

Die Wohlfühl-Diät

SCHLANK OHNE VERBOTE Setzen Sie sich nicht unter Stress, essen Sie einfach, was Sie mögen. Die Erfahrung zeigt: Wer auf seine körpereigenen Ess-Signale hört, ist glücklicher und gesünder

Mit den Jahren kamen die Pfunde – und wuchsen getreulich. Lange Zeit stand deshalb Ingrid Schrader, Vital-Coach aus Herzebrock bei Gütersloh, mit ihrer Figur und ihrer Ernährung auf Kriegsfuß. »Ich fühlte mich immer unsicherer und unattraktiver, während gleichzeitig der Zeiger der Waage weiter in die falsche Richtung kletterte«, gesteht die Mutter zweier Kinder.

Die 50-Jährige verbannte Kohlenhydrate, versuchte es mit Diäten – die Waage allerdings ließ das alles kalt. Ständig nagte das schlechte Gewissen, weil sie vermeintlich zu viel oder »das Falsche« gefuttert hatte. Bis es eines Tages ‚Klick‘ im Kopf machte und die Buchautorin (»Leben à la carte«, Verlag KSB Media) erkannte, warum sie nicht abnahm. »Ich war eine Stress- und Frustesserin, wollte schlechte Gefühle durch Essen kompensieren. Essen war eine Art seelisches Trostpflaster geworden.«

GEFAHR ERKANNT, FEHLER VERBANNT

Ingrid Schrader nahm sich mehr Zeit zum bewussten Essen und gestattete sich ab sofort alle Nahrungsmittel. Selbst Kohlenhydrate sind heute nicht mehr tabu. »Ich habe gemerkt, dass ich sie brauche.« Dinkel-Pizza kommt ebenso auf den Tisch wie Rindersteak, Salate oder auch einmal ein Stück Kuchen. Oberste Priorität hat allerdings Stressbewältigung. Wird es hektisch, atmet sie erst einmal ganz tief durch, statt zur Schokolade zu greifen; zusätzlich joggt sie, um Stresshormone ab- und Glückshormone aufzubauen. »Mein Umgang mit Stress hat sich geändert, meine Einstellung zu meiner Figur auch. Ich bin jetzt viel zufriedener und muss schlechte Gefühle nicht mehr mit Essen betäuben«, freut sich die Autorin.

PFUNDIGE BILANZ Im Jahr 1608 empfahl der britische Dichter Sir John Ha-



Marion Meiners
redaktion@guter-rat.de

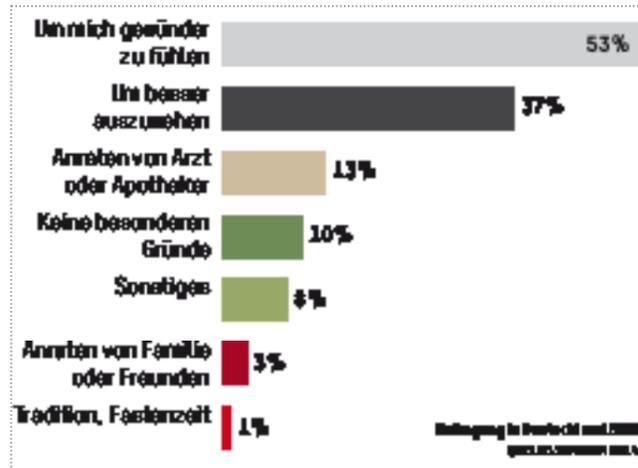
ington in seinem Werk »The Englishman's Doctor« als wichtigsten Gesundheitstipp, sich an »Doktor Ruhe, Doktor Fröhlich und Doktor Diät« zu halten. Mehr als 400 Jahre später schwören die Deutschen vor allem auf den Letztgenannten: Fast 80 Prozent aller Deutschen haben schon einmal versucht, durch eine Diät abzunehmen. Mehr als die Hälfte kasteit sich laut einer Umfrage in der Hoffnung, sich gesünder zu fühlen; mehr als ein Drittel, um danach besser auszusehen. Was ein solches Abspeck-Experiment bringt, ermittelte die Gesellschaft für Konsumforschung im Auftrag des Eschborner Ernährungswissenschaftlers Uwe Knop (www.echte-esser.de): Ein Jahr nach ihrer Diät

wog die Hälfte der Teilzeit-Hungerkünstler genauso viel wie vorher, knapp ein Viertel hatte sogar an Gewicht zugelegt.

