

## Keine Zeit zum Essen?

Es gibt solche Tage: Man ist die ganze Zeit auf den Beinen, plötzlich ist Abend. Und gegessen? Nur Süßes oder ein Gebäck?

Falsch ist: Nach Feierabend richtig zuschlagen. Der Körper braucht tagsüber die Energie. Abends läuft der Stoffwechsel im Sparmodus und der Großteil setzt sich dadurch dann an.



Ideal ist: Mindestens Fünf Mahlzeiten über den Tag verteilt essen. Das ist sowieso besser, weil der Blutzuckerspiegel und damit das Energielevel dann konstant bleiben.

„Planen Sie die Snack-Zeitpunkte wirklich als feste Termine in Ihrem Kalender ein!“ Jede Mahlzeit sollte etwa faustgroß sein. Um durch den Tag zu kommen, brauchen Sie Obst, Ballaststoffe und Eiweiß – Zucker und Fett sollten sie stark reduzieren.

Essen Sie einfach abwechselnd was Süßes, Saures oder Pikantes, dann bleibt der Heißhunger aus. Am besten bereiten Sie Ihr Lunch-Paket schon abends vor, das kostet sie maximal eine Viertelstunde: Gemüse waschen, Salat, Obst und Joghurt vorbereiten.

Ideal für einen Stress-Tag sind Bananen – vorzugsweise Fair Trade und in Bio-Qualität (ihr Magnesium gibt Power).

Rohkost enthält viel Vitamin C top sind Paprika, Krautsalat, Fenchel und Kohlrabi. Dazu füllen Vollkornbrot und Müsli den Ballaststoffspeicher, für Eiweiß sorgen fettreduzierte Milchprodukte.

Sehr gut ist etwa Hüttenkäse mit Kresse.

Was tun, wenn Sie ahnen, dass Sie nicht zum Essen kommen?

Bauen Sie mit einem ausgiebigen Frühstück vor! Die Vitalstoffe helfen einem notfalls über den Tag.

Aber es sollten Ausnahmen bleiben, dass das Frühstück die einzige Mahlzeit ist.

Speziell dazu bieten wir Kochkurse mit schnellen Gerichten und etwas anderen Kochgeräten für Sie an! Fragen sie einfach dazu bei uns an.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen genussreichen Tag!

Klaus-Dieter Scheiblhofer