

was frauen wirklich essen!

ZUM BEISPIEL: MARIE

Mit der Geburt ihres ersten Sohnes Louis vor sechs Jahren hat sich das Leben von Marie, heute 37, vollkommen verändert. Ihren Beruf als Schauspielerin musste sie „an den Nagel hängen“, um für ihre Familie sorgen zu können – ihr zweiter Sohn Gregor ist inzwischen drei. Zwar leitet sie noch einmal wöchentlich eine Frauentheater-Gruppe, doch das verrückte und aufregende Leben, das sie früher so liebte, kann sie als Hausfrau und Mutter

jetzt nicht mehr führen. Obwohl sie früher nie Gewichtsprobleme hatte, wiegt sie heute 79 kg bei einer Größe von 1,74! In den letzten acht Jahren hat sie allmählich 15 kg zugenommen. Wodurch, ist ihr selbst nicht so klar. Welche Lebensmittel vitaminreich und gesund sind, weiß Marie. Frisches Obst und Gemüse stehen auf ihrem täglichen Einkaufszettel an erster Stelle und sie achtet sehr darauf, dass die Kinder genü-

gend Gesundes essen! Gerne würde sie mehr Sport treiben, aber wann? Vormittags ist der kleine Gregor bei ihr, die Nachmittage sind oft mit Terminen des Großen ausgefüllt: Schwimmschule, Turnen, Musikschule usw. Und abends steht ihr dann nicht mehr der Sinn nach Schweißtreibendem.

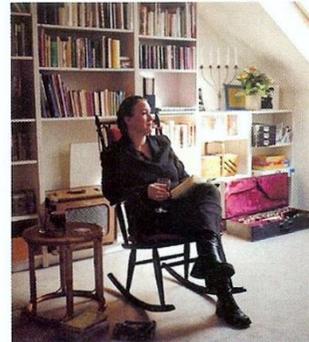
Als sie noch schlanker war, ging sie gerne joggen, konnte sich bei dieser zeitunabhängigen Sportart so richtig verausgaben und neue Energien tanken. Aber wegen ihres Körpergewichts ist schnelles Laufen heute beschwerlich geworden – und für Sport im Verein fehlt eben einfach die Zeit. Wie sie wieder zu einer schlanken Figur kommen kann, ist ihr rätselhaft. Besonders viel isst sie eigentlich nicht, findet Marie, und ein paar kulinarische Genüsse gehören für sie zum fröhlichen Leben wie das Salz in der Suppe.

SO SIEHT IHR GANZ NORMALER ALLTAG AUS:

Morgens um halb neun: Frühstück mit den Kindern: ein Weizenbrötchen mit Salami oder Schinken, ein Becher Schwarztee.

Mittags um halb eins: Die Kinder bekommen nach dem Kindergarten eine Kleinigkeit zu essen (überbackener Toast/Nudeln/Suppe). Reste? Isst die Mama.

SPIELEN mit den Kindern wird groß geschrieben!



Arbeiten für die nächste Theater-Inszenierung



Das Saxophon wird leider viel zu selten benutzt



Bis zu drei Stunden nimmt die Essenszubereitung täglich in Anspruch

Um halb vier: Hauptmahlzeit mit der Familie: Ein körperlich arbeitender Mann kommt mit einem Riesenappetit nach Hause und bekommt Deftiges: Fleisch (Kotelette/Gulasch/Rouladen) mit Kartoffeln und Sauce, dazu Gemüse. Marie isst nur ein bisschen von allem, der Essensgeruch beim Kochen hat ihr den Appetit geraubt.

Gegen sieben: „Abendbrot“. Brot mit Aufschnitt, manchmal Pizza. Auch hier isst Marie „nebenher“, denn die Kinder verlangen abends viel Aufmerksamkeit. Getränk: 2-3 Tassen Früchtetee.

Später Abend: „Feier“-Abend im wahrsten Sinne des Wortes: Die agile Frau hat einen großen Freundeskreis, mit dem sie sich abends häufig im Theater, in Kneipen, Restaurants oder auch zu Hause trifft. In Gesellschaft wird gegessen (z.B. Brot mit Alioli und Oliven, ein überbackenes Baguette oder auch Salzgebäck, Chips, Erdnüsse). Hierzu dann Wein (drei Gläser) oder auch mal ein Cocktail. Schließlich hat sie den ganzen Tag für die Familie gearbeitet und dabei darauf geachtet, nicht zu viel zu essen. Jetzt möchte sie sich belohnen und in Ruhe genießen.

SO LÄUFT 'S BESSER:

Toll, dass Sie sich so viel Zeit für Ihre Kinder nehmen. Machen Sie doch mit ihnen zusammen Sport! Toben auf dem Wohnzimmerteppich oder Schwimmen gehen mit Lukas am Morgen. Fahrradtouren, Spielrallye oder Ball spielen im Park am Wochenende.

Frühstück: Anstatt Salami greifen Sie zu magerem Schinken oder Geflügelwurst, statt Brötchen lieber mal ein Vollkornbrot (das hält länger satt), Getränk: Buttermilch, Kefir oder fettarme Milch.

Zwischenmahlzeiten: Legen auch Sie öfter eine Pause ein und gönnen Sie sich und Ihren Kindern etwas, was Sie fit für den Nachmittag macht – Gemüsesuppe, Salat, Obstspeise oder Müsli.

Hauptmahlzeit: Deftig kann es ruhig sein. Sparen Sie bei der Zubereitung Fett ein. Füllen Sie den größten Teil Ihres Tellers mit Gemüse und Kartoffeln – sparen Sie beim Fleisch und bei der Sauce. Damit der Essensgeruch Ihnen den Ap-

petit nicht nimmt, lüften Sie beim Kochen ihre Küche gut durch und machen Sie kurz vor dem Essen eine Verschnaufpause in einem anderen Raum.

Gesunde Snacks: Bieten Sie Ihrer Familie zum Brot (möglichst Vollkorn) immer Gemüse und Obst zum Knabbern an.

Ausgehen: Legen Sie alkoholfreie Tage in der Woche ein und genießen Sie die „mit Alkohol“ ganz bewusst. Trinken Sie viel Wasser zum Wein oder bestellen Sie gleich ein Weinschorle. Essen Sie sich über Tag satt – so können Sie den Knabberien am Abend besser widerstehen. Verwöhnen Sie Ihre Gäste mit köstlichen Naschereialternativen: leckere, leichte Dips und Gemüsestifte.

Wellness-Tipp: Belohnen Sie sich am Abend mit etwas Besonderem, was nichts mit Essen zu tun hat, z.B. ein duftendes Schaumbad, eine halbe Stunde lesen in Ihrem Lieblingsroman oder entspannende Musik hören.