

Einfach ein gutes Bauchgefühl

GESÜNDER ESSEN WOLLEN VIELE. UND SCHEITERN OFT AN MANGELNDER ZEIT ODER ALTEN GEWOHNHEITEN. FOODCOACHES HELFEN GEZIELT DABEI, DIE ERNÄHRUNG LANGFRISTIG UMZUSTELLEN. UND SIND DERZEIT GEFRAGT WIE NIE



Nach Gerth!
Annelina Waller
ist überzeugt:
Der Körper
weiß selbst,
was er braucht



Fotos: Anastasia Franik/„Buddha Bowls“, Callwey Verlag, 1; Anna Maynert, 4; Annelina Waller, 5; Eva Schwaighofer, 5; Hubertus Schüler, 2; Jeanne Degraa, 1; Markus Nass, 1; Shutterstock, 2; Stocksy/Noemi Hauser, 1

Käsespätzli! Fragt man Annelina Waller nach ihrem Lieblingsgericht als Kind, serviert die schmale, sportliche Kaiserin ein als Antwort ausgerechnet eine Kalorienbombe mit extra Fett und quasi null Nährstoffen. Gleichzeitig lernte sie von ihren Eltern früh bewusste Ernährung kennen und schloss Freundschaft mit Salaten aus Gartenkräutern, Löwenzahn und Lindenblättern. Diese Prägnung entwickelte sich weiter, sie schrieb ihre Masterarbeit über Ernährungstrends – und reiste schließlich spontan ins Foodie-Mekka Kalifornien, um das Geheimnis der Buddha Bowls zu erkunden.

Liebe Lebensmittel, wie sie sind!

Es klingt wie eine Zauberformel: In einer einzigen Schale kommt ein Mix aus Vollwertgeteide, Hülsenfrüchten, Nüssen und rohem oder kurz verarbeiteten Gemüse zusammen. So entstehen sättigende und energiereiche Gerichte voller Abwechslung und für jede Tageszeit. Die voluminösen Grundzutaten machen satt, zuzufügen und glücklich – wie Buddha eben. Für diese gesunde Küche braucht Annelina Waller gerade einmal sechs Werkzeuge: Schüssel, Handspritzstier oder Sparschäler, Standmixer, Bambusdämpfer, Rohkostreibe und Gemüsehobel. Sie bereitet ihre Bowls auch gerne zum Mitnehmen zu und packt die Gesundheitsbomben dann schichtweise in Glasboxen, Einmach- oder Aufstrichgläser.

Eine Schüssel, Mini-Aufwand und ganz viel Glück

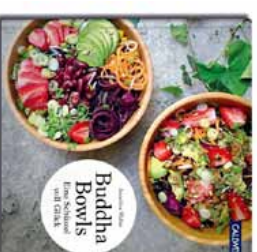
„Die pflanzenbasierte Ernährung“, meint sie, „ermöglicht es uns, wieder mehr auf unseren Körper zu hören.“ Klagen die Abonnenten ihres Blogs oder Menschen aus ihrem Umfeld

Frischkick
Bowl oder Sandwich: Das Mittagessen als wichtigste Mahlzeit des Tages



über Kopfschmerzen, fehlenden Antrieb oder Gewichtszunahme, erinnert sie sie an eine einfache Regel: „Dein Körper denkt dir für jeden Nährstoff, sag dir das jeden Morgen und jedes Mal, wenn du etwas essen möchtest, das deinem Körper keinen Mehrwert bietet wie Bratwurst, Pommes, Weißbrot oder Süßigkeiten.“ So, sagt Waller, lasse das Verlangen nach Ungesundem automatisch nach. „Meine Freude an gesunder Ernährung ist enorm“, schwärmt sie. Darf man trotzdem mal sündigen? „Ja, bitter!“, erwidert sie. Denn: „Die Psyche geröhrt auch zu einem gesunden Lebensstil.“

www.foodsinthoutreets.com



Glücksgarantie
In den USA erkundete die Fitness-Expertin die kalifornische Fusion-Küche und die Foodie-Community



Schlüsselerlebnis
Annelina Wallers Buch „Buddha Bowls“ ist im Callwey Verlag erschienen und kostet 20 Euro

Ganz bewusst besser essen

Lässige Küche

Medizinerin Dr. Anne Fleck verwendet für Menüs möglichst unverarbeitete Lebensmittel



DR. ANNE FLECK

Einfach gesund bleiben

Ein Mix aus Quark, Milch, Honig, Bio-Lein- und Weizenkeimöl. Dazu frische Früchte, Zitrone und gehackte Cashewkernkerne. In zehn Minuten zubereitet, fertig ist der gesunde Start in den Tag, das „Doc-Fleck-Frühstück“. „Wenn es um Ernährungsumstellung geht, nehmen sich viele Menschen zu viel auf einmal vor“, sagt Anne Fleck, bekannt aus der NDR-Serie „Die Ernährungs-Docs“. „Besser ist es, sich anfangs ein einfaches, machbares Ritual im Alltag zu schaffen.“ Sie ist überzeugt: Essen kann helfen. Mit ausgewogener Ernährung können Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes und Depression positiv beeinflusst werden. Die Internistin will Menschen deshalb ermuntern, wieder mehr selbst zu kochen. Mit einer Leidenschaft für die möglichst einfachen und frischen Lebensmittel – und mit Gelassenheit: „Immer mehr Menschen schauen am Fernseher anderen



Menschen beim Kochen zu“, schreibt sie in ihrem neuen Buch „Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte“. „Wir kochen nicht mehr und lassen eine unserer einfachsten und besten Traditionen verkümmern.“ Ihr Wohlfühlratschlag nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft: Mehr kochen, sich bewegen, genug schlafen, in seelische Balance kommen und regelmäßig Menschen treffen, die uns am Herzen liegen. Klingt überraschend einfach. Und das nächste Frühstück ist bereits der erste Schritt.

