

Selbstwert hat keine Konfektionsgröße



Warum mag ich mich nicht, wie ich bin? Weil Freunde und Familie es gut mit mir meinen, wenn sie mich unaufgefordert über die neuesten Diäten auf dem Laufenden halten? Weil es keine schönen Kleider in meiner Größe gibt? Weil in den Medien meist nur schlanke Frauen das Prädikat „schön“ tragen? Weil mich die Traurigkeit zum Kühlschrank zieht und ich so stark zugenommen habe, dass ich mir gesundheitlich schade? Die Frage nach dem „Warum“ ist unbequem, aber sie bewahrt uns vor dem Scheitern – auch Jo-Jo-Effekt genannt. Wie viele von uns bereits erfahren mussten, machen Diäten nicht schlanker, sondern langfristig dicker. Das Einzige, was abnimmt, ist unser Selbstbewusstsein. Dennoch möchte einer aktuellen Umfrage* zufolge mehr als die Hälfte der Deutschen abnehmen. Ein Wunsch, für den Ernährungswissenschaftler Uwe Knop Verständnis hat, obgleich er Diäten als „Einstiegsdroge in die Fettsucht und Essstörung“ sieht. Und so hat er kurzerhand einen Abnehm-Ratgeber mit Aufklärungscharakter herausgebracht, in dem er ehrlich ist, nichts auslässt oder beschönigt. Genau das sollten Sie auch sein, wenn Sie abnehmen möchten: absolut ehrlich. „Bewerten Sie in einem ganzheitlichen Selbstfindungsprozess nicht nur Ihre persönlichen Chancen, sondern auch Ihre individuellen Herausforderungen“, so Uwe Knop. „Nur wenn Sie sich nach dieser Bestandsaufnahme aus tiefstem Herzen voll überzeugt fühlen und die innere Stimme unmissverständlich sagt ‚Ja, genau das will ich!‘, sollten Sie Ihre Ernährung umstellen.“

Ja, ich will

Um es in Uwe Knops Worten zu sagen: „Alle Diäten wirken gleich, doch manche wirken gleicher.“ Bei allen geht es immer ums Weglassen. Ob das nun Kohlenhydrate sind oder Fette, entscheidend ist ganz allein nur, worauf können Sie in

Ausschlaggebend ist nicht der Zeiger auf unserer Waage oder was andere denken, sondern, wie es uns damit geht. Der Weg zur Wohlfühlfigur beginnt mit Ehrlichkeit – und für manch einen endet er damit schon.



MANUELA WAFZIG
XL-YOGALEHRERIN

Annehmen statt abnehmen

Schon als Kind war ich kräftiger als der Rest meiner Freunde. Blicke von außen oder die Aussage: „Manuela, du wirst nie eine Primaballerina werden“ machen mich rückblickend traurig. Ich habe mich schon immer gerne viel bewegt, machte Taekwondo, Hapkido und kam so zum Yoga. Im Nachhinein kann ich sagen: Ja, ich habe mich in meinem Körper wohlfühlt. Es war der gesellschaftliche Druck, der mir zu schaffen machte und mich in zig Diäten stürzte. Erst mein Erkennen, dass ich nach etwas strebe, was andere wollen, hat mich zum Nachdenken gebracht. Ich liebe gutes Essen, das ich selbst zubereite. Als ich mir eingestand, dass ich den Genuss leben darf und mein Körper richtig ist, purzelten 50 Kilo. Als meine Eltern starben, nahm ich sie wieder zu. Heute weiß ich, wie wichtig es ist, in mir zu ruhen, um auf meinen Körper zu hören und nicht auf das, was andere sagen.



Ob 36 oder 46 – wie wir das etikettieren, entscheiden wir selbst.

Ihrem Alltag am ehesten verzichten, um so viel wie möglich zu erreichen. „Es geht um 500 Kilokalorien täglich weniger. So nehmen Sie im Schnitt zwei Kilo pro Monat ab und das langfristig“, sagt der Ernährungswissenschaftler. „Achten Sie darauf, dass Sie die Makronährstoffe Kohlenhydrate, Fett und besonders Eiweiß, also Proteine, zu sich nehmen, damit Ihre Mahlzeiten nicht nur genussvoll, sondern ernährungsphysiologisch ausgewogen sind.“ Ein Ernährungstagebuch und eine Kalorien-Tracking-App können Ihnen zu Beginn helfen, damit Sie ein Gefühl dafür bekommen, was Sie wann essen und wo Sie Kalorien bequem einsparen können. Bei Alkohol, Milchkaffee, Softdrinks und Fruchtsäften etwa. So richtig aus dem Vollen schöpfen können Sie bei weniger energiedichten Lebensmitteln wie Blumenkohl, Brokkoli, Tomate und Kohl. Gemüse liefert reichlich Masse bei nahezu null Kalorien.

