Österreichische
Gesundheitskasse

Gesund essen – gut leben

Urlaub, Feste, Feiertage

Drazen Zigic/shutterstock.com

www.gesundheitskasse.at

Inhaltsverzeichnis

Leichter Genuss für die Freizeit 3
Schlechtes Gewissen – nein danke 4
Anleitung zum Genießen 5
Aufs Bauchgefühl hören 6
Tipps & Tricks für die Schlemmerzeit 8
Rundum wohlfühlen 10

Leichter Genuss
für die Freizeit

Urlaub, Feste oder Feiertage sind für viele von uns eine Zeit des Genießens. Das gilt besonders fürs Essen und Trinken. Ob in Restaurants, bei Buffets oder Familientreffen – überall locken herrliche Köstlichkeiten.

Doch wir sind hin- und hergerissen: Hier die Vorfreude auf das köstliche Essen und Trinken, da die Furcht, „über die Stränge zu schlagen" und Gewicht zuzulegen … Dieses Dilemma kann die Vorfreude trüben und kulinarische Erlebnisse vermiesen. Wichtig ist, Genuss und Ausgewogenheit Ihrer Mahlzeiten zu kombinieren. So gehen Sie bewusst, achtsam und genussvoll durch die Freizeit!

Ausschlaggebend ist nicht die Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr , sondern zwischen Neujahr und Weihnachten!

Schlechtes Gewissen – **nein danke**

Wer so richtig genießt und dabei kein schlechtes Gewissen hat, lebt auch gesünder. Wie das? Der Begriff Gesundheit steht nicht nur für körperliches, sondern auch für **seelisches und soziales Wohlbefinden**. Dabei spielt das „Genießen-Können" eine wichtige Rolle. Denn Genießen hebt die Stimmung und tut einfach gut!

Sie dürfen es sich also im Urlaub, bei Einladungen und Festessen gut gehen lassen und von den Köstlichkeiten so viel genießen, wie Ihnen guttut. Essen hat nichts mit „Sünde" zu tun!

Schlechtes Gewissen entsteht, weil wir gute Vorsätze nicht immer einhalten können. Diese Selbstkritik ist aber oft sogar kontraproduktiv.

Kennen Sie Gedanken wie „Jetzt ist es eh schon egal!"? Sie haben Ihren Vorsatz, beispielsweise auf die Nachspeise zu verzichten, gebrochen. Deshalb essen Sie jetzt noch eine Extraportion, obwohl Ihr Magen bereits übervoll ist. Diese Trotzreaktion ist völlig normal und überaus menschlich, schließlich hat Ihr Unterbewusstsein keine Lust auf strenge Regeln und Einschränkungen – schon gar nicht im Urlaub oder an Feiertagen.

Gut zu wissen!

Genuss ohne Reue

Haben wir ein schlechtes Gewissen nach dem Essen, schütten wir Stresshormone aus. Diese erhöhen Blutdruck sowie Blutzucker und schwächen das Immunsystem!

Anleitung zum **Genießen**

- **Erlauben Sie sich, zu genießen.** Gönnen Sie sich Genusserlebnisse und verabschieden Sie sich von schlechtem Gewissen. Das beugt Überessen aus Trotz oder Frust vor.
- **Widmen Sie sich ausschließlich Ihrem Essen.** Vermeiden Sie Ablenkungen wie Smartphone oder Fernseher. Sieht Ihr Gericht schmackhaft aus? Wie duftet es? Wie ist das Gefühl im Mund (knusprig, knackig, saftig, cremig, ...)?
- **Kauen Sie bewusst.** Das Sättigungsgefühl tritt erst nach etwa 15 bis 20 Minuten ein. Wenn Sie langsam essen, spüren Sie, wann Sie genug gegessen haben und satt sind.

Praxis-Tipp

Schenken Sie sich und Ihrer Mahlzeit volle Aufmerksamkeit. So können Sie Ihren Gusto besser befriedigen.

Aufs **Bauchgefühl** hören

- **Die ersten Bissen** sind die besten! Knurrt der Magen und spüren wir einen angenehmen Hunger, ist der Genuss beim Essen am größten. In dieser Phase ist ein bewusstes und langsames Essen möglich und Sie können mit allen Sinnen essen. Haben Sie schon einmal versucht, eine Mahlzeit zu essen, wenn Sie total satt sind? Meist schmeckt diese dann nicht so gut.

- **Am besten** bei leichtem bis mittelgroßem Hunger essen (siehe Hunger-Sättigungsskala S. 7, Skala 3-4), nicht erst, wenn der Hunger allzu groß ist. Denn dann ist es wahrscheinlich, dass Sie sehr hastig essen oder gar schlingen. Dadurch essen Sie mehr, als Sie bräuchten, um satt zu sein. Danach schmerzt der Bauch, Sie sind übervoll und fühlen sich unwohl.

- **Nicht allzu hungrig** (Skala 1-2) zu Essenseinladungen gehen, denn dann fällt es schwer, langsam und bewusst zu essen. Lassen Sie deshalb auch vor Essenseinladungen oder Buffetessen keine Mahlzeit ausfallen. Essen Sie lieber eine leichte Suppe oder einen Salat.
So wird der Hunger nicht zu groß.

