

Richtig und gesund abnehmen – aber wie?

Der Frühling naht mit Riesenschritten und damit auch die Zeit, in der man nicht mehr in dicker Winterkleidung, sondern wieder in leichter und auch farbenfroherer Kleidung unterwegs ist. Dann schmerzt es besonders, wenn die Frühjahrsgarderobe vom letzten Jahr nicht mehr passt. Genau jetzt ist der Zeitpunkt dafür, mit der Arbeit an der „Sommerfigur“ zu beginnen, und nicht erst im Mai/Juni, wenn die Zeitungen mit diversen Crash-Diäten gefüllt sind. Dann ist es längst zu spät für ein gesundes Abnehmen, das nur über einen längeren Zeitraum sinnvoll ist. Zu einer gesunden Abnahme brauchen Sie zwar mehr Geduld, aber dafür weniger eisernen Willen und Radikalität als für all die in den Medien angepriesenen, zumeist einseitigen Crash-Diäten. Beginnen Sie also schon rechtzeitig umzudenken und Ihrem Körper mit einer langfristigen Ernährungsumstellung etwas Gutes zu tun, dann brauchen Sie sich vor keinem Sommer mehr zu fürchten und gewinnen außerdem langfristig an Lebensqualität dazu.

Worum geht es nun beim Abnehmen:

Es gilt das einfache Prinzip: der Körper muss mehr Kalorien verbrauchen, als ihm zugeführt werden. 2 Faktoren haben maßgebenden Einfluss auf Ihren Energieverbrauch und damit auch auf Ihr Körpergewicht: **Ernährung und Bewegung.**

Das heißt, dass eine Kombination aus Nahrungsreduktion und Bewegungssteigerung am zielführendsten ist. Aber Vorsicht: Übertreibung tut selten gut! Weder führen zu große sportliche Anstrengungen noch eine Hungerkur a la Hollywood zum gewünschten Ergebnis. Im Gegenteil: dies erhöht nur das Risiko des gefürchteten Yo-Yo-Effekts, der folgende Gründe hat: Beim Fasten bzw. während der Hungerdiät reduziert der Körper seinen Energiebedarf stark um mit der verringerten Nahrungszufuhr besser zurechtzukommen. Er greift weiters zur Energiegewinnung auf Muskelgewebe – und nicht, wie durch die Diät angestrebt, auf Fettgewebe – zurück. Der anfangs rasche Gewichtsverlust ist hauptsächlich mit vermehrter Wasserausscheidung und dem erwähnten Muskelabbau zu erklären. Wer nun gleichzeitig auch noch – meist untrainiert – seinen Körper zu sportlichen Höchstleistungen treibt, wird nur eine rasche Erschöpfung und nicht zuletzt damit eine Schädigung seines Körpers bewirken. Wird nach der Hungerkur die Ernährung wieder auf „normal“ umgestellt, baut der Körper umso schneller wieder die Reserven auf. Das liegt daran, dass der Energiebedarf sich nicht genauso schnell wieder erhöht wie die Nahrungszufuhr und der Körper aus der Diät gelernt hat, dass es Reserven für die nächste Hungerkur bedarf. Der Yo-Yo-Effekt tritt (erwartungsgemäß) ein.

Wer schon einige solcher Diäten mehr oder weniger erfolglos hinter sich hat, manövriert sich letztlich in einen Teufelskreis. Im ewigen Hin und Her zwischen Gewichtsabnahme während der Hungerkur und Gewichtszunahme in den Zwischenphasen geht das natürliche, gesunde Essverhalten verloren. Dieses gilt es zurückzugewinnen um gesund und nachhaltig Abzunehmen und damit den Teufelskreis zu durchbrechen!

Ein gesundes Abnehmen stellt keine schnellen Rekorde auf! Die monatliche Gewichtsabnahme sollte nur etwa 1 Kilogramm betragen um einen langfristigen Erfolg zu gewährleisten. Der Körper stellt sich nur so optimal auf die Gewichtsreduktion ein ohne den Grundumsatz völlig herunter zu fahren.

Noch ein wichtiger Leitsatz: Machen Sie sich nicht mit allzu strengen Verboten das Leben schwer, denn Verbotenes ist bekanntlich noch begehrenswerter. Erlauben Sie sich lieber ab und zu eine kleine Sünde, genießen Sie diese aber ganz bewusst. Sie werden sehen, dass dadurch die Versuchung wesentlich geringer ist, über die Stränge zu schlagen.

