



SO STELLEN SIE IHRE ERNÄHRUNG UM

Schlank **ohne** Diät

Abnehmen steht 2017 bei vielen ganz oben auf der Liste der guten Vorsätze. Und das Gute ist: Es kann sogar ohne strenge Pläne und lästiges Kalorienzählen klappen! Hier kommen die wichtigsten Tipps für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung. Plus: die besten Schlank-Tricks der EAT SMARTER-Experten.

FOTOS: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



WISSEN

In welchem Tempo sollte man abnehmen?

Zu schnell zu viel zu wollen ist beim Abnehmen kontraproduktiv. Denn dann droht oft der Jo-Jo-Effekt. Optimal ist ein Gewichtsverlust von maximal 0,5 bis 1 Kilogramm pro Woche.

Weniger Kalorien zu sich nehmen als man verbraucht, gesund essen und sich regelmäßig bewegen: Die meisten wissen, wie das Prinzip Abnehmen funktioniert. Trotzdem ist mehr als die Hälfte der Deutschen zu dick. Warum tun sich viele so schwer mit dem Gewichtsverlust? „Der Großteil geht falsch an das Thema heran“, sagt Ernährungsmediziner Prof. Dr. Thomas Kurscheid. „Sie konzentrieren sich nur aufs Kalorienzählen, achten ausschließlich darauf, was sie essen, und überlegen, ob Kohlenhydrate oder Fette die fieseren Dickmacher sind. Dabei wird eines komplett außer Acht gelassen: Um langfristig seine Ernährung umzustellen, muss man auch verstehen, warum man isst.“ – „Aus Hunger“, werden die meisten jetzt sagen, ist doch klar! Doch das ist zu kurz gedacht. Bin ich Frustrierter? Langeweileesser? Stressesser? Esse ich, obwohl ich eigentlich gerade nur eine kleine Pause brauche? „Das sind die Fragen, die man sich stellen muss“, rät Kurscheid. Denn nur so kann man seine persönlichen Kalorienfallen entlarven. Ein Beispiel: Stressesser beruhigen sich durch Essen und fühlen sich dann auch kurz besser. Ziemlich schnell kommt aber das schlechte Gewissen. „Eigentlich wollte ich doch abnehmen!“ Das löst erneut Stress aus – und man greift wieder zum Snack. „Ein Teufelskreis“, sagt Kurscheid und betont, dass man die Ursachen für die Essattacken bekämpfen muss. „Also aktiv gegen den Stress angehen und verhindern, dass er überhaupt entsteht,

statt Frustessen zu betreiben.“ Ein Ernährungstagebuch hilft dabei, sich das persönliche Essverhalten bewusst zu machen. Was esse ich, wann esse ich es und wie habe ich mich gefühlt, als das Verlangen kam? Kurscheids Tipp: „Am besten trägt man das sogar noch vor dem Essen ins Tagebuch ein. Und überlegt dann noch mal, ob man wirklich Hunger hat.“ Auch unbewusstes Nebenbeiessen ist ein Problem. Ob im Büro am Schreibtisch oder auf dem Sofa bei einem spannenden Film: Wenn wir mit den Gedanken woanders sind, kriegen wir nicht mit, wie viel wir essen. „Und plötzlich ist die Tüte Chips leer“, sagt Kurscheid. „Klar, dass man so nicht abnimmt.“ Der Experte plädiert für einen bewussten Genuss. Weg vom Kalorienzählen, hin zu gutem, frischem Essen, das man in Ruhe und ohne schlechtes Gewissen genießt. Dabei ist es vor allem wichtig, sich Zeit zu nehmen. „Um neue Essgewohnheiten langfristig zu etablieren, braucht es rund sechs Monate“, weiß Kurscheid, der deshalb nichts von Crashdiäten hält. „Wer zu wenig Kalorien zu sich nimmt und noch dazu keinen Sport macht, hungert sich die Muskeln weg.“ Das führt durch den Muskelabbau zwar kurzfristig zu einer Gewichtsabnahme, doch Muskeln sind ein wichtiger Kalorienvernichter, der dann nicht mehr zur Verfügung steht. Isst man nach der Diät wieder normal, folgt der Jo-Jo-Effekt. Das Ziel ist es also, ein Essverhalten zu entwickeln, das man dauerhaft, ohne Druck und mit Spaß und Genuss leben kann. Wie das geht, zeigen wir auf den nächsten Seiten.