www.dorfleck.com



Motivationschub

Mit Spitzenköchin Su Vössing hat Fleck „Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte“ ausgestattet. Becker Joest Volk, Verlag, 29,95 Euro



Augen-schm aus Evas Veggie-Burger aus roten Bohnen und Parmesan im Salatblatt

EVA SCHWAGHOFER Keine Angst vor Fett

Strikte Regeln mag ich nicht“, sagt Eva Schwaghofer. „Aber ich glaube an das Potenzial von Wissen über Ernährung.“ Sie ist überzeugt, dass es zu jeder ungesunden Ernährungsweise gesunde Alternativen gibt. Wo andere Experten die Hände über dem Kopf zusammenschlagen, kommt sie erst richtig in Fahrt: „In meinem Kühlschrank habe ich immer richtig gute Bio-Bauernbutter aus Milch von Weidekühen – wegen der gesunden Fettquellen.“ So bleiben wir länger satt, versorgen das Gehirn mit Nährstoffen, und der Blutzuckerspiegel bleibt stabiler. Sie rät daher zu Avocado, Olivenöl oder Naturjoghurt mit vollem Fettgehalt. Und gönnt sich auch hin und wieder ein gutes Stück Fleisch in Bioqualität. Stattdessen verzichtet sie auf Industriezucker und süßt mit Kokosöl oder Zimt. „Leist man die Inhaltsangaben von industriell verarbeiteten Lebensmitteln, braucht man ein Wörterbuch.“ In ihren 1:1-Coaching ersicht sie, dass sich Menschen wieder bewusster mit ihrer Lebensführung auseinandersetzen. „Oft reichen schon kleine Anpassungen, um große Veränderungen bewusst wahrzunehmen.“ Dazu gehört ein ganzheitliches Training mit sanfter Bewegung, Meditation und ausreichend Schlaf. Ihr kulturspezifisches Beratungsmittel? „Fingerfood. Diese Suppe tut nicht nur dem Darm gut, sondern liefert auch wertvolle Aminosäuren und unterstützt unseren Schlaf.“

www.individafestival.at



Balanceakt
Zum gesunden Lebensstil gehören auch Bewegung und Meditation



Erfolgsrezept
Zuckerfreier Käseschmarrn mit Buchweizenmehl und Hartweizen

Foodcoaching nach Maß

ANNA MAYNERT

Aus Liebe zu sich selbst

Als Mutter von drei Kindern weiß Anna Maynert, wie herausfordernd unterschiedliche Geschmäcker im Alltag sein können. Und wie ausschlaggebend es ist, jedem in seinen Vorlieben gerecht zu werden: „Die wichtigste Mahlzeit des Tages?“



Das ist vollkommen typisch! „big!“ Als Ernährungsberaterin und Yogalehrerin unterstützt sie ihre Klienten, wider ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln – nicht unbedingt vegan, aber immer zurück zum

Intuition und zur Wertschätzung sich selbst gegenüber. Oft geht es ums Abnehmen, aber: „Wer im seelischen Gleichgewicht ist, für den stellt die körperliche Form nicht mehr so im Mittelpunkt.“ Gewicht verliert man im Coaching ganz nebenbei, weil die Klienten beginnen, sich vollwertig und pflanzenlastig zu ernähren. Maynert streicht tierische Lebensmittel von der Einkaufsliste und ersetzt sie durch Nüsse und Hülsenfrüchte. Nach einer Woche fühlen sich die meisten leichter, fitter und leistungsfähiger. Ihr Power-Rezept: „Frischer Salat mit gebratenem Gemüse, Cashewcreme-Sauce und Kernen als Topping. Darüber Öl-Veröl. Mein absolutes Lieblingsessen!“

www.yammi.de



Naturalent
Anna Maynert begleitet Menschen auf der Suche nach sich selbst



Energieschub

Keine tierischen Produkte, dafür Obst, Gemüse, Nüsse und grüne Smoothies: Gesünder geht's nicht



SARAH TSCHERNIGOW

Mehr Energie im Alltag

Wir leben in einer To-go-

Nebensache geworden ist“, sagt Sarah Tschernigow. Deshalb kreierte die Journalistin einen Podcast, in dem sie jede Woche Tipps zur Ernährung im stressigen Arbeitsalltag gibt. Ihre Klienten: Unternehmensberater, die 250 Tage pro Jahr im Hotel verbringen, Manager, die in Restaurants und auf Messen auf der Suche nach vollwertigem Essen sind. Alle wollen sich gesund ernähren, ihre Leistung steigern, abnehmen – allerdings fehlt

die Zeit zum Selberkochen. „Mein Tipp: Gehe essenstechnisch nie unvorberitert aus dem Haus.“ Sie Snackkernatzen, rote Paprikastreifen und Nüsse vorzubereiten. „Und ein hart gekochtes Ei passt in die kleinste Handtasche.“ Wann wir essen, hält die Foodberaterin für zweitrangig: „Wichtig ist, dass die Bilanz am Ende des Tages stimmt.“ Der Eiweiß- und Vitaminbedarf sollte gedeckt sein, auch langkettige Kohlenhydrate wie Süßkartoffeln oder Naturreis dürfen nicht fehlen. Und wenn auf die Schnelle kein Biomarkt für einen gesunden Snack in Sicht ist? Kein Problem: „Eine Packung Studentenfutter findet man an jeder Tankstelle.“

www.journalistendeckel.de

Kopfsache

Ernährungsexpertin und bekennender Workaholic: Sarah Tschernigow



Biomenuü
Kochsam essen: So ist gesunde Ernährung auch am Schreibtisch möglich