# Sich ausgewogen zu ernähren, ist wichtig – und ganz einfach!

*„Deine Nahrungsmittel seien deine Heilmittel."*

*Hippokrates*

Gesunde Ernährung? Schon diese Worte schlagen manch einem auf den Magen. Dabei bedeutet gesundes Essen keinen Verzicht auf Genuss. Essen soll Spaß machen, denn dann dient es der Gesundheit am meisten. „Du bist, was du isst", besagt ein altes Sprichwort. Und tatsächlich: Wer sich für die Qualität seines Autos interessiert und für die Qualität von Kleidung, der sollte auch bei Nahrungsmitteln keine Kompromisse eingehen. Wichtig neben der Qualität der einzelnen Nahrungsmittel ist aber auch eine ausgewogene Ernährung.



Experten sind überzeugt: Würden sich Menschen besser, weil ausgewogener ernähren, hätten Mediziner deutlich weniger zu tun. Etwa ein Drittel der Ausgaben für Arzneimittel, Arztbesuche und Krankenhausaufenthalte, so schätzen Experten, gehen auf das Konto ernährungsbedingter Krankheiten. Verbunden mit immensen Kosten für das Gesundheitssystem, versteht sich.

Doch ist ein volkswirtschaftlicher Schaden für den einzelnen kaum eine Motivation, am eigenen Verhalten etwas zu verändern. Wichtig ist es, sich klar zu machen, wie sehr die eigene Gesundheit unter einer Fehlernährung leidet und wie dramatisch die Spätfolgen sein können. Wichtig ist auch, sich zu verdeutlichen, dass es gar nicht kompliziert ist, sich ausgewogen zu ernähren. Experten raten, die Energiezufuhr folgendermaßen zu verteilen: 50 bis 60 Prozent Kohlenhydrate, 20 bis 30 Prozent Fett und 10 bis 20 Prozent Eiweiß. Frisches Obst und Gemüse gehört zwingend auf den Speiseplan, dann dürfen auch mal Torte und Tafelspitz verputzt werden. Auch wenn es natürlich sinnvoll ist, möglichst wenig Salz, wenig Fett und wenig Zucker zu ist.

JÖRG LÖHR ERFOLGSTRAINING / Ulrichsplatz 6 / D–86150 Augsburg / www.joerg-loehr.com
Telefon +49 (0)821- 346 54-66 / Telefax +49 (0)821- 346 54-99 / E-Mail info@joerg-loehr.com

**Es ist so einfach!**

Sie wollen sich ausgewogen ernähren, haben aber im Alltag wenig Zeit?
„5 am Tag“ lautet der Titel einer Kampagne, die sich bereits in Kindergärten und Grundschulen für eine gesündere Ernährung einsetzt. Der wissenschaftliche Hintergrund der Aktion: Nach einschlägigen Erkenntnissen, versorgt schon, wer täglich fünf Portionen Obst oder Gemüse zu sich nimmt, seinen Körper mit Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen.

Diese Stoffe mit so klangvollen Namen wie Flavonoide, Carotinoide und Phytosterine gerieten in den vergangenen Jahren zunehmend ins Visier der Forscher. Sie entpuppten sich als äußerst wertvoll für unsere Gesundheit. Nach Meinung der Ernährungswissenschaftler ist aber nicht die Aufnahme einzelner sekundärer Pflanzenstoffe entscheidend, sondern deren Kombination. In ihrer Vielfalt wirken sie sich positiv auf unser Wohlbefinden aus und stärken unsere Widerstandskraft. Auch helfen Sie dabei, uns gegen so genannte Zivilisationskrankheiten wie etwa Bluthochdruck oder Herz-Kreislauferkrankungen zu schützen.



Keine Zeit, um gesund zu essen? Wer informiert ist, kann diese Ausrede also nicht mehr nutzen. Denn 5 kleine Portionen Obst und Gemüse zu essen, das schafft der Top-Manager ganz genauso wie der Multi-Jobber.

Die Spielregeln sind einfach: Apfel, Birne, Orange, Pfirsich passen genau in eine Hand und wiegen rund 125 Gramm, was exakt einer Portion entspricht. Wenn Obst und Gemüse frisch und unzerkleinert gekauft wurde, passt eine Portion in der Regel in eine Hand. Gewaschen und zerkleinert entspricht eine Portion in der Regel zwei Händen voll. Ersetzt werden kann eine Portion auch durch einen entsprechenden Direktsaft, eine Portion entspricht dann in etwa einem gefüllten Trinkglas, also 200ml.

JÖRG LÖHR ERFOLGSTRAINING / Ulrichsplatz 6 / D–86150 Augsburg / www.joerg-loehr.com
Telefon +49 (0)821- 346 54-66 / Telefax +49 (0)821- 346 54-99 / E-Mail info@joerg-loehr.com

Sie wollen durchstarten und Ihre Ernährung künftig mit viel Obst und Gemüse ausgewogener gestalten? Hier noch ein paar Tipps für die praktische Umsetzung im Alltag:

- Machen Sie vor dem Büro oder in der Mittagspause einen Abstecher in den nächsten Obst- und Gemüseladen. Nichts macht mehr Appetit auf frisches Obst als eine gut sortierte Obsttheke mit frischer Ware.

- Für den Anfang sinnvoll: Portionieren Sie sich Ihren Tagesbedarf vorab. Starten Sie am besten schon beim Frühstück mit der ersten Portion, dann bleiben noch vier Portionen, die Sie über den Tag hinweg verteilen können. Legen Sie sich Banane, Apfel oder worauf immer Sie Lust verspüren auf den Schreibtisch, dann vergessen Sie die nächste Portion nicht!



- Kaufen Sie nicht immer die gleichen Sorten Obst, kaufen Sie am besten Saisonware. So bringen Sie bewusst Abwechslung in Ihrer Ernährung.

- Nach allem, was wir bislang wissen, enthalten Biofrüchte und Biogemüse mehr sekundäre Pflanzenstoffe. Es lohnt sich also durchaus, etwas mehr Geld in Bioware zu investieren. Vorteil ist zum Beispiel, dass Bioware nur reif geerntet werden und keinen künstlichen Nachreifungsprozess durchlaufen darf.

- Trinken Sie frisch gepresste Säfte wenn möglich sofort – bei längerem Stehen gehen nicht nur der gute Geschmack sondern auch wertvolle Vitamine verloren.

JÖRG LÖHR ERFOLGSTRAINING / Ulrichsplatz 6 / D–86150 Augsburg / www.joerg-loehr.com
Telefon +49 (0)821- 346 54-66 / Telefax +49 (0)821- 346 54-99 / E-Mail info@joerg-loehr.com