



Diese Diät ist Kult

Zehntausende von Leserinnen und Lesern können nicht irren. Und schon gar nicht die zehn Menschen, die in diesem Buch ihre Geschichte erzählen. Es sind Geschichten über Enttäuschung, Resignation, Wut über sich selber, über unzählige gescheiterte Versuche, endlich abzunehmen und sich wieder im Spiegel anschauen zu können, und es sind Geschichten über neue Hoffnung, über die unerwartete Wende zum Guten, ja, es sind zum Teil Geschichten über grosse Freude und pures Glück.

Auch mir selber kommt alles oft wie im Märchen vor. Nie hätte ich gedacht, dass ich einmal ein Buch schreiben würde. Ich hätte mir nicht im Traum vorgestellt, dass es möglich sein wird, mit einer Diät, die eigentlich gar keine Diät ist, so viele Menschen dazu motivieren zu können, mit ein paar wenigen Tricks und Verhaltensänderungen gesünder zu leben und ganz nebenbei auch noch abzunehmen. Aber es funktioniert. Und es funktioniert nur, weil so viele von Ihnen mitmachen, mitdenken und mitschreiben.

Mit zehn Lektionen habe ich vor zwei Jahren begonnen. Mittlerweile sind es schon über hundert. Sie handeln von gesunden Nahrungsmitteln, einfachen psychologischen Tricks und Verhaltensänderungen, leuchten aber auch seelische Hintergründe des Übergewichts aus. Damit Sie die ganze Sache möglichst unverkrampft und mit einer Prise Humor anpacken, haben wir extra für Sie zwanzig neue Cartoons kreiert.

Regina Aeschbacher aus Rheinfelden, meine Patientin der ersten Stunde, welche meinem Programm den Namen gegeben hat, geht

es übrigens blendend. Die 25 Kilo, die sie in den letzten zwei Jahren abgenommen hat, sind nicht wieder gekommen. Einen schöneren Beweis für den Erfolg der Aeschbacher-Diät kann es nicht geben.

Sie müssen dieses Buch nicht unbedingt von vorne nach hinten lesen. Picken Sie die Lektionen heraus, die Ihnen zusagen und die Sie am leichtesten umsetzen können. Markieren Sie jedes Mal, wenn Sie lesen, ein paar Tricks. Und dann machen Sie das genauso in Ihrem Alltag. Und wenn Sie das Gefühl haben, Sie schaffen das nicht, dann lesen Sie wieder eine dieser zehn wunderbaren wahren Geschichten. Es sind Berichte über Menschen wie Sie und ich. Auch sie hatten Momente, wo ihnen alles unmöglich erschien. Und doch glaubten sie an sich selber und an den Erfolg.

Ich wünsche Ihnen diese Erfahrung von Herzen.

Ihr Dr. med. Samuel Stutz

PS: Wenn Sie die Lektionen 1 bis 50 noch nicht gelesen haben, empfehle ich Ihnen dringend Band 1 der Aeschbacher-Diät. So können Sie locker und leicht starten und alles vergessen, was Sie an negativen Erfahrungen und falschen Vorstellungen belastet.

Edith Zberg aus Bristen

Ein genialer *Ratgeber*

NUR NOCH ZWEI GENUSSVOLLE MAHLZEITEN AM TAG, NICHTS MEHR ZWISCHENDURCH. Und ein paar geniale Tricks wie die Zwei-Minuten-Regel. Das ist die Zauberformel. Jetzt herrscht Freude pur.

Zum Glück bin ich eine begeisterte Leserin der Sprechstunde von Dr. Stutz, denn so bin ich im Sommer 2013 auf die Aeschbacher-Diät gestossen. Mich hat das Thema gepackt. Ich habe ein paar Tipps ausprobiert. Und siehe da – es hat funktioniert!

Ein paar hartnäckige Kilos wollte ich schon lange loswerden. Ich habe eine Zeit lang versucht, weniger zu essen. Als ich praktisch nichts abnahm, liess ich es wieder sein. Ein richtiges Konzept und die Motivation fehlten. Zu einer teuren Ernährungsberatung wollte ich nicht gehen. Es sollte doch möglich sein, aus eigener Kraft fünf Kilo abzuspecken. Da kam mir die Aeschbacher-Diät gerade recht.

