

**Uta Schmidt, Ernährungsberaterin**

### **Was hat sich an den Essgewohnheiten der Menschen in Deutschland verändert?**

„Also aus meiner Erfahrung hat sich in den Essgewohnheiten der Leute vieles verändert, aufgrund der Skandale und weil die Leute immer kränker werden. Ja, das Wichtige ist einfach, die Lebensmittel so natürlich wie möglich zu lassen. Man würde richtig liegen, wenn man sich so ernähren würde wie der Bauer vor 100 Jahren, weil da wurde selber angebaut und das Angebaute wurde selber verarbeitet. Und es gab, ja, dieses Fastfood, diese Discounter, wo man schnell alles kaufen kann, gab es nicht. Es gab nicht die Werbung, die einen beeinflusst. Man hatte früher 'n Instinkt, von dem man sich jetzt eigentlich abbringen lässt. Man wusste, was einem guttut, und heute wird letztendlich vieles verwaschen durch die Medien. Dass die Leute glauben, irgendwelche Kapseln oder Fertigprodukte oder gespritztes Obst tut ihnen gut. Oder sie überlegen, sie denken gar nicht darüber nach, was für 'nen Weg Obst und Gemüse hat, wie das gespritzt wird. Die sehen nur das Äußerliche, was sie sehen wollen.“