

Du bist, was du isst



**Praktische Anleitungen für eine
gesunde Ernährung**



Vorwort

Nichts spricht gegen eine gesunde Ernährung. Doch oft scheitert sie am Alltag. Aus welchen Gründen auch immer erliegen wir tagtäglich den Versuchungen ungesunder Ernährung. Und die meisten von uns wissen nicht einmal, wie gesunde Ernährung eigentlich geht.

Gesunde Ernährung? Das klingt alleine schon kompliziert und wissenschaftlich. Verwirrende, oft gegensätzliche Informationen aus den verschiedensten Ecken tragen ebenfalls nicht unbedingt zur Klarheit bei.

Dabei ist es ziemlich einfach. Es geht es nicht ums Kalorienzählen oder Verzicht auf Schokolade, nicht um neueste wissenschaftliche Erkenntnisse oder sensationelle Entdeckungen. Es geht ganz einfach nur darum, unserem Körper genau das zu geben, was er braucht. Nicht mehr und nicht weniger.

Mit einer leichten Umstellung unsere Essgewohnheiten können wir auf ganz natürliche Art allen ernährungsbedingten Krankheiten vorbeugen und so den Grundstein für unsere Gesundheit und ein längeres Leben legen.

Lassen Sie sich überraschen, wie einfach gesunde Ernährung ist!

Inhalt

Vorwort.....	2
Gesund ernähren.....	4
Natürlich ernähren.....	6
Schritt für Schritt einsteigen.....	8
Der vollwertige Ernährungskreis.....	9
Der ausgewogene Speiseplan.....	11
Gesunde und weniger gesunde Lebensmittel.....	13
Praktische Tipps für die gesunde Ernährung.....	15
Der schlanke Warenkorb.....	18
Richtig essen lernen.....	20
Richtig trinken lernen.....	22

Gesund ernähren



Es gibt unzählige Ansichten über diese und jene Ernährungsweise. Möglich, dass in jeder ein Korn „Wahrheit“ steckt. Doch wenig von dem, was uns heute als gesunde Nahrung angepriesen wird, hält auch, was es verspricht. Im Gegenteil: Es enthält wenig von den Dingen, die der Körper wirklich braucht. Dafür aber oft jede Menge Zusätze, Ersatz- und Ergänzungsstoffe, die eher das Prädikat „Giftstoff“ verdienen.

Der erste Schritt zu einer gesunden Ernährung heißt Information: Wir dürfen nicht alles kritiklos hinnehmen, was uns als „richtige Ernährung“ vorgegaukelt, eingetrichtert und aufgetischt wird. Schließlich geht es um unseren Körper und unsere Zellen.

Der zweite Schritt heißt Aufmerksamkeit: Wir müssen uns mit der eigenen Ernährungsweise auseinandersetzen und allem, was wir unserem Körper zuführen, mehr Beachtung schenken. Aber bitte ohne ständigen Blick auf irgendwelche Vitamin-, Kalorien- und Inhaltsstofftabellen.

Der dritte Schritt heißt Mut: Wir müssen und dürfen auf unser ureigenes persönliches Gespür für das Vernünftige und Naturgemäße vertrauen, statt uns von anderen sagen zu lassen, was gesund für uns ist.

Wir dürfen essen und trinken, was wir wollen – ohne Rücksicht auf unsinnige Vorschriften oder Verbote, angebliche Dick- oder Schlank-Macher und vor allem auch ohne jede Rücksicht auf irre Werbeversprechen und Rezepte nach „neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen“. Ein ausgewogene und abwechslungsreiche Vollwertkost ist die Basis für eine natürlich gesunde Ernährung, die Leib und Seele zusammenhält. „Du bist, was Du isst.“

Natürlich ernähren



Alle sprechen von einer gesunden Ernährung. Aber keiner scheint eigentlich so genau zu wissen, was gesunde Ernährung in Wirklichkeit ist. Nur eines ist sicher: Der Mensch ist ein Allesfresser – und so mancher frisst auch wie ein Schwein.

Jeder von uns kann frei entscheiden, was er isst und trinkt, und hat damit einen großen Einfluss auf seine Gesundheit. Wie aber sieht nun eine gesunde Ernährung aus? Ganz einfach: Es ist die Ernährung, die unserem Körper das gibt, was er braucht. Die Ernährung, mit der wir, wenn wir krank sind, wieder gesund werden, und wenn wir gesund sind, gesund bleiben.

