

„Es reichen auch mal kurze Work-outs“

Ernährungsberaterin Jemima Koch gibt Sport- und Ernährungstipps für die Zeit während des Lockdowns.

Von Katharina Keller

Wolfsburg. Etwas mehr als ein Kilogramm haben die Deutschen im Schnitt in den ersten Monaten der Corona-Krise im Frühjahr zugenommen. Das Gewicht im Zeitraum April bis August 2019 lag einer Studie des Robert-Koch-Institutes (RKI) zufolge bei durchschnittlich 77,1 Kilogramm. Ein Jahr später – und damit ungefähr zu Beginn der Pandemie – vermerkte das RKI 78,2 Kilogramm. Das Institut spricht von einem Unterschied, der statistisch signifikant ist. 23.000 Menschen hat das RKI zu verschiedenen gesundheitlichen Themen befragt.

„Es fallen viele Wege im Alltag weg“, stellt Jemima Koch fest. Der Weg zur Arbeit zum Beispiel. „Ich bin zu vielen Terminen mit dem Rad gefahren“, berichtet die Wolfsburgerin, die als Ernährungsberaterin tätig ist. Die mangelnde Bewegung könnte für die 32-Jährige ein Grund für die Gewichtszunahme vieler Menschen sein. Denn auch die Fitnessstudios und Sportvereine haben derzeit wieder – so wie anfangs im ersten Lockdown auch – geschlossen. Seit Anfang November finden stadtweit beim VfL Wolfsburg, MTV Vorsfelde, VfB Fallersleben, TV Jahn Wolfsburg und in diversen Fitnessstudios keine Kurse mehr statt. „Online-Kurse bieten eine Alternative“, betont Koch. Gemeinsam mit ihrem Partner, der in Wolfsburg ein Fitnessstudio betreibt, bietet die Wolfsburgerin ebenfalls Kurse an. „Wir haben schon vor Corona damit angefangen, ein Programm zu erstellen – und konnten so gleich im März damit starten. Wir versuchen dabei immer, die Kinder miteinzubeziehen“, erzählt die 32-Jährige. Schließlich würden derzeit viele Wolfsburger zu Hause auch noch die Kinder parallel betreuen – und für die kann es ebenso Alternative zum ausfallenden Fußballtraining oder Kinderturnen sein. „Und es ist immer eine Freude zu sehen, wie viel Spaß die beim Mitmachen haben“, berichtet Koch.

Die Ernährungsberaterin rät beim Sportprogramm: runter mit der Perfektion! „Die Belastungen sind für viele gerade extrem. Es reichen auch mal kurze Work-outs.“



„Wenn ich das Laufen nicht mag, dann sollte ich es auch nicht machen. Sport soll Spaß machen“, betont die Wolfsburgerin Jemima Koch und rät: „Dann lieber mit den Kindern Fußball spielen.“

FOTO: BODO MARKS / DPA-TMN



Jemima Koch hat sich vor zwei Jahren freistellen lassen, um als Ernährungsberaterin in Wolfsburg arbeiten zu können.

FOTOS (2): KEREN BEGAU

Sich also 15 Minuten am Tag sportlich zu betätigen, sei schließlich besser als gar nicht, findet die Wolfsburgerin. Spaziergänge einplanen, empfiehlt die Expertin darüber hinaus. „Wenn ich das Laufen nicht mag, dann sollte ich es auch nicht machen. Sport soll Spaß machen“, betont Koch und rät: „Dann lieber mit den Kindern Fußball spielen.“ Einen einfachen Tipp für den Arbeitsalltag hat die Wolfsburgerin ebenfalls: „Wir sitzen den ganzen Tag am Schreibtisch. Eine Möglichkeit wäre, sich ab und an aufzurichten und so zu arbeiten. Wer keinen höhenverstellbaren Schreibtisch hat, der kann sich auch eine Wasserkiste nehmen und seinen Laptop daraufstellen.“

Auch beim Essen sagt Koch: „Die Perfektion sollte heruntergeschraubt werden.“ In vielen Haushalten fehlt derzeit die Zeit für das

ausgiebige Kochen. „Ich bin ein großer Fan vom Vorkochen. Es ist vielleicht möglich, eine Suppe für drei, vier Tage zu kochen und diese dann einzufrieren“, so die 32-Jährige. Auch seien viele Tiefkühlgerichte besser als ihr Ruf – „da gibt es tolle Sachen.“ Auch bringt die Expertin Dosengerichte ins Gespräch. Und wenn alle Stricke reißen: „Dann gibt es mittags mal eine Brotzeit und abends etwas Warmes. Oder mal einen Tag gar kein warmes Gericht.“ Auch das Bestellen einer Pizza ist für die Wolfsburgerin nicht per se schlecht und sollte nicht zwangsläufig zu einem ungenuten Gefühl führen, wenn man auf seine Linie achten möchte: „Ich kann mir ja eine Pizza auch mit meinem Partner teilen und eine Gemüsebeilage dazu bestellen, die man sich dann ebenfalls teilt.“

