



# Ein Traum wird wahr

**A**ngefangen hat alles mit der Hartnäckigkeit einer Postangestellten, die Regina Aeschbacher die «Sprechstunde» mitgab, obwohl sie dieses Heft mit den vielen Artikeln über Gesundheit eigentlich gar nicht wollte. Sie, die schon alles unternommen hatte, um endlich abzunehmen, bis zum Umfallen. «Immer wieder war der Traum vom schönen Schlanksein nach wenigen Wochen geplatzt. Und nach jeder Diät war ich noch dicker als vorher. Ich hatte von allem die Nase so voll, dass ich Dr. Stutz zuerst gar nicht traute, auch nicht, als er mich persönlich anrief, nachdem ich einen Schrittzähler bestellt und ein paar persönliche Bemerkungen an die Bestellung angefügt hatte.»

Das war die Initialzündung für ein neues Leben, die Wende zum Guten. «Ich begriff plötzlich, dass ich es allein in der Hand hatte, schrittweise aus meinen alten, kranken Verhaltensmustern auszubrechen, die sich ganz tief in meinem Kopf festgesetzt hatten. Ich realisierte, dass ich die Verantwortung für mein Leben nicht mehr länger auf Wunderpillen und Crash-Diäten abschieben konnte, sondern sie selber übernehmen musste. Ich spürte, dass ich das allein für mich machen darf und nicht muss. Es war mein alleiniger Entscheid,

in meinem Leben noch mal etwas Tolles, Neues zu beginnen. Ohne jeglichen Druck, mit einer grossen innerlichen Gelassenheit und Ruhe liess ich mich auf diesen Weg ein. Ich lernte, die Waage wegzulassen, die ewigen Gedanken ans Essen und Abnehmen aus meinem Lebenszentrum zu verbannen und stattdessen wieder frei zu werden für ganz andere Erfahrungen im Leben. Ich öffnete die Augen und sah, was ich alles verpasst hatte. Ich genoss die neue Freiheit und geniesse sie bis heute. Ich bekam unendlich Freude an der Bewegung und nutze jede Gelegenheit dazu, die Mittagspause, die Abende und die Wochenenden. Ich nehme dazu meinen Mann mit und oft auch unsere erwachsenen Kinder.»

**«Nach jeder Diät war ich noch dicker als vorher»**

Regina Aeschbacher konnte die Fressattacken am Abend hinter sich lassen, die Lust auf Süsses war plötzlich wie weggeblasen. Sie verbannte die vorgefertigten Nahrungsmittel aus dem Kühlschrank, entdeckte die Lust auf alles, was aus dem Garten oder direkt vom Bauern kommt. Sie kauft heute ganz anders ein, der Kühlschrank quillt nicht mehr über, das Sättigungsgefühl stellt sich wieder ganz natürlich ein. «Ich mache mir keine Gedanken über das Gewicht, sondern nehme es, wie's kommt. Sie können mir glauben, leiden musste ich nie und muss es auch heute nicht. Ganz im Gegenteil.»

# 50

## LEKTIONEN, UM OHNE DRUCK ABZUNEHMEN

*Gewicht reduzieren ohne Stress und schlechte Laune, ohne Kalorien zu zählen, abzuwägen und Essenspläne zu machen, dafür mit vielen Tricks, kleinen Verhaltensänderungen und vor allem **VIEL SPASS AN DER BEWEGUNG UND AM GENUSSVOLLEN ESSEN.***  
*Das geht nur mit der Aeschbacher-Diät.*



# DIE TEUFLISCH-SÜSSE KILOFALLE

*Süssgetränke und Softdrinks machen dick und krank. Wer sie verbannt, hat beim Abnehmen schon einen grossen Schritt getan.*

Unsere Essgewohnheiten haben sich in den letzten Jahren stark verändert. Die Entwicklung bei den Trinkgewohnheiten ist jedoch viel dramatischer. Schuld sind vor allem die Süssgetränke. Ihren Ursprung haben sie wie die meisten gesundheitlichen Übel in den USA. Bemerkenswert ist, dass rund zwei Drittel aller Süssgetränke zu Hause und nicht etwa auswärts konsumiert werden. Also muss man hier den Hebel ansetzen.