Was gehört zu einer gesunden Ernährung? Auch diese Frage ist im Grunde einfach zu beantworten: Alles, was nicht krank macht. Und natürlich auch alles, was die Gesundheit wiederherstellen und zur Erhaltung der Gesundheit beitragen kann.

Der erste Schritt zu einer gesunden Ernährung ist Information. Sie sollten möglichst immer wissen, was Sie Ihrem Körper zum Verarbeiten geben. Nur so können Sie eine Auswahl treffen und vermeiden, dass Sie Ihren Körper mit schädlichen oder gar giftige Stoffe überfüttern

Wissen kann Ihrer Gesundheit helfen – zum Beispiel, dass der Verzehr von Fliegenpilzen, Quecksilber oder Sekundenkleber ungesund sein kann. Auch zu wissen, dass verdorbene Lebensmittel giftig sein können, kann hilfreich sein.

Sie sollten aber auch wissen, dass industriell verarbeitete Lebensmittel jede Menge Schadstoffe und Gifte enthalten können. Je „veredelter“ und „verschönert“ ein Lebensmittel ist, umso mehr Vorsicht ist geboten – besonders bei Fertigprodukten, Fertiggerichten und Fastfood.

Sie müssen kein Medizin-Studium absolviert haben, um einfach zu erkennen, was für Sie gesund sein kann und was nicht. Mit einem kritischen Blick auf Herkunft und Herstellung der Nahrung sowie ein paar Kenntnissen über Verdauung und Stoffwechsel versteht jeder, dass natürliche Lebensmittel in jedem Fall gesünder sind als alle industriell verarbeiteten und künstlich hergestellten Lebensmittel.

Können wir alles über alle Lebensmittel wissen? Nein! Wir müssen es auch nicht. Jeder Mensch ist anders und reagiert auch auf unterschiedliche Lebensmittel anders. Deshalb können Sie sich auch den Blick auf alle Vitamin-, Kalorien- und Inhaltsstofftabellen sparen. Und Sie dürfen auch alle Ernährungsprogramme vergessen – egal, wie sie sich nennen, wie ausgeklügelt sie sind und was sie versprechen.

Sie ernähren sich gesund, wenn Sie bewusst darauf achten, natürliche „Mittel zum Leben“ zu sich zu nehmen, die Ihren Körper rundum mit allem versorgen, was lebensnotwendig ist. Das erreichen Sie ganz einfach mit einer vollwertigen Ernährung, die so weit wie möglich aus natürlichen Produkten besteht. Je natürlicher, desto wertiger!

Schritt für Schritt einsteigen

„Natürlich gesund ernähren“ bedeutet nicht, dass Sie ab sofort ganz auf Paella und Pizza, Fleisch und Wurst, Edamer und Eier verzichten müssen. Wir sprechen nicht von einer Hungerkur oder Null-Diät, nicht von Vorschriften und Verboten – wir sprechen „nur“ von einer gesunden Ernährung, die möglichst viel Frischkost enthält. Je mehr, desto besser!

Aller Anfang ist schwer. Doch die Umstellung auf die natürliche Ernährung ist einfacher als Sie vielleicht denken. Zum einen müssen Sie nicht lange nach einem Grund dafür suchen, zum andern müssen Sie nur wenige Dinge in Ihrer Ernährung ändern. Und das auch nicht abrupt von heute auf morgen.

Wenn Sie zum Beispiel ernsthaft glauben, ohne Rührei auf Toast und drei Wurstbrote zum Frühstück den Tag nicht überleben zu können, oder wenn Kotelett mit Kartoffelsalat aus dem Supermarkt Ihr Lieblingsgericht ist, dann verwandeln Sie einfach Schritt für Schritt Ihre ungesunden Essgewohnheiten in gesunde Mahlzeiten.

Sie müssen ab sofort zum Frühstück nicht immer nur Müsli essen, doch ein wenig frisches Obst kann bestimmt nicht schaden. Es wird Ihnen nichts fehlen, wenn Sie bei den warmen Mahlzeiten ein paar minderwertige Dinge gegen vollwertige Lebensmittel austauschen – zum Beispiel Butter statt Margarine, kaltgepresste Öle statt der üblichen Bratfette, Vollkornmehl statt Weißmehl. Kurz gesagt: „Natürlich gesund ernähren“ heißt nicht auf Geschmack und Genuss verzichten zu müssen. Das Einzige, worauf Sie früher oder später verzichten müssen, sind belastende Beschwerden und Erkrankungen.

