



DR. MED. IRIS ZACHENHOFER
DR. MED. MARION REDDY

ESSEN MACHT SCHLANK

Von den
Autorinnen von
»KOPFSACHE
SCHLANK«

Mit den besten Rezepten
für Kopf und Bauch endlich
erfolgreich abnehmen



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Elke Sieferer

Lektorat: Karin Kerber

Korrektur: Ulrike Wagner

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

Foodstyling: Katja Baum

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-7769-8

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Sebastien Manigaud
(www.sebastienmphotography.com)

Illustrationen: Shutterstock, The Noun Project

Fotos: Julia Hoersch, Sebastien Manigaud
(www.sebastienmphotography.com), Getty Images,

Shutterstock, Stocksy,
Syndication: www.seasons.agency
GuU 8-7769 01_2021_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter,
auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können
wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr
übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets
der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten
verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen
vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich
ändern.

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis:

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Autorinnen dar, wurden nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile und Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Backofenhinweis:

Unsere Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen.



VORWORT

Ungeplante Partys sind meist die besten. Spontan, improvisiert, ohne große Vorbereitungen oder Stress, dafür mit viel Spaß und überraschenden Gästen. Dieses Buch hier ist ähnlich, denn wir hatten nie wirklich vor ein Kochbuch zu schreiben, es ist einfach so passiert. Es entstand spontan und nebenbei, während wir an anderen Büchern gearbeitet hatten. Zum Schreiben treffen wir uns immer in Südfrankreich oder Italien. Und wenn wir schon so hart arbeiteten, wollten wir es uns wenigstens beim Essen gut gehen lassen, uns belohnen und viele regionale Speisen probieren. Also hatten wir uns alle Köstlichkeiten gegönnt, die wir finden konnten: Auf den Märkten kauften wir das süßeste und reifste Obst, klebrig süße Feigen, Pfirsiche und Melonen, deren Aromen über Tage im ganzen Haus zu riechen waren. Wir füllten unseren Chariot mit Tomaten, Zucchini, Auberginen und großen Büscheln Basilikum. Wir probierten die unterschiedlichsten Ziegenkäse, Oliven, kauften Tapenade, Pasteten und Olivenbaguette für den Aperó. Vom Fischmarkt schleppten wir Muscheln, Sardinen und Doraden, vom Fleischer Hühner oder Rindfleisch nach Hause. Wichtig war uns aber auch, nicht zu viel Zeit mit Kochen zu verbringen, damit wir gut mit den Manuskripten vorankamen. So kochten wir bodenständige, einfache Gerichte. Doch unser Essen musste uns auch fit halten und durfte nicht im Magen liegen und müde machen. Also experimentierten wir, tauschten in den klassischen Rezepten Weißmehl gegen gesündere Alternativen aus, erhöhten den Gemüseanteil und überlegten uns einige Tricks. Damit sind wir gut gefahren, haben geschlemmt, uns wohl gefühlt und die Arbeit lief stets sehr gut. Wir bemerkten, dass wir während dieser Zeit auch kaum mehr Heißhunger auf Süßigkeiten hatten.

Was uns am Ende dieser Aufenthalte dann aber wirklich zunehmend auffiel, war, dass wir trotz aller Schlemmereien jedes Mal bei der Abreise eine viel bessere Figur hatten als

bei der Ankunft: die Taille definierter, der Bauch straffer, die Haut praller, die Beine schlanker. Kein Wunder, denn solches Essen macht einfach schlank! Daher möchten wir Ihnen in diesem Buch unsere Rezepte vorstellen, die auch Sie schlank machen werden. Größtenteils traditionelle italienische oder südfranzösische Gerichte, und so angepasst, dass Sie sich fit und gut fühlen werden und die Sie rasch Ihrer Bikinifigur näher bringen werden. Gleichzeitig erfahren Sie, warum Abnehmen im Kopf beginnt und was unser Gehirn mit einem Mischpult zu tun hat. Wir laden Sie zu einer Reise ein, die zu einem neuen Körpergefühl und einem definierteren Körper führen wird. Eine Reise, bei der schon der Weg das Ziel ist.

