

Die Natur ist gemein

Gerade an Wochenenden setzt man sich hin und überlegt, wie man den Tag verbringen könnte. Noch bevor man sich ernsthaft Gedanken machen kann, übernimmt der Körper die Führung und sagt: "Ach, lass mich bloss in Ruhe, ich will nur noch fernsehen. Zieh mir etwas Bequemes an und leg mich aufs Sofa. Bloss nicht rausgehen, bloss ja keine Bewegung. Schieb eine Pizza in den Ofen, lass mich Cola trinken, Schoggi essen und zünde mir eine Zigarette an."

Solche Tage gibt es. Der Körper ist faul, genuss-süchtig und unersättlich. Manchmal lässt man ihn gewinnen. Man bleibt Zuhause, liegt rum, isst ungesund und raucht zu viel. Am nächsten Tag fühlt man sich so richtig unwohl. Man weiss ja auch, wie es enden kann, wenn man oft nachgeben würde. Man wird unbeweglich, ist schlecht drauf, nimmt an Gewicht zu und das sieht auch nicht so schön aus. Dann gefällt man sich nicht mehr, man ist unzufrieden mit sich selber und so tröstet man sich mit Leckerem, Ungesundem und wird nur noch träger. Und ob das nicht schon reichen würde, kann man davon sogar noch ernsthaft krank werden. Träge, unwohl, schlecht drauf, unbeweglich und noch krank – das ist irgendwie kein erstrebenswerter Zustand – nein danke. Aber seltsam ist es schon, warum hat die Natur es nicht einfach so eingerichtet, dass alle Leute ganz versessen sind auf die kalorienarmen Nahrungsmittel? Man stelle sich diese Filmszene mal vor: Sie kommen frustriert nach Hause und füttern erst mal ein Kilo Äpfel und fünf Rüeblen und weil es sowieso nicht mehr drauf ankommt, gleich noch zwei Magerquark. Das wäre es doch. Warum schmeckt ungesund so gut? Die Natur ist gemein, aber sie kann überlistet werden. Wie? Dies bespreche ich gerne mit Ihnen persönlich. Ich wünsche Ihnen einen erfolgreichen und vor allem gesunden Start ins Neue Jahr.

Für eine gesunde und ausgewogene Ernährung kontaktieren Sie:

Praxis für Ernährungs-Psychologische Beratung
Renata Buol, dipl. Ernährungs-Psychologische
Beraterin IKP Böndlerstrasse 48, 8802 Kilchberg
renata.buol@bluewin.ch, www.praxis-buol.ch