

Gesünder leben leicht gemacht

Date : 26. März 2014

"Die einzige Methode, gesund zu bleiben, besteht darin, zu essen, was man nicht mag, zu trinken, was man verabscheut, und zu tun, was man lieber nicht täte." Das zumindest stellte der amerikanische Schriftsteller Mark Twain einmal fest. Aber ist es wirklich so schwer, gesünder zu leben? Wir zeigen Ihnen, wie ein gesunder Lebensstil Lust statt Frust bereitet!

Lecker! - Gesundheit, die schmeckt

Mahlzeit! - Gesund essen

Beim Essen hält es so mancher Zeitgenosse mit Mark Twain und isst - nur um der Gesundheit Willen - auch das, was ihm nicht schmeckt. Da zwingt man sich den Grünkohl rein, löffelt fleißig Spinat oder isst neuerdings vegetarisch, obwohl man es gar nicht mag. Doch sind wir mal ehrlich, Spaß macht es keinen. Entsprechend scheitern die guten Vorsätze für einen gesünderen Lebensstil früher oder später am kulinarischen Widerwillen, den man gegen die ungeliebten Lebensmittel entwickelt. So hat "gesundes Essen" bei Vielen den Tenor bekommen, einfach nicht (wirklich) zu schmecken.

Dabei kann auch gesundes Essen verdammt lecker sein. Grundsätzlich heißt gesund essen nämlich, bewusster essen. Sie müssen keinen Spinat essen, wenn Sie ihn nicht mögen. Es gibt von A wie Artischocke bis Z wie Zwiebel unzählige Gemüsesorten. Da ist es ganz einfach, einen gesunden Speiseplan zu entwickeln und das eine oder andere ungeliebte Gemüse wegzulassen, ohne dass wichtige [Nährstoffe](#) fehlen. Mit diesen Tipps geht es ganz einfach:

- **Seien Sie mutig!** Testen Sie neue Sorten, die Sie noch nicht kennen.
- **Seien Sie kreativ!** Nutzen Sie die ganze Bandbreite, die Sie im Gemüseregal finden, für mehr Abwechslung. Testen Sie neue Rezepte.
- **Seien Sie pragmatisch!** Es muss nicht die Haute Cuisine sein. Flotte, leichte Rezepte passen besser in einen dicht gepackten Alltag.
- **Seien Sie bewusst!** Oft lohnt es sich, auf regionale Produkte und Bio-Produkte zu achten. Schauen Sie also ruhig mal auf die Herkunft.

Dasselbe gilt natürlich auch für Obst, Getreide und andere pflanzliche Lebensmittel und bei für Nicht-Veganern bzw. Nicht-Vegetariern auch für Milchprodukte, Fisch, Meeresfrüchte und Fleisch.

Apropos Fleisch: Genau das ist sowohl gesundheitlich wie auch ethisch immer wieder ein heißer Diskussionspunkt. Sie müssen nicht unbedingt zum Vegetarier oder Veganer werden, wenn Sie gesund leben möchten. Vor allem bei tierischen Produkten lohnt sich aber ein zweiter

Blick auf die Herkunft. Nicht nur Ihre Gesundheit, auch Ihr Gaumen wird es Ihnen danken. Dies gilt vor allem für Fleisch, aber auch für Fisch, Meeresfrüchte und Milchprodukte. Essen Sie lieber weniger tierische Produkte, diese dafür aber mit einem Genuss ohne Reue. Das Rindersteak vom Bauern um die Ecke mag vielleicht das doppelte des Billig-Steaks aus dem Supermarkt kosten. Dafür bleibt beim Braten davon mehr in der Pfanne übrig und Sie müssen sich viel weniger Sorgen um Antibiotika, falsche Fütterung, ungesunde Stoffe oder ähnliches machen. Selbst wenn Sie also keine ethischen Bedenken beim Fleischkonsum hegen, lohnt es sich, zu regionaler und Bio-Ware zu greifen.

Prost! - Das Richtige trinken

Das moderne Angebot an Getränken füllt ganze Märkte. Vieles davon sind allerdings Softdrinks und alkoholhaltige Getränke. Dass die nicht unbedingt gesund sind, ist inzwischen Allgemeingut. Aber müssen Sie sich der Gesundheit halber als Kontrastprogramm gleich mit dem sauren Brottrunk quälen? Nicht doch. Ein Blick auf die Inhaltsstoffe ist allerdings angeraten, wenn Sie auch bei Getränken auf Ihre Gesundheit achten wollen. Ein Bierchen oder ein gutes Glas Wein findet auch in einer gesunden Ernährung Platz. Hier sollten Sie es allerdings mit Paracelsus halten, der feststellte: "Die Dosis ist es, die macht, dass ein Ding ein Gift ist." Auf gut Deutsch: Trinken Sie Alkohol besser in Maßen als in Massen.