Ihre Dr. med Iris Zachenhofer und Dr. med. Marion Reddy

Wie Essen unser Gehirn beeinflusst



Abnehmen beginnt im Kopf – dauerhaft schlank werden ohne Diäten-Quälerei



Der Wunsch abzunehmen muss aus uns selbst kommen. Zu viele, unterschiedliche Informationen und ständiges Drängeln führen zu einer Abwehrreaktion.

WAS ABNEHMEN SO SCHWIERIG MACHT

Obwohl mehr Informationen über Abnehmen und Veränderung des Essverhaltens kursieren als je zuvor, das Internet von wohlgemeinten Ratschlägen geradezu überschwemmt ist und kaum ein paar Minuten vergehen, in denen wir nicht von den Medien mit Fitnesstrends bombardiert werden, haben wir in unserer Gesellschaft ein Problem mit Übergewicht. Es scheint ein Paradox: Einerseits sind heutzutage viele Menschen nahezu Ernährungsexperten und kennen den Nährwert, den Eiweißgehalt und die glykämische Last von unzähligen

Nahrungsmitteln, andererseits erkranken oder sterben immer mehr Menschen an den Folgen von Übergewicht. Wir beschäftigen uns als Ärztinnen schon seit mehreren Jahren mit dem Zusammenhang zwischen dem Gehirn, dem Denken und einer guten Figur. Inzwischen sind wir zu der Meinung gekommen, dass Abnehmen immer schwieriger wird. Denn aufgrund des Überangebots an Informationen zu diesem Thema und der Dauerbeschallung mit Rezepten und Fitnessübungen sind wir davon übersättigt, haben längst die Schotten dichtgemacht und lehnen uns unbewusst gegen alle Abnehmtipps auf – wir zeigen ein sogenanntes reaktantes Verhalten.

Psychologische Reaktanz

Unter psychologischer Reaktanz verstehen wir eine (unbewusste) Abwehrreaktion gegen Einschränkungen oder Vorschriften, die uns von anderen aufs Auge gedrückt werden. Wir wollen quasi die Kontrolle über unser Leben behalten und möchten daher »verbotene Handlungen« erst recht ausführen. Verbotenes wird nun noch wichtiger und attraktiver als je zuvor. In Bezug auf das Thema Gewichtsabnahme kann das der Fall sein, wenn wir vom Arzt, dem Partner und der Umgebung ständig suggeriert bekommen, dass wir uns »endlich einmal zusammenreißen« und abnehmen sollen. Oder wenn in Zeitungen, Zeitschriften, Fernsehen und Internet überall immer Abnehmtipps, neue Diäten oder Sporttrends auf uns einprasseln. Dann haben wir irgendwann genug davon und wollen – meist unbewusst – erst recht nicht, zeigen eine Art Trotzreaktion und sabotieren unsere eigenen Diäten. Verbotenes Essen bekommt einen solchen Reiz für uns, dass wir gar nicht mehr widerstehen können.

WIE ABNEHMEN GELINGEN KANN

Die Lösung besteht darin, dass wir eine Änderung des Lebensstils und der Essgewohnheiten als etwas absolut Positives sehen, als etwas, das nur wir selbst entschieden haben. Das, was wir verändern wollen, geschieht freiwillig und wird uns von niemandem aufgezwungen. Nur wir können unseren eigenen Weg gehen. Relevante Informationen und gute Rezepte sind dann dabei zwar hilfreich, aber was wir wirklich davon übernehmen, was unser Körper braucht und mag, das kann jeder nur für sich selbst bestimmen. Denn jeder Mensch und jeder Körper ist anders, und nur wir selbst können wirklich sagen, was uns guttut.

Wir halten nicht viel von Vorschriften, was man wann und wie essen soll oder welchen Sport man wie oft und wie lange betreiben soll. Die letzten Jahre der Dauerbeschallung haben uns zunehmend bewiesen, dass Menschen damit immer mehr zu- anstatt abnehmen.