Was den meisten kaum bewusst ist: Durch den regelmässigen Konsum von Süssgetränken nehmen wir täglich weit über 100 Gramm verschiedene Zuckerarten wie Haushaltszucker oder Fruchtzucker zu uns. Schon eine Dose Energydrink enthält um die 30 Gramm Zucker, wogegen ein Apfel nur gerade sechs Gramm Fruchtzucker enthält. Während Fruktose aus natürlichen Quellen wie Obst und Gemüse gesund ist, machen Süssgetränke dick und krank. Mehr noch: Auf Dauer führen sie zu Arteriosklerose, Diabetes, Herzinfarkt und Hirn-schlag. Das muss man nach Sichtung aller wissenschaftlichen Studien so klar und eindeutig sagen.

Mit Süssgetränken wird dem Körper mehr Zucker zugeführt, als dieser verarbeiten kann. Bereits mässiger Konsum von Fruktose oder Glukose in Form von Süssgetränken kann sich fatal auf die Gesundheit auswirken, und zwar schon innert wenigen Wochen. Fruktose kann, im Gegensatz zu Glukose, nicht deponiert werden, sondern wandelt sich zum Teil direkt in Fett um. Bereits nach dreissig Tagen hatten die Testtrinker in einer Studie nicht nur einen grösseren Bauchumfang, sondern auch höhere Blutzuckerspiegel und schlechtere Cholesterinwerte.

Was ist mit Light- und Zero-Getränken? Auch wenn sie weniger oder keine Kalorien enthalten, sollte man sie nur sehr zurückhaltend konsumieren, weil sich der Körper an den künstlichen Süssgeschmack gewöhnt und ständig nach noch mehr Süssigkeiten verlangt. Natürliche

Lebensmittel empfindet man dann nicht mehr als süss und sie schmecken auch weniger.

Zuckerhaltige Süssgetränke haben noch einen immensen Nachteil. Obwohl sie viele Kalorien enthalten, sättigen sie nicht. Werden sie kalt konsumiert, bleibt das Sättigungsgefühl erst recht aus. Deshalb isst man auch nicht weniger, obwohl man schon sehr viele Kalorien zu sich genommen hat. Süssgetränke sind deshalb völlig ungeeignete Durstlöcher, obwohl sie zu den am meisten beworbenen Produkten gehören. Sehr kritisch zu beurteilen ist auch die Strategie der Grossverteiler, in ihren Billiglinien vorwiegend ungesunde Lebensmittel, allen voran Süssgetränke und Softdrinks, anzubieten.

Natürliches Mineralwasser oder Leitungswasser sind Durstlöcher der ersten Wahl, und zwar für Menschen jeden Alters. Um Kinder schon früh an Wasser als Getränk zu gewöhnen, sollte der Wasserkonsum schon zu Hause und im Kindergarten forciert werden. Wenn das nicht auf Anhieb gelingt, werden energiearme Saftschorlen empfohlen, die in einem Verhältnis von mindestens zwei Teilen Wasser zu einem Teil Saft gemischt werden.

## SO GEHT'S:

- ! Zucker wirkt weniger sättigend, wenn er in flüssiger Form zugeführt wird, weil er rascher den Magen passiert als bei Zufuhr in fester Form.
- ! Der Genuss von zuckerhaltigen Getränken führt zu einer erhöhten täglichen Energiezufuhr und zu Gewichtszunahme.
- ! Besonders nachteilig ist der Genuss von zuckerhaltigen Getränken zwischen den Mahlzeiten.
- ! Cola, Energydrinks und Co. sind eigentlich keine Süssgetränke, sondern Süssigkeiten.

