

Weg vom Diät-Wahnsinn, hin zur langfristigen Ernährungsumstellung. Elisabeth Polster erklärt in ihrem neuen Buch, wie das geht.

Schlank ohne

DIÄT

Buch-Tipp „Sündigen erlaubt“: Elisabeth Polster erklärt, wie Sie ohne Diät zum Wohlfühlgewicht kommen. Erschienen im Goldegg Verlag, 19,95 Euro.



Sündigen erlaubt? Food-Expertin Elisabeth Polster meint: Ja! Sie hält nichts von strengen Crash-Diäten und möchte zu einem neuen Ernährungs-Bewusstsein anregen. MADONNA bat sie zum Interview.

Sündigen erlaubt“ soll nicht der Freibrief zur ungesunden Ernährungsweise sein, sondern zu einem neuen Ernährungsbewusstsein anregen“, läutet die Food-Expertin Elisabeth Polster das Interview ein. Sie erklärt in ihrem neuen Buch, das eben diesen Titel trägt, warum es wichtig ist, seine Ernährungsweise zu überdenken, und dass Crash-Diäten überhaupt keinen Sinn machen. Das Gegenteil ist der Fall. Doch lesen Sie selbst.

Ihr Buch mit dem Titel „Sündigen erlaubt“ möchte zu einem Wohlfühlgewicht ohne Diät anleiten. Wie aber können wir ohne Diät abnehmen?

ELISABETH POLSTER: Ich möchte aufzeigen, dass Crash-Diäten oder andere extreme Reduktionskost-Kuren auf Dauer keinen Sinn haben. Ich möchte in dieses Thema Entspannung hineinbringen, denn Kalorien zählen oder sich etwas zu verbieten, das macht Stress und ist komplett kontraproduktiv. Bewusst gesund und vor allem artgerecht zu essen, das führt langfristig zum Wunschgewicht.

Was versteht man unter „artgerechter“ Ernährung?

POLSTER: Lebensmittel zu essen anstatt verarbeiteter Nahrungsmittel. Sprich: viel frisches Obst, Gemüse und Nüsse, Kräuter, Samen, Eier, Fisch, Fleisch, Geflügel – idealerweise biologischer Herkunft. Finger weg von industriell verarbeiteten Zucker oder Weißmehl und aus Weißmehl erzeugten Produkten.

Bewusst gesunde Ernährung und eine bewusst gesunde Lebensweise. Was gehört hier noch dazu?

POLSTER: Weiters bedeutet eine artgerechte Lebensweise, sich täglich zu bewegen, und

zwar ausreichend. Denn durch Bewegung kann überschüssiges Cortisol, welches in Stresssituationen vermehrt ausgeschüttet wird und ein Fettverbrennungshemmer ist, abgebaut werden. Nach Stressstunden bewusst Ruhephasen einbauen.

Doch was genau meinen Sie mit sündigen? Was dürfen wir essen, was andere Diäten uns verbieten? Ist Schokolade erlaubt?

„Ab und zu ist Fast Food erlaubt. Bewusst essen, darum geht’s.“

ELISABETH POLSTER, Food-Expertin. www.elisabethpolster.at

POLSTER: Sündigen erlaubt heißt, dass wir unser Bewusstsein schärfen sollen: Welches Essen tut mir gut, welches tut mir nicht gut? Hineinspüren. Wie fühle ich mich nach dem Essen? Bin ich müde? Habe ich einen Blähbauch? Oder bin ich leistungsstark und voll neuer Energie? Wir sollten diese Lebensmittel, die uns mehr schaden, als gut tun, bewusst ganz selten essen. Aber niemals ständig darauf verzichten. Ab und zu ist auch ein Schnitzel oder eine Portion Pommes vollkommen ok. Ich gestehe, ich selbst esse sogar ab und zu Fast Food. Ich bin ein Genussmensch und genieße auch Dinge, von denen ich weiß, dass sie mir nicht gut tun. Doch ich mache das bestimmt nicht jeden Tag.

Haben Sie eine Ernährungsregel für den Tag?

POLSTER: Dreimal am Tag bewusst gesund essen, so oft wie möglich frisch kochen und zu unverarbeiteten Lebensmitteln greifen, das macht auf Dauer schlank.

SANDRA KÖNIG ■

SO GEHT RICHTIGE ERNÄHRUNG

IHR DREI-TAGES-ERNÄHRUNGSPLAN

Frühstück: LISIS Vitalfrühstück (erhältlich auf www.elisabethpolster.at) oder Avocadoaufstrich mit Knäckebrot und Gemüse oder Eiaufstrich mit Knäckebrot & Gemüse wie Gurken, Paradeisern, Radieschen.

Mittagessen: Rucolasalat mit Feigen, Paradeisern und Mozzarella. **Zutaten** für vier Personen: 50 g Rucola, 8 Kirschparadeiser, 4 Feigen, 250 g Mozzarella, 1 rote Zwiebel, 4 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Meersalz, bunter Pfeffer, 1 TL Agavendicksaft. **Zubereitung:** Die Paradeiser waschen, Stielansätze entfernen und vierteln. Die Feigen waschen, die Enden abschneiden und achteln. Den abgetropften Mozzarella in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Agavendicksaft verrühren. Den Rucola auf 4 Tellern anrichten, mit Paradeisern, Mozzarella, Feigen und Zwiebelringen belegen und mit dem Dressing beträufeln. Oder: Brokkolicremesuppe mit Mozzarella, oder gebratenes Lachsfilet auf buntem Gemüse. **Abendessen:** Gebratene Süßkartoffeln mit Knoblauchgarnelen, oder Paprika-Eierspeise, oder gebratenes Schollenfilet auf Karotten-Zucchini-Gemüse.

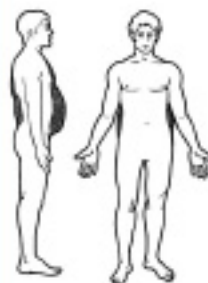


SCHLANK, FIT und GESUND – PROBLEMZONEN ADE

DIE EINZIG WAHRE INVESTITION IST GESUNDHEIT!

Gesundes Abnehmen und hochspezialisierte Hormon- und Facharzttherapie für Frau und Mann

a) **Bei weiblichen Problemen** wie Übergewicht, Energie- und Antriebslosigkeit, Depressionen, Reizbarkeit, Gedächtnisschwäche, Schlaflosigkeit, Haarausfall, schlaffem Gewebe, zu starker Körperbehaarung, Akne, PCOS, zu kleiner Brust, Regelanomalien und -schmerzen, Wechselbeschwerden wie Hitzewallungen, Nervosität und vielen anderen hormonellen Störungen.



b) **Bei männlichen Problemen** wie Potenz- und Libidostörungen, Übergewicht, Energie- und Antriebslosigkeit, zu geringer Muskelmasse, verringerter Kraft, körperlicher Erschöpfung, Depressionen, Gedächtnisschwäche, mangelndem Selbstbewusstsein, Schlafstörungen, Haarverlust, Angstgefühlen, unreiner Haut und zahlreichen anderen Hormonproblemen.

Privatinstitut für Hormon- und Anti-Aging-Behandlungen
Prim. Univ.-Prof. Dr. Erich Müller-Tyl GmbH
Heiligenstädter Str. 51, 1190 Wien
Tel.: 01 / 368 69 00, www.mueller-tyl.at

WERBUNG