



Activia & Achim Sam auf der Suche nach Wohlfühltipps: Teil 3

Leckeres Essen auf dem Teller: Wohlfühl-Tipps der Foodbloggerin Mel Buml

Haar, 15. Juli 2014. Essen bedeutet Genuss und trägt zum inneren Wohlfühl bei. Die Activia Wohlfühl-Umfrage hat gezeigt: Eine gesunde Ernährung ist den deutschen Frauen sogar wichtiger als guter Sex! Ein Grund mehr für den Activia Wohlfühlexperten Achim Sam einigen Ernährungsgeheimnissen auf die Spur zu kommen. Nachdem er schon der Tänzerin Isabela Silvová und dem Musiker Paolo Lamazza ihre Wohlfühl-Tipps entlockt hat, führt ihn seine Reise nun zu der Foodbloggerin Mel Buml von GourmetGuerilla.de, die ihm ihre Geheimnisse einer bewussten Ernährung verrät.

Mel Buml führt ein aufregendes und stressiges Leben. Sie ist Mutter eines Sohnes, strategische Beraterin in einer Werbeagentur und nebenbei betreibt sie noch erfolgreich den Foodblog GourmetGuerilla.de. Kochen ist dabei ihr sicherer Hafen, ihr Garant für Entspannung. Warum das Zubereiten von Essen ihr soviel Wohlfühl verschafft, verrät sie dem Activia Wohlfühlexperten Achim Sam.

- **Mel Buml rät: Bewusster essen**

Jeder von uns kennt das: Es ist stressig im Beruf und es bleibt kaum Zeit zum Essen, geschweige denn zum Kochen. Also wird es mal wieder das schnell verschlungene, fettige Stück Pizza zwischen Tür und Angel. Doch Mel Buml weiß: Es ist sehr wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, was man den ganzen Tag zu sich nimmt. Essen sollte ein bewusster Akt sein, auf den man sich ganz und gar einlässt. Das heißt nicht, dass jede Kalorie zweimal umgedreht werden oder man auf jede Süßigkeit verzichten muss. Es bedeutet, dass man sich beim Essen auch auf die Lebensmittel konzentrieren sollte, um diese mit allen Sinnen zu genießen. Dadurch ist die Nahrung nicht nur besser bekömmlich – es wird auch verhindert, dass wir unüberlegt zu viel nebenbei naschen.

- **Mel Buml rät: Unverarbeitete Zutaten zum Kochen verwenden**

Auch wenn man es einmal eilig hat, es muss nicht immer das Fertig-Nudel-Gericht aus



der Tüte sein. Mel Buml ist überzeugt: Unverarbeitete Zutaten zu verwenden, zum Beispiel vom Einkauf auf dem Markt, und den Prozess der Herstellung eines Gerichts selbst zu erleben, ist eine sehr befriedigende Art des Kochens – und dauert nicht zwangsläufig lange. Gerade für Büromenschen, die den ganzen Tag nur theoretisch arbeiten, kann der handwerkliche Prozess des Kochens eine Entspannung und einen Ausgleich bedeuten. Und noch ein Pluspunkt: Unsere Sinne werden schon vor dem Verzehr angeregt durch Farben, Wohlgerüche, vielfältige Formen und Konsistenzen von vielleicht bislang unbekanntem Gemüse. So lässt sich das Essen viel intensiver genießen.

- **Mel Buml rät: Auszeiten nehmen**

Als Mutter und Geschäftsfrau weiß Mel Buml, wie wichtig es ist, sich regelmäßig Auszeiten für sich zu nehmen – gerade wenn man von Job und Familie voll eingespannt ist. Das Essen auch einmal an einem anderen Ort zu sich zu nehmen, hat sogar Einfluss auf unsere Stimmung. Der Ernährungspsychologe Thomas Elrott betont, dass Nahrung, die unser Belohnungszentrum im Gehirn anspricht – wie z.B. Schokolade – sich nur auf unsere Laune auswirken kann, wenn auch die Umgebung stimmt und man positive Erinnerungen mit dem Ort verbindet.

- **Mel Buml rät: Wohlfühl-Essen für die Arbeit**

Sich während eines langen Arbeitstages so zu ernähren, dass man sich wohlfühlt, ist nicht immer einfach. Mel Buml versichert: Schon kleine Veränderungen können Großes bewirken. Sei es sich kleine Leckereien selbst mitzubringen oder in der Mittagspause nicht immer den gleichen Trott einzuschlagen, sondern auch einmal an der frischen Luft zu essen – ein bisschen Abwechslung durchbricht das Einerlei und hält uns frisch.



Über Activia & Achim

Mit der Activia Wohlfühl-Umfrage fand Danone heraus, dass nur neun Prozent der Deutschen wissen, was sie tun können, wenn es ihnen mal nicht so gut geht. Grund genug, um Achim Sam, Ernährungswissenschaftler, Lifestyle-Redakteur und Autor des Bestsellers „24 Stunden Diät“ als Experten zu verpflichten und gemeinsam mit ihm Wohlfühl Tipps zu sammeln. Als Activia Wohlfühlexperte befragt Achim Sam drei Experten aus den Bereichen Musik, Tanz und Ernährung rund um das Activia Motto „Wohlfühlen kommt von innen“ und entlockt ihnen alltagstaugliche Tipps, die Verbraucher 24 Stunden am Tag anwenden können, um sich besser zu fühlen.

Über die Activia Wohlfühl-Umfrage

Die bevölkerungsrepräsentative Activia Wohlfühl-Umfrage wurde im Zeitraum vom 11.3. bis zum 12.3.2014 online durchgeführt. Befragt wurden 1.052 Deutsche im Alter von 14 bis 69 Jahren.

Activia: Seit 2004 einer der beliebtesten Joghurts in Deutschland

Activia ist weltweit die größte Marke unter den Milchfrischeprodukten. Eingeführt in 1987 gibt es Activia heute in 70 Ländern auf fünf Kontinenten. In Deutschland ist Activia seit 2004 auf dem Markt. Activia enthält neben herkömmlichen Joghurtkulturen die besondere Bifidus Kultur ActiRegularis. Durch diesen Mix an Kulturen erhält Activia seinen charakteristisch milden und bei Konsumenten so beliebten Geschmack. Zur Produktfamilie gehören fünf verschiedene Joghurtprodukte mit jeweils zahlreichen, verschiedenen Geschmackssorten. Ob Natur, Fruchtsorten, Trockenfrucht, Cerealien oder Müsli: Activia bietet eine große Vielfalt. Hinter den Activia Produkten stehen 90 Jahre Danone Erfahrung und Begeisterung für Milchprodukte.

Über Danone

Danone steht seit 1919 für Joghurttradition und zeichnet sich bis heute durch eine besondere Expertise für feinsten Joghurtgenuss aus. In den deutschen Molkereien Rosenheim, Ochsenfurt und Hagenow verwendet Danone die frische Milch regionaler Landwirte für höchste Qualität und Frische seiner Joghurt- und Milchfrischeprodukte. Beliebte Marken von Danone sind Activia, Actimel, Fruchtzwerge, Dany Sahne, Danone Disney® und neu: die Danone Mars® Produkte.

Für Bildmaterial und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Sandra Ibing, Danone GmbH, Tel.: 089 / 62733 – 374, E-Mail: presse@danone.de

Larissa Reith, fischerAppelt, relations GmbH, Tel.: 089 / 7474 66 – 32 E-Mail: lare@fischerappelt.de

Alle aktuellen Presseinformationen finden Sie auch in unserem Newsroom: <http://presse.danone.de>