

# «GENUSS HAT NICHTS MIT DER MENGE ZU TUN»

**USTER** Ernährungsberaterin Janine Rüegg-Geissbühler aus Uster weiss, wie man Weihnachtsguetzli ohne schlechtes Gewissen geniessen kann. Dabei rät sie von unrealistischen Diäten ab.

*Auf sein Gewicht achten und gleichzeitig die Adventszeit geniessen – ist das überhaupt vereinbar?*

**Janine Rüegg-Geissbühler:** Ja, das ist möglich mit dem Leitspruch «Qualität statt Quantität». Dabei kann man alles essen und geniessen. Man kann dafür die Menge begrenzen, was ein psychologischer Entscheid ist. Wichtig ist, dass man das selbst will und nicht, weil jemand einem das sagt, sei es ein Arzt oder sonst jemand.

*Von wo kommt der Wunsch, während der Weihnachtszeit das Essverhalten bewusst zu regulieren?*

Viele wollen die Adventszeit geniessen, ohne gleich zuzunehmen. Gerade die Personen, die im Prozess sind, abzunehmen, haben natürlich Mühe mit dem Gedanken, über Weihnachten wieder einige Kilos anzusetzen. Man muss sich zuerst überlegen, ob man sich Richtlinien auferlegen will oder nicht. Dann gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie man die Zeit anpacken kann.

*Die wären?*

Ein häufiges Thema sind Guetzli. Das Optimum wäre, wenn man sich auf zwei, drei Guetzli pro Tag einschränken könnte. Wenn das nicht geht, empfehle ich, dass man in dieser Phase stattdessen Kohlenhydrate wie Brot oder Teigwaren massiv einschränkt oder weglässt. Alkohol ist ein zweiter wichtiger Punkt, da er den Fettabbau hemmt. Da ist meine Empfehlung, dass man wiederum Qualität und nicht Quantität beachtet, also dass man sich bewusst macht, wann man ein Glas Wein geniessen will, und wann man es vielleicht weglassen kann. Das ist ein wichtiger Teil der Gewichtsregulation.

*Gibt es absolute No-Gos in der Weihnachtszeit?*

Es gibt eigentlich keine unerlaubten Lebensmittel. Essen Sie, was



Laut Ernährungsberaterin Janine Rüegg-Geissbühler muss man nicht auf Guetzli verzichten, wenn man über Weihnachten nicht zunehmen will. Bild: Noemi Ehrat

Sie mögen, versuchen Sie, es wirklich zu geniessen und hören Sie auf Ihren Körper, wann genug ist. Gerade bei Familienessen sollte man darauf achten, ob man bloss noch isst, weil alle anderen essen, oder ob man noch Hunger hat. Und an Weihnachten darf man wirklich das essen, worauf man Lust hat. Zudem nicht optimal sind Guetzliteller. Denn jedes Mal,

**«ES GIBT KEINE UNERLAUBTEN LEBENSMITTEL.»**

Janine Rüegg-Geissbühler

wenn man an ihnen vorbeigeht, ist es sehr schwierig, sich nicht zu bedienen. Machen Sie eine schöne Deko zu Hause, aber nicht mit Weihnachtsguetzli. Versorgen Sie diese in einer Kiste und holen Sie sie dann heraus, wenn Sie wirklich eines wollen.

*Was macht man, wenn man eingeladen ist, und aus Höflichkeit nicht eine zweite oder gar dritte Portion abschlagen will?*

Da rate ich, sich vorher eine Strategie zu überlegen. Man weiss ja, wo man eingeladen ist, man kennt diese Leute in der Regel. Da kann

es durchaus helfen, mal eine Notlüge aufzutischen. Manchmal hilft ein «der Arzt hat gesagt», wenn jemand diese Konfrontation meiden will. Viele haben Angst, dem Gastgeber auf die Füsse zu treten. Aber es ist Ihr Körper, und Sie bestimmen über ihn. Man muss sich das vorher überlegen, damit man das dann im Moment abrufen kann.

*Dann kann man tatsächlich ohne Gewichtszunahme durch die Adventszeit kommen?*

Ja, das Ziel in der Weihnachtszeit wäre dabei aber nicht, abzunehmen, sondern sein Gewicht zu halten. Alles andere wäre unrealistisch, es gibt einfach zu viele Verlockungen. Ich würde nicht empfehlen, in der Weihnachtszeit bewusst abnehmen zu wollen. Genuss und Achtsamkeit sind dabei wichtig. Anstatt schnell reinzuschaukeln, isst man lieber drei Guetzli am Tisch, ohne Fernseher, ohne Handy. Denn Genuss hat nichts mit der Menge zu tun. Das ist ein Irrglaube. Bewusst genossene Guetzli oder Alkohol in geringeren Mengen können genauso gut sein.

NOEMI EHRAAT

## SZENISCHE LESUNG MIT MUSIK

**USTER** Am Freitag, 8. Dezember, wird in der Villa Grunholzer um 19.30 Uhr die Erzählung «Die Toten» von James Joyce aufgeführt. Die szenische Lesung mit Ingo Ospelt (Sprecher) und David Sautter (Gitarre) wird durch die Musik von Sor, Carulli und Bach begleitet. «Die Toten» beschliesst die Sammlung von 15 Erzählungen, die 1914 unter dem Titel Dubliners erstmals erschien.

## SCHRECKEN DES MITTLEREN ALTERS

Erzählt wird die Geschichte Gabriels, eines Mannes, der eines Tages von seiner Frau erfährt, dass sie seit Jahren die Erinnerung an einen Jungen bewahrt, der sie liebte und der ihretwegen starb. Plötzlich fühlt er sich einsam und getrennt von der Frau, die ihm am nächsten steht. James Joyce schrieb diese Erzählung 1906 und 1907, im Begriff, sich mit den Schrecken des mittleren Alters und dem, was nachfolgt, auseinanderzusetzen. **REG**

## ADVENTSJAZZ MIT DER BIGBAND

**USTER** Am Sonntag, 10. Dezember, veranstaltet die Bigband Uster und das Swissjazzorama ein gemeinsames Adventsfest. Dafür haben sich die Bands ein besonderes Konzert ausgedacht. Um 17 Uhr spielt das Ustermer Trio Melch Däniker besinnlichen Jazz. Im Anschluss spielt die Bigband Uster unter der Leitung von Dominik Burger bekannte und vergessene Weihnachtslieder. Der Eintrittspreis für das Konzert beträgt 20 Franken, für Kinder gratis. **REG**

## INFORMATIONSBAND DER TROMMELSCHULE

**USTER** Am Dienstag, 12. Dezember, informiert der Tambourenverein Uster von 19 bis 20 Uhr im Singsaal des Schulhauses Hasenbühl an der Hasenbühlstrasse 8 in Uster über seine Trommelschule. Eingeladen sind interessierte Eltern mit ihren Kindern. Das Mindestalter für das Erlernen des Instrumentes beträgt 6 Jahre. Für die Kinder besteht die Möglichkeit, am Informationsabend gleich erste Gehversuche auf den Instrumenten zu machen. Weitere Informationen auf der Website des Vereines. **REG**  
[WWW.TAMBOURENVEREIN-USTER.CH](http://WWW.TAMBOURENVEREIN-USTER.CH)