

Gesund und fit durchstarten

Neustädter Ernährungsberaterin erklärt, worauf es ankommt

Pünktlich vor dem Frühling haben viele Leute das Bedürfnis, ihren Winterspeck loszuwerden und ihrem Körper etwas Gutes tun. Daher hat sich die RWN-Redaktion von der Sport- und Ernährungsberaterin Birgit Becker aus Neustadt ein paar wertvolle Tipps geben lassen.

Am besten „erstmal ganz viel trinken, weil das das Hungergefühl verzögert und man länger satt ist“, lautet der erste Rat der 27-jährigen Lehrerin für Sport und Ernährungslehre. Wasser und ungesüßte Tees sollten dabei die erste Wahl sein. „Dann sollte man sich gezielt überlegen, was man genau erreichen möchte“, sagt Birgit Becker. „Am besten steckt man sich Teilziele wie ‚Ich möchte jetzt in zwei Wochen ein Kilo abnehmen‘, denn nur dieses

konsequente Dranbleiben bringt was.“ Ratsam sei auch eine generelle Ernährungsumstellung, das heißt, man soll schauen, was man isst und was man ersetzen kann. „Zwischendurch mal was bewusst genießen, ist natürlich auch erlaubt“, meint Becker. So könne man sich stückweise seinem Ziel nähern und Heißhunger vermeiden.

Die Sport- und Ernährungsberaterin empfiehlt, möglichst frisch einzukaufen oder Tiefkühlprodukte zu verwenden. „Sie sind vom Vitamin- und Nährstoffgehalt auch sehr gut“, weiß Becker. Wichtig sei es aber, bei Produkten aus dem Tiefkühlfach, in Konserven und in Gläsern darauf zu achten, dass den Lebensmitteln nicht schon Zucker oder sonstiges zugesetzt wurde. „Wenn bei Produkten unter den ersten drei Zutaten Zucker steht, dann sollten sie eher ge-

mieden werden“, erklärt die 27-Jährige. Eigentlich sei es ganz simpel: Wer beim Einkauf darauf achtet, was man kauft, muss beim Essen auch nicht mehr auf jede Kalorie gucken.

Interessant ist aber natürlich nicht nur, was auf den Tisch gehört, sondern auch wann, wie oft und wie viel. „Essen ist nicht an Uhrzeiten gebunden“, sagt Birgit Becker. „Wichtiger ist, wie viel ich generell am Tag esse.“ Wie viel der Körper braucht, ist abhängig davon, wie viel man sich am Tag bewegt und welcher Arbeit man nachgeht. „Ganz wichtig sind regelmäßige Zeiten. Man sollte fünf Mahlzeiten am Tag essen, also morgens, mittags und abends und zwischendurch mal einen gesunden Snack, wie eine Möhre oder einen Apfel, damit man auf jeden Fall auf fünfmal Obst und Gemüse am Tag kommt“,

erklärt die Autorin des E-Books „Leichter durchs Leben kochen“, das sportliche und genussvolle Rezepte enthält, die auch bei Glutenunverträglichkeit angewendet werden können. „Am wichtigsten ist das Frühstück.“

Da Ernährung alleine aber nicht ausreicht, empfiehlt Becker zwei- bis dreimal die Woche sportliche Betätigung. „Denn dann ist der Stoffwechsel aktiver und dadurch auch der Kalorienverbrauch gesteigert.“ Neueinsteigern rät sie, das Ganze langsam angehen zu lassen, etwa mit einer Runde schnellem Gehen zweimal die Woche. Da man in einer Gruppe meist motivierter ist als alleine, sei es sinnvoll, sich eine Sportgruppe, einen Verein oder einen Personaltrainer zu suchen. Grundsätzlich sind aber auch Übungen in den eigenen vier Wänden möglich.



Die 27-jährige Lehrerin Birgit Becker ist nebenberuflich als Sport- und Ernährungsberaterin tätig.

Bild: Carina Frings Fotografie