

# Wenn die Ernährung zum Problem wird, kann Alina Cremerius helfen

Alina Cremerius ist seit August als Ernährungsberaterin tätig. Sie unterstützt Menschen, die in Bezug auf Essen und Trinken grundlegend etwas ändern möchten.

VON ANDREAS RÖCHTER

**ESCHWEILER** Mit der Ernährung fügen wir unserem Körper den dringend benötigten „Kraftstoff“ zu. Doch „tanken“ wir unvernünftig, kommt der Motor gehörig ins Stottern. Die Ernährung ist ein wichtiger Baustein für die Gesundheit. Und Alina Cremerius beschäftigt sich seit rund einem Jahrzehnt verstärkt mit diesem Thema.

„Ich war nicht übergewichtig, wollte aber dennoch auf mein Körpergewicht und -gefühl achten. Je mehr ich mich damit beschäftigte, je interessanter wurde es, in die Tiefen des Themas einzusteigen. Und wie andere Menschen sich für Handwerk interessieren und zum Beispiel Schreiner werden, habe ich das Ziel verfolgt, Ernährung zu meinem Beruf zu machen“, denkt die heute 26-Jährige zurück.

„Essen, um zu leben“

Cremerius begann ein Fernstudium an der „Academy of Sports“, das sie erfolgreich abschloss. Seit August 2023 ist sie nun als Ernährungsberaterin mit staatlich anerkannter Lizenz tätig. Ihr Ziel lautet, Menschen zu unterstützen, eine „gesunde“ Beziehung zum Essen zu entwickeln. Wobei ge-

sund keinesfalls bedeute, auf alles zu verzichten, was „lecker“ ist. „Wir müssen essen, um zu leben. Also soll Ernährung Spaß machen“, lautet einer der Leitsätze von Alina Cremerius, die betont, auch mal gerne eine Pizza oder ein Stück Kuchen zu sich zu nehmen.

**„Wir müssen essen, um zu leben. Also soll Ernährung Spaß machen.“**

Alina Cremerius  
Ernährungsberaterin

Doch welche Menschen nehmen eigentlich Kontakt zu der gebürtigen Aachenerin, die in Stolberg

aufwuchs und nun in der Eschweiler Walsiedlung wohnt, auf, um sich beraten zu lassen? Und wie sieht die Beratung aus? „Größtenteils sprechen mich Menschen an, die abnehmen möchten. Adipositas, also Fettleibigkeit, ist hierzulande leider zu einer Volkskrankheit geworden“, berichtet Alina Cremerius, die zunächst zu einem unverbindlichen Erstgespräch einlädt. Bei diesem

Treffen gelte es herauszufinden, ob eine Beratung überhaupt notwendig ist und Sinn macht. Wichtig sei natürlich die Anamnese, bei der das Gewicht und der Bauchumfang genauso unter die Lupe genommen werden wie mögliche Gründe, warum das Essverhalten problematisch geworden ist. „Auch der Beruf der Kundin beziehungsweise des Kunden sowie weitere mögliche Stressfaktoren stehen im Blickpunkt“, erläutert die Ernährungsberaterin.

**Ernährungsprotokoll führen**

Nach der Anamnese bittet Alina Cremerius die Hilfesuchenden dann, sieben Tage lang ein Ernährungsprotokoll zu führen. Wie viel wird gegessen? Wann wird gegessen? Fragen, deren Antworten wichtige Hinweise bieten. Die Gesamtberatungsdauer

liegt in der Regel bei sechs Monaten, wobei Gespräche im Vier-Wochen-Rhythmus anberaumt werden. „Eine Umstellung der Ernährung, die auch nachhaltig sein soll, kann in der Regel nur schrittweise erfolgen“, spricht die Expertin aus Erfahrung. Deshalb sei es wichtig, sich realistische Zwischenziele zu setzen. Wobei für Menschen, die abnehmen möchten, ein gewisses Maß an Disziplin unvermeidlich sei.

Und wie lauten die Empfehlungen von Alina Cremerius? „Wer sich überwiegend pflanzlich ernährt, also nicht zuletzt von Dingen, die von Bäumen fallen, macht nichts falsch. Obst, Gemüse und Vollkornprodukte sollten eine wichtige Rolle spielen. Fertiggerichte gilt es weitestgehend zu meiden“, sagt die Wahl-Indestädterin. Der Konsum von Fleisch sei aus gesundheitlicher Sicht in Ordnung, wenn er selten erfolge und die gute Qualität des Nahrungsmittels beachtet werde.

Dabei nimmt Alina Cremerius auch das Tierwohl in den Blickpunkt. Ein generelles Problem sei der Überfluss an Lebensmitteln, der in den Industriestaaten herrsche. „An jeder Ecke gibt es Fast Food“, legt Alina Cremerius den Finger in die Wunde. Apropos Fast Food: „Man kann sich doch auch schnell einen Salat anrichten“, hat die Ernährungsberaterin eine Lösung parat. Wobei sie unterstreicht, dass es, wie der Name schon sagt, kein Lebensmittel gebe, das grundsätzlich ungesund sei. „Wir brauchen natürlich Wasser, aber zehn Liter pro Tag vergiften uns. Letztlich macht immer die Menge das Gewicht.“

Ein enormer Fortschritt wäre aus Sicht von Alina Cremerius die Einführung des Schulfachs „Ernährung“, denn auch in dieser Hinsicht würden



Menschen dabei unterstützen, eine „gesunde“ Beziehung zum Essen zu entwickeln. Das ist das Ziel von Alina Cremerius, die seit August als Ernährungsberaterin tätig ist.

