



Gesunder Genuss

Es ist sinnvoller, sein Ernährungsverhalten mit Genuss zu ändern, als eine Diät nach der anderen zu machen

DIÄTEN SIND NICHT DER WEISHEIT LETZTER SCHLUSS – VOR ALLEM, WENN ES UMS ABNEHMEN GEHT.

Viel besser wirkt die Kombination aus Disziplin, Bewegung und bewusstem Genuss.



**ERNÄHRUNGSEXPERTIN
DR.^{IN} CATHRIN DRESCHER**

Wer sich gesünder ernähren und/oder nachhaltig Gewicht verlieren möchte, sollte es gemäßigt angehen. Alle Maßnahmen, die extreme Verhaltensänderungen und zwanghaftes Festhalten an Diätkonzepten beinhalten, sind früher oder später zum Scheitern verurteilt. Die Folgen sind meist mehr Kilos als vorher und jede Menge Frust(-Essen). Etwas mehr Disziplin bei der Ernährung, mehr Bewegung, aber auch bewusste Genussmomente versprechen den größten Erfolg. Darum bevorzuge ich das Prinzip des „nudgings“ („anstupsen“). Es

bedeutet, seine Ernährungsgewohnheiten in kleinen Schritten zu verändern, um so sein Wohlfühlgewicht zu erreichen und langfristig zu halten.

ESSEN IST LEBENSFREUDE

Es bedeutet Geselligkeit, Belohnung und Entspannung. Essen hat etwas mit Genuss zu tun, und Genießen bringt Vergnügen, Erfrischung und die Befriedigung von Bedürfnissen. Ganz wichtig ist auch der gesellschaftliche Aspekt: Es macht Spaß, sich mit Freunden zu treffen und gemeinsam zu genießen, sei es ein zu Hause zubereitetes Gericht, einen Snack oder ein feines Menü im Restaurant.

WAS UND WIE VIEL ZÄHLT

Viel entscheidender als die Tatsache, dass Sie essen, ist die Frage, was und wie viel Sie essen. Wenn Sie Ihren Gaumen an einem Wochenende mit einem üppigen Mahl verwöhnen, ist das durchaus vertretbar. Danach ist aber „fair play“ ange-

sagt. Drosseln Sie die Kalorienzufuhr und nehmen Sie sich vor, von jetzt an bewusster zu essen. Vergessen Sie nicht, dass gesundes Essen auch schmecken sollte.

SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

In Amerika gibt es einen Slogan: „The less you diet, the more you loose.“ – Je weniger du Diät hältst, desto mehr nimmst du ab. Meine Empfehlung ist der regelmäßige Konsum von sekundären Pflanzenstoffen! Sie enthalten Ballaststoffe und sättigen. Außerdem tragen sie dazu bei, dass wir gesund und leichter sowie länger fit bleiben. Besonders empfehlenswert: Karotten, Brokkoli, Blattsalat, Paprika, verschiedene Kohlsorten, Kresse, Pfefferminze, Knoblauch, Zwiebel, ungesalzene Nüsse, Leinsamen, Hafer. Auch Gerbsäuren im Grünen Tee und bei moderatem Rotweingenuss gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen und schützen unsere Zellen. In diesem Sinne: Gutes Gelingen! ▀