

Naschen und dabei fit bleiben

Das zweite Kochbuch von Sabine Witzke zeigt Rezepte für ein gesundes Leben – Vorstellung am 6. Oktober

Von Ulrike Pongratz

MAINTAL ■ „Low Carb – gesunde Leckereien ‚ohne‘ Kohlenhydrate“, so lautet der Titel des zweiten Buches von Sabine Witzke mit neuen Rezepten. „Nicht noch ein Kochbuch!“ – neigt man zu denken, doch im Gespräch mit der Autorin wird deutlich, dass man hier nicht nur eine wunderschön bebilderte Rezeptesammlung von zuckerfreien Naschereien und Gerichten mit wenig Kohlenhydraten in den Händen hält, sondern eine Anleitung zu einer bewussten Ernährung und gesunden Lebensweise.

„Ich begleite die Menschen ganzheitlich“, sagt die jugendlich-frisch wirkende Autorin in ihren Unterrichts- und Therapieräumen in Bischofsheim. Die Räume sind hell und freundlich gestaltet, die Einrichtung von fernöstlichen – buddhistischen – Einflüssen geprägt. Und weil „alles mit allem zusammenhängt“, wie Witzke sagt, in ihrem Leben alles ineinandergreift, spricht sie nicht nur über Kochen und Backen, sondern über Körper, Seele und Geist.

Begonnen habe sie vor etwa zehn Jahren damit, ihre Ernährung umzustellen. „Ich fühlte mich einfach nicht wohl. Ich habe verschiedene Diäten und Ernährungsweisen ausprobiert und festgestellt, dass es mir sehr gut tut, wenig Zucker zu essen. Und so habe ich angefangen, in der Küche zu experimentieren.“ Damals, erinnert sich Witzke, wäre ihre zuckerfreie Ernährung noch auf Unverständnis gestoßen. Doch sie ließ sich nicht entmutigen. Und hatte in ihrem Umfeld auch Erfolg. „Als Lehrerin“, sagt sie, „sehe ich tagtäglich was die Kinder an Süßem essen und trinken. Sie ernähren sich ungesund.“

Über zahlreiche Elterngespräche konnte sie bei einigen Kindern eine bewusste Ernährung erreichen. „Man hat gesehen, wie gut es ihnen getan hat.“

Da aber nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene und sie selbst gerne naschen würden, habe sie angefan-



Ungewohnte Herstellung: Diese leckeren Törtchen sind ganz ohne Zucker gemacht worden. Kochbuch-Autorin, Sängerin und Ernährungsberaterin Sabine Witzke liebt das Naschen – auch ohne Zucker. ■ Fotos: Pongratz



Sabine Witzke hat durch Ernährung ohne Kohlenhydrate 18 Kilo abgenommen. In ihrem zweiten Buch gibt sie Rezepte preis.

gen, „Süßes“ ohne Zucker zu kreieren. Als leidenschaftliche Köchin und gelernte Hauswirtschafterin, die bei einem Konditor gelernt hat, so Witzke, konnte sie ihre Ideen auch professionell in herrliches Konfekt, Kekse und Kuchen umsetzen. Daraus entstand 2010 ihr erstes Buch „Süße Leckereien ‚ohne‘ Kohlenhydrate“. In Fachvorträgen und VHS-Kursen plädiert sie seitdem für eine Ernährung mit wenig Kohlenhydraten.

Die Autorin selbst ernährt sich seit etwa zehn Jahren fast ausschließlich ohne Kohlenhydrate und hat ihren gesamten Stoffwechsel umgestellt. „Ich habe 18 Kilogramm abgenommen und halte seit acht Jahren mein Gewicht mit dieser Ernährungsumstellung“, schreibt sie in ihrem neuen Kochbuch. Hier erläutert sie die Grundlagen und Zusammen-

hänge von „Low Carb“, gibt Tipps zum Frischhalten und Aufbewahren und erklärt die Basis-Zutaten für die Rezepte.

Essen, Bewegung und ein ausgewogenes Verhältnis von Entspannung und Aktivität sind für die vielseitige Lehre-

rin, Ernährungsexpertin und Therapeutin der Schlüssel zu einem guten Leben. Als eine – nach eigenen Worten – der ersten Körpertherapeutinnen deutschlandweit hat sich Witzke in der traditionellen tibetischen Medizin ausbilden lassen. „Mantra singen“, Entspannen und Singen, oder auch Stimmführung ergänzen außerdem das Repertoire der Musikpädagogin.

