

Fit in den Frühling

Tipps von der OLA.



Ausgabe 1 von 5 | März 2010

Wie ernähre ich mich richtig?

Am 20. März ist in Europa meteorologischer Frühlingsbeginn! Die ersten warmen Sonnenstrahlen locken ins Freie. Und dennoch fühlt sich so mancher müde und lustlos. Schuld ist die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit. Wie Sie Körper und Seele nach der langen Winterpause wieder richtig in Schwung bringen – dazu wollen wir Ihnen in

den nächsten 5 Wochen einige Tipps und Anregungen geben! Jede März-Woche beleuchten wir ein anderes Thema unter dem Motto: „Fit in den Frühling!“. Diese Woche dreht sich um die Fragen: Wie ernähre ich mich richtig? Was kann ich für mein körperliches und seelisches Wohlbefinden tun?

Test: Welcher Esstyp sind Sie?

Die Fragen „Warum esse ich?“ oder „Wann und wieviel?“ sollten Sie sich stellen, um herauszufinden, welche Essgewohnheiten Sie haben. Denn es ist nicht immer nur der knurrende Magen, der uns einen Grund gibt, zum Essen zu greifen.

In der nachfolgenden Übersicht sind drei häufig vorkommende Ess-Typen aufgelistet – natürlich gibt es auch Mischkombinationen. Wo finden Sie sich wieder? Dazu jeweils ein paar Ess-Tipps. In diesem Sinne: Man ist was man isst!

1. Impuls- oder Stressesser

- ✗ essen oft im Stehen / sehr schnell / aus der Hand, machen während des Essens noch andere Dinge
- ✗ essen häufig zwischen den Mahlzeiten
- ✗ sind nervös und grübeln häufig

Empfehlung

Zelebrieren Sie das Essen: Wer mit Besteck isst, verzichtet auf Burger, Schokoriegel, etc.

2. Genussesser

- ✗ probieren gerne Neues aus
- ✗ mögen Süßes und Fetthaltiges
- ✗ lassen Essen stehen, wenn es nicht schmeckt
- ✗ haben Essen als Lieblingsbeschäftigung

Empfehlung

Achten Sie beim Genuss auf Fett und Kalorien. Und: Es gibt noch andere Dinge außer Essengehen.

3. Stimmungesser

- ✗ sind oft gelangweilt, niedergeschlagen, schlechter Laune fühlen sich meist nach einer Mahlzeit psychisch besser
- ✗ sind sich selbst gegenüber äußerst kritisch, haben Schwierigkeiten, sich zu behaupten

Empfehlung

Ein Esstagebuch könnte hilfreich sein. Notieren Sie, wie Sie sich vor dem Essen gefühlt haben.

Wann bin ich zu dick"?



Von Übergewicht wird dann gesprochen, wenn das Gewicht deutlich über dem Normalgewicht liegt. Ob Sie Normalgewicht haben, können Sie unter anderem über den Body-Maß-Index (BMI) feststellen. Finden Sie Ihren BMI mit der folgenden Formel heraus!

BMI = Körpergewicht in kg : (Körpergröße in m)²
Die Einheit des BMI ist demnach kg/m². Dies bedeutet, eine Person mit einer Körpergröße von 160 cm und einem Körpergewicht von 60 kg hat einen BMI von 23,4 [60 kg : (1,6 m)² = 23,4].

Alter	18–24	25–34	35–44	45–54	55–64	über 65
Untergewicht	< 19	< 20	< 21	< 22	< 23	< 24
	< 20	< 21	< 22	< 23	< 24	< 25
Normalgewicht	19–24	20–25	21–26	22–27	23–28	24–29
	20–25	21–26	22–27	23–28	24–29	25–30
etwas Übergewicht	24–29	25–30	26–31	27–32	28–33	29–34
	25–30	26–31	27–32	28–33	29–34	30–35
Übergewicht	29–39	30–40	31–41	32–42	33–43	34–44
	30–40	31–41	32–42	33–43	34–44	35–45
erhebliches Übergewicht	> 39	> 40	> 41	> 42	> 43	> 44
	> 40	> 41	> 42	> 43	> 44	> 45

Frauen
Männer

Heilfasten ja! Hungern nein!

Heilfasten ist der bewusste Verzicht auf Nahrung für einen begrenzten Zeitraum. Heilfasten ist jedoch etwas völlig anderes als Hungern! Und es ist auch nicht mit sogenannten Blitz-Diäten zu verwechseln.

Diese Art der Askese hat neben der körperlichen Entschlackung auch eine seelische Reinigung zum Ziel. Denn Fasten bedeutet einen sehr starken Eingriff in sämtliche Vorgänge des Organismus – und vieles wirkt währenddessen intensiver auf Körper und Seele ein. Vor allem das Essen wird bewusster zu sich genommen.

Doch dieser Reinigungsprozess ist nicht für jeden geeignet. Vor einer geplanten Fastenkur sollten Sie besser Ihren Hausarzt konsultieren. Gegebenenfalls berät er Sie über die möglichen Fastenmethoden. In jedem Fall gilt: Ohne medizinische Begleitung sollte nicht länger als eine Woche gefastet werden.

Feste Nahrung ist bei den meisten Methoden verboten. Erlaubt sind häufig 250 bis 400 Kalorien pro Tag, die hauptsächlich durch Getränke eingenommen werden, statt der durchschnittlichen 1500 bis 3000 Kalorien.

(Quelle: Kerstin Engelhard, www.stern.de)

Unser Fasten-Rezept: Gemüsebrühe

- 250 g Kartoffeln
- 250 g Gemüse (z. B. Lauch, Sellerie, Karotten, Tomaten oder anderes Gemüse der Jahreszeit bunt gemischt)
- evtl. Petersilienwurzel
- Kümmel, Majoran, Muskatnuss, gekörnte Gemüsebrühe, nach Belieben weitere Kräuter und Gewürze

Alle Zutaten in 1 l Wasser aufsetzen und zugedeckt 20 Min kochen. Die Suppe vom Herd nehmen und durchsiehen. Verzehrt wird nur die Brühe, die nach Belieben noch mit anderen Kräutern oder Gewürzen gewürzt werden kann. Bei innerer Kälte eine Prise Cayennepeffer oder einen Spritzer Tabascosauce zufügen.

Fit
in den
Frühling
Tipps von der OLA.

