



ABNEHMEN WIE GESCHMIERT

Sport alleine beschert Ihnen noch kein Sixpack. Lesen Sie im 1. Teil unserer neuen Ernährungs-Serie, welche Lebensmittel Ihnen beim Abnehmen helfen

TEXT: KIRSTEN SEGLER



DIE BESTEN LEBENSMITTEL FÜR M'ANNEN

HEFT 02/07

1. Teil
LECKERES
FÜR FLACHE
BÄUCHE

HEFT 03/07

2. Teil
NAHRUNG
FÜR DIE
GESUNDHEIT

HEFT 04/07

3. Teil
FUTTER FÜR
DIE GRAUEN
ZELLEN

HEFT 05/07

4. Teil
STÄRKUNG
FÜR DIE
MUSKELN

Die jetzt also auch! Jahrzehntlang hatte eine Tafel Ritter Sport eine so charakteristische Form, dass damit gar geworben wurde. Während Schokoladen anderer Hersteller immer größer wurden, wuchs bei Ritter nur die Zahl der Sorten. Und nun dies: Seit Ende letzten Jahres gibt es neue Tafeln. Die sind zwar immer noch quadratisch, aber zweieinhalbmal so groß, 250 Gramm Schokolade, das ist mehr als ein Drittel des täglichen Kalorienbedarfs eines mäßig sportelnden 85-Kilo-Bürohengstes. Na und, mögen Sie einwenden, schließlich muss man nicht alles auf einmal essen. Stimmt, Sie *müssen* nicht. Aber Sie *tun* es trotzdem. Es ist so gut wie sicher, dass Sie von einer 250-Gramm-Tafel in kürzerer Zeit mehr essen als von einer 100-Gramm-Tafel. Menschen sind so. Und genau das nutzen die Strategen der Lebensmittelindustrie aus.

MEHR IST BETTER – FÜR DEN ABSATZ

In diversen Studien hat vor allem Dr. Brian Wansink von der Cornell University in New York untersucht, was Menschen zum Futtern verführt. Ergebnis: Von größeren Portionen, bei größerer Auswahl, von größeren Tellern und aus größeren Behältern isst man mehr – ob das eine Tüte Chips ist, ein Becher Jogurt oder eben eine Tafel Schokolade, quadratisch hin oder her. Lediglich Kleinkinder bis zum dritten Lebensjahr sind immun gegen diese optischen Verführungen, auf die sogar Ernährungswissenschaftler reinfallen, die darüber Bescheid wissen. Das fand Wansink heraus, als er kürzlich 63 renommierte Kollegen zum Eis einlud und feststellte: Auch die Experten löffelten aus den großen Schälchen ungefähr ein Drittel mehr als aus den kleinen.

Sicher, keiner zwingt Sie, im Kino so viel Cola zu kaufen, dass in dem Becher ein Kleinkind ertrinken könnte. Doch erstens liegt die Maxime „Mehr ist besser“ in der menschlichen Natur. Zweitens sind Großpackungen häufig im Verhältnis billiger und scheinen deshalb

ein gutes Geschäft zu sein. Da sie jedoch fast so zülig geleert und nachgekauft werden wie einst die kleinen, machen mit den Maxis in erster Linie die Hersteller ein hervorragendes Geschäft. Hinzu kommt, dass man sich an die größeren Portionen gewöhnt und sie einem in zunehmendem Maße normal vorkommen. Bestimmt erscheinen auch Ihnen die früher einmal üblichen 150-Gramm-Becher Jogurt als mickrig, seit es die 500-Gramm-Gläser gibt.

GEFANGEN IM KÖRPER EINES ÖTZIS

Doch wie kann sich Homo sapiens, der vernunftbegabte Mensch, so leicht übertölpeln lassen? Warum hat der sonst so wunderbar konstruierte menschliche Körper eine so entscheidende Sache wie den Energiehaushalt nicht im Griff und lässt zu, dass ihm täglich hunderte Kalorien mehr aufgehalst werden, als er braucht? Wenn Loren Cordain, Professor in der Abteilung Gesundheitsstudien an der Colorado State University, die Antwort darauf anschaulich machen will, schleppt er einen Stapel Computer-Endlospapier an das Ende eines langen Flures in seinem Institut. Ein Blatt nach dem anderen klappt Cordain um. Auf keinem davon ist mehr zu sehen als ein Strich. Die so entstehende, 56 Meter lange Papierbahn stellt die 2,2 Millionen Jahre dar, in denen die Menschen als Jäger und Sammler lebten. Erst auf dem letzten Blatt, 26 Zentimeter vorm Ende, kommt etwas Neues: die rund 10 000 Jahre, in denen Menschen Ackerbau betreiben. Ans Ende der Papierbahn quetschen sich läppische anderthalb Millimeter für unser modernes Zeitalter nach dem Zweiten Weltkrieg – mit Autos, Handys, Fastfood.

