

die Kunst des Essens



- Ernährungsberatung
- Diätberatung
- Vorträge

Aktueller Tipp zur Gesundheit

Gedanken, wie wir unsere Gesundheit stärken

„Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheit und Gebrechen.“ Soweit ein Auszug aus der Definition von Gesundheit gemäß der WHO-Verfassung von New York aus dem Jahr 1946.

Gesundheit als Zustand des Wohlbefindens oder Wohlfühlens – das ist auch eine Frage der persönlichen Wahrnehmung.

Im Folgenden möchte ich Ihnen aufzeigen, wie Alltägliches Ihrer Gesundheit nutzt und wie Sie damit Ihre inneren Kräfte und Ihre Gesundheit stärken. Auch auf die Ernährung gehe ich ein.

Nach dem Modell der Salutogenese (aus Salus, lat.: Unverletztheit, Heil, Glück und Genese, gr.: Entstehung) fördern wir Gesundheit bzw. das Gefühl von Gesundheit bei uns und bei anderen durch

- Freude (z. B. ein Hobby),
- Freunde,
- Anerkennung (z. B. ein Ehrenamt),
- Sport (z. B. Garten, Hund) und
- bewusste Ernährung.

All diese Beispiele lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Es ist nicht erforderlich, immer alle Bereiche optimal auszuschöpfen – es genügt schon ein wenig mehr Aufmerksamkeit in den Bereichen, um die inneren Kräfte zu stärken.

Das gute Buch oder das Konzert (geistiges Wohlbefinden), der Plausch mit der Freundin (emotionale Zuwendung), bewusste Ernährung mit einem liebevoll zubereiteten Essen (sich selbst wertschätzen), sind Beispiele für genussvolle Gesundheitspflege.

Am besten, Sie beginnen mit einem für Sie einfachen Schritt.

Beispiele aus der Ernährung:

Wer morgens keine Zeit zum Frühstück findet, reiht sich beim sog. Zweiten Frühstück ein, d.h. er nutzt am Arbeitsplatz die Frühstückspause für einen gesunden Snack.

Wer tagsüber nicht die optimale Kantinenverpflegung hat, wählt aus dem bestehenden Angebot das Beste aus und ergänzt abends (tagsüber ein belegtes Brötchen und Obst und/oder Joghurt und abends eine kleine warme Mahlzeit).

Wer abends nicht mehr zum Kochen kommt, nimmt sich tagsüber mehr Zeit für Pausen und eine gute Pausenverpflegung. Das Abendessen wird dann aufgewertet mit frischem Obst und Kräutern (Vollkornbrot zu Kräuterquark / Rührei mit Schnittlauch / Tomate und Zwiebel, eine Tütensuppe mit Petersilie..).

Wenn es unter der Woche knapp ist mit Einkaufen und Kochen dann findet der Ausgleich am Wochenende statt.

Tiefkühlkost kann für Berufstätige eine große Hilfe sein. Gemeint ist das erntefrisch eingefrorene Gemüse ohne weitere Zutaten – hier sind fast alle Vitalstoffe erhalten, was bei der normal gehandelten Ware nicht immer der Fall sein kann.

Säfte können eine Zwischenmahlzeit sein: Buttermilch mit Fruchtsaft und einigen Haferflocken oder Tomatensaft zum Käsebrot mit Schnittlauch.

Übrigens:

Suchen Sie sich Gesellschaft zum Essen, so oft es geht und genießen Sie Ihre Mahlzeiten – so sorgen Sie neben den Nährstoffen auch für Ihr seelisches Wohl.

Unter Umständen ist also das zu groß geratene oder zu fettige Steak mit Pommes besser als das lustlos gekaute magere Fleisch mit großem Salatteller – welches hinterher mit zwei oder drei großen Bier und Schnaps ausgeglichen wird. Gemeint ist z. B. der Übergewichtige, der trotz dickem Bauch „anständig“ essen will, weil er sich im Alltag ärgert und sich vorerst nicht anders zu helfen weiß. Hier wäre zum Anfang eine psychologische Beratung oder etwas Sport (bzw. Engagement im Ehrenamt) hilfreich bevor eine Ernährungsumstellung möglich ist.

Der Kaffeeklatsch mit Kuchen im Freundes- oder im Familienkreis gehört zu unserem Alltag und passt in eine bewusste Ernährung – sofern er nicht allzu oft stattfindet. Mein Ausgleich für Süßes bzw. für Kuchen ist der Spaziergang davor oder danach. Auch der wöchentliche Sport gibt mir Freiraum für „Luxus“ beim Essen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihrer „Salutogenese“, also Ihrem persönlichen Weg, Angenehmes mit Nützlichem zum Wohl Ihrer Gesundheit zu verbinden

Ihre Steffi Graef

Was und wie viel wir genau essen sollten zeigen folgende Links:

www.aid.de (die aid-Ernährungspyramide)

www.dge.de (10 Regeln der gesunden Ernährung)

[debinet](http://debinet.de) (detaillierte Informationen rund um die Ernährung)

www.was-wir-essen.de (detaillierte Informationen rund um die Ernährung)