

Eine ausgewogene Ernährung ist der Schlüssel, sich gut und gesund zu fühlen. Wie gelingt das? Wellnesstrainer Martin Zurbriggen gibt Auskunft.

Das richtige Mass



Martin Zurbriggen ist Wellnesstrainer.

kw: Im Bereich Ernährung spricht man im Wellness von ausgewogener Ernährung. Was ist damit gemeint?

Martin Zurbriggen: Ausgewogen im Sinne von «nicht einseitig». So, dass der Körper alles bekommt, aber nicht zu viel.

Sie sind Wellnesstrainer und beraten Leute auch im Bereich Ernährung. Was sind häufige Fehler, die Leute im Bereich Essen machen?

Viele Leute konsumieren mehr Kalorien, als sie verbrauchen. Zudem ist ein klarer Trend zu Fertiggerichten feststellbar.

Was sind einfache Regeln, um gesund und fit zu sein und vor allem auch zu bleiben?

Möglichst viel frische und naturbelassene Lebensmittel in bedarfsgerechten Mengen. Ein optimales Verhältnis zeigt die Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (www.sge-ssn.ch).

Was verstehen Sie unter einem massvollen Genuss, der oft angepriesen wird?

Mit alkoholischen Getränken und Süssigkeiten nehmen wir einiges an zusätzlichen Kalorien auf. Sie liefern viel Energie in kompakter Form, ohne dass wir ein grosses Sättigungsgefühl empfinden würden. Wenn jemand viel Energie mit körperlicher Aktivität verbraucht, liegen auch mehr Süssigkeiten drin.

Das Mass machts also aus?

Es ist wie mit einer Suppe: Diese ist weder mit zu viel noch mit zu wenig Salz geniessbar. Das richtige Mass liegt – wie so oft – irgendwo in der Mitte.

Warum ist es aber manchmal so schwierig, im Mass zu geniessen?

Genetisch sind wir so veranlagt, dass wir beim Essen zugreifen, wenn es verfügbar ist. Heute sind Esswaren immer und überall. All diese Verlockungen fordern einiges an Disziplin.

Und Sie selber, schlagen Sie manchmal auch über die Stränge?

(Lacht). Ja, wenn mir etwas besonders gut schmeckt. Das ist natürlich nicht alle Tage so, und ich treibe regelmässig Sport. So ist meine Energiebilanz mittelfristig ausgeglichen.

Weitere Informationen zum Thema und zu Martin Zurbriggen unter:
www.martin-zurbriggen.ch