Glauben Sie mir: Wenn Sie Ihre Essgewohnheiten Schritt für Schritt umstellen und Ihrem Körper Qualität statt Schrott zuführen, werden Sie ganz bestimmt keiner Tüte Pommes, keiner Dose Mais und keinem aufgewärmtem Fertigfraß mehr nachtrauern. Sie werden sich höchstens fragen, warum Sie erst jetzt und nicht viel früher auf die Idee gekommen sind, sich natürlich gesund zu ernähren.

Der vollwertige Ernährungskreis



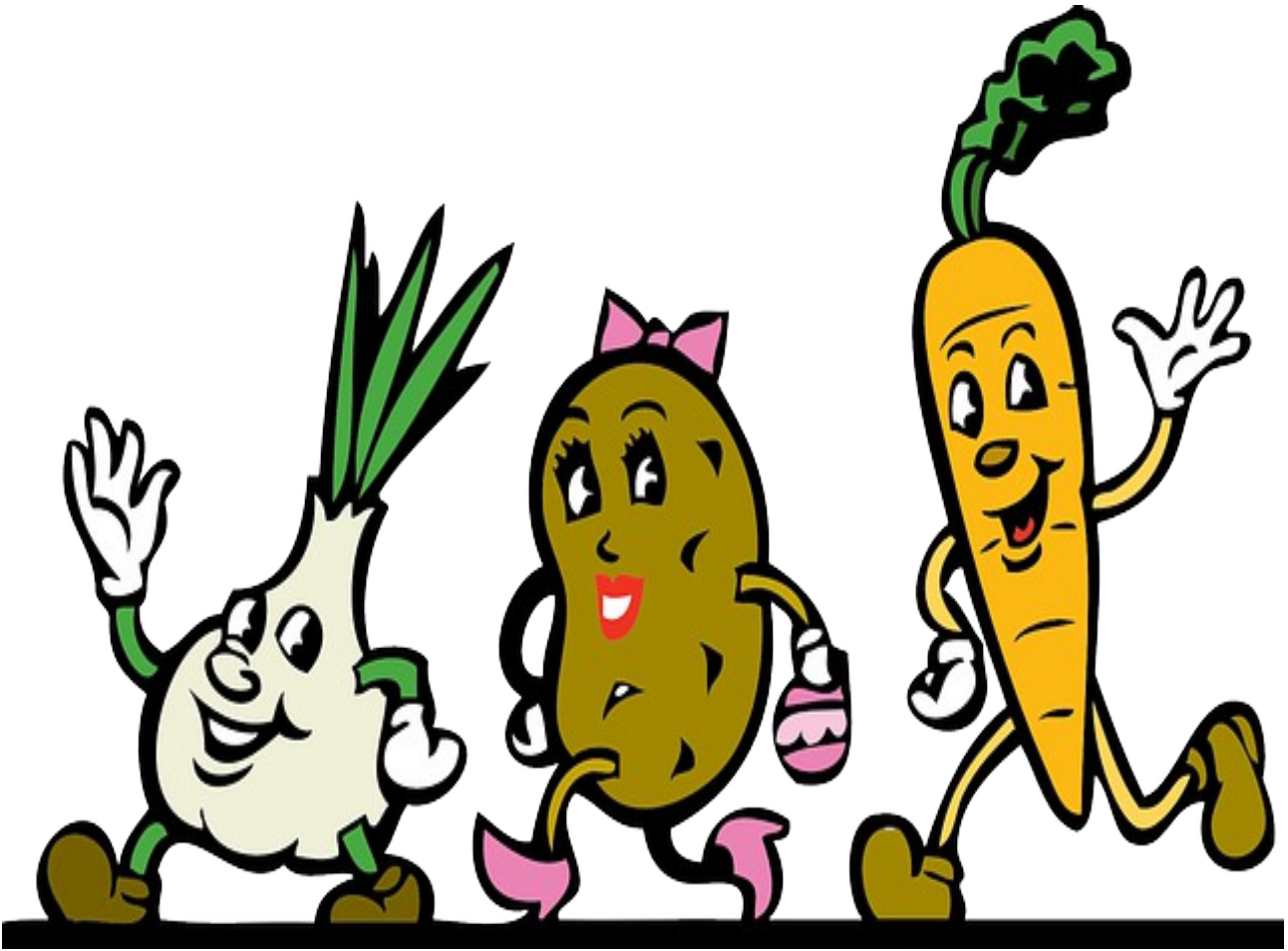
Quelle: DGE

Eine Umstellung auf eine natürliche Vollwert-Ernährung ist einfacher als so mancher denken mag. Warum? Weil fast alles erlaubt ist. Hauptsache es schmeckt und der Körper bekommt alle wichtigen Nährstoffe, die er braucht. Nur die Ernährungsgewohnheiten müssen ein wenig geändert werden.

