

© des Titels »The Biggest Loser« von Markus Hederer, Anna Cavalius und Bärbel Schermer
(ISBN 978-3-7423-0194-9) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter www.m-vg.de



**THE
BIGGEST
LOSER®**

The title is rendered in a bold, blue, 3D-style font with white outlines. A yellow measuring tape is wrapped around the word 'BIGGEST'. The tape shows centimeter markings from 26 to 33. The background is a textured, orange brushstroke.

Die besten Rezepte
zum Abnehmen

riva

© des Titels »The Biggest Loser« von Markus Hederer, Anna Cavalius und Bärbel Schermer
(ISBN 978-3-7423-0194-9) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter www.m-vg.de



Abnehmen mit Plan

*Um dauerhaft abzunehmen, muss man sein Leben
dauerhaft ändern. Lesen Sie alles, was Sie darüber
wissen und vor allem was Sie dafür tun müssen.*

© des Titels »The Biggest Loser« von Markus Hederer, Anna Cavellius und Bärbel Schermer
(ISBN 978-3-7423-0194-9) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter www.m-vg.de

Gezielt abnehmen – ein Wille, viele Wege

Ja, ich will abnehmen! Diesen Satz haben Sie innerlich und zu anderen immer wieder gesagt – und Sie sind ab heute bereit, alles Notwendige zu tun, um Ihr Ziel in die Tat umzusetzen. Freuen Sie sich schon jetzt auf Ihr neues Leben mit deutlich mehr Enthusiasmus und deutlich weniger Gewicht. Willkommen in der neuen Leichtigkeit!

© des Titels »The Biggest Loser« von Markus Hederer, Anna Cavellus und Bärbel Schermer (ISBN 978-3-7423-0194-9) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter www.m-vg.de

Mut zur Veränderung: Weniger Gewicht lohnt sich

Tun Sie es den Kandidaten der Sendung »The Biggest Loser« gleich und nehmen Sie jetzt endlich wirklich ab. Dafür müssen Sie mit alten Gewohnheiten brechen! Und das ist nicht schwer, denn es sind ganz alltägliche Dinge damit gemeint wie eine neue Tageszeitung, ein alternativer Arbeitsweg oder einfach ein leicht verändertes Verhalten – indem man zum Beispiel offener auf seine Mitmenschen zugeht als sonst, im Bus ein Gespräch beginnt oder Ähnliches. Denn bereits solche kleine Änderungen haben bei Teilnehmern einer britischen Studie dazu geführt, dass sie etwa fünf Kilo in vier Monaten an Gewicht verloren haben. Außerdem

verbesserte sich die Laune der Studienteilnehmer im selben Zeitraum beträchtlich. Also, ändern Sie etwas – es hilft!

Besonders wichtig an dieser Meldung sind nicht die fünf Kilo in vier Monaten – obwohl das natürlich eine erfreuliche Entwicklung ist. Wichtig ist auch nicht der reduzierte Medienkonsum, obwohl auch dieser Aspekt durchaus neugierig macht. Nein, besonders wichtig an dieser Meldung ist: Menschen, die in der Lage sind, mit alten Gewohnheiten zu brechen und dies auch immer wieder tun, sind glücklicher als diejenigen, die ihr ganzes Leben lang nur auf eingefahrenen Gleisen unterwegs sind. Sinnvolle Veränderung ist eine der Grundlagen des Glücklichseins.

Selbstvertrauen und Zuversicht

Sie sind im Begriff, Ihr Leben zu verändern: weniger Trägheit und mehr Aktivität, weniger Starre und mehr Bewegung. Abgesehen davon, dass das rein Körperliche Ihnen schon guttun wird, ist es der Geist, die neue Einstellung, der Sie in Zukunft beflügeln wird.

Warum ist das so? Nun, der Wille zur Veränderung setzt einen Prozess voraus, der ein Gefühl der Unzufriedenheit hervorgebracht hatte. Gründe für Unzufriedenheit gibt es ja genug. Jetzt haben Sie zwei Möglichkeiten: Entweder Sie lassen alles, so wie es ist, obwohl Sie es ändern könnten und obwohl Sie auch noch wissen, dass Sie es ändern könnten. Und ärgern sich darüber, werden noch unzufriedener und frustriert. Die bessere Alternative besteht aber

darin, die Veränderung anzupacken, sich realistische Ziele zu setzen, die leicht über zu bewältigende Zwischenetappen erreichbar sind. Das führt zu Erfolgserlebnissen, manchmal nur zu kleinen, aber die Summe der vielen kleinen Glücksmomente ist es, die uns insgesamt zu Frieden macht. Erfolgserlebnisse führen zu Selbstvertrauen und Zuversicht. Beide wachsen mit dem Tun, mit der Aktivität.

