

Wer gesunder isst, bleibt länger gesund

Wer gesund bleiben möchte, sollte gesund essen, oder? Das wissen wir doch eigentlich alle. Und trotzdem haben verarbeitete Lebensmittel und Fast-Food Hochkonjunktur und Gemüse ist auf den Tellern eher Mangelware. Eigentlich sollten wir motiviert sein, unsere Gesundheit zu erhalten, denn es ist die einzige Gesundheit, die wir haben.

Der beste Schutz vor Krankheiten ist etwas, das wir in uns tragen: Es ist unser Immunsystem. Und das können wir durch unsere tägliche Ernährung maßgeblich unterstützen. Unser Körper braucht 47 Bausteine, zu denen zählen essenzielle Aminosäuren, die wir als Eiweiß kennen, aber auch die Vitalstoffe in Form von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen. Hierbei handelt es sich um mehrfach ungesättigte Fette. Und wenn wir nun über mehrere Jahre, bei manchen sind es sicherlich schon Jahrzehnte, „Schrott“ essen, kann da ja auch nur „Schrott“, also ein ungesunder Körper und damit ein schwaches Immunsystem, rauskommen.

Unser Immunsystem besteht zu einem großen Teil aus Eiweiß – immerhin 1,5 kg. Ein wichtiger Teil der Immunabwehr sitzt im Darm und dieser braucht jede Menge Ballaststoffe, die z. B. in Gemüse enthalten sind. Wer sein Immunsystem stärken möchte, sollte also mehr Eiweiß essen und eben auch viel Gemüse. Vielen Menschen würde es besser gehen, wenn sie ihre Eiweißaufnahme einfach mal verdoppeln würden. Hier sind auch die Quellen wichtig: Wenn man schon bereit ist, Fleisch oder Fisch zu essen, sollte man nicht das billigste Schnitzel nehmen, sondern eine vernünftige Quelle suchen. Denn eine gute Ernährung ist die Basis eines gesunden Lifestyles.

Wir wissen so viel über gesunde Ernährung wie noch nie zuvor. Das Internet und die Zeitschriften sind voll von Tipps & Tricks. Trotzdem ernähren sich viele von uns mangelhaft. Das liegt zum einen an unseren Steinzeitgenen, denen es ziemlich egal ist, wo unsere Kalorien herkommen. Die Hauptsache ist, wir bekommen welche. Durch die hoch verarbeiteten, kalorienreichen, dafür aber nährstoffarmen Lebensmitteln unserer modernen Welt werden wir aber nur kurz satt. Das Sättigungsgefühl verfliegt schnell wieder. Da isst man mal schnell mehr als man verbraucht. Und das führt dann eben zu mehr Speck auf der Hüfte.

Punkt Nr. 2 ist: Wir sind ein Produkt unserer Gewohnheiten. Gerade in jungen Jahren machen wir uns wenig Gedanken über eine gesunde Ernährung und eignen uns schlechte Ernährungsgewohnheiten an. Eines Tages stellen wir uns vor den Spiegel und entdecken, dass das alles nicht mehr so sexy aussieht und fangen an Hardcore-Diäten durchzuziehen. Aber letztlich sind unsere Gewohnheiten stärker und wir machen da weiter, wo wir angefangen haben, fühlen uns aber ein bisschen schlechter, weil wir mal wieder versagt haben.

Das geht auch anders: Die Lösung heißt der gesunde Tag. Ein Tag pro Woche essen und bewegen wir uns für unsere Gesundheit und unsere Figur. Plötzlich merken wir, dass uns dieser Tag im Vergleich zu einem normalen Tag richtig guttut. Es ist nur ein Tag pro Woche, aber damit rütteln wir an den alten Ess- und Bewegungsmustern. Dann passiert folgendes: Wir nehmen Verhaltensmuster von dem gesunden Tag in die anderen Tage mit. Einfach so und unbewusst. So werden die alten schädlichen Verhaltensmuster langsam zerstört und das ganz ohne Stress. Wenn man dann wirklich mal etwas über die Strenge geschlagen hat, kann man die nächste Mahlzeit einfach besonders gesund gestalten, z. B nach dem Naschen einen Salat mit einer leckeren Soße und etwas Schafskäse. Das gleicht das Ganze dann wieder aus. In diesem Sinne bleiben Sie gesund!

Zum Autor

Patric Heizmann gehört zu den bekanntesten Fitness- und Ernährungsexperten in Deutschland. Er widmet sich diesen Themen rund um die Gesundheit seit über 30 Jahren intensiv und mit viel Leidenschaft. Seine Live-Auftritte haben bereits mehr als 400.000 Menschen gesehen. Er ist fünffacher Bestsellerautor und mehrere 10.000 Menschen absolvierten sein Online-Coaching „Leichter als du denkst“. In seinem kostenlosen Onlinevortrag unter www.webinar-ph.de geht er unterhaltsam darauf ein, wie man seine Ernährungsgewohnheiten verändert und seine Wunschfigur erreicht.