



Einflussreiches Österreich
Xmas 2021

VON
MAGAZINE

All I want for
XMAS!

Gesunder Genuss



©Brandstätter-Verlag

Schlemmen ohne REUE

*Genussvoll und gesund durch die Weihnachtsfeiertage – geht das?
Ja, meint Gesundheitsexpertin ARABELLE KAMLER und erklärt im Gespräch
mit ANDREA HARRIS, worauf es dabei ankommt.*

das Fest der Liebe und Freude steht vor der Tür. Traditionell wird an den Weihnachtsfeiertagen im Familienkreis so richtig geschlemmt. Wie schafft man es, sich dem Genuss hinzugeben, ohne an Gewicht zuzulegen und die Feiertage „gesund“ zu überstehen?
Genuss- und Gesundheitsexpertin Arabelle Kamler weiß, wie das geht.

Wie kommen wir gesund und doch genussvoll durch die Feiertage?

Man muss per se nicht auf Genuss verzichten. Um gesund durch die Feiertage zu kommen und nicht zuzunehmen, ist es wesentlich, sich ausgewogen zu ernähren. Wichtig ist, die Bestandteile unserer Lebensmittel und deren Unterschiede zu kennen und auf das Gleichgewicht zwischen Kohlehydraten und Energie zu achten. Und natürlich ist es wichtig, nur so viel Energie aufzunehmen, wie wir auch verbrennen.

Es ist manchmal nicht so einfach, den Überblick zu behalten. Zucker ist oft in Lebensmitteln versteckt, etwa in vielen Früchtejoghurts, Dosen-Ananas, Tomatensaucen und sogar in manchem geräucherten Lachs, wo man ihn gar nicht vermuten würde.

Fette werden ebenfalls als Energie herangezogen und sind faktisch mit einander austauschbar. Sehr oft essen wir beides gemeinsam – nur, der Körper benötigt meist nicht so viel, und dann nehmen wir zu. Ein Irrglaube ist auch, dass Kohlehydrate einen satt machen, aber bei gleicher Kalorienmenge sind es jedoch die Bausteine unserer Eiweißquellen, die einen größeren Sättigungseffekt haben.

Mir fällt auch immer wieder auf, dass meine Klienten manchmal auf Eiweiß verzichten. Es versorgt aber den Körper mit essentiellen Aminosäuren, die er für den Aufbau von Muskeln, Organen, Knorpel, Knochen, Haut, Haaren und Nägel braucht.

Worauf sollte man bei der Zusammenstellung seiner Mahlzeiten achten?

Ich empfehle immer, bei der Menüplanung mit der Eiweißquelle anzufangen und auch auf eine bestmögliche Rotation zu achten. Sprich, pro Mahlzeit eine andere hochwertige Eiweißquelle herzunehmen. Zum Beispiel in der Früh das Ei, zu Mittag Hühnerfleisch mit Salat und abends einen Fisch. Am nächsten Tag in der Früh vielleicht einen Topfen mit Früchten und Nüssen und zu Mittag ein Kichererbsen-Curry und so weiter. Genauso funktioniert das mit den Vitalstoffen. Die Natur bietet uns unzählige verschiedene Obst- und Gemüsesorten in allerlei Farben. Deshalb empfehle ich, hier die Farbe und Sorten regelmäßig zu wechseln, um die ganze Vielfalt an Möglichkeiten zu nutzen! Sprich, mehrere Tage hintereinander zu jeder Mahlzeit eine andere Farbe und Gattung zu essen, dann wird der Körper mit allen Nährstoffen reich bedient.

Auf Fette sollte man auch ein besonderes Augenmerk legen und zwischen Trans-



© Paul Harris

ARABELLE KAMLER
Expertin für die Themen Genuss und Gesundheit.

Arabelle Kamler ist gelernte Köchin, Ernährungs-, Fitness-, und Mental-Trainerin mit Zusatzausbildungen im Bereich Darmgesundheit und Kinderfitness.

Die Gründerin und Inhaberin der Belle-Group vereint in ihrem Unternehmen die unterschiedlichen Bereiche und bietet mit einem Experten-Team Beratung, Training und Coaching an.

www.belle-group.at

fetten beziehungsweise gesättigten Fetten und den mehrfach ungesättigten Fettsäuren unterscheiden.

Wie bewerten Sie das bei uns traditionelle Weihnachtsessen, wie Weihnachtsgans, Truthahn oder den in Wien sehr üblichen Karpfen? Gut ist, dass Fleisch, Geflügel und Fisch ja eine eiweißreiche Quelle sind. Der Karpfen ist sogar eine super Wahl, da er zirka ein Drittel weniger Fett als Eiweiß hat. Das gilt auch für den Truthahn.

Die Weihnachtsgans mit Haut hat allerdings fast doppelt soviel Fettgehalt wie Eiweiß. Wenn man dazu noch Beilagen wie Reis, Kartoffel oder Brot isst, schlägt das schon zu Buche.

