



LECKER!
Gegen selbst gemachte Burger ist nichts einzuwenden! Super: eiweißhaltiger Brotbelag (r.) sowie trendige Bowls (u.) mit Früchten, Samen, Joghurt, Nüssen



DIE KUNST DES KLUGEN ESSENS

Endlich GESUND GENIESSSEN

EXPERTEN BEANTWORTEN DIE WICHTIGSTEN FRAGEN

Vitamine naschen? Das geht! Wie wir den Körper fit halten und dabei den Gaumen verwöhnen

Vegan, Paleo, Superfood aus Südamerika – ständig gibt es neue Ernährungstrends. Gesundheit wird bei der Wahl der Mahlzeiten großgeschrieben – und dennoch sind zwei Drittel der Männer und über 50 Prozent der Frauen in Deutschland laut Robert-Koch-Institut übergewichtig. Vielleicht, weil oft der Geschmack

auf der Strecke bleibt. „Wir müssen Genuss wieder lernen“, sagt der bekannte Ernährungs- und Fitness-Profi Patric Heizmann aus Freiburg, der mit seinem Bühnen-Programm „Essen erlaubt!“ im Herbst auf Tour geht (www.patric-heizmann.de). In **neue woche** erklärt er, was eine gesunde Ernährung ausmacht – und wie man dabei zugleich genießt.

Was gehört zu einer gesunden Ernährung?

Im Prinzip geht es darum, mehr Vitalstoffe, Wasser, Eiweiß, Omega-3-reiche Öle und fetten Fisch, dafür weniger Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Das Problem dabei: Eigentlich kennen wir das alles. Nur die Umsetzung im Alltag ist schwierig. Jeder weiß, dass Gemüse vitaminreich ist und Wasser das gesündeste Getränk, dass Selbstgemachtes einen

höheren Nährwert hat als industrielle Fertigmahlzeiten. Und dennoch greifen wir häufig zu Schokoriegeln, Fast Food & Co. Denn Essen ist stark emotional belegt – etwa Süßes als Trostspender –, es ist mehr eine Bauchals eine Kopfentscheidung. Zwei entscheidende Grundsätze lauten daher: Essen muss schmecken und Essen muss satt machen!

Wie klappt das zum Beispiel?

Ein Trick ist, mehr Fett zu essen. So verfeinert eine fetthaltige Soße oder Gratinkäse eine

Gemüsemahlzeit. Diese enthält so immer noch weniger Kalorien als kohlenhydrathaltiges Essen wie Nudeln oder Reis mit fettarmer Soße, schmeckt aber genauso gut. Und gleichzeitig

ERFAHREN Patric Heizmann beschäftigt sich seit 26 Jahren mit gesunder Ernährung



nimmt man mit dem Gemüse viele wichtige Vitalstoffe zu sich. Auch Eiweiß ist ein guter Sattmacher. Wer mehr Eiweißprodukte konsumiert, die einen deutlich geringeren Einfluss auf den Blutzucker- und Insulinspiegel haben als typische Mehl- und Zuckerprodukte, wird genau von diesen weniger essen. Damit bleiben wir länger satt. Und genau das sorgt dafür, dass wir im Laufe der Wochen und Monate weniger Gesamtkalorien aufnehmen – ohne dabei zu hungern!

Wie viel Protein ist sinnvoll?

Eiweiß sollte dreimal täglich im Ernährungsplan berücksichtigt werden. Die Menge variiert je nach Produkt. Dazu gibt die eigene Hand den besten Anhaltspunkt: Eine ideale Portion von Quark, Hüttenkäse, Sojaprodukten und Eiern entspricht der Größe der geballten Faust. Von Milch, Protein-Shakes und Joghurt darf man die doppelte Menge verzehren. Fisch, Fleisch, Schnittkäse und Wurst sollten jeweils der Größe und Dicke der Handfläche entsprechen.

Darf man trotzdem noch Nudeln essen?