Wer die Papierbahn abschreitet, begreift, warum der menschliche Körper immer noch so funktioniert wie zu Zeiten der Jäger und Sammler: weil ein halbes Jahrhundert für die Evolution ein lächerliches Nichts ist und unsere Gene immer noch weitgehend die gleichen sind wie kurz nach der Entwicklung des aufrechten Gangs. Wir stecken also im Körper eines Urmenschen, aber die Welt um uns her-

um ist eine völlig andere. Wir sind dafür konstruiert, bei jeder sich bietenden Gelegenheit zu futtern und lange Strecken zu wandern oder zu laufen – aber nur, wenn es unbedingt sein muss, sonst wird Energie gespart. Doch über Jahrtausende hinweg musste jeder, der essen wollte, seinen Hintern bewegen. Kein Drive-in-Mitarbeiter reichte einem Nüsse und Früchte, kein Lieferservice brachte einem »

WEG MIT DER WAMPE! MIT DIESEN 10 LEBENSMITTELEN

Entscheidend ist stets die Energiebilanz: Nur wer weniger Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, nimmt ab. Damit geht's leichter



1

Salat

Die Blätter bilden den knackigen Hintergrund, vor dem die anderen Zutaten glänzen können, und füllen Ihren Magen mit lächerlich wenig Kalorien: 12 kcal/100 g



2

Beeren

Trotz ihrer Süße belasten sie Ihren Blutzuckerspiegel kaum und machen durch Geschmack und Farbenpracht jeden schlanken Obstsalat zu einem leckeren Snack

das Antilopensteak in die Hütte. Es gab keine ständig köstliche Düfte verbreitenden Bäckereien, keine Reklame, die allein im Fernsehen pro Stunde und Sender bis zu 20 Leckereien bewirbt. Experten-Schätzungen zufolge wird einem bis zu 100-mal am Tag auf allen möglichen Kommunikationskanälen die Botschaft „Iss was Leckeres!“ ins Hirn gehämmert. „Unsere Umwelt ist Gift für uns“, sagt die amerikanische Psychologin Dr. Kelly Browell von der Yale University. Andere Experten meiden das drastische Wort Gift und bevorzugen den Ausdruck „Obesogenic Environment“ – fett machende Umwelt. Sie alle meinen dasselbe: Zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit ist es für die Bewohner der Industrienationen Alltag, nicht für ihr Essen kämpfen zu müssen, sondern dagegen. Das aber war im Bauplan des Menschen nicht vorgesehen.

UNSER GEHIRN IST SELBSTSÜCHTIG

Auch das Gene-Umwelt-Dilemma kann nicht vollständig erklären, weshalb so viele Menschen aus den Nähten platzen. Denn es gibt ja welche, die auch in dieser Umgebung ohne großen Aufwand schlank bleiben. Das kann nicht allein daran liegen, dass ihre Körper die

Kalorien weniger effektiv verwerten – sonst hätten sich ihre Vorfahren in kargen Zeiten längst aus dem Genpool verabschiedet. Was also ist das Geheimnis schlanker Menschen? Aus welchem Grund bleiben ihr Appetit und Sättigungsgefühl an ihren Bedarf angepasst, statt immer weiter aus dem Ruder zu laufen?

Bei der Beantwortung der Frage sind Forscher von der Universität Lübeck auf Erkenntnisse gestoßen, die sie unter dem Begriff „The Selfish Brain“ (Das selbstsüchtige Gehirn) zusammengefasst haben. Das Modell gilt unter Fachleuten als derzeit heißester Kandidat, um bislang unerklärliche Phänomene zu entschlüsseln. „Das Hirn hat zwei Möglichkeiten, an Energie zu kommen: essen oder körpereigene Vorräte angreifen“, erklärt Professor Ulrich Schweiger, stellvertretender Leiter des Selfish-Brain-Projekts. Der Körper treibe eine Menge Aufwand, um mit diesen beiden Methoden seinen Energiehaushalt wie ein modernes Unternehmen zu steuern – also durch möglichst geringe Lagerhaltung zu gewährleisten, dass die Nährstoffe da sind, wenn sie gebraucht werden. Experten bezeichnen das als Allokationssystem. Schweiger: „Wir haben uns gefragt: Wo liegt der Fehler, wenn der Körper weiter nach Essen verlangt, obwohl die

Vermutlich liegt ein Fehler im Gehirn vor, wenn Hunger und Appetit aus dem Ruder laufen

Vorräte mehr als üppig sind – das ist völlig unökonomisch.“ Die Hinweise mehren sich, dass dahinter der Energiehunger des Gehirns steckt, der größer ist als bei jedem anderen Organ. 80 bis 120 Gramm Glucose verbraucht es täglich, ohne jedoch Speicher für den Blutzucker zu besitzen. Es ist also auf kontinuierlichen Nachschub angewiesen. „Lange dachte man: Wenn der Blutzucker nur hoch genug ist, bekommt das Gehirn automatisch genug“, sagt Schweiger. „Inzwischen wissen wir aber, dass die Annahme falsch ist.“ Der Fehler liegt scheinbar in der Blut-Hirn-Schranke. Das sind spezielle Zellen, die wie Türsteher nur ausgewählte Stoffe aus dem Blut ins empfindliche Hirn durchlassen. Die Glucose gehört natürlich zu den geladenen Gästen, sollte also problemlos passieren dürfen. „Wir haben jedoch klar sehen können, dass bei Übergewichtigen weniger Energie im Gehirn ankommt als bei schlanken Menschen“, sagt Kerstin Oltmanns, eine der Wissenschaftlerinnen vom Selfish-Brain-Projekt, zu dem Ergebnis ihrer Studie.

BEWEGUNG REGULIERT DEN APPETIT

Nun hat das Gehirn wegen seiner Bedeutung für den Körper nicht nur oberste Priorität bei der Zuteilung der Energie, sondern auch die Kontrolle über die Regelung des Energiehaushalts. Bekommt es nicht genug Brennstoff, sorgt es dafür, dass auf anderem Wege Nachschub herangeschafft wird, und löst Hunger aus. In unseren Zeiten kann man diesem Gefühl jederzeit sofort nachgeben. Wenn aber wegen des Fehlers im System trotzdem nicht genug Energie im Gehirn ankommt, wird es weiter Hunger melden, der Mensch wird weiter futtern, der Körper immer dicker werden.

