



## Genuss, Gesundheit und Tierschutz. Ein Beitrag von Joachim Biaesch

### Genuss, Gesundheit und Tierschutz sind vereinbar.

Es geht nicht um Perfektion, sondern Wichtiges zu berücksichtigen und in eigene Handlungsregeln einfließen zu lassen. Warum sollten wir auf den Genuss von Fleisch verzichten, wenn wir unseren Anspruch an die eigene Gesundheit und unseren Respekt gegenüber allen Geschöpfen unseres Planeten zur Maxime unseres Handelns machen. Daraus resultiert noch nicht einmal ein Widerspruch.

#### Wie sollte sich die Nahrung zusammensetzen?

Sie sollte abwechslungsreich, ohne Zwang, unter Berücksichtigung persönlicher Bedürfnisse und individuellen Bewegungsverhaltens sein. Der Hauptbestandteil der Nahrung sollte aus komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen, den Bestandteilen von Gemüse und Salaten, bestehen. Stärke- und zuckerreiche somit kalorienreiche Lebensmittel, wie bspw. Brot, Nudeln oder Fertiggerichte und Fruchtsäfte sollen dem Energiebedarf entsprechend verzehrt werden. Bei wenig Bewegung, verzichten Sie weitgehend auf sie und ersetzen sie durch geschmackvolle Alternativen. Hierfür eignet sich Rohkost, Salate, Quarkspeisen oder Vollkornprodukte mit einem höheren Ballaststoffanteil. Verwenden Sie ge-

schmackvolle Öle und Zitronen- oder Apfelsaft für die Salatzubereitung. Reduzieren Sie die Verwendung von Mehl, Stärke und Zucker.

#### Helfen dabei kalorienreduzierte Produkte?

Sie enthalten Süßstoff anstelle von Zucker oder mehr Wasser, dadurch enthalten sie pro Gewichtseinheit weniger Kalorien. Doch unser Verdauungssystem und Unterbewusstsein lassen sich nichts vormachen, oft wird dann mehr oder öfters gegessen. Fatal sind dabei sogenannte „Heißhunger Attacken“.

#### Wie kann ich mein Essverhalten ändern?

Persönlicher Geschmack oder Vorlieben haben einen unveränderbaren Anschein und werden oft als Grund genannt, die eigenen Nahrungsgewohnheiten nicht verändern zu können. Der Mensch ist halt ein Gewohnheitstier. Doch genau aus diesem Grund passt sich das individuelle Ernährungsverhalten seit dem Kindesalter an ändernde Ansprüche an. Es gibt viele Gründe für unser aktuelles Verhalten und dafür, dass wir daran festhalten. Einsicht ist auch hier der erste Schritt für eine Verhaltensänderung. Doch ohne eigenen Willen geht es nicht, mit ihm fast alles. Man muss sich Zeit lassen und den eigenen Schweinehund überzeugen, denn er will nur unser Bestes. Seine Strategie ist es, alles beim

Alten und Bekannten zu belassen. Das ist eine sehr vernünftige Strategie. Doch wird eine Änderung erwünscht oder gar notwendig, wird diese Strategie zum Hindernis.

#### Wie überzeuge ich meinen inneren Schweinehund?

Mit einem Trick: Er möchte, dass es einem gut geht. Wenn ich also mein angestrebtes Verhalten als Zwang empfinde, wird er sich weigern, wenn ich es positiv besetze, kann ich ihn überzeugen. Das dauert ziemlich genau 15 Mal. Dabei ist es ziemlich egal, was es ist. Ob Sport, Verhalten oder Geschmack – es funktioniert. Setzen Sie sich erreichbare Ziele, planen Sie kleine Schritte und überfordern Sie sich nicht. Machen Sie sich lieber erst einen köstlichen Salat, probieren sie viele Zutaten aus, experimentieren Sie und freuen Sie sich auf das Ergebnis. Verbessern Sie sich regelmäßig und akzeptieren Sie Rückschläge oder Fehler, sie gehören dazu. Mit der Zeit bekommen Sie Routine (15 Mal), variieren Sie Ihr Rezept oder Sie nehmen sich ein neues Rezept vor. Mit diesem Trick haben Sie Ihren Schweinehund auf Ihrer Seite.