- **Überessen Sie sich nicht**, so verhindern Sie Bauchschmerzen und ein unangenehmes Völlegefühl nach der Mahlzeit. Meist merken Sie, dass Sie satt sind, wenn das Essen nicht mehr so gut schmeckt wie die ersten Bissen. Spätestens wenn der Magen voll ist oder Sie ein leichtes Druckgefühl im Bauchraum verspüren (Skala 6), ist es Zeit, die Mahlzeit zu beenden.

Natürlich können Sie sich auch dazu entscheiden, die eine Delikatesse trotzdem zu kosten, besonders bei einzigartigen Gelegenheiten in einem fremden Land oder einer Köstlichkeit in einem besonderen Restaurant...
Doch Sie werden merken:
Am höchsten ist der Genuss, wenn Sie hungrig (Skala 3-4) sind.

Hunger-Sättigungsskala

sehr hungrig	1.	ausgehungert, gereizt, matt
	2.	sehr hungrig, leicht gereizt und wenig Energie
hungrig	3.	hungrig, Magenknurren
	4.	leicht hungrig, leichtes Magenknurren
normal	5.	zufrieden, weder hungrig noch voll
	6.	angenehm satt, Essen wird nicht mehr gebraucht
satt	7.	voll, leichtes Unwohlsein
	8.	zu voll, Druckgefühl und Unwohlsein
zu satt	9.	übermäßig voll, großes Unwohlsein
	10.	Völlegefühl, Bauch- und Magenschmerzen

Tipps & Tricks für **die Schlemmerzeit**

Clever buchen

„All inclusive" verleitet dazu, ständig zu essen, auch wenn man keinen Hunger hat. Sie haben schließlich dafür bezahlt und wollen das Angebot nutzen. Besser: Halbpension. Frühstücken Sie etwas später, dafür ausreichend. Tagsüber reicht ein kleiner Snack, bevor das Abendessen genossen wird.

Beim Frühstück

Greifen Sie zu frischem Gemüse und Obst, Schinken, Roggen- oder Vollkornbrot, Müsli, Joghurt, weichem Ei oder Lachs. Sparsam, aber nicht täglich: Speck, Weißbrot, Croissant, Schokocremen oder Mehlspeisen. Denn: Für den größten Genuss sorgen Sie, wenn er etwas Besonderes bleibt.

Buffet – die Qual der Wahl

Je größer das Angebot am Buffet ist, desto verlockender ist es, alles zu probieren. Nehmen Sie sich zunächst nur kleine Kostproben. So können Sie vieles probieren, um herauszufinden, was Ihnen wirklich schmeckt, ohne große Mengen übrig zu lassen.

Pause machen

Legen Sie bei der Hälfte Ihrer Mahlzeit oder bevor Sie sich Nachschlag holen, eine kurze Pause ein. Was sagt Ihr Magen? Sind Sie schon satt oder möchten Sie noch etwas?

Nachspeise erlaubt

Frisches Obst, Fruchtsorbets, Topfencremen oder Obstkuchen sind eine fruchtig frische Wahl. Üppige Desserts wie Schokomousse, Cremetorten oder Eisbecher können einfach mit der Begleitung oder einem Familienmitglied geteilt werden.

Im Gasthaus

Hier sind die Portionen oft größer als notwendig. Das verleitet zum Aufessen, obwohl man schon längst satt ist. Fragen Sie beim Bestellen, ob es eine kleine Portion gibt. Sollte es trotzdem zu viel sein: Es ist in Ordnung, etwas übrig zu lassen! Packen Sie die Reste eventuell für zu Hause ein.

Praxis-Tipp

Einfach einen kleinen Teller verwenden, so essen wir nachweislich weniger als von einem großen.

Toyakisphoto/shutterstock.com

Rundum **wohlfühlen**

Damit Sie sich rundum wohlfühlen, spielt neben dem Essen auch die Getränkewahl eine wichtige Rolle. Vor allem an heißen Tagen braucht Ihr Körper mindestens 1,5 – 2 Liter kalorienfreie Getränke wie (Mineral-)Wasser, Soda mit Zitrone oder ungesüßte Tees. So unterstützen Sie Ihre Verdauung, die an „Schlemmertagen" besonders gefordert ist.

Süß eher selten

Limonaden, Cocktails, Kokoswasser, Smoothies & Co sind sehr energiereich und enthalten meist viel Zucker. Sie sind als Durstlöscher ungeeignet. Hier lohnt sich das Motto: **„Weniger oft, dafür mit Genuss!"**

Die Dosis macht´s

Besonders bei Feiern oder im Urlaub ist man verleitet, mehr Alkohol als sonst zu trinken. Achten Sie trotzdem auf Maß und Ziel: Genießen Sie in kleinen Mengen, idealerweise erst am Abend und immer mit einem Glas Wasser dazu.

Praxis-Tipp

Bleiben Sie in Bewegung

Keine Frage, faulenzen und schlemmen tun gut, Bewegung aber auch. Machen Sie einen Verdauungsspaziergang und finden Sie eine Bewegungsart, die für Sie passt und Ihnen Freude bereitet. Das hilft gegen Völlegefühl nach dem Essen, erfrischt Körper und Geist und kurbelt die Durchblutung und die Fettverbrennung an.

Und nun: Auf ins kulinarische Vergnügen! Erholen Sie sich gut und genießen Sie diese besondere Zeit.

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Druck: ÖGK Hausdruckerei Wien
Bildquellen: shutterstock.com
Satz- und Druckfehler vorbehalten.
November 2023

14-ÖGK/GFP-99/11-05.12.23