

# LOCKER UND LEICHT STARTEN

*Die Hoffnung stirbt zuletzt. Nach unzähligen gescheiterten Anläufen noch ein letzter Versuch, endlich dauerhaft abzunehmen.*

**S**ich aufgeben und die zunehmende Körperfülle mit all den schlimmen Folgen einfach für den Rest des Lebens akzeptieren? Immer und überall all die negativen Blicke auf sich ziehen und den seelischen Schmerz des Ausgestossenseins still hinnehmen? Bei jeder kleinsten Anstrengung sofort ausser Atem kommen? Immer wieder Pausen einlegen, wenn es irgendwo hinaufgeht? Sogar kurze, ansteigende Strecken werden zu einer riesigen Belastung. In den öffentlichen Verkehrsmitteln sich ständig durch Fahrgäste beobachtet fühlen, die sich bestimmt negative Gedanken machen, weshalb man es so weit kommen liess? Nein, das kommt nicht in Frage! Nein und nochmals nein!

Es muss einen Weg geben, endlich etwas weniger dick zu werden. Nicht schlank, nur etwas leichter. Die Badesaison steht vor der Tür. Wie toll wäre es, nur in ein paar kleinere Kleidergrössen zu passen. Ich wünschte mir, dass mir die Leute in der Badi nachschauen, weil ich nicht mehr so fett, sondern sichtlich schlanker geworden bin! Ich möchte mich endlich wohlfühlen in meinem Körper. Nur noch dieses eine Mal probiere ich eine Diät aus. Dieses Mal muss es doch klappen, wie bei den Frauen auch, die man in der Werbung sieht. Ich muss nur anders essen und mich mehr bewegen. Ich muss. Ich muss. Dieses Müssen belastet mich schwer. Und macht mir Angst. Die Angst vor dem nächsten, vielleicht letzten Misserfolg.

Dennoch fühle ich mich stark. Dieses Mal halte ich bestimmt durch, wenn ich längere Zeit weniger essen darf. Ich nehme meine ganze Kraft und meinen ganzen Willen zusammen, um meine letzte Chance zu packen. Dieses Mal werde ich endlich erfolgreich abnehmen. Ich lasse mich von niemand mehr negativ beeinflussen.

Spüren Sie diesen unendlichen Druck, den ich mir selber auferlege? Die Angst, dass es der letzte, verzweifelte Versuch sein könnte, bevor

ich für immer resigniere und mich endgültig aufgebe? Mich ein letztes Mal zusammenreissen, den ganz Willen und all meine Kraft zusammennehmen und weniger essen, weil es dieses Mal einfach gelingen muss? Das sind denkbar schlechte Voraussetzungen, um abzunehmen.

Es ist toll, dass auch Sie einen neuen Anlauf nehmen wollen. Aber bitte nicht so. Packen Sie es locker und leicht an, ohne diesen unsäglichen Druck. Sie müssen nicht schlank werden. Für die meisten von uns ist es schon mal toll, in einer ersten Phase nicht weiter zuzunehmen. Achten Sie vorerst gar nicht auf die Kilos, sondern auf irgend etwas anderes. Auf Möglichkeiten zum Beispiel, sich ohne grossen Aufwand mehr zu bewegen.

Finden Sie einen listigen Weg, um alte Gewohnheiten auszutricksen, die zum Übergewicht führten. Je weniger Sie ans Essen und an die Kilos denken und je mehr Sie ganz andere Dinge im Leben in den Vordergrund stellen, desto leichter werden Sie abnehmen. Ich mache Ihnen einen Vorschlag: Reduzieren Sie Ihren Medienkonsum täglich um eine viertel oder sogar halbe Stunde und nutzen Sie diese Zeit für etwas Aktives. Schon allein diese eine Massnahme wird Ihre Kalorienbilanz auf den Kopf stellen, ohne dass Sie es merken.

