

Dienstag, 03. Oktober 2006



## Ernährungstypen

### Der Gut-Esser

Von den verschiedenen Esstypen sind sie der Geniesser/Feinschmecker. Essen ist für Sie viel mehr als pure Nahrungsaufnahme. Es muss nicht nur satt machen, es muss schmecken! Sie kennen sich im Spezialitätenbereich aus und wissen auch immer, welcher Wein zu welcher Speise passt. Genauso wichtig wie das "Was" ist bei Ihnen auch das "Wie". Ein schneller, billiger Imbiss zwischendurch ist nicht Ihr Ding, fürs Essen nehmen Sie sich Zeit und geben auch gerne etwas mehr aus. Sie kennen und schätzen die einschlägigen Fachgeschäfte und die besten Restaurants der Stadt und nehmen dafür durchaus weitere Wege in Kauf. Am liebsten zelebrieren Sie das Essen: Ein mehrgängiges Menü mit guten Wein in gediegener Atmosphäre, das ist Ihre Welt.

Doch das ganze hat einen Haken: Ihr Gewicht! Die meisten Gourmets tragen ein paar Pfund zuviel mit sich herum, wenn sie nicht das Glück haben, von Natur aus schlank zu sein. Sie essen viel zu gern, um sich der paar Kilos wegen einzuschränken.

Sorgen Sie deshalb zum Ausgleich für ausreichend Bewegung, treiben Sie Sport, nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs, lassen Sie öfter einmal das Auto stehen, gehen Sie zu Fuss oder fahren Sie mit dem Fahrrad. (Das spart zusätzlich Geld und schont die Umwelt.) Vorsicht mit dem Alkohol! Er wird vom Körper sofort verbrannt, wodurch gleichzeitig die Fettverbrennung gedrosselt wird, das Nahrungsfett wandert vermehrt in die Depots. (Statt eines grossen, opulenten Mahls, lieber mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen, sie sind besser verdaulich, beschweren weniger.)

Achten Sie ausserdem darauf, nicht zu fettreich zu essen. Die mediterrane Küche z. B. bietet eine grosse Auswahl exquisiter aber leichter Gerichte. Obst und Gemüse schmecken nicht nur in Kuchen-, Creme- oder Auflaufform! Greifen Sie öfter einmal auf frische Rohkost zurück, da viele der wertvollen Inhaltsstoffe beim Erhitzen verloren gehen. Wenn Sie diese paar Tipps beherzigen, können Sie nicht nur ihr Gewicht besser in Schach halten, sie beugen auch vielen Krankheiten vor.

### Der Günstig-Esser

Sie sind was das Essen angeht praktisch und preisbewusst veranlagt. Beim Einkauf wählen Sie den nächstgelegenen Supermarkt und achten auf die Angebote. Sie kaufen auf Vorrat und haben meist ein paar Fertiggerichte im Haus. Wenn Besuch kommt, können Sie aus dem Vorhandenen schnell etwas Schmackhaftes improvisieren. Sie wissen ein gutes Essen im Restaurant durchaus zu schätzen, wenn es schnell gehen muss, reicht aber auch der Schnellimbiss an der Ecke. Sie machen sich wenig Gedanken über Ihr Gewicht, haben weder Zeit noch Lust, sich mit der Waage oder einer gewichtsbewussten Ernährung zu befassen.

Bedenken Sie: Zeit ist Geld, doch auch Ihre Gesundheit ist ein kostbares Gut! Da die Ernährung entscheidenden Einfluss darauf hat, lohnt es sich, hier etwas mehr zu investieren!

Bei manchem Angebot ist nicht nur der Preis, sondern auch die Qualität niedrig. Achten Sie etwas mehr auf Zusammensetzung und Herkunft der Produkte. Zudem hat die Regierung das neue einheitliche Bio-Siegel eingeführt. Es kennzeichnet Waren, die nach den Standards der EU-Ökoverordnung produziert werden, und erleichtert den gesundheitsbewussten Einkauf auch im Supermarkt. Aber gehen Sie doch auch einmal auf den Markt, die Waren dort sind frisch und häufig kaum teurer.



Binden Sie weniger Fett und Fleisch und mehr frisches Obst und Gemüse in Ihren Speiseplan ein. Kombinieren Sie Frischkost - z.B. einen Salat- zu Ihren Fertiggerichten. Essen sie Obst als gesunde Zwischenmahlzeit. Bananen und Äpfel z. B. eignen sich hervorragend zum Mitnehmen.

Geben Sie bei Ihrer Vorratshaltung Tiefkühlkost den Vorzug. Viele wertvolle Inhaltsstoffe gehen bei der Haltbarmachung von Dosenkost verloren.

Sorgen Sie ausserdem für ausreichend Bewegung. Wenn Sie keine Zeit für Sport haben, nehmen Sie doch einfach die Treppe statt des Aufzugs, lassen Sie öfter einmal das Auto stehen, gehen Sie zu Fuss oder fahren Sie mit dem Fahrrad. So tun sie ohne grossen Zeitaufwand etwas für Ihre Gesundheit und sparen zusätzlich noch Geld!