Wir zeigen Ihnen in diesem Buch, welche Mechanismen im Gehirn ablaufen und wie diese unseren Appetit und unsere Gefühle beeinflussen. Gleichzeitig haben wir für Sie Rezepte zusammengestellt, die diese Mechanismen berücksichtigen, und geben Ihnen jede Menge Tipps, die Ihnen das Abnehmen erleichtern werden.

Wie Sie diese Informationen und Rezepte dann in Ihren Alltag integrieren, bleibt allerdings Ihnen überlassen – so entscheiden Sie zum Beispiel für sich selbst, ob Sie um sechs Uhr morgens oder erst mittags frühstücken oder ob Sie die Frühstücksbowl überhaupt am liebsten erst am Abend essen. Wir geben Ihnen keine strengen Pläne vor, denn unsere Sorge wäre viel zu groß, dass Sie dann reaktantes Verhalten entwickeln und alles sabotieren würden.

Die sechs Regler im Gehirn

Schlank sein beginnt im Kopf. In den nächsten Kapiteln lernen Sie deshalb zunächst einmal die sechs Regler kennen, die unser Appetitverhalten, unsere Stimmung und unsere Gefühle beeinflussen. Anschließend werden Sie lernen, wie Sie mit den Reglern arbeiten und dadurch selbst Ihr Verhalten beeinflussen und steuern können. Stellen Sie sich Ihr Gehirn als eine Art Mischpult vor, das Informationen aus verschiedenen Bereichen des Körpers wahrnimmt, verarbeitet und daraus dann das Verhalten generiert: Wenn Sie die Regler für Ihr Mischpult gut kennen, können Sie auf diese selbst Einfluss nehmen, sie bedienen und so einstellen, dass ein Essverhalten entsteht, das Ihnen guttut. Und wie in der Musik wird das Ergebnis umso harmonischer werden, mit je mehr Reglern Sie arbeiten. Wir stellen Ihnen viele unterschiedliche Rezepte vor, die in den meisten Fällen mehrere Regler gleichzeitig bedienen und dadurch auch gleich mehrere Effekte haben.

KRITERIEN FÜR EIN ERFOLGREICHES REZEPT

Es ist eine Sache, dass unsere Rezepte positiv auf das Gehirn wirken und wir damit gut abnehmen können. Doch damit wir uns auch wirklich motivieren können, die Rezepte nicht nur gelegentlich in einem Anfall von Ehrgeiz, sondern wirklich regelmäßig in unseren Alltag zu integrieren, müssen sie noch einiges mehr können.

Toller Geschmack

Wenn Essen nicht oder langweilig schmeckt, werden wir es nicht mögen, ganz gleich wie gesund oder gut für unsere Figur es ist. Wir haben uns in den letzten Jahren zum Schreiben meistens in Südfrankreich oder in Italien getroffen, weshalb unsere Rezepte von diesen Regionen inspiriert sind. Wir haben die Aromen des Südens verwendet

und Zutaten, die für Ihre Figur weniger förderlich sind, ausgetauscht oder weggelassen – aber so, dass es schmeckt wie das Original, egal ob Quiches, Pasta, Hamburger oder Salate. Das Abnehmen geht dann ganz nebenbei und, was uns ganz besonders wichtig ist, Sie werden sich auch richtig gut dabei fühlen.

Einfache Küche

Vielleicht bekommen Sie nun ein mulmiges Gefühl, dass Ihnen das vielleicht zu viel Arbeit sein könnte. Sie haben schließlich noch anderes zu tun und möchten Ihr Leben jetzt nicht der komplizierten französischen Küche widmen. Wir können Ihnen versichern: Das meiste, was wir in den vielen Sommerwochen an den Stränden von Italien oder Frankreich gesehen, gegessen und nachgekocht haben, war so gar nicht das, was viele von uns mit einem französischen oder italienischen Menü verbinden. In Wirklichkeit handelt es sich um eine simple, leichte, aber dennoch geschmacksintensive Sommerküche mit einfachen Zutaten. Kein Mensch in Südfrankreich denkt in den Ferien ans Abnehmen, doch die Rezepte sind dennoch leicht und bekömmlich, weil man sich mit dieser Art zu essen in der Hitze einfach am wohlsten fühlt. In erster Linie haben wir tolle Salate gesehen, riesige Teller mit Wassermelonen oder Ananas, Gemüsedips mit Avocados, Oliven oder Kichererbsen und viel Gegrilltes oder leichte Quiches oder Pasta.

