

# „Gemüse ist das bessere Obst“

Ernährungsempfehlungen sind ein guter Leitfaden, um sich ausgewogen zu ernähren. Oft werden sie komplex dargestellt und sind für Otto Normalverbraucher nur schwer verständlich und nicht alltagstauglich. Die Pharmazeutin Karin Hofinger hat sich Gedanken dazu gemacht, wie man Empfehlungen plakativ darstellen kann. Ihre Überlegungen hat sie in das von ihr konzipierte Vital-Teller-Modell® einfließen lassen. Wir wollen wissen, was es damit auf sich hat.

DAS INTERVIEW FÜHRTE ELISABETH RUDOLPH



*ernährung heute: Frau Hofinger, Sie sind Pharmazeutin und haben früher in Apotheken gearbeitet. Wie sind Sie zum Thema Ernährung gekommen?*

Kochen und Essen haben mich von Kindesbeinen an interessiert, vielleicht auch deshalb, weil ich in meiner Familie entsprechende Vorbilder hatte. Mit der Zeit sind noch weitere Faktoren dazugekommen. Als ehemalige Leistungssportlerin im Bereich Segeln war Essen immer ein Thema. Nicht nur das Gewichtsmanagement stand im Vordergrund, es ging auch darum, während der langen Wettkämpfe gut versorgt, satt und bei vollen Kräften zu sein. Durch das Pharmaziestudium habe ich mein Interesse rund um Ernährung noch intensiviert. Besonders fasziniert bin ich seit jeher von der Pflanzenheilkunde, aber auch von der Physiologie und Biochemie. Schlussendlich hat auch der berufliche Alltag in der Apotheke dazu beigetragen. Tagtäglich wurde ich mit Ernährungsthemen konfrontiert, dazu kamen viele persönliche Gespräche. Irgendwann war die Zeit reif, Essen und Ernährung künftig mehr Raum zu geben, ich vertiefte mein Wissen mit einschlägigen Zusatzausbildungen und machte mich als Trainerin, Beraterin und Autorin selbstständig.

*Ernährung liegt Ihnen also sehr am Herzen. Auch deshalb haben Sie das Vital-Teller-Modell entwickelt. Worum geht es dabei?*

Es geht darum, durch einfache, klare und praktische Botschaften zu vermitteln, wie ausgewogene Ernährung aussehen soll. Die Erfahrung zeigt, dass gängige Ernährungsempfehlungen, z. B. die Ernährungspyramide, häufig schlecht verstanden werden. Es scheitert oft an der praktischen Umsetzung: Wie viel soll wovon und zu welcher Mahlzeit gegessen werden? Mit dem Teller-Modell bilde ich die wesentlichen Inhalte der Empfehlungen auf einem Teller plakativ ab. Das Ziel ist, auf einen Blick erkennen zu können, wie Speisen zusammengesetzt sein sollen, vom Frühstück bis zum Abendessen. Ich verzichte absichtlich auf Fotos und verwende stattdessen grafische Symbole. Man findet keine Gramm-Angaben, denn diese halte ich für viel zu kompliziert. Auch aufs Kalorienzählen verzichte ich ganz bewusst. Begriffe wie Handvoll oder Esslöffel sind leichter verständlich und realitätsnah. Es geht mir nicht um Perfektion, sondern um eine gesunde Mischung am Teller.

*An welcher wissenschaftlichen Basis orientiert sich dieses Modell?*

Bei der Entwicklung habe ich mich an gängige Ernährungsempfehlungen der Deutschen und Österreichischen Gesellschaft für Ernährung gehalten, allerdings mit Modifikationen. Bei dem Teller-Modell rücken Gemüse und Fette ganz bewusst noch mehr in den Vordergrund.

