

# „ISS DICH CLEVER“

## Gewinnbringend: Ernährungskonzepte im Fitnessstudio

Oecothrophologin Anna-Marisa Kirstein entwickelte für Grundschulen und das Fitnessstudio My Sport Lady (body LIFE Club des Monats in der Ausgabe 10/2012) das Ernährungsprojekt „Iss dich clever“. Sie verrät, warum sie es wichtig findet, Ernährungskonzepte in Fitnessstudios zu integrieren, und wie diese umgesetzt werden sollten.



Foto: Mariusz Szozygiel/shutterstock.com

Mit ihrem Ernährungs- und Bewegungsprojekt „Iss dich clever“ vermittelt Oecothrophologin Anna-Marisa Kirstein Kindern im Grundschulalter den Umgang mit Lebensmitteln, deren Namen, Herkunft, Anbau und Ernte. In einem Artikel für „Fokus Online“\* berichtet sie, dass neun von zehn Kindern jeden dritten Tag Fertiggerichte essen würden und wenig über Lebensmittel wüssten.

Aber nicht nur bei Kindern sei dies zu beobachten. „Die Zeit zeigt, dass Kochen nicht zur täglichen Gewohnheit zählt, sondern etwas Besonderes ist: ‚Schatz, heute wird gekocht.‘ Meistens gibt es dann ein Drei-Gänge-Menü, wogegen die restlichen Tage in der Woche zu der Fertigpackung im Supermarkt gegriffen, im Restaurant nebenan gegessen oder beim Thai-Lieferanten das Abendessen bestellt wird. Natürlich gibt es auch Ausnahmen. Aber in der Zeit, in der wir heute leben, gibt es viele berufstätige Eltern, die neben Doppel-

### „Ernährungsirrtümer des Nachwuchses“



Zum vollständigen „Fokus Online“-Artikel „Ernährungsirrtümer des Nachwuchses“ geht es hier.

belastung, Freizeitstress und vielen anderen Tätigkeiten keine Zeit mehr zum Kochen haben“, sagt die Expertin.

Doch nicht nur in der Schule kommt das Projekt gut an. Auch die Mitglieder des Fitnessstudios My Sport Lady sind von Anna-Marisa Kirsteins Arbeit begeistert: „Das Projekt wird durch die Mitglieder positiv aufgefasst. Wir erhalten Anfragen von Müttern, die das Projekt auch in der Schule ihrer Kinder umsetzen möchten“, sagt die Oecothrophologin stolz.



„Mit praktischem, einfachem Kochen haben wir großen Erfolg“, sagt Anna-Marisa Kirstein



schenken uns ihr Vertrauen. Dem sollten wir so gut wie möglich gerecht werden.“

Anna-Marisa Kirstein ist der Überzeugung, dass es wichtig sei, die Ernährung schon beim Eingangstest mit ins Gespräch zu bringen. Außerdem haben sich laut ihren Erfahrungen Kurse von einigen Wochen bewährt, bei denen die Teilnehmer geschult und auch mental gestärkt werden, um einen neuen Weg einzuschlagen. „Mit praktischem, einfachem Kochen haben wir großen Erfolg. Es ist wichtig, gutes Personal zu haben, das ganzheitlich denkt und noch mehr weitergeben will als nur Sport“, sagt sie. Doch können Fitnessstudios davon auch finanziell profitieren? „Für die Studios ist es doch wichtig, dass die Mitglieder gerne kommen, sich gut aufgehoben fühlen und ihre Ziele erreichen. Dann bleiben sie langfristig und wissen, dass sie im richtigen Studio sind. Dann kann ihnen der Low-Budget-Club auch nichts anhaben. Man kann mit Ernährungsprogrammen verdienen, sich statt mit der herkömmlichen Werbung in der Gemeinde einen guten Namen machen, z.B. mit Vorträgen über Gesundheit, mit Konzepten wie „Iss Dich clever“ oder

### Integration von Ernährungskonzepten ins Studio

„Unsere Gesundheit ist sehr wertvoll. Bisher beschäftigt sich die Mehrzahl der Fitnessstudios vorwiegend mit Bewegung. Jedoch sind eine ausgewogene Ernährung und das seelische Gleichgewicht ebenso wichtig“, sagt Anna-Marisa Kirstein. Sie selbst ist in einer Fitnessumgebung aufgewachsen. Ihr Vater beschäftigte sich sehr mit Ernährung und war der Gründer der Sportiven Protokost, die später an Nestlé verkauft wurde. Ihre Mutter Jasmin, Gewinnerin des body LIFE-Lifetime-Award 2012 (siehe auch Seite 14), gründete eines der ersten Frauenstudios Deutschlands. „Deshalb war Fitness und Ernährung ein Thema unseres Alltags. Dies ist aber für die meisten Menschen anders. Viele gehen ins Fitnessstudio, um abzunehmen, und trainieren an zahlreichen Ausdauergeräten, wissen aber nicht, wie sie sich ernähren sollen“, sagt sie. „Ich finde es wichtig, dass Fitnessstudios ihre Mitglieder nicht



Anna-Marisa Kirstein vermittelt Kindern den Umgang mit Lebensmitteln, deren Namen, Herkunft, Anbau und Ernte

nur im sportlichen Bereich fördern, sondern das ganzheitliche Wohl sehen. Menschen müssen da abgeholt werden, wo sie stehen. Dazu brauchen sie Unterstützung in vielerlei Hinsicht. Deshalb sind auch Body-&-Mind-Programme wie Yoga immer beliebter. Als Fitnessstudiobetreiber übernimmt man auch eine gesellschaftliche Verantwortung. Menschen

auch mit Kochkursen. Ich glaube, jeder Club hat die Möglichkeit, in seinem Rahmen ein Stück zum Gemeinwohl unserer Gesellschaft beizutragen. Ich persönlich fange bei Kindern an, weil sie unsere Zukunft sind.“

[www.focus.de/familie/gastkolumnen/kirstein/kindern-mangelt-es-an-wissen-ueber-ernaehrung-wie-kriegen-die-den-ganzen-zucker-ins-nutellaglas\\_id\\_3912468.html](http://www.focus.de/familie/gastkolumnen/kirstein/kindern-mangelt-es-an-wissen-ueber-ernaehrung-wie-kriegen-die-den-ganzen-zucker-ins-nutellaglas_id_3912468.html)