Keine Regeln

Natürlich mögen wir schöne mehrgängige Menüs, aber diese sind eher die Ausnahme als die Regel. Die Regel ist: Es gibt keine Regeln. Denn auch, wenn viele Studien in bestimmte Richtungen weisen, müssen bestimmte Trends nicht auch automatisch für Sie gelten. Beispiel Frühstück: Die meisten ernährungsmedizinischen Studien ergaben, dass es am gesündesten ist, ausgiebig zu frühstücken. Das mag

statistisch gesehen für viele Menschen gelten, allerdings nicht für alle. Oder: Wir haben viel über Intervallfasten gehört und wie gesund es ist, öfters das Dinner zu canceln oder nach 16 Uhr nichts mehr zu essen. Das mag stimmen, kann aber bei Menschen, die Schwierigkeiten damit haben, Druck, negative Gefühle und Stress auslösen. Wir plädieren stattdessen für Freiwilligkeit: Wenn bei Ihnen das Frühstück die größte Mahlzeit des Tages ist oder wenn Sie es schaffen, öfters mal Intervall zu fasten, ist das gut. Wenn nicht, ist Ihr Körper vielleicht noch nicht so weit oder benötigt die Nahrung einfach. Wir glauben, dass es wichtig ist, uns von Regeln zu lösen und uns darauf zu fokussieren, was zu uns passt. »Woher weiß ich dann, wie viel ich essen kann?«, fragen Sie sich jetzt vielleicht. Wir empfehlen: Wiegen Sie sich täglich und halten Sie Ihr Gewicht schriftlich fest. Denn Studien haben gezeigt, dass Menschen, die sich täglich gewogen haben, innerhalb eines Jahres zehn Prozent ihres Gewichts verloren, ohne bewusst ihr Essverhalten zu ändern. Die Vergleichsgruppe, die sich unregelmäßig wog, hielt ihr Gewicht im Schnitt konstant. Die Studienleiter vermuteten, dass das tägliche Wiegen unbewusst das Essverhalten beeinflusst, weil die Probanden gleich am nächsten Tag mit der Folge ihres Tuns konfrontiert waren (z. B. Pizza in der Nacht bewirkt eine Gewichtszunahme am nächsten Tag durch Kalorien und Wassereinlagerung durch Salz).

REGELMÄSSIG MESSEN

Neben dem täglichen Wiegen raten wir, einmal wöchentlich immer zur gleichen Uhrzeit jeweils den Umfang von Brust, Bauch, Hüfte, Oberarmen und Oberschenkeln zu messen und zu notieren. Denn letztendlich ist das Wichtigste nicht eine Zahl auf der Waage, sondern wie Ihr Körper aussieht. Wir gehen davon aus, dass das Dokumentieren unbewusst Ihr Ernährungs- und auch Bewegungsverhalten beeinflusst.

Passend zum Lebensstil

Unsere Rezepte sollen Ihnen das Leben leichter machen. Einkaufen und kochen sind wichtig, sollten aber unser Leben nicht ausfüllen. Wir konzentrieren uns in den Rezepten auf regionale, saisonale und geschmacksintensive Zutaten, von denen es nur wenig braucht, damit ein Gericht gut schmeckt. Auf keinen Fall sollen Sie Ihre Zeit mit aufwendigen Essensplänen oder der langen Suche nach ausgefallenen Zutaten verschwenden. Vielmehr muss Zeit bleiben für einen aktiven, gesunden Lebensstil und die Möglichkeit etwas für die Figur zu tun und Sport zu treiben. Aus diesem Grund lassen sich auch die meisten der Rezepte ganz oder teilweise vorbereiten und einfrieren. Sie haben quasi einmal die Arbeit und haben sich dann für andere Mahlzeiten freigespielt.



Statt eines strengen Diätplans empfehlen wir: einmal täglich wiegen, bitte!