## Fortsetzung: Genuss, Gesundheit und Tierschutz.

### Wie kann ich meine Familie überzeugen?

Überhaupt nicht! Was für Ihren Schweinehund gilt, gilt verstärkt für Ihre Familie, die sich in der Regel noch weniger mit Nahrung und deren Zubereitung beschäftigt. Sie können nur vorangehen. Fangen Sie mit Ihrem Partner an. Gemeinsam führen sie dann Ihre Kinder. Stellen Sie sicher, dass keine Machtspiele oder Konflikte über das Essen ausgetragen werden, wenn ja, lösen sie die Konflikte separat. Seien Sie von sich überzeugt und besprechen Sie Ihre Beweggründe mit Ihrem Partner. Planen Sie ein gemeinsames Projekt, z. B. Salat. Lassen Sie Einwände gelten und suchen Sie gemeinsam nach Alternativen. Wechseln Sie sich erst einmal ab. Streiten Sie sich nicht über Geschmack, jeder hat seinen eigenen und der ist bekanntlich veränderbar. Streiten Sie sich nicht über Fehler, jeder macht Fehler und manchmal führen sie sogar zu neuen Kreationen. Experimentieren Sie. Wenn Sie sich über eine Zutat nicht einigen können, lassen Sie sie weg. Später lassen Sie Ihre Kinder es versuchen.

### Wird das Einkaufen dadurch nicht zu kompliziert?

So könnte man meinen, doch das Gegenteil ist der Fall. Fertigprodukte wie Fertigmüsli, Fertijoghurt oder Säfte sind sehr unterschied-

### Die wichtigsten Faustregeln zur Ernährung:

1. Essen Sie weniger tierische Produkte.
2. Kaufen Sie Produkte von Tieren, die Gras unter ihren Hufen oder Füße hatten.
3. Lernen Sie, Gemüse schmackhaft zuzubereiten.
4. Gehen Sie gemeinsam einkaufen.
5. Vermeiden Sie Fertigprodukte mit langen Zutatenlisten.
6. Vermeiden Sie Produkte die Zucker, Stärke oder Süßstoff enthalten.
7. Vermeiden Sie kalorienreduzierte Produkte.
8. Gönnen Sie sich besonders geschmackvolles Fleisch bspw. ein abgehangenes Steak.
9. Fisch vor Geflügel, vor Ziege, Schaf, Schwein und Rind.
10. Lernen Sie Ihren Metzger kennen.
11. Kochen Sie abwechslungsreich.
12. Sprechen Sie darüber.
13. Nehmen Sie die Regel nicht zu ernst und achten Sie darauf was Ihnen bekommt.

lich und oft möchte jeder seine eigene Spezialmischung. Regelmäßig führt der gemeinsame Einkauf zum Streit, ob Nutella oder ob nicht drei verschiedene Joghurts reichen. Oft stehen viele große Kästen im Schrank oder in der Kühltruhe. Ist eine „Lieblingsspeise“ aus, gibt es Frust. Nicht so bei der eigenen Herstellung von Müsli, Joghurt, Speisen oder Getränke. Mit wenigen Zutaten und ein paar Gewürzen sind viele verschiedene Variationen her-

stellbar. Die Zutaten hierfür können einmal pro Woche eingekauft werden und jeder kann sie nach seinem Geschmack kombinieren. Jeder wird kreativer und auch Ihre Kinder lernen Mahlzeiten herzustellen. zusammengefasst werden.

**Der Autor** Joachim Biaesch arbeitet für das *Institut für Persönlichkeitsentwicklung, Führungskompetenz und Intervention*