

Schlank in den Frühling, was tun?

Der Frühling ist da und die Tage sind endlich wärmer. Zeit also nicht nur für den Frühjahrsputz im Haus, sondern auch, um den Körper wieder richtig in Schwung zu bringen. Was aber, wenn ein allzu üppiger Winter doch seine Spuren hinterlassen hat, die Sommerkleidung vom letzten Jahr plötzlich geschrumpft ist? Was sind gute Strategien, die lästigen «Wintervorräte» loszuwerden?

Zuerst einmal gilt es, ehrlich Bilanz zu ziehen und dann realistische Ziele zu setzen. Wie viele Kilogramm habe ich zugenommen? Wie viel möchte ich abnehmen? Grundsätzlich gilt: nur langsames Abnehmen, ungefähr 1 kg pro Woche sollte angestrebt werden. So vermeidet man den sogenannten «Jojo-Effekt», der dazu führt, dass nach einem raschen Gewichtsverlust oft das entsprechende oder gar noch mehr Gewicht wieder zugelegt wird. Dahinter steckt ein uraltes, biologisch festgelegtes Überlebensprogramm: Der Körper schraubt bei Nahrungsmangel seinen Bedarf herunter und «spart» damit Energie ein. Dieses «Notprogramm» sicherte unseren Vorfahren das Überleben in Mangelzeiten. Deshalb ist es wichtig, langsam abzunehmen.



Christine Brombach,
Fachstellenleiterin Ernährung
an der ZHAW in Wädenswil

Tipps:

- Genügend Flüssigkeit, mindestens 2 Liter pro Tag (ungesüsste Getränke)
- Kleinere Teller nehmen, das Essen sieht dann «mehr» aus
- Ausreichend Zeit zum Essen und Kauen nehmen, damit merken Sie schneller, wenn Sie satt sind
- Anteil an Gemüse, Salat und Früchten erhöhen
- Ungefähr ein Viertel kleinere Portionen schöpfen
- Keine Verbote, aber auf die Menge achten
- Mehr Bewegung, mindestens 10 000 Schritte am Tag

Knackiger Salatteller, Hauptgericht

(2 Personen)



1 kleiner Eisbergsalat geschnitten,
1 Karotte geraspelt,
1 Paprika gewürfelt,
2 Tomaten in Schnitzchen,
100g braune Champignons kleingeschnitten und
20g gehackte Nüsse in einer Schüssel vermengen

Sauce: 1 EL Balsamico,
150g Joghurt,
1 TL Öl,
1 TL frische Kräuter.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken,
über den Salat geben und vermengen.