Wenn Sie sich auf diese Ernährungsform einlassen, werden Sie schon bald lernen, wie Sie durch die richtige Menge und Zusammenstellung von Obst, Gemüse, Getreide und pflanzlichen Fetten fast alle Nährstoffe aufnehmen können.

Sie werden schnell feststellen und spüren, dass der gesunde Mix aus möglichst frischen und naturbelassenen Lebensmitteln, der auch den gelegentliche Genuss von Fleisch, Wurst und Fisch oder Milch, Käse und Eiern ausdrücklich einschließt, jede andere Ernährungsform und jeden Trend mehr als überflüssig macht. Wenn Sie sich nur annähernd an den Ernährungskreis halten, sind Sie schon auf dem richtigen Weg.

Der ausgewogene Speiseplan



Von heute an esse ich nur noch Möhren, Lauch und Kartoffel. Das sind "gute" Lebensmittel. Marmelade, Kuchen und Süßigkeiten aller Art sind Teufelszeug! Das ist ab sofort absolut tabu mich – genau wie Eis und Schokolade. Wer so denkt, macht einen großen Fehler.

Es gibt keine guten und bösen Lebensmittel. Deshalb macht es keinen Sinn, den Speiseplan radikal umzustellen und auf alles zu verzichten, was Sie gerne essen und Ihnen schmeckt.

Viel erfolgversprechender ist es, Schritt für Schritt den täglichen Speiseplan so unmerklich umzustellen, dass die Lust am Essen bleibt und die Pfunde trotzdem schwinden. Abnehmen kann so etwas länger dauern, ist dann aber anhaltend.

Hauptsache ist, dass Sie insgesamt auf eine ausgewogene Ernährung achten. Und die sollte hauptsächlich (ca. 70 Prozent) aus pflanzlicher Frischkost, aus Vollkornprodukten, Obst und Gemüse bestehen – weniger aus Fleisch und Fisch und noch weniger aus industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln und Burger & Co.

Sie haben die freie Auswahl aus allen Lebensmitteln. Sie müssen sich auch nicht täglich den Kopf darüber zerbrechen: „Was esse ich heute?“. Sie müssen sich an keinen komplizierten Speiseplan halten. Sie brauchen für Zubereitung der Speisen keinen Kochplaner. Sie können ohne großen Aufwand täglich und saisonal wechselndes Vollwertiges auf den Tisch bringen und sich auch zwischendurch ein paar kleine „Extras“ gönnen. Hauptsache, die Mischung stimmt.

Gesunde und weniger gesunde Lebensmittel

Lebensmittel	Gesund	Weniger gesund
<p>Getreide Getreideprodukte Kartoffeln</p>	<p>Frischkorn, Vollkorn, Flocken Produkte aus Vollkornmehl (Vollkornbrot, Vollkornbrötchen, Knäckebrötchen, Vollkornnudeln)</p> <p>Naturreis</p> <p>Fettarme Kuchen mit wenig Zucker</p> <p>Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Folienkartoffeln, Kartoffelklöße</p>	<p>Produkte aus Auszugsmehlen (z.B. Weißbrot, Graubrot, Brötchen, Toastbrot, Kuchen, Nudeln)</p> <p>Geschälter Reis</p> <p>Zuckerreiche Kuchen (Torten, Kekse, Waffeln, Blätterteig, Schmalzgebäck, Biskuit, Rührkuchen)</p> <p>Bratkartoffeln, Pommes frites, Kroketten, Reibekuchen</p>
<p>Gemüse Salat</p>	<p>Frisches Gemüse, Tiefkühlgemüse (besser als Kühlschrank-Gemüse) Frischer Salat</p>	<p>Konservengemüse, Dosengemüse, Fertigmühlgemüse, Fertigsalate</p>
<p>Obst Nüsse</p>	<p>Frisches Obst, Tiefkühl Obst ohne Zucker, Nüsse in kleinen Mengen</p>	<p>Gekochtes Obst, Trockenobst Obstkonserven</p>

