

# Startschuss in ein genussvolles Jahr

*Der Jahresanfang ist für viele Menschen der Startschuss, sich um ihre Gesundheit zu kümmern. Dazu gehört natürlich auch, die eigene Ernährung zu überdenken.*

*Text: Heike Niemeier | Fotos: Frauke Antholz*



Das Geschirr und die  
Tischwäsche aus dieser Fotostrecke  
gibt es bei Butlers: [www.butlers.de](http://www.butlers.de)



**M**it Rückblick auf die Advents- und Weihnachtstage lässt sich festhalten, dass für unsere Gesundheit gar nicht so entscheidend ist, was zwischen Weihnachten und Neujahr passiert ist, sondern vielmehr, was zwischen Neujahr und Weihnachten passiert. Lassen Sie uns also nach vorn schauen und überlegen, was man das ganze Jahr über tun kann, um sich wohlzufühlen, lecker und genussvoll zu essen und dabei auch noch das ein oder andere Kilo zu verlieren.

## Geschmack

Wir essen meistens das, was uns gut schmeckt. Dabei ist das, was wir mögen, erlernt. Wir lernen seit Anfang unseres Lebens, uns für bestimmte Geschmäcker zu begeistern und andere abzulehnen. Doch alles, was gelernt wird, kann auch wieder verlernt werden – das wissen wir vom Vokabelpauken. Und dafür können wir Neues lernen. Sie kennen sicher Lebensmittel, die Sie als Kind liebten und heute nicht mehr mögen. Oder andersherum. Daran erkennt man, dass sich Geschmack ändern kann. Wer also einen süßen Zahn hat, eine Naschkatze ist, muss dieses nicht für immer bleiben. Erst wenn wir uns für einen gesunden Geschmack begeistern können, machen wir es richtig. Denken Sie doch mal an einen leckeren Apfel-Rotkohl, einen vollmundigen Käse, einen gut abgehangenen und gereiften Schinken, einen sämig gerührten Vollmilch-Joghurt ... Die Liste kann beliebig erweitert werden. Das Ziel ist, den Geschmack für die richtigen Lebensmittel zu entwickeln.

## Gesundheit

Das, was wir essen, hat wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit. Denn unser Körper setzt sich aus dem zusammen, was wir uns „einverleibt“ haben. Du bist, was du isst! Dabei können wir zukunftsorientiert das essen, was uns gesund hält. Oder wir essen das, was uns bei bestehender Krankheit wieder gesund werden lässt. Wenn wir uns einmal die verschiedenen traditionellen Küchen der Welt anschauen, so ist schnell

zu erkennen, was wir Menschen brauchen: Die Basis der gesunden Küche ist Gemüse und Obst – am besten aus der Region und der Saison entsprechend. Kombiniert man diese mit anderen nährstoffreichen Lebensmitteln wie Joghurt, Quark, (Butter-) Milch, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse und/oder hochwertige Öle und Fette, so geben wir dem Körper das, was er braucht, um sich gesund zu halten. Wir stärken damit unser Immunsystem, denn unser Körper erhält daraus die Stoffe, die ihn ernähren – also jede Menge „Nähr-Stoffe“. Der „Stoff“, den unse-

*Wer die vier „G“ beachtet, wird die Zeit zwischen Neujahr und Weihnachten lecker und genussvoll verbringen und Gesundheit und Gewicht positiv beeinflussen.*

re Zunge zwar äußerst lecker findet, den wir im Körper aber nur sehr wenig brauchen, ist Zucker. In großer Menge macht er uns übergewichtig, schlapp, müde und ist Ursache für einige Erkrankungen. Das Ziel ist, möglichst bunt – viel Farbe aus Gemüse und Obst – und nährstoffreich zu essen und dabei möglichst wenig Zucker zu uns zu nehmen.

## Genuss

Essen ist eine der Quellen für Genuss. Darüber hinaus brauchen wir beim Genießen vor allem Ruhe, Zeit und genau das, worauf wir gerade Lust haben. Seien Sie also wählerisch! Unsere Zunge liebt vor allem süße und fettige Lebensmittel. Die Vorliebe für Schokolade basiert unter anderem darauf, dass sie eine Kombination aus beidem ist. Seien Sie bei den süßen Verführungen also besonders wählerisch: Eine hochwertige (hochpreisi-

gere) Schokolade wird häufig mit mehr Bedacht gegessen und genossen als eine gewöhnliche (günstigere).

