

# INHALTSVERZEICHNIS

## Wann?

### Im optimalen Rhythmus essen

- 8 Genial einfach: Urlaub machen vom Essen
- 10 Jede Kalorie zählt? – Jede Mahlzeit zählt!
- 12 Vier gängige Fastenpläne im Schnell-Check
- 16 Pausenlos essen? – Pausen vom Essen!
- 20 Getränke für die Esspause
- 22 Gut gebrüht
- 24 Hunger? – Durst!
- 26 Abwarten und Tee trinken
- 28 Esspausen kosten nichts, bringen aber umso mehr
- 30 Wasser mit Geschmack
- 32 Mitternachtssnack? – Mittagessen!
- 34 Tricks gegen Krisen
- 36 Pulver zum Entgiften? – Zeit zum Aufräumen!
- 40 Zirkadian: Der Rhythmus, bei dem jeder mit muss
- 42 Schwach werden? – Stark bleiben!
- 44 Kräuter: Würzig und bitter
- 46 Einkaufen mit Köpfchen
- 47 Hitliste: Vorrat
- 48 Schneller Kick? – Große Prämie!
- 50 Hunger – was uns unser Körper damit sagen will
- 54 Zu Hause frühstücken? – Unterwegs frühstücken!
- 56 Vorkochen und genießen
- 58 Gemüse zum Mitnehmen

## Was?

### Gutes kaufen und zubereiten

- 62 Mythen entzaubert:  
Neue Einsichten der Forschung
- 64 Regeln folgen? – Selbst entscheiden!
- 66 Warum Salz und Kalium ein tolles Team sind
- 67 Hitliste: Kalium
- 68 Kalorien sparen? – Kalorien verbrauchen!
- 70 Energydrink? – Salbeitee!
- 72 So viel Koffein ist drin
- 74 Gehaltvoll? – Magen voll!
- 76 Nüsse und Kerne
- 80 Schlemmerfilet? – Gourmetessen!
- 82 Scharfer Trend:  
Chili heizt den Stoffwechsel an
- 83 Hitliste: Chili
- 84 Nippen? – Kippen!
- 86 Schnelles für die Lunchbox
- 88 California Rolls? – Maki-Sushi
- 90 Nach Lust? – Nach Liste!
- 92 Fisch: Rar und wertvoll
- 94 Aus der Werbung? – Aus der Natur!
- 96 Viele Vitamine? – Viel Gemüse!
- 98 Schmeckt nicht? – Ess' ich nicht!
- 100 Die 10 besten Quellen für Kalzium
- 102 Schnelle Körner
- 106 Käse-Croissant? – Ei-Brot!
- 108 Eiweißquellen:  
Es geht auch ohne Fleisch
- 110 Keine Stulle ohne Gemüse
- 112 Monokultur? – Artenvielfalt!

- 116 Ballaststoffe – gesund und nicht kleinzukriegen
- 117 Hitliste: Verdauung
- 118 Industrieflakes? – Getreideflocken!
- 120 B-Vitamine – im Team aktiv
- 122 Aus dem Topf? – Vom Blech!
- 124 Mariniert? – Pur!
- 126 Tolle Toppings zum Salat
- 128 Gemüsesuppen
- 130 Verbieten? – Verdrängen!
- 132 Für das Beste im Essen!
- 134 Krabbensalat? – Räucherfisch!
- 136 Wurst? – Schinken!
- 138 Qualität hat einen Namen
- 140 Gemüsesaucen
- 142 Alla carbonara? – Al pomodoro!
- 144 Süßes zum Trinken
- 145 Flopliste: Zucker
- 146 Eisberg? – Rucola!
- 148 Cremig-leicht? – Kräftig-bitter!
- 150 Instant-Kaffee? – Echter Kaffee!
- 152 Nur das Beste für mein Müsli!

## Wie?

### Auf lange Sicht zufrieden sein

- 158 Essen ist (k)ein echter Glücksbringer
- 154 Mit Zwang? – Mit Lust!
- 166 Mensch, tu doch was!
- 168 Turbodiät? – Lieber langsam!
- 164 „Rundere“ Zeiten im Leben
- 172 Hygge? – Hormesis!
- 170 Wiegen? – Messen!

- 172 „Ich schaffe das!“
- 174 Schäfchen zählen? – In den Himmel gucken!
- 184 Warum Stress dick macht und wie man locker wird
- 182 Extremsport? – Nebenbei aktiv!
- 184 Wenn Pillen dick machen
- 186 Teure Matratze? – Dunkles Schlafzimmer!
- 188 Tipps für mehr Grips
- 189 Gründe für Übergewicht
- 190 Power-Kaffee? – Koffein sparen!
- 198 Essen als Seelentrost – Wege aus der Frustration
- 194 Zuckerstopp? – Abgewöhnen!
- 196 Ganz schön würzig!
- 198 Heimlich essen? – Gemeinschaft genießen!
- 202 Wut im Bauch? – Nicht ärgern!
- 206 Rauchfrei leben und das Gewicht im Griff behalten

## Service

- 216 Rat und Hilfe per Mausclick
- 218 Stichwortverzeichnis
  
- 224 Impressum

# JEDE KALORIE ZÄHLT?

**NÄHRWERTE HIN, TABELLEN HER:** Im Alltag gelingt es kaum jemandem, sein Essen so penibel zu kalkulieren, dass die Rechnung am Ende aufgeht.



