

Projektbeschreibung „Gesunde Ernährung“

Eine ausgewogene Ernährung ist eine entscheidende Grundlage, dass der körperliche Stoffwechsel funktioniert. Leider sind Appetitlosigkeit und Magen/Darmprobleme oft Begleiterscheinungen bei Depressionen. Deshalb hat sich unsere Gruppe in diesem Jahr mit der Thematik „Gesunde Ernährung“ beschäftigt. Hauptsächlich ging es darum Anregungen und Tipps zu sammeln, die jeder Einzelne dann für sich im alltäglichen Leben umsetzen kann.

U.a. haben wir am 20.04.2010 den Kurs „Kräuter für die Frühjahrskur“ bei der VHS Leipzig besucht. Gegenstand dieser Veranstaltung war, Informationen zu erhalten, wie Heilpflanzen und Wildkräuter den Körper entschlacken und entwässern können, ihm neue Kräfte verleihen und darüber hinaus die körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert werden kann.

Die Kursleiterin, Frau Tuch, hat neben der Bedeutung der Frühjahrskräuter auch praktische Hinweise für eine gesunde Ernährung unter Verwendung dieser Kräuter gegeben.

Im Kurs wurden folgende Kräuter vorgestellt:

- Brennnessel
- Bärlauch
- Löwenzahn
- Sauerampfer
- Giersch
- Knoblauchrauke
- Gundelrebe
- Weiße Taubnessel

Die Teilnehmer hatten die Möglichkeit, während der Veranstaltung zubereitete Säfte und eine Kräuterbutter zu probieren.

Über diesen Kurs wurde unsere Gruppe außerdem dazu angeregt, im Frühjahr die neu erwachende Natur aufzusuchen und gemeinsam nach den vorgestellten Kräutern Ausschau zu halten.

Dieses Projekt hat letztendlich auch einen Beitrag dazu geleistet, das Denkverhalten positiv zu beeinflussen. Denn so wie die Natur immer wieder aufs Neue erblüht, ist auch eine Verbesserung unserer Gesundheit möglich.

Außerdem ist geplant das gewonnene Wissen über die Kräuter im Frühjahr 2011 bei einem gemeinsamen Kochen anzuwenden.