EVOLUTIONS-SPEICHER Unsere Urzeit-Gene sind auf Fettspeicherung zur Vorratshaltung angelegt. Der Evolution ist aber entgangen, dass moderne Menschen nur noch Schnäppchen im nahen Supermarkt jagen, nicht aber ihrem Essen schweißtreibend etliche Kilometer hinterherrennen müssen. Das dicke Ende: Wer kurzfristig durch eine der zahlreichen Diäten sichtbar abspeckt, muss meist anschließend entsetzt feststellen, dass auffällig schnell neue Fettpölsterchen an Bauch und Hüften wuchern. »Die ausgehungerten Zellen haben sich dann mit dem Jo-Jo-Effekt gerächt«, sagt Uwe Knop.

PROGRAMM-FEHLER »Die künstlich erzeugte Hungersnot bei einer Diät programmiert Hirnfunktionen um, was dazu führt, dass man nach einer Diät oft hungrier ist und schneller zulegt als vor der Abspeck-Kur«, erklärt der Ernährungs-Experte und Buchautor (»Hunger & Lust«, ▶

BEFRAGUNG Was sind die Gründe für Diäten



Die meisten Menschen glauben, eine Diät mache sie gesünder. Das stimmt nur dann, wenn sich keine Vitalstoffmängel einstellen – und wenn die Diät der Start zu einer generell gesünderen Lebensweise ist



» Essen war für mich eine Art seelisches Trostpflaster geworden.«

Ingrid Schrader, Autorin und Vital-Coach (<http://vitalinum.de>)

Selbsttest

Wie gut funktioniert Ihr Körper?

Über den Einfluss der Sättigungshormone

- 1 Wenn Sie angefangen haben, Schokolade zu essen: Bleibt es bei einem Stückchen, oder muss gleich die gesamte Tafel dran glauben?
- 2 Haben Sie schon kurz nach dem Essen wieder Hunger, vor allem auf etwas Süßes?
- 3 Lassen Sie im Restaurant mal Reste auf dem Teller liegen oder essen Sie auch dann alles auf, wenn Sie sich satt fühlen?
- 4 Gehen Sie jeden Mittag in die Kantine zum Essen, auch wenn Sie eigentlich keinen Hunger haben und lieber an der frischen Luft wären?
- 5 Haben Sie das Gefühl, Sie müssten ständig Kekse, Salzstangen oder Süßigkeiten knabbern, damit Sie sich besser konzentrieren können?
- 6 Verkneifen Sie sich trotz Heißhunger den Genuss mancher Nahrungsmittel (z.B. Currywurst, Sahnetorte), weil Sie diese als ungesund oder figurgefährlich einstufen?
- 7 Bevorzugen Sie Light-Produkte und ersetzen Sie vermeintlich ungesunde Nährstoffe wie Fett oder Zucker durch Ersatzstoffe wie Margarine oder Süßstoff?

AUSWERTUNG Mehr als drei Mal »Ja«: Vermutlich ist die Balance von Hunger- und Sättigungshormonen schon gestört. Hören Sie mehr auf Ihren Körper: Ist er nicht hungrig, fällt der Kantinengang eben aus. Schreit der Körper nach Currywurst, braucht er vermutlich gerade nervenstärkende Fette oder Lycopin aus dem Ketchup. Trauen Sie Ihrem Bauchgefühl, verkneifen Sie sich Ernährungs-Verbote!



Optik Diät-Ratgeber und Waagen verstärken nur den Gewichtskontrollzwang. Wer das Genießen verlernt, wird ungenießbar. Das hält keiner lange durch

Books on Demand). Tatsächlich hatten Forscher der australischen Universität Melbourne herausgefunden, dass noch ein Jahr nach einer Diät die Blutspiegel von Hungerhormonen wie Ghrelin erhöht sind, was die Hungergefühle verstärkt und die Gewichtszunahme fördert. Folgerichtig litten die Studien-Probanden unter stärkeren Hunger-Attacken als vor der Abspeck-Kur.

