

Gabriele Wagner

Berufsbezeichnung:

Leiterin Abteilung Ernährungsberatung
und Gesundheitspädagogik

Alter: 68 Jahre

Studienzeit an der HS-Sigmaringen:
1996-2001



„Der Mensch hat dreierlei Wege, klug zu handeln; erstens durch Nachdenken, das ist das Edelste, zweitens durch Nachahmen, das ist das Leichteste, und drittens durch Erfahrung, das ist das Bitterste.“

Konfuzius, chinesischer Philosoph und Staatsmann

Lebenslauf

1996 - 2001

Diplomstudiengang Ernährungs- und Hygienetechnik
Hochschule Sigmaringen

03/1999 - 10/1999

Praxissemester Kurpark-Klinik Überlingen

2000 - 2001

Diplomarbeit in der Kurpark-Klinik in Überlingen am Bodensee

2000 - 2021

Leiterin der Abteilung Ernährungsberatung und Gesundheitstraining
(Gesundheitspädagogik) in der Kurpark-Klinik in Überlingen

2001 - 2002

Weiterbildung zur Diabetesassistentin

2004 - 2005

Weiterbildung zum Gesundheitstraining

2011/2012

Mitautorin in zwei komplementärmedizinischen Lehrbüchern

Außerdem:

Absolvierung vieler Seminare und Fortbildungen im Bereich Diabetes und Darmgesundheit (zertifizierte „Expertin Darmgesundheit“ – deutsche Akademie für Homöopathie und Naturheilverfahren)

Lehrbeauftragte der Hochschule Albstadt-Sigmaringen in der Ernährungsmedizin

Wenn ich an das Studium zurückdenke, denke ich sofort an:

- viele Aha-Momente! Ich erlebte in meiner Schulzeit Mathematik, Physik und Chemie als absolut abstrakte Fächer. Den praktischen Bezug z.B. von integrieren, differenzieren oder der e-Funktion entdeckte ich erst in meinem Studium.
- an viele Vorlesungen, deren Inhalt ich wie ein Schwamm in mich aufgesogen habe ...
- an eine wunderbare Lerngemeinschaft mit Kommilitonen
- an die Mensa und Frau Oswald mit ihren tollen Butterbrezeln (schön wars!!!)

Warum haben Sie HET/EHT/LEH studiert?

Ich habe EHT studiert, weil ich mich naturwissenschaftlich vertiefen wollte und ich mir Hintergründe über Theorie und Praxis in der Ernährung, Lebensmittelproduktion, Hygiene, Toxikologie und vielen anderen Bereichen aneignen wollte. Mein Ziel war jedoch die Arbeit in der Ernährungsberatung.

Welche Studieninhalte/Module konnten Sie besonders gut in Ihrem Berufsleben anwenden?

Alle naturwissenschaftlichen Fächer, selbst Wärmelehre u.ä., alle ernährungs- und lebensmittelwissenschaftlichen Fächer bis hin zum Lebensmittelrecht zeigten sich als wichtig. In der Ernährungsschulung mit erwachsenen Menschen kommen ungeahnte Fragen, die ich mit meinem erarbeiteten Wissen wunderbar beantworten konnte!

Welche Tipps können/möchten Sie LEH-Studierenden geben?

Lesen, lesen, lesen, lernen, lernen, lernen, Kompetenz zeigen Zu meiner Zeit galten die Sigmaringer Absolventen in der Industrie als „eierlegende Wollmilchsau“, da sie als gute Allrounder ausgebildet waren! Sie waren sehr beliebt in der Industrie und konnten vielseitig eingesetzt werden. Der Personalchef eines großen Pharmaunternehmens erklärte mir bei dem Vorstellungsgespräch zu einem Praktikum: „Die Sigmaringer nehmen wir ohne Vorbehalte. Wir haben sehr gute Erfahrungen mit Ihnen!“

Welche ursprüngliche Berufsvorstellung hatten Sie beim Beginn des Studiums?

Ich war vor meinem Studium 22 Jahre lang im Betrieb meines Mannes als Groß- und Außenhandelskauffrau für die Auslandskunden und Messen zuständig. Nach meiner Ausbildung habe ich noch ein Jahr Sprachenschule absolviert und nach der Ausbildereignung zusätzlich Lehrlinge ausgebildet.