Für die Ernährungsberaterin



Sport ist neben ausgewogener Ernährung wichtig, um fit zu bleiben.

macht Corona übrigens nicht grundsätzlich dick. „Wir können immer noch selbst entscheiden, was wir essen. Die Supermärkte haben geöffnet.“ Die Wolfsburgerin berichtet, sie kenne viele, die die Zeit nutzen, um ihre Essensgewohnheiten umzustellen und damit Erfolg haben. „Das Kuchenbüffett bei der Arbeit fällt beispielsweise weg. Der Alltag sieht anders aus und bietet Chancen für andere Trainingszeiten. Zudem entdecken etliche das Kochen für sich“, berichtet Koch.

Ihre Beratungen finden derzeit allesamt online statt, berichtet die 32-Jährige. Per E-Mail, am Telefon oder auch Video spricht sie mit ihren Klient*innen. „Ich arbeite von montags bis sonntags – aber nie acht Stunden. Das finde ich schön so“, erzählt die Wolfsburgerin über ihren Alltag. Vor zwei Jahren ließ sie sich von Volkswagen freistellen, um

ganz als Ernährungsberaterin zu arbeiten. Mittlerweile hat sie auch angefangen, zu studieren: natürlich Ernährungswissenschaften. „Mich hat das Thema Ernährung schon immer interessiert.“ Insbesondere die psychische Komponente habe sie gereizt. Essen habe schließlich auch mit Emotionen zu tun, so Koch. „Essen kann trösten, kann eine Belohnung oder Sinnesbefriedigung sein. Ich kann mich aber auch mit Essen bestrafen, indem ich alles in mich reinstopfe“, zählt die Expertin auf. Wir kennen die Szenen aus Filmen, wenn die Schauspielerinnen vor lauter Liebeskummer eine ganze Packung mit Eiscreme verschlingen.

Mehr Frauen als Männer würden sich von ihr beraten lassen, gibt die Wolfsburgerin an. „Frauen haben andere Ansätze als Männer und sehen sich als das Problem an.“ Manchmal reichen wenige Gespräche aus, bei anderen würde es mehrere Monate dauern. Und dabei geht es Koch nicht um das Abnehmen. „Das ist kein schönes Wort. Ich spreche viel lieber von Gewohnheitsveränderungen – und die brauchen Zeit“, betont die 32-Jährige. Das Ziel: Ernährung sollte irgendwann kein Thema mehr sein im Alltag. „Es gibt Menschen, bei denen Kreisen die Gedanken nur noch um das Thema Ernährung“, berichtet Koch. Viele würden sich in einem Teufelskreis befinden, alte Muster würden immer wieder durchbrechen. Die Folge: der Jo-Jo-Effekt. „Viele messen den Erfolg an dem schnellen Gewichtsverlust und finden die Diät, die am meisten Kilos zum Purzeln gebracht hat, am besten. Dabei hinterfragen sie aber nichts. Und das ist alles wertlos, wenn wir dann schnell wieder in alte Gewohnheiten verfallen“, erklärt Koch. Dieses Muster müsse langfristig durchbrochen werden, ersetzt durch neue Gewohnheiten, so dass das Thema Ernährung keine Rolle mehr spielt. „Und das am besten bis zum Ende des Lebens.“

Ernährungs-Serie

■ **Kommt die Bewegung** derzeit bei Ihnen zu kurz? Haben Sie keine Zeit, jeden Tag zu kochen? Oder nutzen Sie den veränderten Rhythmus, um an Ihrem Lebensstil zu arbeiten? Welche Erfahrungen haben Sie in der Corona-Zeit gemacht? Erzählen Sie uns davon. Schreiben Sie uns eine E-Mail an bz.redaktion@gmx.de.

Vielfalt und Toleranz in der Arbeitswelt

Volkswagen Immobilien unterzeichnet die Charta der Vielfalt.

Wolfsburg. Mit der Unterzeichnung der Charta der Vielfalt setze Volkswagen Immobilien (VWI) ein klares Zeichen für Vielfalt und Toleranz in der Arbeitswelt und signalisiere die Wertschätzung aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – unabhängig von deren Geschlecht und geschlechtlicher Identität, Nationalität, ethnischer Herkunft, Religion oder Weltanschauung, Behinderung, Alter, sexueller Orientierung und Identität, wie VWI mitteilt.