FOTOS: BUS, XXXXXX



TIPP 1

Obst essen? Ja, aber bitte richtig!

Obst liefert Vitamine und Mineralstoffe, enthält aber auch Zucker. Früchte machen dick, heißt es deshalb immer wieder. Dabei hängt das davon ab, wie viel und vor allem wann man Obst isst: Als Snack zwischendurch lösen die schnellverdaulichen Zuckerbausteine tatsächlich einen Blutzuckeranstieg aus. Das daraufhin ausgeschüttete Insulin blockiert

die Fettverbrennung und senkt den Blutzucker wieder stark ab – und das ist eine Ursache für Heißhungerattacken. Isst man Obst hingegen zu oder direkt nach den Mahlzeiten, bleibt der Blutzucker stabiler, weil die übrige Nahrung die Aufnahme des Zuckers verlangsamt. Zugunsten der Fettverbrennung im Schlaf sollte man abends ganz auf Obst verzichten.



TIPP 3

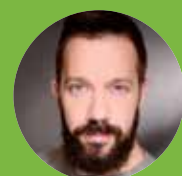
Proteine: Essen Sie sich schlank

Eiweiß ist ein Alleskönner: Es kurbelt die Fettverbrennung an, bringt den Stoffwechsel in Schwung und macht lange satt. Anders als bei Kohlenhydraten bleibt der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr von Proteinen niedrig – und Heißhunger wird verhindert. Außerdem ist Eiweiß ein wichtiger Baustoff für unsere Muskeln und schützt uns beim Abnehmen vor Muskelabbau. Daher sollte jede Mahlzeit eine Proteinquelle enthalten. Variieren Sie dabei zwischen pflanzlichen und tierischen Proteinen – so erhalten Sie die beste Kombination an Eiweißbausteinen. Der optimale Teller sieht etwa so aus: Die Hälfte besteht aus Gemüse, ein Viertel aus Proteinlieferanten wie Fisch, Fleisch oder Tofu und ein Viertel aus komplexen Kohlenhydraten, z. B. Vollkornreis oder Kartoffeln.

TIPP 2

Lassen Sie die Waage öfter mal im Schrank

Tägliches Wiegen sorgt schnell für Enttäuschungen, da das Körpergewicht innerhalb weniger Tage um etwa ein bis drei Kilogramm schwanken kann. Das ist ganz normal – Grund dafür können zum Beispiel hormonbedingte Veränderungen im Wasserhaushalt sein. Rückschlüsse auf das Essverhalten am Vortag lassen sich daraus kaum schließen. Daher gilt: Nicht das Tagesgewicht ist entscheidend, sondern die langfristige Tendenz. Wiegen Sie sich also höchstens einmal pro Woche immer um dieselbe Uhrzeit, z. B. morgens direkt nach dem Aufstehen.



Personal Trainer Thorben Schütt

Der beste Sport zum Abnehmen? Krafttraining!

„Ohne Sport geht nichts auf dem Weg zur Traumfigur. Und ob im Fitnessstudio oder zu Hause, ob mit Hanteln oder dem eigenen Körpergewicht: Die besten Abnehmergebnisse erzielt man mit Kraft-

training. Das baut am schnellsten und effektivsten Muskeln auf – und die schützen und formen nicht nur unseren Körper, sondern machen auch schlank. Denn Energie in Form von Koh-

lenhydraten und Fetten wird nur in den Muskeln verbrannt! Und nicht nur das: Ein Mehr an Muskeln bedeutet auch, dass sich unser Grundumsatz erhöht, also unser täglicher Bedarf an Energie

(in Kilokalorien), die der Körper in Ruhe verbraucht. Wer mit Krafttraining beginnt, kann dann mehr essen ohne zuzunehmen oder verliert, wenn er nicht mehr isst als vorher, Gewicht.“

