

Iris Hammelmann



# GESUNDHEITS- KNIGGE

Benimm-Regeln für einen  
besseren Umgang mit Dir selbst



TRIAS

- 7 Vorwort
- 8 **Ernährung –  
Was gutes Benehmen mit dem  
Darm zu tun hat**
- 10 Die Tischmanieren
- 15 Das perfekte Menü
- 26 Der Lebensmittel-Knigge
- 32 Typgerechte Ernährung
- 36 Essen zwischen Tür und Angel
- 40 **Spezial:** So vermeiden und entschärfen Sie Peinlichkeiten kniggegerecht
  
- 46 **Bewegung –  
Was gutes Benehmen mit den  
Muskeln zu tun hat**
- 48 Perfekter Auftritt
- 55 Körperhaltung
- 63 Selbstmotivation
- 69 Muskelpflege
  
- 74 **Gewichtskontrolle –  
Was gutes Benehmen mit einer  
guten Figur zu tun hat**
- 76 Nein sagen – höflich, aber bestimmt
- 82 Geschäftsessen
- 85 Trainieren und kaschieren

8



„Gründlich gekaut ist halb verdaut“  
und Schlingen echt abstoßend.  
Warum genussvolles Essen in aller  
Ruhe gesünder und attraktiver ist,  
erfahren Sie im Kapitel Ernährung.

46



Wollen Sie in Zukunft träge und  
schwabbelig auf dem Sofa liegen  
oder fit und fröhlich durch die  
Gegend joggen? Das Kapitel  
Bewegung macht Ihnen Beine.



74

Im Kapitel Gewichtskontrolle erfahren Sie, wie Sie leichter werden, ohne auch gleich Ihre gute Laune über Bord zu werfen. Tipps zum Halten des Wohlfühlgewichts inklusive.



102

Ihr Körper ist sehr leidensfähig und schluckt lange, bevor er sich wehrt. Das Kapitel Entgiftung und Entschlackung macht Sie mit Ihrer persönlichen Müllabfuhr vertraut.



122

Sie glauben, wer ständig gestresst ist, hat ein interessantes Leben und ist gefragt? Quatsch! Schalten Sie mit dem richtigen Stressmanagement ruhig einen Gang runter.

- 99 Dank sagen
- 102 **Entgiftung, Entschlackung – Was gutes Benehmen mit Leber und Nieren zu tun hat**
- 104 Körperkommunikation
- 116 Innen sauber – außen schön
- 122 **Stressmanagement – Was gutes Benehmen mit der Seele zu tun hat**
- 123 Versöhnungsgeschenke
- 137 Selbst-PR
- 140 Programmieren Sie sich positiv

*Ernährung*

## Was gutes Benehmen mit dem Darm zu tun hat

*»Gib wohl acht auf das, was deiner Konstitution schädlich und dienlich ist, was Dir wohl und was Dir übel bekommt!«*

Genau – denn gutes Benehmen bei Tisch soll auch bei Ihrer Gesundheit gut ankommen. Rumlümmeln, zu tief ins Glas schauen und Schlingen sind nicht nur für Ihre Mitmenschen unangenehm, sondern wirken sich auch negativ auf Ihre Gesundheit aus.

## KÖNNEN SIE KNIGGE?

An den meisten Speisen fehlt mir Salz. Deshalb würze ich immer gleich nach, ohne vorher zu probieren.

Darf ich das?

Ich bin eine sehr lebhafte Person. Bei Tisch kann es da schon mal passieren, dass ich mit dem Besteck in der Hand gestikuliere.

Ist das okay?

Ich habe mir zum Nachtisch im Restaurant eine Wassermelone bestellt.

Wie esse ich die Frucht?