Positiver Spirit

Es ist wichtig, dass Sie Ihren Wunsch abzunehmen als etwas Positives empfinden, dass Sie sich darauf freuen, Ihr Leben zu verändern. Dafür ist es wesentlich, dass für Sie die Rezepte, die Sie täglich kochen, unbedingt einen positiven Spirit haben – Sie sollten sie in Zusammenhang bringen mit Ferien, Genuss, Spaß, Freizeit, einfach mit einem sorglosen Lifestyle. Wir sind überzeugt, dass Ihnen das mit den meisten unserer mediterran beeinflussten Rezepte gelingen wird und Sie diese auch noch dann kochen, wenn Sie »nur« Ihr Gewicht halten wollen.

An dieser Stelle möchten wir auch betonen, dass Sie sich auf jeden Fall auf das konzentrieren sollten, was Sie essen dürfen. Freuen Sie sich also über Lasagne, Schokobowl oder

Pizza statt darüber zu jammern, was Sie meiden sollten. Das ist ganz essenziell, um sich einen positiven Spirit zu behalten: Bemitleiden Sie sich nicht, sondern freuen Sie sich über die vielen spannenden Veränderungen, die auf Sie zukommen werden. Ob Sie es langsam angehen möchten oder sich voll hineinstürzen, all das können Sie selbst entscheiden, ganz so, wie Sie sich damit am wohlsten fühlen.

VISUALISIERUNG – READY TO TAKE OFF

Bevor Sie richtig loslegen: Lehnen Sie sich noch einmal zurück und überlegen Sie sich genau, was Sie eigentlich wollen. Sie wollen schlanker sein, klar. Aber was bedeutet das genau? Wie viele Kilos möchten Sie abnehmen? In welcher Zeit? Wie genau möchten Sie aussehen und was möchten Sie mit Ihrer neuen Figur unternehmen? Keiner will Sie nerven, wenn Sie vielleicht schon in den Startlöchern scharren. Aber letztendlich stehen Sie nun am Beginn einer Reise. Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Pilot: Er wird schließlich auch nicht mit der groben Vorgabe »nach Südostasien« starten, sondern immer den genauen Zielort wissen müssen, den Flughafen und im Laufe der Reise auch die Landebahn. Auch ihr Gehirn will einen genauen Zielort wissen, sonst nimmt es Ihre Pläne nicht ernst. Ungenaue Ziele (z. B. »gesünder essen«) erkennt es ebenso wenig wie negative Ziele (z. B. »weniger essen«, »kein Abendessen«, »nie mehr Zucker«). Stattdessen ist es gut, wenn Sie Ihre Ziele möglichst detailgenau visualisieren, denn je klarer und eindeutiger sie sind, umso mehr Erfolg werden Sie haben und auch schwierige Phasen meistern. Die Ursache liegt im präfrontalen Cortex, unserem Vernunftthirn, das unter anderem für die Umsetzung von Plänen und Zielen zuständig ist. Je mehr Sie Ihre Ziele vor Ihrem geistigen Auge sehen, je mehr Sie sie verinnerlichen, umso mehr werden Sie automatisch die richtigen Handlungen setzen.

Mit Aktionen wie Listen schreiben, Ziele definieren, Gewicht und Maße notieren aktivieren Sie den präfrontalen Cortex und damit den »vernünftigen« Anteil unseres Gehirns. Je besser Sie Ihr Vorhaben planen, je mehr Sie auf visuelle Aspekte wie schreiben oder zeichnen setzen, umso mehr aktivieren Sie den präfrontalen Cortex.

BABY-SCHRITTE MACHEN

In der Psychiatrie sprechen wir von »Baby-Schritten«, winzige Schritte, mit denen Sie sich Ihrem Ideal bereits annähern. Es müssen nicht immer die großen Schritte sein, ein paar Kilo abnehmen, eine Kleidergröße kleiner. Auch Baby-Schritte halten uns am Weg. Das Wichtigste ist vielmehr, dass wir unseren Weg kontinuierlich gehen.