TIPP 4

Vorsicht bei Snacks

Snacks sind echte Figurkiller. Wer abnehmen will, sollte sich daher auf drei feste Mahlzeiten am Tag beschränken und dazwischen etwa vier bis fünf Stunden gar nichts essen. Was hart klingt, ist reine Biologie: Nach jeder Mahlzeit wird im Körper Insulin ausgeschüttet und das legt für etwa ein bis drei Stunden unsere Fettverbrennung lahm. Während dieser Zeit passiert in Sachen Abnehmen also gar

nichts. Fett abbauen und verbrennen kann unser Körper nur dann effektiv, wenn der Insulinspiegel absinkt – und das tut er nur in den Essenspausen. Wer ständig snackt, stellt sich also abnehmtechnisch selbst ein Bein. Sollte der Hunger doch einmal zu groß werden, greifen Sie zu Lebensmitteln, die nur wenig Einfluss auf den Blutzucker haben: z. B. Mandeln, gekochte Eier, Gemüsesticks oder Hüttenkäse.



Diätassistentin
Christin Müller

Wer abnehmen will, muss essen!

„Der größte Feind einer Ernährungsumstellung? Hunger! Der führt in der Regel immer dazu, dass man die neuen Ernährungsgewohnheiten nicht durchhält. Mein Tipp: Essen Sie sich zu den Hauptmahlzeiten richtig satt (auf genügend Eiweiß achten!) und verzichten Sie auf Snacks. Das aktiviert die Fettverbrennung.“



TIPP 5

Seien Sie nicht zu streng mit sich

Nur mit eiserner Disziplin und strengem Verzicht kann man seine Abnehmziele erreichen, richtig? Zum Glück nicht! Wer die meiste Zeit gesund und ausgewogen isst, dem verzeiht sein Körper kleine Sünden. Also grä-

men Sie sich nicht über die zwei Stück Schokolade, sondern genießen Sie sie. Bleibt das eine Ausnahme, hat es keinen Effekt auf Ihr Gewicht. Gönnen Sie sich ruhig gelegentlich eine genussvolle Kleinigkeit, am besten di-

rekt nach dem Essen, damit der Blutzuckerspiegel nicht unnötig ansteigt. Und versorgen Sie Ihren Körper anschließend wieder mit den Nährstoffen, die er braucht. So gibt es keinen Grund für ein schlechtes Gewissen.



TIPP 6

Essen Sie so vielfältig wie möglich

Setzen Sie auf Natürlichkeit und Vielseitigkeit! Verwenden Sie so oft wie möglich naturbelassene Lebensmittel mit einem hohen Nährstoffgehalt. Dazu gehören Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen; Fisch, Fleisch und Milchprodukte aus artgerechter Haltung und kleine Mengen hochwertiges Getreide. Wenn Sie Ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen, wird er es Ihnen mit einer schlanken Linie und reichlich Energie danken. Zucker und Weißmehlprodukte hingegen machen uns auf lange Sicht dick, schlapp und krank. Bei industriell hergestellten Lebensmitteln lohnt sich ein kritischer Blick auf die Zutatenliste. Alles, was sich hinter einem langen, unaussprechlichen Namen oder einer E-Nummer verbirgt, bringt unserem Körper keinen Nutzen.

TIPP 7

Keine Angst vor Fetten

Fett ist nicht nur ein Geschmacks- und Energieträger, sondern auch ein wichtiger Baustoff für den Körper. Den Ruf als Dickmacher haben Fette, weil sie doppelt so viel Energie liefern wie Proteine und Kohlenhydrate. Fett ist jedoch nicht gleich Fett. Benutzen Sie beim Kochen und Braten hochwertige Pflanzenöle und scheuen Sie auch natürliche fetthaltige Lebensmittel wie Lachs, Avocado oder Käse nicht. Fettige Fertigprodukte sowie panierte und frittierte Speisen hingegen sollten Sie meiden, denn sie können schädliche Transfette enthalten und stecken voller Kalorien. Bei Lightprodukten ist der Blick auf die Verpackung Pflicht, oft sind den Lebensmitteln Zusatzstoffe wie Verdickungsmittel oder Zucker für mehr Geschmack zugesetzt.