Bedürfnis nach Bewegung

Diese Prinzipien lassen sich auch ganz leicht auf Ihr neues »bewegtes« Leben übertragen. Jedes Mal, wenn Sie sich in Zukunft aufmachen, um Ihre Muskeln zu kräftigen oder Ihren Kreislauf in Schwung zu bringen, werden Sie schon währenddessen, erst recht aber hinterher, mit einem Glücksgefühl belohnt werden. Voraus-

10 Tipps für Glück und Zufriedenheit durch Veränderung

tipp

1. Setzen Sie sich Ziele, und zwar langfristige Ziele, die Sie in kleinen Schritte erreichen können.
2. Probieren Sie öfter etwas Neues aus, um Ihre besten Fähigkeiten und Interessen kennenzulernen.
3. Trennen Sie sich immer wieder von Dingen, die unnützlich für Sie sind und die Sie belasten.
4. Nehmen Sie sich für sportliche Aktivität bewusst Zeit und entspannen Sie sich dabei.
5. Rackern Sie sich beim Sport nicht ab, sondern genießen Sie die gehobene Stimmung bei angemessener Belastung.
6. Verringern Sie die Quantität und steigern Sie die Qualität Ihres Essens.
7. Machen Sie Mahlzeiten ab heute zu Ruhephasen im Alltag. Genuss braucht Zeit.
8. Bauen Sie das Lachen in Ihr Leben ein. Das befreit und sorgt für neue Energie.
9. Bringen Sie Ihr Leben in die Balance – Beruf, Familie und Gesundheit sollten in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen.
10. Leben bedeutet Veränderung. Es liegt an Ihnen, sich darauf einzulassen.

gesetzt, Sie wollen nicht gleich einen Marathon laufen oder eine 100-kg-Hantel stemmen – was Sie nur überfordern, enttäuschen und abschrecken würde. Wenn Sie aber Schritt für Schritt Ihrem Körper die Chance geben, sich zu entwickeln, sich an die neuen Reize anzupassen, dann erleben Sie das Vergnügen, das Sie sich verdienen. Sie haben Spaß, bleiben dabei, und bald wird es gar keine Überwindung mehr kosten. Denn der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Wenn Sie sich regelmäßig sportliche Aktivität gönnen, dann werden Sie bald spüren, dass Sie ein Bedürfnis nach Bewegung entwickeln. Sie müssen sich gar nicht unter Druck setzen und am Ende gar unter Sportstress leiden. Das wäre zu viel des Guten. Nein, stoßen Sie die Veränderung an, machen Sie sich ein Bild davon, wohin Sie Ihr Weg führen soll, und folgen Sie dann Ihren positiven Impulsen. Sie werden sehen, Ihre Stimmung hebt sich und Sie bekommen Lust auf mehr. Denn laut dem US-Forscher Prof. David Myers werden »Niedergeschlagenheit, Leeregefühl und Konzentrationsstörungen allein schon durch Bewegung zur Seite gefegt«.

Wo fängt Übergewicht an, und wo stehe ich?

Es gibt zwei Messverfahren, die – gemeinsam angewendet – aussagekräftige Ergebnisse in Sachen Übergewicht liefern: der Body-Mass-Index (BMI) und der Körperfettanteil. Ihren BMI ermitteln Sie nach folgender Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)}^2}$$

Ein Beispiel: Wenn Sie 78 Kilogramm wiegen und dabei 1,68 Meter groß sind, errechnet sich Ihr BMI so: $78 : (1,68 \times 1,68) = 27,66$.

Den Wert, den Sie für sich ermitteln, können Sie folgendermaßen interpretieren:

- **weniger als 19:** Untergewicht
- **19 bis 25:** Normalgewicht
- **25 bis 30:** leichtes Übergewicht
- **mehr als 31:** erhebliches Übergewicht

Aus gesundheitlicher Sicht besteht erst ab einem BMI von 30 aufwärts eine klare Notwendigkeit, das Körpergewicht zu reduzieren. Mit Werten darunter können Sie eigentlich gut leben – zumindest wenn Sie am Boden bleiben wollen. Für alle Sportarten, deren Bewegungsabläufe mit Flugphasen und Landungen verbunden sind (wie etwa Laufen, Ballsportarten, Rückschlagspiele etc.), ist eine Abnahme auf Normalgewicht sehr empfehlenswert.

Der Körperfettanteil

Weil der BMI allein aber zu falschen Aussagen führen kann – Bodybuilder mit großer Muskelmasse weist der BMI beispielsweise als übergewichtig aus –, ist das Messen des Körperfettanteils eine notwendige Maßnahme, um zu verlässlichen Ergebnissen zu kommen. Das können Sie entweder mit einer im Handel erhältlichen Körperfettwaage selbst tun oder Sie lassen Ihren Körperfettanteil mit einem sogenannten Impedanz-Messgerät beim Arzt bestimmen.

Messen Sie also einfach oder lassen Sie messen: Die Tabelle auf der rechten Seite zeigt Ihnen, wie Sie die Messwerte richtig einordnen.

Bewertung von Körperfettwerten in Prozent						
	Männer			Frauen		
Alter	gut	mittel	schlecht	gut	mittel	schlecht
20 – 24	14,9	19,0	23,3	22,1	25,0	29,6
25 – 29	16,5	20,3	24,3	22,0	25,4	29,8
30 – 34	18,0	21,5	25,2	22,7	26,4	30,5
35 – 39	19,3	22,6	26,1	24,0	27,7	31,5
40 – 44	20,5	23,6	26,9	25,6	29,3	32,8
45 – 49	21,5	24,5	27,6	27,3	30,9	34,1
50 – 59	22,7	25,6	28,7	29,7	33,1	36,2
über 60	23,2	26,2	29,3	30,7	34,0	37,3

Ich muss ein ernstes Gespräch führen – mit mir selbst!