Faktor Bewegung

Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag indem Sie kurze Strecken öfter zu Fuß zurücklegen und die Treppe statt den Aufzug nehmen. Sie können zum Beispiel während Sie Fernsehen Hometrainer fahren oder sich mit Ihren Freunden zu einem Spaziergang anstatt zum Kinobesuch treffen. Beginnen Sie langsam mit eventuell ungewohnter sportlicher Betätigung, da Sie sonst Gefahr laufen sich zu überfordern. Mit einer langsamen Steigerung haben Sie die besten Chancen auf langfristigen Erfolg. Sehr gut geeignet sind Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen, Walken, Laufen oder Inlineskaten. Der gewählte Sport sollte aber nicht nur widerwillig unter Zwang ausgeübt werden. Wichtig ist, dass man eine Sportart findet, die einem wirklich Spass macht und zu der man sich nicht immer zwingen muss. Regelmäßiger Sport ist aber keine Freikarte für Ernährungssünden, denn dann verpufft der positive Effekt schnell wieder. Je mehr Muskelmasse Sie haben, desto höher ist auf Dauer Ihr Energieverbrauch (Grundumsatz). Das bedeutet auch, dass Sie auch nicht so leicht wieder zunehmen können und so dem Yo-Yo-Effekt entgegen wirken können. **Bauen Sie also Ihre Muskeln (langsam) auf** und erhöhen Sie damit Ihren Energiebedarf auch im Ruhezustand.

Faktor Ernährung

„Abnehmen beginnt im Kopf“ – dieses Motto haben Sie sicher schon gehört. Die richtige Einstellung zu Ihrem Körper und damit auch zu einer bedarfsgerechten Ernährung ist Grundlage einer erfolgreichen Gewichtsreduktion. Werden Sie sich bewusst, aus welchen Beweggründen Sie essen und wie Sie unnötige, d.h. nicht hungerbedingte, Nahrungsaufnahme vermeiden können. Essen Sie nicht aus Gewohnheit oder weil gerade alle anderen essen. **Essen Sie nur, wenn Sie wirklich Hunger haben und hören Sie auf zu essen, wenn Sie satt sind!**

Abnehmen bedeutet dabei nicht den absoluten Verzicht auf alle geliebten Speisen (wie beispielsweise Süßigkeiten, Gebackenes oder Gebratenes) sondern nur ein anderes Maß bei deren Konsumation. Sich gesund zu ernähren bedeutet, seinen Speiseplan abwechslungsreich und ausgewogen zusammenzustellen und damit den Körper optimal mit Nährstoffen jedoch nicht mit einem Überangebot zu versorgen, was langfristig zu einer Steigerung Ihres Wohlbefindens führen wird. Sie müssen sich nicht an einen strengen Plan halten, der Speisen und Tagesablauf festlegt. Überlegen Sie lieber selbst, wie Sie sich gesünder und besser ernähren können und entwickeln Sie so Ihren eigenen Ernährungsplan, der sich bestmöglich mit Ihren Lebensumständen vereinbaren lässt.

Dabei gilt es, nährstoffreiche und energiearme Lebensmittel in angemessenen Mengen miteinander zu kombinieren. Getreideprodukte und Kartoffeln sind der wichtigste Energielieferant und damit die Sattmacher schlechthin, ohne jedoch viele Kalorien durch Fett mitzubringen. Mehrmals täglich sollten Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen, da diese den Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen versorgen und den Magen füllen. Bei der Aufnahme von Fetten muss unterschieden werden, welche vom Körper wirklich benötigt werden und welche ihm nur schaden – jedenfalls kommt es aber bei diesem energiereichen Nahrungsbestandteil auf das richtige Maß an. Pflanzliche Fette enthalten einen großen Anteil an essentiellen ungesättigten Fettsäuren und sollten daher bevorzugt werden. Ein gewisses Mindestmaß an Fetten in der Nahrung benötigt der Körper auch zur Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D und E aus der Nahrung, da es sonst zu Mangelerscheinungen kommen kann – ein weiteres Manko an Hungerkuren.

Zu einer gesunden Ernährung gehört auch eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** von zumindest 2 Litern pro Tag, wobei möglichst zuckerarme, naturbelassene Getränke bevorzugt werden sollten. Meiden Sie die Kalorienfalle Alkohol, da dieser zusätzlich auch noch den Appetit anregt.

Interessieren Sie sich also für Ihr Essen und für seine Zusammensetzung. Achten Sie damit auf versteckte Fette (z.B. in Wurstwaren, Sahneseucen) und hohen Zuckergehalt (z.B. in Softdrinks) und reduzieren Sie die betreffenden Lebensmittel in Ihrem Speiseplan. Ersetzen Sie, wann immer möglich, den Geschmacksträger Fett durch abwechslungsreiche Würzung z.B. mit frischen Kräutern der Saison. Trainieren Sie Ihre Geschmacksnerven!

Ein besonders wichtiger Grundsatz ist: **Genießen Sie das Essen bewusst!** Essen Sie nicht „nur so nebenbei“, wenn Sie sich nicht darauf konzentrieren können, was und wie viel Sie essen. Dazu gehören z.B. das Popcorn im Kino oder die Schokolade während des Fernsehens. Ersetzen Sie solche Snacks, wenn Sie nicht ganz darauf verzichten möchten, durch etwas gesünderes, kalorienärmeres, wie Obst oder Gemüse und tun Sie Ihrem Körper dadurch sogar etwas Gutes. Folgen Sie einem festen Essensritual, auch bezüglich der Umgebung, in der Sie eine Mahlzeit einnehmen. Essen Sie nur bei Tisch und nicht am Sofa bzw. Schreibtisch, da dort die Ablenkung vom Essen zu groß ist. Bereiten Sie die Mahlzeiten mit Liebe und achten Sie auch auf das Aussehen der Speisen und die Tischdekoration, denn „das Auge isst mit“.

