



Dr. Christian Matthai im Gespräch mit *für Mich* über das Konzept von bodyfriend. Der bekannte Arzt arbeitet im renommierten Zentrum für Frauenmedizin „Woman & Health“ (www.womanand-health.at) als Frauenarzt mit dem Spezialgebiet Hormone und als Ernährungsexperte für Menschen, die abnehmen und sich gesund ernähren wollen. Er ist bekannt aus der ORF-Sendung „Frisch gekocht“ und ist Partner bei bodyfriend.

für Mich: Welches Konzept liegt dem bodyfriend-Speiseplan zugrunde?

Dr. Christian Matthai: Ich habe kürzlich ein Buch geschrieben, das „Change – Das Lifestyle-Abnehmprogramm“ heißt. Ich beschreibe darin richtiges Essverhalten und wie Hormone den Körper und vor allem den Stoffwechsel beeinflussen. Darin erkläre ich auch meine zwei goldenen Grundregeln: Drei Hauptmahlzeiten pro Tag! Also keine Zwischenmahlzeiten. Keine Kohlenhydrate am Abend bzw. nach 17:00 Uhr zu sich nehmen. Bei bodyfriend ist dieses Konzept ein wenig aufgeweicht. Es gibt die Wahlmöglichkeit: Wenn du wirklich abnehmen willst, halte dich an die Philosophie. Wenn du dich gesund ernähren, aber nicht abnehmen willst, wähle einfach aus dem Angebot von bodyfriend, nach dem Motto „iss, was du willst“ und wir von bodyfriend versichern dir, dass die Gesamtkalorienmenge dem entspricht, was gut für dich ist.

für Mich: Stichwort „heilsame Nahrung“ – haben die Zutaten der bodyfriend-Menüs präventives Potenzial?

Dr. Christian Matthai: Meine Philosophie bei der Ernährungsberatung ist es, optimale Lebensmittel mit einem gleichzeitig figurbewussten Lebensstil zu verbinden. Die Klassiker der

heilsamen Nahrungsmittel sind z. B. Currygewürz, Zimt oder Ingwer. Aber diese Gewürze werden bei der Speisenzusammensetzung im bodyfriend-Menü

limitiert eingesetzt, da sie einfach nicht jedem schmecken. Es gibt natürlich auch Hausmannskost, wie z. B. Käsespätzle, weil Frau und Herr Österreicher auch so etwas essen wollen.

für Mich: Wie gehen Sie als Ernährungsberater mit den „österreichischen“ Essgewohnheiten um?

Dr. Christian Matthai: Ein guter Ernährungsberater empfiehlt immer so, dass es für den Klienten auch umsetzbar ist! Es bringt nichts zu sagen „Du darfst ab heute nur noch diese und jene Speisen essen“, weil es einfach nicht schaffbar ist. Deshalb empfehle ich, sich an die beiden schon erwähnten goldenen Regeln zu halten, das ist ein guter Weg.

für Mich: Das heißt also, man muss bei kleinen Ausrutschern kein schlechtes Gewissen haben?

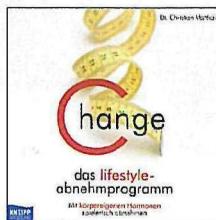
Dr. Christian Matthai: Das Wichtige und Gute an diesem Konzept ist, dass Sie keine Angst haben müssen, etwas falsch zu machen. Es entspricht unserer Zeit und dem bodyfriend-Gedanken, dass dem Kunden viel abgenommen wird. Beispielsweise das Aussuchen und Einkaufen der richtigen Zutaten, die Zubereitung etc. Die Kundinnen suchen sich einfach individuell ihre Gerichte aus dem Speiseplan aus und wir versichern ihnen, dass die gesamte Energiemenge in einem vernünftigen Rahmen bleibt. www.matthai.at

✿ „An apple a day keeps the doctor away“ ist mittlerweile sicher obsolet und nicht richtig. Meine Alternative lautet: „A Sweat a day keeps the doctor away“ – ein Aufruf an alle: Machen Sie regelmäßig Sport. Ihr Körper wird es Ihnen danken!