Natürlich! Es gibt keine Ernährungs-„Sünden“, keine Verbote. Oder anders: Ein großer Berg Spaghetti bolognese macht genauso wenig dick und krank wie ein Salat mit Zitronensaft-Dressing schlank macht. Wer es schafft, mal über seinen Tellerand zu schauen und neue Ideen in kleinen Schritten zuzulassen, erkennt, dass wir noch nie so viel Auswahl hatten. Warum also

nicht mal was Neues probieren? Das ist meine Idee des perfekten Tages! Wer sich nur einmal pro Woche einen solchen Tag vornimmt, an dem er sich bewusst gesünder ernährt, wird sehr bald feststellen, wie gut das tut. Es füttert die Motivation – und bedeutet nicht, auf Genuss verzichten zu müssen!

Wie sieht solch ein perfekter Tag aus?

Morgens ein Frühstück mit Vollkornprodukten, Obst, Nüssen, Käse oder Ei und wenig Süßes. Mittags gibt es wenig Kohlenhydrate, dafür aber viel Gemüse, Salat, Olivenöl, sowie Eiweiß in Fleisch, Hülsenfrüchten oder Tofu. Abends sollte man sich nur mit Gemüse und Eiweiß, z.B. Lachs, so richtig satt essen. Auch Sport gehört zum perfekten Tag, am besten ein Mix aus Ausdauertraining

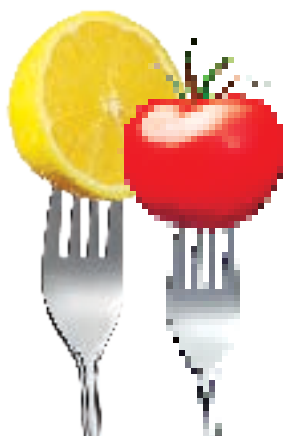
OMEGA-3-KICK Die gesunden Fettsäuren machen fetten Fisch wie Lachs zum Top-Food



wie Joggen und kurzen, effektiven Work-outs wie Liegestütze und Kniebeugen. Das baut Muskeln auf, die Kalorien verbrennen. Dazwischen gönnt man sich Pausen zum Stressabbau. Am nächsten Tag leben Sie weiter wie bisher, ohne Druck. In den nächsten Wochen wiederholen Sie den perfekten Tag und nehmen noch einen zweiten dazu.

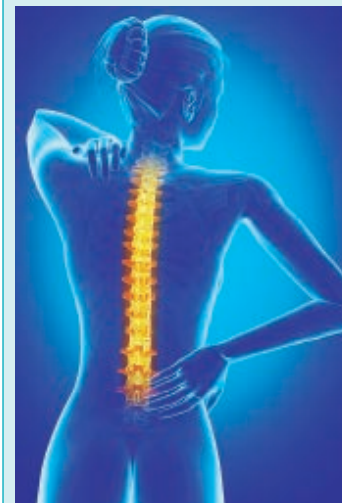
Sind denn Fast Food, Cola & Co ganz tabu?

Nein! Natürlich sind grundsätzlich regionale Bio-Ware und Produkte mit weniger als fünf Inhaltsstoffen die beste Wahl. Aber auch Limonade, Burger, Pommes frites sind mal erlaubt. Wichtig ist dabei aber der Genuss! Wenn man sich eine Cola zusammen mit Freunden schmecken lässt, ist es etwas anderes, als wenn sie aus Gewohnheit getrunken wird oder weil man Durst hat. Wichtig ist dabei, eingefahrene Muster zu ändern! Experten schätzen, dass in den Industrieländern jeder zweite Mensch psychischen Druck mit Frustessen ausgleicht. Zeitweise funktioniert das sogar, denn Süßes und Kalorienreiches dämpfen Stress.



