

Haben Sie sich heute schon **selbstoptimiert**?

Der Werte-Index 2016 weist Gesundheit erneut als wichtigsten Orientierungswert der Deutschen aus. Über kein Thema wird ähnlich intensiv gesprochen wie über die Optimierung des persönlichen Wohlbefindens oder der eigenen Fitness. „Nachdem alle Ideologien ausgedient haben, bleibt dem freien Menschen bloß diese eine große Meta-Idee: Mach das Beste aus dem eigenen Leben“, bringt der Philosoph Prof. Peter Sloterdijk das Mantra des 21. Jahrhunderts auf den Punkt.

Aktuelle Marktforschungsdaten zeigen, dass die Ernährung niemals zuvor einen so großen Stellenwert im Leben der Menschen einnahm wie heute. Und auch noch nie haben sich so viele Menschen mit ihrem Essen fotografiert und in den sozialen Medien präsentiert. „Du bist, was Du isst“, ist das Motto. Und von der Selbstdarstellung mit dem Essen ist der Weg zur Selbstoptimierung dann nicht mehr weit. Immer mehr Menschen messen gesundheitliche Parameter über entsprechende Fitnessarmbänder und Apps. „Selbstoptimierung wird zum Megatrend“, erklärte Trendcoach Corinna Mühlhausen auf dem Deutschen Kongress für Gemeinschaftsverpflegung, der im März 2017 anlässlich der Internorga in Hamburg stattfand. Und was verstehen die Deutschen unter Selbstoptimierung? 62 Prozent geben an für Entspannung zu sorgen, 46 Prozent Sport zu treiben und 59 Prozent auf eine gute Ernährung zu achten.

Das zeigt, dass Leistungsbereitschaft und Fitness nicht die einzigen Facetten der Selbstoptimierung sind. Auch der Trend nach ruhiger, langsamer und weniger ist ein Aspekt der Selbstoptimierung. Gut abzulesen ist dies an der Weiterentwicklung der Fitnessarmbänder. Während es am Anfang nur darum ging, die eigene sportliche Leistung aufzuzeigen, geht es heute auch um das Tracking von Schlaf- und Ruhephasen. Trendcoaches sagen sowieso, dass die Optimierung des Schlafes das nächste große Ding in Sachen Selbstoptimierung wird. Schon heute gibt es auf dem Markt einen „Sense Sleep Schlaf-Tracker“, eine Art Überwachungsgerät für den Nachtschlaf, das misst und auswertet, wie lange und wie gut wir geschlafen haben.



„Wir tracken und vermessen uns immer häufiger selbst“, sagt Trendcoach Corinna Mühlhausen

In Zukunft wird es zur Schlafoptimierung immer mehr Produkte geben, wie zum Beispiel das „Sprayable Sleep“, ein Schlafmittel, das man auf die Haut aufsprüht. Das Spray enthält das Schlafhormon Melatonin; über die Haut aufgenommen soll es eine schlaffördernde Wirkung haben.

Wir testen und vermessen uns selbst!

Ganz allgemein geht der Trend immer mehr dahin, uns selber zu testen. Trendcoach Corinna Mühlhausen gab dazu einige Beispiele, wie den Akkupressurstift, mit dem wir selber bestimmen können, wie es mit unserem Mineralstoffhaushalt aussieht. Auch bei der Bestimmung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten gibt es heute bereits die Möglichkeit, einen eigenen Blutropfen einzuschicken und auswerten zu lassen. Ganz neu ist ein Breath Test, hierbei pustet man in ein Gerät und das sagt einem dann, was man heute lieber nicht essen sollte. Interessant ist auch der finnische „Mood Ring“. Mit diesem Ring bekommt man Bonuspunkte, wenn es einem besonders gut geht. Es werden also persönliche Glücksmomente belohnt wie zum Beispiel Umarmungen und andere glückssteigernde Momente.

Viele Ideen gibt es heute schon in Sachen eigenoptimierter Ernährung. Neue Apps und Sensortechnologien wollen uns dabei helfen, unsere Speisepläne ganz zielgerichtet zusammenzustellen, wie Trendcoach Corinna Mühlhausen erklärte.



„Die GV darf den veganen Trend nicht verschlafen“, warnt der Vegan-Koch Björn Moschinski!

durchgeführt, unter anderem für Studierende sowie große Unternehmen wie Daimler und Allianz. „Wann, wenn nicht jetzt, wollen Sie mit einem veganen Angebot starten“, fragt Moschinski. Schließlich lebten immer mehr junge Menschen vegan, alle Fleischindustrien hätten mittlerweile vegane Linien und in Portugal wurde im März dieses Jahres sogar ein Gesetz verabschiedet, dass vegane Gerichte in der öffentlichen Gemeinschaftsverpflegung zur Pflicht macht. Jeder, der beispielsweise für Kantinen, Krankenhäuser, Gefängnisse oder Schulen kocht, muss demnach ein veganes Gericht auf dem Speiseplan haben.

