

ERNÄHRUNG IM ALLTAG GESTALTEN

KURZE GESUNDHEITSIMPULSE MITNEHMEN

In dem Video ist die Referentin Eva Vobis – B.Sc. Oecotrophologie und M.Sc. Health Education and Promotion, zu sehen.

Worum geht's? In diesem Video gibt es Tipps & Tricks für einen erfolgreichen Ernährungsalltag und welche Vorteile diese mit sich bringen.

Welche Tipps können bei der Umsetzung von regelmäßigen Mahlzeiten berücksichtigt werden?

Beim Thema Ernährung ist es ja oft, es gibt nicht die Lösung, die für alle passt. Das kann Vor- und Nachteile haben. Auch beim Thema regelmäßige Mahlzeiten ist es ganz wichtig mit in Betracht zu ziehen, was braucht mein Körper überhaupt und welchen Alltag habe ich überhaupt. Wo kann ich Ernährung planen, mit einbeziehen. Es ist nämlich überhaupt nicht hilfreich sich vorzunehmen jeden Tag frisch zu kochen, weil es auch so wichtig ist, wenn ich schon weiß, ich habe nach der Arbeit absolut gar keine Motivation. Dieses Projekt ist von vornherein zum Scheitern verurteilt.

Deswegen kann es helfen, sich erstmal damit zu beschäftigen wie ist meine aktuelle Situation. Was esse ich gerade, zu welchen Uhrzeiten esse ich gerade, wie ist meine Leistungskurve im Moment. Habe ich z. B. Probleme morgens in den Gang zu kommen, habe ich immer um 16 Uhr ein Tief und dann als Drittes ist es wichtig darüber nachzudenken wieviel Zeit investiere ich jetzt schon in Planung und Vorbereitung vom Essen. Wenn ich dieses Bild mir selber gemacht habe von meinem Alltag kann ich davon ausgehen und schauen wohin möchte ich denn und wie kann ich das umsetzen. Bei der Umsetzung dann, wie ich regelmäßige Mahlzeiten bei mir etablieren kann, können mir ganz verschiedene Tipps helfen.

Es kann hilfreich sein, Mahlzeiten weit im Voraus zu planen, vielleicht schon für die ganze Woche. Auch Einkaufslisten schreiben und einmal die Woche für die ganze Woche einkaufen zu gehen. Es kann hilfreich sein einmal die Woche zu kochen und einzufrieren. Es kann auch helfen die Snacks schon vorzubereiten und mit in die Arbeitstasche zu stecken. Es kann auch helfen, gerade wenn man dazu neigt z. B. immer das Mittagessen zu vergessen und dann nachmittags merkt, ups ich habe heute noch gar nichts gegessen heute; da hilft es Verabredungen einzugehen, mit Arbeitskollegen, mit Freunden, mit Familie und so ein bisschen durch die soziale Verpflichtung sich daran zu erinnern regelmäßig zu essen. Wenn man das dann schafft umzusetzen, kann es sein, dass man selber auch erfährt bei sich selber dass diese Mittagspause mir auch mehr geben kann als nur die reine Nahrungsaufnahme, sondern mir vielleicht auch ein bisschen Ruhe im Alltag bietet und mir eine Chance gibt mich wohler zu fühlen.

Welche positiven Effekte ergeben sich noch zusätzlich aus diesen Tipps?

Die Idee bei regelmäßigen Mahlzeiten ist ja nicht unbedingt, dass wir jetzt alle das gleich essen und zur gleichen Uhrzeit essen. Es ist wichtig, dass ich mein Ernährungsverhalten meinen Bedarfen, meinen Bedürfnissen und auch meinem eigenen Alltag anpasse. Wenn ich davon ausgehe und schaue was braucht mein Körper und was kann ich ihm bieten, dann kann ich meine Leistungskurve

konstant halten über den Tag. Ich kann leistungsfähiger werden, meinen Anforderungen entsprechend. Ich kann dazu beitragen, dass Mittagstief oder das Nachmittagstief zu verhindern. Ich kann auch dazu beitragen Heißhungerattacken zu verhindern. Und so gebe ich mir, meinem Körper, selber die Chance mich wohlfühlen, mich nicht unter Druck zu setzen, keine Anforderungen von außen erfüllen zu wollen, sondern meinen eigenen Anforderungen zu schaffen.

Auf den Punkt gebracht.

Um regelmäßige Mahlzeiten zu schaffen ist es ganz wichtig sich selber, seine Bedarfe und seine Situation zu erforschen und vor allem auch ernst zu nehmen. Erst dann kann ich davon ausgehen und mich mit Tipps und Tricks beschäftigen, wie ich meine eigene Situation beeinflussen kann. Man sollte nicht jeden Tipp verfolgen, der einem über den Weg läuft, sondern immer schauen, was kann ich für mich denn daraus ziehen.