Ein Beispiel: Frank wusste schon immer, was gute Ernährung ist. Und er aß noch nicht einmal viele Süßigkeiten oder Fastfood. Trotzdem nahm er im Lauf der Jahre bei 1,82 Meter Körpergröße bis auf 162 Kilogramm zu. Ihm ging es wie vielen Übergewichtigen: Essen schafft Befriedigung, ein gutes Gefühl, das man leicht haben kann, es entspannt, gibt einem Schutz, Wärme, Trost, Anerkennung und Belohnung und stellt zudem eine Möglichkeit dar, im Stress des Alltags eine Ruheinsel zu finden.

Ernährungspsychologe Prof. Dr. Joachim Westenhöfer meint daher, dass Übergewichtige lernen müssen, diese Verbindung von guten Gefühlen mit dem Essen zu lösen. »Erst wenn sie auf andere Weise entspannen können«, können sie aus dem Teufelskreis ausbrechen.

Der Schlüssel dazu liegt in Ihnen selbst. Mit Sporttreiben und Entspannungstechniken sind Sie auf dem richtigen Weg, auch durch das dann neu gewonnene Selbstbewusstsein, auf Ihr »dickes Fell« nicht mehr angewiesen zu sein.

Wichtig für eine nachhaltige Gewichtsreduktion ist Ihre Einstellung. Seien Sie sich darüber im Klaren, dass es nicht damit getan ist, ein

© des Titels »The Biggest Loser« von Markus Heiderer, Anna Cavellius und Bärbel Schermer (ISBN 978-3-7423-0194-9) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter www.rv-vg.de



Sport ist ein Schlüssel zur Gewichtsabnahme.

paar Knöpfe zu drücken oder Schalter umzulegen. Wenn Abnehmen Ihr Ziel ist, müssen Sie langfristig denken: nicht in Tagen oder Wochen, sondern in Monaten und Jahren. Es bedarf also einer grundlegenden und dauerhaften Verhaltensänderung. Anders gesagt: Sie müssen wissen, was Sie wollen, warum Sie es wollen und wie Sie es angehen – worin wir Sie selbstverständlich nach Kräften unterstützen.

Wie das neben den Ernährungstipps vorgestellte Fitnessprogramm ruht auch der Erfolg der Gewichtsreduktion auf drei Säulen:

1. Durch mehr körperliche Bewegung mehr Energie verbrauchen, sodass die Energiebilanz auf Dauer negativ ist (Sie also mehr Energie verbrauchen, als Sie sich übers Essen zuführen).

2. Die Ernährung so umstellen, dass deren Qualität steigt, deren Quantität abnimmt und insgesamt die Energiebilanz auf Dauer negativ ist.

3. Die Ursachen für Ess-Fallen (und damit auch sich selbst) kennenlernen. Die Fallen bearbeiten und in der Folge ein an tatsächliche Bedürfnisse angepasstes Essverhalten erlernen.

Was will ich erreichen?

Sie wollen also abnehmen? Das ist gut. Wie viel? Das liegt ganz bei Ihnen und hängt von vielen Faktoren ab. Wenn es um die Figur geht: Je nach Alter und aktuellem Zustand ist die Rückkehr zu einer Körperform und einem Gewicht realistisch, das Sie mit etwa 18 Jahren über gut zwei Jahre halten konnten.

Verfolgen Sie zunächst folgendes Ziel: Verbrauchen Sie mit Bewegungsaktivität etwa 2000 Kilokalorien in der Woche zusätzlich. So bauen Sie Ihren Körper auf und verbrennen viel Energie. Wenn Sie nun etwas weniger Kalorien essen, als Sie verbrauchen, schaltet der Körper auf Fettabbau um. Beispiel: Ein Mann von 90 Kilogramm hat einen Grundumsatz von 2000 Kilokalorien pro Tag, eine Frau mit 70 Kilogramm 1600 Kilokalorien. Inclusive der Kalorien für Alltagsaktivität verbraucht der Mann pro Woche 20300 Kilokalorien, die Frau 15400 Kilokalorien. Dazu kommt der Energieverbrauch beim Sport. Die Kalorienzufuhr sollte stets etwas unter dieser Summe liegen. (Berechnen Sie Ihre eigenen Werte unter: <https://www.uni-hohenheim.de/wwwin14o/info/interaktives/uebersicht.htm> – »Energiebedarfsrechnung«.)

Die folgende Tabelle zeigt Ihnen, wie viel Energie Sie im Durchschnitt mit den folgenden Freizeitsportarten in 60 Minuten verbrauchen.

Wie es zu Beginn am besten klappt

Wenn Sie noch zu schwer sind, um gleich mit Volldampf mit dem Sport zu beginnen, wählen Sie eine Strategie der kleinen Schritte.

