

# Von allem etwas

*Paleo, Raw, Clean – steigen Sie bei den vielen Ernährungskonzepten noch durch? Einfach nur gut essen – mehr braucht es eigentlich nicht. Unser Test hilft Ihnen, das Vorhaben (endlich) umzusetzen*

## So geht es vielen

Experten betonen immer wieder, dass eine ausgewogene Ernährung dem Körper alle Nähr- und Vitalstoffe liefert, die er braucht. Das ist doch eine gute Nachricht! Allerdings schaffen es nur wenige, eine ideale Ernährung umzusetzen. Wir würden uns zwar gern gesund ernähren, doch wir tun es nicht. Nicht so richtig, jedenfalls. Das zeigen die Ergebnisse der aktuellen Nationalen Verzehrsstudie. Die Folgen: Übergewicht, Energiemangel und auf Dauer ein erhöhtes Krankheitsrisiko.

## So hilft vital

Wo hapert es bei Ihnen persönlich? Vielleicht machen Ihnen alte Gewohnheiten, geschmackliche Vorlieben oder Ihre momentanen Lebensumstände einen Strich durch die „Ab jetzt esse ich gesund“-Rechnung. Finden Sie mit unserem Test heraus, an welchen Stellschrauben Sie drehen können, um sich besser – also gesünder – zu ernähren. Die zehn Grundsätze auf der letzten Seite fassen die dafür nötigen Bestandteile und Faustregeln zusammen.

## So funktioniert der Test

Kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen. Der Buchstabe, den Sie am häufigsten angekreuzt haben, beschreibt das Hauptproblem Ihres Essmusters. Die ausführliche Auflösung des Tests finden Sie ganz rechts.



- B** Ich esse eher aus Appetit als aus echtem Hunger.
- F** Ohne (Weiß-)Brot fehlt mir was. Am Brotkorb im Restaurant komme ich schwer vorbei.
- A** Am Tag schaffe ich es locker, 1,5 bis 2 Liter zu trinken.
- B** Sport? Ich habe noch nichts gefunden, das mir dauerhaft Spaß bringt.
- D** Das Dressing ist das Beste am Salat.
- A** Meine Blutzucker- und Blutfettwerte sind in Ordnung.
- B** Ich trinke täglich oder fast täglich zumindest ein Gläschen Alkohol.
- C** Fürs Kochen fehlt mir oft die Zeit, es muss in erster Linie schnell gehen.
- E** Wenn ich es recht überlege, esse ich eigentlich jeden Tag das gleiche.
- A** Meine Mahlzeiten haben immer einen Gemüse- oder Obstanteil.

