

Der wichtigste Schritt ist das Anfangen

Tobias Sinn gibt rund um Worpsswede Seminare zur Ernährungsumstellung und hat noch viele weitere Ideen

Worpsswede-Hüttenbusch. Abnehmen, ohne verzichten zu müssen? Das geht, sagt Tobias Sinn. „Mit einer Ernährungsumstellung kann man nachhaltig abnehmen.“ Der gelernte Koch hat sich zum Ernährungsberater ausbilden lassen und bietet jetzt Kurse zur Ernährungsumstellung an. „Der wichtigste Schritt“, meint Tobias Sinn, „ist Anfangen.“ Dass das nicht ganz so einfach ist, räumt der in Heudorf lebende Ernährungsberater aber auch ein. Um Essgewohnheiten wieder loszuwerden, braucht man einen starken Willen. „Hinzu kommt, dass wir von unserem Umfeld nicht immer dazu ermutigt werden.“ Gründe, sich nicht sinnvoll ernähren zu können, finden sich leicht: Zeitmangel, Stress, Gewohnheit. „Man muss bereit sein, etwas ändern zu wollen.“ Das ist der erste Schritt. In einem zweiten könnte man sich einer der Kleingruppen anschließen, in denen der Ernährungsberater Gleichgesinnte darin unterstützen möchte, ihre Ernährung umzustellen.

Die Kurse bietet Tobias Sinn einmal im Monat an – von Montag bis Donnerstag, vormittags oder nachmittags, in kleinen Gruppen von sechs bis acht Personen. „Man kann sich aber auch als Einzelperson anmelden.“ Eine Ernährungsumstellung lohne sich aus vielen Gründen, erklärt Tobias Sinn und nennt die Stärkung des Immunsystems, die Gewichtsreduzierung ohne Jo-Jo-Effekt, einen besseren Schlaf und nicht zuletzt die Vorbildfunktion für andere.

Wie man schmackhafte Speisen zubereitet, weiß Tobias Sinn aus dem Effeff. Seit 32 Jahren ist er Koch. Zusammen mit seiner Ehefrau Jana betreibt er außerdem seit neun Jahren den Party-Service „Sinn Salabim“. Das soll auch so bleiben, betont er. Aber darüber hin-



Der gelernte Koch Tobias Sinn hat sich zum Ernährungsberater ausbilden lassen und bietet entsprechende Kurse an.

FOTO: FR

aus bietet Tobias Sinn nun auch ganzheitliche Ernährungsberatung an. Dazu geführt habe ihn die Fructose-Unverträglichkeit seines Sohnes. Als die Eltern mit ihrem Kind deshalb bei einer Ernährungsberatung waren, stieß Tobias Sinn auf einen Flyer der Paracelsus-Schule Bremen, die ein einjähriges Studium zum Ernährungsberater anbot. Tobias Sinn merkte, dass er zu seinem Fachwissen als Koch gern noch die Hintergründe gesunder Ernährung sowie die medizinischen As-

pekte erlernen wollte, und meldete sich für das Studium an. Nach erfolgreicher Prüfung kann er nun Ernährungsberatung anbieten und seinen Seminar-Teilnehmern praktische Lösungsansätze aufzeigen. „Das heißt, alte Gewohnheiten durch neue ersetzen und die guten Gewohnheiten verbessern“, erklärt der Fachmann. „Was ich aber nicht mache“, fügt er gleich hinzu: „Die Teilnehmer so zu schulen, dass sie nach drei Wochen wieder in ihre zehn Jahre alte Kleidung passen.“

Von Radikal-Diäten hält Tobias Sinn nichts. Ihm geht es vielmehr darum, „mit Sinn und Verstand und ohne großen Verzicht“ die Ernährung umzustellen. Wer Schokolade liebt, müsse nicht auf sie verzichten, sagt der Berater. „Entscheidend ist nicht, ob ich Schokolade esse, sondern wann und wie viel.“

Dass aber in Sachen Ernährung dringend etwas getan werden muss, macht er auch deutlich. „44 Prozent aller Deutschen haben Bluthochdruck, täglich gibt es 1000 Diabetes-Neuerkrankungen, seit 1975 hat sich die Zahl übergewichtiger Kinder verzehnfacht, mehr als die Hälfte der Deutschen hat Übergewicht, wir sind Europas größter Zuckerkonsument“, listet Tobias Sinn auf. Und das sei längst nicht alles: „Das eigentliche Problem ist, dass es kaum noch einen Bezug zur Landwirtschaft und zu deren Erzeugnissen gibt. Wir leben in Zeiten industrieverarbeiteter Lebensmittel, die möglichst günstig sein sollen.“ Er habe Kinder getroffen, die glaubten, „dass Kartoffeln an den Bäumen wachsen“.

Tobias Sinn möchte das ändern. Die Seminare zur Ernährungsumstellung seien der Anfang, erzählt der engagierte Mann. Er plane 30 Kilometer rund um Worpsswede verschiedene Konzepte wie Workshops zu Ernährungsthemen, Kochschule bei Teilnehmern zu Hause, einen Ernährungsparcours für Kindergärten, Schulen, Firmen und bei Veranstaltungen. Auch an weiteren Ideen mangelt es ihm nicht: „Dazu gehören Themen wie Sport, Bewegung, Stressabbau und Lebensmittelverschwendung.“ All das gerne mit interessierten Mitstreitern, denen gesunderhaltende Ernährung ebenso am Herzen liegt. Nähere Information bietet Tobias Sinn auf der Internetseite www.sinnvolle-ernaehrung.de an.