FOTO: ANDREAS RÖCHTER

die Grundlagen früh gelegt: „Bei unvernünftiger Ernährung lagern Kinder im jungen Alter bereits Fettzellen an, deren Beseitigung später sehr mühsam ist.“ Die Eltern seien selbstverständlich auch hier Vorbilder. Im Guten wie im Schlechten. Was wiederum nicht bedeute, dass Süßigkeiten generell zu verbieten seien. „Ein

Stück Schokolade hat noch niemandem geschadet. Essen sollte stets auch mit Wohlfühlen in Verbindung gebracht werden können. Und gerade Kinder sollen und müssen den vernünftigen Umgang mit Lebensmitteln so früh wie möglich erlernen.“ Für Alina Cremerius steht fest: Sich vernünftig zu ernähren, ha-

be viel mit gesundem Menschenverstand und einer Prioritätensetzung zu tun.

„Eigentlich wissen wir alle, was gut für uns ist. Meine Aufgabe ist es, den Menschen, die mich um Unterstützung bitten, Wege aufzuzeigen, wie sie dieses Gute regelmäßig in ihren Alltag einbauen können.“

## INFO

### Kontaktdaten

Wer Unterstützung in Sachen Ernährung wünscht, kann sich bei Alina Cremerius unter 0157/54728215 melden. Per E-Mail ist die Beraterin unter [ernaehrung.cremerius@gmail.com](mailto:ernaehrung.cremerius@gmail.com) zu erreichen.

## Letzte Umsiedler am Tagebau Inden

Der Lucherberger See muss dem Braunkohleabbau weichen, ebenso geht es den verbleibenden Lebewesen im Gewässer. In diesen Tagen werden große Karpfen und Welse abgefischt.

VON KRISTINA TOUSSAINT

**INDEN** Voraussichtlich bis zum Sommer soll der Lucherberger See trockengelegt sein. Zum Jahreswechsel wird das ehemalige Seebett vom Tagebau Inden in Anspruch genommen, später soll das Gelände als „Lucherberger Lagune“ Teil des Indesees werden. Bereits seit gut zwei Jahren wird der See von der Bergbautreibenden RWE planmäßig entleert. Schon im Frühjahr 2022 und 2023 wurden erste Abfischungen mit Großreusen durchgeführt. „Damit haben wir be-



Unter anderem Karpfen müssen noch aus dem See abgefischt werden.

SYMBOLFOTO: DPA

reits mehr als 3500 Kilogramm Fisch entnommen“, berichtet ein RWE-Sprecher. In kurzen, jeweils einige Wochen dauernden Fangkampagnen wurden so schon möglichst viele Seebewohner umgesiedelt.

Damit der See im Folgejahr nicht wieder voll mit Jungfischen ist, wurden insbesondere größere, bereits fortpflanzungsfähige Tiere entnommen und in umliegende Seen gebracht. „Damit wurde die Anzahl der Fische insgesamt und insbesondere die Menge von kleineren Jungfischen reduziert, um die finale Abfischung entsprechend zu erleichtern“, erklärt der Sprecher. Der Zeitpunkt im Frühjahr sei auch mit Blick auf den Fortpflanzungszyklus der Fische gewählt worden. Außerdem wurde den umliegenden Angelvereinen ermöglicht, mehr Fische aus dem Lucherberger See zu fangen und dann entweder umzusiedeln oder zu verwerten.

Durch das Absenken des Wasserstandes sind die verbleibenden Fische mittlerweile in „Restwasserflächen“ konzentriert. Wo genau das Wasser stehen bleibt, wenn man den Pegel absenkt, kann dem RWE-Sprecher zufolge aufgrund von Tiefenkarten genau bestimmt und durch den Abpumpprozess gesteuert werden. Unter anderem lebten ursprünglich Hechte, Zander, Brassen, Rotaugen,



Im Hintergrund rückt der Tagebau an: Ein Teil der Restwasserfläche des Lucherberger Sees. Kleines Symbolbild: Unter anderem Karpfen müssen noch aus dem See abgefischt werden.

FOTO: KRISTINA TOUSSAINT

Schleien, Barsche und Aale im See. Mittlerweile sind hauptsächlich noch Großfische wie Karpfen und Welse übriggeblieben, heißt es von RWE.

Die werden über die kommenden Wochen von einem Fisch- und Gewässerökologen mit Netzen und Keschern eingefangen. Währenddessen überprüfe ein Expertenteam fortlau-

fend die Wasserqualität, um sicherzustellen, dass die Fische bis zur vollständigen Abfischung einen guten Lebensraum vorfinden. Umgesiedelt werden die Tiere vor allem in Seen in der näheren Umgebung, um kurze Transportwege einzuhalten, wie es von RWE auf Nachfrage heißt. Man habe mit den zuständigen Aufsichts-

und Genehmigungsbehörden sowie den betroffenen Eigentümern und Fischereipächtern im Vorfeld ein „Verbringungskonzept“ erarbeitet. Darin sei geregelt, welches Gewässer welche Fischmengen und welche Arten aufnehmen kann – abhängig von der Größe des Gewässers, der Wasserqualität, dem vorhandenen Fischbe-

stand und den Wünschen der Angelvereine aus der Umgebung.

Wie endgültig verteilt wird, könne aber erst kurzfristig festgelegt werden – noch sei nämlich auch nicht klar, wie groß der Fischbestand insgesamt ist. Ende April sollen alle Fische den Lucherberger See hinter sich gelassen haben.