Mein Studium war die Erfüllung eines lang gehegten Wunsches. Ich wollte in die Ernährungsberatung und dazu brauchte ich Grundkenntnisse in den naturwissenschaftlichen und Detailwissen und Vertiefung in den ernährungswissenschaftlich Fächern!

Was haben Sie aus dem Studium für ihr heutiges Leben mitnehmen können?

Ich habe unendlich viel mitgenommen:

- Reife, Mut, Struktur
- Fundiertes Grundwissen, breites praxisrelevantes Wissen, fachliche Kompetenz
- Fähigkeit, sich in wissenschaftliche Themen selbstständig vertiefen zu können
- Selbstsicherheit
- Selbstbewusstsein
- Authentische Wissensvermittlung
- Empathie zeigen und leben
- Patienten dort abholen, wo sie individuell stehen

Was ist Ihnen besonders gut im Kopf geblieben und warum?

Sehr eindrücklich für mich als 43-jährige Studentin war der Wiedereinstieg in die Mathematik und in die Physik. Die absolute Hilfe kam von Herrn Professor Schwarz, der mich im Handumdrehen mit den besten Tipps versorgte. In kurzer Zeit war ich mit den richtigen Mathematikbüchern mit großer Freude und entsprechendem Erfolg dabei!

Besonders sind mir natürlich die ernährungswissenschaftlichen Fächer im Kopf hängen geblieben. Herr Professor Gantz und nach ihm Frau Professor Winkler waren meine Highlights. Die Vorlesungen waren ausnahmslos interessant und spannend. Die Inhalte dieser Fächer lagen voll in meinem Focus. Spannend waren auch die Mikrobiologie-Vorlesungen mit Herrn Professor Riethmüller. Wenn er aus seiner mikrobiologischen Praxis im Regierungspräsidium erzählte, glühten seine Wangen fast dunkelrot und wir Studenten merkten oft nicht, wie die Zeit verging!

Insgesamt gesehen gab es kein Fach, das ich nicht hätte brauchen können. Wissen war für mich alles und mit diesem Wissen konnte ich soooo viele Dinge in meiner beruflichen Praxis erklären, beantworten, vertiefen!

Welche Aufgaben hatten Sie als Ernährungsberaterin in der Kurpark-Klinik?

Die Aufgaben in der Klinik waren umfangreich:

- Abteilungsleitung Ernährungsberatung und Gesundheitstraining
- Ernährungsberatung/Ernährungstherapie einzeln
- Ernährungsberatung in Gruppen
- Lehrküchen Theorie und Praxis
- Themenzentrierte Gesprächsgruppen
- Beratungen zur Darmgesundheit und Symbioselenkung
- Strukturierte Diabetesschulungen (DDG)
- BE-Training einzeln und in Kleingruppen, Insulin-Spritztraining
- Adipositasschulung
- Ernährungsvorträge
- Verbindung zwischen Arzt – Patient – Klinikküche
- Mitarbeit in der Ernährungskommission
- QMB im Bereich „Ernährungsmedizinische Lehrklinik“ (DAEM)
- Qualitätsmanagement der Abteilung
- Betreuung und 2. Prüferin in Abschlussarbeiten der Hochschulen
- Betreuung der Hospitanten und Praktikanten
- Betreuung BOGY, BORS
- Referentin in Ärzteseminaren

Kontaktdaten:

wagnergaby@gmx.de

Was ist Ihr Lieblingsrezept?

Da gibt es mehrere: Wirsingauflauf, Linsenaufbau, Chili sin Carne und Thymianpolenta. Diese bereite ich auch oft vegan zu.

