

# Übergewicht nimmt zu

Ernährungsberaterin Carina Tessmann aus Alt Meteln hat viele Ideen, um dem entgegenzuwirken

Christina Köhn

**E**rnährung ist vielfältig und so viel mehr, als nur mit einer Diät abnehmen zu wollen. „Auch Zunehmen, Essstörungen, Intoleranzen oder neue Formen wie Vegetarismus gehören dazu“, erklärt Carina Tessmann. Sie muss es wissen. Immerhin ist sie in dem Bereich seit mehr als 20 Jahren beruflich aktiv. Und erlebt mit der Corona-Krise eine große Veränderung bei der Ernährung.

„Schon vorher war das Übergewicht das größte Problem, doch seit Beginn der Pandemie ist das noch schlimmer geworden“, sagt die ausgebildete Diätassistentin und zertifizierte Ernährungsberaterin aus Alt Meteln. Sie erlebe bei ihren Patienten besonders das Einhergehen mit einer Depression. „Und auch Kinder greifen immer häufiger in diesen unsicheren Zeiten zu Süßigkeiten. Deswegen binde ich sie, so gut es geht, mit ein.“ Die geänderten Essgewohnheiten führen zudem zu einem Anstieg an Intoleranzen.

Mit ihrer lockeren, offenen und doch bestimmten Art versucht sie dann zu helfen, den Teufelskreis zu durchbrechen. Dabei arbe-

tet sie nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, kurz DGE. Gemeinsam wird ein Ernährungsplan entwickelt, die Patienten führen ein Essprotokoll. Sie gehen gemeinsam einkaufen, Carina Tessmann unterstützt beim Brotbacken, sucht Rezepte raus. „Ganz wichtig ist mir dabei, dass mein Gegenüber zu den Lösungen und Speisen zu 100 Prozent Ja sagen kann.“ Sie guckt sich auch die sportlichen Aktivitäten an und gibt dazu Tipps.

Dabei ist ihr Credo: Es muss einfach sein. Die Lebensmittel sollten im örtlichen Supermarkt vorrätig sein und nicht erst im Internet bestellt werden müssen. Immer wieder auf dem Speiseplan zu finden: Haferflocken. „Das ist einfach mein Lieblingslebensmittel, sie passen zu allem.“

Für Carina Tessmann ist es wichtig, zu unterstreichen, dass es keine Verbote gibt, es darf alles gegessen werden, außer es liegt eine Intoleranz vor. „Das ist das A und O, der erste Schritt. Dann sollte regelmäßig gegessen werden. Und ich muss mir überlegen, welche Lebensmittel ich mag“, erklärt sie. Der Patient müsse satt und zufrieden sein, sonst wolle er keine Diät machen. „Und natürlich gehen



Carina Tessmann ist Ernährungsberaterin in Alt Meteln und bemerkt einen Anstieg an Übergewicht seit Beginn der Corona-Pandemie. Foto: Olaf Penke

Sport und Bewegung mit einer gesunden Ernährung Hand in Hand.“

Egal ob bei einem 80-Jährigen mit Diabetes oder bei einer jungen Frau, die wegen eines Schicksals zu viel isst - die Diätassistentin bemerkt häufig, dass Veränderungen schwer fallen. „Viele Patien-

ten brauchen einen Anstoß und eine längere Begleitung. Bei psychischen Erkrankungen als Grund für die Probleme bin ich auch mal Therapeut“, sagt Tessmann.

Deswegen verteile sie die fünf Termine, die die Krankenkasse bezahlt, auch auf zwei bis drei Monate. Eine

Ernährungsberatung könne aber auch selbst bezahlt werden. Am Ende erhält jeder ein patientengerechtes Handout mit Essensplänen für die Wochen, Rezepte und hilfreiche Tipps zur richtigen Lagerung von Lebensmitteln. „Da sind dann natürlich auch Rezepte für Piz-

za, Burger oder Schokopudding zu finden - aber eben gesund“, sagt die zweifache Mutter, bei der es zu Hause auch mal eine Tiefkühl-Pizza gibt. Und die regelmäßig mit Mythen aufräumen muss: „Nach 18 Uhr keine Kohlehydrate mehr zu essen, ist absoluter Quatsch.“

Die Corona-Pandemie habe aber auch etwas Positives bei der Ernährung bewirkt. „Viele haben mehr Zeit fürs Kochen, weil sie viel mehr zu Hause sind“, erzählt die gebürtige Neustadt-Glewerin. „Es wird in der Küche mehr ausprobiert. Ich werde besonders von Freunden in letzter Zeit häufig nach Rezepten gefragt.“

Und auch für sie persönlich bringt die Pandemie eine positive Veränderung. „Ich habe mich im August teilweise selbstständig gemacht.“ 30 Stunden ist Carina Tessmann noch in der Lübstorfer Klinik aktiv, arbeitet dort in der Ernährungsberatung, leitet Kochgruppen, gibt Vorträge. Als selbstständige Ernährungsberaterin mit einer Zertifizierung vom Verbund der Diätassistenten hat sie viele Ideen, möchte in Alt Meteln mit den Kindern und Senioren arbeiten, ein gesundes Grillen anbieten, Sportgruppen informieren. Erste Anfragen gibt es bereits.