

Der Gesundheitsberater

Magazin der Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e.V. – www.ggb-lahnstein.de

EIN WECKRUF DER JUGEND

Greta Thunberg:

»Unsere Biosphäre wird geopfert, damit reiche Menschen in Ländern wie meinem in Luxus leben können.«

VON IMPFRISIKEN UND
LEBENSCHANCEN

Bericht der Gesundheitstage
2019

ERNST WIECHERT –
KEIN EINFACHES LEBEN

Dr. phil. Mathias Jung

FRIDAYS FOR FUTURE –
EIN WECKRUF DER
JUGEND AN UNS ALLE!

Peter Schertler

WIE WEISE SIND
»ALTE WEIßE MÄNNER«?

Franz Alt

HASSAN EL KHOMRI:
LEBENSKRISEN/
LEBENSCHANCEN

Das Leben mit einem
narzisstischen Mann

REZEPT

Übernacht-Vollkornbrötchen



Wie schält man Kohlrabi?

Der Klassenlehrer der 2. Klasse der Freien Waldorfschule Wiesbaden, Günter Obry, veranstaltet jedes Jahr einen Pädagogischen Tag für seine Elternschaft. Mit ausgewählten Themen verbringen sie einen Samstag in geselliger Runde und sozialer Gemeinschaft, um aktiv am Thema der kindlichen Entwicklung zu arbeiten. In diesem Jahr ging es um die »Sieben Lebensprozesse«:

1. Atmung, 2. Wärmung, 3. Ernährung, 4. Ab-Sonderung, 5. Erhaltung, 6. Wachstum, 7. Reproduktion.

So bekam ich die Einladung, als Waldorfpädagogin und Gesundheitsberaterin GGB, diesen Workshop mit Theorie und Praxis zum Thema Ernährung mitzugestalten. Mein Konzept hatte folgende Überschrift:

»Was bedeutet Ernährung für die kindliche Entwicklung?«

»Die vitalstoffreiche Vollwertkost für unsere Schüler und Kinder«

»... vom Fläschchen bis zum Pausenbrot ...«

Ich erarbeitete mir ein Konzept, um über die schädlichen Auswirkungen des Fabrikzuckers zu sprechen, die 9 ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten aufzuzählen, die Ausmahlungsverluste bei Weizen darzustellen, die Kollath Tabelle anhand unserer Lebensmittel-Einkäufe zu