Unser Körper rechnet nicht in Kalorien, er kalkuliert Nahrungsmengen auf **BIOLOGISCHE** Art.

Wer zwischen den Mahlzeiten häufig isst, wird **LEICHTER DICK**. Selbst kalorienarme Zwischenmahlzeiten belasten den Stoffwechsel.

**KALORIEN SIND HILFSGRÖSSEN.** Sie passen gut in Tabellen, aber nicht zu den Verhältnissen im menschlichen Körper. Unserem Energiestoffwechsel entsprechen sie nur entfernt. Außerdem macht genaues Abwiegen und Berechnen Mahlzeiten unflexibel. Schlimmstenfalls kann

die ganze Rechnerei sogar zu Störungen im Essverhalten führen. Denn vielen geht dabei der Sinn für Genuss und ihr natürliches Sättigungsgefühl verloren. Wichtiger als anhalten des Kalorienknausern ist es, dass Essen lange Zeit zufrieden und leistungsfähig macht.

# JEDE MAHLZEIT ZÄHLT!

**DAS PATENTREZEPT LAUTET:** Seltener essen, aber dann richtig! Während der Esspausen verwandelt der Körper Fettpolster in Lebensenergie.



Ein guter Weg zum Abnehmen sind **ZWEI MAHLZEITEN** täglich: spät frühstücken, früh zu Abend essen.

Der Vorteil an Esspausen: Die Entbehrungen bleiben **ZEITLICH BEGRENZT**. Wenige klare Regeln lassen große Freiräume. Und: Je länger die Pausen zwischen zwei Mahlzeiten, desto mehr **FETT VERBRENNT** der Körper.

**MAL LÄNGER GAR NICHTS** in den Mund stecken – auf den Stoffwechsel wirkt das wie ein Druck auf den Reset-Knopf. Bei der gleichen Anzahl aufgenommener Kalorien schwinden so mehr Fettpolster als bei einer Dauerdiät. Zudem entfällt der Jo-Jo-Effekt. In Esspausen können

sich abgestumpfte Belohnungssysteme im Gehirn erholen und Hormone wie Insulin ihre Wirkung im Körper neu entfalten. Besonders wichtig: die nächtliche Fastenpause. Je länger sie dauert, desto besser. Und mit leerem Magen schmeckt die folgende Mahlzeit dreimal so gut!

# VIER GÄNGIGE FASTENPLÄNE IM SCHNELL-CHECK

Zeitweise nichts zu essen, ist die simpelste Methode, um Pfunde loszuwerden. Die Vorteile sind verlockend: kein Verzicht auf Lieblingsgerichte, keine verbotenen Lebensmittel, kein erhobener Zeigefinger. **Wer fasten will, hat verschiedene Möglichkeiten: zeitlich begrenzte Perioden innerhalb eines Tages oder ganze Fastentage.**

Welche die beste ist, lässt sich nicht sagen. Am besten fängt man moderat an und wandelt den Modus so lange ab, bis er auf Dauer ins eigene Leben passt. Wichtig ist, dass sich Mahlzeiten und nahrungsfreie Zeiten regelmäßig abwechseln. Vor allem am Anfang heißt es, oft auf die Uhr zu sehen.

## **VARIANTE 1: „12 zu 12“**

**Prinzip:** Über Nacht zwölf Stunden Esspause, tagsüber innerhalb von zwölf Stunden höchstens 3 Mahlzeiten konsumieren.

**Das bringt's:** Vom Typ „12 zu 12“ profitieren vor allem Normalgewichtige, die ihre Laborwerte in den grünen Bereich bringen und lästiges Bauchfett abschmelzen möchten. Der Rhythmus sollte jedoch zum Lebensstil passen. So können Frühaufsteher zum Beispiel von 20 bis 8 Uhr und Lang-

schläfer von 23 bis 11 Uhr einen Bogen ums Essen machen.

**Vorteile:** Die nächtliche Esspause ist gut hinzukriegen und wird schnell zur Gewohnheit. Mit der Zeit verbessern sich die Laborwerte, das Bauchfett schwindet gemächlich, der Schlaf wird tiefer und oft reguliert sich auch der Blutdruck. Nicht ganz zufällig wird der 12-zu-12-Rhythmus häufig bei sehr langlebigen Menschen beobachtet.

**Nachteile:** Durchschnittliche Sofabewohner, Schreibtischgeschädigte und andere Inaktive sollten von dieser Variante keine rasanten Abnahmeerfolge erwarten.

## **VARIANTE 2: „16 zu 8“**

**Prinzip:** Über Nacht 16 Stunden Esspause, tagsüber innerhalb von acht Stunden essen.

**Das bringt's:** Dieser Ablauf ist beliebt, denn innerhalb von acht Stunden lassen sich zwei ausführliche Mahlzeiten entspannt genießen. Am besten ist es, das Frühstück Richtung Mittag zu verlegen und früh zu Abend zu essen. Oder nur bis zum Nachmittag zu essen und auf das Abendessen zu verzichten. Der Modus ist auch als Abendfasten oder Dinner Cancelling bekannt.

