

AKTIONEN

Bio-Laden als Fitmacher im Frühjahr

Fasten und Abnehmen sind für viele Kunden im Frühjahr aktuelle Themen. Der Naturkosthandel kann dafür ein fachkundiger Begleiter sein, seine Beratungskompetenz in Sachen Ernährung unter Beweis stellen und geeignete Produkte anbieten. Hersteller leisten Unterstützung bei Aktionen. //Gisela Burger

Das Frühjahr ist die Zeit, in der viele Kunden das Bedürfnis haben, mit ihren Ernährungsgewohnheiten zu brechen. Zahlreiche Menschen wollen ihr Gewicht reduzieren und streben eine gesundheitsförderliche Ernährungsweise an. Andere nehmen die Fastenzeit zum Anlass, auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten und dafür andere vermehrt zu konsumieren. Einige Verbraucher fasten nach einem therapeutischen oder religiösen Fasten-Plan.

Naturkost-Einkaufsstätten haben jetzt die Chance, den Kunden ihre besondere Stärke bewusst zu machen: Fachkundige Begleiter für eine gesunde, ausgewogene Ernährungsweise und Anbieter vitalstoffreicher, leckerer Lebensmittel zu sein. Einige Hersteller bieten spezielle Produkte an. Auch unterstützen sie Händler mit Info- und Aktionsmaterial.

Fastentee von Lebensbaum

Als neues Saison-Produkt hat *Lebensbaum* jetzt den „Fastenkräuter“-Tee auf den Markt gebracht. „Beim Fasten ist die Aufnahme von viel Flüssigkeit besonders wichtig“, sagt Alexandra Buley-Kandzi, zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit bei *Lebensbaum*. Die Zutaten seien speziell auf die Bedürfnisse

Fastender abgestimmt. Zitronengras, Zitronenverbene und die australische Heilpflanze Lemon Myrtle sorgen in dem Tee für einen erfrischenden und belebenden Geschmack. Mate entfaltet ebenfalls eine anregende Wirkung und mindert zugleich den Appetit.

Alexandra Buley-Kandzi rät, einen Tisch oder eine Ecke zum Thema Fasten zu gestalten. „Die Platzierung kann auch im Kosmetik-Bereich angesiedelt sein, da Fasten oft als Kosmetik von innen verstanden wird.“ Neben dem *Lebensbaum* Fastenkräuter-Tee, eigneten sich alle Produkte, die zum Entschlacken, Abnehmen oder Fasten sinnvoll seien, beispielsweise Leinsamen, Säfte, Entspannungs- und Entschlackungsbäder sowie Massagehandschuhe aus Sisal und Bücher. „Als passende, sparsam eingesetzte Dekoration kann man Obst der Jahreszeit verwenden“, sagt Alexandra Buley-Kandzi. Auch eine stille Verkostung mit Thermoskanne und Bechern auf dem Präsentationstisch lasse sich relativ einfach organisieren.

Gemüsesäfte von Beutelsbacher

Thomas Maier, Geschäftsführer von *Beutelsbacher*, rät bei den Themen Fasten und Gewichtsreduktion, milchsauer vergorene



WAS IST FASTEN?

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für begrenzte Zeit. Es soll positive Veränderungen körperlicher, psychischer und geistiger Art bewirken und ist Bestandteil zahlreicher Kulturen und Religionen. Medizinisch betrachtet, ist Fasten ein Vorgang, in dem der Organismus seinen Bedarf an Nährstoffen bei ausbleibender oder minimaler Nahrungsaufnahme aus körpereigenen Reserven abdeckt, ohne dass gesundheitliche Schäden entstehen. Das Fasten löst im Körper bestimmte Vorgänge aus. So stellt das zentrale Nervensystem den Organismus auf Fettverbrennung um. Verdauung und andere Vorgänge im Körper werden auf „Sparflamme“ geschaltet. Eindeutig wissenschaftlich belegt ist der gesundheitliche Nutzen des Fastens nicht.