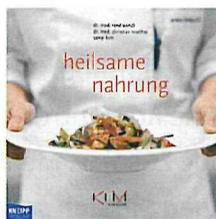
Dr. Christian Matthai

Buchtipps

Change
das Lifestyle-Abnehmprogramm
Dr. Christian Matthai
Kneipp Verlag
www.kneippverlag.com
ISBN 978-3708804583



Heilsame Nahrung
Dr. Christian Matthai, Sohyi Kim
Dr. med. René Wenzel,
Kneipp Verlag
www.kneippverlag.com
ISBN 978-3708800301



„Die 10 Gebote“ für „Abnehmer“ oder jene, die es werden wollen. Tipps von Dr. med. Christian Matthai persönlich:

1 Entsorgen Sie alle fettreichen Lebensmittel aus Ihrem Haushalt! Wenn Sie nicht zu der Minderheit gehören, die beim Essen sehr diszipliniert ist, dann sorgen Sie dafür, dass Sie zu Hause keinerlei Verlockungen ausgesetzt sind. Dazu gehören vor allem alle Käsearten, sämtliches Knabergebäck (z. B. Nüsse, Chips), Butter, Mayonnaise, Crème fraîche, Schlagobers, Sauerrahm, fette Fleisch- und Wurstwaren (z. B. Leberwurst).

2 Gehen Sie niemals hungrig einkaufen! Es wird sonst eine Vielzahl an Lebensmitteln in Ihrem Einkaufswagen landen, die dort nichts verloren haben.

3 Stellen Sie sich in jede Ecke Ihrer Wohnung/Arbeitsplatz eine Wasserflasche. Trinken Sie mindestens drei Liter Wasser am Tag. Das füllt den Magen und nimmt Ihnen für eine gewisse Zeit Ihr Hungergefühl.

4 Überschätzen Sie nicht Ihren Energiegrundumsatz! Viele Menschen sind irrtümlicherweise der Meinung täglich große Mengen an Essen zu benötigen. Wenn Sie Leistungssportler sind oder sich in Ihrer Arbeit schwer körperlich betätigen müssen, haben Sie Recht. Sonst nicht!

5 Meiden Sie Zwischenmahlzeiten! Snacks zwischendurch bleiben uns über den Tag verteilt oft nicht in Erinnerung und werden ebenso wenig in die täglich verzehrte Menge von Lebensmitteln einberechnet. Auch gesunde Snacks wie z. B. Trockenfrüchte haben viele Kalorien! Außerdem kommt es durch die Zwischenmahlzeiten immer wieder zu einem Blutzuckeranstieg und der damit verbundenen Insulinausschüttung. Dies stört uns beim Abnehmen.

6 Streichen Sie alle zuckerhaltigen Getränke aus Ihrem Speiseplan.

7 Frühstücken Sie. Es gibt Studien, die belegen, dass Menschen, die frühstücken, seltener an Übergewicht leiden.

8 Essen Sie bewusst und kauen Sie langsam. Damit geben Sie Ihrem Körper die Chance, Ihnen zu signalisieren, wann Sie satt sind und was Sie wirklich gegessen haben.

9 Verzichten Sie auf Kohlenhydrate nach 17:00 Uhr. Ist der Blutzuckerspiegel in den späten Abend- und Nachtstunden niedrig, kommt es zu einer gesteigerten Ausschüttung des Wachstumshormons, welches für die Fett-/Muskelverteilung in unserem Körper verantwortlich ist. Zusätzlich bleibt der Insulinspiegel niedrig. Damit haben Sie die ideale Hormonkonstellation zum Abnehmen.

10

Machen Sie Gemüse zu Ihrem Freund! Niemand muss hungern um abzunehmen! Sie müssen nur die richtige Wahl treffen. Stellen Sie sich einen grünen großen Kopf Brokkoli vor und daneben drei Rippen Schokolade. Beide haben etwa gleich viele Kalorien!