**Vorteile:** Mit der Zeit steigt das allgemeine Wohlbefinden. Die Esslust lässt nach, weil der Hunger immer pünktlicher zum Timing der Mahlzeiten erscheint. Auch Laborwerte normalisieren sich. Die Methode schont beim Abnehmen die Muskeln und verbessert die Figur.

**Nachteile:** Wer abnehmen will, braucht bei dieser Variante Geduld. Je nach körperlicher Aktivität, Essmenge und persönlicher Konstitution kann es Wochen dauern, bis der Bauch beginnt, sichtbar zu schrumpfen.

### **VARIANTE 3: „20 zu 4“**

**Prinzip:** Die Esspause erstreckt sich bei dieser Variante über insgesamt 20 Stunden, also eine Nacht und einen halben Tag. Das verbleibende Zeitfenster von vier Stunden reicht für eine ausgiebige Mahlzeit.

**Das bringt's:** Wer die lange Fastenperiode aushält, kann gut abnehmen. Während einer einzigen großen Mahlzeit so viel zu essen wie während der üblichen drei oder gar fünf, ist kaum möglich. Vor allem Zeitgenossen, die tagsüber viel um die Ohren haben, schätzen diese Variante deshalb.

**Vorteile:** Das strikte Regime aktiviert und trainiert den Stoffwechsel intensiv. Berufstätige, die abends häufig essen gehen oder eingeladen sind, können durchhalten, ohne ihre Abnehmpläne zu durchkreuzen oder zu zeigen, dass sie „auf Diät“ sind. Schon Einsteiger können bald wieder echten Hunger von Esslust unterscheiden.

**Nachteile:** Nicht jeder verträgt derart lange Esspausen. Einige Menschen entwickeln eine ungewohnte Reizbarkeit oder leiden unter Konzentrationsschwächen – vor allem zu Beginn. Liegen Gallensteine in der Familie, steigt das Risiko für diese Erkrankung.

### **VARIANTE 4: Tageweises Fasten**

**Prinzip:** Die Esspausen werden auf 24 oder sogar 36 Stunden ausgedehnt oder man fastet jeden zweiten Tag. Es ist auch möglich, pro Woche einen oder zwei nahrungsfreie Tage einzulegen. Bei der milderen Methode „5 zu 2“ ernährt man sich fünf Tage wie gewohnt, an den zwei anderen Tagen schraubt man die Kalorienzufuhr deutlich herunter. Frauen nehmen dann etwa 500, Männer etwa 600 Kilokalorien zu sich.

**Vorteile:** Gesunde Erwachsene können ohne großes Risiko tageweise auf Nahrung verzichten. Das Körpergewicht vermindert sich dabei deutlich und das Verhältnis von Fett- und Muskelmasse verbessert sich häufig. Herz und Kreislauf profitieren.

**Nachteile:** Tageweises Fasten funktioniert prinzipiell gut – aber auf Dauer nicht für jeden. Vor allem anfangs braucht es viel Entschlossenheit und Willenskraft, um lange Esspausen von 24 Stunden und mehr durchzuhalten. Nicht jeder übersteht diese Phasen ohne Kreislaufschwächen und Heißhungeranfälle. Es braucht Zeit, bis sich Körper und Psyche an die nahrungsfreien Tage gewöhnt haben.

Das Auge isst mit  
Sich auf jede Mahlzeit zu  
freuen und sie mit allen  
Sinnen zu genießen –  
das gibt neue Kraft, um  
die anschließende Ess-  
pause durchzuhalten.



# FÜNF HILFEN AUF DEM WEG ZUM SCHLANKSEIN

Wer sich auf den Weg zum schlanken, starken und gesunden Körper macht, sollte nicht einfach drauflos marschieren, sondern einen Plan in der Tasche haben. Hier ist er! Keine Angst – es handelt sich um ein einfaches Programm, das den ganzen Menschen einbezieht und hilft, den ursprünglichen Rhythmen der eigenen Natur zu folgen. Schon kleine Veränderungen im Lebensstil führen zum Erfolg – sofern sie tatsächlich von Dauer sind.

**1 Lange Nachtruhe** Am besten nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen ein paar Stunden nichts essen, um die nächtliche Esspause im Schlaf zu verlängern. Tagsüber möglichst regelmäßig zu immer denselben Zeiten, die man

selbst festlegt, essen. Je länger die Fastenperiode während der Nacht, desto mehr Fett wird verbrannt.

**2 Mahlzeiten zelebrieren** Wer jeden Tag mehrere Stunden am Stück auf Nahrung verzichtet, kann einen Teil der gewonnenen Zeit in der Küche beim Kochen oder anderweitigen Vorbereiten der Mahlzeiten verbringen. **Esspausen gelingen umso leichter, je mehr man sich auf gute Mahlzeiten freuen kann.** Gewürze und frische Kräuter bieten Abwechslung.

**3 Entspannt essen** Tisch decken, sich in Ruhe niederlassen – und dann nur so viel essen, bis sich ein angenehmes Sättigungsgefühl einstellt. Das gelingt am besten mit viel Gemüse, weil Grünzeug (gern auch in anderen Farben) den Magen füllt und wichtige Sättigungssignale aussendet. **Grundsätzlich ist aber alles erlaubt, auch mal**

Süßes oder Fettiges – allerdings nur im Rahmen einer Mahlzeit. Am besten nach einer Esspause nicht viel mehr oder weniger essen als üblich.

