Artikel vom 02.01.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 22:03 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/ernaehrung-ist-ein-lifestyle-thema

„Ernährung ist ein Lifestyle-Thema“

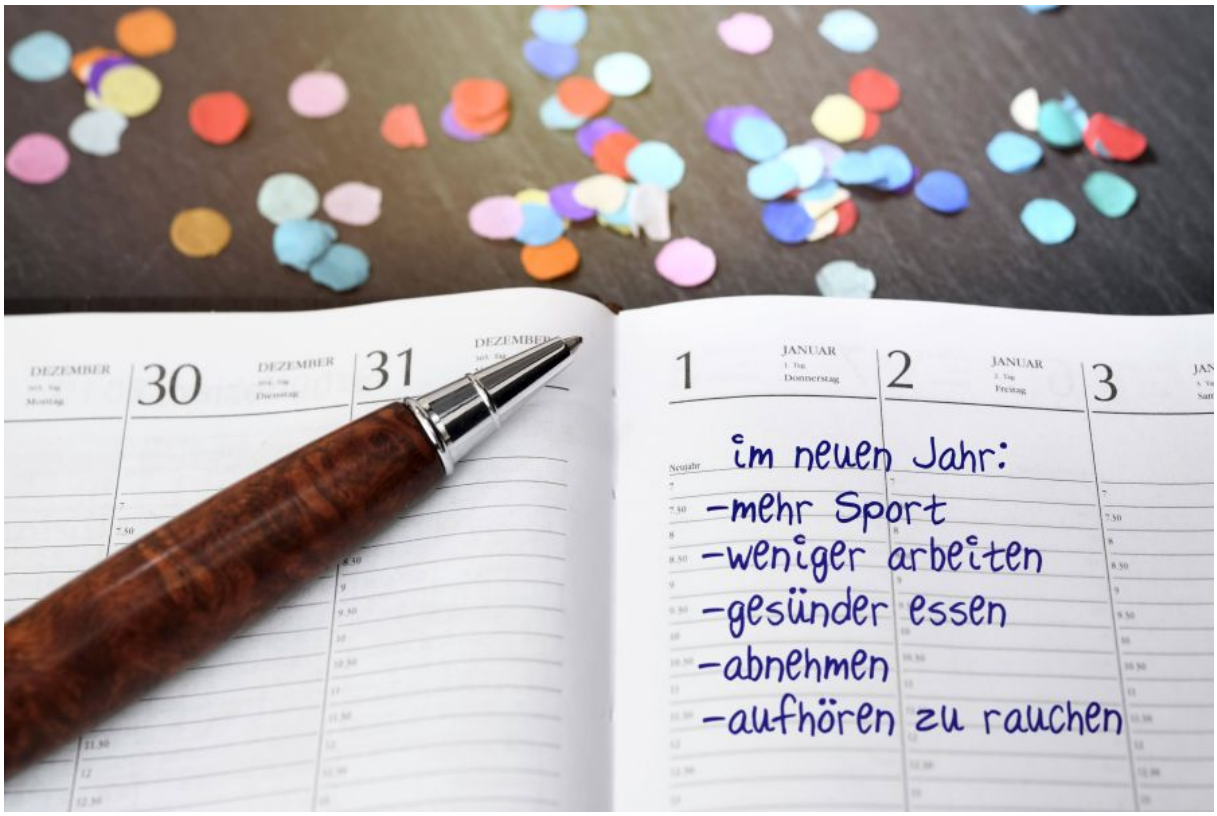


Foto: imago/Christian Ohde

Immer wieder im Jahr gibt es Momente, in denen Menschen gemeinsam oder individuell ihre Ernährungsgewohnheiten verändern wollen, so wie jetzt zum Jahresbeginn. Biologin und Diätologin Katharina Miedzinska-Baran will mit ihren Tipps Entspannung in eine Situation bringen, die von Zweifeln bei der Essenswahl, Abnehmfrust und Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper geprägte sein kann.

LZ Rheinland: Frau Miedzinska-Baran, wenn jemand beim Thema Ernährung denkt: Nicht schon wieder – ich kann es nicht mehr hören! Warum sollte er trotzdem weiterlesen?

K. Miedzinska-Baran: Ich verstehe alle, die das denken. Wenn es nicht mein Beruf wäre, würde ich es wohl auch als stressig und belastend wahrnehmen, weil man zum Thema Ernährung so viel Unterschiedliches liest. Ich versuche mich von den allgegenwärtigen Trends und Hypes zu distanzieren und stattdessen einen Weg zu einer ausgewogenen und bedürfnisorientierten Alltagsernährung aufzuzeigen.

ke

Mehr in LZ 1-2025 ab S. 52.