Vorbilder helfen beim Visualisieren

Aus der Psychologie wissen wir auch, dass Menschen, die sehr klare Vorbilder haben, unbewusst deren Verhalten nachahmen und dadurch versuchen, sich den Vorbildern zu nähern. Ihr Vorbild muss Ihnen körperlich nicht ähneln, ähnliche Ideale oder Einstellungen können ebenso inspirieren. Überlegen Sie: Welche Menschen bewundern Sie oder haben Sie als Kind bewundert? Wer sind Ihre Filmhelden? Welche Rolle würden Sie gerne in einem Film spielen? Warum? Gibt es Schauspieler, Sänger oder Models, die Sie bewundern? Warum bewundern Sie diese? Je mehr Details unseres Vorbilds wir durchdenken, umso mehr wird der präfrontale Cortex aktiviert. Gehen sie noch einmal in sich und überlegen Sie, was Sie jetzt schon tun können, um sich diesem Vorbild anzunähern: Was genau tut die Person und wie tut sie es? Was macht sie in ihrer Freizeit? Was isst sie? Macht sie Sport? Welchen? Wie kleidet sie sich? Wie trägt sie die Haare? Sie werden entdecken, dass Sie vielleicht schon jetzt einige Dinge tun können, um sich

Ihrem Vorbild anzunähern und sich wohler in Ihrem Körper zu fühlen. Sie sollten immer wieder visualisieren, vor dem Einschlafen, beim Aufwachen, an ruhigen Orten, was Sie erreichen möchten, und dieses Gefühl verinnerlichen. Wie fühlt sich meine neue Figur an? Wie fühle ich mich? Ähnlich machen es auch erfolgreiche Sportler, die vor einem Wettkampf diesen mental durchgehen und einen erfolgreichen Ausgang visualisieren.

ZUSÄTZLICHE ABNEHMTIPPS

SKINNY FAT VORBEUGEN

Unter »skinny fat« verstehen wir Menschen, die zwar schlank wirken, jedoch einen relativ hohen Fettanteil und einen geringen Muskelmasseanteil haben. Frauen neigen dazu, vor allem, wenn Sie nur für ihre Figur hungern und sonst nichts dafür tun. Das sieht dann weder athletisch noch muskulös aus. Stattdessen hängt der Hintern, die Oberarme flattern und die Haut ist schlaff. Es fehlt die Muskelmasse und ein starkes Bindegewebe. Regelmäßiges Cardiotraining wie Laufen oder Radfahren ist dann eher kontraproduktiv, da man dadurch eher noch mehr Muskelmasse verbrennt, anstatt die Haut durch Muskeltraining quasi von innen zu »füllen«. Die einzige Möglichkeit vorzubeugen: Die Muskeln schon von Beginn der Gewichtsreduktion an zu stärken, etwa durch regelmäßige Gymnastik oder Krafttraining. 20 Minuten täglich reichen, die kann sich jeder im Laufe des Tages nehmen. Lösen Sie sich von Vorstellungen, dass Sie nur morgens trainieren möchten, wenn Sie merken, dass es sich dann doch nie ausgeht oder Sie sich zu einer anderen Tageszeit vielleicht eher in der Lage fühlen. Stellen Sie sich einen Handy-Timer und trainieren Sie 20 Minuten ohne Unterbrechung und Ablenkung. Suchen Sie die Übungen vorher aus, um keine Zeit zu verlieren, und gestalten Sie das Training abwechslungsreich. In diesen 20 Minuten sollte es nur um Gymnastik und Muskeltraining gehen, Cardiotraining machen Sie extra.

LEBENSSTIL ÄNDERN

Sport reduziert das appetitanregende Hormon Ghrelin, da der Blutfluss Richtung Magen reduziert ist. In Studien aßen Probanden, die zuvor Sport gemacht hatten, ein Drittel weniger bei All-you-can-eat-Buffets als die Vergleichsgruppe. Andere Studien zeigten, dass Sport das Glückshormon Dopamin auslöst (s. >).

Schlafen Sie ausreichend und versuchen Sie auch Schlaf vor Mitternacht zu erwischen: Im Schlaf, vor allem zwischen 22 und 0 Uhr, sinken unsere Stresshormone am stärksten. Ab 3 Uhr steigt unser Cortisolspiegel wieder an, um uns für den Tag fit zu machen, Sie können diesen Erholungseffekt dann nicht mehr nachholen. Wer zu wenig schläft oder sehr spät schlafen geht, wird immer ein erhöhtes Stresslevel haben und automatisch versuchen, sich durch essen zu beruhigen. Ausreichend Schlaf beugt Heißhungerattacken vor!