**4 Ans Tageslicht gehen** Auch wenn es trüb ist und regnet oder die Tage im Winter kurz sind: ab ins Freie! Und dann öfter mal in den Himmel gucken, damit der Lichtreiz die inneren Uhren stellt. Dabei nur eine Sonnenbrille tragen, wenn es wirklich nötig ist.

**5 Viel im Freien bewegen** Zu Fuß gehen, wandern, radeln, skaten oder joggen – was immer gerade passt. Die beste Zeit für Bewegung ist am Ende einer Esspause vor der nächsten Mahlzeit. **Schon kurze sportliche Einheiten helfen, die Fettverbrennung anzukurbeln.** Zum Glück steigt die Lust auf Bewegung nach ein, zwei Wochen mit regelmäßigen Esspausen ganz von selbst.

# EINKAUFEN MIT KÖPFCHEN

Um in Bestform zu bleiben, braucht unser Körper nicht nur Energie, sondern auch ein paar Dutzend Aufbau- und Schutzstoffe. Abwechslungsreiches Essen ist entscheidend für einen optimalen Stoffwechsel und die Erneuerung unserer Zellen. Der erste Schritt: die richtigen Lebensmittel zur richtigen Zeit in der richtigen Menge einkaufen. Denn was wir in den Einkaufswagen legen, bestimmt am Ende darüber, was und wie viel davon in unseren Mägen landet.

## Saisonal oder gelagert?

Wer zum Abnehmen weniger, aber dafür gut essen will, kauft Waren mit vollem Aroma und Nährwert. Die bekommen qualitätsbewusste Käufer vor allem dann, wenn die einheimische Ernte auf ihrem Höhepunkt ist. **Was gerade Saison hat und aus heimischem Freilandanbau stammt, liefert das größte Angebot an Biostoffen.**

Ist die sommerliche Erntezeit vorbei, empfiehlt es sich, Kohl- und Rübensorten auf den Einkaufszettel zu setzen. Diese bieten selbst dann wertvolle Inhaltsstoffe, wenn sie schon ein paar Monate im Kühlager verbracht haben. Obstfans bedienen sich in der kalten Jahreszeit vor allem an heimischen Apfelsorten und der dann erhältlichen Vielfalt an Zitrusfrüchten.

## Tiefkühlware und Konserven

Haltbar gemachtes Obst und Gemüse ist aus unseren Einkaufskörben nicht wegzudenken. **Zum Glück ist Tiefkühlware (TK) genauso reich an Vitaminen und Mineralstoffen wie Frisches.** Schwieriger einzuschätzen sind TK-Zubereitungen. Hier hilft nur ein Blick auf die Verpackung. Auch in Konserven bleiben trotz des Sterilisierens erstaunlich viele Nährstoffe erhalten.

## Hülsenfrüchte und Kartoffeln

Wer längere Esspausen ohne Hunger überstehen möchte, sollte verstärkt auf Hülsenfrüchte setzen. Konserven mit vorgegarten Erbsen, Bohnen, Linsen oder Kichererbsen minimieren den Zeitaufwand beim Kochen. Industrielle Verfahren schonen die eiweißreichen Hülsenfrüchte mindestens so sehr, wie wir es zu Hause können. Das ganze Jahr über erhältlich sind Kartoffeln. Wer einen Wochenvorrat kauft, sollte die Knollen dunkel, luftig und kühl (zwischen 4 und 10 Grad) lagern. Liegen sie zu lange und zu hell, keimen sie und bilden giftige grüne Stellen. Besser mehrmals kleinere Mengen nachkaufen. Noch ein Tipp: Wer länger nichts gegessen hat, neigt zu Spontankäufen. Lieber kurz nach einer Mahlzeit losgehen und gelassen auswählen.

# VORRAT

**SCHNELLE NOTRATION** für alle, die spät und hungrig nach Hause kommen und etwas Magenfüllendes zu essen brauchen.



**Roggenvollkornbrot**

Scheibenweise einfrieren und im Toaster auftauen, reichlich Ballaststoffe, B-Vitamine und Zink.



**Ajvar**

Mus aus Paprika, teilweise auch Auberginen, wenig Öl, Essig, Knoblauch, Salz und Zucker.



**Krautsalat**

Öliges Dressing gut abtropfen lassen und mit Kräutern aufpeppen. Enthält viel Vitamin C.



**Gnocchi/Schupfnudeln**

Die Teigwaren aus dem Kühlregal enthalten unverdauliche Stärke, die nachhaltig sättigt.



**Erdnussmus**

Brotaufstrich, bindet Suppen, Saucen und Dips. Enthält viel Magnesium, Zink und Kalium.



**Papadam**

Indische Linsenfladen aus dem Asiamarkt, punkten mit 21% Protein und 19% Ballaststoffen.



**Seidentofu**

Für Dips, Dressings und Desserts, gute Quelle für Protein, Kalium und Magnesium.



**Kidneybohnen**

100g enthalten: 9g Eiweiß, 9g Ballaststoffe (30% des Tagesbedarfs), viel Folsäure und Zink.



**Tiefkühlerbsen**

Frisches Topping für Salate, Suppen und Pastasaucen, 5% Ballaststoffe, viel Folsäure.