## Die Tischmanieren



Wenn es um gutes Benehmen geht, fallen den meisten zuerst die Tischmanieren ein. Dies ist zweifelsfrei der Bereich mit der stärksten und offensichtlichsten Außenwirkung, hier verrät sich die Kinderstube. Fängt der adrett frisierte Herr im Anzug an, sich hinter vorgehaltener Hand in den Zähnen zu bohren, ist es damit nicht weit her. Doch das Verhalten während des Essens, oder nennen wir es Essverhalten, hat gleichzeitig die größte

Innenwirkung. Es gilt nicht nur: Jeder ist, wie er isst, also Ferkel oder feiner Mensch, sondern jeder ist auch, was er isst, also fit und gesund oder eben nicht.

Das liegt einfach daran, dass alles, was wir oben in uns hineinstopfen, früher oder später im Darm landet. »liihh!«, sagen Sie jetzt vielleicht und rümpfen die Nase. Zu Unrecht! Ohne den Darm wäre unsere Immunabwehr aufge-

schmissen, denn er verfügt mit seiner Schleimhaut über eine mechanische Barriere, die Angreifer abhält – und in ihm wohnen 80 % aller Immunzellen! Das

heißt, im Darm werden nicht nur die toten Vitalstoffe der Nahrung – wenn denn welche drin sind – nutzbar gemacht, sondern auch Schadstoffe entsorgt.

## Die wichtigsten Regeln

» Ob bei einem Geschäftsessen oder einer privaten Einladung, die wichtigsten Regeln zu beherrschen, zahlt sich in jedem Fall aus. Und zwar doppelt: als Charmefaktor und als Darm-Faktor.

**Alkohol:** Am besten nur in Maßen genießen. Wenn Sie sich an den Inhalt dieses Büchleins nicht mehr erinnern können, haben Sie nicht nur unzählige kleine Gehirnzellen gekillt, sondern war es mit Sicherheit auch für Ihre Leber zu viel. Übrigens darf Alkohol bei jedem Anlass ohne Angabe von Gründen abgelehnt werden. Mehr dazu auf Seite 24.

**Bouillon:** Eine Brühe als Menüstart ist super! Sie füllt den Magen mit viel Flüssigkeit und bewirkt damit ein schnelles Sättigungsgefühl. Außerdem werden die enthaltenen Zutaten quasi im Kochwasser serviert, weshalb die meisten Mineralien noch enthalten sind. Also unbedingt bestellen! Im Gegensatz zu schweren sahnigen Varianten sind

klare Brühen meist auch fettarm. Beim Verzehr können Sie allerdings leicht miten im Fettnapf landen.

Deshalb merken: Suppe niemals pusten, um sie abzukühlen. Nehmen Sie lieber nur wenig auf den Löffel, den Sie in Deutschland übrigens mit der Spitze voran zum Mund führen. Schlürfen ist eklig, Brot eintauchen leider auch verboten. Cremige Suppen werden ausgelöffelt – der Teller bleibt dabei stehen. Klare Varianten, die in einer Tasse mit Henkel serviert werden, dürfen zum Schluss getrunken werden.

**Buffet:** Die Schlacht am kalten Buffet, wie in Liedern besungen, sollte unbedingt Gegenstand von Witzen bleiben, anstatt den eigenen Ehrgeiz zu wecken. Drängeln geht gar nicht. Sie outen sich damit schnell als Egoist, der befürchtet, nicht genug abzukriegen. Lassen Sie sich besser Zeit, statt hektisch auf den Teller zu häufen, was auch immer Ihnen unter

---

### Vielfalt kontra Unverträglichkeit

Ob Mehl oder Milch, einige Lebensmittel verursachen bei vielen Menschen die unterschiedlichsten Störungen. An einem guten Buffet sollte immer ein Fachmann bereitstehen, der Ihnen über die Inhaltsstoffe Auskunft geben kann.

---

den Löffel kommt. Statt Völlegefühl, Übelkeit und Sodbrennen zu riskieren, können Sie bewusst einen perfekten Mix aus Vitaminen und Mineralien zusammenstellen, der auch Ihrer Gesundheit schmeckt.