Verzichten Sie so oft wie möglich auf Alkohol. Alkohol wirkt appetitanregend und enthemmend und wird Ihre Pläne gewaltig erschweren.

SUCHTGEDÄCHTNIS

In der Medizin kennen wir den Begriff »Suchtgedächtnis«: Unser Gehirn lernt, bestimmte Menschen, Orte, Gerüche oder Situationen mit Essen zu verknüpfen. Werden wir erneut damit konfrontiert, denken wir automatisch an Essen. Meiden Sie deshalb alles, was Sie mit bestimmtem Essen verknüpfen – umgehen Sie zum Beispiel Eisdiele, Bäckereien oder Fast-Food-Restaurants, um nicht in Versuchung zu geraten.



REGLER 1

REZEPTOREN IM MAGEN-DARM-TRAKT



Wie steuere ich meine Rezeptoren im Magen-Darm-Trakt und trickse damit den Hypothalamus im Gehirn aus?

WIE SÄTTIGUNG ENTSTEHT

Vielleicht gehören Sie auch zu den Menschen, die sich immer wieder damit gequält haben, mehrere Gläser Wasser zu trinken, um das Hungergefühl zu beseitigen. Die unter großen Mühen Wasser, Wasser mit Zitrone oder Tee »hinuntergewürgt« haben, und sich immer wunderten, dass es nie so recht klappte und der Hunger entweder gar nicht verschwand oder gleich wieder kam. Die sich vielleicht sogar selbst die Schuld dafür gaben, sich für gierig oder undiszipliniert hielten.

Aber eventuell haben Sie auch schon länger vermutet: Irgendetwas ist faul an dieser Geschichte mit der angeblichen Sättigung. Dann haben Sie recht! Denn so einfach lässt sich unser Gehirn nämlich wirklich nicht austricksen. Damit nämlich das Sättigungszentrum im Gehirn das Signal »satt« sendet, ist es nicht wirklich ausreichend, ein paar Gläser Wasser zu trinken.

Die Rezeptoren im Magen-Darm-Trakt

In der Magenwand befinden sich Mechanorezeptoren, die den Füllungszustand des Magens und die Magendehnung registrieren. Viel Flüssigkeit führt zunächst einmal zu einer Dehnung des Magens, das stimmt, so wie es uns immer gesagt wurde. Dafür, dass unser Hypothalamus nun wirklich das Signal »satt« sendet, ist allerdings die Information der Mechanorezeptoren alleine leider nicht ausreichend. Dafür benötigt der Hypothalamus nämlich auch noch die Information der Chemorezeptoren im Darm. Diese kontrollieren, ob auch wirklich Energie angekommen ist (und nicht nur Wasser!).

Erst wenn beide Rezeptoren die richtigen Signale setzen, meldet der Hypothalamus schließlich »satt«. Aus diesem Grund macht es wenig Sinn, dass Sie nur Wasser trinken, um Ihren Appetit zu vertreiben. Sie können sich vielleicht

ein bisschen ablenken, aber ein großartiges Sättigungsgefühl wird dadurch nicht entstehen.

DIE ROLLE DER ENERGIEDICHTE

Zu einem wirklichen Dilemma kommt es, wenn wir Nahrung mit großer Energiedichte und vielen Kalorien essen. Dazu gehören zum Beispiel Schokoriegel, die nur wenig Volumen haben, aber jede Menge Kalorien liefern. Diese Nahrungsmittel reizen nur die Chemorezeptoren, nicht aber die Mechanorezeptoren. In der Folge haben wir vielleicht die Kalorienmenge einer kleinen Hauptmahlzeit zu uns genommen, spüren aber dennoch keine anhaltende Sättigung.

