

Ernährung und Beratung in Corona-Zeiten

Die enormen Einschränkungen durch die Covid-19-Pandemie, die seit März 2020 den Alltag aller Menschen verändern und sie vor neue Herausforderungen stellen, haben dazu geführt, dass bereits im April 24 Prozent der Befragten bei einer Umfrage angaben, an Gewicht zugelegt zu haben. Darüber sprachen wir mit Agnes Streber, Gründerin und Geschäftsführerin vom Ernährungsinstitut KinderLeicht in München.



Es gab eine starke Rückmeldung von Eltern, die festgestellt haben, dass die Kinder in der Corona-Zeit etwas übergewichtig geworden sind“, so **Agnes Streber**. Die Diplom-Ökotrophologin und Co-Autorin des Buches „Nudge – Die Kunst, Essen geschickt zu platzieren“ berichtet im Gespräch mit **rhw management**, dass sie es mit Menschen zu tun hat, die seit der Corona-Krise wieder mehr mit Übergewicht kämpfen, weil die Abläufe und Rhythmen jetzt verändert sind.

Vorher nicht gekocht, was nun?

Eine alleinerziehende Mutter, die sehr viel zu arbeiten hatte und zwei pubertierende Kinder zu Hause versorgen musste, sagte zu Agnes Streber, dass sie weder kochen könne noch möchte und trotzdem ihre Kinder versorgen müsse. Bisher gab es in dieser Familie am Abend Brotzeit und sie selbst hat in der Kantine bzw. die Kinder in der Schule gut und vollwertig gegessen. Jetzt wurde eben Essen von Lieferdiensten bestellt, hinzu kamen noch weniger Bewegungsmöglichkeiten und manchmal auch Frust, der zum Gang zum Kühlschrank führte. „Bei meinen ersten Abnehm-Kursen nach Corona zeigte sich, dass die bisherigen Modelle, um abzunehmen, nicht mehr so gut funktioniert haben. Wie bekomme ich es hin, das Gewicht zu halten mit diesem anderen Rhythmus, das war für viele eine entscheidende Frage“, so Streber.

Der erste Lockdown im März 2020 war für die Kurse wie eine Vollbremsung. Es gab keine Beratung mehr, keine Kinderleicht-Kurse, dafür jede Menge Irritationen im Alltag. Nach zwei Wochen der Orientierungslosigkeit hat Agnes Streber beschlossen, sich umzuhören und einfach befreundete und bekannte

Unternehmen anzurufen, beispielsweise einen Öko-Großhändler, der normalerweise Biohotels beliefert. Er teilte Streber mit, dass er kurz davor ist, Bioware in den Container zu werfen, weil die Hotels geschlossen waren. Daraufhin hat die Münchnerin beschlossen, dass sie die Tafel im nahegelegenen Fürstentfeldbruck mit einem Notfallplan unterstützen könnte.

Notfallplan für die Tafelläden

Durch die Tafel werden wöchentlich rund 1.000 Menschen versorgt. Es gibt vier Tafelläden im Landkreis Fürstentfeldbruck und dort konnten sich die Tafelkund*innen bisher die Ware selber aussuchen, die sie mitnehmen möchten.

„Wir haben ein neues Konzept entwickelt und zwar haben wir die Lebensmittel in einer großen Halle gesammelt und Taschen mit Lebensmitteln gepackt, die dann den Tafelkund*innen ausgehändigt wurden“, erzählt Agnes Streber. Zu den Menschen aus Risikogruppen oder zu Menschen mit Behinderung sind die Ehrenamtlichen dann zusätzlich noch persönlich gefahren. Durch Stiftungsgelder und Spenden (unter anderem von der Aktion Mensch) konnten die Personalkosten und sogar Kosten für weitere Lebensmittel gedeckt werden, die noch ergänzend gekauft und in die Taschen gelegt wurden.

