

# Gesundheit, Fitness, Lebensqualität



Beate Nordstrand, geb. 1960 lebt mit ihrem Mann, Pastor Magne Nordstrand und ihren fünf Kindern in Würzburg. Die Diätassistentin arbeitet seit sieben Jahren als Ernährungs-Coach und seit 2009 auch als IHK-zertifizierte Fachfrau für Ernährungs- und Gewichtsmanagement. 2006 erschien ihr Buch „Lebe leichter“. Ehrenamtlich ist sie Mitglied bei FILIA, einem Forum für Frauen in Leitung und Redaktionsmitglied der Zeitschrift Lydia. Ihr Faible gilt der Vernetzung von christlichen Frauen und sie spricht deutschlandweit bei Frauentreffen. beate.nordstrand@t-online.de und www.seinetoechter.de

**G**erade komme ich von einem Frauenfrühstückstreffen. Wieder einmal zum Thema "Lebe leichter". Das Thema ist ein Selbstläufer. Da füllen sich die Räume mit Frauen jeden Alters. Denn wer möchte das nicht, leichter leben? Nach dem Vortrag kommt eine Frau auf mich zu. Erzählt von ihrem aufreibenden Alltag, den familiären Sorgen und der Diagnose ihres Hausarztes: Diabetes. Sie ist müde - und steht für viele Bürger mit dem gleichen Syndrom: Ernährungsbedingte Erkrankungen und seelische Erschöpfung.

## Gemeinsame Mahlzeiten haben Seltenheitswert

Geschichten wie diese höre ich täglich. In meiner Praxis als Ernährungsberaterin, in meiner Funktion als Pastorenfrau und als Sprecherin bei evangelistischen Frauenveranstaltungen. Das Alltagsleben vieler Menschen ist beschwerlich. Und Vorbilder für einen ausgewogenen Lebensstil sind rar gesät. Da unzählige Haushalte auf den Verdienst beider Ehepartner angewiesen sind, geben sich die Familien-

mitglieder immer öfter „die Klinke in die Hand“. Gemeinsame Zeiten, geschweige denn Mahlzeiten, haben Seltenheitswert. Nebenbei essen ist angesagt. In der Kantine, im Fastfood-Restaurant. Oder es wird eilig ein Tiefkühlmenü in den Ofen geschoben. Immer öfter bleibt die Küche kalt. Frau Roth ist angesprochen und fragt: Was kann ich tun?

## Gibt es Patentlösungen?

Wie praktisch wäre es, wenn ich ihr einen „Personal Trainer“ anbieten könnte, der sie täglich zu einem ausgewogenen Lebensstil anhielte. Der ihr morgens schon das Glas Wasser hinstellt und sie daran erinnert, auch für den Rest des Tages genug zu trinken. Der dafür sorgt, dass die Mahlzeiten auf ihren momentanen Energiebedarf abgestimmt sind und sie pünktlich und portioniert serviert. Der ihr mit den Laufschuhen in der Hand zuwinkt und sogar die Strecke mit ihr abläuft. Der sie mahnt, regelmäßige Pausen zu machen und sie rechtzeitig zu Bett schickt.

Doch fast immer sind wir für all die kleinen und großen Entscheidun-

gen rund um unser Wohl selber verantwortlich. Mir kommt ein Vers aus dem 3. Johannesbrief in den Sinn: „Ich bete, dass es Dir in jeder Hinsicht gut geht, und dass dein Körper so gesund ist, wie ich es von Deiner Seele weiß.“

## Es ist nie zu spät für einen Neubeginn

Vor allen praktischen Gesundheits- und Lifebalance-Tipps mache ich Frau Roth auf das Angebot Gottes aufmerksam, ihr Lebenswirrwarr zu ordnen. Mit ihrem Einverständnis beten wir zusammen und bitten Jesus, die Führung zu übernehmen. Zum Abschied verspreche ich, mit ihr einige Grundsätze für einen ausgewogenen Lebensstil durchzugehen, wenn wir uns das nächste Mal treffen.

Auch wenn sich viele schädliche Gewohnheiten eingeschlichen haben: Es ist nie zu spät für einen Neubeginn. Wir können täglich anfangen, etwas zu verändern und mit jeder gesunden Entscheidung, mit jeder neuen positiven Gewohnheit können wir die Negativspirale stoppen. Und als gläubiger Mensch

rechne ich dabei mit voller Unterstützung von „oben“!

## Lernen, sich gut um sich selbst zu kümmern!

Um die körperliche Gesundheit zu verbessern, greife ich auf einige schlichte „Regeln“ aus meiner jahrelangen Praxis als Ernährungsberaterin zurück:

1. **Ausgewogene, regelmäßige Mahlzeiten mit möglichst frischen Zutaten**  
Die meisten Menschen mit Gewichtsproblemen lassen das Frühstück ausfallen. Klug gefrühstückt, können wir den Energielevel des ganzen Tages positiv





beeinflussen. Außerdem bleiben die berüchtigten Heißhungerattacken am späten Vormittag aus.

