

## Im Gespräch mit Marlies Lüthi, Ernährungsberaterin BSc SVDE



### Marlies, wie kamst du zu deinem spannenden Beruf? Wie verlief dein Bildungsgang?

Als Bauerntochter hat mich das Essen und alles was damit zusammenhängt schon immer interessiert. Darum war mir nach der Sekundarschule und meinem 10. Schuljahr klar, dass ich dies zu meinem Beruf machen wollte. Zuerst wurde ich zur Köchin ausgebildet, darauf folgte die Berufsmatur und anschliessend wurde ich in einem weiteren Lehrjahr zur Diätköchin. Nun kamen vier Jahre Studium an der Fachhochschule für Ernährung und Diätetik, welches ich mit dem Bachelor abschloss.

### Wo arbeitest du und wer kommt zu dir in die Beratung?

Ich arbeite in einer privaten Ernährungsberatungs-Praxis. Sie befindet sich im Spital in Langenthal und zusätzlich bin ich in einer weiteren Praxis in Bern angestellt. Meine Klienten werden mir meist von den Hausärzten zugewiesen. Es sind zumeist

Menschen, die entweder nach bestimmten Operationen oder wegen Krankheiten, die mit der Ernährung zu tun haben, zu uns geschickt werden.

### Mit welchen Problemen wirst du vor allem konfrontiert?

Oft sind es Menschen, die an Übergewicht leiden, aber auch Diabetiker, die meinen Rat benötigen. Auch Allergien, Intoleranzen und weitere ernährungsbedingte Krankheiten gehören zu meinem Arbeitsfeld. Wichtig ist für mich, dass meine Patienten motiviert sind, bereits ein Ziel vor Augen haben, das sie mit meiner Hilfe erreichen möchten. Es gibt auch Fälle, bei denen ich richtiggehend als Detektiv herausfinden muss, wo das Problem meines Patienten eigentlich liegt.

### Was sind die hauptsächlichsten Fehler, die uns allen bei unserer Ernährung unterlaufen?

Der grösste und wichtigste Fehler ist, dass wir uns über unsere Ernährung allzu viel Gedanken machen. Wichtig wäre, dass wir lernten, auf unseren Körper zu hören, seine Signale zu deuten. Er weiss nämlich ganz genau, was ihm zuträglich ist und was ihm schadet. Übertriebene, unkontrollierte Diäten oder ständiges Naschen von Süssigkeiten schaden uns, das wissen wir genau. Eine normale, ausgewogene Ernährung, dazu ein gesundes Mass an Bewegung und Sport gehören zu einer gesunden Lebensweise.

### Wie hältst du es persönlich mit dem Essen? Hältst du dich an das, was du in deiner Ausbildung gelernt hast?

Oh, ich esse gern, und eigentlich alles. Essen ist mir wichtig. Ich achte zwar darauf, dass stets Gemüse, etwa auch ein Salat, zu meinem Menü gehört. Und ehrlich, einem guten Dessert kann auch ich nicht widerstehen.

Eigentlich komisch, dass Ernährungsberaterinnen als Leute gelten, die einem die Lust am Essen vermiesen wollen. Das Gegenteil ist der Fall. Mit Genuss essen, was uns Freude macht, alles mit Mass und dazu genügend Bewegung. Das bedeutet Lebensqualität, und dazu möchten wir verhelfen.

Danke Marlies, für deine Bereitschaft, der «Schwarzen Spinne» Red und Antwort zu stehen. Wir wünschen dir alles Gute.

