

PUTSCHER & BROCK ENDLICH NORMAL



Dürfen wir eigentlich noch Kohlenhydrate essen? Ist Naschen immer „eine Sünde“? Hilft uns eine mehrtägige Saftkur wirklich beim Entgiften? - und vor allem, was können wir noch glauben? In der LT1 Quotenserie „Endlich normal“ stellen wir genau diese Fragen- Ernährungswissenschafter Christian Putscher antwortet- ohne Hysterie- mit dem Ziel möglichst vielseitig zu essen. Ohne Verbote- das ist vermutlich auch Grund für den Erfolg der Serie. Bis jetzt sind 97 Folgen gedreht worden und mit der neuen Staffel kommen nochmals 17 dazu.

Die erste LT1-Mini-Serie mit Christian Putscher gab es schon 2014- damals hat gerade der Vegan-Trend begonnen und Hollywood-Stars haben auf ihre glutenfreie Ernährung geschworen- da wollten wir prüfen, was dran ist- ist das wirklich die bessere Ernährung- oder einfach nur ein Hype. Seither haben wir dann jedes Jahr ein paar Ernährungsthemen aufgegriffen- 2019 kam dann die Idee eine wöchentliche Serie daraus zu machen- unter dem Titel „Endlich normal“ sind wir Anfang 2020 auf Sendung gegangen. Jeden Mittwoch besprechen wir Trends wie etwa Blutzucker-Tracken, Cortisol-Detox oder das Influencer-Lieblingsthema Blähbauch – schauen uns an, was dazu auf Social Media verbreitet wird, was wirklich dran ist und wo einfach nur versucht wird, ein vermeintliches „Heilmittel“ zu vermarkten. Es gibt aber auch Folgen abseits der Online-Trends, in denen wir einen Fokus auf Lebensmittel werfen, die zu Unrecht einen schlechten Ruf haben, wie zum Beispiel Brot, Kartoffeln oder Honig.
Es geht in der Serie darum gesund, ausgewogen, aber auch regional zu essen. Warum holen wir uns „Superfood“ wie Goji-Beeren vom anderen Ende der Welt, während wir unser heimisches Superfood wie Walnüsse oder Honig ignorieren? Warum kaufen wir Kokosblütenzucker aus Südostasien, während wir österreichischen Zucker aus heimischen Zuckerrüben verteufeln?
Essen ist mit Sicherheit ein hochemotionales Thema, aber woher kommen unsere Glaubenssätze, wenn es um Ernährung geht?

PATRICIA BROCK

Die Sympathische Powerfrau, die auch selbst mit Begeisterung ins Fitnessstudio geht, ist seit 2012 bei Oberösterreichs größtem Privatsender LT1. Vorher hat Patricia Brock Politikwissenschaft an der Uni Wien und Sozialwirtschaft an der JKU studiert. Zunächst begann sie bei LT1 in der tagesaktuellen Nachrichten-Redaktion, dann ab März 2015 als Redaktionsleiterin und seit Februar 2021 ist Patricia Brock Programmchefin.
Der Ernährungsprofi und Fernseh-Journalistin sind ein bestens eingespieltes Team. „Ich kann den Christian auch spontan zu Ernährungsthemen Fragen stellen, die wir vorher nicht abgesprochen haben. Und auf die Frage, ob die Inhalte für „Endlich Normal“ nicht einmal enden wollend sind, gibt es von Brock und Putscher ein ganz klares Nein. Somit dürfen wir uns noch auf viele interessante Sendungen freuen und unser Wissen über Ernährung weiterhin optimieren und unserer Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden einen guten Dienst erweisen.