Bei ihren Kursen „Musik für Mäuse“ entdecken bereits Kleinkinder ihre Freude am Singen und Musizieren. „Wahrscheinlich sind schon 1000 Menschen durch meine musikalischen Hände gegangen“, vermutet die Lehrerin und ergänzt. „Singen kann jeder, aber ohne Förderung kein Gesang.“ Vielen Maintalern ist Witzke ein Begriff durch „groove people“, den ersten Pop-Chor im Main-Kinzig-Kreis, den sie 1990 ins Leben gerufen hat.

Mit Vorreiterrollen kennt sich die Allrounderin also bestens aus. Nicht nur was man isst, zeige der Körper als Kunstform wieder, sondern auch die Stimme lasse dies erkennen. Damit schließt sich der Kreis zwischen Kunst, Musik, Bewegung und Ernährung. „Essen ohne Zucker ist zukunftsweisend“, da ist sich die Maintalerin sicher.

Zum Schluss reicht sie Törtchen, kleine Kunstwerke aus „Biskuit, Melonengurkenschnee und ‚Gummibärchen‘ mit Sahnehäubchen“ – eine Geschmacks-Explosion im Gaumen.

Low Carb live erleben

- Rezepte aus „Low Carb – gesunde Leckereien ‚ohne‘ Kohlenhydrate“ wird Sabine Witzke am 6. Oktober in ihren Räumen in Bischofsheim, Am Kreuzstein 17, vorstellen. Zwischen 16 und 21 Uhr sind Gäste willkommen.
- Die Autorin wird an diesem Abend in das Thema einführen und für persönliche Gespräche zur Verfügung stehen. Die Gäste erwartet ein kleines Buffet mit den leckersten Rezepten aus ihrem Buch. Wer nicht mit leerem Magen nach Hause gehen will, sollte sich für diese Veranstal-

tung heute noch anmelden, entweder telefonisch oder per E-Mail.
 ■ Auch auf der Buchmesse in Frankfurt können sich ernährungsbewusste Leser informieren. Der Shaker media Verlag ist in Halle 3 am Stand D 96 zu finden. Witzke wird dort am Samstag, 14. Oktober, mit Kostproben von 15 bis 17 Uhr vor Ort sein.
 ■ Kontakt zur Autorin: Sabine.Groove.people@web.de
 Telefon: 0 61 09/6 24 20
 www.sabinewitzke.de ■ upo

Soziale Kontakte und Entlastung

Im Seniorenzentrum „Kleeblatt“ in Bischofsheim werden täglich bis zu zwölf Tagesgäste betreut

MAINTAL ■ Tageszentren in Senioreneinrichtungen tragen unter anderem dazu bei, dass ältere Menschen, die körperlich eingeschränkt oder aufgrund von Demenz pflegebedürftig sind, so lange wie möglich in ihrem Zuhause wohnen und würdevoll leben können. Die qualifizierte Betreuung und Pflege der Gäste – besonders unter dem Aspekt, diesen soziale Kontakte zu ermöglichen und pflegende Angehörige in ihrem Alltag zu entlasten – steht auch im Bischofsheimer „Kleeblatt“-Seniorenzentrum des DRK-Kreisverbands Hanau im Vordergrund.

Ein fünfköpfiges qualifiziertes Team, bestehend aus drei examinierten Altenpflegerinnen und zwei Betreuungskräften, betreut hier aktuell in der Zeit von 9 bis 17 Uhr maximal zwölf Tagesgäste pro Tag. Manche Gäste kommen nur an einem Tag, manche nutzen dieses Angebot mehrfach wöchentlich in den großzügigen Räumlichkeiten, die wohnlich eingerichtet sind und auf die un-

terschiedlichen Bedürfnisse nach Gemeinsamkeit oder Ruhe eingehen. Eine Terrasse und ein begrünter Innenhof gehören ebenfalls zum Tageszentrum im „Kleeblatt“, dessen Besucher nicht nur aus Maintal, sondern auch aus Hanau, Bruchköbel sowie Fechenheim kommen.

