

### Ernährungsumstellung

*Wie der Abschied von lieb gewonnenen – aber ungesunden – Gewohnheiten gelingen kann.*

Es trifft wohl auf die überwiegende Mehrheit der deutschen Bundesbürger zu: Um eine [Ernährungsumstellung](#) kommt man nicht herum, wenn man länger gesund bleiben und / oder dauerhaft abnehmen will. Doch der Abschied von über lange Zeit praktizierten Essgewohnheiten fällt den meisten Menschen ungemein schwer. Das bayerische Gesundheitsportal [www.gesund-in-bayern.info](http://www.gesund-in-bayern.info) nimmt den Frühlingsbeginn zum Anlass, Tipps für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung vorzustellen.

### Das Ziel zählt

Ein schlechtes Gewissen oder eine andere Form von negativem Druck oder Zwang reichen nie aus, um eine nachhaltige Umstellung der [Ernährungsgewohnheiten](#) zu erreichen. Notwendig ist es, ein erreichbares Ziel zu definieren: mehr Vitalität, mehr Leistungsfähigkeit oder eine schlankere Figur. Damit haben die Betroffenen selbst, aber auch Ernährungsexperten und Ärzte einen Angelpunkt, an dem sie mit ihrer Unterstützung ansetzen können.

### Ein Mehr an Genuss

Gesunde Ernährung ist mehr als nur eine alternative Zusammensetzung des Einkaufs- und [Speiseplans](#). Sie ist erst recht keine Diät, sondern sie ist eine Lebenseinstellung, die alles andere als genussfeindlich sein soll: Man genießt die Speisen mehr und bewusster – dazu gehören auch „kleine Sünden“. Die Vitalität steigt: Durch die Auswahl der richtigen Lebensmittel wird die Zufuhr der für ein aktives Leben notwendigen Vitalstoffe wie Vitamine und Spurenelemente gesichert. Darüber hinaus steigt die Leistungsfähigkeit, Müdigkeitsattacken nach dem Essen bleiben aus – und: Man schläft besser, wacht erholt auf, wenn der Körper in der Nacht nicht mit der Verdauung beschäftigt ist.

### Drei Schritte zu Beginn

Abgesehen davon, dass die Zusammensetzung einer gesunden Ernährung individuell stark variiert, können folgende drei Schritte als grundsätzlich notwendig gelten, um einen erfolgreichen Weg zur Ernährungsumstellung bzw. Änderung der Lebensweise einschlagen zu können.

- 1) Definieren, warum man sich gesünder ernähren möchte. Was ist das Ziel? Mehr Vitalität? Mehr Leistungsfähigkeit? [Gewichtsabnahme](#)?
- 2) Erstellen eines Ernährungsprotokolls. Dafür führt man täglich eine Liste, auf der die verzehrten Speisen, deren Menge und die Zubereitungsart festgehalten werden.
- 3) Identifizieren ungesunder Speisen und Ausarbeiten von gesunden Alternativen, die dem eigenen Geschmack möglichst nahe kommen.

Weitere Tipps zur praktischen Umsetzung einer Ernährungsumstellung, z.B. die Erstellung von Speiseplänen, die Umstellung der Zwischenmahlzeiten, die Optimierung von Mahlzeiten, etc. finden Sie [hier](#).

### **Über gesund-in-bayern.info**

Gesund-in-bayern.info ist das einzige Gesundheitsportal, das speziell auf bayerische Bedürfnisse zugeschnitten ist. In diesem Rahmen haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, exklusiv allen Bayern und Bayerinnen einen umfassenden Einblick in das Thema Gesundheit und Apotheke zu verschaffen. Auf unserem Portal finden Sie eine einzigartige Informationssammlung vor, wobei die Themen von der Darstellung klassischer Behandlungsmöglichkeiten über die Vorstellung alternativer Heilmethoden bis hin zur Aufzählung überlieferter Hausrezepte reichen.

### **Kontakt und weitere Informationen**

Pharmacy Services AG  
Mittlere Dorfstrasse 3  
8598 Bottighofen  
Telefon: 0041 71 686 77 66  
Telefax: 0041 71 686 77 00  
E-Mail: [web@gesund-in-bayern.info](mailto:web@gesund-in-bayern.info)  
Internet: <http://www.gesund-in-bayern.info>