Was aber bringt das energieverwaltende Allokationssystem und die Blut-Hirn-Schranke überhaupt aus der Balance? „Zu den wichtigsten Faktoren gehören offenbar massiver



Wasser

Ein einzigartiges Lebensmittel! Es hat selbst gar keine Kalorien, doch zu seiner Verwertung braucht's Energie – nicht viel, aber immerhin: Auch Kleinvieh macht Mist



Nüsse

Klar, sie enthalten viel Fett. Aber Nüsse und Mandeln stecken voller Nährstoffe, eine Handvoll davon macht sattter als andere Snacks mit genauso vielen Kalorien



Zitrone

Wasser ist das A und O, um abzunehmen – am besten 2 bis 5 Liter pro Tag. Das wird schnell langweilig. Ein Spritzer (Bio-)Zitrone im Glas sorgt für Abwechslung



Frischkäse

Selbst die Doppelrahm-Version hat nicht einmal halb so viele Kalorien wie Butter, schmeckt aber genauso gut. Noch mehr sparen Sie mit fettreduzierten Varianten

und permanenter Stress, psychische Verletzungen und Depressionen“, sagt Psychologe Schweiger. Die genauen Zusammenhänge versuchen die Forscher derzeit zu enträtseln. Als zweite wichtige Ursache für die Störung des Allokationssystems haben die Forscher körperliche Inaktivität ausgemacht. „Das System muss gefordert werden“, sagt Schweiger. „Es wird in zunehmendem Maße schwächer, wenn man nicht mehrmals in der Woche wenigstens ein bisschen ins Schwitzen gerät.“

Wie viel ist ein bisschen? Aktuelle Studien deuten darauf hin, dass man zwischen 11 und 21 Kalorien pro Kilo Körpergewicht und Woche durch Bewegung verheizen muss, um den Appetit in der Balance zu halten. Für einen 85-Kilo-Mann sind das maximal 257 Kalorien pro Tag, das entspricht ungefähr 20 Minuten Laufen und ist selbst für schwer beschäftigte Menschen machbar. Zwar wächst die Menge der per Bewegung zu verheizenden Kalorien mit den Kilos, die man mit sich herumträgt; da diese Kilos jedoch auch jeden Schritt anstrengender machen, gleicht sich das wieder aus. Und es muss auch gar nicht Joggen sein. Beispiele für erfolgreiches Abnehmen zeigen, dass man auch zum Ziel kommt, wenn man sich im Alltag deutlich mehr bewegt: Treppe statt Aufzug, Bus und Bahn statt Auto.

SÜSSSTOFFE STEHEN IM VERDACHT

Auch die Ernährung selbst hat einen Einfluss auf das Allokationssystem, der aber wesentlich subtiler ist. Hier besteht noch Forschungsbedarf, doch: „Es zeigt sich sehr deutlich, dass Süßstoffe die Balance stören“, so Schweiger. Die Experten erklären sich das so: Um Hunger und Sättigung zu steuern, kann das Gehirn nicht warten, bis eine genaue Analyse der Inhaltsstoffe vorliegt. Es muss Sinnesindrücke wie Geruch, Geschmack und Magendehnung registrieren und mit früheren Erfahrungen vergleichen, um zu bewerten, wie viel Energie in Kürze zur Verfügung stehen wird. „Isst man nun Lebensmittel, die süß schmecken, aber nicht die entsprechende Energie liefern, lernt das Gehirn, dass es sich auf seine Sinne nicht verlassen kann, und verzögert fortan das Sättigungssignal, um auf der sicheren Seite zu sein“, sagt Schweiger, räumt jedoch zugleich ein: „Die Erklärung ist noch sehr spekulativ.“

Sie passt aber zu der Erfahrung, dass Süßstoffe und auch Fett-Ersatzstoffe Menschen nicht schlanker machen. Dass häufig eher das Gegenteil eintritt, hatte man sich bislang eher mit der Einstellung „Davon darf ich mehr essen, ist ja light“ erklärt. Studien zeigten zum Beispiel, dass Probanden von einem Jogurt mehr aßen, wenn sie annahmen, es handele

sich um eine fettreduzierte Sorte – ob dies nun wirklich der Fall war oder nicht. Doch die Studienergebnisse deuten darauf hin, dass die Süßstoffe auch viel direkter Einfluss nehmen. Vielleicht hätte es einen schon längst misstrauisch machen sollen, dass Mastfutter für Schweine mit Süßstoff versetzt wird.

DER BLUTZUCKER FÄHRT ZICKZACK

Einen weiteren Grund dafür, dass Hunger und Appetit bei so vielen Menschen aus dem Ruder laufen, sehen Experten im übermäßigen Verzehr von Kohlenhydraten. Mit Blick aufs selbstsüchtige Gehirn scheint dies zunächst widersprüchlich, aber das ist es nicht. Kohlenhydrate werden zu Glucose abgebaut, das mit Hilfe des Hormons Insulin in die Zellen geschleust wird. Je leichter verdaulich die Kohlenhydrate sind und je größer die verzehrte Menge war, desto mehr Glucose gelangt in das Blut. Dadurch wird die Insulinproduktion stark angeregt – mit der Folge, dass auf die Spitze im Blutzuckerspiegel ein Loch folgt. Diese Unterversorgung alarmiert das selbstsüchtige Gehirn, und es meldet: Hunger!