# GEHALTVOLL?

**FALSCHMELDUNGEN AUS DEM BAUCH** lassen uns mehr essen, als wir bräuchten.

Sind wir dann doch endlich satt, war es bereits zu viel des Guten.



Wir werden zu spät satt, weil Baguette, Pizza und Tiramisu **ZU WENIG MASSE** liefern, um das Verdauungssystem zu füllen.

Schnell verdaut, ist schlecht für die Figur.  
Faustregel: Alles, was **OHNE ZU KAUFEN** leicht zu schlucken ist, fördert die Fettpolster.

**UNSERE URALTE BIOLOGIE** hat uns mit einem prächtigen Stoppsignal gegen ausufernden Appetit versorgt: dem Gefühl, satt zu sein. Doch heute bringen wir es fertig, diesen archaischen Mechanismus auszuhebeln. Moderne, hoch verarbeitete Lebensmittel setzen die bewährten

Signale außer Kraft. Vieles, was wir essen, füllt zwar den Energiepool, nicht aber Magen und Darm! Wir lieben Reichhaltiges, Weiches und Cremiges, das aufgrund vieler Kohlenhydrate schnell verdaut wird. So merkt unser Körper nicht mehr rechtzeitig, wann es genug ist.

# MAGEN VOLL!

**DIE NATÜRLICHE ART, SATT ZU WERDEN:** viel pflanzliche Kost auf den Speiseplan setzen, gut kauen und auf Stoppsignale des Körpers hören.



Mehr Grobes essen!  
**VOLUMINÖSE ZUTATEN**  
wie rohes Gemüse und härtere  
Obstsorten dehnen die Magenwände  
und schicken Botenstoffe an  
das Sättigungszentrum im Kopf.  
Dann fühlen wir uns rundum  
zufrieden.

**SEIT MILLIONEN JAHREN** ist der menschliche Magen auf eher grobe Kost wie Blätter, Früchte, Knollen und Körner eingestellt. Deshalb gehen noch heute rund 70 Prozent unseres Sättigungsgefühls auf einen gut gefüllten Verdauungstrakt zurück. Der Grund liegt in der harten

Zellstruktur der Pflanzen, die wie eine Barriere wirken. Sie sorgt dafür, dass die Energie liefernden Nährstoffe nur langsam in die Blutbahn gelangen und den Blutzuckerspiegel für Stunden stabil halten. Der physische Hunger kehrt erst zurück, wenn die Vorräte verbraucht sind.

# EIWEISSQUELLEN: ES GEHT AUCH OHNE FLEISCH

**IMMER MEHR MENSCHEN** ernähren sich zumindest teilweise vegetarisch, manche sogar vegan. Für sie alle heißt es, ihren Eiweißbedarf aus alternativen Quellen zu decken.

VEGETARISCH

## Milchprodukte plus Nüsse

Mit Früchten oder Kräutern:  
150 Gramm Hüttenkäse mit  
2 EL Cashewnüsse liefern  
26 Gramm Eiweiß.

VEGAN

## Brot, Getreide oder Nudeln plus Nüsse

2 Scheiben Vollkornbrot  
mit 2 EL Erdnussbutter  
bestrichen. Liefert  
17 Gramm Eiweiß.

VEGAN

## Soja plus andere Hülsenfrüchte

Für fleischloses Chili  
sin Carne 50 Gramm  
Sojaschnetzel mit  
100 Gramm  
Kidneybohnen zu-  
bereiten. Liefert  
34 Gramm Eiweiß.



