

Zum
Mitnehmen!

glüXmagazin

X LOTTO-Jackpot

Spätestens Samstag
garantierte Ausschüttung
Seite 5

X Neues Rubbellos!

Mega Money
Seite 5

 **LOTTO 6 aus 49**

Ziehung Mittwoch, 25. Januar

ca. **31 Mio. €**

Essen erlaubt!

Ernährungscoach Patric Heizmann im Interview

Lesen Sie Seite 3.



facebook.de/lottoniedersachsen

Online spielen unter:
www.lotto-niedersachsen.de

 **LOTTO®**
Niedersachsen

Essen erlaubt! Ernährungsprofi Patric Heizmann auf Tour

Erst Schnitzel, dann Lotto!

Patric Heizmann ist Bestseller-Autor und macht Entertainment mit Nährwert. Mit dem glüXmagazin hat der 42-jährige Ernährungsexperte über gute Vorsätze, seine Tour „Essen erlaubt“ und die Grundlage von Glück gesprochen.

Herr Heizmann, was machen die Menschen falsch, wenn es ums Abnehmen geht?

Heizmann: Das ist wahnsinnig schwierig zu beantworten, weil es so vielschichtig ist. Es gibt individuelle Fehler, aber auch einige allgemeine Fehler. Eine der größten Gefahren ist das, was ich „Naschdemenz“ nenne. Dieses ständige Futtern zwischendurch ohne es bewusst wahrzunehmen. Was vielen Menschen wirklich fehlt ist ein „Ess-Takt“. Verspürt man etwas Hunger, holt man sich ein Brötchen in der Kantine.

Besser wäre es einen Milchkaffee zu trinken. Der unterdrückt den kleinen Hunger ebenfalls und hat deutlich weniger Kalorien. Aber der größte Ernährungsfehler wird beim Trinken gemacht. Denn der Mensch hat keine Sensorik für flüssige Kalorien. Das liegt in der Natur der Sache. Fred Feuerstein, also der Urmensch, hatte keine kalorischen Getränke. Er hatte nicht mal Apfelsaft. Er hat garantiert den Apfel gegessen und nicht erst ausgepresst, um ihn dann zu trinken.

Neues Jahr, wieder gute Vorsätze. Wie bleibt man da konsequent?

Heizmann: Zunächst einmal nicht immer die gleichen Vorsätze wählen und sie dann erneut brechen. Das nagt am Selbstbewusstsein, denn dann bestätigt man sich bereits im Vorfeld, dass man es nicht schafft. Mein Tipp wäre, man nimmt sich sofort eine einzige Sache vor. Es ist dabei völlig egal, was es ist. Da reicht auch schon der alte Tipp, dass man jede Treppe anstatt einem Fahrstuhl nimmt.

Also kleine Schritte?

Heizmann: Es sollte wirklich etwas sein, das man bewältigen kann. Die Hürde ist sonst zu hoch und man rennt ständig mit dem Kopf dagegen – und das tut irgendwann weh. Also: Kleine Ziele

setzen, diese erreichen. Ich nenne das „Referenzenerlebnisse sammeln“. Man beweist sich selbst damit, dass man es doch kann!

Was erwartet den Zuschauer bei ihrem Programm? Ernährungswissenschaft ist ja doch etwas trocken.

Heizmann: Eins kann ich versprechen: Mein Programm ist vieles, aber garantiert nicht langweilig. Es ist „Entertainment mit Nährwert“, weil die Menschen über das Lachen hinaus auch ein, zwei Ideen aus meinem Programm mitnehmen. Das heißt, ich nehme wissenschaftlich fundierte und ganz aktuelle Fakten und mische diese mit viel Humor. Wenn man viel lacht, bleiben Dinge auch besser hängen, bzw. öffnet man sich viel besser für neue Ideen. Und die Show ist randvoll mit Ideen. Brauchen wir zum Beispiel „Superfood“? Welches ist gut und welches brauchen wir wie ein Loch im Kopf?

Wie erklären Sie sich das Phänomen, dass Ernährung medial stark thematisiert wird, aber viele Menschen doch Rat benötigen?