- Beschäftigen Sie sich mit den persönlichen Hintergründen Ihres Übergewichts und machen Sie sich damit auf den Weg zu mehr Selbstakzeptanz.
- Nehmen Sie Ihre persönlichen Anliegen ernst und setzen Sie nach und nach immer mehr Dinge in die Tat um, die Sie als richtig erachten. So steigt Ihr Selbstbewusstsein.
- Lernen Sie Ihren Körper (wieder) schätzen, indem Sie aktiv werden. Denn Ihr Körper – das sind Sie!
- Niemand wird Sie schief ansehen, wenn Sie als Übergewichtiger walken, Rad fahren, inlineskaten oder schwimmen. Im Gegenteil: Das findet Anerkennung bei allen.

Energieverbrauch pro Sportart (in Kilokalorien)			
Aktivität (60 Minuten)	50 Kilogramm	70 Kilogramm	90 Kilogramm
Aerobic	315	441	567
Bergwandern mit Gepäck	300	420	540
Fitnessstraining (gemischt)	555	777	999
Fußball	396	554	713
Krafttraining	348	487	626
Inlineskating	357	500	643
Laufen (1 km in 5 Min.)	624	874	1123
Radfahren (25 km/h)	510	714	918
Schwimmen (zügig)	468	655	842
Skilanglauf	459	643	826
Walking	320	462	594

© des Titels »The Biggest Loser« von Markus Heider, Anna Cavellius und Bärbel Schermer
 (ISBN 978-3-7423-0194-9) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
 München. Nähere Informationen unter www.m-vg.de

Besser essen, sicher abnehmen

Wenn Sie abnehmen wollen, müssen Sie Ihre Ernährungsweise optimieren, sprich: Sie müssen besser essen und trinken. Das ist die Garantie für einen gesunden Gewichtsverlust und vor allem dafür, dass Sie Ihr Wunschgewicht auch wirklich längere Zeit halten können.

Hungern verboten

Sich satt essen und abnehmen, wie soll das denn gehen? Diät bedeutet doch normalerweise Kalorien sparen, wo es nur geht. Ja, stimmt. Dabei bedeutet Diät ursprünglich – das Wort kommt aus dem Griechischen – einfach nur »Ernährung«. Da man Essen aber schon bei den alten Griechen gezielt zur Gesunderhaltung und sogar als Heilmittel eingesetzt hat, hat sich Diät bei uns als Begriff für Abnehmkursen durchgesetzt. Bei »normalen« Diäten wird vor allem mit Verboten und striktem Reglement gearbeitet: Da gibt es dann nur bestimmte Lebensmittel wie Eier, Kartoffeln oder Ananas bis zum Abwinken und bis man sie nicht mehr sehen kann. Oder man darf von allem nur

die Hälfte essen (umgangssprachlich abgekürzt: FDH) und verhungert dabei fast im Angesicht der erlaubten Miniportionen. Oder man soll erst ab 10 Uhr und nicht nach 17 Uhr essen oder keine Kohlenhydrate zu bestimmten Zeiten oder einzelne Lebensmittel nur getrennt; oder man kocht morgens, mittags und abends spezielle Diätrezepte.

All diese Maßnahmen sind kurzfristig hilfreich, stimmt. Sie werden garantiert ein paar Kilo abnehmen. Sobald alles vorbei ist und Sie wieder essen »dürfen«, was Sie wollen, geht die ganze Sache nach hinten los. Sprich, in kürzester Zeit haben Sie die verlorenen Pfunde wieder drauf und – noch schlimmer – ein paar Extrapfunde kostenlos dazu. Der Jojo-Effekt lässt grüßen.

Abnehmen funktioniert nur mit Essen

Diäten funktionieren also kurzfristig, langfristig aber nicht. Sie wollen aber langfristig abnehmen und das Gewicht halten. Eine Bikini-Diät nützt überhaupt nichts. Sie wollen Ihr Leben ändern und eine Ernährungsstrategie beibehalten, die so einfach ist, dass Sie sie Ihr ganzes Leben lang beibehalten können? Klar, dass das mit Hungern nicht funktioniert. Hungern ist ein negatives Gefühl. Deshalb MÜSSEN Sie sich bei ihrem Abnehmprogramm regelmäßig satt essen. Ja, Hungern ist sogar ausdrücklich verboten. Warum?

Das hängt mit unserem ererbten biologischen Programm zusammen, das bis heute in unseren Genen steckt. Über Jahrtausende gab es für unsere Vorfahren neben Krankheiten zwei Ursachen, vorzeitig zu versterben: Entweder man wurde Opfer wilder Tiere oder anderer natürlicher Gefahren oder man verhungerte im Winter bzw. weil man kein Jagdglück hatte. Auf den Hunger hat sich der Körper daher eingestellt. Eine unserer effektivsten Überlebensstrategien besteht nicht darin, Waffen zu bauen und Beutetiere oder Feinde zu töten, sondern die Energie aus Nahrung, wenn sie gerade vorhanden ist, in Speicherfett zu packen – und zwar so viel wie möglich. Denn eine Hungerperiode stand dem Jäger und Sammler immer bevor. Und nach diesem Muster ticken wir noch heute.