„Es geht um maximale Gewichtsreduktion bei minimalem Verzicht“

„Entscheidend ist immer“, so Uwe Knop, „dass Sie sich einmal am Tag richtig satt essen und zwar an dem, was Ihnen schmeckt. Sonst züchtet man sich einen Heißhungerast – der sich seinen Weg nach ‚draußen‘ im hemmungslosen Überessen bahnt.“ >

WOHLFÜHLGEWICHT

Das ist keine kurze Affäre, die Sie da eingehen. Und dafür braucht es einen Partner, der ganz nach Ihrem Geschmack ist und zu Ihnen und Ihrem Leben passt. Nur so kommen Sie zu der inneren Überzeugung, allen Versuchungen widerstehen zu wollen. Nur so können Sie langfristig glücklich werden. Es geht darum, gern zu verzichten.

Treu bleiben – so gelingt's

Wie hart das Hungergefühl gerade zu Beginn ist, wissen alle, die schon die ein oder andere Diät hinter sich haben. Das hält keiner auf Dauer durch, muss er auch nicht. „Irgendwann braucht der Körper nicht mehr so viel Energie wie vor der Transformation, um den Grundbedarf zu decken“, erklärt Uwe Knop. Bewegung spielt dabei eine wichtige Rolle. Entscheidend auch hier die Frage: Was tut mir gut – körperlich wie see-

lich? Spazierengehen, Yoga, Bauchtanz, Spinning oder Tischtennis etwa? Und was lässt sich gut in meinen Alltag integrieren? Treppe statt Aufzug, mit dem Rad zur Arbeit, Tanzen zur Lieblingsmusik mit den Kindern oder die Runde Handteltraining vor dem Fernseher? Finden Sie heraus, was am besten zu Ihnen passt. Im Idealfall ist es eine Kombi aus Ausdauer- und Krafttraining. Denn je mehr Muskeln Sie haben, desto höher ist Ihr Energieverbrauch. Und viele von uns wissen ja: Die große Herausforderung liegt nicht im Schlankwerden, sondern -bleiben. Entscheidend dafür ist, wie in jeder Beziehung, die von Dauer sein soll, dass wir uns gut dabei fühlen und uns selbst treu bleiben.

Wem die innere Stimme jetzt unmissverständlich sagt: „Das ist alles nichts für mich“, findet vielleicht im intuitiven Essen sein Wohlfühlglück. Worauf habe

ich Lust? Was tut mir gut? Wann bin ich satt? Dabei zählt allein, was Ihr Körper Ihnen sagt, nicht irgendwelche Ernährungsexperten, die Lebensmittel noch immer gerne in gut und böse einteilen. Das befreit ungemein. Hören Sie also im Zweifel immer auf Ihr Bauchgefühl.



BUCH-TIPP

Uwe Knop: Erfolgreich abnehmen und schlank bleiben, Springer Verlag, 196 Seiten, 19,99 Euro



Sophia Thiel

FITNESS-INFLUENCERIN SOPHIA THIEL

Es ist okay, normal zu sein

Während meiner fast zweijährigen Social-Media-Auszeit wollte ich verstehen, warum ich mich nicht so akzeptierte, wie ich bin, warum ich immer wieder unkontrollierte Essanfälle hatte. Früher dachte ich, dass ich glücklich werden würde, wenn ich einem körperlichen Ideal entspreche. Doch so war es nicht. Ich war nie auswärts essen, habe immer alles strengstens abgewogen und berechnet. Essen sollte funktionieren, nicht schmecken. Jetzt weiß ich, dass mein persönliches Glückselbstwert ganz woanders liegt – bei meiner Familie, meinen Freunden und der Freiheit, das zu essen, worauf ich Lust habe. Essen bedeutet für mich endlich Freude und Gemeinschaft. Das war ein langwieriger, schwerer Prozess von innen nach außen. Es ging mir darum, herauszufinden, was mir selbst wichtig ist und vor allem warum. Sobald man sich von außen unter Druck gesetzt fühlt, sich optisch zu verändern, ist das kein nachhaltiges Warum. Der Preis, den ich früher für mein Sixpack bezahlen musste, ist mir heute zu hoch. Heute definiere ich meinen Selbstwert nicht mehr über Fitnessleistung und ein bestimmtes Körperbild. Mein Selbstwert ist unabhängig von der Zahl auf meiner Waage oder einer Kleidergröße. ●

BUCH-TIPP

Sophia Thiel: Come back stronger – Meine lange Suche nach mir selbst, ZS Verlag, 224 Seiten, 19,99 Euro

UNSER BESTSELLER

FÜR 24 H HALT UND CASHMERE-ARTIGE GESCHMEIDIGKEIT.



4,9/5
STERNEN*



TAFT. FÜR STARKE MOMENTE.

*Echtes Verbraucher:innenfeedback auf schwarzkopf.de, Anzahl der Bewertungen: 316, Betrachteter Zeitraum: 01.03.21–20.01.22