Ruhe und Zeit beim Essen ist nicht nur für den Genuss wichtig: Wir verdauen auch besser. Wir kauen gründlicher, der Magen wird weniger belastet, und auch der Darm wird so in seiner Tätigkeit unterstützt. Das Ziel ist also, für die bestmöglichen Lebensmittel und für ausreichend Ruhe und Zeit zu sorgen.

## Gewicht

Wer sein Gewicht halten will, sollte genauso viel Energie (Kalorien) zu sich nehmen, wie er verbraucht. Und wer abnehmen möchte, sollte die im Körper als Fett gespeicherte Energie mit mehr Bewegung verbrauchen und die Menge an Kalorien reduzieren.

Dabei ist es überhaupt nicht notwendig, beim Abnehmen zu hungern. Vermeiden Sie die Lebensmittel, die Sie schnell wieder hungrig machen, und essen Sie die Lebensmittel, die Sie lange sättigen. Der Hungermacher Nr. eins ist Zucker. Auch andere kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis und andere Getreide sowie Obstsaft werden in unserem Darm zu Zucker abgebaut, bevor sie ins Blut aufgenommen werden. Genau so wie süßer Zucker können sie dazu führen, dass unser Blutzuckerspiegel schnell ansteigt und dann auch schnell wieder abfällt. Unterzuckerung löst dann meistens das Hungergefühl aus – und wir fangen an zu essen. Das heißt, auch Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis und andere Getreide sowie Obstsaft können dazu führen, dass wir schnell wieder Hunger bekommen. Essen Sie davon am besten weniger und von anderen sättigenden Lebensmitteln mehr. Die Mahlzeit sollte am besten zur Hälfte aus Gemüse bestehen. Dieses kombinieren Sie mit eiweißreichen Lebensmitteln wie Joghurt, Quark, (Butter-) Milch, Fisch, Fleisch und Hülsenfrüchte und bereiten es mit guten Ölen/Fetten zu. Das Ziel, um abzunehmen, ist, sich mit den richtigen Lebensmitteln zu sättigen, sodass Sie mit drei bis vier Mahlzeiten am Tag auskommen und nicht zwischendurch naschen müssen, um sich gut zu fühlen.

## Frühstück

Zum Frühstück ein Getränk der Wahl wie (Milch-)Kaffee oder Tee



## Zimtjoghurt mit Walnüssen

### ZUTATEN

- 1–2 Stück Obst der Saison
- 125-250 g Vollmilchjoghurt
- 3–5 Walnusshälften
- ½ TL Zimt
- 1 TL Leinöl nativ

### ZUBEREITUNG

1. Das Obst waschen und in sehr kleine Würfel schneiden.
2. In einer Schale den Joghurt gut mit dem Leinöl verrühren. Walnüsse, Zimt und Obst unter den Joghurt rühren.

## Mittag

Die Mittagsvarianten lassen sich gut vorbereiten und können bei der Arbeit oder zu Hause erwärmt werden.



## Mediterraner Rosenkohl

### ZUTATEN für 4 Personen

- 600 g Rosenkohl
- 2 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 50 g Speck
- 4–6 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer



### ZUBEREITUNG

1. 2 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Rosenkohl putzen. Mit dem Gemüsemesser ein Kreuz in den Stamm ritzen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in Würfel schneiden. Den Knoblauch in Scheiben schneiden.
3. In das kochende Wasser etwas Salz geben und den Rosenkohl ca. 8 Minuten „al dente“ kochen.
4. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen. Darin Zwiebeln und Knoblauch leicht bräunlich anbraten. Schließlich Speck und Rosenkohl dazugeben, für kurze Zeit mitbraten und das restliche Öl dazugeben. Mit Pfeffer würzen. Servieren.



## Fruchtige Karottensuppe mit Ingwer und Curry

### ZUTATEN für 4 Personen

- 6 große Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 Orange
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Gemüsebrühe in 800 ml Wasser
- 1 TL Curry
- 2 EL Sesam
- Salz, Pfeffer
- Sahne nach Belieben

### ZUBEREITUNG

**1.** Schälen Sie die Karotten und schneiden Sie diese in Stücke. Schälen Sie die Zwiebel und den Ingwer und würfeln Sie diese.

**2.** Bringen Sie dann in einem großen Topf das Wasser mit der Brühe zum Kochen und geben Sie die Karotten, Zwiebeln und Ingwer hinein. Lassen Sie alles zusammen etwa 10-12 Minuten kochen.