Hungern macht dick und ...

Heute haben sich die Lebensumstände für uns Überlebenskünstler komplett umgekehrt. Wir haben Supermärkte und Discounter mit allem, was das Herz begehrt, und das auch noch güns-

tig, dazu große Portionen in der Kantine, schnelles Essen für unterwegs und jederzeit: Auf diese Art Schlaraffenland ist unser Körper nicht vorbereitet. Denn unser Stoffwechsel funktioniert immer noch auf Steinzeitniveau: speichern, speichern, speichern.

Wenn Sie jetzt von einem Tag auf den anderen die Nahrungszufuhr drosseln wie bei einer Reduktionsdiät, dann passiert etwas, womit Sie Ihr Wunschgewicht erst mal vergessen können: Nehmen Sie weniger Nahrung zu sich, senkt Ihr Körper auch automatisch seinen Energieverbrauch. Sie brauchen dann einfach weniger Kalorien als zuvor. Schließlich kam es für den frühen Menschen beim Überleben auf jede Kalorie an. Und daran hält der Körper fest. Das ist auch der Grund, warum die ersten Kilos so schnell purzeln und es dann zum Abnehmstopp und Wiederanstieg des Gewichts kommt.

... sorgt für schlechte Stimmung

Ein anderer Grund, warum Hungerkuren auf lange Sicht nicht wirken können, ist die Tatsache, dass sie aufs Gemüt schlagen. Denn Hunger signalisiert immer Gefahr. Stresshormone werden ausgeschüttet, die die Fettverbrennung verlangsamen. Schließlich sollte man bei Hungerstress fähig sein, hoch konzentriert Essen zu suchen und zu finden und im Zweifelsfall dafür zu kämpfen.

Sobald der Blutzuckerspiegel absackt, ist der Körper in Alarmbereitschaft, man wird unruhig, aggressiv und unzufrieden. Auch das gehört zu unserem Überlebensprogramm aus der Frühzeit. All das bedeutet: »Die Hälfte essen« kann gar nicht funktionieren.

Alles, was Sie auf den nächsten Seiten lesen werden, dreht sich darum,

- dass Sie satt werden – und zwar für mindestens vier Stunden zwischen drei Hauptmahlzeiten (und einem Snack),
- dass Sie drei Mahlzeiten pro Tag und ab und an einen Snack einplanen,
- dass Sie nicht mehr aus Frust, Langeweile oder gar Traurigkeit essen müssen,
- dass Sie sich gern in Bewegung setzen, weil das mit ein paar Pfunden weniger so viel einfacher ist und zugleich Ihre wichtigsten Verbündeten beim Abnehmen, Ihre Muskeln, trainiert.

Das ist der (auch wissenschaftlich nachgewiesene) Schlüssel zum Erfolg.

Alles ist erlaubt!

Verbote bewirken gerade beim Essen Paradoxes, nämlich Lust auf mehr. Jetzt möchte man erst recht Schokolade, Pommes mit Ketchup, ein Glas süßen Eistee oder ein großes Stück Tiramisu am Abend und isst (oder trinkt) dann oft mehr, als einem guttut – es könnte ja angesichts der strengen Verbote das letzte Mal sein.

Hier gibt es deshalb auch keine Verbotsliste von Lebensmitteln. Das Wichtigste: Sie entscheiden, was Sie essen und wie viel Sie wollen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Hauptnährstoffe Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate am besten verteilen, sodass Sie gut satt werden, es schmeckt und Sie bei dieser Ernährungsweise langsam, aber sicher abnehmen.

Was beim Essen im Stoffwechsel passiert: die Sache mit dem Insulin

Damit Sie genau wissen, warum Sie zu- und abnehmen, lohnt es sich, einen Blick in den eigenen Körper zu werfen (die Wissenschaft weiß sehr exakt, welche Mechanismen dort ablaufen). Was passiert hier eigentlich alles nach dem Essen?

Damit die Energie aus der Nahrung in den Muskelzellen verbrannt werden kann, setzt die Bauchspeicheldrüse Insulin frei. Dazu dockt das Hormon an verschiedenen Zelltypen an, zum Beispiel denen der Muskeln, der Leber oder, wenn hier alles überfüllt ist, den Fettzellen. Hier wirkt Insulin wie ein Schlüssel. Die Zelle schließt auf, Glukose (Zucker), Eiweiß und Fette

tipp

Motivations-Selfie

Bevor Sie loslegen, machen Sie ein Selfie von sich in Ihrer ganzen Pracht. Wenn Sie das in vier Wochen anschauen, werden Sie stolz darauf sein, was Sie geschafft haben. Ihr Gewicht wird zwar immer mal wieder schwanken, auch wenn Sie sich vernünftig ernähren. Deshalb reicht es, wenn Sie sich einmal pro

Woche wiegen und Ihren Bauchumfang messen. Wenn Sie eine Frau sind, wird Ihr Fernziel bei 80 cm und darunter liegen. Sind Sie ein Mann, dann bei 94 cm und darunter. Ihre Werte tragen Sie in eine Tabelle ein. So messen Sie Ihre Erfolge. Und schauen Sie immer mal wieder auf das Bild von einst ...



