

FÜR SIE GELESEN

Ohne Diätwahn und Genuss-Askese

GENIESSEN OHNE ZUZUNEHMEN MIT „LIEBER LEICHTER“

(sam). Sonne, Wärme, Frühling! Doch die Freude über die neue Frühjahrsmode währt meist nur bis zur Anprobe: der Rock kneift, das Sakko spannt: Winterspeck! Für viele wird der Gang zur Waage jetzt zur Mutprobe, nicht wenige kasteien sich mit Diäten, darben bis zur nächtlichen Heißhungerattacke, machen das „Du darfst nicht!“ zu ihrem Glaubensbekenntnis, um – nach entbehrensreichen Wochen – die mühsam verlorenen Pfunde alle Jahre wieder dem berüchtigten Jojo-Effekt zu opfern.

Dass es auch anders geht, zeigt „Lieber leichter – Genießen ohne zuzunehmen“. Denn das 128-seitige Buch der Ökotrophologin Petra Fricke ist kein neues Diätbuch. „Lieber leichter“ zeigt vielmehr verlockende Mittel und Wege, wie man sein Gewicht langfristig halten oder aber langsam und gesund abnehmen kann. „Hungern verboten!“ ist daher auch das einzige Verbot, das man in diesem Buch finden wird. Petra Fricke setzt ganz auf das Schönste am Essen – den Genuss: Wie man mit allen Sinnen genießt, sich und andere verwöhnt, dabei aber leicht und gesund kocht, das zeigt „Lieber leichter“ in zehn Kapiteln mit ca. 100 teils bekannten, teils exotischen und ungewöhnlichen Rezepten und vielen Ernährungstipps.

Am Anfang steht eine kleine Analyse der eigenen Essgewohnheiten und Gewichts-Ziele: Was für ein Esstyp bin ich? Muss ich wirklich abnehmen? Figur und Gewicht – alles nur Vererbung? Wer den Test – basierend auf neuesten Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft – macht, weiß bald, ob er ein hemmungsloser Genussmensch oder doch eher der Typ „nachlässiger Esser“ ist, ob das Gewicht völlig in Ordnung ist, auch wenn man nicht mehr in Größe 38 bzw. 50 passt, oder ob es eventuell gesundheitliche Risiken birgt.

Wichtig ist dabei das Wohlfühlgewicht, das man mit einigen psychologischen Tricks und einer Umstellung der Ernährung ganz ohne Diätwahn und Genuss-Askese erreichen kann. Deshalb ist ein Kapitel auch den Naschkatzen und Schleckermäulern gewidmet:



Eising © Ernst Klett Verlag

Die Ernährungspyramide: Pflanzliche Lebensmittel bilden die Basis.

Ansprechpartnerin

Stefanie Saam

Ernst Klett Verlag
 Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
 Rotebühlstraße 77
 70178 Stuttgart
 Telefon: 0711-6672-1535
 Fax: 0711-6672-2010
 Mail: s.saam@klett-mail.de

Buch-Tipps

Im Bereich „Ernährung/Kochen“ sind neben „Lieber leichter“ bereits zwei weitere Bücher erschienen.

Auch sie wurden von den Volkshochschulen in Kooperation mit dem Ernst Klett Verlag herausgegeben:

■ Gabriele Haar: „Kochkulturen – Essen wie in fremden Ländern“

■ Sabine Petersen und Birgitt Uhlen-Blucha: „Geschmacksfragen – Nahrung für alle Sinne“

Beide Titel kosten je 26,80 DM/13,70 Euro

Weitere Infos:

■ www.klett-verlag.de

(Erwachsenenbildung/Gesundheitsbildung)

■ www.vhs-gesundheit.de

■ Zur Kooperation des Ernst Klett Verlags mit den Volkshochschulverbänden im Bereich Gesundheitsbildung siehe den Artikel in Klett ThemenDienst Nr. 2 (8/2000): „Wie geht's, wie steht's – Gesundheitsbildung nach dem Lehrbuch“.

„Süße ohne Reue“ zeigt, dass man auf Süßes keineswegs zu verzichten braucht, aber auch, welche Alternativen es gibt und wie man unkontrollierten Naschattacken vorbeugt. Ähnliches gilt für das Kapitel „Versteckten Fetten auf der Spur“. Man muss nicht gleich auf den „Light“-Camembert umschwenken oder zum Vegetarier werden: Wer täglich einen halben Liter Milch trinkt und dabei von Vollmilch auf fettarme Milch (1,5%) umsteigt, hat bereits pro Monat 250 g Fett eingespart, das sind pro Jahr rund 27 000 Kalorien.

Die Retter der Tafelrunde

Neben dem richtigen Essen spielen auch das richtige Trinken und ausreichende körperliche Bewegung eine wichtige Rolle auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht. Ihnen sind eigene Kapitel gewidmet. Und da Essen und Genießen vor allem auch mit Zeit und Muße zu tun

haben, werden die alltäglichen Fallen und Stolpersteine wie Stress, Zeitmangel, Einladungen und Geschäftsessen ausführlich behandelt. Das Buch zeigt also, wie man ohne großen Aufwand sein eigener „Retter der Tafelrunde“ wird, denn schließlich ist Essen viel mehr als bloß satt zu sein. Auch wenn das Sattsein natürlich ein ganz entscheidender Wohlfühlfaktor ist. Das Kapitel „Sattmacher – Kartoffeln, Nudeln & Co.“ zeigt, wie man sich genüsslich sattessen und dabei schlank bleiben kann: mit Kohlenhydraten, also stärkehaltigen Speisen. Vor allem der rundherum gesunden Kartoffel wird hier Wiedergutmachung zuteil, galt sie doch fälschlicherweise lange Zeit als „Dickmacher“, was jedoch nur zutrifft, wenn man sie in Form von Chips oder Pommes Frites zu sich nimmt.



„Lieber leichter“ wurde für die vhs-Kurse zum Thema Gesundheit/Ernähren entwickelt, kann aber auch völlig unabhängig davon als Ratgeber genutzt werden.

Wer nicht genießt, ist ungenießbar

Weitere Kapitel behandeln Themen wie „Genuss leicht(er) gemacht – Fette und Öle sparen“, „Frisch und fruchtig – Gemüse der Natur“, „Versteckten Fetten auf der Spur“ und „Außer Haus – Wenn andere für mich kochen“. Abgerundet wird das Buch durch Literaturtipps zum Lesen und Nachkochen sowie ein Adressverzeichnis.

Dauerhaft das Gewicht halten oder reduzieren und trotzdem mit Genuss essen ist also möglich, wenn man weiß, wie. „Lieber leichter“ liefert Informationen und Rezepte zu allen Lebensmittelgruppen und erläutert in einfachen Worten, vielen Farbfotos und Infokästen die Grundzüge einer gesunden und fettarmen Küchenpraxis, ohne einem dabei das Genießen zu vermiesen.

Petra Fricke: „Lieber leichter – Genießen ohne zuzunehmen“, 2001, 128 Seiten, komplett vierfarbig, ISBN: 3-12-939903-8, 26,80 DM/13,70 Euro, Ernst Klett Verlag