

So, hier sind wir nun, beim heißen Eisen der Ernährung. Wie umgehen wir die Fallen des Alltags, die kleinen Ernährungssünden zwischendurch und was tun wir, wenn der Heißhunger so richtig zuschlägt? Auf und davonflattern, sagt Anton Emil. Ja, der hat leicht reden. Der geht ja auch in keinen Supermarkt, wo er von all den schön verpackten, optisch ansprechenden Süßigkeiten regelrecht gejagt wird, bis man entweder nachgibt oder wirklich nur mehr stur den Einkaufswagen weiterschiebt, ohne sich umzusehen. Heutzutage könnte man glauben, es gibt schon kein ordentliches Essen mehr, vor lauter bunten Displays gängiger Süßwarenmarken. Macht es euch einfach, besucht die Obst- und Gemüseabteilung, geht zu den Milchprodukten, ab und an mal zum Fleisch und dann kauft ihr noch eure Vollkornpasta und Hülsenfrüchte und sucht euch noch einen guten Bäcker eures Vertrauens oder seht mal in die Brottheke eures örtlichen Biosupermarkts. Den Rest durchlauft ihr besser im Eiltempo. Besucht lokale Wochenmärkte, geht in kleine Läden, seht euch nach Alternativen um. Und kämpft euch langsam raus aus der täglichen Versuchung.