In den drei Monaten zeigte sich, dass dies die beste Lösung war. An vier Tagen pro Woche waren zehn bis zwölf ehrenamtliche Helfer*innen zur Stelle, die rund 1.000 Taschen gepackt haben. Mit dabei war unter anderem eine Familie, die sonst Babyschwimmkurse anbietet und mit ihren beiden 13- und 14-jährigen Kindern zum Helfen gekommen ist. Streber: „Außerdem haben wir gemerkt, dass die Studierenden



Seit über 20 Jahren vermittelt Agnes Streber Wissen am Ernährungsinstitut KinderLeicht (die Aufnahme entstand vor der Covid-19-Pandemie)

es zu Hause nicht so lange aushalten und gerne mal fünf Stunden pro Woche sinnvolle Tätigkeiten mit anderen Menschen erledigen möchten.“

Die sonstigen ehrenamtlichen Helfer*innen – beispielsweise Senioren – fielen ja weg, weil sie zu den Risikogruppen zählen. Doch einige von ihnen halfen trotzdem (unter Einhaltung der Abstandsregeln) kräftig mit und gaben beispielsweise Tipps, wie die Familien- und Single-Tüten so gepackt werden, dass die Lebensmittel dabei nicht beschädigt werden. „Und jetzt sind sie auch wieder zurück und können mancherorts wie gewohnt helfen“, so Streber.

„Koch-Workshops at home“ statt im Institut Kinder, die jetzt nicht mehr zu den Kursen kommen können, werden nun von Agnes Streber und ihrem Team besucht – einige dieser „Kochworkshops at home“ hätten einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen. Bewährt hat sich dabei eine Kursdauer von zwei Stunden.

Da kocht beispielsweise der große Bruder mit dem kleinen Bruder zusammen und nebenher wird noch ein Brot gebacken. Der Vater erkannte, dass man im Homeoffice sogar frisches Brot backen kann, was total schnell geht und lecker schmeckt. Während der „Kochworkshops at home“ schaut Agnes Streber sich um, ob die Küche kindergerecht eingerichtet ist, so dass acht- oder neunjährige Kinder beispielsweise schon selbst einen Karotten-Apfel-Salat hobeln und zubereiten können.

Zauberei in der Küche

Agnes Streber vermittelt seit über 20 Jahren ihre Ernährungswissen in München. Und sie hat noch weitere Qualifikationen: Die Diplom-Ökotrophologin ist Beraterin für Neurodermitis, als Köchin hat sie mit 17 Jahren den Bundesleistungswettbewerb der Köche in der Lufthansa-Küche in Frankfurt am Main gewonnen und sie ist therapeutische Zauberin.

„Ich nutze das Zaubern, weil ich weiß, dass ich dadurch mein Ziel besser verdeutlichen kann, also beispielsweise, sich wieder leicht zu fühlen. So kann ich vor den Augen der Kunden ein

ZUR PERSON

Agnes Streber (geboren 1962) ist Gründerin und Geschäftsführerin vom Ernährungsinstitut KinderLeicht seit 1999. Seit fast 20 Jahren macht sich Agnes Streber zum Auftrag, durch vielfältige und nachhaltige Projekte eine lebenswerte Zukunft mitzugestalten. Dabei ist ihr der nachhaltige Umgang mit der Umwelt ebenso wichtig wie die ganzheitliche Betrachtung der Zusammenhänge in den Bereichen Gesundheit, Ernährung und Kultur. Die Ökotrophologin, Köchin, Familientherapeutin, Motivationstrainerin und Zauberin verfügt über ganzheitlichen und systemischen Ansatz. Neben ihrer hauptberuflichen Tätigkeit, setzt sich Agnes Streber außerdem dafür ein, ihr Know-how auch an die nachfolgende Generation weiterzugeben. So ist sie Lehrbeauftragte an der Hochschule Albstadt-Sigmaringen und gibt dort Veranstaltungen im Rahmen des Moduls Ernährungsmedizin und -beratung.



www.kinderleichtmuenchen.de



Seil durchschneiden und dieses wieder zusammenfügen. Innere Bilder bestärken Menschen darin, ihre Ziele zu erreichen.“

Ausgezeichnetes Buch

Auch als Buchautorin ist Agnes Streber gerade sehr gefragt. Das Buch „Nudge – Die Kunst, Essen geschickt zu platzieren“ zusammen mit **Prof. Dr. Gertrud Winkler** und **Prof. Dr. Anna Elisabeth Purtscher** aus dem Verlag Neuer Merkur hat gerade den Preis der digitalen Buchmesse EuroLit 2020 für das beste Fachbuch des Jahres erhalten.

„Wir hatten schon mit drei großen Unternehmen Zoom-Konferenzen und haben unser Nudge-Konzept näher vorgestellt. Eine Firma hat beschlossen, 50 Bücher für ihre Küchenleiter*innen und den Außendienst zu bestellen. Ein Koch einer Betriebsgastronomie hat das Buch auch gekauft und schon die ersten Themen umgesetzt. Er hat festgestellt, dass die Kombination von verschiedenen Nudges am wirkungsvollsten ist“, so Agnes Streber.

□ Robert Baumann