

# Zurück zum Ursprung

Nach intensiven Selbstfindungsreisen hat sich Andrea Heller der ganzheitlichen Ernährungsberatung verschrieben. Für uns beleuchtet sie aktuelle Ernährungstrends und verrät, für wen sie geeignet sind.

Mit Ernährungsberatern und Ernährungsberaterinnen ist es wie mit Trends. Es gibt immer mehr – und wer beziehungsweise was einem wirklich hilft, muss man selbst herausfinden. Andrea Heller ist keine typische Ernährungsberaterin. Ihre Karriere begann nicht in einer Praxis, sondern weit weg in Asien und Lateinamerika. Ursprünglich hatte sie im Marketing gearbeitet, bis ihr Weg sie über zwei Selbstfindungsreisen – neun Monate in Asien und ein Jahr in Lateinamerika – dazu führte, ihr Leben grundlegend zu verändern. Das war für sie auch bitter nötig, denn durch ihren Job war die diplomierte Betriebsökonomin in ein klassisches Burnout geraten. Als die Luzernerin von ihrer Auszeit zurückkam, entschied sie sich, nicht nur ihren Beruf, sondern auch ihr Leben grundlegend zu verändern.

Ihre Umgebung, die Welt der Ernährungsberatung zu betreten, war mehr Zufall als Plan. Doch der wachsende Markt und ihre Faszination für das Thema überzeugten sie. Seit Januar 2015 widmet sich Andrea Heller mit Kopf, Herz und Bauch ihrer neuen Berufung. Heute ist sie weit mehr als nur

eine Ernährungsberaterin. Sie bietet ganzheitliche Betreuung an, die über das bloße Essen hinausgeht. Stressmanagement, Resilienztraining, mentale Stärke und Suchtprävention gehören ebenfalls zu ihrem Repertoire. Ihr Leitspruch? «The distance between your dreams and reality is called action» – die Distanz zwischen deinen Träumen und der Realität nennt man Handlung.

Für Heller ist Ernährung denn auch ein Teil eines Gesamtbilds, das den gesamten Lebensstil umfasst. Ihr Ansatz? Zurück zu den Wurzeln. «Unser Stoffwechsel hat sich seit der Urzeit kaum weiterentwickelt», erklärt sie. «Zucker und Getreide gab es damals nicht. Wir sollten uns so natürlich wie möglich ernähren.» Ihr Konzept dreht sich um naturbelassene Lebensmittel, festgelegte Mahlzeiten und einen erhöhten Proteinkonsum. Doch was hält sie von den aktuellen Ernährungstrends? Was bringt etwas, was ist eher cleveres Marketing? Gemeinsam mit Andrea Heller werfen wir einen kritischen Blick auf fünf populäre Ernährungstrends und finden heraus, wie gesund sie wirklich sind.



## Vitamine und Supplementierung

Nahrungsergänzungsmittel boomen, und auch für Andrea Heller ist Supplementierung sinnvoll, ja fast zwingend. Die Gründe sind vielfältig: Ausgelaugte Böden, unreife Ernten, lange Transportwege und Lagerzeiten sowie falsche Zubereitungsarten führen dazu, dass die Lebensmittel in den letzten Jahrzehnten massiv an Nährstoffen verloren haben. Mikronährstoffe sind aber wie der Treibstoff für unseren Motor. Leiden wir über Jahre an einer Unterversorgung, ist das der Nährboden für diverse Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthrose, neurodegenerative Erkrankungen oder Krebs. Sie rät daher ganz klar zu einer Supplementierung mit hochwertigen Zusatzpräparaten. Aber Achtung, auch hier gilt: Qualität vor Quantität.



## Keto und Extreme Low Carb

Die ketogene Ernährung, die auf extrem kohlenhydratarme und fettreiche Kost setzt, hat ihren Platz in der Prävention von Krankheiten wie beispielsweise Krebs, meint Andrea Heller. Dennoch warnt sie vor einer dauerhaften Anwendung. «Die klassische Keto-Diät ist sehr extrem und schwer durchzuhalten», erklärt sie. Der völlige Verzicht auf Früchte, wie es bei der strikten Keto-Diät verlangt wird, ist für sie nicht sinnvoll. Sie rät dazu, Keto punktuell für einige Wochen anzuwenden, um den Zuckerhaushalt des Körpers zu regulieren, aber danach zu einer ausgewogeneren Ernährung zurückzukehren. «Es geht darum, den Zucker in den Zellen auszuhungern. Aber: Man sollte auch noch leben dürfen.» Für sie gilt auch hier das Pareto-Prinzip: «Wenn man sich zu 80 Prozent einigermaßen gesund verhält, liegen auch 20 Prozent Ausnahmen drin.»



In Kürze

## Andrea Heller

Ganzheitliche Ernährungsberaterin

Andrea Heller war für international tätige Unternehmen in leitenden Positionen im Marketing aktiv. Bis ein Burn-out sie zum Umdenken bewegte. Seit 2015 stärkt sie Leader durch ganzheitliches Coaching zu verstärkter Resilienz und gesteigerter Performance (Online-Termine). Unternehmen unterstützt sie mit Seminaren in den Themenbereichen: Ernährung und Gesundheit, Stressmanagement und Resilienz, Suchthematiken sowie Mindset-Training und Persönlichkeitsentwicklung. Ihr Fokus liegt auf der Aufklärung, Bewusstmachung und Aktivierung der Eigenverantwortung für eine erfolgreiche Transformation.

→ [balanceyourlife.ch](https://balanceyourlife.ch)

## Fasting / Intermittierendes Fasten

Intermittierendes Fasten ist in aller Munde, doch für Andrea Heller ist dieser Trend mit Vorsicht zu genießen. Während das Prinzip des Fastens nichts Neues ist und die Autophagie, das körpereigene Zellsystem zur Entgiftung, ankurbelt, sieht sie die heutige Umsetzung kritisch. Besonders das Auslassen des Frühstücks, wie es beim Intervallfasten populär ist, könne zu Problemen führen. Die Hauptmahlzeit auf den Abend zu verlegen, ist weder für das Gewichtsmanagement noch für die Regeneration förderlich. Wenn der Körper in der Nacht mit Verdauen beschäftigt ist, fehlt ihm die Kapazität für viele andere gesundheitsfördernde Prozesse, welche nachts laufen.

## Ingwer-Hype und Apfelessig-Shots

Ingwer-Shots und Apfelessig sind die Shootingstars unter den natürlichen Heilmitteln, aber Andrea Heller dämpft die Erwartungen. «Ja, sie haben positive Effekte auf den Stoffwechsel und die Verdauung, aber sie sind keine Wundermittel», stellt die Ernährungsberaterin klar. Während Ingwer den Stoffwechsel ankurbeln kann und Apfelessig eine präbiotische Wirkung im Darm hat, sieht sie die Gefahr, dass diese Trends überbewertet werden. «Viele Menschen suchen nach der einen Wunderpille, die es einfach nicht gibt. Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung lassen sich durch solche Mittel nicht ersetzen.»

## Protein-Hype

Protein ist der unangefochtene Star unter den Makronährstoffen. Andrea Heller erklärt, dass unser Körper, inklusive Hormonen und Organen, massgeblich aus Proteinen besteht. Dennoch konsumieren die meisten Menschen viel zu wenig davon. Heller empfiehlt eine tägliche Proteinzufuhr von 1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht, was erheblich mehr ist, als viele denken. «Nur mit extra viel Poulet ist das schwer zu erreichen», sagt Heller. Deshalb rät sie, qualitativ hochwertige Proteinpräparate in den Speiseplan zu integrieren.