

## AUS DEN HEIMISCHEN UNTERNEHMEN

# Herdeckerin schwört auf heimische Pflanzen

Eva-Maria Michnik (57) setzt auf Optimierung der Ernährung – ganz ohne Tabletten. Individuelle Beratung

Von Elisabeth Semme

**Herdecke.** „Es ist so simpel, etwas für seine Gesundheit und sein Wohlfühlgefühl zu tun. Das geht ohne Tabletten, man muss nichts bestellen und auch nicht viel Geld dafür zahlen“, sagt Eva-Maria Michnik. Sie weiß genau, wie und womit Menschen ihre Ernährung verbessern können. Denn das Thema spielt seit Jahrzehnten in ihrem privaten wie beruflichen Leben eine Rolle. Nun hat die Herdeckerin noch einmal zwei Jahre lang beim Bildungswerk für therapeutische Berufe (BTB) in Remscheid gebüffelt. Und sich im Mai als Ernährungsberaterin mit Schwerpunkt Ernährungsoptimierung mit Heilpflanzen selbstständig gemacht.

## Fragebogen und Protokoll

Am Anfang waren es Allergien bei ihren Kindern, später dann gehörte Ernährung für die ausgebildete Erzieherin zum Lernprogramm in der Kita. „Ich habe auch mal sechs Jahre die Schülerhilfe in Wetter geleitet. Selbst dort ging es oft um Ernährung“, erzählt die 57-Jährige. Als Eva-Maria Michnik schließlich als Köchin in einem Bistrot arbeitete, in dem alles ganz frisch zubereitet wurde, machte ihr das so viel Spaß, dass sie sich entschloss, noch mal die Schulbank zu drücken. „Ich wollte mich breit aufstellen, aber vor allem wollte ich wissen, warum die heimischen Kräuter und Heilpflanzen, zu denen auch unsere Gemüse gehören, therapeutisch so gut anzuwenden sind“, so die Herdeckerin. Und betont: „Die heimischen Pflanzen sind übrigens die gesündesten, die wir zur Verfügung haben; denn ihre Inhaltsstoffe sind sehr reichhaltig und sie wachsen unter den gleichen Umweltbedingungen wie wir.“ Eva Michnik erinnert an „das alte Wissen von Oma und Opa, die schon aus Brennnesseln oder Löwenzahn Salat gemacht und intuitiv Kräuter eingesetzt haben“.

Wird Eva-Maria Michnik als Ernährungsberaterin um Rat gefragt, schaut sie sich zunächst die individuelle Ernährung ihres Klienten an. „Anfangs wird ein Ernährungsfragebogen ausgefüllt, danach gilt es, eine Woche lang ein Ernährungsprotokoll zu führen. Mit Hilfe eines EDV-Programms kann ich anschließend das Essverhalten analysieren. Dabei gilt es, herauszufinden, wo Defizite in der Ernährung vorliegen. Daraus entwickle ich dann ein individuelle Ernährungsprogramm, das entweder auf eine Gewichtsreduzierung oder auf gesundheitliche Prob-



Nach bestandener Ausbildung in Ernährungsberatung und Heilpflanzenkunde hat Eva-Maria Michnik (57) sich selbstständig gemacht. Sie optimiert die Ernährung ihrer Klienten und weiß auch, wie Kräuter haltbar gemacht werden. FOTO: ELISABETH SEMME

leme wie etwa Allergien oder ähnliches ausgerichtet ist. Ziel kann es aber auch sein, Nährstoffe bewusst aufzunehmen, um Krankheiten vorzubeugen“, so Eva Michnik.

## Alltagstaugliche Umsetzung

Defizite in der Nährstoffversorgung – etwa zu wenig Eisen oder zu wenig Calcium – würden zwar meistens beim Arztbesuch festgestellt. „Aber wenn die Menschen dann Präparate dafür verschrieben bekommen, hören die natürlich auf zu wirken, wenn man sie weglässt. Aber wenn jemand seine Ernährung dauerhaft anders ausrichtet, also zum Beispiel ein besseres Stück Fleisch statt der Bratwurst oder der verarbeiteten Wurst isst, dann stelle sich das Aha-Erlebnis zwar etwas später, aber dafür nachhaltiger ein.“

Zudem versucht die Herdeckerin Alternativen zu dem aufzuzeigen,

was Menschen besser weglassen sollten oder aus Überzeugung weglassen wollen; denn sie möchte niemandem eine Nahrungsmittelumstellung „aufpfropfen“. Die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten erfolge unter Berücksichtigung der persönlichen Vorlieben und Abneigungen, so dass eine alltagstaugli-

che Umsetzung möglich ist.

Es mache ihr auch Spaß, wenn sie die Verblüffung der Leute sehe, denen sie erklären kann, „dass Brennnesselsamen 50 mal mehr Eisen hat als ein normaler Kopfsalat. Und die Samen sind so einfach zu sammeln, und man muss sie nicht irgendwo bestellen oder kau-

## Mit dem Einkauf fängt es an

Beraterin leistet manchmal „Aufklärungsarbeit“

Eva Michniks Beratung beginnt bei manchen Klienten bereits beim Einkauf. „Manche Leute waren noch nie in einem Bioladen. Andere trauen sich nicht an Vollkornbrot heran. Da braucht es manchmal viel Aufklärungsarbeit“, weiß die 57-Jährige. Hat jemand bereits seine Philo-

sophie gefunden, etwa als Vegetarier oder Veganer, liege es ihr fern, das zu verurteilen. „Da spielen soziale, wirtschaftliche und ethische Aspekte eine Rolle. Es gibt eben nicht die Ernährung, nur für jeden die optimale. Ich will nicht verteuern, sondern optimieren.“

## Wirkungsweisen der Kräuter

■ Ort der individuellen Beratung und der Seminare können vom Interessenten bestimmt werden. Eva-Maria Michnik stellt alle Materialien zur Verfügung.

■ Kräuterseminare bieten einen Einblick in die Wirkungen und gesundheitlichen Aspekte verschiedener Heilpflanzen. Angeboten werden sie zu Themenbereichen wie „Frühjahrskur“ oder „Entgiftung von schädlichen Umwelteinflüssen“.

■ Ab einer Gruppenstärke von drei Personen bietet die Herdeckerin solche Seminare an.

■ Mehr Infos findet man auf der Homepage [www.genussvollwert.de](http://www.genussvollwert.de)

„Vor allem wollte ich wissen, warum die heimischen Kräuter und Heilpflanzen, zu denen auch unsere Gemüse gehören, therapeutisch so gut anzuwenden sind.“

Eva-Maria Michnik, Ernährungsberaterin

fen. Auch Löwenzahnblüten sind so gesund, deren Bitterstoffe sind für die Leber sehr gut. Oder Kapuzinerkresse, die man im übrigen auf der Fensterbank züchten kann, wirkt antibiotisch und kann bei Harnwegsbeschwerden helfen. Auch Schafgarbe ist eine Top-Pflanze für die Leber. Mit einer Tinktur daraus kann man eine Wickel zur äußerlichen Anwendung machen.“ Es sei so simpel, ganz ohne Tabletten etwas für seine Gesundheit und sein Wohlfühlgefühl zu tun, so die Expertin. „Dazu braucht man übrigens keine asiatischen Goji-Beeren, von denen man gar nicht weiß, wo sie herkommen und wie sie angebaut wurden“, so die Herdeckerin, die auf die heimischen Pflanzen und Gemüsesorten schwört. „Ihre Wirkung ist faszinierend, und sie sind nicht teuer. Der Wirsing wirkt antioxidativ, und das Kilo kostet nur 69 Cent“.