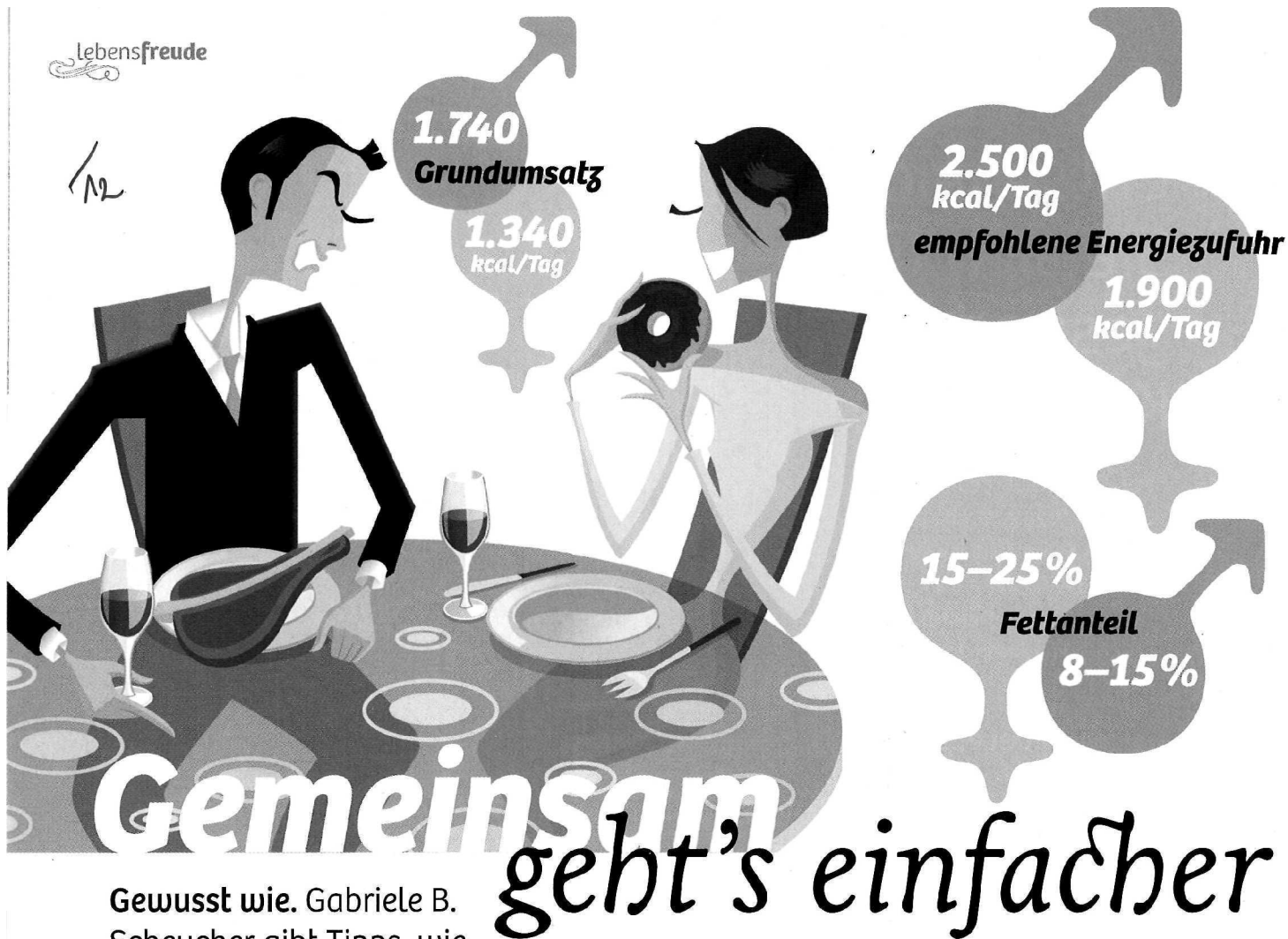


Lebensfreude



# geht's einfacher

**Gewusst wie.** Gabriele B. Scheucher gibt Tipps, wie Mann & Frau ohne Streit eine gemeinsame Diät machen können.

Redaktion: **Tanja Braune**

**Z**u zweit geht alles ein bisschen leichter. Was liegt also näher, als gemeinsam mit dem Partner die Ernährung etwas gesünder zu gestalten und ein paar Kilos zu eliminieren. Doch der kleine Unterschied, so schön er manchmal auch sein kann, wird beim Essen oft zur Zerreißprobe. Ernährungsberaterin Gabriele B. Scheucher weiß das und gibt Tipps, wie er und sie auch in Sachen Ernährung ein Team werden können.

**LEBEN:** Männer lieben Schweinsbraten mit Bier, und Frauen stehen auf Schokolade und Tee – ein Klischee?

**Gabriele B. Scheucher:** Natürlich haben Frauen und Männer unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten. Männer als geborene Jäger sind sicher eher Fleisch-

esser, Frauen neigen im Allgemeinen eher dazu, weniger tierisches Eiweiß zu essen, dafür aber mehr Sättigungsbeilagen. Und der Schoko-Gusto kommt natürlich von den hormonellen Schwankungen.

**LEBEN:** Haben Männer und Frauen auch unterschiedlichen Ernährungsbedarf?

**Scheucher:** Männer haben, bedingt durch ihre von Haus aus höhere Muskelmasse, auch einen höheren Grundumsatz – mehr Muskeln verbrennen mehr Fett! Frauen haben als eine Art Urreflex für mögliche Schwangerschaft prinzipiell einen höheren Fettanteil und dadurch eben einen geringeren Energiebedarf. Auch die Fettverteilung ist unterschiedlich: Männer werden eher um den Bauch dick, was Herz-Kreislauf-Erkrankungen sehr begünstigt, aber durch Diät und Sport leichter in den Griff zu bekommen ist. Bei Frauen sammelt es sich eher in der unteren Region, wo es wesentlich schwieriger wieder weggeht.

**LEBEN:** Wie klappt eine gemeinsame Diät – wie kann man sich motivieren?

**Scheucher:** Gemeinsam klare Ziele definieren und immer wieder dar-

über sprechen. Abnehmen ist eine Kopfsache, und wenn man sich damit beschäftigt, geht's einfacher und forciert auch ein bisschen den Ehrgeiz. Zelebrieren und konzentrieren Sie sich auf das perfekte Abendessen mit genügend Eiweiß und Gemüse und/oder Salat, verzichten Sie auf die Sättigungsbeilagen, und trinken Sie Alkohol, wenn überhaupt, nur maßvoll. Versuchen Sie, die mindestens zwei – besser mehr – Bewegungseinheiten pro Woche als gemeinsame Qualitätszeit zu verbringen.

Fakt ist: Wer partout nicht will, dem hilft auch die beste Motivation nichts. Dann ziehen Sie's alleine durch, vielleicht kommt der Partner angesichts Ihrer neuen Figur ja doch noch auf den Geschmack. ♦

## BUCHTIPP



**So kochen Sie sich und Ihren Partner schlank.** Die Ernährungsberaterin gibt Gender-Tipps zu Motivation und Bedarf – und zeigt, wie einfach gesunde Ernährung sein kann. *Gabriele Brigitte Scheucher, Kneipp Verlag, € 17,99*

FOTOS: Corbis