Lebensmittel	Gesund	Weniger gesund
<p>Milch Milchprodukte</p>	<p>Frische Milch (1,5% Fett), Buttermilch, Kefir, Saure Sahne (10% Fett), Joghurt, Quark</p> <p>Magerer Käsesorten (z.B. Harzer oder fettarmer Frischkäse)</p>	<p>Süße Sahne, Crème fraîche, Sahnequark, Kondensmilch (über 4% Fett)</p> <p>Fette Käsesorten (z.B. Doppelrahm oder Vollfett)</p>
<p>Fleisch (Wurst) Fisch Eier</p>	<p>Fleisch (mager)</p> <p>Fettarme Wurstsorten (z. B. Geflügelwurst, gekochter Schinken, Corned beef)</p> <p>Frischer Fisch (z. B. Hering, Scholle, Makrele, Lachs, Forelle), Tiefgefrorener Fisch (z. B. Seelachs, Kabeljau)</p> <p>Frische Eier (1 Frühstücksei hilft beim Abnehmen)</p>	<p>Fleisch (fett), Dosenfleisch, Fleischsalat</p> <p>Fette Wurstsorten (z. B. Salami, geräucherter Schinken, Koch- und Bratwürste)</p> <p>Panierter und frittierter Fisch, geräucherter Fisch, Brathering, Heringssalat, Fischkonserven (in Öl)</p>
<p>Öle Fette</p>	<p>Naturbelassene pflanzliche Fette, Butter</p> <p>Kaltgepresste, unraffinierte Öle (z. B. Rapsöl, Olivenöl, Walnuss- oder Sojaöl)</p>	<p>Fabrikfette, gewöhnliche Margarine, Schmalz</p> <p>Raffinierte Öle</p>
<p>Getränke</p>	<p>Wasser, Tee (besonders Kräutertee)</p>	<p>Cola, Limonaden, Fruchtnektar (gesüßt), alkoholische Getränke</p>

Praktische Tipps für eine gesunde Ernährung

Gestalten Sie Ihren Speiseplan so vielfältig und abwechslungsreich wie möglich!. Geben Sie dabei öfter Vollkornprodukten den Vorzug. So bekommt der Körper ein Optimum an Nähr- und Ballaststoffen. Fangen Sie mit kleinen Mengen an Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder Naturreis an, damit sich Ihr Magen an die neue Kost gewöhnen kann.

Bringen Sie täglich frisches Obst, Gemüse und Salat auf den Tisch – und zwar möglichst frisch und nicht erhitzt. Kein anderes Lebensmittel enthält sowenig Kalorien und gleichzeitig so viele wichtige Inhaltsstoffe. Frisches Obst oder Gemüse sind mehr als nur ideale Zwischenmahlzeiten. Und ein knackiger Salat zum Mittagstisch oder als Abendessen ist gesünder als schwere Kost, die nur im Magen liegt

Fleisch, Wurst, Eier und Käse sollten seltener auf den Tisch kommen. Regelmäßig auf den Speiseplan gehören jedoch frische Milch und fettarme Milchprodukte wie Joghurt und Quark.

Generell sollten Sie Salz und Zucker bei der Zubereitung der Mahlzeiten nur in bescheidenen Maßen einsetzen. Gehen Sie mit Fabrikfett in der Pfanne sparsam um und nehmen Sie statt „normalem“ Öl lieber kalt gepresste, nicht raffinierte Öle. Versuchen Sie außerdem, die Speisen nicht immer zu kochen oder zu braten, sondern auch mal zu dämpfen oder zu grillen.

So unterschiedlich die Geschmäcker sind, so unterschiedlich sind auch die Essgewohnheiten. Auch und gerade im Bezug auf Anzahl und Größe von Mahlzeiten. Bevor Sie sich aber den Kopf darüber zerbrechen, wann und wie viel Sie essen sollen, sollten Sie besser einfach auf Ihren Körper hören.. Denn bei einer gesunden Ernährung meldet sich der Körper von selbst, wenn er etwas benötigt. Essen Sie immer dann, wenn Sie wirklich Hunger haben, und so viel, wie der Körper gerade braucht. Nicht mehr und nicht weniger!

Richtig trinken ist ebenso wichtig wie gesund essen. Zu jedem Essen gehört auch ein Getränk. Dadurch wird die Nahrung leichter verdaulich. Im Übrigen sollten Sie sicherstellen, dass Ihr Körper regelmäßig eine Mindestmenge an Flüssigkeit erhält – und zwar bevor der Durst kommt. Ist der doch einmal da, sind Wasser oder Tee in jedem Fall bessere Durstlöcher als Limo, Cola, Fruchtsaft oder Bier.

