

## 10 Fragen an... Projekt: Gesund leben



### Wie bist du zum Bloggen gekommen?

Ich lese schon jahrelang selber Blogs – angefangen hat alles während meiner Schulzeit mit Beautyblogs. Während meines Studiums der Gesundheitswissenschaft habe ich nach Blogs gesucht, die sich mit Gesundheit beschäftigen, aber gleichzeitig auch „Lifestyle“-Blogs sind und keine wissenschaftliche Abhandlung des Themas. Im deutschsprachigen Raum gab es solche Blogs aber um 2009 noch gar nicht. Da ich schon immer sehr gerne geschrieben habe, kam mir dann die Idee, meinen eigenen Blog ins Leben zu rufen und über verschiedene Gesundheitsthemen zu schreiben, was ich nun seit 2011 mache.

### Was zeichnet deinen Blog aus?

„Projekt: Gesund leben“ vereint die Bereiche Ernährung, Bewegung und Entspannung – ein ganzheitlicher Blick auf das große Thema „Gesundheit“ ist mir als Gesundheitswissenschaftlerin wichtig. Trotz meiner Ausbildung geht es mir aber nicht darum, meinen Lesern nur Studien an die Hand zu geben. Das kommt zwar auch vor, in erster Linie geht es mir aber darum, meine Leser zu einem gesunden Leben zu motivieren und zu inspirieren und einen authentischen Einblick in mein persönliches Projekt, möglichst gesund zu leben, zu vermitteln. Gleichzeitig ist mir wichtig, zu zeigen, dass gesund leben Spaß macht und keinesfalls Verzicht bedeutet.



Maissuppe Foto: Hannah Frey

### Wo findest du Inspiration für neue Beiträge?

Das ist ganz unterschiedlich. Da sich im Prinzip mein

## 10 Fragen an... Projekt: Gesund leben

ganzer Tag rund um das Thema „Gesundheit“ dreht, kommen die Themen zwangsläufig zu mir. Ich bekomme zudem wahnsinnig viel Input von meinen Lesern – oft als Kommentare zu Beiträgen oder als E-Mail, manchmal frage ich aber auch gezielt danach.

### Wie würdest du „Clean Eating“ – eine moderne Fassung von gesunder Ernährung – kurz beschreiben und welche Rolle spielen Superfoods dabei?

Beim Clean Eating geht es darum, möglichst naturbelassene und unverarbeitete Lebensmittel zu essen. Fast Food, Fertiggerichte und künstliche Zusatzstoffe fallen dabei weg, genau wie raffiniertes Zucker und Weißmehl, da diese stark industriell verarbeitet sind. Stattdessen kommen Vollkornprodukte, viel Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte auf den Teller. Superfoods können die cleane Ernährung ergänzen, sind aber kein Muss. Wer sich abwechslungsreich und gesund ernährt, bekommt auch ohne exotische Superfoods alle nötigen Nährstoffe. Wir haben schließlich auch genügend heimische Superfoods wie Äpfel, Beeren, Spinat, Grünkohl oder Kürbisse. Für mich sind aber auch die exotischen Superfoods ein „Gesundheits-Plus“, denn das Experimentieren mit diesen Lebensmitteln macht mir viel Spaß.

### Einige Superfoods stellst du auf deinem Blog vor. Hast du darunter Favoriten? Und wenn ja, aus welchen Gründen?

Ich liebe Chia-Samen, Goji-Beeren, Matcha und Quinoa, um nur ein paar Superfoods zu nennen. Chia-Samen beispielsweise haben nur einen sehr geringen Eigengeschmack, dafür quellen sie auf, sobald man Flüssigkeit hinzugibt. So kann man aus ihnen ganz einfach eine zuckerfreie Chia-Marmelade oder einen Chia-Pudding herstellen, die nicht nur lecker schmecken, sondern auch noch sehr gesund sind.

### Gibt es auch Superfoods, die dich skeptisch stimmen?

Ja, auf jeden Fall. Moringa beispielsweise konnte mich bisher geschmacklich nicht vollends überzeugen. Hinter dem Superfood-Trend steckt eine riesige Marketingmaschine – deshalb lese ich viel über die

jeweiligen Lebensmittel und bilde mir mein eigenes Fazit, statt nur auf die Werbeversprechen zu hören. Exotische Superfoods können natürlich viel teurer verkauft werden, als beispielsweise ein Apfel – dabei haben viele unserer einheimischen Lebensmittel genauso gute Nährstoffe wie die Superfoods vom anderen Ende der Welt. Grundsätzlich probiere ich Superfoods aber wahnsinnig gerne aus und es macht mir viel Spaß, immer wieder neue gesunde Lebensmittel kennen zu lernen.



Bunter Quinoa Tabouleh mit Granatapfel Foto: Hannah Frey

### Wo kaufst du am liebsten ein?

Das ist ganz unterschiedlich. Ich versuche, so viel wie möglich in Bio-Qualität einzukaufen, entweder direkt im Bio-Laden, wenn es schnell gehen muss, aber auch mal im „normalen“ Supermarkt. Und wenn ich gar keine Zeit habe, bestelle ich auch mal online und lasse mir eine Bio-Kiste nach Hause liefern.

## 10 Fragen an... Projekt: Gesund leben

### Welches Küchenutensil ist absolut unentbehrlich für dich?

Mein Hochleistungsmixer. Damit bereite ich Smoothies, Nussmilch und Rohkost-Pralinen zu, püriere Suppen und vieles mehr.

### Du hast u.a. einige Kochbücher rund um „Clean Eating“ herausgebracht. Was für Rezepte erwarten uns da und wie unterscheiden sie sich von denen auf deinem Blog?

In „Clean Eating – Natürlich kochen“ sind 80 Rezepte zu finden, die vom Frühstück über Vorspeisen und Hauptspeisen bis hin zu Desserts und Kuchen reichen. Alle Rezepte sind vegetarisch, viele auch vegan. Meine Favoriten sind unter anderem die Risotto-Kugeln mit Spinat und Feta und der Mandelkuchen. Die Rezepte sind alle einfach nachzukochen und die meisten sind in höchstens 30 Minuten zubereitet. Der größte Unterschied zwischen den Rezepten auf dem Blog und in meinen Büchern ist wahrscheinlich, dass ich für die Bücher viel genauer arbeiten muss und jede Mengenangabe ganz genau notieren muss. Eigentlich koche ich eher „Pi mal Daumen“, was man auch an einigen meiner Rezepte auf dem Blog merkt.



Chia-Schoko-Pudding mit Minze Foto: Hannah Frey

### Hast du noch einen Tipp, wie man für sein persönliches „Projekt: Gesund leben“ motiviert bleibt?

Gesund leben soll Spaß machen, dann ist man automatisch motiviert, weiter zu machen. Wer gerne

Sport treibt, sich gesund ernährt und sich gerne bewusste Auszeiten vom stressigen Alltag nimmt, dem fällt es viel einfacher, dauerhaft gesund zu leben. Um beim Beispiel der gesunden Ernährung zu bleiben: Richtig zubereitet schmeckt gesundes Essen viel besser als Fast Food und Co. Das heißt ja nicht, dass man bis zum Ende seines Lebens darauf verzichten muss. Ab und an ist ein Stück Kuchen oder ein Burger vollkommen in Ordnung, wenn die Basis stimmt.