**3.** In der Zwischenzeit die Orange halbieren und pressen. Den Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Öl anrösten, bis er duftet.

**4.** Nehmen Sie den Topf vom Herd und geben Sie Öl, Saft der Orange und Curry (bei Belieben Sahne) in die Suppe.

**5.** Pürieren Sie schließlich alles mit Stabmixer in dem Topf (alternativ im Mixer). Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf den Tellern anrichten und mit etwas Sesam bestreuen.

#### **Tipp:**

*Falls Ihnen die Suppe zu dick ist, können Sie etwas Brühe dazugeben.*

*Die Suppe eignet sich auch zum Einfrieren – dann aber die Sahne erst beim Wiedererwärmen hinzugeben.*



## Rotkohl-Apfelsalat mit Walnuss

Alternativ oder zusätzlich zur Suppe

### ZUTATEN für 4 Personen

- | FÜR DEN SALAT       | FÜR DAS DRESSING  |
|---------------------|-------------------|
| • 500 g Rotkohl     | • 4 EL Walnussöl  |
| • 2 Äpfel           | • 3 EL Apfelessig |
| • 20 Walnusshälften | • 2 EL Ahornsirup |
|                     | • 1 TL Meersalz   |

### ZUBEREITUNG

**1.** Rotkohl von den äußeren Blättern befreien und in sehr feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.

**2.** Äpfel schälen, auf einer Reibe zerkleinern und mit dem Rotkohl mischen.

**3.** Die Walnusshälften hacken oder mit der Hand zerkleinern und zum Salat geben.

**4.** Alle Zutaten für das Dressing miteinander verrühren und zum Salat geben. Alles kräftig mit den Händen kneten.

#### **Tipp:**

*Den Kohl einmal mit heißem Wasser übergießen, kurz andünsten oder den ganzen Salat über Nacht stehen lassen. Dann ist der Rotkohl etwas weicher.*

## Abendessen

Wer mag, trinkt ein  
genussvolles Glas Wein  
zum Abendessen



### Tipp

Das gebackene Gemüse kann ideal mit Schafskäse, Thunfisch, Nüssen, gegrilltem Fleisch oder Fisch ergänzt werden. Es schmeckt auch kalt hervorragend – daher können Sie gut eine größere Portion zubereiten und am nächsten Tag mit zur Arbeit nehmen.

## Snack

Milchkaffee oder Tee mit  
einem kleinen „perfekten“  
Stück Schokolade



## Gebackenes Gemüse mit Lachs

### ZUTATEN für 1 Person

- 1 Lachsteak/Lachsfilet
- 300–400g Gemüse nach Belieben (z. B. Rote Bete, Hokkaidokürbis, Paprika, Zucchini, Möhren, Zwiebel)
- Oliven- oder Rapsöl
- Grobes Salz
- Je 1 Zweig frischen Thymian und Rosmarin (oder je 1-2 EL getrocknet)
- Nach Belieben Knoblauch und/oder 1 Chilischote

### ZUBEREITUNG

**1.** Backofen auf 180 °C vorheizen. Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In der Backform/auf dem Backblech zunächst das Öl großzügig verteilen und darauf dann gleichmäßig etwas Salz sowie die Kräuter geben. Wenn Sie mögen, geben Sie noch klein geschnittene Chilischote oder gepressten Knoblauch hinzu. Dann

backen Sie das Gemüse ca. 15–20 Minuten.

**2.** In einer Pfanne Oliven- oder Rapsöl zu mittlerer Hitze erwärmen. Das Lachsfilet/Lachssteak leicht salzen und pfeffern und im Öl für ca. 4 Minuten je Seite braten. Zum Schluss noch einmal die Temperatur für kurze Zeit erhöhen.

# TOP 10 fürs leichter Fühlen

von Expertin Heike Niemeier

## 1 Essen Sie bunt und „artgerecht“ (für den Menschen)

Wer abnehmen möchte, sollte täglich mindestens 3 Handvoll Gemüse essen – und gern auch 2 Handvoll Obst. Kombinieren Sie beides am besten mit eiweißreichen Lebensmitteln und guten Ölen – das hält länger satt. Sofern wir keine Hochleistungssportler oder schwer körperlich arbeitende Menschen sind, wird unser Körper optimal mit wenig kohlenhydratreichen Lebensmitteln ernährt. Das, was wir brauchen, wächst direkt vor unserer Tür und ist am besten naturbelassen oder wenig verarbeitet.