#### Der Gewichtsbesessene Esser

Sie kontrollieren sich täglich beim Essen, achten auf kalorienarme Kost und verfolgen ihr Gewicht kritisch auf der Waage. Um fettreiches Essen und Süssigkeiten machen Sie nach Möglichkeit einen grossen Bogen und wenn Sie doch einmal gesündigt haben, sparen Sie die zusätzlichen Kalorien bei der nächsten Mahlzeit wieder ein. Sie sind fast immer unzufrieden mit Ihrem Gewicht, haben das Gefühl, ihr Gewicht steigt schon, wenn sie an einer Tafel Schokolade nur riechen. Ein Kilo zuviel auf der Waage kann Ihnen den ganzen Tag verderben und muss schnellstmöglich wieder runter. Sie haben wahrscheinlich schon verschiedene Diäten ausprobiert, aber auch leidige Erfahrung mit dem Jojo-Effekt gemacht.

Ihr Körper richtet sich nämlich auf die permanente Unterversorgung ein und speichert begierig jede zusätzliche Kalorie während er den Grundumsatz so niedrig wie möglich hält. Werden Sie doch einmal schwach, naschen oder trinken Alkohol am Abend, kurz kommen doch einmal mehr Kalorien als geplant zusammen, quittiert die Waage dies sofort und Sie stürzen sich verzweifelt in die nächste Crash-Diät. Ein Teufelskreis!

Das ständige auf- und ab bei Ernährung und Gewicht schadet dem Körper mehr als es nutzt! Versuchen Sie auf ein etwas gleichmässigeres und natürlicheres Essverhalten umzusteigen. Essen Sie regelmässig kleinere Portionen, das vermeidet Heisshungerattacken. Nehmen Sie sich ruhig ein wenig Zeit für das Essen, geniessen Sie es. Betrachten Sie nicht jede Mahlzeit als einen Haufen unwillkommener Kalorien, sehen Sie es als Energiespender, der sättigt und befriedigt und so auch lange vorhält. Wenn Sie stets mit schlechtem Gewissen essen, ein Stückchen Schokolade als Versagen ihrerseits betrachten, besteht eher die Gefahr, dass Sie resigniert den Rest der Tafel folgen lassen: " Ist jetzt ja auch schon egal!" Gönnen Sie sich ruhig die kleine "Sünde" und geniessen Sie ausgiebig denn plötzlich werden Sie feststellen: Es muss nicht mehr die ganze Tafel sein!

Achten Sie statt auf den Kaloriengehalt mehr auf den Gesundheitswert der Nahrung. Versuchen Sie nach und nach auf eine ausgewogene, gesunde, fettarme Ernährung umzusteigen mit viel Obst, Gemüse und Getreideprodukten. Sie werden staunen: Auf einmal können Sie sich satt essen und ihr Gewicht trotzdem wie von selbst halten. Noch dazu fühlen Sie sich gesund und energiegeladener, da der Körper nicht mehr auf Sparflamme brennen muss!

Sport ist immer noch die beste Hilfe auf dem Weg zur guten Figur. Treiben Sie regelmässig Sport, aber übertreiben Sie es nicht. Auch hier gilt wie beim Essen, lieber öfter und regelmässig und dafür moderat. Sport erhöht nicht nur den Kalorienbedarf des Körpers, er dämpft auch den Appetit! Zusätzlich baut er Stress ab und hilft Ihnen so auf natürliche Weise stressbedingten Essfallen zu entgehen.

### Der Gesunde-Esser

Ihr Essverhalten ist vorbildlich. Sie achten auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit wenig Fett und vielen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Beim Einkauf achten Sie auf Frische und Herkunft der Produkte, kaufen im Bioladen oder direkt beim Bio-Bauern. Zudem bewegen sie sich viel, treiben Sport und haben so auch selten Probleme mit dem Gewicht, sind meist fit und gesund. Ihre Disziplin ist bewundernswert!



Vielleicht sollten Sie aber nicht immer so streng mit sich sein. Lassen Sie mal die Seele baumeln, legen Sie einen Faulenzertag ein, vergessen Ihre Prinzipien für eine Weile und horchen in Sich hinein. Vielleicht ist ihnen ja nach einem Stück Schokolade oder Torte? Geben Sie diesen Bedürfnissen ruhig einmal nach, das hält Leib und Seele zusammen!

Immer frische Bio-Produkte im Haus zu haben ist vom Gesundheitsstandpunkt ideal, aber auch teuer und zeitintensiv. Das neue einheitliche Bio-Siegel kennzeichnet Produkte, die nach den Richtlinien der EU-Ökoverordnung produziert wurden. Vielleicht finden Sie so das eine oder andere Öko-Produkt auch preisgünstiger im Supermarkt.

Beim Einfrieren von Obst und Gemüse bleiben die Vitamine weitgehend erhalten. So können Sie auch mal ein wenig auf Vorrat wirtschaften, das ist praktisch, spart Zeit und macht Sie unabhängiger von Ladenöffnungs- und Marktzeiten!