

MON, 27.11.2017, 10:16 UHR

REGIONALJOBS | VEREINSPORTAL | 41



**So klickfrisch.
So Tips**

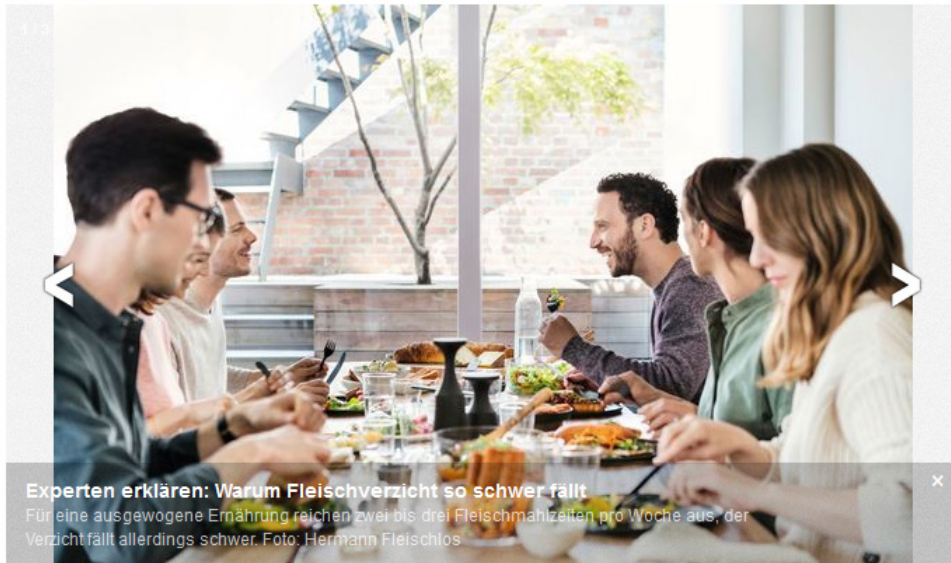
Die aktuelle Ausgabe kli

News & Events | ePaper | Jobs | Immobilien | Marktplatz | Voten & Gewinnen | Freizeit | Service

Eventkalender | Bildergalerien | Blaulicht | Kultur | Land & Leute | Leben | Sport | Wirtschaft & Politik

HOME / NEWS / ROHRBACH / WIRTSCHAFT & POLITIK

Experten erklären: Warum Fleischverzicht so schwer fällt



Experten erklären: Warum Fleischverzicht so schwer fällt

Für eine ausgewogene Ernährung reichen zwei bis drei Fleischmahlzeiten pro Woche aus, der Verzicht fällt allerdings schwer. Foto: Hermann Fleischlos



Tips Online Redaktion, 23.11.2017 11:20 Uhr

Artikel drucken

ULRICHBERG. Es gibt viele Gründe, warum es Sinn macht, seinen Fleischkonsum zu reduzieren. Studien beweisen, dass für eine ausgewogene Ernährung zwei bis drei Fleischmahlzeiten pro Woche ausreichen. Man nimmt sich deshalb regelmäßig vor, fleischfreie Tage in der Woche einzuplanen. Doch während der Vorsatz schnell gefasst ist, fällt der Verzicht auf das Lieblingsschnitzel schwer. Warum das so ist, erklären Roman Braun, Lebensberater und Mentalcoach, sowie Hermann und Thomas Neuburger, die mit den Produktlinien Neuburger und Hermann Fleischlos zeigen, wie der Genuss nicht zu kurz kommt.

Essen ist eine Lustbefriedigung und wirkt auf unser Belohnungszentrum im Gehirn. Heutzutage essen Menschen nicht mehr, um zu leben - sondern sie leben, um zu essen. Die Nahrung hat einen großen Stellenwert in der Gesellschaft und gehört zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen. Man isst aus Langeweile, um Freunde zu treffen oder weil man einfach Lust auf eine Schokolade oder eine Wurstsemmel hat. Außerdem gilt der Konsum von Fleisch als Statussymbol, denn ein Filetstück ist teuer und nicht für alle leistbar. „Gerichte werden durch Fleisch exklusiver. Deshalb gibt es zum Weihnachtsfest den traditionellen Braten und geladenen Gästen serviert man eher ein Steak als Sojalaibchen, weil das Abendessen dann luxuriöser wirkt“, erklärt Hermann Neuburger. Sich selbst vor Augen zu führen, warum man jetzt gerade isst und weshalb man sich für genau dieses Gericht entschieden hat, kann eine unterstützende Wirkung haben.



Experten erklären: Warum Fleischverzicht so schwer fällt
Roman Braun Foto: Tips/klickfrisch.com

Trinergy® ist eine gemäß dem Markenschutzgesetz registrierte Marke.