Auch bei Softdrinks hat es sich inzwischen herumgesprochen, dass sie nicht die gesündesten sind. Hier ist es vor allem der Zuckergehalt, der für Minuspunkte sorgt. Cola, Limonade und Co. enthalten in der Regel deutlich mehr Zucker, als man ihnen ansieht. Zwölf Stück Würfelzucker sind es beispielsweise in einem durchschnittlichen Glas Cola. Das hat sich inzwischen herumgesprochen und so rüstet auch die Softdrink-Industrie auf. "Diät", "Zero" oder "Zuckerfrei" schmücken schon seit einigen Jahren so manche Flasche und den einen oder anderen Getränkekarton. Süß sind die Sachen in der Regel trotzdem. Süßstoff heißt das Zauberwort - das allerdings so seine Nebenwirkungen hat. Süßstoffe sind Betrug am Stoffwechsel und der rächt sich. Je nach Empfindlichkeit, konsumierter Menge und Art des Süßstoffes kann es zu folgenden Nebenwirkungen kommen:

- Durchfall
- Blähungen
- Übelkeit
- Gewichtszunahme (durch die Förderung von Appetit und Heißhungerattacken)
- Müdigkeit

Wer jetzt von Softdrinks auf Säfte umsteigt, sollte aber auch hier einmal genauer aufs Etikett schauen. Auch Säfte können viel Zucker oder Süßstoffe enthalten. Am gesündesten sind hier 100%ige Direktsäfte. Diese allerdings schlagen in der Kalorienbilanz ordentlich zu Buche. Daher sollten Sie darauf achten, über den Tag verteilt auch ausreichend Wasser oder Tee zu trinken. Zwei bis drei Liter täglich dürfen es sein. Welchen Tee Sie trinken oder zu welchem Wasser Sie greifen, bleibt dabei ganz Ihnen überlassen. Hier entscheidet vor allem der persönliche Geschmack.

Bewegung! - Sport ist (kein) Mord

Ob nun aus Zeitmangel, Bequemlichkeit oder mangelnder Motivation, viele Zeitgenossen halten es mit Churchill und seinem berühmten Ausspruch "No sports". Bewegung ist allerdings gerade in der modernen, westlichen Gesellschaft oft Mangelware und entsprechend wichtig für einen gesunden Lebensstil. Doch wie integriert man sie am besten in den Alltag? Wer Spaß am [Muskeltraining](#) an den Geräten oder an Step Aerobic, [Pilates](#) oder Zumba hat, der kann das [Fitnessstudio](#) nutzen. Doch nicht jeder mag das Studio oder hat Zeit dafür. Deshalb haben wir für Sie ein Paar Ideen versammelt, wie Sie Bewegung in Ihren Alltag bringen:

- Gehen Sie schwimmen im Schwimmbad, See oder Meer.
- Wechseln Sie im Büro ab und zu vom Bürostuhl auf den Pezziball.
- Stellen Sie sich ein 5-Minuten-Fitness-Programm für die Pausen zusammen.
- Testen Sie kurze Workout-, Pilates- und [Yoga](#)-Programme für zu Hause und finden Sie Ihren Favoriten.
- Radeln Sie zur Arbeit, zu Freizeitaktivitäten oder zum Einkaufen, statt mit dem Auto zu fahren.
- Laufen Sie kurze Wege, statt sie zu fahren.
- Gehen Sie mit Freunden spazieren, statt das Pläuschen am Tisch oder auf dem Sofa zu halten.

Wichtig: Stecken Sie Ihre Ziele nicht zu hoch. Bringen Sie Schritt für Schritt mehr Bewegung in Ihr Leben und machen Sie Sport und Bewegung so zu einem festen Bestandteil Ihres Alltags. Was mit dem Gang zum Bäcker um die Ecke beginnt, kann die Begeisterung für mehr wecken und zum Beispiel in der Leidenschaft für [Walking](#) oder [Joggen](#) enden. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen Spaß macht. Genießen Sie das gute Gefühl, denn Bewegung - egal welcher Art - steigert auch die Stimmung und das Wohlbefinden.