Pfunde ade – mit der richtigen Ernährungsweise kommt man dem Normalgewicht näher.

wandern ins Innere und werden dort zu Energie für alle den Körper erhaltenden Prozesse umgewandelt. Ist eine Mahlzeit sehr reich an Zucker und Stärke aus Kohlenhydraten (Brot, Kartoffeln, Nudeln oder Reis), so gerät das empfindliche Insulinsystem aus dem Gleichgewicht. Die Bauchspeicheldrüse schüttet bei dem vermehrten Zuckerangebot verstärkt Insulin aus, um die Nährstoffe in die Zellen zu pressen. Denn zu viel Zucker im Blut schädigt den Körper und auf lange Sicht die Blutgefäße. Durch das Überangebot an Nährstoffen kommt es außerdem zu zerstörerischem Zellstress.

Um diesen zu beenden, greift der Körper zu einer Notmaßnahme. Durch den ständigen Insulinüberschuss machen die Zellen dicht, und das

Insulin kann nicht mehr andocken. Es kommt zu einer sogenannten Insulinresistenz. Die Zellen sind jetzt insulinunempfindlich und reagieren nicht mehr auf den Schlüssel. Zucker, Eiweiß und Fette schwimmen weiter im Blut und werden in den unendlich dehnbaren Fettzellen entsorgt. Gleichzeitig laufen der Energiestoffwechsel und der Fettabbau auf Sparflamme. Man nimmt quasi »automatisch« zu. Das gesamte Hormonsystem im Körper gerät in eine Schiefelage. Hunger und Sättigung sind außer Kraft gesetzt, der Weg zu ernährungsbedingten Beschwerden wie einem Typ-2-Diabetes ist gebahnt. Die gute Nachricht: Sobald die Zustände in Ihrem Körper wieder normal sind, macht er alle Entgleisungen rückgängig. Wie das funktioniert? Sie ahnen es schon: durch Essen.

© des Titels »The Biggest Loser« von Markus Hederer, Anna Cavellius und Bärbel Schermer
(ISBN 978-3-7423-0194-9) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter www.m-vg.de

Richtig essen, so geht's

Selbst ist der Koch

Die Ausrede »Ich kann nicht kochen!« gilt ab heute nicht mehr. Wirklich jeder kann sich ans Schneidebrett stellen und sich etwas zusammenschnippeln. Zuallererst sollten Sie es sich allerdings zur Gewohnheit machen, sich ernsthaft mit Lebensmitteln zu beschäftigen. Also nicht nach Arbeitsschluss durch den Supermarkt zur Kühltheke hetzen und schauen, welche Verpackung Sie am meisten anmacht. Nein, vorher schon mal in Kochbüchern stöbern, auf was Sie Lust haben, oder sich auch mal von einer Kochsendung im Fernsehen inspirieren lassen – und dann den Einkaufszettel schreiben und entspannt (und vor allem nicht hungrig) einkaufen gehen.

Dreimal täglich essen

Wenn Sie sich täglich dreimal satt essen – mit Frühstück, Mittagessen und Abendessen – und höchstens ab und an einen gesunden Snack zu sich nehmen, verlieren Sie ab sofort langsam, aber sicher an Gewicht. Die mehrstündige Kurzzeitfasten-Pause zwischen den einzelnen Mahlzeiten ist sehr wichtig. Etwa fünf Stunden entsprechen unseren biologischen Stoffwechselbedürfnissen, wie Chronobiologen – das sind Spezialisten, die sich mit den natürlichen Rhythmen im menschlichen Körper beschäftigen – herausfanden. So hat der Körper genug Zeit für den Verdauungs- und Verwertungsprozess der Nährstoffe. Die Blutzucker- und Insulinspiegel können vor der nächsten Mahlzeit komplett absinken, und es kommt zu einem gesunden Hungergefühl. Der Körper ist jetzt wieder bereit, frische Nährstoffe für die nächs-

te Tageshälfte oder die ganze Nacht aufzunehmen. Die Pfunde purzeln bei dieser Ernährungsweise vielleicht nicht so schnell wie bei so mancher Crash-Kur, dafür aber kontinuierlich.

Kalorien im Blick

Mit den hier vorgeschlagenen Rezepten ernähren Sie sich gesund und kalorienbewusst. Sie müssen nicht hungern, werden aber dennoch nicht mehr als ca. 1400 Kilokalorien am Tag zu sich nehmen (siehe Wochenplan S. 29). Wenn Sie sich nur auf die drei Mahlzeiten beschränken, bleiben Sie sogar deutlich darunter. Aber man muss natürlich auch »versteckte« Kalorien in Betracht ziehen: die Milch im Kaffee, den Saft in der Kantine, ein paar Plätzchen im Advent. Das alles zählt mit. Versuchen Sie also, in der Regel die 1400 Kilokalorien zu unterbieten, so gleichen Sie aus, dass es in seltenen Fällen auch mal etwas mehr sind.

