

Mein Essverhalten

Weshalb essen Sie? Essen Sie nur wenn Sie hungrig sind?

Wohl kaum, denn wir lassen uns in unserem Essverhalten sehr stark beeinflussen. Oft passiert dies unbewusst. Experimente konnten zeigen, dass wir uns zum Beispiel durch Farben in unserem Verhalten beeinflussen lassen. Essen wir bunte Smarties, konsumieren wir davon mehr, als wenn die Smarties nur eine Farbe haben. Je grösser und vielseitiger das Angebot an einem Buffet ist, desto mehr lassen wir uns zum zu viel essen verleiten. Aus grossen Gläsern trinken wir mehr, aus grossen Packungen wird in der Regel mehr gegessen. Auch konnten Experimente zeigen, dass Produkte, die mit „fettarm“ bezeichnet sind, in grösseren Mengen konsumiert werden als das normale Produkt (z.B. Chips).

Lassen Sie sich nicht täuschen; essen Sie bewusst. Um das Gewicht zu kontrollieren, essen Sie aus kleinen Tellern, trinken Sie jedoch Mineralwasser aus grossen Gläsern.

Auch die Erziehung hat einen grossen Einfluss auf unser späteres Essverhalten: „Iss deinen Teller aus, dann wird es morgen schönes Wetter.“ „Wenn Du fertig isst, erhältst Du eine Nachspeise.“ „Weil Du brav warst, erhältst Du eine Schokolade.“ „Weil Du traurig bist, gibt's heute ein Dessert.“ Viele Erfahrungen aus der Kinder- und Jugendzeit beeinflussen das Essverhalten unbewusst. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass wir Kinder nicht mit Essen „erziehen“. Essen soll weder Strafe noch Belohnung sein. Denn was wir als Kind lernen, wird uns im Erwachsenenalter weiter beeinflussen.

Dazu kommen soziale Aspekte: „An Weihnachten essen wir immer etwas üppiger.“ „An Ostern gibt es immer viel Schokolade.“ „Zum Geburtstag gibt's eine Torte.“ „Zu einem feinen Essen gehört ein Glas Wein.“ Feiern Sie die Feste wie sie fallen - geniessen Sie Ausnahmen an Festtagen - versuchen Sie jedoch an diesen Feiertagen den Energieverbrauch zu steigern. Ein ausgiebiger Spaziergang nach einem etwas zu üppigen Essen ist angebracht. Nach dem Feiern gilt es, den Alltagsrhythmus wieder zu finden. Beginnen Sie Ihren Tag mit einem ausgewogenen Frühstück wie z.B: einem Müesli mit frischen Früchten oder Vollkornbrot, Käse und Obst. Planen Sie am Mittag und Abend eine ausgewogene Mahlzeit mit einem hohen Gemüse- oder Salatanteil. So finden Sie wieder Ihren Alltagsrhythmus.

Beobachten Sie sich selbst; denken auch Sie, dass Sie oft, ohne es zu wollen in Verhaltensmuster fallen, welche sich ungünstig auf Ihr Gewicht auswirken?

Tipps zur Verhaltensänderung:

- Notieren Sie sich genau, was Sie verändern möchten.
- Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor, versuchen Sie, Ihr Verhalten schrittweise zu verändern.
- Halten Sie Ihre Vorsätze schriftlich fest.
- Belohnen Sie sich mit einem guten Buch, einem Blumenstrauss oder mit einem Batzen für Ihr Sparkässeli, wenn Sie ihren Vorsatz erfolgreich umgesetzt haben.
- Sind Sie geduldig und lassen Sie sich Zeit mit der Verhaltensänderung – jahrelang eintrainierte Gewohnheiten können nicht von einem Tag auf den anderen abgelegt werden.

Das saisonale Rezept:

Sommerliches Reisköpfli

(Dessert für 4 Personen)

90 g Reis (Risotto- oder Milchreis)
3 dl Milch
1 dl Wasser
2 Prisen Salz
1 Vanillestängel
Abgeriebene Zitronenschale
1 – 2 El. Zucker
30 g Mandelsplitter

Die Flüssigkeit mit Zucker, Salz und dem halbierten Vanillestängel und der Zitronenrinde aufkochen. Reis begeben und unter ständigem rühren zu einem dicken Brei kochen. Den Vanillestängel aus dem Brei entfernen, Mandelsplitter beifügen. In kalt ausgespülte Förmli geben und ganz abkühlen lassen.

400 g reife Erdbeeren
1 El. Balsamicoessig
Ev. ein wenig Zucker (je nach Reifegrad der Erdbeeren unnötig)
1/2 Melone

Die Erdbeeren mit dem Essig mixen. Die Köpfli stürzen und die Sauce darüber giessen. Die Melone in feine Würfeli schneiden. Mit den Melonenwürfeli und einem Minzenblatt garnieren.