### Amaranth, Buchweizen oder Quinoa plus Hülsenfrüchte

50 Gramm Quinoa-Körner kochen und mit 150 Gramm Linsen aus der Dose kombinieren. Liefert 21 Gramm Eiweiß.

VEGAN

VEGAN

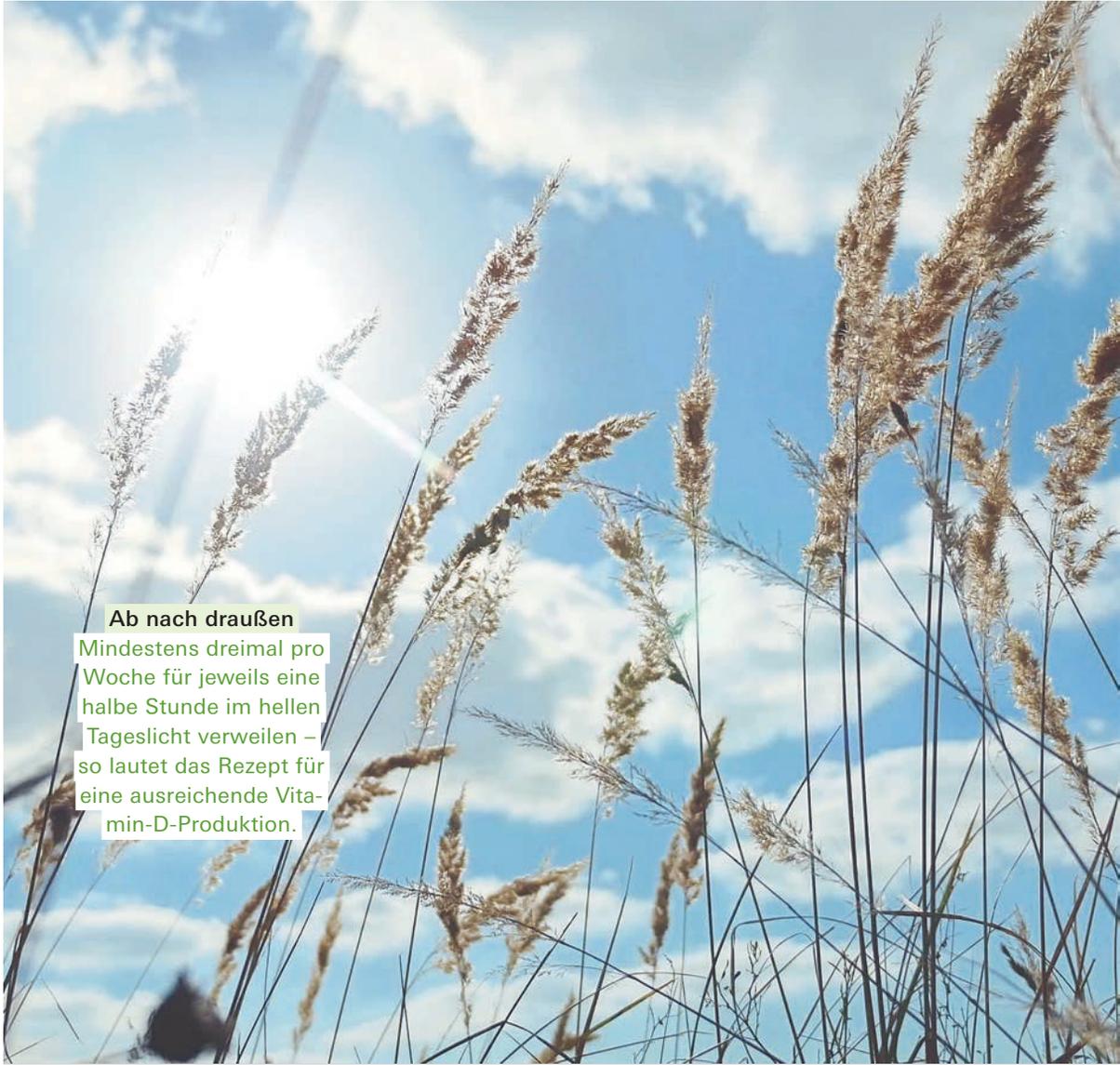
### Getreide plus Hülsenfrüchte und Samenkerne

50 Gramm Bulgur garen, mit 150 Gramm Kichererbsen und 2 EL Sonnenblumenkerne mischen. Liefert 23 Gramm Eiweiß.

## PERFEKT!

Obwohl pflanzliche Lebensmittel im Schnitt weniger hochwertiges Eiweiß liefern als Fleisch, ist ein Mangel kaum zu befürchten. Wer abwechslungsreich kocht und isst, versorgt den Körper mit genug Eiweiß, ohne täglich auf Fleisch oder Fisch angewiesen zu sein.

**NEUE KÖRPERZELLEN**, schöne Haut und Haare – dafür braucht der Körper gerade beim Abnehmen eine gute Versorgung mit Nahrungseiweiß (Protein). Insbesondere Menschen, die weder Fleisch noch Fisch essen, sollten sich nach Alternativen umsehen. Problem: Tierisches Eiweiß kann unser Körper sehr gut verwerten – pflanzliches weniger. Die Lösung: verschiedene Eiweißquellen clever kombinieren. Übrigens: Wer einen Anhaltspunkt für die benötigte Menge sucht, rechnet mit knapp 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Das heißt: Eine Frau, deren angestrebtes Wohlfühlgewicht bei etwa 60 Kilogramm liegt, wäre – statistisch betrachtet – mit 50 bis 60 Gramm Eiweiß gut versorgt. Der Bedarf kann sich je nach Alter, Aktivität und Lebenssituation ändern.



**Ab nach draußen**

Mindestens dreimal pro Woche für jeweils eine halbe Stunde im hellen Tageslicht verweilen – so lautet das Rezept für eine ausreichende Vitamin-D-Produktion.

## TAGESLICHT FÜR STUBENHOCKER!

Jeder Dritte hierzulande ist mangelhaft mit Vitamin D versorgt. Dabei produziert unsere Haut das Vitamin ausreichend und kostenlos – vorausgesetzt, wir gehen raus ans Licht. Doch da uns die Werbung vor Falten und Hautkrebs warnt, tragen wir im Alltag auf die wenigen freien Hautflächen Pflegecremes mit Lichtschutzfaktor auf. Schon Faktor 8 reduziert die Vitaminproduktion um 95 Prozent, Faktor 15 um 99 Prozent. Bekannt ist zudem, dass der Energiebedarf der meisten Menschen mit ihrem Vitamin-D-Spiegel sinkt. Folge: Sie nehmen zu.

**Mangel vermeiden:** Nur wenige Lebensmittel liefern nennenswerte Mengen an dem vielseitigen Vitamin. Die Ernährung spielt deshalb mit einem geschätzten

Anteil von etwa 10 bis 20 Prozent nur eine geringe Rolle an der Versorgung. Halten wir uns dagegen regelmäßig im Freien auf, deckt der Körper 80 bis 90 Prozent seines Bedarfs über die Vitamin-D-Produktion der Haut. Im Winter reicht das Tageslicht dafür nicht aus. Deswegen ist es wichtig, im Sommer Vorräte anzulegen.

