

nicht mehr als 1.000 Kalorien täglich zu sich zu nehmen. Dabei bekommt der Körper nicht einmal genügend Energie, um seine Grundfunktionen aufrechtzuerhalten. Das einzige Signal, das er dann empfängt, ist: Notzeit! Um seine wertvoll angelegten Fettreserven zu schützen, nimmt sich der Körper, wenn er schnell Energie braucht, das Eiweiß aus dem Blut, bevorzugt aus den Muskeln und wir verlieren nicht Fett sondern Muskelmasse.

Im Buch sprechen Sie immer wieder davon, dass Lebensmittel nicht nur Nahrungsmittel sind. Haben wir tatsächlich verlernt, was im gesundheitlichen Sinn gut für uns ist?

Ja! Aber es ist ehrlich gesagt heute wirklich nicht einfach. Die Werbung suggeriert uns tagtäglich, was punkto Essen gut für uns ist und da zu widerstehen, ist wahrlich alles andere als einfach. Essen ist daher auch Kopfsache, vor

allem da, wo Nahrung immer verfügbar ist.

Ihr Credo lautet: „Raus aus der Komfortzone, aber mit Genuss“. Wie schafft man das angesichts des enormen Nahrungsangebots?

Man muss zunächst eine Ernährungsumstellung wirklich wollen und nicht, weil es einem der Partner oder die beste Freundin vorschlägt. Wenn es im Kopf Klick macht, dann ist man bereit dazu, ansonsten bringt es nichts.

Mein Tipp: Nehmen Sie sich Zeit, zu essen und nützen Sie diese Zeit auch gleich, um zu entspannen. Wichtig ist auch, sich nichts zu verbieten, denn ansonsten entwickelt man einen Heißhunger und dann wird es anstatt eines Stückchens Schokolade eine ganze Tafel. Ich bin davon überzeugt, dass es nur um das Bewusstmachen geht. Leberkäsesemmel am Vormittag ja, aber dafür dann zu Mittag „nur“ Gemüse mit frischem Fisch und abends eine Suppe.

Was ist Ihnen lieber: ein Schweinsbraten mit Kraut und Knödel oder ein Salatteller?

(lacht) Da brauche ich gar nicht nachzudenken! Natürlich

der Schweinsbraten, aber wie gesagt, sündigen ist ja ab und zu erlaubt.

info | www.elisabethpolster.at

Sündigen



doris schleifer-höbner

▲ Elisabeth Polster im Gespräch. Für die Foodexpertin gehört „sündigen“ am Weg zum Wohlfühlgewicht eindeutig dazu.

Handgemachte Pralinen und Desserts

Saisonelle und regionale Produkte

Sorgfältig ausgewählter Kaffee

Ausgewogenes Frühstücksangebot



PATISSERIE NADERER
Rathausstraße 13, 3300 Amstetten
0664 3226607 • office@diepatisserie.at
Mo-Fr: 8-18.30 Uhr • Sa: 8-15.30 Uhr
www.diepatisserie.at



[f](https://www.facebook.com/SEAT.AT) [y](https://www.youtube.com/SEAT.AT) [i](https://www.instagram.com/SEAT.AT) SEAT.AT

DER NEUE SEAT ATECA.
AB € 19.990,-
INKLUSIVE 5 JAHRE GARANTIE.*

TECHNOLOGY TO ENJOY

Senker office@senker.at
Um Autos besser. www.senker.at

Verbrauch: 4,2-6,1 l/100 km. CO₂-Emission: 111-143 g/km. (Vorabwerte). Symbolfoto. Unverbindl., nicht kart. Richtpreis inkl. MwSt. und NoVA
*Die Garantie von insgesamt bis zu 5 Jahren und 100.000 km Laufleistung endet, wenn entweder die vereinbarte Zeitdauer abgelaufen ist oder die maximale Laufleistung überschritten wird, je nachdem, welches der beiden Ereignisse zuerst eintritt. Startaktion bis auf Widerruf. Angebot zur Markteinführung.

EINLADUNG ZUR PREMIERE: 8.+9. JULI // SENKER AMSTETTEN