



Küchenmeister Thomas Wagerer mit den Teilnehmern und Vorsitzender Anna Pritzl.

Foto: Hausladen

Viel Obst, Gemüse und Fisch

Kochkurs der Rheuma-Liga mit dem Diätkoch Thomas Wagerer

Hohenwarth. Die Arbeitsgemeinschaft Bad Kötzing-Cham der Deutschen Rheuma-Liga e.V. bietet ihren Mitgliedern neben Trocken- und Wassergymnastik auch Vorträge und Ausflüge an. Am Dienstag fand in der Schulküche der Volksschule Hohenwarth ein besonderes „Schmankerl“ statt, nämlich ein Kochkurs über die moderne Rheuma-Diät.

Erste Vorsitzende Anna Pritzl konnte dabei ein volles Haus begrüßen, besonders den Leiter des Kochkurses Thomas Wagerer, den Küchenmeister und Diätkoch der TCM Klinik aus Bad Kötzing. Besonderer Dank galt auch der Schulleitung mit Rektor Franz-Xaver Eiberger für die Bereitstellung der Schulküche. Zur Einleitung wurde das Ziel der modernen Rheuma-Diät dargelegt. Die Ernährung gehört zum Be-

handlungsschema: Beschwerden lindern, Entzündungen hemmen, Knochenaufbau fördern, Medikamentenverbrauch verringern und somit die Lebensqualität verbessern. Fleisch sollte nicht öfter als drei Mal die Woche gegessen werden, bevorzugt Pute und Rind. Der Verzehr von Innereien und fetten Wurstwaren sollte vermieden werden. Gemüse, Salat und Obst sollte man täglich essen, roh oder kurz erwärmt, sei viel besser als Vitaminpillen zu schlucken.

Besonders wertvoll sind Fischmahlzeiten. Lachs, Makrele und Hering liefern wertvolle Omega 3 Fettsäuren, die den Entzündungsprozess hemmen. Ganz wichtig sei das Trinken. Mindestens zwei Liter pro Tag Wasser, Kräutertee, Gemüseschorle oder Saftschorlen sind gute Durstlöcher. Die Teilnehmerinnen wurden

in vier Gruppen eingeteilt und bald konnte man leckere Gerüche wahrnehmen. Von der Bärlauchsuppe über italienischen Paprikasalat mit Schafskäse bis hin zu Maisplätzchen wurden tolle Gerichte unter der Anleitung des Küchenmeisters Thomas Wagerer zubereitet. Und die Teilnehmerinnen waren sichtlich mit Spaß bei der Sache.

Das perfekte Anrichten auf vorgewärmten Tellern und das gemeinsame Verzehren der gesunden Köstlichkeiten war natürlich der Höhepunkt des lehrreichen Abends. Es wurde deutlich, dass man als betroffener Rheuma-Patient, nicht dieser Krankheit ausgeliefert ist, sondern es selbst in die Hand nehmen kann. Man kann aktiv mit Ernährung und Bewegung die Lebensqualität erheblich steigern, war das Resümee des Abends.