



Individuelle Einzeltherapie

mit ärztlicher Verordnung

- Über-, Untergewicht
- Diabetes, Fettstoffwechsel, Gicht
- Lebensmittelunverträglichkeiten, -allergien
- Magen-Darm-Erkrankungen, Verdauungsstörungen
- Mitbegleitung bei Essstörungen
sowie (fast) alles, wo man mit einer bestimmten
Ernährung (Diät) eine Besserung erzielen kann
- Langzeitbetreuung möglich



Präventionskurs zur Gewichtsreduktion

und ausgewogenen Ernährung

„Mit Lust & Genuss zum Wohlfühlgewicht“

aktuelle Termine finden Sie auf meiner Homepage



Projekte

Gestaltung von Gesundheitstagen und Vorträgen für
Krankenkassen, Kindergärten, Schulen, Betriebe,
Vereine, Selbsthilfegruppen, etc.

aktuelle Termine & Referenzen unter

www.ideal-essen.de

Praxen

Eilenburger Str. 86a | 04425 Taucha

Holzhäuser Str. 75 | 04299 Leipzig

Postadresse

Rosenweg 13 | 04425 Taucha

Tel. 034298 | 1 45 16

info@ideal-essen.de

www.ideal-essen.de



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerk. Diätassistentin

Diabetesassistentin DDG

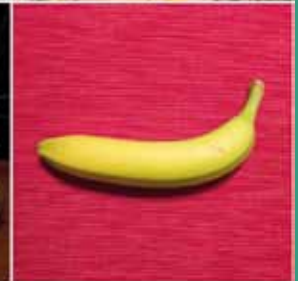
Allergologische Ernährungstherapie



Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten –
VDD e.V.

Disziplin

Appetit



Lust

Flexibilität

Ihre kompetente Ansprechpartnerin
rund um's Thema „Ernährung“

idealessen News

Ausgabe 46 | November 2021 – April 2022



Liebe Leserinnen und Leser,

heute geht es um flexible Disziplin oder konsequentes Handeln incl. Lust und Appetit, sprich: um flexible Kontrolle. Hauptsächlich geht es mir hier um die Gewichtsabnahme (gilt allerdings für alle Ernährungsthemen). Man möchte gerne etwas verbessern, doch irgendwie kommt man nicht rein, bzw. bleibt nicht bei der Umstellung. Sicher ist, von nichts kommt nichts. Nur wer es schaffen kann, wirklich am Ball zu bleiben, kann (ggf.) mit Erfolgen rechnen. Disziplinierte Menschen werden mehr erreichen als sprunghafte. Wer schon früh hektisch in den Tag startet, das Ernährungsthema so gar nicht auf dem Schirm hat, dann kann es einfach nichts werden. Im Nachhinein kommen dann solche „Gründe“:

- *Ich habe früh (eigentlich den ganzen Tag) keine Zeit.*
- *Ich habe keine Pause, das geht in meinem Job nicht.*
- *Es ist nicht das Passende zu Hause/ im Kühlschrank.*
- *Ich habe keinen Platz (z. B. zum Einfrieren, in der Küche...)*
- *Ich habe abends keine Lust mehr.*
- *Mein Partner geht einkaufen und kocht, da kann man es dann auch nicht ändern.*
- *Was will man machen, da war doch die Geburtstagsfeier, das Sommerfest, der Grillabend..., da kann man doch nicht Diät machen.*
- *Das schmeckt nicht, das geht nicht, das kann ich nicht, das hab ich nicht...!*

Beispiel aus einem Ernährungsprotokoll

10.45 Uhr: 2 Sch. Buttertoast mit 5 TL Nutella

14.00 Uhr: 165 g Nudeln mit Tomatensoße, mit Jagdwurst gemischt

17.00 Uhr: ½ St. Joghurtkuchen + ½ St. Eierschecke

19.00 Uhr: 1 Teller Nudeln mit Oliven, Rindfleisch, Pilzen und Tomaten, in der Gaststätte gegessen, dazu 1 l Bier und 2 Gläser Wein.

4 Protokolltage sahen so ähnlich aus, 1 Tag war i.O. Alles zusammen ergab eine hohe kcal Menge, Gewichtsabnahme damit unmöglich.

Mit vorher mal darüber Nachdenken, den Tag durchspielen, sich bewusst machen, gäbe es hier viele Möglichkeiten, alles miteinander zu verbinden: Appetit, Gaststätte, Lust... und Gewichtsregulierung. Es gibt unzählige Möglichkeiten machbarer Alternativen. Eine wirkliche Umstellung und dementsprechende Ergebnisse können nur klappen mit einer Portion Disziplin, Konsequenz, bewusstes Handeln. Das heißt aber nicht, das Liebgewonnenes, Leckeres, Rituale... nun wegfallen müssen.

In der Ernährungsberatung werden die verschiedenen Stolpersteine auseinander genommen und es wird für jeden versucht, einen passenden Weg für sich in seinem Leben zu finden.

Doch man muss aber auch sagen, es gibt Menschen, welche schon sehr diszipliniert sind, welche alle möglichen Tipps und Kniffe beherzigen und leider trotzdem nicht ihr Gewicht reduzieren können. Verzweiflung, Traurigkeit, Resignation sind dann nur einige Gefühle. Sollten Sie dazugehören, so lassen Sie sich nicht entmutigen, bleiben Sie am Ball. Trotzdem tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und Gewicht halten kann für viele auch ein gutes Ziel sein.

Den Wankelmütigen wünsche ich die nötige positive innere Einstellung, den Spagat zwischen Lust & Laune und Disziplin & Konsequenz zu finden. Es scheint manchmal unmöglich, ist es aber nicht. Sie können das schaffen!

Ihre Birgit Hartmann