### 2. Viel frisches Obst und Gemüse

Optimal ist, wenn Sie es schaffen, fünfmal am Tag eine Portion Obst oder Gemüse zu essen: ein Apfel zwischendurch, Obst als Nachtisch, Salat und Gemüse zu den Mahlzeiten.

### 3. Ausreichend trinken, möglichst 2-3 Liter am Tag

Für unser Gehirn ist es schwierig, den Unterschied zwischen Hunger und Durst zu erkennen. So wird schneller zur Stulle statt zum Glas gegriffen. Ein Glas Wasser stillt den Durst und bewirkt obendrein eine erste Sättigung.

### 4. Genussmittel wie Alkohol und Süßigkeiten begrenzen

Nach dem Motto „Wer nicht genießt, wird ungenießbar“, darf man sich durchaus Süßes gönnen, aber eben nicht zu jeder Zeit und unbegrenzt. Schließlich ist auch nicht jeder Tag Sonntag!

### 5. Täglich eine halbe Stunde Bewegung

Bewegung hellt die Stimmung auf. Bewegung entspannt. Bewegung stärkt die Knochen, sorgt für straffe Muskeln, Fett abbauende „Verbrennungsmotoren“ und bringt den Stoffwechsel auf Touren. Denen, die zum Sport eine Zusatzmotivation benötigen, empfehle ich, sich zu verabreden. Auch ein Hund kann ein guter Bewegungspartner sein.

### Auch auf die Seele achten

Regeln für die seelische Gesundheit aufzustellen, ist weit schwieriger. Dazu gebe ich Frau Roth folgende Tipps:

#### 1. Die 2/3 Regel beachten!

In der Tagesplanung 1/3 Puffer für unvorhergesehene Belastungen oder kurzfristige Hochleistungen berücksichtigen.

#### 2. Die persönliche Leistungskurve beachten

Das Kräftebudget ist verschieden und muss eingeteilt werden.

#### 3. Nein sagen lernen!

Wer nicht lernt, nein zu sagen, wird immer wieder Nein zu den eigenen

Bedürfnissen und den Bedürfnissen der Familie sagen müssen.

#### 4. Freundschaften pflegen und neue Freundschaften aufbauen

Sie helfen uns, innerlich stabil und intakt zu bleiben.

#### 5. Das Feiern nicht vergessen

Für Frau Roths frisches geistliches Leben empfehle ich, sich einer lebendigen Gemeinde anzuschließen. Regelmäßige Gottesdienste zu besuchen, die ihre inneren Batterien aufladen.

Zufällig entdeckte ich kurz vor unserem Treffen in meinem Bücherschrank den Klassiker: „Leben mit Vision“. In ihm lädt Rick Warren seine Leser zu einer 40-tägigen geistlichen Reise ein und hilft, wichtige Lebensfragen zu klären. Das Buch will ich ihr schenken.

Ich erinnere mich an meine ersten 40 Tage mit Gott. Damals stand mir eine „Mutter in Christus“ zur Seite. Das ist mein Traum: Geistliche Väter und Mütter in unseren Gemeinden, die für die neu Hinzukommenden da sind. Die selber einen ausgewogenen Lebensstil leben und sich (nach 3.Joh.) dafür einsetzen, dass es ihnen in jeder Hinsicht gut geht, dass sie Jesus besser kennenlernen, dass ihr Körper gesund ist und ihre Seele auch. ■

**S A D E**  
PHOTO GRAPHIC WEB DESIGN

Schönbornstr. 18a  
54295 Trier  
Tel. 0651 9940477  
Fax 0651 9940479 [www.sadedesign.de](http://www.sadedesign.de)

**IMPORT UND EXPORT VON RUNDHOLZ:**  
europäisches Nadel- und Laubholz  
**HOLZKAUF AUF DEM STOCK**

**Hiram**  
GmbH

[www.hiram.de](http://www.hiram.de) info@hiram.de  
Telefon 0 78 02 / 70 08-0  
Telefax 0 78 02 / 70 08-80

Die Kornmüller Küche  **Massivholzküchen**

**- handwerklich perfekt!**

**MAX INZINGER** KÜCHENSTUDIO

**SCHWEINFURT-HAFEN • FELIX WANKEL STR. 4**  
(09721) 608 508 [www.kuechen-inzinger.de](http://www.kuechen-inzinger.de)



**RHG Baufachhandel**   
SCHÖNECK Baufachmärkte

**Baustoffe • Sanierung • Naturstein**

**Büro Schöneck:**  
Tel.: 03 74 64/8 77-0  
Fax: 03 74 64/8 77-125  
info@rhg-schoeneck.de  
www.rhg-schoeneck.de

**Geschäftsstellen in**  
Schöneck • Klingenthal •  
Markneukirchen • Falkenstein • Oelsnitz • Adorf • Bad Elster • Rebesgrün •  
Stollberg • Mücheln • Weißenfels • Hohenmölsen • Naumburg