Extra-Tipp: Frisch- und Rohkost schmeckt in allen Varianten gut und macht satt aber nicht dick. Essen Sie, wenn Sie sich an die neue Ernährungsform gewöhnt haben, ein oder zwei pro Woche Tage ausschließlich frisches Obst, rohes Gemüse und Salate. Eingeweichtes oder gekeimtes Getreide, Nüsse und süße oder saure Sahne können je nach Geschmack die Kost ergänzen. Ihr Körper und Ihre Seele werden sich freuen.



Das beste Müsli aller Zeiten



Lieben Sie Müsli? Ich ja, aber nur selbst gemixt! Da weiß ich, was ich esse. Es ist besser und gesünder als all die Fertig-Müsli oder Müsli-Riegel, die bei Aldi, in Reformhäusern und Bio-Läden zu finden sind oder im Internet angeboten werden, und die nur satt und dick machen. Zudem schmeckt selbstgemacht einfach besser.

Es gibt unendlich viele Zubereitungsmöglichkeiten für ein gesundes Müsli. Getreideflocken gehören immer dazu. Es können wie beim klassischen Bircher-Müsli Haferflocken sein. Sie können aber auch jede andere Getreideart nehmen – von Gerste über Hirse bis hin zu Reisflocken – einzeln oder je nach Geschmack gemischt.

Packen Sie zu den Vollkornflocken Ihrer Wahl ein paar Mandeln oder Nüsse (gehackt oder gerieben), Samen oder Kerne und je nach Vorliebe Trockenobst oder je nach Saison frische kleingeschnittene Früchte. Das Ganze wird mit etwas Zitronensaft, einem Teelöffel Honig oder einem Esslöffel Sahne abgeschmeckt und entweder auf Schweizer Art mit einem geriebenen Apfel oder exotisch mit Kokosfleisch (gehobelt oder geraspelt) besonders luftig gemacht. Fertig ist Ihr natürlich gesundes Müsli, das keine unnötigen Zusätze enthält, dafür aber umso mehr Geschmack und Vitamine.

Vollkornflocken sorgen für eine gute Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen und enthalten viele Ballaststoffe. Nüsse und Mandeln liefern Kalorien und wichtige Fettsäuren. Apfel, Birne & Co. liefern – je zusätzliche Vitamine für ein kleines Gericht voller Vitalität und Power. Mixen Sie für sich selbst das beste Müsli aller Zeiten!

Der schlanke Warenkorb



Einkaufen will gelernt sein – erst recht, wenn Sie Ihre Ernährung umstellen wollen. Was nutzt der beste Vorsatz, wenn im Einkaufswagen genau soviel Chips und Gummibärchen, Salami und Fischstäbchen, Nutella und Kekse landen wie gewohnt?

Und daneben wieder die Marmelade aus dem Sonderangebot und der in Folie abgepackte Salat aus dem Kühlregal statt frische Äpfel und Radieschen. Oder kaufen Sie die Chips und die Kekse etwa nur für den Fall, dass mal Besuch kommt, und die billige Marmelade und die Kekse als Vorrat für schlechte Zeiten.

Also rennen Sie in Zukunft nicht einfach ohne Plan los! Schreiben Sie sich vorher auf, was Sie einkaufen wollen, und kaufen Sie nur die Lebensmittel ein, die auf Ihrer Liste stehen. Sonst landet wie üblich wieder mehr in Ihrem Warenkorb als Sie brauchen. Und darunter garantiert jede Menge Schrott und sonstiges überflüssiges Zeug.

Halten Sie sich strikt an Ihre Einkaufsliste, auf der alles steht, was Sie in den nächsten Tagen essen wollen. Und machen Sie bei Ihrem Gang durch die Regale einen großen Bogen um alles, was sich „Diät“ oder „Light“ schimpft – nicht nur Ihr Geldbeutel wird es Ihnen danken.



Extra-Tipp: Gehen Sie nie, wirklich niemals, mit leerem Magen einkaufen! Sonst beißen Sie schon in einen Schokoriegel, ehe Sie Ihren randvollen Einkaufswagen bis zur Kasse geschoben haben.

Richtig essen lernen

„Richtig essen“ will gelernt sein. Es heißt vor allem, sich Zeit zum Essen nehmen. Aber wann und wie esse ich richtig? Macht spätes Essen dick? Wie viele Mahlzeiten sollen oder dürfen es überhaupt sein?