Heizmann: Ein hungriger Mensch hat genau ein einziges Problem. Ein satter Mensch bastelt sich dutzende. Und natürlich gibt es da auch dutzende Lösungsansätze. Die Menschen sind eigentlich dadurch total verwirrt. Ich denke, dass es wichtig ist, dass man einem Menschen Vertrauen schenkt und ihm glaubt, was er erzählt. Weil es sich nicht nur logisch anhört und wissenschaftlich fundiert ist, sondern es auch so vermittelt wird, dass man Spaß hat, da hinzuhören.

So wie Sie bei Ihrem Programm „Essen erlaubt“?

Heizmann: Ich sage immer, wenn die Leute zu meinem Programm kommen und nach dem

Essen erlaubt!

Abend nur eine einzige Idee daraus mitnehmen und sich dann besser fühlen, dann hat die Show mehr gebracht, als nur ein Abend voller Unterhaltung, sprich mit ganz, ganz viel Lachen.

Was kann man denn mitnehmen?

Heizmann: Die gesunde Ernährung fängt beim Einkaufen an. Wenn ich nur einen einzigen Ernährungstipp geben dürfte, dann wäre es dieser: Man sollte möglichst häufig Lebensmittel kaufen, die verdammt nochmal keine Zutatenliste haben. Das Handicap ist dabei vielleicht der Umstand, dass man wieder kochen lernen muss. Aber wenn man solche Lebensmittel kauft, ist es fast egal, was man isst. Denn der Körper meldet sich dann, wenn er mehr Proteine benötigt. Dann hat man eben Lust auf ein ordentliches Stück Fleisch.

Was ist Glück für Sie?

Heizmann: Glück ist, wenn wir wieder lernen, für Kleinigkeiten dankbar zu sein. Unglücklich sein resultiert oft aus dem Vergleich mit anderen, die dem Anschein nach ein besseres Leben als wir haben. Das fängt schon mit den ganzen Magazinen über Royals, Models, Hollywoodstars an. Da wird permanent ein fantastisches Leben vorgegaukelt. Anstatt uns auf die Dinge zu konzentrieren, für die wir z. B. von anderen Menschen auf diesem Planeten beneidet werden. Einfaches Beispiel: Ungefähr eine Milliarde Menschen auf der Erde haben keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser. Wir gehen in die Küche, ins Bad, ins zweite Bad und drehen den Hahn auf und können es sogar direkt trinken und meckern, dass die Nachbarin schlanker ist, obwohl sie gerade eine Tafel Schokolade gegessen hat. Wenn man sich das bewusst macht, ist das die psychologische Grundlage für Glück.

Macht Essen glücklich?

Heizmann: Ja, es ist die Grundlage dafür! Denn es gibt auch die physiologische Grundlage für Glück. Um Glück zu empfinden, benötigen wir den Eiweißbaustein Tryptophan. Daraus bastelt der Körper das Glückshormon Serotonin. Das ist die chemische Grundlage, um Glück überhaupt empfindbar zu machen. Wer also regelmäßig Eiweiß isst, schafft sich die organische Grundlage, um bei einem Fünfer oder Sechser im Lotto so richtig „Synapsen-Fasching“ zu veranstalten.

Haben Sie schon einmal Lotto gespielt?

Heizmann: Ich habe in meinem Leben vielleicht dreimal Lotto gespielt, aber ich finde Lotto spannend. Denn für ein paar Euro erkaufte man sich ein gewisses Bauchkribbeln. Man sitzt da und hofft: „Ja, vielleicht habe ich heute Glück!“ Doch um dieses Bauchkribbeln möglich zu machen, brauchen wir was?

Eiweiß?

Heizmann: Genau! Also erst ein Schnitzel essen und dann Lotto spielen! (lacht)

Das Interview führte Tobias Just.

Mehr Infos zur aktuellen Tour „Essen erlaubt“ unter www.patric-heizmann.de



Zu gewinnen!

Wir verlosen 3 x 2 Tickets für Patric Heizmanns aktuelles Programm „Essen erlaubt“ am 06.02.17 in Frankfurt. Wenn Sie gewinnen möchten, beantworten Sie unsere Gewinnspielfrage: Welchen Eiweißbaustein benötigt der Mensch, um Glück zu empfinden? Senden Sie die Antwort per Postkarte bis zum 30. Januar 2017 an: glüXmagazin, Kennwort „Essen“, Postfach 30 07 65, 56029 Koblenz. Die Teilnahme von Lotto-Mitarbeitern und deren Angehörigen ist ausgeschlossen. Teilnahme ab 18 Jahren. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.