

Essgenuss. Nicht mit dem erhobenen Zeigefinger, sondern mit einem Augenzwinkern zeigt Elisabeth Polster in ihrem Buch einen genussvollen Weg zum persönlichen Wohlfühlgewicht. Neben Eigenverantwortung gehören definitiv auch leckere Sünden dazu.



kurt albrechtshofer

interview:
doris schleifer-höderl

Aufruf zum

Ist Ihnen eigentlich klar, dass Sie mit Ihrem Buchtitel zum kollektiven Ungehorsam mit Messer und Gabel aufrufen?
Jetzt, wo Sie es sagen... (lacht)
Aber Scherz beiseite: Wenn

wusst und mit gutem Gewissen etwas Gönnen darf. Mit Genuss ein Stück Torte zu essen, ist Balsam für die Seele. Entscheidend dabei ist, sich ausgewogen zu ernähren, dann hat das Stück

eine Seltenheit. Bis in mein Erwachsenenalter habe ich wenig süß gegessen und das auch nicht vermisst. Erst durch meinen Ex-Mann, der viel trainiert hat und es sich daher auch leisten konnte, Süßes zu essen, habe auch ich damit angefangen. Bald schon war es Gewohnheit und es hat mir geschmeckt, bis ich die Diagnose Fettleber bekam. Da stellte ich dann meine Ernährung um, machte mehr Bewegung und absolvierte in Deutschland die Ausbildung zur Expertin für Stoffwechsel-Aktivierung. Es ist unerlässlich, sich mit Ernährung auseinanderzusetzen. Manchmal sind wir nur zu bequem dazu.

gerlich der bekannte Jo-Jo-Effekt einstellt. Zudem, weil es bei Diäten meist um reine Kalorienreduzierung und nicht um eine gezielte Ernährungsumstellung geht.

Dabei heißt Diät nichts anderes als „Lebensweise“, und die kann natürlich bewusst gestaltet werden – allerdings bewusst gestaltet im Sinne von genuss- und artgerecht sowie ausgewogen. Wenn man so will, von allem ein bisschen etwas. Und wenn man wirklich nachhaltig abnehmen sowie Fett verbrennen möchte, ohne dem Körper Schaden zuzufügen, dann funktioniert dies eben nur über die Änderung der Ernährungsgewohnheiten. Denn Fettverbrennung ist ein langsamer Prozess, da unser Körper sich nur ungern von seinen Reserven trennt. Die meisten Diäten basieren jedoch auf dem Prinzip,

»Es ist wichtig, sich ab und zu bewusst und mit gutem Gewissen etwas zu gönnen.«

man mein Buch liest, kommt man drauf, dass es natürlich nicht um das ständige Sündigen geht, sondern darum, dass man sich ab und an be-

Torte auch keine negativen Auswirkungen auf unseren Stoffwechsel.

Schlecht hingegen ist es, wenn man sich jahrzehntelang nicht artgerecht ernährt und überwiegend industriell verarbeitete Lebensmittel zu sich nimmt. Wenn die Leber ständig überlastet ist, dann gibt's Probleme. Mit 32 Jahren stellte mein Hausarzt bei einer Routine-Gesundheitsuntersuchung bei mir eine leichte Fettleber fest. Da klingelten bei mir alle Alarmglocken und ich wusste: Jetzt muss ich was ändern!

Offensichtlich sind Sie aber alles andere als eine Befürworterin von Diäten. Weil die meisten sehr einseitig sind und sich unwei-

ZUR PERSON

Elisabeth Polster (49) ist Spezialistin für Ernährung und Stoffwechselaktivierung. Ihr Interesse für das Kochen und gesunde Lebensmittel machte die Ex-Frau von Fußballer Toni Polster bereits vor knapp zehn Jahren zu ihrem Beruf. Seither begleitete sie viele Menschen erfolgreich dabei, ihre Ernährungsgewohnheiten zu verändern. Ihre Intention zielt darauf ab, sich neben der Ernährungsumstellung einen gesunden Egoismus zuzulegen, Stressquellen zu reduzieren sowie eigene Bedürfnisse wahrzunehmen.

Haben Sie deshalb Ihr Interesse an einem ernährungsbewussten Leben zum Beruf gemacht?
Ich denke schon. Da meine Mutter Diabetikerin war, hat sie bei uns Kindern immer auf die Ernährung geachtet. Süßigkeiten waren bei uns

momag Gewinnspiel
MEIN MEHR AN Mostviertel

Wir verlosen 3 Bücher:
Sündigen erlaubt

Elisabeth Polster möchte jene Menschen unterstützen, die gerne ihre Ernährungsgewohnheiten verändern wollen, aber an extremen Empfehlungen oder mit einseitigen Diäten gescheitert sind.



Mitspielen unter www.momag.at/gewinnen
Oder schreib unter Betreff: **Sündigen**
per Fax: 0650 5510 222 oder
per Post: momag, PF 9, 3340 Waidhofen/Ybbs
Bitte Anschrift und Telefonnummer angeben!