Wenn Sie zu den Naschern gehören, sollten Sie in der kritischen Zeit ein Ritual einführen, welches das Naschen überflüssig macht. Ein kurzes Bewegungs- oder Entspannungsritual oder eine Teepause mit dem Partner oder dem Arbeitskollegen zum Beispiel. Wenn Sie zu schnell essen und die Sättigung nicht spüren, zünden Sie eine kleine Kerze an und essen so langsam und gemütlich, bis die Kerze erloschen ist. Wenn Sie zu Hause sich leicht von den leckeren Dingen verführen lassen, setzen Sie den Hebel beim Einkaufen an. Wenn im Kühlschrank und anderswo keine vorgefertigten Produkte mehr herumstehen, sondern nur noch Nahrungsmittel, die man zuerst zubereiten muss,

kommen Sie gar nicht in Versuchung, ungesund zu essen. Und so weiter und so fort. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf, um mit Tricks die alten Gewohnheiten zu durchbrechen.

Willen braucht es, aber er allein reicht nicht aus. Appellieren Sie deshalb nicht ständig an Ihren Willen. Und haben Sie bitte keine Angst vor Rückschlägen. Die gehören zu jeder Veränderung im Leben dazu. Nehmen Sie es locker und machen Sie sich keine Vorwürfe, wenn Sie mal trotz gutem Willen über die Stränge gehauen haben. Bestrafen Sie sich dann nicht wieder selber, indem Sie aus lauter Frust den Bittel hinwerfen und sich in die alten Gewohnheiten zurückfallen lassen. Studieren Sie lieber, mit welchen Tricks Sie in Zukunft solche Situationen vermeiden können.

#### SO GEHT'S:

- ! Auferlegen Sie sich keinen Druck.
- ! Setzen Sie sich nur kleine, machbare Ziele.
- ! Appellieren Sie nicht ständig an Ihren Willen.
- ! Lassen Sie nie das Gefühl von Verzicht aufkommen.
- ! Denken Sie mal einen Tag nicht ans Abnehmen.
- ! Stellen Sie in Ihrem Tagesablauf irgendetwas auf den Kopf.
- ! Tricksen Sie eine Ihrer alten Gewohnheiten aus.
- ! Ersetzen Sie eine halbe Stunde Medienkonsum mit Bewegung.
- ! Führen Sie ein tägliches Entspannungsritual ein.
- ! Zelebrieren Sie jeden Tag eine der drei Hauptmahlzeiten.
- ! Kaufen Sie keine Fertigprodukte mehr.
- ! Machen Sie auch nach einem Ausrutscher locker weiter.

#### FAZIT

Sich aufgeben, für den Rest des Lebens resignieren, sich einreden, die Gene lassen sich nun mal nicht verändern? Das ist keine Lösung! Es braucht einen neuen Anlauf, aber der Wille allein genügt nicht, mag er auch noch so gross sein. Seien Sie ein kluger Detektiv, der die alten, ungesunden Gewohnheiten aufdeckt und mit List und Verstand neue, überraschende Veränderungen in Gang setzt.



#### DER TRICK MIT DEM RÜEBLI

*Halten Sie knackiges, rohes Gemüse jederzeit griffbereit. Wer oft aus Stress oder Langeweile zwischendurch etwas zu sich nimmt, ist mit diesen figurfreundlichen Snacks am besten bedient.*

# ENDLICH SATT WERDEN

*Hungerattacken, schnelles Essen, mangelndes Sättigungsgefühl. Wie bekommt man das in den Griff?*

**F**rüher war Sättigung gar kein Thema. Ich war erst satt, als mein Bauch sehr voll und es mir kaum mehr wohl war. Das hat schon sehr früh begonnen. Als Kind durfte ich erst vom Tisch, wenn der Teller leer gegessen war. Die Grösse der Portionen durfte ich nicht bestimmen, sie wurden mir aufgetischt. Das hat nichts mit Schuldzuweisung zu tun. Die damaligen Tischregeln lauteten einfach so.