Ignoriert man diesen Alarm, normalisiert sich der Blutzuckerspiegel bei Gesunden nach einer Weile aus den Speichern in der Leber von allein. Doch in einer Welt mit stets verfügbarer Nahrung ist es die übliche Reaktion, dem Hunger sofort nachzugeben. Und man isst dann auch nicht irgendwas: Der Appetit in einem Blutzuckerloch verlangt sehr deutlich nach schnellen Kohlenhydraten – und die produzieren wieder eine Blutzuckerspitze und nachfolgend ein Blutzuckerloch. Auf diese Weise kann man sich im Zickzackkurs durch den Tag futtern und nicht nur deutlich mehr Kalorien aufnehmen, als man braucht; die Kalorien werden durch das Insulin auch besonders effektiv in Fettgewebe verwandelt.

HILFLOS AUSGELIEFERT? NEIN!

Es gibt also eine ganze Reihe dick machender Faktoren, denen man sich nicht (immer) entziehen kann: Gene, Umwelt, Stress. Doch die Forschungsergebnisse zeigen auch, dass man diesen Dingen nicht hilflos ausgeliefert ist. Sich ein bisschen mehr zu bewegen, in seinen Alltag regelmäßig Entspannung einzubauen, langsamer und konzentrierter zu essen, statt alles nur in sich hineinzuschaukeln – das genügt für viele Menschen schon, um nicht vollkommen aus dem Leim zu gehen. Wer sich außerdem gegen Futter-Verführer zu wehren weiß (siehe Seite 62) und seine Ernährung ein bisschen umgestaltet (ab Seite 60), kann bald neue Löcher in seinen Gürtel stechen.



Geflügelwurst

Damit kommen auch Wurstfans auf ihre Kosten, denn Geflügelwurst belastet das Kalorienkonto viel weniger als andere Sorten. Rohrer Schinken ist ebenfalls gut



Paprika

Prototyp des Schnell-satt-Gemüses: Es ist ratzfatz in Häppchen geschnitten und zum Knabbern geeignet. Leckeren Dip dazu – dann bleibt jede Chipstüte dicht



Olivenöl

Fürchten Sie sich nicht davor! Es veredelt Gemüse und macht es oft erst richtig lecker. Gäbe es kein Olivenöl, könnte man auch einfach grasen, statt Salat zu essen



Nusscreme

Süßes ganz bewusst genießen, statt es gedankenlos in sich reinzustoßen – Nusscreme ist gut geeignet, um das zu üben. Gaaaanz langsam vom Löffel schlecken!

NIEDER MIT DEN DIÄTEN, ES LEBE DER **APPETIT!**

Vergessen Sie Hungerkuren! Je drastischer sie sind, desto weniger funktionieren sie. Statt sich für den Rest des Lebens zu zügelnd, geben Sie der Versuchung nach – mit Köpfchen

Es gibt vermutlich kein Lebensmittel, das nicht schon per Bindestrich an das Wort Diät gefesselt worden ist: Eier-Diät, Ananas-Diät, Kohlsuppen-Diät und so weiter. Welche Sie sich davon aussuchen, ist vollkommen egal, denn sie funktionieren alle (für kurze Zeit) – und gleichzeitig keine. Der Fehler liegt im System. Man muss weniger essen als verbrauchen, um abzunehmen – das stimmt schon. Aber die Rechnung: „1 Kilo Fett hat 7000 Kalorien, also muss man nur täglich 1000 Kalorien weniger essen, dann geht pro Woche 1 Kilo weg“, die geht nicht auf. Je drastischer die Energiezufuhr eingeschränkt wird, desto heftiger

wehrt sich der Körper. Für ihn gibt es keine Diäten, nur potenziell tödliche Hungersnöte.