# SCHLANK OHNE SPORT

*Mehr Bewegung im Alltag erspart den Sport und macht trotzdem schlank.*

**S**chlanke Menschen sind im Mittel jeden Tag 150 Minuten länger in Bewegung als übergewichtige. «Bewegung im Alltag» lautet deshalb das Zauberwort. Das konsequente Ausnutzen von selbst minimalen Bewegungen durch den Tag hilft beim Abnehmen und beim Gewicht halten. Bereits durch kleine Bewegungshäppchen kommt es in der Summe sehr schnell zu einem beträchtlichen Energieumsatz, der sich auf der Waage niederschlägt und in hoher Masse gesundheitsrelevant ist. Der Fettstoffwechsel ist selbst bei gering intensiven Bewegungseinheiten permanent aktiviert und wird nicht erst nach dreissig Minuten eingeschaltet, wie das fälschlicherweise immer noch behauptet wird. Aus diesem Grund rentieren sich jeder Schritt und jede noch so kleine Bewegung.

Mit einer täglichen Aktivitätszeit von insgesamt etwa einer halben Stunde kommt man sehr schnell auf das von Wissenschaftlern empfohlene Pensum des bewegten Energieverbrauchs, nämlich auf 1500 Kilokalorien pro Woche. Um ein gesundes Bewegungspensum zu erreichen, muss man keinen anstrengenden Sport betreiben oder ins Schwitzen kommen. Gefragt sind auch nicht heroische Kraftakte, deren Wirkung nach kurzer Zeit verpufft. Der Alltag bietet genügend Bewegungschancen, ohne dass dafür extra Zeit geopfert werden muss.

Zu Fuss gehen ist die wichtigste Alltagsbewegung. Gehen kann fast jeder. Vor allem für ältere oder bisher unsportliche Menschen mit Gewichts- und Gesundheitsproblemen ist Gehen ideal, um gelenkschonend Kalorien zu verbrennen und die Ausdauer zu verbessern. Beim Gehen werden rund 70 Prozent der gesamten Muskulatur bewegt. Vielleicht stärkt auch der Schrittzähler in der Hosentasche die Freude an der Bewegung, wenn man merkt, dass 10'000 Schritte am Tag nicht unermessliche Anstrengungen erfordern.

## SO GEHT'S:

! Die Mindestempfehlung für Frauen und Männer jeden Alters lautet: Jeden Tag eine halbe Stunde Bewegung bei mittlerer Intensität.

- ! Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung. Das heisst, jede Gelegenheit nutzen, um körperlich aktiv zu sein.
- ! Eine Stufe Treppensteigen hat die gleiche Wirkung wie drei normale Schritte.
- ! Variationen einbauen. Eine Etage schnell und eine Etage langsamer, dafür gleich zwei Stufen aufs Mal.
- ! Sitzen ist Gift, deshalb immer wieder aufstehen und herumlaufen, wo auch immer.
- ! Jeden Tag zu Fuss einkaufen, und zwar nur das, was man selber tragen kann.
- ! Ein Garten, mag er auch noch so klein sein, ist nicht nur eine Oase der Entspannung, sondern auch der Bewegung.
- ! Beim Zähneputzen oder Rasieren oder Schminken nur auf einem Bein stehen.
- ! Für mehr Unbequemlichkeit im Alltag sorgen: Schwer erreichbare Telefone und Drucker, Stehkonferenzen und kompletter Verzicht auf Rolltreppen und Lift.
- ! Auch Haushaltarbeiten als Quelle für mehr Bewegung nutzen. Je weniger elektrische Geräte, desto mehr Kalorien verbrennen Sie.
- ! Laubbläser und Schneeräummaschinen sind nicht nur ein ökologischer, sondern auch ein gesundheitlicher Unfug. Machen Sie diese Arbeiten von Hand!
- ! Rasenmähen mit einem handgestossenen Mäher geht fast ebenso schnell wie mit einem elektrischen oder Benzinmäher, ausser Sie sind Fussballplatzwart. Zudem sparen Sie sich so sehr viel Zeit für Gerätereparaturen.

## FAZIT

Jeder Mensch kann sich mehr bewegen, wenn er nur will. Möglichkeiten dazu bieten sich im Alltag zuhauf. Selbst mit kleinen Bewegungshäppchen kommt man am Ende des Tages auf eine beträchtliche Menge an verbrannten Kalorien.