VITAMINREICH Die richtige Ernährung stärkt die Abwehr und hält fit

ZU VIEL, ZU WENIG? MANGEL & CO

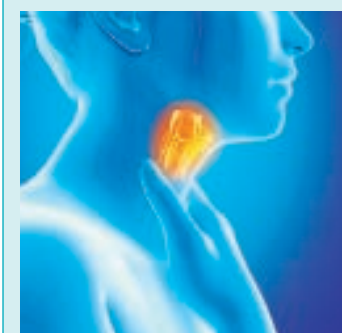
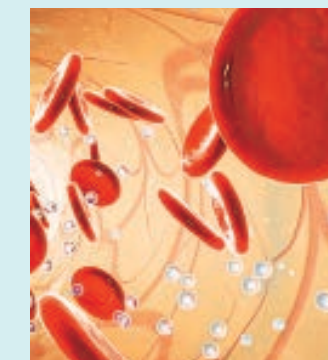


VITAMIN D

Funktion: Vitamin D spielt eine wichtige Rolle im Knochenstoffwechsel. Der Körper bildet es größtenteils selbst über UV-Strahlen. Laut einer aktuellen Studie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist ein Drittel aller Deutschen nicht ausreichend mit dem Nährstoff versorgt.
Mangelscheinung: Typische Mangelsymptome sind Rückenschmerzen, aber auch Müdigkeit und Erschöpfung.
Tagesbedarf: Die erforderlichen 0,02 mg erhält man im Sommer, wenn Gesicht & Arme täglich eine halbe Stunde der Sonne ausgesetzt sind. Alternative: 100 g Lachs, 80 g Morcheln.

NATRIUM

Funktion: Der wichtige Mineralstoff regelt den Wasserhaushalt des Körpers und ist in unserem Speisesalz (Natriumchlorid) enthalten.
Überdosierung: Laut DGE-Studie sind 90 Prozent der Deutschen überversorgt. Folge: Bluthochdruck, Gefäß- und Herzerkrankungen.
Tagesbedarf: Der Wert von 6 g (1 TL) ist schnell überschritten – Salz steckt auch in Cornflakes, Wurst, Brot etc.



JOD

Funktion: Die Schilddrüse braucht es, um wichtige Hormone zu bilden.
Mangelscheinung: Fehlt Jod, vermehrt sich Gewebe – ein Kropf entsteht. 30 Prozent der Bevölkerung sind nicht ausreichend versorgt.
Tagesbedarf: 150 Mikrogramm lassen sich mit Seefisch zweimal pro Woche abdecken. Beim Salz grundsätzlich auf ein jodiertes Produkt achten.

Gibt es Strategien gegen diese Muster?

Tipp: Pimpen Sie Ihr Rezeptbuch auf! Wie wäre es mit mediterran oder thailändisch? Wer abwechslungsreich kocht, kann seine Ernährung leichter umstellen. Und das Essen vom Vortag schmeckt auch im Büro gut. So umgehen Sie die Frittenbude. Gegen Frust und Anspannung hilft außerdem körperliches Auspowern beim Sport: Egal ob eine Runde Joggen, Radfahren oder auf einen Boxsack einhauen – alles ist besser, als an den Kühlschrankschrank zu laufen.

Warum fällt gerade das Sporttreiben so schwer?

Wir Menschen sind eher naturfaul, was uns in der Steinzeit half, mühsam gesammelte Kalorien zu sparen und nur dann zu verbrauchen, wenn es wichtig war. Heute nehmen wir meist mehr Kalorien zu uns, als unser Körper verbraucht – haben aber nicht automatisch Lust auf Sport oder gesunde Ernährung. Mein Trick: Ich werde „Hellscher“. Ich kann schon vor dem Sport förmlich sehen, wie viele Stunden ich danach glücklich und zufrieden bin, etwas für mich getan zu haben.

Fotos: Fotolia (2)/akf/Gojda, Healthmedia21, Shutterstock (2)/MasAnayanka/Mizina, Illustrationen: Fotolia (2)/Kaulitzki/Spectral-Design, iStock/Eraxion