GEFÜHLS-FALLE »Die Menschen müssen wieder lernen, auf die echten Hunger- und Sättigungs-Signale ihres Körpers zu hören, statt erst zu viel zu essen und sich dann dafür zu bestrafen«, sagt Uwe Knop. Dazu müssten sie sich aber erst einmal klarmachen, warum sie überhaupt essen, denn: »Wer ständig isst, weil er gestresst ist, sich minderwertig fühlt oder unglücklich ist, der verwirrt das körpereigene Signalsystem der Hunger- oder Sättigungs-Hormone und nimmt zu.«

VERBOTE SIND EIN DICKMACHER

Wie stark der Einfluss der Gefühle auf das Gewicht sein kann, schildert Experte Knop am Beispiel eines einst stark übergewichtigen Pfarrers, den er in einer Talkshow kennenlernte. »Der Mann hatte gigantische 150 Kilo abgenommen, nur weil ihn erstmalig eine Frau trotz seiner Figur akzeptiert hatte. Danach begann der Pfarrer, auf seinen Körper zu hören, aß nur noch, wenn er wirklich Hunger hatte – und nahm ohne jegliche gezielte

Diät konstant ab. Bis heute hat er sein Gewicht gehalten.«

VERBOTS-PFUNDE Die größte Hüftgold-Gefahr aber lauert in den zahlreichen Verboten, die Kernpunkt fast aller Diäten sind. Uwe Knop: »Verbote setzen den Körper unter Stress – und erhöhen das Verlangen nach dem Verbotenen. Verbieht man einem Kind, von den Süßigkeiten aus dem Schrank etwas zu naschen, wird sich das Kind sofort darauf stürzen, sobald die Eltern aus dem Haus sind.« Ähnliches gelte auch für Erwachsene, die sich selbst ein Verbot von Fetten, Zucker, Schokolade oder ähnlichem auferlegen. Irgendwann werden sie doch schwach, und dann stresst das schlechte Gewissen.

Studien haben längst bewiesen: Wird das Essen ohne Not reglementiert, etwa durch Kalorienbegrenzung oder eingeschränkte Lebensmittelauswahl, essen die Menschen mehr – und das kann zur Gewichtszunahme führen. Ganz gleich, ob es sich um Erwachsene handelt, die Kalorien zählen oder Nährstoffanteile berechnen müssen, oder um Kinder, denen Naschen nur zu bestimmten Zeiten erlaubt wird (Studie). »Je stärker man Essen über den Verstand steuern will, desto stärker werden die natürlichen Instinkte blockiert. Die Folge sind womöglich Ess-Störungen«, sagt Uwe Knop.

AUSWEG INSTINKT-ESSEN Der Ernährungs-Fachmann plädiert dafür, seinen natürlichen Instinkten und Ess-

Gelüsten zu trauen. »Unser Körper weiß genau, was er braucht, und darauf sollte man sich verlassen.« Immerhin habe er für diese überlebenswichtigen Instinkte gleich zwei Gehirne: Das Kopf- und das Bauchhirn. Die Gefahr, dass man sich von morgens bis abends mit Currywurst oder Schokolade vollstopft, sei gering. »Versuchen Sie doch mal, nur Schokoriegel zu essen. Irgendwann hängen Ihnen die Riegel buchstäblich zum Hals heraus, und Ihr Körper schreit nach Fleisch, Gemüse und Salat. Unsere Biologie verlangt Vielfalt im Essen.« Bekommt der Körper diese, stimmt auch wieder die Balance der Appetit- und Sättigungshormone – und auf Dauer auch das Gewicht.

Das hat auch Ingrid Schrader gemerkt: Kaum hatte sie aufgehört, ständig an Diäten, »ungesunde« Lebensmittel, ihr Gewicht oder an ihre Problemzonen zu denken, wurde sie nicht nur zufriedener, sondern so ganz nebenbei auch schlanker: Die 1,67 Meter große Autorin trägt heute Kleidergröße 38 und hat mit rund 62 Kilo Idealgewicht erreicht – ganz ohne Stress und schlechte Laune. ◀



» Künstliche Hungersnot bei einer Diät programmiert Hirnfunktionen um. Man wird danach dicker

