



Im April, im April,da esse ich was ich will!

Der April macht, was er will, so heisst es im Volksmund. Entweder es regnet oder die Sonne scheint, ab und zu gibts auch mal Schnee und Kälte. Auch wir möchten die Freiheit haben zu bestimmen, was wir tun, resp. essen. Doch in der Praxis sieht das oft ganz anders aus. Ganz viele Menschen essen überhaupt nicht was sie eigentlich wollen. Sie verbieten sich viele Nahrungsmittel, setzen sich selber unter grossen Druck, sie schämen sich vor ihren Angehörigen und Freunden und essen deshalb nicht, was sie eigentlich möchten. Lieber setzen sie sich auf Diät, sind in einem Abnehmprogramm, schlucken Pillen, nehmen Abnehmdrinks, etc.

Oft stelle ich fest, dass Menschen, welche ihr Gewicht reduzieren möchten, regelmässig hungern und viel zu wenig essen. Sie verbieten sich viele Lebensmittel, schränken die Auswahl stark ein, essen sich nie satt und fallen oft sogar in eine Mangelernährung (ungenügende Vitamine, Mineralstoffe etc.). Sie sind gefangen in ihrer fixen Vorstellung von schlankem Essen und sitzen fest in eingeübten Essmustern.

Natürlich kann niemand nur Schokolade und Süssigkeiten essen, ohne dass sich dies auf der Waage bemerkbar macht. Doch oft wird gestaunt, was 'man' alles essen kann, ohne an Gewicht zuzunehmen. Dazu braucht es ein Grundwissen über Nahrungsmittel und deren Zubereitung. Nur schon kleine Tricks helfen, eingeübtes Verhalten zu überprüfen und zu verändern. Da ersetzt der morgendliche Kaffeelöffel Butter und Honig auf dem Brot einen ganzen Apfel, die Rahmsauce einen ganzen Löffel Teigwaren, die verwendete Menge Öl beim Anbraten die Schokolade zum Dessert. Es braucht Zeit, sich mit standartisiertem Verhalten auseinander zu setzen sowie die gewohnten Abläufe zu hinterfragen und zu unterbrechen. Und es braucht die Bereitschaft, sich mit der Vielfalt der verfügbaren Lebensmittel auseinander zu setzen. Denn in diesem extrem weiten Rahmen haben Sie wirklich die Freiheit zu essen, was Sie wollen. Da hat auch das Dessert, die Schokolade und das Glas Wein seinen Platz. Wagen Sie den Schritt, sich mir Ihrer Ernährung und Ihrem Essmuster auseinander zu setzen, damit Sie schon bald ohne schlechtes Gewissen sagen können:

"Nicht nur im April, sondern immer esse ich was ich will."