

Genuss ist mir wichtig

Dr. Alexa Iwan verrät, wie sie gesund genießt

Frau Dr. Iwan, was bedeutet Genuss für Sie?

Genuss bedeutet für mich „lecker“, lecker bedeutet „frisch“ und frisch bedeutet „gesund“. Wenn ich in entspannter Atmosphäre eine frische, selbstgekochte Mahlzeit esse – zum Beispiel auch mit Freunden –, dann genieße ich das sehr. Nicht nur, weil es gut schmeckt, sondern auch weil ich weiß, dass ich mir und meinem Körper damit viel Gutes tue.

Welches Essen macht Sie jetzt im Frühling besonders glücklich?

All das junge Gemüse, das jetzt aus dem Boden kommt, finde ich herrlich. Die neuen Kartoffeln, der knackige Kohlrabi, Spinat und Mangold. Ich liebe Spargel! Und Erdbeeren dürfen natürlich auch nicht fehlen.

Wie schaffen Sie es, dass genussvolles Essen im turbulenten Alltag nicht zu kurz kommt?

Ich setze Prioritäten. Und frisches Essen hat bei mir einen hohen Stellenwert. Während andere Menschen vielleicht Zeitung lesen oder Fernsehen gucken, stehe ich in der Küche und koche. Mir ist es sehr wichtig, dass wir in unserer Familie jeden Tag gut essen und uns von frischen Lebensmitteln ernähren. Dafür investiere ich einen Teil meiner Zeit. Zudem koche ich auch ganz gerne. Und im Gegenzug akzeptiere ich es, wenn ich dadurch an manchen Tagen die Zeitung nur zur Hälfte schaffe.

Genuss ohne Reue – davon träumen viele!

Wie gelingt Ihnen das?

Ich glaube, ein bisschen liegt das schon an meiner Persönlichkeit. Ich neige nicht zu Extremen und auch nicht zur Maßlosigkeit. Ich koche ausgewogen, esse regelmäßig und in normalen Portionen. Dadurch kenne ich keine Heißhungerattacken. Ich muss mir also nichts „verkneifen“.

Dr. Alexa Iwan ist Ernährungswissenschaftlerin, Köchin, Moderatorin und Autorin. Ihr persönliches Credo lautet: Gesunde Ernährung ist die beste Investition in sich selbst! In ihren Sendungen und auf ihrem goodfood-Blog zeigt sie, dass es gar nicht so schwer ist, sich ausgewogen zu ernähren.

Was sind Ihre Tricks für gesunden Genuss?

- **Guten Morgen!** Starten Sie den Tag mit ballaststoffreichen Kohlenhydraten (zum Beispiel Haferflocken), frischem Obst und Naturjoghurt – das hält satt bis zum Mittagessen.
- **Fitmacher statt Dickmacher!** Sehen Sie Lebensmittel nicht nur als Dickmacher, sondern vor allem als Fitmacher an. Das bedeutet: Beurteilen Sie nicht ständig alles nach dem Kaloriengehalt, sondern lieber nach den enthaltenen Nährstoffen.
- **Gute Planung!** Überlegen Sie vorher, was Sie wann essen möchten. Checken Sie den Kühlschrank und gehen Sie gezielt mit Einkaufszettel einkaufen. Frische Mahlzeiten zaubern sich nicht in drei Minuten, planen Sie in Ihrem Alltag Zeit für die Zubereitung ein.
- **Mut zur Gelassenheit!** Wer sich 80 Prozent der Zeit gesund und ausgewogen ernährt, der kann die restlichen 20 Prozent gelassen angehen und auch mal Schokokuchen einplanen.
- **Leckere Nachtlektüre!** Kochbücher liefern gute Ideen und machen Lust auf „besser essen“.

