

Orientierung in gesunder Ernährung

Sissach Veranstaltungsreihe zur nachhaltigen Ernährung

SANDER VAN RIEMSDIJK

«Mit welcher Haltung gehe ich durch das Leben?», fragt die 41-jährige Andrea Saladin aus Sissach, Kunstvermittlerin und ausgebildete körperzentrierte NLP-Coach (Neuro-Linguistisches Programmieren) und Mentalcoach, und schiebt nach «Denken, Fühlen und Handeln kann viel Verwirrung und Ungleichheit stiften und darum ist es zentral, sich immer wieder zu orientieren und auszubalancieren.» Mit ihrem Projekt «Das Blaue Zimmer», das sie seit Frühling 2020 in Sissach betreibt, möchte sie Werkzeuge hierfür bereitstellen und einen Ort für Wandel anbieten, welchen die Gesellschaft aus ihrer Sicht dringend braucht. Für den Wandel ist wieder eine Neuorientierung notwendig – sowohl im Innen als im Aussen.

An der Eigenmächtigkeit erfreuen

In Gesprächen und Veranstaltungen zu lebensnahen Themen möchte Andrea Saladin den Menschen Gelegenheit bieten, ihre Fähigkeiten in einer wertschätzenden Atmosphäre zu mobilisieren und sich an ihrer Eigenmächtigkeit zu erfreuen – die neue Ausrichtung des Lebens entstehe dann von selbst. Diese Eigenmächtigkeit bedeutet nach ihrem Verständnis, dass der Mensch vieles selber bestimmen kann und es ihm Spass machen kann, diejenigen Kräfte zu nutzen, die ihm vorher nicht bewusst waren. «Fähigkeiten bewusst machen und die eigene Balance stärken: Nur so kann jeder im Leben Verantwortung für sich und andere übernehmen», erläutert Andrea Saladin.

Eigenmächtiges Denken bei der Ernährung

Mit ihrem Projekt will sie zudem das Thema der Ernährung im Rahmen einer niederschweligen Veranstaltungsreihe, die sich aus zehn Angeboten mit verschiedenen Referentinnen und Referenten und Kursleitenden zusammensetzt,

ansprechen. Auch hier steht das eigenmächtige Denken im Zentrum, wobei den Kursteilnehmenden nicht nur das theoretische Wissen vermittelt wird, sondern unkomplizierte Lösungsangebote sollen beim Hinterfragen der bisherigen kulinarischen Gewohnheiten helfen. An dieser Veranstaltungsreihe, die in verschiedenen Lokalitäten und an regionalen Plätzen in Wechselwirkung zwischen Theorie und Praxis angeboten wird, werden wirksame Konzepte zu verantwortungsvollem Konsum vorgestellt.

Die Ernährung bildet das Fundament

Als Auftakt in der Veranstaltungsreihe stand «Die Einführung in die gesunde, nachhaltige, alltagstaugliche Ernährung». Maya Mohler, Fachfrau Ernährung im Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung «Ebenrain», gab Antworten auf Fragen was es heutzutage bedeutet gesund zu essen. Oder was hat der Nahrungsmiteleinkauf mit Nachhaltigkeit zu tun und wie setzte ich das in meinem vollen Alltag ein? Anhand von gut dokumentierten Unterlagen zeigte sie auf wie wichtig gesund essen und trinken als Fundament für einen gesunden Lebensstil ist. Aber nicht nur. Es braucht dazu auch Bewegung, ausreichend Schlaf, Entspannung und soziale Kontakte. Jeder Mensch soll dabei individuell seine Balance finden, die ihm entspricht und nicht zu viel Anstrengung erfordert. Anhand einer Grafik zeigte sie auf, dass die Umwelt deutlich davon profitiert, wenn jede zweite Fleischmahlzeit durch eine vegetarische Alternative ersetzt wird. Dabei soll eine Mahlzeit angemessen, abwechslungsreich und ausgewogen sein. Ein Einkauf von Lebensmitteln soll gut geplant sein, massvoll und allfällige Reste sollen verwertet werden können. Denn rund 30 Prozent der produzierten Nahrungsmittel werden weggeworfen. *Für Informationen zur Veranstaltungsreihe mit Themen und Kursdaten: www.dasblauezimmer.ch*