

## Diätologin Edburg Edlinger über die Bedeutung von Genuss

# „Ernährung ist etwas sehr lebendiges und individuelles“

Edburg Edlinger ist Diätologin. Warum dieser Beruf recht wenig mit abnehmen und viel mehr mit genießen zu tun hat, erklärt sie uns in einem ausführlichen Gespräch. Ihr Auftrag als Diätologin: Für jeden einen alltagstauglichen, genussvollen Wohlfühlweg erarbeiten.

Diät – was viele mit Restriktionen und Verzicht assoziieren, stammt ursprünglich aus dem Altgriechischen und steht für gesunde Ernährungs- und Lebensweise – und ist damit ganz anders konnotiert als im deutschsprachigen Raum. Menschen zu einer genussvollen und abwechslungsreichen Ernährung zu verführen, dem verschreibt sich Ernährungsberaterin Edburg Edlinger mit Leib und Seele.

„Zu mir kommen Menschen, die Muskeln aufbauen, zunehmen, abnehmen, Beschwerden lindern oder einfach ihr Essverhalten überdenken wollen. Mit Ernährungstherapie kann man nicht nur sein Gewicht beeinflussen – man krepelt sein ganzes Leben zu einem genussvollen Leben um“, erzählt Edlinger aus dem Alltag.

### Warum Genuss wichtig ist

Genuss ist eine natürliche Reaktion des Menschen. Wenn uns etwas gefällt oder schmeckt, wir einfach Freude daran haben, genießen wir es instinktiv. In den letzten Jahren ist genau dieses Genießen, die pure Freude am Genuss, teils in Verruf geraten. Das Potenzial, das Genuss als positive Ressource für unseren Alltag bereit hält, wurde ihm abgesprochen. Doch Genuss ist etwas Gutes. Er ist elementarer Bestandteil der Selbstfürsorge und trägt zur seelischen Balance bei. Momente des Genießens helfen uns, uns vor dem Stress im Alltag zu

schützen. „Genießer sind optimistischer, glücklicher, entspannter und ausgeglichener“, das zeigt Edlingers langjährige Erfahrung.

Viele Menschen erleiden im stetigen Ernährungsstress durch zu viele Verbote einen echten Genussverlust. „Denkst du nur in erlaubt und verboten, gibt es deinem Leben keine genussvollen Noten“, reimt Edlinger daher lachend ihr Motto.

### Überflusszeit im Advent

Gerade in den Lockdowns wurde der Fokus wieder aufs Essen gerückt, weil alles andere an Raum verloren hat.

Manchmal im positiven, oft aber leider im negativen Sinne – viele Menschen essen aus Langleweiligkeit oder einfach nebenher. Gerade in der Adventzeit ein Teufelskreis. „Es geht darum, die Achtsamkeit fürs Essen wieder zu erwecken – dann darf man auch ein paar Lieblingsweihnachtskekse genießen. Es bringt schon viel, seine Einstellung zum Essen einfach mal zu hinterfragen“, rät Edlinger.

### Gegen den Winterblues

Das eine Wundermittel gegen den energiezehrenden

Winterblues gibt es nicht. „Am besten versucht man nicht verkrampft, eine errechnete Lösung zu bekommen, sondern probiert einfach mal einen freieren Ansatz ohne strikte Verbote“, weiß Edlinger. „Viele trinken auch zu wenig beim Jahreszeitenwechsel. Trinken ist eine wichtige Energieresource, auch im Winter. Die Empfehlung ist 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht am Tag.“ In der Winterzeit kann mit einer heißen Tasse Tee die ausreichende Flüssigkeitszufuhr wunderbar in wärmende Genussmomente verwandelt werden.

Mit den sieben Genussempfehlungen als Leitfaden und den ersten positiven Erfahrungen aus dieser Umstellung wird eine Veränderung auch wirklich nachhaltig, und macht glücklich.



Foto: Edburg Edlinger

## 7 GENUSSREGELN

**Genuss braucht seine Zeit** – besonders wertvoll und sinnvoll ist ein Essen dann, wenn man es mit genügend Zeit genießen kann, und wenn man sich voll und ganz auf die Mahlzeit einlässt.

**Genuss darf erlaubt sein** – man darf auch Kekse genießen. Aber man sollte nur die nehmen, die einem wirklich schmecken und sie dafür voll und ganz auskosten. Der Trick: Unser Gehirn nimmt den Keks dann in einer viel größeren Dimension wahr und braucht weniger.

**Genuss geht nicht nebenbei** – gemeinsam und bewusst sind die Schlüsselwörter. Nicht im Stehen oder Gehen essen, sondern zur Ruhe kommen, den Speichel im Mund zusammenlaufen lassen – erst dann sind wir auch körperlich bereit für Nahrungsaufnahme.

**Genuss ist Geschmackssache** – Menschen hören nicht genug in sich hinein, worauf sie Lust haben. Essen muss danach ausgewählt werden, was einen gerade befriedigt, und nicht danach, was vielleicht geplant war – das führt dazu, dass man später erst recht wieder etwas isst.

**Weniger ist mehr** – wenn man Essen mit allen Sinnen genießt, wird man mit einer kleinen Menge maximale Befriedigung haben.

**Ohne Erfahrung kein Genuss** – es ist noch kein Genussmeister vom Himmel gefallen. Genuss kann man trainieren: Es gilt, die Sinne zu schärfen und das Essen auch mit allen Sinnen genießen.

**Genuss ist alltäglich** – eine gesunde Ernährung ist nur dann gesund, wenn sie auch genussvoll gestaltet ist, und nicht, wenn sie perfektionistisch ausgerechnet ist.

**Diätologin Edburg Edlinger sieht den Schlüssel zum Erfolg in einer bewussten, genussvollen Ernährung.**

### IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Mediaprint Zeitungs- und Zeitschriften GmbH. & Co KG, Muthgasse 2, 1190 Wien; Verlags- und Herstellungsort: Wien; Werbeberatung: Schusterbergweg 86, 6020 Innsbruck, ☎ 05 1727-57207 oder -57201; Gestaltung und Produktion: Tamara Hans; Tamara Radisic; Redaktion: Elena Krasovc; Hersteller: DZ Salzburg, Karolingerstraße 36, 5020 Salzburg