TIPP 8

Getränke: So sparen Sie Kalorien

Von Rhabarberschorle bis Haselnuss-Latte:

Das Getränkeangebot ist vielfältig geworden. Der wichtigste Durstlöcher, das Wasser, kommt dabei oft zu kurz. Das wirkt sich negativ auf die Figur aus, denn die Kalorien und vor allem der Zucker, den wir trinken, machen uns nicht satt. Greifen Sie also bei Durst zu Wasser und behandeln Sie alle anderen Getränke als Ausnahmen – besonders Alkohol. Falls Sie Kaffee zwischendurch trinken, genießen Sie ihn schwarz, dann zählt er als Getränk. Mit Milch ist er eine Zwischenmahlzeit. Figurfreundliche Alternativen zu gezuckerten Getränken sind ungesüßte Tees oder mit Zitrone oder Minze aromatisiertes Wasser.



Ernährungsmediziner Prof. Dr.
Thomas Kurscheid

Habe ich wirklich Hunger?

„Viele verwechseln echten Hunger mit purem Appetit. Fragen Sie sich deshalb immer: Muss ich das jetzt wirklich essen? Zählen Sie in Gedanken bis 50, oft vergeht die Esslust dann wieder.“

FOTOS: XXXXXXXXXXXXXXXX

FOTOS: V. KURSCHIED, XXXXXXX

SCHLANK
OHNE DIÄT



TIPP 9

Wissen, was drin steckt: Werden Sie zum Küchenkünstler!

Es ist nicht immer leicht, den stressigen Alltag und eine gesunde Ernährung unter einen Hut zu bringen. Doch es lohnt sich, sich die Zeit zum Kochen zu nehmen. Wer seine Speisen selbst zubereitet, weiß, was in seinem Essen steckt, vermeidet jede Menge Zusatzstoffe, gehärtete Fette und Geschmacksverstärker, die zuhauf in Fertiggerichten enthalten sind und spart noch dazu Geld. Aus saisonalem Gemüse und hochwertigem Fleisch, Fisch, Tofu oder Milchprodukten kann man schnell und einfach leckere, gesunde Gerichte zaubern. Sie haben noch nie gekocht? Suchen Sie sich zunächst einfache Rezepte aus, die Sie nicht überfordern, und arbeiten Sie sich schrittweise vor. Probieren geht über studieren, lautet das Motto!

TIPP 10

So tricksen Sie den Hunger aus

Ein Sättigungsgefühl entsteht nicht nur im Bauch – sondern auch im Kopf. Ein Experiment mit Suppentellern, die durch einen Schlauch immer wieder nachgefüllt wurden, zeigte: Ist unser Teller noch voll, essen wir immer weiter – und deutlich mehr, als wir eigentlich müssten. Machen Sie sich das Prinzip zunutze und verwenden Sie kleine Teller. Portionen wirken auf ihnen größer und ein leer gegessener Teller ist für das Gehirn ein Sättigungssignal. So essen Sie automatisch weniger. Der gleiche Trick funktioniert auch mit Süßigkeiten und Snacks. Nehmen Sie nur eine kleine Portion und verstauen Sie die Packung anschließend im Schrank. Aus den Augen, aus dem Sinn – so ist es einfacher, der Versuchung zu widerstehen. Falls Sie sich nach einer Mahlzeit dennoch noch hungrig fühlen, putzen Sie Ihre Zähne. Der Minzgeschmack vertreibt den Appetit.



Gesundheits- und Fitness-
experte Prof. Dr.
Ingo Froböse

Mein Abnehm Tipp: Stellen Sie sich der 200-Kalorien-Challenge!

„Abnehmen ist keine Heerei, sondern vielmehr eine ziemlich simple Rechnung. Und schon kleinste Änderungen im Essverhalten sind von Erfolg gekrönt! Wer jeden Tag 200 Kilokalorien weniger zu sich nimmt,

als er eigentlich braucht, nimmt ab. 200 Kalorien, das klingt nach wenig – und das ist es auch. Den Verzicht bemerkt man tatsächlich kaum. Einen Effekt aufs Gewicht hat er trotzdem: Denn 200 eingesparte Kalorien an

365 Tagen im Jahr summieren sich auf den stolzen Wert von 73 000 Kilokalorien. Und da ein Kilogramm Fett circa 9000 Kilokalorien Energie liefert, kann man so in zwölf Monaten einen Gewichtsverlust von acht

Kilogramm erzielen. Verdoppelt man den Wert und verbraucht täglich noch 200 Kilokalorien zusätzlich durch Bewegung, kann man sogar relativ leicht bis zu 16 Kilo in einem Jahr abnehmen.“

FOTOS: MONIKA SANDEL, XXXX

