

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Essen Sie bloß nicht zu gesund

Eier gefällig? Nein, danke. Zu viel Cholesterin! Gerade mal drei Stück in der Woche werden erlaubt. Etwas Speck dazu? Zu fett! Und zudem die gefährlichen Transfette. Aber ein Stück Brot darf's doch sein? Ja, aber nur aus der Vollkornbäckerei, mit vielen Ballaststoffen. Dazu ein kühles Bierchen? Bloß nicht die vielen Kalorien und der Malzzucker obendrein! Na dann wohl lieber Sanddornsaft, der enthält wertvolle Vitamine und stärkt das Immunsystem. Dazu noch reichlich Obst und Gemüse? Ja, gerne, aber „Fünf am Tag“, wie inzwischen jeder weiß, hat doch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sogar für Kindergärten Lieder getextet, bei denen unsere Kleinsten beim Reim fünfmal in die Hände klatschen. Wenn das keine gesunden Esser werden. Hoffentlich haben alle einen robusten Magen und eine gute Verdauung, denn so viel Gesundheit muss man erst mal vertragen.

Damit wir uns nicht falsch verstehen: Ich halte gesunde Ernährung für sehr wichtig. Aber die Frage ist, was eigentlich gesund ist. Die Antwort ist ganz einfach: Gesund ist alles, was Sie gut vertragen. Und was Ihnen schmeckt. Denn die zweite wichtige Frage lautet: Wo bleibt eigentlich der Genuss? Essen ist doch nicht nur biologische Nahrungsaufnahme. Lernen Sie wieder, Ihrer kulinarischen Körperintelligenz zu vertrauen, und genießen Sie Ihr Essen.

Elmar Egold • Verhaltenstrainer • www.egold-konzept.de
Institut • Gewerbestraße 26 • 63619 Bad Orb • Tel.: 06052-801880