DIÄTEN MACHEN SCHWABELIG

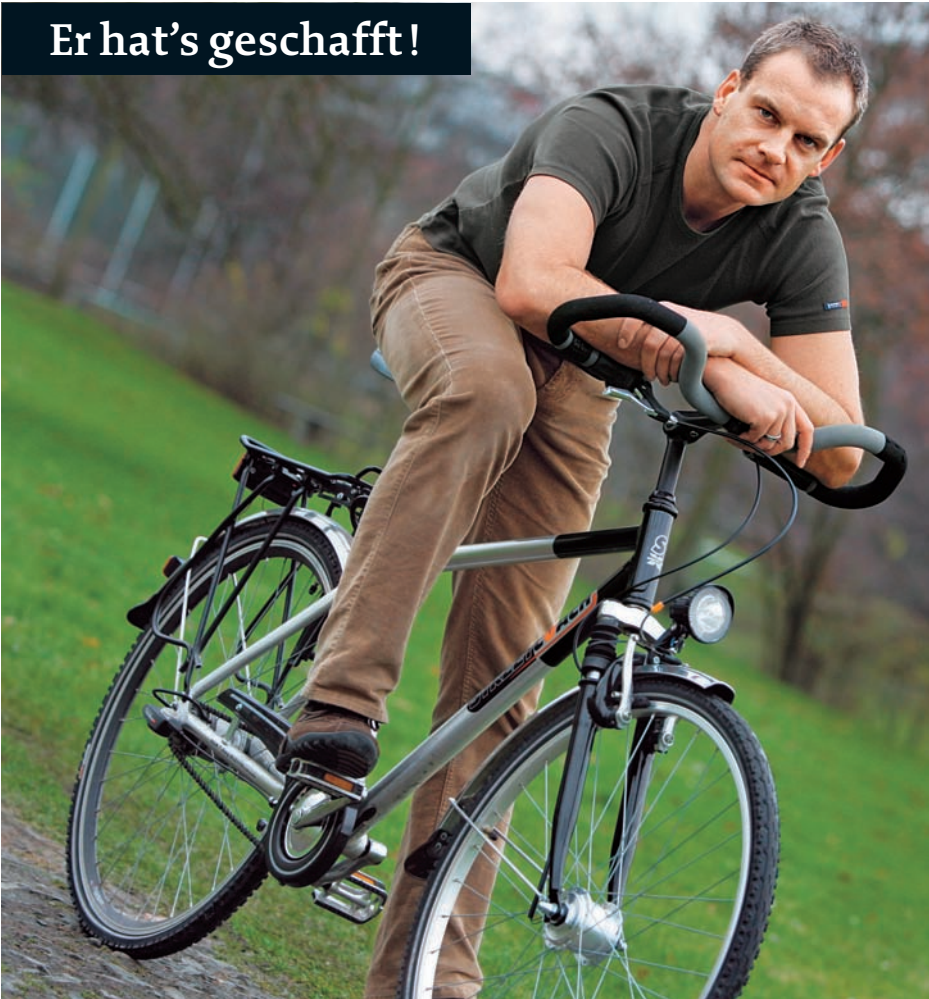
Die meisten Diäten erlauben täglich maximal 1500 Kalorien, womit ein 85-Kilo-Mann nicht mal seinen Grundumsatz bestreiten kann. Es bleibt dem Körper also gar nichts anderes übrig, als ans Eingemachte zu gehen. Zunächst mobilisiert der Körper seine Glucose-Reserven, und weil die an Wasser gebunden sind, landen in den ersten Tagen 2 bis 4 Kilo in der Toilette. Dadurch verbessert sich jedoch Ihr Aussehen nicht. Und sobald der Körper die

Glucose-Speicher wieder auffüllen kann, sind die Wasser-Kilos umgehend wieder da.

Der Körper baut zwar auch Fett ab, aber nur widerwillig und erst nach einigen Tagen in nennenswertem Maße. Zuvor wird an den Proteinen geknabbert, das bedeutet: Muskelgewebe schwindet. Je geringer der Proteingehalt der Diät ist und je weniger Sie Ihre Muskeln nutzen, desto mehr wird davon verheizt. Auch das bringt Ihnen einen Scheinerfolg auf der Waage, denn Muskelgewebe ist schwerer als Fett. Die Folgen für Ihre Optik: Das Verhältnis von Fett und Muskeln verschlechtert sich, Sie werden und wirken schwabbelig.

Weil für den Körper Hungersnot herrscht, fährt er seinen Grundumsatz herunter, was sich in mieser Laune, Konzentrationsschwäche, Antriebslosigkeit und Frösteln äußert. Gleichzeitig kurbelt er Hunger und Appetit an. Auch wenn Sie stark bleiben: Irgendwann ist die Diät vorüber, und Sie kehren zu Ihrer alten Lebensweise zurück, die Sie schon einmal fett gemacht hat. Aber dann schmachten Sie noch mehr und haben einen geringeren Grundumsatz. Entsprechende Untersuchungen am Deutschen Institut für Ernährungsforschung zeigen, dass es bis zu 12 Monate

Er hat's geschafft!



Ein klarer Sieger nach Punkten

Irgendwann war's ihm sogar zu schwer, sich die Schuhe zuzubinden. Da hatte René Bohnhardt aus Kassel genug: Der Bauch muss weg, sagte er sich. Seit dem Entschluss hat der Mann 18 Kilo Übergewicht verloren. Hier ist die Geschichte des 38-Jährigen. Lesen und nachmachen!

dauert, bis dieser sich wieder normalisiert hat. Der Jo-Jo-Effekt ist praktisch garantiert.

MEHR GEWICHT IM MAGEN

Wenn Sie überflüssige Kilos nie wieder sehen wollen, müssen Sie es also erstens langsam angehen lassen und zweitens zu einer Ernährung finden, die Sie dann für den Rest Ihres Lebens beibehalten können, ohne zu leiden. Schließlich wollen Sie auch schlank *bleiben*. Einig sind sich die Experten vor allem darin, dass Obst und Gemüse einen großen Teil der Ernährung ausmachen sollten, denn ein erheblicher Teil der Sättigung wird durch Gewicht und Volumen einer Mahlzeit bestimmt. Obst und Gemüse liefern beides, und das bei unschlagbar wenig Kalorien. Gerade Gemüse aber braucht für den vollen Genuss auch Fett, sonst verliert man schnell die Lust daran. Bereiten Sie Ihr Gemüse also lecker zu, beispielsweise mit Olivenöl, Nüssen oder etwas Käse.

