des Abends „Zusatzstoffe“. Zusatzstoffe sollen die Eigenschaften von Lebensmitteln verbessern, ihren Geschmack beeinflussen, das Aussehen, die Haltbarkeit verbessern oder die technologische Verarbeitung erleichtern.

Und schon wieder: So weit, so gut. Was ist aber, wenn gerade, die als so nützliche Helfer in zusammengesetzten Lebensmitteln beschriebenen Zusatzstoffe, nicht nur helfen oder schmecken, sondern schaden, z.B. zu Allergien führen. Was ist, wenn wir ein Lebensmittel kaufen und es ist einem gar nicht bewusst, welcher Zusatzstoff sich hier verbirgt, wie er wirkt, welchen Schaden er eventuell im Körper eines Menschen anrichten kann.

Das Thema ist umfangreich und nahezu unerschöpflich. Die Referentin Frau Frank führte interessant und lehrreich durch diesen Themenabend, wobei es ihr eher um das Bewusstsein zu dem, was wir essen oder auch täglich benutzen, wie z.B. Haarshampoo, ging, als um allumfassende Information.

Sich Gedanken machen, woher bekomme ich ein Lebensmittel, kann ich erkennen was sich hinter der Verpackung verbirgt, wie wirkt dieses auf den menschlichen Organismus. Damit verließ Frau Frank auch das Thema Zusatzstoffe und widmete sich der Ernährung allgemein. Mit Wissenswertem rund um die Ernährung und gerade die Ernährung von Kindern. Ist z.B. ein Öl gleich dem anderen Öl. Ist Fett in Lebensmitteln gesund oder ungesund? Alleine dieses Thema wäre schon abendfüllend gewesen. So manchem Zuhörer rauchte hier schon der Kopf. Frau Frank gestaltete den Abend aber kurzweilig, interessant und brachte mit Sicherheit den ein oder anderen zu Nachdenken, ob das geliebte Kind am nächsten Morgen ein Frühstücksbrot mit gekaufter Marmelade essen soll oder doch besser die Marmelade der Früchte des eigenen Gartens - eben selbst gemacht, mit Liebe und ohne Zusatzstoffe.