Damit sowohl die Mechano- als auch die Chemorezeptoren die richtigen Signale geben und dadurch, bildlich gesehen, der »Regler 1«, also der Regler im Hypothalamus, sich zunehmend in Richtung »satt« stellt, müssen wir versuchen Essen mit sehr viel Volumen und einer geringen Energiedichte zu uns zu nehmen.

Viel Volumen, geringe Energiedichte – das mag sich jetzt vielleicht kompliziert anhören, ist aber dennoch zu schaffen: Versuchen Sie einerseits zu möglichst vielen Mahlzeiten Gemüse zu essen. Gemüse hat einen hohen Wasseranteil von 75 bis 95 Prozent, liefert gleichzeitig aber nur wenige Kalorien. Zweitens sind Ballaststoffe sehr wichtig, die das Nahrungsvolumen vergrößern, ohne zugleich den Energiegehalt bedeutend zu steigern. Ballaststoffe können bis zum Hundertfachen ihres Eigengewichts an Wasser binden. Dafür benötigen sie allerdings auch viel Flüssigkeit, daher ist es bei ballaststoffreicher Kost sehr wichtig immer ausreichend zu trinken. Sonst kann nämlich der gegenteilige Effekt eintreten: Der Magen- und Darminhalt würde verklumpen, verhärten und so zu Verstopfung führen.

NOCH SCHNELLER SATT

Auch Intervallfasten von mindestens 16, besser noch 24 Stunden, ändert sofort den Status der Magendehnung. Der Magen verkleinert sich, dadurch wird in der Folge viel schneller durch ein bereits geringeres Nahrungsvolumen eine Magendehnung registriert.

Das A und O: Obst und Gemüse

Wenn Sie zu den Hauptmahlzeiten regelmäßig Obst und Gemüse essen, werden Sie es durch das Volumen und die niedrige Kalorienanzahl dieser Nahrungsmittel leicht schaffen, sowohl Ihre Mechano- als auch die Chemorezeptoren zu stimulieren. Doch mit unseren Rezepten werden Sie auch lernen, Gemüse in Ihren Speiseplan so einzubauen, dass Sie es gar nicht gleich bemerken. Etwa in unseren Frühstücksbowls, die mit Gemüse »gestreckt« werden und deshalb so lange sättigen.

BEWUSST WAHRNEHMEN

Wir wissen aus vielen Medikamentenstudien, dass Medikamente, egal welcher Art, bei jenen Menschen am wirksamsten sind, die von den Ärzten genau über die Wirkung und den Wirkungsmechanismus informiert wurden und die sich entsprechend damit auseinandergesetzt haben. Wenn wir nun berücksichtigen, dass Nahrung ebenso heilend sein kann, empfehlen wir Ihnen wirklich, dass Sie sich mit Ihrer Nahrung auseinandersetzen. Stopfen Sie nicht, wie wir es oft in Stresssituationen tun, irgendetwas gedankenlos in sich hinein, sondern versuchen Sie stattdessen sich bewusst damit zu konfrontieren, was Sie Ihrem Körper eigentlich zuführen.

Vor allem Ballaststoffe lassen sich sehr gut visualisieren, zum Beispiel als eine Art Zauberpulver, als eine Substanz, die erst durch viel Flüssigkeit aktiv wird und dann Wunder

wirken kann. Stellen Sie sich vor, durch Flüssigkeit würde das Zauberpulver aktiv werden, sich vergrößern und daher, in unserem Fall, das Magen- und Darmvolumen erhöhen, sowohl die Mechanorezeptoren als auch die Chemorezeptoren aktivieren und somit an unserem Regler 1 des Gehirns wirken.

Für unser Gehirn sind die kurzfristigen Ziele die lohnendsten. Das Gehirn ist quasi kurzsichtig und Langzeiterfolge, wie eine ausgeglichene Darmflora, eine bessere Darmgesundheit oder ein niedrigeres Krebsrisiko, interessieren es nur wenig. Visualisieren Sie daher stattdessen die kurzfristigen, schnellen Erfolge von Ballaststoffen: Sie sorgen für ein angenehmes und länger anhaltendes Sättigungsgefühl, ohne sich »überfressen« zu fühlen. Und sie führen zu einem regelmäßigeren und gut funktionierenden Stuhlgang.