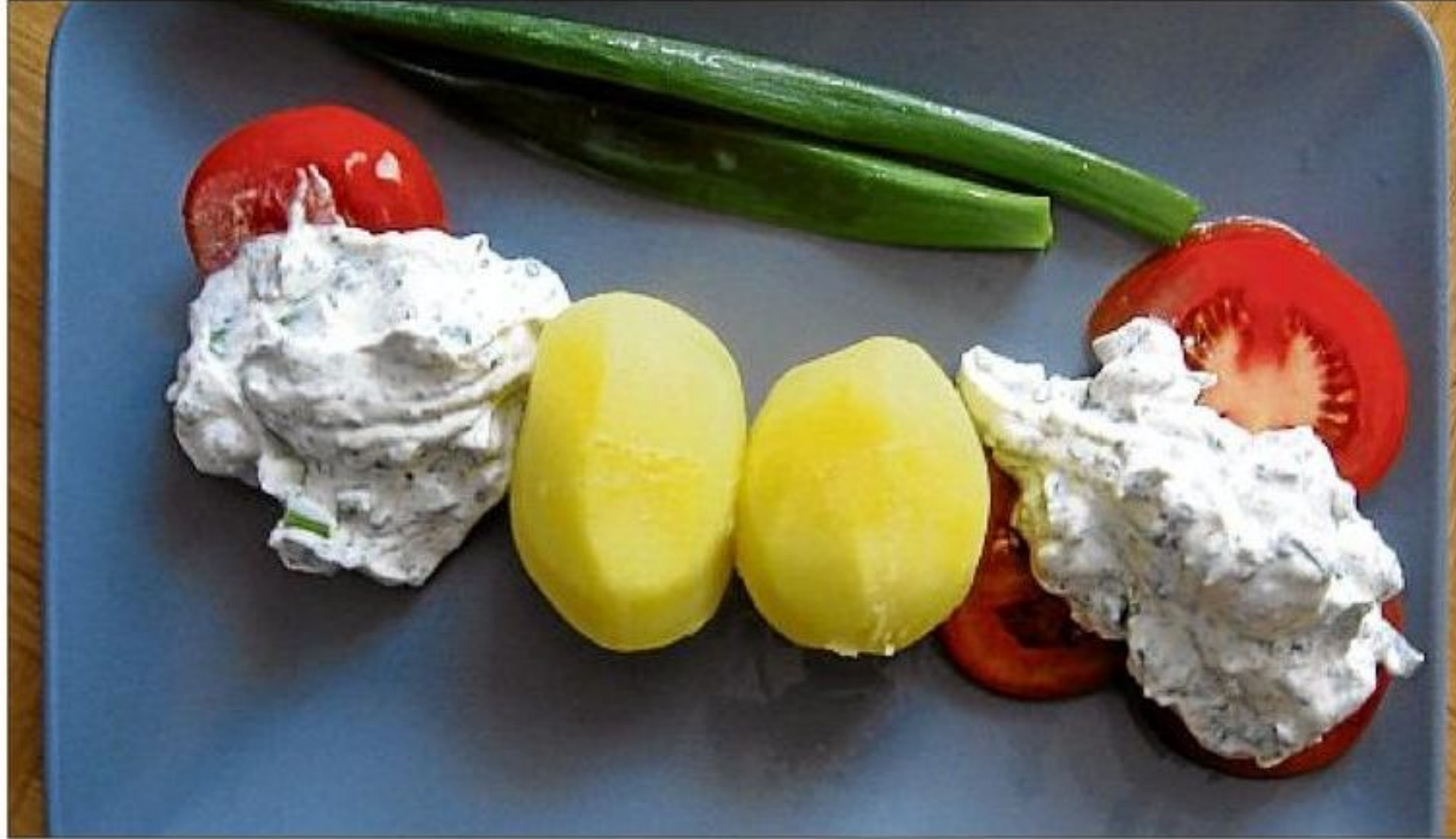


Die fetten Zeiten sind vorbei!

Die Weihnachtszeit mit all ihren Leckereien liegt hinter uns, die Zeit der guten Vorsätze in in vollem Gange: Der angefütterte Winterspeck muss wieder weg! Fitness-Studio-Besitzer und Ernährungsberater reiben sich die Hände bei so vielen Abnehmwilligen. Aber häufig purzeln die Pfunde nur sehr langsam oder schlimmstenfalls gar nicht. Woran liegt das? Um dem auf den Grund zu gehen hat HALLO-Redakteurin Anja Lehner ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten hinterfragt.