„Iss morgens wie ein König, mittags wie ein Bauer und abends wie ein Bettler“, sagt der Volksmund. „Langsam Kauen“, sagt der Ernährungsexperte. Und er erklärt uns, dass es nach neustem Erkenntnisse wissenschaftlichen Erkenntnissen ungefähr 20 Minuten dauert, bis Magen an Hirn funkt: „Satt!“

„Zelebriere Dein Essen“, sagt die Gesundheitsberaterin und verspricht uns, dass wir um so gesünder und länger leben, je bewusster und genüsslicher wir unsere Mahlzeiten zu uns nehmen. „Nimm einfach kleinere Teller“, sagt die Nachbarin, weil Sie glaubt, dass es ihr beim Abnehmen hilft.

Ob Sie es nun glauben oder nicht, alle haben irgendwie recht. Nur wie soll ein Mensch, der nur eine halbe Stunde Mittagspause hat oder auf Kantinenessen angewiesen ist, gesund und mit Genuss von kleinen Tellern essen? Im stressigen Alltag können das nur wenige von uns. Einer der Gründe, weshalb die Zahl der Übergewichtigen in diesem unserem Land täglich zunimmt.

Der Hauptgrund liegt aber wohl eher darin, dass offensichtlich die meisten mit aufgewärmten Fertigsuppen und Menüs aus der Mikrowelle, mit in Folien verpackten Salaten und Cola in Plastikbechern zufrieden sind. Und dass sich die wenigsten Gedanken über Ihr Essen machen und einfach jeden Müll in sich hinein schlingen – egal wann, wo und wie viel.

Dass Industriefraß vom Imbiss oder aus der Mikrowelle auf Dauer nicht unbedingt gesund ist und schon gar nicht beim Abnehmen hilft, wissen Sie längst. Wie eine gesunde Ernährung aussieht auch. Jetzt würden Sie gerne noch wissen, wie viele Mahlzeiten am Tag optimal und ideal sind.

Die Antwort ist einfach: Hören Sie auf Ihren Körper! Denn er sagt Ihnen, wann Essenszeit ist. Essen Sie immer dann, wenn sich der Hunger meldet. Doch Achtung! Manchmal ist das Hungergefühl nur ein Durstsignal – das können Sie schnell mit einem Glas Wasser stillen. Orientieren Sie sich einfach an Ihrem Wohlbefinden!

Wenn Sie drei Mahlzeiten am Tag gewohnt sind, belassen Sie es einfach dabei. Wenn Sie bisher eher unregelmäßig gegessen haben, können feste Essenszeiten – egal wie viele am Tag – helfen, Ihr Hungergefühl neu und gesünder zu programmieren. Aber immer gilt: Ohne Hunger kein Essen!

Wichtiger als sich den Kopf darüber zu zerbrechen, wann, wie oft und und wie viel Sie täglich eigentlich essen sollen oder dürfen, ist es, dass Sie sich auf das Essen konzentrieren und dafür immer so viel Zeit nehmen, wie es Ihr Tagesablauf zulässt. Ihr Körper wird sich früher oder später Ihrem Tagesrhythmus anpassen. Entscheidend ist, dass Sie sich am Ende wohlfühlen. Oder?



Richtig trinken lernen



Unser Körper besteht zu mehr als zwei Dritteln aus Wasser. Wir brauchen Wasser zum Leben. Wasser ist der Baustoff aller Zellen. Ohne Wasser als Flüssigkeitsgrundlage können weder unsere Zellen mit Nährstoffen versorgt werden, noch können Abfallprodukte aus dem Körper transportiert werden. Zugleich hilft Wasser, die Körpertemperatur zu regulieren, und schützt vor Überhitzung.

Richtig und genug Trinken ist mindestens genau so wichtig wie die richtige Ernährung. Wir nehmen zwar auch über das Essen – besonders durch Obst und Gemüse – Flüssigkeit zu uns, aber das reicht längst nicht aus, um unserem Körper voll funktionstüchtig und bei Laune zu halten.

Unser Körper scheidet jeden Tag jede Menge Flüssigkeit über Urin, Schweiß und Atmung aus. Er kann das zwar kurz bis zu einem gewissen Grad ausgleichen, doch wenn wir nicht regelmäßig nachfüllen, reagiert er sauer. Es melden sich Müdigkeit, Kopfschmerzen und Schwindelgefühle. Also lassen Sie es gar nicht erst so weit kommen. Achten Sie darauf, in ausreichenden Mengen zu trinken. Nicht erst wenn der Schwindel kommt, sondern schon wenn Sie Durst haben, ist es eigentlich schon zu spät.

