



## Schön gesund

**Mein Frankfurter Alltag:**  
Ernährungsberaterin  
Miriam Eisenhauer weiß,  
was gut für uns ist -  
und was nicht.

**Gesunde Ernährung** war mir schon immer wichtig, das ist ein Thema, mit dem ich mich sehr früh zu beschäftigen begann. Ich habe in Gießen Ökotrophologie studiert, also Haushalts- und Ernährungswissenschaft, und daneben noch einige soziologische Fächer belegt, wo es um die Ernährung in Gesellschaft und Familie ging. 2005 fing ich an, als Ernährungsberaterin nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft

für Ernährung e. V. (DEG) zu arbeiten, und 2011 brachte ich mein Buch „Das Prinzip GESund“ heraus, das man inzwischen bereits in der dritten Auflage käuflich erwerben kann. Das Prinzip GESund basiert auf dem DEG-Ernährungskreis, den ich jedoch reformiert habe: Hierbei geht es um einen vollwertigen Ernährungsplan, bei dem die drei elementaren Bestandteile Gemüse, Eiweiß und Sättigungsbeilagen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Es brauchte vier Jahre und etliche Experimente, bis dieses Prinzip fertig ausgearbeitet war, die bisherigen Erfolge sprechen für sich. Letztes Jahr gründete ich dann mit zwei Kollegen das Gesundheitszentrum Vitaliq, in dem wir Beratungen und Kurse anbieten. Gesunde Ernährung spielt ja mittlerweile in großen Teilen der Gesellschaft wieder eine wichtige Rolle, zu uns kommen dann auch alle Altersklassen und Schichten – vom kleinen Kind bis zur 80-jährigen. Das Thema Diät ist nach wie vor eher weiblich besetzt, aber wir haben auch viele Männer und Paare, betriebliche Gesundheitsförderung gehört ebenfalls zum Angebot. Natürlich sind es oft Patienten mit einer schlechten Diagnose, die zu mir kommen, und in solchen Fällen ist dann oft auch eine seelische Begleitung gefragt. Aber es gibt inzwischen viele Menschen, die sich sagen: Das gönne ich mir jetzt, denn ich will etwas verändern! Mit jedem muss ich einen individuellen Plan erstellen. Wenn jemand zum Beispiel fasten möchte, rate ich davon ab: Man kann das als spirituelle Erweiterung machen, kein Problem. Aber wenn es dabei ums Abnehmen geht, kann das böse enden. Auch der Vegetarismus steht bei mir nicht gerade hoch im Kurs. Was nutzt es, an die Tiere zu denken, wenn man dann doch zu industriellen Milch- und Eiprodukten greift? Ich plädiere für eine vorwiegend vegane Ernährung, bei der es hin und wieder auch mal Eier von gut gehaltenen Hühnern oder Fisch und Fleisch aus biologischer Tierhaltung geben darf. Man muss nicht dogmatisch sein, sollte aber auf jeden Fall darauf achten, was man da isst.

*Aufgezeichnet von Andreas Dosch*