Vieles habe ich in meinem Leben buchstäblich in mich hineingestopft. So verdrängte ich Langeweile, Stress und auch den wachsenden Frust über mein Übergewicht. Ich konnte essen, so viel ich wollte, richtig satt wurde ich nicht oder höchstens nur sehr kurzfristig. Eine Heiss-hungerattacke folgte auf die andere. Der Blutzuckerspiegel schwankte enorm. Doch niemand erklärte mir damals dieses Problem und zeigte mir auf, wie ich es lösen konnte.

Am Anfang meiner Ernährungsumstellung half mir das pflanzliche Mittel Appecal von Biomed enorm. Es sorgte rasch für ein angenehmes Sättigungsgefühl. Ich nahm es vor den Mahlzeiten und vor Einladungen. Da lag ja bei mir das grösste Problem. Die Kapseln enthalten Faserstoffe, die in kurzer Zeit bis auf ein Vielfaches ihres ursprünglichen Volumens aufquellen. Die Magenentleerung wird verzögert, das Sättigungsgefühl hält länger an und man isst automatisch weniger. Der Appetit wird sofort gehemmt. Bei mir blieb das Hungergefühl, das mich bis anhin vor jeder Mahlzeit überfiel, vollständig aus. Sogar mein Magenvolumen wurde kleiner, die Blutzuckerspiegel ausgeglichen.

Heute esse ich, wenn immer möglich, sehr langsam. Husch, husch in den kurzen Mittagspausen ein Menu runterschlingen, das war Gift für meinen Körper. Über Mittag esse ich sehr oft eine Frucht oder eine Suppe und trinke immer Wasser. Dafür überbrücke ich die Pause mit Laufen in der Natur, ohne stressen zu müssen mit Essen. Das ist ein riesiger Gewinn.

Generell achte ich beim Essen auf viel Gemüse und Früchte und auf eiweisshaltige Lebensmittel, die viel besser satt machen und den Körper nicht mit Kalorien überladen. Auch Vollkornprodukte stehen zu-

oberst auf meinem Speiseplan. Sie enthalten jede Menge Ballaststoffe und kaum Kalorien. Sie füllen den Darm mit sehr viel Volumen und machen sehr gut satt.

Und noch ein ganz wichtiger Tipp, damit die Sättigung rasch erreicht werden kann: viel trinken! Das ist auch im Arbeitsalltag problemlos möglich, mit gewöhnlichem Wasser, Mineralwasser mit wenig Kohlensäure oder Tee. Ich weiss es aus eigener Erfahrung: Reichlich Flüssigkeit sättigt enorm.

## SO GEHT'S:

- ! Ein stark schwankender Blutzuckerspiegel verunmöglicht das Abnehmen.
- ! Verarbeite Nahrungsmittel sorgen höchstens für eine kurzfristige Sättigung.
- ! Je naturbelassener Nahrungsmittel sind, desto besser ist die Sättigung.
- ! Voluminöse, faserreiche Nahrungsmittel sorgen für einen konstanten Blutzuckerspiegel.
- ! Am besten ist alles, was direkt vom Garten oder vom Bauer kommt.
- ! Eiweiss sättigt besser als Kohlenhydrate und Fett.
- ! Ein Schnellimbiss oder ein Salami-Sandwich über Mittag sind Gift für die Linie.
- ! Über Mittag genügt auch eine reichhaltige Suppe oder eine Frucht.
- ! Die frei werdende Zeit nützt man am besten für Bewegung.
- ! Gibt man dem Hunger nicht sofort nach, vergeht er.
- ! Wer fünf bis sechs Stunden nüchtern bleibt, nimmt am besten ab.
- ! Wer ständig futtert, seien es auch nur kleine Snacks, nimmt unmöglich ab.

## FAZIT

Starke Blutzuckerschwankungen provozieren die nächste Ess- oder Fressattacke und sind erst noch Gift für die Blutgefässe. Deshalb sollte man alles tunlichst vermeiden, was den Blutzucker in die Höhe jagt. Das gilt speziell für die meisten verarbeiteten Lebensmittel. Wichtig für eine lang anhaltende Sättigung sind naturbelassene Lebensmittel mit viel Volumen und Wasser sowie Eiweiss.