Das kann man essen? Ja, es ist sogar gesund und man wird satt! Hätten wir auch nicht gedacht, ist aber so. **Foto: Bechmann**

Wie jedes Jahr habe ich mir vor den Feiertagen vorgenommen, weniger Plätzchen zu essen, die Schoko-Nikoläuse zu verschenken, beim Festtagsbraten keinen Nachschlag zu nehmen, an Silvester keine Chips zu essen und auch an Feiertagen joggen zu gehen. Und wie jedes Jahr bin ich daran gescheitert. Also heißt es jetzt erstmal fasten. Bye Bye, Schweinebraten, hallo Salatplat-

te. Zum Nachtsch gibt es Obst statt Kuchen. Eine regelrechte Wohltat nach der weihnachtlichen Völlerei! Dazu leichtes Lauftraining. Da sollten die Pfunde doch nur so dahinschmelzen. Tun sie aber nicht. Warum nicht? Ich frage nach beim Gesundheitstrainer und Ernährungsberater Tristan Bechmann, der seine Freizeit am liebsten auf den Lauf- und Rad-

strecken des Münchner Ostens verbringt. Er lässt sich von mir zeigen, was ich so den ganzen Tag über esse und wovon ich denke, dass es gesund ist. Das Ergebnis ist ernüchternd. Die ersten Ernährungsfallen des Tages lauern schon beim Frühstück: Die Salami, die bei mir so gerne auf der Semmel landet, enthält jede Menge Fett, Nitritpökelsalz und – was kaum je-

mand auf der Rechnung hat – auch Zucker. „Mit Kochschinken auf dem Brot ist man besser beraten“, weiß Tristan Bechmann.

Keine neue Erkenntnis, aber es schadet nicht, sie sich mal wieder vor Augen zu führen: Je weiter ein Lebensmittel verarbeitet ist, umso mehr verliert es von seinem ursprünglichen Gehalt an Nährstoffen und gewinnt an Zusatzstoffen. Wurst ist ein einfaches Beispiel dafür, das gilt aber auch und besonders für Fertiggerichte, die viele Verarbeitungsschritte hinter sich haben. Zudem überstehen Vitamine, die nicht hitzebeständig sind, das Aufwärmen in der Mikrowelle nicht. Oft enthalten diese Gerichte auch eine ganze Litanei an Zusatzstoffen, darunter auch verschiedene Zuckerarten. Das gilt auch für Gerichte, die gar nicht süß sind.

Man merkt es kaum, aber in unsere Lebensmittel schleicht sich immer mehr Zucker. Das hat einen einfachen Grund: Der Zucker ist eine billige Zutat. Ein bekannter Schokoladenkonzern hat beispielsweise ein Verfahren entwickelt, wie der Kakao-Gehalt in der Schokolade weiter reduziert werden und durch Zucker ersetzt werden kann, ohne Veränderung des Geschmacks. Der Konzern spart sich dadurch Millionen – auf Kosten der Verbraucher und Rohstoffproduzenten.

Häufig sind auch Lebensmittel, die explizit als gesund beworben werden, in Wahrheit Zuckerbomben vor dem Herrn. Spitzenreiter sind hierbei Frühstücksflocken und Softdrinks. Viele davon enthalten so viel Zucker, dass sie eigentlich nicht als Mahlzeit oder Getränk, sondern als Süßigkeit gewertet werden müssten. In manchen Getränken befindet sich dermaßen viel Zucker, dass man sich wundern muss, dass die überhaupt noch flüssig sind. „Das Problem ist auch, dass es viele Zuckerarten gibt, und die Gesamtzuckermenge durch klangvolle Namen auf der Zutatenliste regelrecht verschleiert werden“, ärgert sich der Ernährungsberater. Beispiele hierfür sind die Bezeichnungen Saccharose, Glukose- oder Fruktosesirup. „Die Verbraucher wundern sich dann einerseits warum ihr Gewicht hoch geht und andererseits warum sie gesundheitliche Probleme entwickeln.“ Auf diese Art und Weise kann man ohne es zu merken eine Menge von bis zu 32 Würfeln Zucker pro Tag zu sich nehmen. Bereits ab einem Drittel davon wird die

Konzentration gesundheitlich bedenklich.