Weil Proteine von allen Nährstoffen am besten sättigen, sind sie die ideale Kombination zu üppigen Obst- und Gemüseportionen: Eier, Milchprodukte, Tofu, Fisch, Fleisch und Hülsenfrüchte. Leicht verdauliche Kohlenhy-

drate wie Reis, Nudeln, Brot oder Kartoffeln sollten Sie wegen ihrer Wirkung auf den Blutzucker dagegen eher meiden. Keine Angst, Ihr Gehirn kommt nicht zu kurz! Die in Obst und Gemüse enthaltenen Kohlenhydrate reichen meist locker aus, weil sie langsam verdaut werden und dadurch ein gleichmäßiger Blutzuckerspiegel gehalten wird. Außerdem bildet die Leber bei guter Versorgung mit Proteinen aus diesen Glucose, die sie bei Bedarf ins Blut abgibt. Nur wenn Sie Ihre Muskeln richtig fordern, kann es knapp werden. Dann brauchen Sie wirklich mehr Kohlenhydrate.

VERBOTE FUNKTIONIEREN NICHT

Die geschilderten Prinzipien sind keine Diät, sondern nur Ernährungsempfehlungen, die von US-Experten der Harvard-Universität unter dem Schlagwort LOGI (Low Glycaemic Index) entwickelt wurden. Dieser bezieht sich auf den glykämischen Index, der die Wirkung eines Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel beschreibt. Anders als bei einer Diät gibt es keine Verbote, denn die funktionieren sowieso nicht. Sich dauernd etwas verkneifen zu müssen, führt nur dazu, das Begehrte in

Gedanken präsent zu halten. Diesen Kampf können Sie nicht gewinnen. Studien haben gezeigt, dass Menschen weniger Erfolg beim Kampf gegen den Speck haben, wenn sie sich einer rigiden Kontrolle unterwerfen und die Lebensmittel in gute und schlechte, erlaubte und unerlaubte unterteilen. Die Zügel immer kurz zu halten, kostet unheimlich viel Kraft, und doch kommt's immer wieder zu Situationen, in denen man von den verbotenen, aber heiß ersehnten Leckereien kostet: Einladungen, einsame Abende, Urlaub. Dann bricht die Kontrolle häufig auf einen Schlag zusammen, nach dem Motto „Jetzt ist es ohnehin egal“ oder „Heute darf ich mir mal alles erlauben“.

Wenn alles erlaubt ist, brauchen Sie eine neue Strategie, um nicht zuzunehmen. Das ist vor allem ein anderer Umgang mit Nahrung. Was immer Sie sich in den Mund stecken, es sollte Ihre volle Aufmerksamkeit haben. Gennießen Sie jeden Bissen. Viele Menschen, die mit Ihrem Gewicht kämpfen, haben ganz vergessen, wie das geht. Fragen Sie sich immer: Brauche ich das jetzt wirklich? Ist die Antwort „ja“, gönnen Sie es sich. Wenn Sie sich diese Haltung angewöhnen, wird die Antwort auf die Frage in Zukunft öfter mal „nein“ lauten.

FOTOS: KARSTEN SOCHER/MS-FOTOGRAFIE (1)

Als meine Ehefrau 1992 schwanger wurde, habe ich mich wohl optisch angepasst“, sagt René Bohnhardt. Heute schmunzelt er darüber, damals war ihm gar nicht zum Lachen zumute. „Davor hatte ich nie Gewichtsprobleme, habe Handball gespielt, gekickt und gegessen, was ich wollte.“ Bei einer Größe von 1,97 Meter konnte er sich einiges mehr erlauben als andere Männer. Doch das war irgendwann vorbei. Die

ersten Kilos kamen unbemerkt, die nächsten fand René auch noch nicht tragisch. „Aber dann zeigte die Waage dreistellige Werte. Das hat mich dann doch gestört.“ Trotzdem kletterte das Gewicht weiter, bis auf 114 Kilo.

„Ich habe mich so unwohl gefühlt“, erzählt der Handwerksmeister. „Ganz alltägliche Dinge sind mir plötzlich schwer gefallen, etwa, mir die Schuhe zuzubinden.“ Es reichte ihm. Er wollte seinen Bauch loswerden. Nur wie? „Ich hatte früher schon versucht, Gewicht loszuwerden, aber nach anfänglichen Erfolgen wog ich bald sogar noch mehr als vorher.“ Seine Frau versuchte, ihn von den Weight Watchers zu überzeugen „Aber davon hielt ich zunächst überhaupt nichts“, sagt er. Mangels besserer Ideen ließ René sich im Februar 2005 doch überreden und ging mit ihr hin. „In der ersten Gruppenstunde saß ich voller Skepsis auf meinem Platz, merkte aber

sehr schnell, dass die gar nicht angebracht war“, erzählt René. „In nur einer Woche verlor ich mehrere Pfunde. Dafür hatte ich sonst einige Monate gebraucht.“

„Anfangs war das schon ganz schön nervig, weil ich das Gefühl hatte, vor lauter Wiegen und Rechnen überhaupt nicht zum Essen zu kommen“, erzählt er. „Ich hatte bis dahin ja absolut keine Ahnung, wie viele Kalorien in den verschiedenen Lebensmitteln sind.“ Aus Spaß rechnete er mal aus, was er sich früher so im Laufe eines Tages reingezogen hatte: doppelt so viel wie heute. „Dabei hatte ich nicht mal besonders ungesund gegessen, sondern einfach nur zu viel von allem. Heute weiß ich, dass ich nur langsam essen muss, um mit viel weniger satt zu sein.“ Schon bald musste er nicht mehr darüber nachdenken, wie viele Punkte die einzelnen Lebensmittel haben. 34 durfte er täglich verbrauchen – wie,

das durfte er selbst entscheiden. Wer 6 Punkte für eine Schale Chips verheizte, musste die anderswo einsparen. Sport brachte Pluspunkte. „So wahnsinnig viel Sport habe ich allerdings nicht gemacht“, berichtet René. „Spazieren ging ich fast täglich, schwimmen einmal die Woche, und wann immer möglich, fuhr ich mit dem Rad zur Arbeit.“

