

## IM GESPRÄCH

## „Die Vorfreude auf kommende Genüsse fehlt“

Dass es alles Obst ganzjährig gibt, hält Ernährungsberaterin Helga Buchter-Weisbrodt für problematisch

► Helga Buchter-Weisbrodt wuchs in einem südbadischen Obstbaubetrieb auf. Nach Promotion am Institut für Obst-, Gemüse- und Weinbau der Universität Hohenheim, Stuttgart, begann sie 1989 ihre freiberufliche Tätigkeit als Beraterin und Wissenschaftsautorin. Zehn Fachbücher und hunderte von Fachartikeln stammen aus ihrer Feder. Buchter-Weisbrodt lebt mit ihrer Familie heute in Rödtersheim-Gronau. Marktplatz regional befragte sie zum Thema Füllhorn-Depressivität.

*Frau Buchter-Weisbrodt, wie äußern sich Füllhorn-Depressionen?*

Wer ein dichtes Dach über dem Kopf, einen vollen Kühlschrank, eine gesunde Familie, einen großen Garten und eine sichere Arbeitsstelle hat und auf die Frage, wie es denn so geht, mit „Ach, es geht so“ statt mit „Es geht mir ausgezeichnet“ antwortet, leidet eindeutig an Füllhorn-Depressivität. Diese Krankheit ist mittlerweile bei uns verbreitet, sie kann seit etwa 20 Jahren vermehrt beobachtet werden.

*Wer ist besonders davon betroffen?*

Besonders Menschen ohne eigenen Nutzgarten, die alle Obst- und Gemüsearten rund ums Jahr aus dem Laden holen. Und die junge Generation, die es gar nicht anders kennt. Früher standen nahezu alle Lebensmit-

tel nur kurzzeitig zur Verfügung: Erdbeeren und Spargel im Frühjahr, Kirschen im Sommer und Quitten im Herbst. Vielen fehlt inzwischen der natürliche Wechsel der Nahrungsmittel und die Vorfreude auf kommende Genüsse, beides wesentliche Lebensaspekte.

*Ja, aber ist das nicht ein Fortschritt, immer Erdbeeren oder Blumenkohl präsent zu haben?*

Nein. Wenn jetzt bei uns die eigentliche Erdbeerzeit beginnt, bestand schon viele Wochen lang die Möglichkeit, die Vorfreude mit den aus dem Süden importierten Früchten zu nehmen, die bereits in der letzten Januarwoche bei uns eintrafen. Ähnliches gilt für Trauben, Kirschen und viele andere Obst- und Gemüsearten. Diese Art des Überflusses scheint unbewusst zu Überdross zu führen, das Ganzjahres-Füllhorn beraubt uns der Vorfreude. Empfehlenswert: Regional und saisonal essen, nicht nur aus Rücksicht auf die Umwelt, sondern auch als Anti-Depressiva der eigenen Zufriedenheit und Gesundheit zuliebe. Warten können lohnt sich!

*Was kann gegen Füllhorn-Depressivität getan werden?*

Gartenbesitzer sind hier im Vorteil: Sie können sich viel im Freien bewegen, haben Freude am Wachsen ihrer Pflanzen und sie können die Früchte

ihrer Arbeit ernten. Für Kinder sind Beerenträucher mit den verteilt reichenden Mai-, Him-, Stachel- und Brombeeren ideal. Wer über keinen Garten verfügt, sollte sich am Angebot der heimischen Erzeuger orientieren, die reife Früchte mit vollem Aroma anbieten können.

*Birgt ein Garten noch weitere Schätze? Ja, er vermittelt Naturerlebnisse, etwa*

die brummende Hummel im Frühjahr, das kecke Rotkehlchen im Winter. Obstbäume sind kommunikationsfördernd: Man erinnert sich an den starken Blattlausbefall, die reiche Ernte an Birnen und die weniger gute Kirschernte eines Jahres. Und so ganz nebenbei bauen sich bei der Gartenarbeit auch im Frühjahr die im Winter angesammelten Pfunde wieder ab. (ain)



Obst-Expertin Helga Buchter-Weisbrodt rät zu saisonal angepasstem Früchte-Konsum.

—FOTO: KUNZ