# SALATSAUCE

*NIE EINE FERTIGE KAUFEN*



**S**pargel besteht fast ausschliesslich aus Wasser. In einer Portion von 500 Gramm stecken nur 85 Kilokalorien. Das Gemüse enthält viele Ballaststoffe und entgiftet den Körper. Die hohe Konzentration an Eisen fördert die Blutbildung, und das Kalium, Kalzium und Vitamin B stärken den Herz und Kreislauf. Das enthaltene Jod ist gut für die Drüsen, und für das starke Immunsystem sorgen das Asparagin, Vitamin C und A.

Spargel ist für mich ein sehr typisches Frühlingsgemüse. Kam er vor Jahren ausschliesslich aus Südfrankreich, haben wir heute in der Schweiz eine grosse Auswahl an unterschiedlichen Sorten aus verschiedenen Provenienzen. Natürlich allen voran der köstliche Schweizer Spargel aus verschiedenen Regionen, dann aber auch deutscher, zum Beispiel badischer oder Schwetzingen und Schrobenauser. Dann gibt es ausserordentlich guter Donauspargel, der auf Eis geliefert wird und daher besonders saftig ist. Man hat also eine reiche Auswahl, was es jedoch nicht einfacher macht. Ich achte darauf, dass der Spargel nicht zu weit herkommt. Aus Übersee, zu Weihnachten, interessiert er mich überhaupt nicht, ist er doch ein echtes Frühlingsgemüse und die Vorfreude darauf ist Teil des Genusses.

Weissen Spargel schäle ich grosszügig, am Ende schneide ich 1–2 cm ab. Ich koche ihn in einem Sud aus Wasser, Salz und Zucker. Der Sud muss kräftig sein, also fast schon etwas versalzen schmecken, da der Spargel danach nicht mehr gewürzt wird. Das beste Resultat erhält man, wenn man den frisch geschäl-

ten Spargel in den kochenden Sud gibt, circa 3–5 Minuten kochen lässt und dann im heissen Sud etwa 10 Minuten ziehen lässt. Er sollte noch Biss haben, so dass die Stangen beim Hochheben nicht durchhängen. Dazu liebe ich eine Hollandaise oder auch eine Mayonnaise, aber bitte frisch und selbst gemacht. Es ist so einfach:

1 Eigelb, einen Kaffeelöffel Dijonsenf, etwas weissen Essig, Erdnussöl, eventuell etwas Baumnussöl, Salz, einen Spritzer Zitronensaft. Mit dem Stabmixer hochziehen und schon ist die Mayo fertig und schmeckt viel, viel besser als die gekaufte.

Gerne verrate ich Ihnen eines meiner Lieblingsrezepte. Es ist sehr einfach, schnell zubereitet und köstlich.

## DAS REZEPT

### Für 4 Personen Grüner Spargel auf asiatische Art

8 Stangen grüner Spargel, nur an den Enden etwas schälen. Den Spargel roh, schräg in circa 1 cm dicke Scheiben schneiden. 1 frischen Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden, circa 1 grossen Esslöffel.

2 mittelgrosse Chilischoten halbieren, entkernen, waschen, um die ärgste Schärfe zu nehmen, in kleine Würfel schneiden. Zudem braucht es etwas Olivenöl, salzarme Sojasauce und ein Teflonpfanne.

**Zubereitung:** 3 Esslöffel Olivenöl in einer Teflonpfanne erhitzen, den Ingwer dazugeben, kurz andünsten, den Spargel dazugeben und gut anbraten. Den Chili beigegeben und mit circa 4 Esslöffel Sojasauce ablöschen, vom Feuer nehmen und gut rühren. Die Sojasauce wird ein wenig verdunsten, zusammen mit dem Olivenöl, Ingwer und Chili bekommt der Spargel zusätzlich Geschmack.

Er bleibt sehr knackig und eignet sich zum so Essen oder als Gemüse-Beilage zu Fisch oder Fleisch.