Ebenso ist es aber ein bewährtes traditionelles Mittel zur Gesunderhaltung von Geist und Psyche. Das bewusste Abschalten von der täglichen Alltagshektik bewirkt einen entspannten Zustand. Auch kann der Verzicht auf bestimmte materielle Dinge und Aktivitäten Willenskraft, Wahrnehmungs-, Durchhalte- und Konzentrationsvermögen steigern. Heute gibt es neben religiösem Fasten zahlreiche Fastenkuren von einer oder mehreren Wochen Dauer. Am bekanntesten dürften die Heilfasten-Methoden nach Otto Buchinger oder Mayr sein.

Beim Fasten unbedingt zu beachten sind nach Angaben der Ärztesgesellschaft Heilfasten folgende Punkte:

- mindestens 2,5 Liter Tee oder Wasser trinken
- die Ausscheidungsvorgänge über Darm, Leber, Nieren, Lungen und Haut fördern
- ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Bewegung und Ruhe herstellen
- nach dem Fasten die Ernährung vorsichtig aufbauen und einen gesünderen Lebensstil pflegen.

Gemüsesäfte in den Vordergrund zu stellen. Die Kelterei bietet Händlern ein Display zum Thema an. Außerdem hat das Unternehmen eine Fasten-Fibel entwickelt. Das Heft enthält Informationen zum Fasten und zu den *Beutelsbacher*-Säften.

Kurkiste von Voelkel

Auch der Getränke-Hersteller *Voelkel* hat eine Broschüre zum Thema Fasten für den Handel gestaltet. Säfte, die sich besonders gut als Begleiter für Fasten- und Frühjahrskuren eignen, hat das Unternehmen in einer Kurkiste zusammen gestellt. Sie enthält Möhren-, Rote Bete- und Gemüsemost, Sauerkraut- und Möhren-Sanddorn-Saft sowie die Mischung Gemüsesaft-Komposition.

Julia Granobs, zuständig für das Marketing bei *Voelkel*, empfiehlt Zweitplatzierungen im Verbund mit anderen passenden Produkten, beispielsweise Müslis, salzarmen Suppen, Naturjoghurt oder Quark. Auch andere Hersteller unterstützen den Handel bei POS-Maßnahmen. Die *Minderleinsmühle* beispielsweise bietet fürs Frühjahr Aktionen mit Müslis der Marke *Rosengarten* an und stellt Displays zur Verfügung. So gibt es die Klassik-Müslis zu reduzierten Preisen. Bei den Wohlfühl-Müslis >

> erhalten Kunden beim Kauf einer Packung ein Probierpäckchen gratis. „Des Weiteren ist im Frühjahr wieder unser Frühlingsmüsli erhältlich, im Osterdisplay oder auch einzeln“, sagt Katharina Gassauer von *Rosengarten*. Alle Müslis, die im Rahmen von Frühjahrsaktionen angeboten würden, passten von der Zusammensetzung her besonders zu den Themen Fitness und Gesundheit. So seien sie frei von Kristallzucker, das Harmoniemüsli berge neben Früchten und Nüssen Flocken aus Kamut und Purpurweizen.

Interview



BioHandel führte ein Gespräch mit Miriam Eisenhauer, Ökotrophologin und Ernährungsberaterin/DGE in Frankfurt, über Sinn und Hintergründe einer Ernährungsumstellung im Frühjahr und die passenden Lebensmittel.

BioHandel: *Abnehmen gerade im Frühjahr – macht das mehr Sinn als zu anderen Jahreszeiten?*

Miriam Eisenhauer: Liegt Übergewicht vor, ist eine gesundheitsförderliche Ernährungsumstellung, aus der Gewichtsreduktion resultiert, zu jeder Jahreszeit gleichermaßen sinnvoll. Allerdings haben Betroffene nach den Weihnachtsfeiertagen häufig eine höhere Motivation, bedingt durch ein schlechtes Gewissen, und werden sich im Frühjahr stärker ihres mangelhaften Ernährungsstils bewusst. Dieses weit verbreitete psychologische Phänomen wird durch die Medien verstärkt, die oft Diäten und Maßnahmen wie mehr Fitness und Bewegung im Frühling propagieren.

BioHandel: *Was halten Sie generell von Diäten als Maßnahmen zur Gewichtsreduktion?*

Miriam Eisenhauer: Wer abnehmen will, muss seine Ernährung langfristig umstellen. Begrenzte Zeiträume und Kalorien zählen helfen da nicht. Dieser Umlern-Prozess fällt vielen Menschen schwer. Dabei kann man sich ausgewogen ernähren und zugleich wirklich gut und auch relativ viel essen.

