



### 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](http://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](http://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.



Ihre kompetente Ansprechpartnerin  
rund um's Thema „Ernährung“

*idealessen News*

Ausgabe 47 | Mai 2022 – Oktober 2022



### Liebe Leserinnen und Leser,

in der Ernährungsberatung höre ich oft Sätze wie „Keine Zeit!“, „Keine Lust!“, „Geht nicht!“, „Zu teuer!“ – um nur einige Argumente aufzuzählen.

Schön wäre es trotzdem, diese Argumente platzen zu lassen. Ich beschreibe es oft am Beispiel eines Puzzles, dass viele verschiedene Faktoren/Teile zusammengefügt werden müssen, damit das klappt, was Sie sich wünschen und vorstellen. Ich habe hier zusammengetragen, was alles Stolpersteine sein können und wenn Sie Ihren einen oder gar mehrere Stolpersteine erkennen, wäre genau an dieser Stelle anzusetzen. Eine gute geeignete Ernährungsweise gelingt dann viel besser. Einfach sich nur wünschen: „Ich nehme ab“ oder „Es soll für die Familie mehr Gemüse geben“ wird so nicht klappen, es braucht viele kleine, aber wichtige Schritte dazu.

#### Dies beginnt mit der Küche

Fühlen Sie sich wohl, ist Platz für die Utensilien, kann man ein Brett, Schüsseln, Putzabfall, weitere Arbeitsmaterialien ordentlich abstellen? Wenn alles beengt, alt, defekt ist, macht es von Anfang an keinen Spaß. Ich liebe z. B. mein kleines Wandboard, auf welchem die Rezepte stehen. So liegt das Buch, der Ausdruck, das Smartphone oder Tablett nicht im Weg herum, sondern steht sichtbar in Augenhöhe und wird nicht beschmutzt.

#### Das Handwerkszeug

Man braucht ein ordentliches großes Brett, das nicht rutscht (ein feuchtes Tuch unterlegen), scharfe Messer in verschiedenen Größen (oft werden zu kleine Messer verwendet), pfiffige Küchengeräte, welche helfen, Salate und Co schnell und einfach zu machen. Wenn alles umständlich geschnitten werden muss, Geräte auf der Küchenplatte keinen Platz haben oder sich schlecht reinigen lassen, hat man auch schon mal keine Lust loszulegen. Weiter geht es mit Salat-/Küchenbesteck und Schüsseln, am besten in verschiedenen Größen und mit Deckel, damit ein vorbereiteter Salat gut im Kühlschrank zu lagern ist.

#### Die liebe Zeit

Es hilft, sich einen Essenplan für die Woche anzulegen, samt Einkaufsliste dazu. Der Plan macht kurzzeitig Arbeit, aber man profitiert eine ganze Woche davon.

Hat man einen kürzeren Arbeitstag, stellt man sich in seine schöne Küche und kann gleich für morgen mit vorbereiten. Bei einem langen Arbeitstag können Arbeiten auch an den Partner oder größere Kinder (ab ca. 8 Jahren) delegiert werden, wie z. B. Möhren putzen, den Salat waschen oder mal was vorbereiten. Sie selber würzen am Abend noch fix ab.

#### Vorratshaltung

Sie sollten Basics da haben, welche gut haltbar sind (Möhren, Kraut, Zwiebeln, Äpfel...) aber auch einige Dosen. So lässt sich z. B. aus Kidneybohnen und grünen Bohnen ganz schnell ein Salat für den Abend zubereiten. Gefrorenes Gemüse ist ebenfalls schnell gemacht (Bedingung: ausreichend großes Tiefkühlfach = wie ist die Küche eingerichtet).

#### Wie kommt man am besten regelmäßig zu Gemüse und Obst?

Natürlich im Supermarkt und Gemüsegeschäft oder auf regionalen Märkten. Eine gute Idee finde ich Gemüseboxen. Das ist nicht nur regional und saisonal, sondern durch die regelmäßige Lieferung wird man ein bisschen gedrängt, die Produkte auch zu verarbeiten. Schließlich möchte man ja nichts wegwerfen.

#### Es fehlt an Ideen, was man so machen kann?

Oft ist die Lebensmittel- und Rezeptausswahl zu klein und zu begrenzt. Dadurch gibt es immer das Selbe und nach kurzer Zeit hat man auf das Einerlei keine Lust mehr. Wichtig ist eine gewisse Abwechslung. Das gilt für alles was wir essen, besonders aber für Gemüse. Hier sollte man recherchieren, sich eine Rezeptsammlung anlegen und diese immer wieder ergänzen.

#### Meine persönlichen Rezept-Empfehlungen

Chefkoch · eat smarter · Henssler's schnelle Nummer · Wölkchenbäckerei

Doch auch Rezepte in Zeitschriften bringen Ideen (z. B. Schrot und Korn).

#### Rituale

Diese helfen m. M. nach ganz ungemein. Rituale kennen und lieben wir in verschiedenen Situationen, z. B. das Backen zur Weihnachtszeit, Zähne putzen vor dem Schlafen gehen. Auch Rituale im eigenen Essverhalten geben Halt. Man sollte nicht überlegen: „Heute habe ich keine Zeit, weil...“ und schon fällt das Gemüse zum Abendessen weg. Das Ritual sollte sein, es gibt auf jeden Fall Gemüse, die Frage ist nur, wie geht es am besten: siehe dazu *Die liebe Zeit*. Auch das Argument: „Ich habe keine Lust“ kann man mit Ritualen überspielen. Natürlich dauert es, bis Rituale geschaffen sind, doch es lohnt sich langfristig, sie zu integrieren. Vor allem, wenn Sie WIRKLICH eine Veränderung wollen, dann finden sich Wege und Lösungen, auch beim Argument Preis.

Ich wünsche Ihnen jedenfalls gutes Gelingen, Ihr Puzzle zusammenzusetzen.