Richtig Trinken

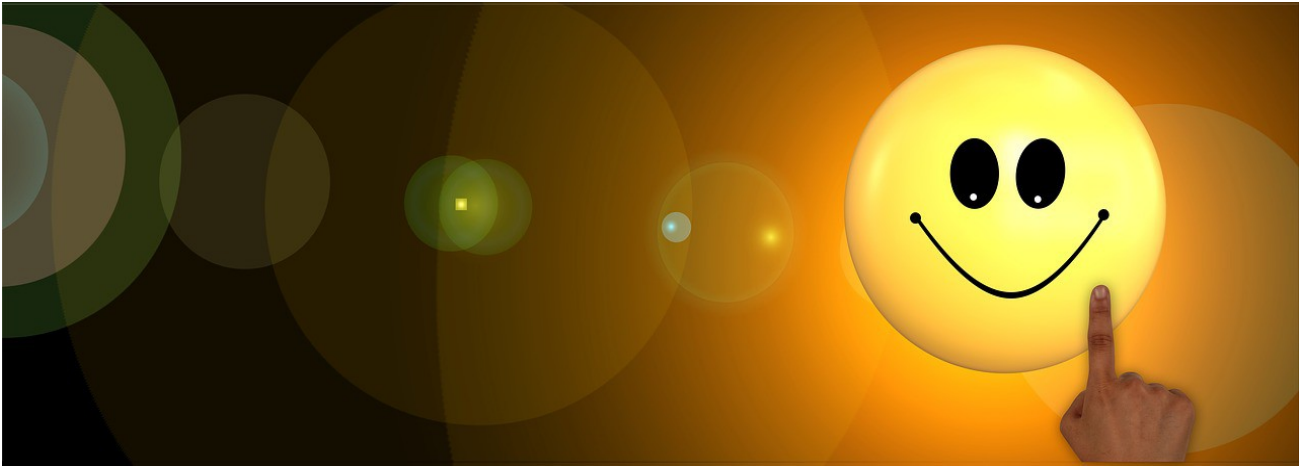
Auch Trinken will gelernt sein. Zu wenig ist ungesund, zu viel auch. Da der Flüssigkeitsbedarf individuell unterschiedlich ist, ist auch hier wieder der Körper gefragt. Wenn Sie auch beim Trinken darauf vertrauen, was Ihr Körper Ihnen sagt, liegen Sie eigentlich immer goldrichtig.

Je nach Temperatur und körperlicher Anstrengung braucht ein gesunder Körper am Tag mindestens ein Liter Flüssigkeit in Form von Getränken – bei starkem Schwitzen (z.B. bei hohen Temperaturen im Sommer oder beim Sport), bei Krankheit und im Alter mehr.

Verteilen Sie Ihre tägliche Trinkmenge gleichmäßig über den Tag. Das ist besser und gesünder als nur ab und zu und dann zu viel zu trinken. Sorgen Sie also dafür, dass Sie zu Hause, bei der Arbeit oder in der Freizeit immer ein Getränk in greifbarer Nähe haben. Feste Rituale können helfen einem Flüssigkeitsmangel vorzubeugen: zum Beispiel ein Glas Wasser zu jeder Mahlzeit oder eine Kanne Tee für den Tag.

Mit Trinken tanken Sie neue Energie! Es muss aber nicht immer nur Wasser und Tee sein. Wechseln Sie zwischen verschiedenen Getränken, damit Ihnen der Spaß am Trinken nicht vergeht. Auch jedes andere Getränk zählt bei der täglichen Flüssigkeitsaufnahme – außer Bier, Wein, Schnaps & Co. Alkoholische Getränke entziehen dem Körper nicht nur Flüssigkeit sondern auch wertvolle Mineralstoffe.

Extra-Tipp: Wasser ist nicht gleich Wasser. Nicht jedes Wasser in der Flasche ist reines Mineralwasser. Und manches Tafelwasser ist in Qualität und Geschmack nicht besser als das Leitungswasser hierzulande. Also einfach mal den Hahn aufdrehen und warten, bis sich das Wasser gleichmäßig kalt anfühlt. Dann zapfen Sie in der Regel klares, frisches und billiges Wasser – vorausgesetzt das Sieb im Wasserhahn ist sauber.



Dein Programm für ein gesundes, glückliches
und langes Leben



Copyright: Institut für praktische Lebenshilfe (IFPL), Rolf von Berg
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck - auch auszugsweise - verboten