**Rausgehen:** Dann gilt es, jeden Tag Zeit im Freien zu verbringen, auch bei bedecktem Himmel. **Im Sommer reicht es, an drei Tagen pro Woche die unbedeckten Arme und Beine für 30 Minuten ins helle Tageslicht oder in die Sonne zu halten, um genug von dem fettlöslichen Vitamin zu produzieren.** Ältere Menschen sind gefährdet, weil die Eigenproduktion mit zunehmendem Alter nachlässt. Zu guter Pflege gehört es deshalb, hochbetagte und immobile Menschen täglich ans Licht zu bringen.

**Bewegen:** Bewegung und Sport an der frischen Luft sind in der warmen Jahreszeit wichtiger als Work-outs im dämmerigen Fitnessstudio. **Ist zeitlich nichts anderes möglich, hilft es schon, in der Mittagspause kurz rauszugehen und einen Spaziergang zu machen.** Dabei aber bitte nicht dick einmummeln oder flächendeckend Sonnenschutz verwenden!

**Freizeit:** Auch am Wochenende sollten wir so oft wie möglich Helligkeit an unsere Haut lassen – sei es im Schwimmbad, auf dem Balkon oder am weit geöffneten Fenster. Gut zu wissen: Nicht nur Sonnenschein, sondern bereits Tageslicht füllt unsere Vitamin-D-Speicher wieder auf. **Hellhäutige Typen mit empfindlicher Haut lassen am besten zunächst ein paar Minuten Tageslicht an die ungeschützte Haut und cremen sich erst dann mit Sonnenschutz ein.**

# „ICH SCHAFFE DAS!“

Was ist das A und O beim Abnehmen? Na, klar: das Durchhalten! Egal ob wir Esspausen einlegen, Fett oder schnelle Kohlenhydrate einsparen, mehr Eiweiß oder Ballaststoffe essen oder mehrere Möglichkeiten kombinieren wollen – alles kann helfen. Wichtig ist allein die Entscheidung, so lange dabeizubleiben, bis die überschüssigen Pfunde verschwunden sind.

## Abnehmen bedeutet Wandel

Doch wie funktioniert Durchhalten im Alltag? Wie kriegen wir es hin, die Freude am neuen Lebensstil auf Dauer zu empfinden? Gelingt es nur mit eisernem Willen und zusammengebissenen Zähnen? Keineswegs! **Es gilt allerdings, ein paar Gewohnheiten hinter sich zu lassen und sich neue, angenehme Routinen zuzulegen.** Was wir dafür brauchen, ist Offenheit. Sagen wir dagegen „Bloß keine Veränderung!“, wird es schwierig. Denn Abnehmen bedeutet Wandel.

## Gewohnheiten sind praktisch

Im Alltag müssen wir nicht erst überlegen, was, wann und wie wir essen wollen. Die Gewohnheit sagt es uns. Sie automatisiert unser Verhalten nach dem Motto: Kenne ich, klappt, spart Zeit und Energie. Solche fest gefügten Handlungsmuster speichert

unser Gehirn ab, um uns künftig das Leben zu erleichtern. **Stellen wir uns neuen Anforderungen, werden alte Nervenverbindungen erst nach und nach gelöst und neue hergestellt.** Dieser wunderbare Anpassungsprozess hilft uns dabei, einen neuen und gesünderen Lebensstil zu erobern und – das ist das Wichtigste – ihn auch zu lieben. Abrupte Veränderungen lässt unser Kopf dagegen nur im Notfall zu. Also: Fangen wir klein an und ändern erst mal nur ein, zwei Routinen.

## Wie lange dauert das?

Weil jeder Mensch anders reagiert, sind Voraussagen, bis wann wir ungünstiges Verhalten durch günstiges ersetzt haben, selten möglich. Neuere Gewohnheiten lassen sich z. B. leichter verändern als sehr alte. Ein paar Wochen oder Monate wird es wohl dauern, bis wir die neuen Wege entspannt gehen können. **Jeder Tag, an dem wir eine Veränderung geschafft haben, zählt. Jeder Erfolg erleichtert den nächsten Schritt.** Deshalb: Fortschritte aufschreiben und sich immer wieder darüber freuen!

## Neue Gewohnheiten einüben

Unser Kopf reagiert auf Essanreize. Es gilt, diese persönlichen Trigger zu erkennen und

sie loszuwerden, indem wir sie mit neuen Gewohnheiten überlagern. Das Gute daran: Es wird mit der Zeit immer einfacher. Hier ein paar Beispiele dazu:

### **Meine schlanke Zeit beginnt – jetzt!**

**Esse ich immer weiter**, so lange Schüsseln, Töpfe, Tüten oder Schachteln greifbar sind? Dann könnte es meine neue Gewohnheit sein, mir eine angenehme Portion auf dem Teller hübsch anzurichten und den potenziellen Nachschlag sofort wegzuräumen.

**Knabbere ich vor allem abends** beim Seriengucken? Dann verlasse ich besser das Sofa und gehe öfter aus dem Haus, zum Sport, in den Garten, zu Freunden oder Kulturveranstaltungen. Je schöner das Event, desto weniger stark schmerzt einen der snackfreie Abend.