Wichtig: ausreichend Eiweiß

Wenn Sie die Hauptnährstoffe Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate klug verteilen, werden Sie satt, es schmeckt, und Sie nehmen ab. Eiweiß ist ein echter Abnehmhelfer, weil es gut sättigt. Außerdem senkt es den Süßhunger – und das für Stunden! Bei der Verdauung von Eiweiß wird sogar noch Energie verbraucht, denn beim Ab- und Umbau von Proteinen erwärmt sich der Körper, und diese Wärme wird nach außen abgegeben.

Das Volumen macht's

Wenn Sie volumenreich, aber zugleich kalorienarm essen, wird Ihr Magen beim Essen schön voll, und Ihr Gehirn erhält über die Magendehnung das Signal »satt«. Volumen steckt in was-

serhaltigem und ballaststoffreichem Gemüse (zum Beispiel Tomaten oder Salat) oder nicht zu süßem Obst. Ballaststoffe sind unverdauliche Faseranteile in pflanzlichen Lebensmitteln und ganz wichtig für eine gesunde Verdauung (und eine gute Figur). Sie können damit die Energiedichte pro Mahlzeit um bis zu 500 Kilokalorien verringern. Das Tolle: Man hat nie das Gefühl, dass einem etwas fehlt! Geben Sie zum Beispiel zu Ihrem Morgenmüsli (Ballaststoffe) Ihr Lieblingsobst (Apfel, Papaya etc.) dazu. Mittags gibt es zu Ihrer Eiweißration eine große Portion Gemüse oder Salat (beides wasser- und ballaststoffreich) und eine kleinere Beilagenportion in Form von Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Brot.

Heißhungerbremsen

Bei einem ausgewogenen Nährstoffmix mit volumenreichem Gemüse und ausreichend Eiweiß kommt es in der Regel nicht zu den gefürchteten Hungerattacken. In der Umstellungsphase, oder wenn der regelmäßige Tagesablauf einmal gestört ist, kann es allerdings dennoch passieren. In diesen Fällen helfen kalorienarme Snacks (siehe S. 140–157).

Genug trinken

Da Wasser einerseits den Hunger dämpft, andererseits aber auch den Energieumsatz steigert, sollten Sie Ihren Tag morgens auf nüchternen Magen mit einem großen Glas beginnen und weiter über den Tag verteilt mindestens zwei Liter Wasser trinken. Am besten sind Wasser und Kräutertees, aber auch schwarzer Kaffee ist erlaubt, am besten ohne Zucker. Spüren Sie Hunger in Ihren Pausen, trinken Sie als Erstes immer ein Glas Wasser. Das füllt vorübergehend den Magen.

Stress lass nach

Ein zu hoher Spiegel des Stresshormons Cortisol – eine Folge von Dauerstress – verlangsamt den Stoffwechsel und macht schnell Hunger auf Dickmacher mit den beruhigenden Geschmacksrichtungen süß und fett. Deshalb: Machen Sie an stressreichen Tagen immer wieder Pausen (so viel Zeit muss einfach sein). Eine Yogaübung tut gut, ein Nickerchen nach dem Mittagessen oder abends eine Entspannungsübung. Ideal zum Entstressen ist natürlich auch Bewegung, das Heilmittel schlechthin. Ein flotter Spaziergang oder eine Runde mit dem Fahrrad lassen den Ballast des Tages abfallen wie nichts, und Sie kurbeln gleichzeitig noch Ihren Grundumsatz an – also Ihren Energieverbrauch im Ruhezustand. Deshalb auf beides immer ein Auge haben. Ihre Bewegungs- und Sporttermine sollten Sie sich fest in den Terminkalender eintragen! Die machen gute Laune (spätestens wenn Sie den Sport hinter sich haben!) und sind die perfekten Abnehmhelfer.

Essen unterwegs

Sind Sie zu einer Party eingeladen, dann greifen Sie am Buffet zu Oliven, Gemüseantipasti, Suppen, gegrilltem Gemüse oder Fisch- und Fleischspießen zu. Brot lassen Sie am besten weg. Vorsicht bei Salaten mit Cremedressings! Fett macht zwar grundsätzlich nicht fett; (siehe S. 20 f.), aber ein Essig-Öl-Dressing ist wesentlich besser für die Figur. Wenn Sie ins Restaurant gehen, bestellen Sie sich eine klare Suppe vornweg, danach Fisch oder Fleisch mit viel Gemüse oder Salat und wenig Beilagen. Alkohol können Sie hin und wieder trinken, aber in Maßen. Er hat fast so viel Kalorien wie Fett.

Das muss drin sein

Wir haben ja schon gelernt: Abnehmen geht nicht durch nichts essen, sondern durch richtig essen. Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß ergeben zwar die Zahl der Kalorien im Essen, sie sind aber auch wichtige Bestandteile unserer Nahrung. Also: Es wird nichts verteufelt, alles ist in gewissem Umfang gesund und notwendig und führt keineswegs zum Zunehmen.