BioHandel: *Hat Fasten aus Ihrer Sicht einen gesundheitlichen Nutzen auch in Bezug auf den Verlust zu vieler Pfunde?*

Miriam Eisenhauer: Generell spreche ich mich nicht gegen das Fasten aus. Der Verzicht oder teilweise Verzicht auf bestimmte Lebensmittel ist eine Erfahrung, die vielen Menschen geistig und seelisch gut tut. Doch zur Gewichtsreduktion ist Fasten ungeeignet, wenn keine langfristige Ernährungsumstellung angestrebt wird. Das Hungern kann zum bekannten Jo-Jo-Effekt führen. Allerdings empfehle ich häufig eine Art kurzes Fasten vor dem Beginn einer Ernährungsumstellung, etwa auf Vollwertkost: Zwei Tage lang nur gekochtes und rohes Gemüse essen und dazu viel Kräutertee und Wasser trinken.

Obst, Fruchtttees und Fruchtsäfte sind tabu. Denn der in den Früchten enthaltene Zucker kann bei manchen Menschen eine hohe Insulinproduktion, gefolgt vom Unterzucker und damit verbundenen starken Hungergefühlen, auslösen. Nach diesem Gemüse-Fasten fällt die Umstellung auf einen anderen Ernährungsstil häufig viel leichter.

BioHandel: *Welche Rolle können Naturkost-Einkaufsstätten als Fachadresse für Menschen mit Gewichtsproblemen spielen?*

Miriam Eisenhauer: Kunden finden im Naturkostmarkt alles vor, was sie für eine ausgewogene Ernährung benötigen, die beim Abnehmen und Gewicht halten hilft. Man trifft dort auch auf Fachwissen durch die Beratung von gut geschultem Personal. Mitarbeiter können beispielsweise die Hintergründe der Vollwertkost erläutern oder Zubereitungstipps etwa für Hülsenfrüchte geben.

BioHandel: *Welche Lebensmittel sollten Biohändler beim Thema Gewichtsreduktion in den Vordergrund rücken?*

Miriam Eisenhauer: Wichtig sind einmal sämtliche Produkte aus Vollkorngetreide. Dabei gehört Vollkorn-Weizen ebenso dazu wie Dinkel- und Roggenvollkorn. Weitere sehr geeignete Lebensmittel sind Hülsenfrüchte und Tofu auf Grund ihres Reichtums an wertvollen Eiweißen und natürlich Gemüse und Obst, sowie Nuss-, Früchte- und Basismüslis.

BioHandel: *Wie sieht es denn bei Getränken aus?*

Miriam Eisenhauer: Im Grunde sind Wasser und ungesüßte Kräutertees die idealen Begleiter bei einer ausgewogenen Ernährung.

BioHandel: *Was ist mit Säften?*

Miriam Eisenhauer: Gemüse- und Fruchtsäfte kann man hin- und wieder mal trinken. Fruchtsäfte sollten Kunden, die abnehmen oder fasten wollen, nicht zu häufig trinken. Wie gesagt, kann der Fruchtzucker Hungergefühle auslösen. Die Nährstoffzufuhr wird durch das verzehrte Gemüse und Obst ja bereits abgedeckt.

BioHandel: *Sollten Käse, Wurst und Fleisch überhaupt nicht mehr empfohlen werden?*

Miriam Eisenhauer: Natürlich kann ein Mensch, der abnehmen will, auch diese Produkte essen, aber in Maßen. Es geht ja um eine lebenslange Umstellung.

BioHandel: *Studien zeigen, dass auch viele Naturkost-Käufer zu viel Pfunde auf die Waage bringen, wenn auch der Anteil geringer ist als unter den Kunden des konventionellen Lebensmittelhandels. Wo liegen hierfür die Gründe?*

Miriam Eisenhauer: Ich denke schon, dass viele Bio-Käufer einfach Freude an leckerem Essen haben. Hierzu gehören auch süße Lebensmittel. Im Bio-Markt gibt es davon reichlich. Vielleicht gibt sich doch so manch einer dem Trugschluss hin, Rohrzucker und Honig machten weniger dick als raffiniertes Zucker. <