*Dazu passt auch eine Ihrer Kernaussagen: Gemüse ist das bessere Obst. Dieser Grundgedanke spiegelt sich auch auf dem Teller wider. Obst schneidet demnach nicht so gut ab. Warum?*

Beim Vital-Teller-Modell habe ich vor allem darauf geachtet, den

Gemüseanteil zu erhöhen. Die Österreichische Ernährungspyramide sieht drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag vor. Meine Empfehlung lautet: vier Teile Gemüse und eine Portion Obst. Obst läuft beim Teller-Modell als gesundes Süßes, das fallweise einen Gemüsebaustein ersetzen kann. Die Erklärung dafür ist einfach: Früchte sind süß und kariogen. Die Zuckergehalte werden oft nicht gesehen. Gemüse hingegen hat weniger Zucker, deshalb auch weniger Kalorien, aber eine ähnliche Zusammensetzung wie Obst. Meiner Meinung nach ist das vor allem beim Gewichtsmanagement relevant, beispielsweise bei Übergewichtigen. Hier empfehle ich sogar fünf Portionen Gemüse und den gänzlichen Verzicht auf Obst.

*Wurde das Vital-Teller-Modell evaluiert?*

Noch nicht, zumindest nicht wissenschaftlich. Die bisherige Bewertung erfolgte auf Basis der Selbstevaluation und zahlreichen Rückmeldungen von Einzelpersonen – darunter auch Angehörige einschlägiger Gesundheitsberufe. Die Leute verstehen sehr schnell, worum es geht – das hilft ihnen beim Essen im Alltag. In naher Zukunft soll das Modell auch wissenschaftlich untersucht werden. Die Gespräche dazu laufen bereits.

*An wen richtet sich das Modell in erster Linie?*

An jeden, der sich für Ernährung interessiert. Es ist aber auch als Beratungsmedium für Multiplikatoren aus dem Gesundheits-, Bildungs- und Ernährungsbereich gedacht.

*Sie beschäftigen sich intensiv mit Gewürz- und Kräuterkunde. Inwieweit fließt dieses Wissen in das Konzept ein?*

Als Pharmazeutin habe ich mich immer schon für Pflanzenkunde und Phytotherapie interessiert, vor allem in Kombination mit Ernährung.

Schließlich handelt es sich bei Gewürzen und Kräutern um die ältesten Arzneien der Welt, man könnte sie also salopp als Essmedizin bezeichnen. Das Würzen spielt deshalb auch beim Vital-Teller-Modell® eine große Rolle und bildet die Basis des geschmackvollen Essens. Ich persönlich achte sehr auf die Qualität der Kräuter und Gewürze. Da kommt für mich vorzugsweise Arzneimittelqualität in Frage, also das Reinste vom Reinen. Eine gute Wahl sind auch Bio-Gewürze.

*Großen Wert legen Sie auf Genuss und achtsames Essen. Sollten wir uns generell wieder mehr Zeit für unsere Ernährung nehmen? Wie stehen Sie dazu?*

Ja, das sollten wir definitiv tun. Denn Essen und Trinken sind die Basis des Lebens, geraten aber leider immer mehr zur Nebensache. In der Hektik des Alltags nimmt man sich kaum mehr Zeit für die täglichen Mahlzeiten. Essen sollte wieder zur angenehmen Hauptsache werden. Mein Ansatz ist daher: mit allen Sinnen aufmerksam dabei sein und in Ruhe genießen. Bewusst eine Pause einlegen und darauf achten, was und vor allem wie viel man isst. Wiederum ganz praktisch: Achtsamkeitspraxis ohne Extratermin, denn gegessen wird ja sowieso. ■



Karin Hofinger

#### BUCHTIPP

Handbuch Gesunde Küche  
Wohlfühlen und genießen  
mit dem Vital-Teller-Modell.  
Über 200 köstliche Rezepte.  
Löwenzahn Verlag, Innsbruck.  
368 Seiten, gebunden,  
ISBN 978-3-7066-2605-7.  
Preis: 34,90 €