Innerhalb von 16 Wochen verschwanden 18 Kilo Übergewicht. Ohne die Gruppe hätte er das nicht geschafft, glaubt René. „Dieser kleine Zwang, einmal wöchentlich zu dem Treffen zu gehen und sich selbst nicht enttäuschen zu wollen, das war für mich das Entscheidende, um dranzubleiben“, sagt er. „Und dass meine Frau und ich das zusammen durchgezogen haben, war natürlich eine zusätzliche Motivation. René ist sich sicher: „Ich werde ganz bestimmt nicht wieder dick – ich weiß jetzt ja, wie vernünftiges Essen geht.“



SELTENES FOTO Als René Bohnhardt noch übergewichtig war, ließ er sich nur ausgesprochen ungern fotografieren



Mit diesen Tricks bleiben Sie auf Dauer schlank

Fast wichtiger als gesunde Nahrung und Sport: die Psychologie des Essens. Versuchungen widerstehen, Mahlzeiten genießen – so geht's

So ziehen Profis Genuss in die Länge: von einer süßen Maus füttern lassen



VORSICHT, FRESS-FALLE!

FALLE: ABENDESSEN Dass spätes Essen eher ansetzt, ist ein Märchen – was zählt, ist die Gesamtbilanz. Dennoch: Abends, wenn es gemütlich wird, schießt man leichter mal über das Ziel hinaus und futtert übermäßig. Seien Sie am Ende des Tages besonders aufmerksam, was Sie sich in den Mund schieben. Und: Essen vor der Glotze ist tabu!

FALLE: FLÜSSIGES Der Körper registriert die Kalorien in flüssiger Form nicht in vollem Umfang. Gehen Sie deswegen mit Saft, Limonade und Alkohol äußerst sparsam um.

FALLE: FREUNDE In Gesellschaft isst man am meisten, vor dem eigenen Spiegelbild am wenigsten, haben Studien ergeben. Statt allein zu füttern, sollten Sie es ausnutzen, dass figurfreundliches, langsames Essen mit vielen Pausen (das Besteck weglegen!) in Gesellschaft viel mehr Spaß macht. Lehnen Sie sich zurück, hören Sie aufmerksam zu.

FALLE: VIELFALT Von verschiedenen Speisen isst man rund 60 Prozent mehr als von Gleichem. Die perfekte Strategie für das Büfett: Probieren Sie von allem ganz wenig, essen Sie langsam und lassen Sie eine Viertelstunde verstreichen. Haben Sie dann tatsächlich noch Hunger, holen Sie sich etwas nach, aber nur von den besten Sachen.

DAS AUGE ISST MIT

TISCH SCHÖN DECKEN Essen Sie nicht im Auto oder im Stehen. Hastig Verschlungenes wird vom Körper nämlich nicht als volle Mahlzeit registriert, obwohl die Kalorienmenge oft hoch genug dafür wäre. Setzen Sie sich stattdessen an einen ansprechend gedeckten Tisch und richten Sie Ihre Mahlzeiten stets appetitlich an. Das macht es viel leichter, konzentriert zu genießen statt zu schlingen.

KLEINE TELLER NEHMEN Erstens wirken die Portionen dann größer und zweitens kann man sich so eher noch einen Nachschlag gönnen. Beides fühlt sich nach mehr an, so dass man mit weniger Kalorien satt ist.

SCHLANKE GLÄSER BENUTZEN Bei einem weiten Gefäß ist das Risiko viel größer, die getrunkene Menge zu unterschätzen und dann viel mehr Kalorien zu trinken, als man denkt. Sollten Sie ausschließlich Wasser trinken, ist die Glasform natürlich wurscht.

Naschlust im Griff

1 Zugriff erschweren Eine Studie der New Yorker Cornell University zeigt: Schon wenn der Süßkram nicht mehr in Reichweite steht, sondern den Griff in eine Schublade erfordert, greift man um ein Drittel seltener zu. Wenn man dafür sogar aufstehen und zum Schrank gehen muss, sinkt die Knaberrate um ein weiteres Drittel. Es lebe die Faulheit!

2 Auswahl verringern Denn je größer sie ist, desto öfter bedient man sich auch. In Ihrem Schleckerschrank sollte sich stets nur die aktuelle Lieblingsleckerei befinden. Wenn man sich schon eine größere Menge sinnloser Kalorien gönnt, muss es sich auch lohnen.

3 Vorräte minimieren Begrenzen Sie die Menge Ihres Favoriten, so weit es geht. Je weniger davon vorhanden ist, desto geringer ist das Risiko, riesige Mengen zu verdrücken.

4 Runde drehen Bei akuter Naschlust sollten Sie sich zuerst etwas bewegen – 10 Minuten um den Block gehen reicht meist schon, und der Jieper ist weg. Ist er nicht? Dann genießen Sie mit allen Sinnen, wonach es Ihnen gelüftet. Wer auf die Art nascht, ist nach einer viel geringeren Menge befriedigt.

5 Stoppsignal ausdenken Zum Beispiel: vor jedem Naschen erst mal bis 10 zählen. Dadurch bremsen Sie den reflexhaften Griff in die Chipsschüssel und geben der Vernunft eine Chance. Vielleicht wird Ihnen so klar, dass Sie eigentlich längst genug genascht haben.