Uwe Knop, Ernährungswissenschaftler und Buchautor

FRÜHER SATT Zehn Appetitbremsen

- 1 **NÜSSE & ÖLE FUTTERN** 30 Minuten vor einer Mahlzeit sechs Walnushälften, 12 Mandeln, ¼ Avocado oder einen Teelöffel Olivenöl auf einem Stück Vollkornbrot essen. Gesunde Fettsäuren aktivieren das Darmhormon Cholecystokin (CCK), ein Sättigungshormon. Das Gehirn erhält die Meldung »Ich bin satt« – schon isst man weniger. Auch spätere Nasch-Attacken bleiben aus.
- 2 **GENUSSVOLL FRÜHSTÜCKEN** Wer auf die morgendliche Mahlzeit verzichtet, erhöht sein Risiko für Übergewicht. Das ermittelte eine Langzeitstudie des amerikanischen »National Weight Control Registry«. Süßes wie Marmelade oder Schokocroissant müssen nicht tabu zu sein: Wer süß frühstückt, hat im Tagesverlauf weniger Heißhunger auf Schokolade & Co.
- 3 **KEINE KALORIEN ZÄHLEN!** Wer ständig rechnen oder zählen muss, nimmt weniger ab. Das belegte eine US-Studie, in der eine Probanden-Gruppe auf den genauen Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißanteil ihrer Nahrung achten musste; die zweite Gruppe brauchte nicht darauf zu achten. Die Nicht-Rechner verloren langfristig deutlich mehr Gewicht, da sie instinktiv mehr sättigende Nahrungsmittel und somit weniger Kalorien futterten.
- 4 **HINSETZEN ZUM ESSEN!** Wer durch die Straßen hetzt und dabei Asia-Food, Cheese-cake oder Chicken Wings spachtelt, produziert mehr Hunger- als Sättigungshormone. Folge: Baldige erneute Heißhunger-Attacken. Belegt ist: Wer langsamer isst, wird schneller satt.
- 5 **ECHTE SÜSSE BEVORZUGEN** Von wegen süßer Genuss ohne Reue: Zwar haben einige Süßstoffe null Kalorien und schmecken süßer als Zucker; zum Abnehmen nützen sie aber wenig. Süßstoffe stehen zudem im Verdacht, die Darmflora zu verändern, den Zuckerstoffwechsel zu stören, Nasch-Attacken zu fördern und dick zu machen. Besser Honig oder Zucker wählen. Erzeugt im Anschluss weniger Schoko-Gier.
- 6 **KRÄFTIG WÜRZEN** Gut gewürztes Essen z.B. mit Ingwer und Cayenne-Pfeffer kurbelt den Stoffwechsel an, erhöht die Fettverbrennung um bis zu 25 Prozent und setzt weniger an (japanische Studie). Tipp: Zimt auf den Kakao oder in den Kaffee streuen. Senkt den Blutzuckerspiegel, vermindert die Sucht nach Süßigkeiten.
- 7 **7 STUNDEN SCHLAF** Wer kürzer schläft, wird eher dick: Kurzschläfer (max. fünf bis sechs Stunden Schlaf) legen langfristig mehr Gewicht zu als Langschläfer; eine

Stunde zu wenig Schlaf lässt den Body-Mass-Index langfristig um 4,3 Prozent ansteigen. Ein Schlafdefizit lässt den Spiegel der Hormone Ghrelin und Leptin, die Appetit und Sättigungsgefühle steuern, abfallen.

8 **23-CM-TELLER** Das ist der ideale Teller-Durchmesser, um schlank zu bleiben, ermittelten Forscher der A&M University Texas. Sind die Teller größer, essen wir rund 50 Prozent mehr.

9 **SPORT** Drei Mal pro Woche nach dem Frühstück 20 Minuten Gymnastik, joggen oder radeln: Macht pro Monat zwei Kilo weniger (US-Studie aus Colorado Springs). Langfristig verbessert regelmäßige Bewegung die Fähigkeit des Gehirns, Sättigungssignale des Körpers schneller zu empfangen und zu verarbeiten.

10 **STRESSABBAU** Ob Sport, Yoga, Meditation oder Treffen mit Freunden: Alles, was dem Stressabbau dient, hilft der Figur. Dauerstress erhöht den Spiegel des Stresshormons Cortisol – und das fördert Heißhunger-Attacken. Dauer-gestresste Zwillinge legten bis zum Erwachsenen-Leben um bis zu 17 Kilo mehr zu als ihre entspannteren Geschwister.