Ich empfehle daher, einige der Gänge davor und danach entweder nur Fett oder Kohlehydrate zu essen oder an jedem zweiten Tag nach den Weihnachtsfeiertagen nur 25 Prozent der Kohlehydrate und Fettanteile oder jeden zweiten Tag ganz auf die Kohlehydrate zu verzichten – dann wird der Körper kein Problem mit einem genussvollen Weihnachtsfest haben!

Welche Rolle spielen Ballaststoffe?

Auf wichtige Ballaststoffe darf man natürlich nicht vergessen, damit der Darm auch seine Freude hat. Ballaststoffe sind das Futter für die guten Darmbakterien, die findet man zum Beispiel in Kohlgemüse, Pilzen oder Sauerkraut. Das passt sehr gut als Beilage zu den vorher genannten Lebensmitteln.

Als gesunde Ergänzung kann man für den Nachtisch Beeren einplanen. Die haben nicht nur einen hohen Ballaststoffgehalt, sondern enthalten auch sekundäre Pflanzenstoffe, die als Antioxidantien den Körper vor schädlichen Einflüssen schützen. Ein Apfel zum Schluss geht auch immer. Im Fall des Weihnachtsessens könnte es dann ein Bratapfel sein.

Bewegung an der frischen Luft nicht vergessen! Das braucht und liebt der Körper auch. Und dann noch das schlechte Gewissen weglassen und die Feiertage können kommen ...

Widersprechen sich Genuss und Gesundheit? Wie gehen Sie selbst mit Genuss um?

Genuss und Gesundheit widersprechen sich keinesfalls – ganz im Gegenteil. Ich persönlich versuche, jeden Augen-



©Brandstätter Verlag

„Es ist sehr wichtig zu genießen und sich alles zu gönnen, was Freude bereitet!“

blick und Moment zu genießen. Der Genuss macht einen glücklich und wir schütten die richtigen Hormone aus. Wir fühlen uns dadurch vitaler, aktiver und strahlen Energie aus.

Wer mich kennt, weiß, ich esse gerne und alles und genieße das dann auch in vollen Zügen. Wenn der Körper alle seine benötigte Energie und essenziellen Bausteine bekommt, dann wird er satt und zufrieden sein und die Weihnachtsfeiertage auch gut verkraften.

Machen Sie sich bitte unbedingt ein paar wundervolle Weihnachtstage! Es ist wichtig zu genießen und sich alles zu gönnen, was Freude bereitet.

Der Jahreswechsel steht bevor, es werden jede Menge gute Vorsätze gefasst, die kaum oder gar nicht umgesetzt werden. Hängt das mit dem inneren Schweinehund zusammen? Wie kann ich den überwinden?

Das Thema kenne ich selbst nur zu gut. Ich sage immer, ich mache meinen inneren Schweinehund zu meinem besten Freund.

Wenn ich in der Früh aufwache, ist oft allein nur die Vorstellung, dass ich jetzt aus meinem warmen kuscheligen Bett raus soll, um joggen zu gehen, furchtbar, aber ich trickse mich und meinen inneren Schweinehund dann schnell aus, indem ich gleich in mein Trainingsgewand schlüpfte und mir das Gefühl herhole, wie ich mich im Anschluss fühle und das ist immer grandios.

Wichtig ist auch das eigene Selbstbild, denn das entscheidet über die Ergebnisse, die man in sein Leben zieht.

Denn die Gedanken werden zu Gefühlen und diese wiederum zu Gewohnheiten und die enden in den Ergebnissen. Wenn einem das bewusst ist, ist auch klar, dass positives Denken und Fühlen unmittelbar entscheidend sind.

Noch wichtiger ist jedoch, das Unterbewusste, das hat noch mehr Einfluss! Je öfter wir eine Gewohnheit wiederholen, desto stärker verankert sie sich im Unterbewussten.

Deshalb sage ich immer: **Arabelles Appell ist „TUN, TUN, TUN!“**

VON EMPFEHLUNGEN FÜR GESUNDEN GENUSS

FLEISCH & FISCH

- **FLEISCHEREI** Josef Kröppel u. Söhne
1010 Wien, Postgasse 1-3
www.josef.kroppel.fleischerei.business.site
- Die **GANS** sollte auf jeden Fall bio sein: www.weidegans.at
- **Porcella FLEISCHRARITÄTEN** aus biologischer Landwirtschaft, hier gibt es Gans, Ente, Pute und vieles mehr
www.porcella.at
- Wer **KARPFEN** bevorzugt, bestellt ihn von Waldviertler Produzenten, bei www.waldviertler-karpfen.at

BUCHEMPFEHLUNG

WEIHNACHTEN – Therese Baumgärtner Rezepte für die schönste Zeit des Jahres

Die erfolgreiche Kochbuchautorin Theresa Baumgärtner, schreibt und fotografiert als Kolumnistin für Magazine und arbeitet als frei Moderatorin und Autorin für das Fernsehen.

Ihr Kochbuch ist eine sehr persönliche Liebeserklärung an die wundervolle Weihnachtszeit – vom knusprigen Gänsebraten über feine Desserts und Kekse bis hin zu den besten Rezepten für das Weihnachtsfrühstück.

Brandstätter Verlag, 256 Seiten, 200 Abbildungen – 30 €
www.brandstaetterverlag.com