

Kampf gegen die Corona-Kilos

BZfE-Podcast 2020

Länge ca. 4:13 Minuten

Kein Date, wenig Sport, kein geregelter Tagesablauf und der Kühlschrank steht im Home Office immer in greifbarer Nähe. Zudem fällt einem in den eigenen vier Wänden schnell mal die Decke auf den Kopf und aus Langeweile greift man gern mal zu leckeren Seelentröstern. Die guten Vorsätze, gesund und vollwertig zu essen, sind da oft schnell vergessen. Auch Lisa hat da so ihre Probleme.

O-Ton Lisa:

Also für mich ist es schon ein größeres Problem, mich im Home Office gesund zu ernähren. Da muss man natürlich wirklich sehr diszipliniert sein, dass man das zu Hause wirklich durchzieht. Und ich glaube, das mache ich nicht. Und wenn man mir in der Kantine einen Salat anbietet und der ist schon fertig, dann greife ich mal eher zu.

Und so haben Versicherungen bei ihren Neuabschlüssen festgestellt, dass Klienten in Corona-Zeiten ca. ein Kilo mehr wiegen als vorher. Aber jetzt im Home Office noch Kalorien zählen, das bedeutet für viele nur noch mehr Frust.

O-Ton/Umfrage

Ja, warum muss ich die Kalorien zählen? Wir essen das, was schmeckt. Von Kalorientabellen – im Moment halte ich da gar nichts von. Wenn man sich vernünftig ernährt, dann kommt man mit den Kalorien schon so plus/minus hin. Wir essen gerne und gut.

Da hilft nur eines, ein großes Stopp-Schild auf den Kühlschrank kleben und nur noch an einem bestimmten Platz in der Wohnung essen. So kann man sich schon mal ein bisschen selbst überlisten, denn jedes Mal zum Essen aufstehen, ist unbequem. Schon mal ein erster Schritt für Margareta Büning-Fesel, Leiterin des Bundeszentrums für Ernährung, bewusst zu essen.

O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:

Wenn man früher im Büro war, dann war es weit zur Kantine oder zum nächsten Kühlschrank und zu Hause ist der Kühlschrank um die Ecke und die Süßigkeiten liegen vielleicht in der Schublade nebenan. Also hier ist es ganz besonders wichtig, dass man versucht, seinen Tagesablauf einigermaßen zu strukturieren.

So behält man den Kalorien-Überblick. Den ganzen Tag zu Hause zu verbringen, ist vielleicht auch eine gute Gelegenheit, das sogenannte Intervallfasten auszuprobieren, zum Beispiel während der Arbeitszeit acht bis neun Stunden ganz normal zu essen und im Anschluss daran für 12 bis 16 Stunden zu fasten. Innerhalb der acht Stunden kann man dann auch die eine oder andere Leckerei verzehren, aber man sollte langsam starten.

O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:

Empfehlenswert ist es, ganz bewusst Mahlzeiten einzunehmen und dabei dann auch so viel zu essen, dass man satt ist. Also wirklich bewusst auch Pausen zwischen dem Essen zuzulassen.

Kalorienbomben sind vor allem Zucker, Alkohol und zu fettreiche Lebensmittel. Alternativen gibt es viele, zum Beispiel alkoholfreies Hefeweizen hat deutlich weniger Kalorien als ein Glas Rotwein. Für Heißhungerattacken kann man sich vorher schon mal einen Plan zurechtlegen und das Objekt der Begierde auch

mit einer gesunden Alternative ersetzen. So ist zum Beispiel der Heißhunger auf Süßigkeiten ein Zeichen für Glukosemangel. Lisa kennt das

O-Ton Lisa:

Also ich versuche schon sehr darauf zu achten, mir die Schokolade nicht direkt neben meinen Arbeitsplatz zu legen, denn – ja, ich finde, im Home Office greift man schon mal eher zu den Vorräten, die man zu Hause nun mal so angesammelt hat.

Statt Gummibärchen & Co. sind Nüsse und Trockenobst angebracht. Bei Hunger auf Pommes wäre Fisch oder ein Avocado-Brot eine Alternative, oder ganz einfach Gemüse-Sticks und Brote. Lisa macht das jeden Tag.

O-Ton Lisa:

Ich mache jeden Morgen meinem Mann sein Brot für die Arbeit und bei der Gelegenheit mache ich mir dann selbst auch ein Brot mit. Das kommt neben den Laptop.

Der beste Motivationsfaktor auch zu Hause sich mehr zu bewegen, ist die Lust auf Neues, zum Beispiel eine völlig neue Sportart auszuprobieren. Im Internet finden sich zahlreiche Anleitungen und Videos, wie man sich auch in den eigenen vier Wänden fit halten kann, und zwar die ganze Familie. Gekocht wird dann auch zusammen nach dem Motto: Neues ausprobieren und gleich davon einen Vorrat anlegen.

O-Ton Dr. Margareta Büning-Fesel:

Was man immer gut vorbereiten kann, ist eine Salatsauce. Ich habe immer ein Schraubglas, was dann mindestens eine Woche hält, wo ich eine Salatsauce mache z.B. vier Esslöffel Wasser, vier Esslöffel Essig, dann acht Esslöffel

beliebiges Öl, vielleicht einen Teelöffel Senf, wer mag, ein kleines bisschen Marmelade oder Honigsenf geht auch ganz gut, Salz, Pfeffer und noch ein paar Kräuter dazu, das gut schütteln und das hält sich und schmeckt eigentlich zu den meisten Salaten.

Gegen Laptop- und Buden-Koller hilft auch Kalorienfreies, zum Beispiel etwas Besonderes zu erledigen. Etwas, wozu man nie gekommen ist und deshalb schon immer mal Lust hatte.[]

Weitere Informationen zum Thema Kampf gegen die Corona-Kilos finden Sie im Netz auf der Seite www.bzfe.de

Weitere Informationen zum Thema Familienkonferenz finden Sie im Netz auf der Seite www.bzfe.de