© des Titels »The Biggest Loser« von Markus Hederer, Anna Cavalius und Bärbel Schermer (ISBN 978-3-7423-0194-9) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter www.m-vg.de

Kohlenhydrate: ja, aber nicht zu viel

Kohlenhydrate kennt man landläufig als Zucker. Ihr Energiegehalt liegt bei 4,1 Kilokalorien pro Gramm. Kohlenhydrate sind so etwas wie der Supertreibstoff im menschlichen Stoffwechsel. Insbesondere unser Gehirn sowie die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) sind auf Zucker angewiesen. Es wäre allerdings falsch zu meinen, man muss täglich Zucker oder andere Kohlenhydrate essen. Der Körper kann Glukose auch selbst in ausreichendem Maß herstellen. Kohlenhydrate zählen daher nicht zu den lebenswichtigen, also essenziellen Nährstoffen. Es gibt keinen Grund, sie regelmäßig und in größeren Mengen zu verzehren.

Lust auf Süßes?

Kohlenhydrate stellen weltweit die wichtigste Nahrungsquelle für Mensch und Tier dar. Das hat einen einfachen Grund. Es sind die am billigsten produzierbaren Nahrungskalorien. Je weniger Geld Menschen zur Verfügung haben, desto mehr stärkereiche und dabei ballaststoffarme Getreideprodukte, Brot und Backwaren, Kartoffeln, Reis, Nudeln landen täglich auf den Tellern. Die gute Nachricht: Wenn Sie sich so ernähren, wie wir es Ihnen im Folgenden empfehlen, also eiweißoptimiert und mit weniger Kohlenhydraten als vorher, dann gewöhnen Sie sich schrittweise ganz von selbst ab, stark gesüßte Produkte zu essen. Mit der Zeit verändert sich Ihr Geschmack für Süßes, und Sie kommen mit weniger Zucker zurecht.

Ballaststoffe – kalorienfrei und gesund

Chemisch gesehen, handelt es sich bei den meisten Ballaststoffen ebenfalls um Vielfachzucker, aus unverdaulichen Kohlenhydraten oder holzähnlichen Verbindungen. Ein Teil dieser Ballaststoffe wird durch Darmbakterien abgebaut. Außerdem regen sie die Darmbewegung an, schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes und senken den Cholesterinspiegel. Nicht zuletzt sind sie sehr gute Sattmacher, da sie den Magen füllen und hier auch länger verweilen als kurzkettige Kohlenhydrate. Da Ballaststoffe zudem Stärkemoleküle aus der Nahrung einschließen, sodass sie langsamer abgebaut werden, steigt der Blutzuckerspiegel nach ihrem Verzehr nur langsam an, und der Körper setzt weniger Insulin frei – und es kommt nicht zu Heißhungerattacken.

Glykämischer Index (GI)

Der Glykämische Index teilt kohlenhydrathaltige Lebensmittel nach ihrer blutzuckersteigernden Wirkung, bezogen auf die Zufuhr von 50 Gramm Kohlenhydrate, ein.

- Einen hohen GI haben: Instant-Kartoffelpüree, gekochter Reis, Weißbrot, Honig, Cornflakes, Cola, Bier, Sandkuchen.
- Einen mittleren GI haben: Müsliriegel, Salzkartoffeln, Bananen, Haushaltszucker, ungesüßte Obstsaft.
- Einen niedrigen GI haben: Milch, Joghurt, Obst, Nudeln aus Hartweizen, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), Nüsse, Gemüse.

Der GI ist allerdings für die Praxis kaum geeignet. So raten die Verbotslisten der GLYX-Diäten,

auf Lebensmittel zu verzichten, die reich an gesunden Vitalstoffen und relativ kalorienarm sind. Dazu gehören Möhren, Mangos, Melonen, Rote Bete, Zuckerschoten und Kartoffeln. Dabei spricht nichts dagegen, eine halbe gebackene Kartoffel oder ein Stück Baguette als Beilage zu Steak oder Fisch zu essen. Trotz hohem GLYX liefern sie nur wenige Kohlenhydrate.

Glykämische Last (GL)

Wissenschaftler der Harvard-Universität (Boston, USA) haben vor einigen Jahren ein nützlicheres Maß entwickelt: die Glykämische Last (GL). Sie berücksichtigt neben dem GI auch die Kohlenhydratmenge. Sie wird auch nicht gemessen, sondern errechnet:

$$GL = \frac{\text{Kohlenhydrate der Portion in Gramm}}{100} \times \text{Glykämischer Index}$$

Beispiel: Zwei Scheiben Weißbrot (100 Gramm) enthalten 48 Gramm Kohlenhydrate. Der GI von Weißbrot ist 70. Daraus errechnet sich eine GL von 33,6 (48 x 70 durch 100) oder aufgerundet 34. Einen ähnlichen GI hat die Wassermelone mit 72. Aber die Melone ist viel kohlenhydrat- und kalorienärmer als das Weißbrot. Deswegen ist ihre GL auch niedriger! Eine 150-Gramm-Portion enthält nur 7,5 g Kohlenhydrate. Daraus ergibt sich eine GL von 5 (72 mal 7,5 geteilt durch 100). Sie können also aus viel mehr Lebensmitteln wählen, wenn Sie sich an der GL orientieren.

Die Lösung: Kohlenhydratreduktion

Die Überlegungen zur Glykämischen Last von Mahlzeiten führten in den letzten Jahren in Fachkreisen zu einem Umdenken. Bei der Be-