Essen Sie nur, was Ihnen wirklich schmeckt und bevorzugen Sie hochwertige Nahrungsmittel und Speisen. Verzichteten Sie auf minderwertige Snacks, die Ihrem Körper zwar viele Kalorien aber nur wenige essentielle Nährstoffe zuführen und damit Ihrer Gesundheit schaden. Verwenden Sie kleine Teller umso auch kleine Portionen optisch nach mehr aussehen zu lassen. Essen Sie immer nur so viel, wie Sie brauchen um satt zu sein. Sie müssen nicht immer den Teller leer essen. Nehmen Sie sich lieber schon vorher nur eine kleine Portion und erst dann einen Nachschlag, wenn Sie wirklich noch hungrig sind. **Essen Sie langsam** und kauen Sie die Nahrung gut. Das Sättigungsgefühl tritt meist verzögert ein, sodass Sie beim schnellen Essen leicht Gefahr laufen mehr zu essen, als zur Sättigung notwendig wäre. Langsame Esser registrieren dieses natürliche Satt-Signal des Körpers rechtzeitig bevor sie zu viel gegessen haben.

Wenn Sie durch viele Diäterfahrungen und häufige Gewichtszunahmen kein richtiges Gespür mehr für Hunger und Sättigung haben, müssen Sie dieses im Rahmen der Ernährungsumstellung erst wieder erlernen. Dabei helfen unter anderem die Festsetzung fixer Essenszeiten und eines kontrollierten Speiseplans, doch auch hier gilt: Essen Sie nie ohne Hunger!

Nach all den Anstrengungen möchte man natürlich das erreichte Gewicht auch halten. Nur eine dauerhafte Umstellung der Lebensgewohnheiten kann auch einen dauerhaften Erfolg ermöglichen. Dazu ist natürlich regelmäßige Motivation nötig, bei der man sich vor Augen hält, was man schon erreicht hat. Ein Zurückfallen in alte Verhaltensmuster sollte so weitgehend verhindert und etwaige Ernährungssünden gleich wieder ausgeglichen werden, denn nicht **ein** Tag, an dem man vielleicht über die Stränge geschlagen hat, sondern die **Summe aller anderen** Tage, an denen man gesundheitsbewusst gelebt hat, zählt. Wenn Sie sich an all diese Dinge halten, stehen Ihre Chancen für den Erfolg gut.

Unterstützende Maßnahmen

Keinen Ersatz für eine gezielte Ernährungsumstellung jedoch zumindest eine kleine Unterstützung kann Ihnen Ihre Apotheke bieten. Was ist dran an den sogenannten Schlankheitspillen und was hilft gerade Ihnen wirklich, Ihr Wunschgewicht zu erreichen? Hier eine kleine Übersicht, wie solche Produkte im Körper wirken:

Man unterscheidet:

Fettblocker – pflanzlich; dadurch wird die Aufnahme der Nahrungsfette zu einem Teil blockiert
→ Sinnvoll, wenn fettreiche Nahrungsmittel die größte Ernährungssünde darstellen

Kohlenhydratblocker – pflanzlich; z.B. mit Bohnenextrakt, hemmt die Aufnahme von Kohlenhydraten
→ Bei Vorliebe für zucker- bzw. kohlehydratreiche Nahrungsmittel

Sättigungsmittel – pflanzliche Ballaststoffe oder homöopathische Hungerkiller, füllen den Magen und führen so zu früherem Sättigungseffekt
→ Wenn Heißhungerattacken immer wieder plagen, aber auch zum leichteren Durchhalten einer kalorienreduzierten Ernährung

Entschlackungs- bzw. Entwässerungsmittel – z.B. mit Spargel

Produkte, die den Stoffwechsel ankurbeln – z.B. mit koffeinhaltigen Pflanzen

Produkte, die den Zuckerstoffwechsel kontrollieren – wenn der Heißhunger (auf Süßes) das Abnehmen erschwert

Eiweißmix-Getränke – zum vollwertigen Ersatz einer Mahlzeit mit weniger Kalorien und zur gleichzeitigen Ankurbelung des Stoffwechsels

Die für Sie richtige Auswahl aus dieser Palette an Produkten kann Ihnen helfen, Ihr Ziel schneller bzw. leichter zu erreichen, ABER keines dieser Produkte kann eine notwendige Ernährungsumstellung und ausreichend körperliche Bewegung ersetzen!

Beginnen Sie also jetzt damit umzudenken, denn Abnehmen beginnt bekanntlich im Kopf!