© Trinergy® International

☎ (+43 1) 985 10 60

Email: team@trinergy.at

www.trinergy.at

Die Ernährungsweise formt die Identität

Auch die Gesellschaft, in der man sich aufhält, hat einen wesentlichen Einfluss auf das Durchhaltevermögen. „Nicht selten haben Familie und Freunde unterschiedliche Werte als man selbst und verstehen die eigenen Ernährungsweisen nicht. Sitzt man im Restaurant zusammen und bestellt kein Schnitzel sondern Tofu-Gemüse, wird man schnell belächelt und es entsteht ein sozialer Druck. Die Ernährung ist tief in unserer Identität verankert, denn beim Fleischverzicht entscheidet man sich gleichzeitig Ernährungsumstellungen.“

Die Macht der Gewohnheit bei der Nahrungsauswahl

Geschmäcker und Vorlieben werden vom Körper erlernt und ab einem gewissen Zeitpunkt immer wieder nachgefragt. Isst man abends immer eine Käsebratwurst, so wird der Körper nie ein Verlangen nach einem Salat entwickeln. Der Körper braucht einige Zeit, um sich an einen neuen Geschmack zu gewöhnen und ein Lustgefühl dafür zu entwickeln. Erst dann werden neue Gerichte ein fixer Bestandteil des Speiseplans. „Gewürze sind das A und O beim Ausprobieren von unbekanntem Mahlzwecken. Wenn das neue vegetarische Gericht wie die gewohnte Käsebratwurst aussieht, riecht und auch so schmeckt, fällt nicht weiter auf, dass kein Fleisch für die Herstellung verwendet wurde“, erklärt Thomas Neuburger.

Freier Wille statt Verzicht – die richtige Einstellung finden

Der Mensch lässt sich ungern zu etwas zwingen. Nach einem anstrengenden Arbeitstag, der von unfreiwilligen Tätigkeiten geprägt war, fällt es umso schwerer, dem Lieblingsbraten zu entsagen. Vor allem, wenn man sich dazu gezwungen fühlt. Anders verhält es sich mit Dingen, die man aus freien Stücken tut. Dieser Zwiespalt macht sich schon bei der Formulierung bemerkbar, denn das Wort Verzicht ist negativ behaftet und wird vom Gehirn als Zwang gewertet. Vorsätze sollten daher immer positiv formuliert werden. „Phrasen wie, Ich möchte lieber oder Ich entscheide mich für/gegen, suggerieren ein Können, während Ich darf nicht oder Ich soll nicht ein Müssen beschreiben. Wenn man den Vorsatz, weniger Fleisch zu essen, in positiven Wörtern ausdrückt, wird aus der Verpflichtung eine freie Entscheidung, der man gerne nachkommt. So kann das Vorhaben, weniger Fleisch zu konsumieren, gelingen“, rät Roman Braun.

Qualitativer Fleischgenuss

Eines ist jedoch klar: Sowohl aus gesundheitlicher als auch aus psychologischer Sicht ist es nicht notwendig, Fleisch komplett aus der Ernährung zu streichen. Wer den Fokus auf qualitativem Genuss legt und Fleisch ab und zu isst, kann sein Leben positiv verändern. „Eine gesunde und ausgewogene Ernährung zeichnet sich durch abwechslungsreiches Essen und hochwertige Lebensmittel aus - egal ob vegetarischer, rein pflanzlicher oder tierischer Natur“, so Hermann Neuburger. Für diejenigen, die das gelegentliche Fleischgericht dann umso bewusster genießen, kann Verzicht sogar zum Luxus werden.

Fleischlose Alternative

Die Ulrichsberger Unternehmer Hermann und Thomas Neuburger haben im Herbst 2016 nach jahrelanger Entwicklung die Produktlinie Hermann Fleischlos gelauncht, die eine Innovation in der Lebensmittelherstellung darstellt. Erstmals in Europa bildet ein Pilz, der Kräuterseitling, die Grundlage. Die erste Premium-Alternative zu Fleisch schmeckt nicht nur gut, sondern kann man auch mit gutem Gewissen genießen. Denn anders als in vergleichbaren Produkten stecken in Hermann Fleischlos nur beste biologische Zutaten, ganz ohne Zusatzstoffe. Ein sorgsamer Umgang mit der Umwelt zeigt sich auch beim Herstellungsprozess, der auf einfachen, bewährten Verfahren basiert und damit eine deutlich geringere Umweltbelastung mit sich bringt.

www.hermannfleischlos.at

Über Roman Braun

Roman Braun ist Geschäftsführer von Trinergy International, Doktor der Psychologie, NLP-Master-Trainer, Master-Coach der ICF, zertifizierter Lebens- und Sozialberater und Bestseller-Autor. Er leitet akademische Coaching-Ausbildungen. Zu seinen Klienten zählen u.a. Weltmeister, Top-Führungskräfte und Spitzenpolitiker.