**Vergesse ich meine Sporttermine**, wenn ich gerade gemütlich im Sessel sitze? Dann die Sportsachen sichtbar bereithalten und den Wecker im Smartphone stellen. Weil Bewegung gute Laune macht, liegt schon darin die Belohnung fürs Aufraffen.

### **Standhalten und überwinden**

Erleben wir Widerstände oder Rückfälle, geht die Motivation, weitere Fettpolster abzubauen, manchmal auf Talfahrt. Deshalb ist es wichtig, auf solche Situationen vorbereitet zu sein. Also für einen Moment in Ruhe nachdenken und sich selbst ein paar Fragen beantworten.

**Ziele setzen:** Wie viel möchte ich innerhalb der nächsten drei, sechs, neun oder zwölf Monate abnehmen? Monate, wohlgemerkt, nicht Tage oder Wochen!

**Unterstützung suchen:** Welche Menschen in meinem Umfeld könnten mich bei meinem Vorhaben unterstützen? Gibt es jemanden, der mich als Gesprächspartner oder Coach freundlich begleiten kann?

**Bewegung planen:** Welche festen Tage, welche Zeiten könnte ich in meinem Kalender solide verankern, zu denen ich regelmäßig Sport treiben möchte? Welche variablen Zeiten stehen mir als Reserve zur Verfügung?

**Hindernisse überwinden:** Wer oder was könnte mich in meinem Vorhaben aus der Spur bringen? Was tue ich dann?

**Notfallplan schmieden:** Was mache ich, um meine Erfolge abzusichern, wenn ich zwischendurch einmal pausieren möchte oder muss?

### **Mein freundlicher Beistand**

Irgendwann kommt vielleicht der Gedanke, die Reißleine zu ziehen und einfach aufzugeben. Das wäre schade. Lieber rechtzeitig einen Begleiter suchen, der einen mental unterstützt, damit es erst gar nicht so weit kommt. Das muss keineswegs ein Experte sein. Es reicht, wenn er oder sie meine Ziele unterstützen möchte, meine Erfolge mitfeiert und mich motiviert, durchzuhalten, wenn es einmal schwierig wird.



**Falsches Ideal**

Sein Äußeres ständig mit dem anderer Menschen zu vergleichen, kann unglücklich machen – vor allem, wenn es sich um falsche Vorbilder handelt. Kommt man allein nicht aus diesem Denken heraus, hilft oft nur professionelle Hilfe.

## GLÜCK HÄNGT NICHT NUR VOM DÜNNSEIN AB

Warum bin ich nicht so schlank wie meine Freundin? Warum sind meine Beine kräftiger, ist mein Po runder? Beim Blick in den Spiegel suchen wir Selbstbestätigung und vergleichen uns mit den gerade geltenden Idealen. Ob wir wollen oder nicht: Was andere sagen, beeinflusst unser Selbstwertgefühl. Ob wir jedoch tatsächlich zu dünn, ganz normal oder zu dick sind – das ist jenseits von Waage und Maßband auch Ansichtssache.

**Frage des Blickwinkels:** Viele Menschen hadern mit ihrer Figur, bereits Kinder fürchten sich vor Übergewicht. Vor allem junge Menschen leiden bisweilen an einer verzerrten Wahrnehmung. Weil sie extrem dünne Sänger und Models zum Maßstab nehmen, füh-

len sie sich trotz normaler Körperformen zu dick. Fernsehen und soziale Medien tragen ihren Teil dazu bei.

**„Normal“ ist gesund!** Machen wir uns klar, dass im Mode- und Medienzirkus immer neue Schönheitsideale zum Geschäft gehören. Grenzen wir uns dagegen ab! Tatsache ist: Mäßiges Übergewicht ist nicht gesundheitsschädlich und ein schlanker Körper nicht per se gesund. Menschen mit „normalem“ Körperbau haben das geringste Risiko, krank zu werden.

**Raus aus dem Tunnel!** Starkes Übergewicht kann eine schmerzliche Tatsache sein. Betroffene empfinden ihre Körperformen oft als etwas Schicksalhafteres, das sich in vieler Hinsicht anfühlt wie eine Krankheit. Wer auch in besseren Momenten keine Stelle seines Körpers findet, die ihm schön und wohlgeraten erscheint, der sieht sich besser nach Hilfe um.

Die kognitive Verhaltenstherapie ist bei derartigen Störungen ein anerkanntes Behandlungsverfahren.

**1 Distanz halten** Mithilfe von Make-up-Spezialisten und Bildbearbeitungs-Software lassen sich irrealen Schönheiten erzeugen, die es im richtigen Leben gar nicht gibt. Sie können keine Vorbilder sein.

**2 Einfach leben** Schluss mit der ewigen Selbstkritik! Ab sofort bauen wir eine positive Beziehung zu unserem Aussehen auf. Ein Weg: nichts mehr verschieben, weil das Gewicht noch nicht passt. Ein anderer: realistische Ziele setzen.

**3 In Schwung kommen** Bewegung verbessert unser Körpergefühl und jede Trainingsstunde steigert das Selbstbewusstsein. Dann fühlt man sich im eigenen Körper immer wohler. Und ganz nebenbei verschwinden Fettpolster.