Die Nährwertangaben auf den Verpackungen genau zu studieren, ist eine Möglichkeit, um sich vor bösen Überraschungen zu schützen, aber auch sie sind mit Vorsicht zu genießen: Häufig beziehen sie sich nur auf eine geringe Teilmenge, und nicht auf die Packungs- oder die durchschnittliche Portionsgröße. Ich versuche dem ganzen Dilemma zu entgehen, indem ich mir eine in meinen Augen ausgewogenen Mahlzeit zubereite: Omelett mit Tomaten und Zucchini. Das enthält Eiweiß, Vitamine und wenig Kohlehydrate, das ist doch eigentlich gesund! Oder? Wenigstens fast. „Wenn noch eine Kartoffel drin wäre, wäre es perfekt, da man die braucht, um das Eiweiß aufzunehmen“, belehrt mich Tristan.

Um die in der Nahrung enthaltenen Nährstoffe optimal verwerten zu können, muss man auch darauf achten, wie man die einzelnen Lebensmittel miteinander kombiniert. Vitamine aus Gemüse wie Karotten brauchen etwas Fett, um vom Körper verarbeitet zu werden. Daher isst man am besten einen Butterbrot dazu oder dippt sie in Olivenöl. Im Fett werden die Nährstoffe gelöst, die so viel effektiver verarbeitet werden können. Reis ist dafür beispielsweise eine ungünstige Beilage zu Schweinefleischgerichten, weil der Glykämische Index von Reis (Maß zur Bestimmung der Wirkung eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel) die Aufnahme des Fetts aus dem Schweinefleisch im Organismus begünstigt. Langsam bekomme ich als Laie ohne Ausbildung als Lebensmittelchemikerin die Krise. Bei so vielen möglichen Fallstricken muss ich ja praktisch froh sein, dass ich trotz meiner Ernährung überhaupt noch lebe. „So schlimm ist es auch wieder nicht“, meint Tristan Bechmann lachend. „Wenn man selbst kocht und selbst bestimmt, was im Essen drin ist, sind schon viele Gefahren gebannt.“

Sein Tipp für ein ausgewogenes Mittagessen, das ohne Aufwand schnell zubereitet werden kann: Gekochte Kartoffeln mit selbst gemachtem Kräuterquark und Tomaten. Dieses Gericht hat wenig Kalorien, macht lange satt und verbindet tierische und pflanzliche Eiweiße sehr gut. Und es schmeckt.

LOGOPÄDIE direkt

Christian Steiger

staatl. anerk. Logopäde
Motopädagoge

Wir behandeln:

alle Störungsbilder bei Kindern und Erwachsenen
Akutpatienten, wie z. B. nach Schlaganfall, Stimmlippenlähmung und schweren Erkrankungen therapieren wir ohne Verzug und Warteliste – auch Hausbesuche –



LOGOPÄDIE ZORNEDING

Georg-Wimmer-Ring 8a – 85604 Zorneding

☎ 08106-377 2560

www.logopaedie-direkt.de

NEUERÖFFNUNG

Seit dem 2.01.2013 „Logopädie direkt“ in ZORNEDING

Anfang des Jahres eröffnete die neue Praxis „LOGOPÄDIE direkt“ im Georg-Wimmer-Ring in Zorneding seine Türen.

Herr Christian Steiger, Praxisinhaber und Logopäde mit über 12 Jahren Berufserfahrung, und seine beiden Kolleginnen sind begeistert von den neuen Räumlichkeiten und sind sich sicher, dass auch die großen und kleinen Patienten sich hier wohlfühlen werden.

„Wir führen sämtliche Therapien in der neuen Praxis durch und bei Bedarf auch bei unseren Patienten zu Hause! Zudem arbeiten wir ohne Warteliste für unsere Akutpatienten!“ so der Unternehmensgründer Christian Steiger.

„Jeder von uns Mitarbeitern bildet sich zweimal im Jahr intensiv bei externen Dozenten weiter und somit ist unser gesamtes Team stets auf dem aktuellsten Stand der Therapiemöglichkeiten.“

Dass man es bei Herrn Steiger mit einem Logopäden zu tun hat, der seinen Beruf mit Begeisterung ausübt, spürt man sofort.

Selbst in seiner wohlverdienten Urlaubszeit ist er ehrenamtlich als Logopäde unterwegs und unterstützt seit mehreren Jahren das logopädische und motopädagogische „Projeto Menino Jesus de Nazaré“ in Brasilien.

„Seit meinen ersten fünfeinhalb Wochen in Brasilien kann ich sagen, dass es keine geopferte Zeit ist, sondern ein Geschenk! Und zwar in Form eines aufrichtigen Lächelns!“