## 4 Essen Sie regelmäßig

Verlässliche drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag, Abendessen) am Tag sind für uns Menschen wohltuend. So hat unser Verdauungstrakt immer ein wenig zu tun, und wir setzen uns nicht der Gefahr aus, dass die nächste Mahlzeit zu lang entfernt ist und wir eine unangenehme Heißhungerattacke bekommen. Zwischen den Mahlzeiten können 4 bis 5 Stunden liegen. Wenn Ihnen die Zeit zwischen Mittag- und Abendessen zu lang wird, genießen Sie einen ungesüßten Tee oder (Milch-) Kaffee am Nachmittag.

## 7 Bauen Sie Stress ohne Essen ab

Im Alltag der meisten Menschen baut sich aus ganz unterschiedlichen Gründen Stress auf. Das ist normal und lässt sich (meist) nicht vermeiden. Bauen Sie Ihren richtig ab: Bewegen Sie sich! Die perfekte Sportart ist für jeden etwas anderes. Achten Sie dabei darauf, dass Sie sich leicht angestrengt, aber nicht überanstrengt, fühlen. Es soll ja Ihren Stress abbauen und nicht zusätzlich aufbauen. Vielleicht möchten Sie sich auch einer Gruppe Gleichgesinnter anschließen? Essen in Stresssituationen tut nur kurzfristig gut – langfristig ist es die falsche Entscheidung.

## 2 Entschärfen Sie geliebte Kalorienbomben

Kalorienreiche Lebensmittel sind kein Problem beim Abnehmen – solange Sie sie sinnvoll entschärfen. Kalorienreiche Lebensmittel, z. B. Käse, Salami und Co., werden am besten mit von Natur aus kalorienarmem Gemüse wie beispielsweise Cherrytomaten kombiniert.

## 3 Essen Sie sich satt

Üblicherweise sind wir Menschen mit einer Portion sättigender Lebensmittel zufrieden, wir fühlen uns nicht übertoll und träge, sondern haben ein gutes Bauchgefühl. Essen Sie langsam und kauen Sie gut. So kann sich Ihre Magenwand langsam dehnen und mittels des Hormons Ghrelin das Signal „Danke, gut gefüllt!“ ans Gehirn senden.

## 5 Trinken Sie

Wer abnehmen will, muss trinken. Trinken Sie zwischen den drei Hauptmahlzeiten nur ungesüßte Getränke wie Wasser, Tee und Kaffee. Achtung: Die täglich getrunkene Wassermenge sollte über der getrunkenen Kaffeemenge liegen.

## 8 Streicheln Sie Ihre Seele

Tun Sie sich gut! In unserem Gehirn wird durch Essen das Wohlfühlhormon Dopamin ausgeschüttet – mit der Folge, dass wir uns wohlfühlen. Das wird aber auch durch Bewegung, gute Gespräche mit Freunden, liebevolle Umarmungen und andere genussvolle Momente ausgeschüttet. Finden Sie eine Alternative zum Essen, die Ihnen guttut!

## 10 Gehen Sie einen Schritt nach dem anderen

Wer abnehmen möchte, sollte einen Schritt nach dem nächsten gehen – sonst stolpert man. Fangen Sie zum Beispiel an, täglich eine Portion mehr Gemüse zu essen. Wenn Sie das erreicht haben, bewegen Sie sich täglich 10 Minuten mehr. Als Nächstes können Sie darauf achten, drei regelmäßige Mahlzeiten täglich zu essen. Gehen Sie Ihren ganz persönlichen Weg zum Wohlgewicht – aber gehen Sie ihn!

### Zur Person

Die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Heike Niemeier berät nach der LOGI-Methode. LOGI steht für „Low Glycemic and Insulemic Diet“. Die LOGI-Methode ist jedoch keine Diät im klassischen Sinne, sondern spricht lediglich Empfehlungen aus. Diese orientieren sich an qualitativen Lebensmitteln, die gut sättigen, nährstoffreich sind und auch bei Menschen mit wenig Bewegung – bewiesen durch Studien auf höchstem Standard – die Blutwerte und das Gewicht positiv beeinflussen.

**Kontakt:**  
Tel.: 040-42 93 69 70,  
[www.heike-niemeier.de](http://www.heike-niemeier.de)