KLEINE PACKUNGEN KAUFEN Egal, wie groß die Tüten, Becher oder Schachteln sind – die Menschen neigen dazu, eine vorhandene Portion zu verputzen. Je kleiner diese ist, desto geringer ist der Schaden für Ihre Figur.

MINIS LIEBER MEIDEN Das andere Extrem, die beliebten Mini-Ausgaben von Schokoriegeln und Keksen, sind aber auch gefährlich. Jedes einzelne Teil scheint so klein und harmlos, dass es schnell im Mund verschwunden ist und keinen größeren Eindruck hinterlässt.

IHR NEUES LEIBGERICHT

Kilos loszuwerden muss nicht quälend sein – im Gegenteil, es geht auch lecker. Hier der Beweis

Wer von Abnehmen spricht, meint meist quälenden Verzicht. Der führt aber nur zum Jo-Jo-Effekt. **Wie lecker schlanke Ernährung sein kann, zeigen unsere nach der LOGI-Methode (siehe Seite 61) zusammengestellten Rezepte aus „Glücklich und schlank“ von Nicolai Worm und „Das große LOGI-Kochbuch“ von Franca Mangiameli (beide systemed-Verlag, je um 19 Euro).** Dazu gibt es Kaffee und Wasser nach Wunsch und sogar ein Glas Wein. Denn wer Wein trinkt, schaltet fast automatisch einen Gang zurück, isst zufriedener und genussvoller. An diesem Tag würde man rund 2700 Kalorien verzehren, womit Durchschnittsmänner (1,80 Meter groß, Bürojob, wenig Sport) bereits abnehmen – langsam, aber stetig.

- **morgens** Tomaten-Rührei (1)
- **vormittags** Snack: 1 Handvoll Nüsse oder Mandeln (2)
- **mittags** Paprikasuppe (3) und Linsen-Rucola-Salat (4)
- **nachmittags** Snack: Obstsalat mit Zimtjogurt (5)
- **abends** Gemüsepfanne mit Putenbrust (6)

Tomaten-Rührei (1)

Zutaten 2 Tomaten, frisches Basilikum, 125 g Mozzarella, 2 Eier, 2 EL Milch, 1/2 TL Kräutersalz, 1 Messerspitze schwarzer Pfeffer, 1 EL Rapsöl, 1 TL Olivenöl, 1 TL Balsamico

Zubereitung Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Klein geschnittene Tomaten und gewürfelte Mozzarella sowie einige Blättchen Basilikum (in Streifen geschnitten) unterrühren. Die Masse in der Pfanne im erhitzten Rapsöl unter Rühren stocken lassen. Auf dem Teller mit Olivenöl und Essig und beträufeln, pfeffern und mit Basilikum garnieren.

Paprikasuppe (3)

Zutaten 2 Paprikaschoten, 2 rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 50 g gemahlene Mandeln, 1 Messerspitze Muskat, 1/2 TL Safran, 1 TL getrocknetes Majoran, 300 ml Gemüsebrühe, 2 EL Rapsöl, 100 ml Milch, 150 ml saure Sahne, Salz

Zubereitung Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und im erhitzten Öl anschwitzen. Dann gewürfelte Paprika, Mandeln und Gewürze darin 5 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Brühe, Milch und saurer Sahne ablöschen. 10 Minuten köcheln, ab und zu umrühren. Pürieren und abschmecken.

Linsen-Rucola-Salat (4)

Zutaten 40 g Puy-Linsen, 60 g Rucola, 100 ml Gemüsebrühe, 1/4 rosa Grapefruit (oder 1/2 Orange), 40 g Gouda-Käse (am besten aus Ziegenmilch), etwas Schnittlauch,

1 TL Nussöl, 1/2 bis 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer

Zubereitung Linsen in der Brühe 25 Minuten garen, nach dem Abkühlen abgießen, Kochflüssigkeit auffangen. Gouda würfeln, Grapefruit filetieren, austretenden Saft auffangen. Linsenbrühe mit Nussöl, Grapefruit- und Zitronensaft zum Dressing verrühren, abschmecken und dann über Linsen, Rucola, Grapefruit, Käse und Schnittlauchröllchen geben.

Obstsalat mit Zimtjogurt (5)

Zutaten 1 Orange, 1/2 Zitrone, 250 g Früchte, 30 g Haselnüsse, 200 g Jogurt, 1 EL Honig, 1/4 TL Zimt.

Zubereitung Nüsse hacken. Orange und Zitrone entsaften. Das Obst in mundgerechte Stücke schneiden und sofort mit dem Saft und den Nüssen mischen. Jogurt mit Honig und Zimt glattrühren und dann über den Obstsalat geben.

Gemüsepfanne mit Putenbrust (6)

Zutaten 100 g geräucherte Putenbrust, 1 Stange Lauch, 1 Möhre, 2 Paprika, 1 kleine Zucchini, 1 TL getrocknetes Thymian, 2 EL Rapsöl, 2 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer

Zubereitung Lauch in feine Ringe schneiden, Zucchini, Möhre und Paprika in Stücke. Thymian im leicht erhitzten Öl dünsten. Gemüse und 2 EL Wasser zufügen, 5 Minuten dünsten. Mit Essig ablöschen, abschmecken und dann die in Streifen geschnittene Putenbrust untermischen. Bis zu 60 Minuten vorm Verzehr kühl stellen oder sofort warm essen.