Wirsingauflauf

Zutaten:

1 kleiner Wirsingkopf
2 Zwiebeln
1 EL Olivenöl
0,3l Wasser
1-2 TL gekörnte Brühe
Salz, Muskat, Pfeffer
1/2 TL Kreuzkümmel gemahlen
1 TL Kümmel
1 mittelgroßen Apfel (150g)
50-75g Schafskäse (Feta)
1-2 Eier
100 ml Milch
60 g Saure Sahne 10%

Zubereitung:

putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Den Wirsing in feine Streifen schneiden und waschen.
schälen, in feine Ringe schneiden und mit dem Wirsing in anschwitzen.
Nun mit Wasser und gekörnter Brühe mischen und den Kohl damit aufgießen. Das Ganze mit Salz, Muskat, Pfeffer, Kreuzkümmel und Kümmel würzen und mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Flamme ca. 10 min dünsten.
Den abgeseigten Wirsing waschen, vierteln, entkernen und klein schneiden (feine halbierte Schnitze) und unter den Wirsing geben. Nun grob mit der Gabel zerdrücken und unter die Masse ziehen.
Den abgeseigten Zwiebel-Apfel-Wirsing-Auflauf in eine ausgefettete Form geben und die Eiermilch drüber gießen.
Bei 180°C ca. 30-40 Min. goldbraun backen.
Guten Appetit!

Linsenaufbau

Zutaten:

200 g kleine Berglinsen
3 Karotten,
1 Zwiebel,
1 Stange Lauch
2-3 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
Gemüsebrühe
etwas Majoran,
1 Bund Petersilie
150 g saure Sahne (10%)
150 g Joghurt (3,5%)
1 flachen TL Salz,
1 EL Weinessig
1 TL Roter Balsamicoessig
Pfeffer

Zubereitung:

über Nacht einweichen und am anderen Morgen das Einweichwasser abschütten.
Nun die Linsen in etwas Wasser 5-10 Minuten köcheln.
und klein geschnitten in andünsten und mit etwas ca. 10 Min. weiterdünsten.
Die abgetropften Berglinsen und das gedünstete Gemüse mischen.
Gemüse-Linsenmasse mit fein gehackter Petersilie und Joghurt mischen und mit saurer Sahne und Weinessig abschmecken.
Alles in eine ofenfeste, mit etwas ausgepinselte Auflaufform geben und die Masse mit Olivenöl und Schafkäse bestreuen.
Bei 180°C (Heißluft) ca. 20 Min. backen.
Guten Appetit!

Chili sin Carne

Zutaten:

Vorbereitung:

50g Grünkern
(statt mit Grünkern auch mit
Thymianpolenta(siehe Rezept) super)

100 ml Wasser
½ TL Gemüsebrühe
¼ TL Salz

80 g Azuki Bohnen (oder Kidney)
350 ml Wasser

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl

1 rote Paprika
2 EL Tomatenmark

300g pürierte Tomaten,
60 g Körnermais

Salz,
Pfeffer
Chili
Oregano, Thymian
1-2 EL Weinessig

Zubereitung:

in

und
über Nacht einweichen und am anderen
Tag 5 Minuten köcheln. Kochwasser
verwerfen.

über Nacht in
einweichen und die Bohnen dann
60-70 Minuten köcheln lassen.

und
in
anschwitzen.
Den abgetropften Grünkern zu den
Zwiebeln geben und mitdünsten.

fein würfeln und mit
untermischen und weiter köcheln.

Nun

und die gekochten Bohnen unter die
Masse geben und das Ganze nochmals
aufkochen lassen.

Mit

und
gut abschmecken.

Guten Appetit!



Thymianpolenta

Zutaten: (2 Personen)

Vorbereitung:

240 ml Gemüsebrühe
Thymian und Kräutersalz

60 g Polenta Mais

20 g geriebenen Bergkäse

30 g Zwiebel fein gehackt
Thymian

30 g Bergkäse

Tipp:

Chili sin Carne ohne Grünkern
zubereiten und Thymianpolenta als
gebackene Schnitten auf das
angerichtete Chili legen!

Zubereitung:

mit
zum Kochen bringen.

in die Brühe einrühren und solange
kochen lassen, bis die Polenta andickt.

unter die Polenta mischen
und dann die Polenta auf ein
ausgefettetes Blech geben.

und
vermischen und auf der Polenta
gleichmäßig verteilen.

Zum Schluss
reiben und über die Polenta verteilen.

Die Polenta bei 120°C 10 Minuten
überbacken.

Guten Appetit!