**Fisch:** Mag ich nicht, gibt's nicht! Jeder kann die Fischart oder Zubereitungsart finden, die ihm schmeckt. Versuchen Sie es – denn wenn Seefisch auf Ihrem Speiseplan steht, werden Sie sich vital fühlen wie der sprichwörtliche Fisch im Wasser. Das liegt zum einen am Jod, dem Spurenelement, das ganz entscheidend zur Gesundheit Ihrer Schilddrüse beiträgt. Zum anderen ist die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren top. Mit denen tun Sie sich richtig gut, denn sie helfen, die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verhindern.

Außerdem wirken diese Fettsäuren entzündungshemmend, lindern rheumatische Beschwerden und machen eine schöne Haut.

Als ob das nicht schon Grund genug wäre, gleich mal auf den Fischmarkt zu gehen! Doch der Verzehr macht auch noch gute Laune und Sie damit zum angenehmen Zeitgenossen. Der Grund sind Aminosäuren und B-Vitamine, die über hormonelle Regelkreise die Stimmungslage ins Hoch manövrieren, Reizbarkeit, Stress-Effekte und Antriebslosigkeit dagegen spürbar senken.

**Haltung:** Sitzen Sie aufrecht und mit geradem Rücken eine Handbreit vom Tisch entfernt. Sie wirken dadurch auf Ihre Tischgenossen prägnanter, als wenn

---

### Das Haar in der Fischsuppe

Leider sind viele Fischarten, gerade die fettreichen, stark mit Schwermetallen belastet. Der Verzehr gefährdet dann auch Ihre Gesundheit. Umweltorganisationen wie Greenpeace informieren, welche Sorten gerade empfehlenswert sind und von welchen Sie eher das Besteck lassen sollten. Dort erfahren Sie auch, welche Fischart vom Aussterben bedroht ist und welche Sie mit gutem Gewissen verspeisen dürfen.

---

Sie hinten im Stuhl hängen. Außerdem engen Sie durch diese Haltung Ihren Magen nicht ein und können das Essen unbeschwert genießen.

**Kleiner Tipp:** Die Serviette gehört auf den Schoß und nicht um den Hals wie ein Lätzchen. Sie essen schließlich schon länger als ein Kleinkind und dürfen das ruhig zeigen. Benutzen Sie die Serviette ausschließlich, um den Mund abzutupfen. Sie ist nicht dazu gedacht, über die feuchte Stirn zu wischen oder gar als Taschentuchersatz herzuhalten. Nach dem Essen wird sie gefaltet und links neben dem Teller abgelegt.

**Nein sagen:** Falls man Ihnen jahrelang eingeredet hat, es gäbe irgendeinen Zusammenhang zwischen leer gegessenen Tellern und Meteorologie, vergessen Sie es! Diese alte Binsenweisheit beruht auf einem sprachlichen Übertragungsfehler. Glücklicherweise hat sich die Erkenntnis inzwischen in geltenden Tischmanieren niedergeschlagen. Hören Sie auf Ihren ganz persönlichen Körper-Knigge. Und der sagt: Bevor Sie platzen, dürfen Sie getrost einen Rest zurückgehen lassen. Auch wenn Sie etwas nicht mögen oder vertragen, ist es völlig in Ordnung, abzulehnen. Machen Sie aber kein Aufhebens darum. Lassen Sie stillschweigend etwas liegen oder reichen Sie eine Platte oder

Schüssel kommentarlos weiter, ohne sich davon zu nehmen.

Sich aus Höflichkeit den Bauch vollzuschlagen, sorgt nur in Ihrem Gedärm für Unwetter. Dort wird es grummeln und poltern, was höchst unangenehm ist, wenn Sie den Abend oder die Nacht nicht allein verbringen. Überdies: Was schon auf dem Teller überflüssig war, wird es auch auf Ihren Hüften sein.