Jennifer Dolag und Silke Dähn, beide examinierte Altenpflegerinnen, erläutern den Tagesablauf: „Unsere Gäste werden morgens von einem Fahrdienst zu Hause abgeholt und treffen alle bis 9 Uhr ein. Dann wird erstmal gemeinsam mit den Pflegekräften gefrühstückt, wozu auch das tägliche Begrüßungslied am Anfang gehört“, so Dolag. Verena Schoppmeier, Einrichtungsleiterin im „Kleeblatt“ Bischofsheim, ergänzt: „Das ist eines der Rituale, die für unsere Gäste im sozialen Miteinander von großer Bedeutung sind. Denn sie haben einen hohen Wiedererkennungswert und bieten dadurch Struktur und Halt.“

Es folgen die Bewegungs-

runde und beziehungsweise oder eine Beschäftigungsrunde. Hierbei orientiere man sich an den Interessen und Fähigkeiten der Gäste, so Dähn. „Ein Rückzug in die ge-

mütlichen Entspannungssessel ist jederzeit möglich“, erklärt die Altenpflegerin. Auch sinngebende gemeinsame hauswirtschaftliche Tätigkeiten wie Kuchen oder

Kekse backen, Gemüse schälen oder Blumen gießen können dazu gehören. Im Tageszentrum werde darauf geachtet, dass die Gruppen an den verschiedenen Tagen best-

möglich in ihren Kapazitäten harmonisieren. „Ein dementer Gast, der zum Beispiel viel Bewegung benötigt, würde sich in einer von Rollstuhlfahrern dominierten Gruppe nicht wohlfühlen“, so Dolag.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen, bei dem die Gäste aus zwei Menüs wählen können wie die stationären Bewohner der Einrichtung, folgt die Mittagsruhe je nach Bedarf beispielsweise im Liegesessel oder einem der drei vorhandenen Betten in einem separaten Raum. Entspannen, Zeitung lesen oder einfach auf der Terrasse in der Sonne sitzen, heißt es dann, bevor es mit ein bisschen Musik zur Kaffeerunde mit Kuchen geht. Auch hier ergänzen Rituale, wie die Nutzung von Klangschalen und das Vortragen eines Gedichts beziehungsweise Spruch des Tages durch die Pflegekräfte diese Mahlzeit. Nach einer weiteren Beschäftigungsrunde und einem Abschlusslied werden die Gäste vom Fahrdienst wieder nach Hause gefahren. ■ das



Ein fünfköpfiges Team betreut in der Zeit von 9 bis 17 Uhr die Tagesgäste. Manche Gäste kommen nur an einem Tag, manche nutzen dieses Angebot mehrfach wöchentlich. ■ Foto: PM

VERANSTALTUNGEN

Eisstockschiützen laden für morgen zum Turnier

MAINTAL ■ Bereits in den vergangenen beiden Jahren wurden beim 1. Eisstockschiützenverein Maintal-Bischofsheim der Wilhelm-Fix-Pokal und der Franziskaner-Pokal in einem Turnier ausgespielt. Gleiches ist auch für dieses Jahr vorgesehen. Die Ausspielung beider Pokale in einem Turnier ist deshalb möglich, weil beim Wilhelm-Fix-Pokal im Wettbewerb nur im Modus „Jeder gegen Jeden“ antritt, beim Franziskaner-Pokal kommen noch sechs Durchgänge im Zielschießen hinzu. Zur Überraschung aller wurden in den Vorjahren niemals die gleichen Turnierteilnehmer Gewinner beider Pokale. So werden beim diesjährigen Turnier, das am Dienstag, 3. Oktober, um 10 Uhr auf den Bahnen des Vereins bei den Sportplätzen des FSV Bischofsheim beginnt, Patrik Richter den Wilhelm-Fix-Pokal und Manfred Roth den Franziskaner-Pokal verteidigen. Im Anschluss an das Turnier lädt der Verein nicht nur die Spieler, sondern alle Mitglieder zu einer deftigen Erbsensuppe ein. ■ das

IN KÜRZE

Literaturkreis trifft sich heute

MAINTAL ■ Ein Treffpunkt für Bücherfreunde unter den Maintaler Senioren ist der Literaturkreis mit Brigitte Seuring. Er trifft sich heute sowie am Montag, 16. Oktober, ab 15 Uhr in der DRK-Altenwohnanlage Dörnigheim, Ascher Straße 31, im Gruppenraum. ■ das

IHR DRAHT ZU UNS

Ihre Ansprechpartner für alle redaktionellen Themen in Maintal
redaktion@maintaltagesanzeiger.de



Ltg.: Lars-Erik Gerth (leg)
 Telefon 0 61 81/29 03-370



Monica Bieleesch (mcb)
 Telefon 0 61 81/29 03-316



Martina Faust (mf)
 zurzeit in Elternzeit



David Scheck (das)
 Telefon: 0 61 81/2903-373