Und auch im Berliner Bundesumweltministerium lässt Gastig-Berlin Barbara Hendricks bei Veranstaltungen seit kurzem nur noch vegetarische Gerichte servieren. Die Behörde will damit ein klares Zeichen in Richtung Klimaschutz setzen. Neben dem Verzicht auf Fleisch und Fisch soll es auch in Richtung saisonale und regionale Lebensmittel aus ökologischem Landbau und bevorzugt aus fairem Handel gehen.

Qual der Wahl bei fünf Ge-richten und an den anderen Tagen ist wenig oder nichts für sie dabei. „Das tägliche Speisenangebot sollte für jeden etwas bieten und dürfe niemanden ausgrenzen.

Bei GV-Köchen fehlt es laut Moschinski oft an Wissen über Alternativen zu Fleisch- und Milchprodukten sowie an entsprechenden Rezepturen. Häufig könne man schon durch kleine Veränderungen Speisen veganisieren. „Bei einer Gemüsesuppe wird am Ende oft noch Kuhmilchsohne untergemischt, um die Suppe cremiger zu machen, hier könnte man einfach Hafer- oder Speck einsetzen, um mehr Geschmack in die Suppe zu bringen. „Den gleichen Effekt hat man jedoch mit geducktem Tofu oder Rauschsalz.“ Das A und O seien Schulungen, um den Köchen das nötige Know-how zu vermitteln, damit das vegane Essen am Ende auch schmeckt.

Der Vegan-Coach sieht die rein pflanzliche Ernährungsweise übrigens auch für Kinder als geeignet. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt die vegane Ernährung für die Kit- und Schulverpflegung hingegen nicht. Moschinski führt als Gegenbeispiel die ADA (American Dietetic Association) an, die größte US-amerikanische Vereinigung von Ernährungsexperten, die seit vielen Jahren eine gute geplante vegane Ernährung in jeder Lebensphase als empfehlenswert erachtet, auch für Schwangere, Stillende und Kinder.

ah

Denkbar ist beispielsweise, dass wir in Zukunft schon beim Betreten eines Supermarktes dank unseres Smartphones wie dererkannt werden und uns die Dinge, die wir gern in unseren Einkaufswagen packen, gesondert präsentiert werden. Eine andere Idee: Wenn wir das Mittagessen in einem Restaurant um die Ecke schon vom Arbeitsplatz aus bestellen, wird ein Mikrochip in unserem Smartphone automatisch in der Küche Bescheid geben, wenn wir uns auf den Weg machen.

Automat verweigert zweiten Schokoriegel

Manche Weiterentwicklungen machen schon ein wenig Angst. So wurde in Großbritannien vor kurzem ein ganz besonderer Kaffee- und Snack-Automat mit Gesichtserkennung in Betrieb genommen. Das Gerät erkennt Alter und Gewicht des Kunden und merkt sich, was er bereits konsumiert hat. Wenn der programmierte Algorithmus entscheidet, dass der dritte Kaffee oder der zweite Schokoriegel am Tag schlecht für die Gesundheit ist, verweigert der Automat die Herausgabe. Schöne neue Welt... Eine echte Hilfe bei romantischen Verabredungen kann dagegen „The Switch“ sein, ein von Streaming-Anbieter Netflix vorgestelltes Projekt. Dabei handelt es sich um einen scheinbar harmlosen Knopf, der es jedoch in sich hat. Auf Knopfdruck dimmt er das Licht, schaltet das Smartphone auf lautlos, bestellt Essen online und startet Netflix.

Doch Gottseidank gibt es für jeden Trend ja auch immer einen Gegenstand und der lautete beim Werte-Index 2016 „Natur“ und ist auf Platz 4 der größte Aufsteiger. „Wir sehen uns nach der Basis, nach digital detox, nach handmade“, erklärt Corinna Mühlhausen. So gibt es in den Niederlanden beispielsweise schon ausgeschaltete Zonen ohne Wifi, hier werden die Strahlen geblockt und man hat Ruhe vor seinen digitalen Geräten....

□ Alexandra Höb

VEGAN IN DER GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG

W er sich mit dem Thema Gesundheit beschäftigt, kommt um den Vegan-Typus nicht herum. „Geiler Geschmack braucht kein Fleisch“ ist das Credo von Björn Moschinski, einem bekannten Vegan-Koch, Autor und Unternehmensberater. Auf dem Deutschen Kongress für Gemeinschaftsgastronomie im März 2017 in Hamburg warnte er davor, dass die GV den veganen Trend verschleie. Denn obwohl die Gruppe der wirklich Veganer in Deutschland relativ klein sei, erreiche man mit pflanzlicher Kost viele andere Zielgruppen: Flexitarier, Gesundheitsbewusste, ökologisch Orientierte, Hindu und Juden sowie muslimische Gläubige. Eine frische pflanzenbasierte Kost ist wunderbar dazu geeignet, Neukunden zu gewinnen und sich zu differenzieren“, so Moschinski.

Der 37-jährige, der sich selber seit seinem 15. Lebensjahr vegan ernährt und bis 2015 eigene vegane Restaurants in Berlin geführt hat, gibt heute als Coach sein Wissen weiter. So hat er insgesamt bereits mehr als 50 Schulungen in der GV