„Die Vielfalt von Menschen mit ihren unterschiedlichen Lebensformen ist ein kostbares Gut für die VWI: Nur wenn Vielfalt selbstverständlich gelebt wird, können alle ihr Potenzial bestmöglich einbringen und wir als Unternehmen erfolgreich sein“, betont VWI-Geschäftsführer Hardy Brennecke und ergänzt: „Mit konkreten Maßnahmen, dem Einsatz von drei Diversity Manager*innen bei VWI und Diversity-Schulungen für all unsere Führungskräfte arbeiten wir ganz bewusst daran, dass Vielfalt auf allen Ebenen spürbar wird. So können wir uns gegenseitig helfen, bewusste und unbewusste Vorurteile abzubauen.“

Weitere Informationen: www.charta-der-vielfalt.de

Phaeno bietet Online-Workshops an

Wolfsburg. Das Phaeno bietet zwei kostenfreie Online-Workshops für Familien an. Kinder und Erwachsene basteln gemeinsam mit Phaeno-Mitarbeitern fantasievolle Märchenmaschinen oder erleben lustige Schattenmonster, wie das Science-Center mitteilt. Aus Pappkartons, Holzspießen und weiteren einfachen Materialien, die sich im Haushalt oder im Supermarkt finden lassen, bauen die Teilnehmenden beim Workshop „Märchenhafte Maschinen“ einen Antriebsmechanismus. Damit lassen sich zauberhafte Figuren antreiben. Beim Workshop „Schattenmonster“ kommen Familien den Geheimnissen von Schatten auf die Spur.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldung unter ☎(05361) 890100. Die Online-Workshops finden jeweils von 16.30 bis 17.30 Uhr statt. Die Termine finden Interessierte auf www.phaeno.de.



Hilfe aus Wolfsburg erreicht Familien in Kabul

Der Wolfsburger Verein „Bildung für Kinder in Afghanistan“ versorgt Menschen, die durch die Pandemie ihre Existenzgrundlage verloren haben.

Von Stephanie Giesecke

Wolfsburg. Unterstützung aus Wolfsburg konnten jetzt erste Bedürftige in Kabul entgegennehmen. Der umtriebige Verein „Bildung für Kinder in Afghanistan“ hat 5000 Euro an Kontaktpersonen vor Ort überwiesen, um notleidende Familien in den armen Randgebieten der Hauptstadt mit Hilfsgütern über den Winter zu bringen. Die Verteilung läuft. Die stellvertretende Vereinsvorsitzende Devah Falcone hatte im November einen Spendenaufruf auf der Online-Plattform Betterplace gestartet. Am 8. Dezember war die Zielsumme erreicht: 76 Spender stifteten 4000 Euro, die benötigt wurden, um für 50 Familien



Devah Falcone mit ihrem Vater Haschem Babory, der in Afghanistan aufwuchs und später bei Volkswagen arbeitete. Er ist Vorsitzender des Vereins „Bildung für Kinder in Afghanistan“.

ARCHIVFOTO: SEBASTIAN PRIEBE/REGIOS24

je 100 Kilogramm Mehl, 25 Kilogramm Reis, 7 Kilogramm Zucker, 5 Liter Öl, 1 Kilogramm Tee und 12 Päckchen Seife zu kaufen. Einkauf

und Verteilung übernahmen Devah Falcones Onkel Mohammad Husain und andere Familienmitglieder. Der Arzt hatte die Wolfsburger

auf akute Probleme in seiner Heimatstadt hingewiesen.

Viele Tagelöhner haben in der Corona-Pandemie die Möglichkeit verloren, ein Einkommen nach Hause zu bringen. Versorgungsketten wurden unterbrochen, die Lebensmittelpreise stiegen. Mehl und Öl, berichtete Falcone zu Beginn der Spendensammlung, seien um 20 Prozent teurer geworden. Zucker kostete etwa 12 Prozent mehr als vor der Pandemie. „Das ist wahrscheinlich viel für Familien, die nur einen Dollar pro Tag verdienen.“

Die Hütten, in denen die Armen in Kabul leben, sind oft mehr als provisorisch zusammengemauert. Dächer aus Plastikplanen schützen eher schlecht als recht vor Nacht-

temperaturen unter dem Gefrierpunkt. Damit die Kontaktpersonen in Afghanistan den Familien auch Decken bringen können, ist der Verein an seine eigene Kasse gegangen. „Wir haben selbst noch einmal 1000 Euro draufgelegt“, so Falcone, die eine weitere Hilfsaktion ankündigt.

In der Vergangenheit kümmerte sich „Bildung für Kinder in Afghanistan“ in erster Linie um den Aufbau einer Schule in der Provinz Logar. Inzwischen werden in der Institution im Dorf Ebad Kalah mehr als 300 Schüler unterrichtet. Auch in den langen Winterferien stehen die Räume nicht leer. Der Verein finanziert Winter-Förderkurse. 55 Kinder nehmen daran teil – freiwillig und kostenlos.



Säcke mit Reis, Mehl und Zucker, Öl zum Kochen und warme Decken erleichtern 50 notleidenden Familien in Kabul das Leben.

FOTO: BILDUNG FÜR KINDER IN AFGHANISTAN E. V.