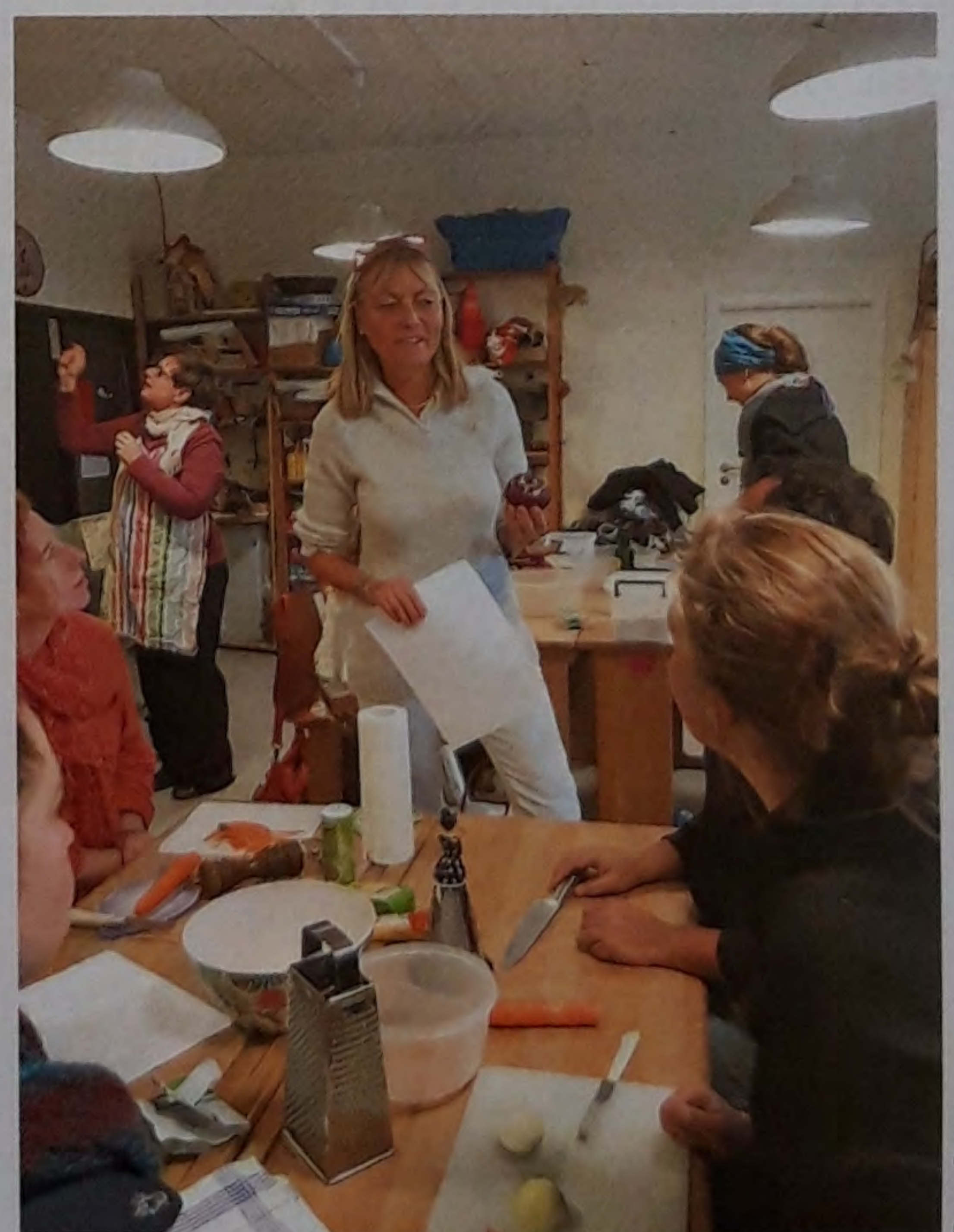
betrachten und Rezepte, um eine Mahlzeit zuzubereiten. Auf die 5 Gruppentische legte ich die Zutaten für folgende Speisen bereit: Frischkorngericht, Stipp-Gemüse, Dip, Brötchen und Aufstrich. Damit auch die Kinder der 2. Klasse, wenn auch heute nicht anwesend, involviert waren, hatten sie am Tag zuvor in ihrem Klassenzimmer das Getreide mit einer elektrischen Mühle zu Mehl gemahlen und mit dem Handflocker zu Flocken gequetscht.

Nun waren die Eltern an der Reihe. 22 Personen kamen, ausgestattet mit Messer, Schneidebrett, Zitronenpresse, Küchenwaage und Mixer, in den Raum der Ganztagschule, welcher einen Backofen und eine Spüle entlang der Küchenzeile bietet. Schnell hatten sich die Gruppen gefunden, ein reges Treiben begann und da kam auch schon die Frage: Frau Kögler, wie schält man Kohlrabi?

Zum Glück hatte ich das im Praxis-Seminar bei Luise Stephan gelernt und konnte es heute weitergeben: Man entfernt an der oberen Hälfte die Stiele und Blätter – bis auf die kleinen zarten –, an der unteren Hälfte den Strunk,

und dann schält man von unten nach oben, bis auf halbe Höhe, die Schale ab. An der oberen Hälfte bleibt die Schale dran, da sie weicher und nicht so holzig ist. Wir hatten lilafarbene Kohlräbchen, und das sah besonders schön aus. Als alles fertig war, stellten wir die Tische zu einer langen Tafel, und jeder erfreute sich an einem Schälchen Frischkorngericht mit Obst, einem Glas, gefüllt mit Dip und Rohkost, und einem Brötchen mit Aufstrich. Es wurde geschmeckt und geleckert, geschmatzt und genascht. So schloss sich der Kreis, denn für die Kinder gabs »take away«-Brötchen in der Serviette eingepackt zum Mitnachhausenehmen. Im Nu war alles aufgeräumt, und die Eltern waren sich durch die praktische Tätigkeit näher gekommen. Ich hoffe, ein paar Anregungen gegeben zu haben, dass diese Speisen in der Schule auf dem Pausenhof verkauft werden könnten und bei den Familien zuhause Eingang finden. Es war ein rundum gelungener und schöner Pädagogischer Tag 2019.

Brigitte C. Kögler, Gesundheits- und Kneipp-Beraterin GGB



Fotos: Privat