Nur noch zwei Hauptmahlzeiten am Tag – diese Empfehlung hat mich sofort angesprochen. Ich habe ein paar Wochen so gegessen. Ich

konnte mich mühelos daran halten. Nach wenigen Wochen war mein Gewicht von 62 auf 57 Kilo gesunken. Es war ein gutes Gefühl.

Natürlich brauchte es ein bisschen Disziplin und Willen. Ich habe bei den zwei Mahlzeiten stets darauf geachtet, dass ich das Richtige und vor allem genug esse. Unter der Woche habe ich das Morgenessen erst spät – so zwischen 10 und 11 Uhr – zu mir genommen, und zwar Müesli mit viel Magerquark, einem geriebenen Apfel, Saisonfrüchten und Beeren, Vollkornbrot mit Butter oder Avocado-Aufstrich, nach Belieben Trockenfleisch, Eier, Käse, Mandeln, Datteln, Milchkaffee. Mit solch einem Frühstück wird man richtig satt und kann die Zeit bis zum Abendessen ohne Hunger und Zwischenmahlzeiten überbrücken.

Am Mittag habe ich den Kindern etwas Kleines zubereitet. Ich selber trank nur Tee und



DER TRICK MIT DER SUPPE

Früher war die Suppe etwas für die Armen. Heute ist sie, richtig zubereitet, ein ganz cleverer Trick, um abzunehmen.

Suppen sind die Nummer eins, wenns ums Abnehmen geht. In verschiedenen Experimenten konnte nachgewiesen werden, dass sie den Hunger reduzieren können: Mit einer Suppe als Vorspeise und der folgenden Hauptmahlzeit nimmt man rund einen Fünftel weniger Kalorien auf. Ein weiteres Experiment beweist, dass ein aus einzelnen Lebensmitteln bestehendes Gericht, zu dem ein Glas Wasser getrunken wird, weniger gut sättigt, als wenn dieselben Zutaten zu einer Suppe püriert werden. Offenbar verweilt eine Suppe länger im Magen. Wenn noch etwas Fleisch oder Fisch darin ist, hält die Sättigung noch länger an.

Natürlich eignet sich nicht jede Suppe zum Abnehmen. Eine fette Brühe, reichlich Kohlenhydrate wie Kartoffeln oder Nudeln und fette Würstchen oder Rahm haben als Einlage nichts verloren, wenn man Gewicht reduzieren möchte.

Abzuraten ist auch von länger dauernden Suppendiäten, die mit hohen Gewichtsverlusten locken. Die prominenteste ist die Kohlsuppen-diät. Länger als sieben Tage sollte man sich nicht von einer Suppe ernähren, da sonst Mangel-

erscheinungen auftreten. Nach der Diät füllt der Körper seine Reserven wieder auf, was zwangsläufig zum Jo-Jo-Effekt führt. Leider erfolgt unter den meisten Suppendiäten keine wirkliche Ernährungsumstellung. Das ist aber Voraussetzung für eine dauerhafte Gewichtsreduktion. Kommt dazu, dass dem Körper während einer Suppendiät sehr wenig Kalorien zugeführt werden, was zu Müdigkeit und Konzentrationschwäche führt. Ausserdem nimmt man bei einer Suppendiät viel zu geringe Eiweismengen auf, so dass sich die Muskulatur abbaut. Nichts einzuwenden ist gegen einzelne, über das Jahr verteilte Suppentage, im Gegenteil. Es schadet überhaupt nichts, zwischendurch mal etwas bescheidener zu essen und dem Körper und dem Geist eine Auszeit zu gönnen.

Eine Suppe kann man auch mit fester Nahrung kombinieren, sei es mit Obst, Gemüse, Salat oder eiweisshaltigen Lebensmitteln wie Fisch, magerem Fleisch, Eiern oder Milchprodukten. Frisch zubereitete Suppe sollte man einer Fertigsuppe immer vorziehen. Fertigsuppen enthalten viele ungesunde Fette, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe und auch zu viel Salz.

SO GEHT'S:

- ! Eine Suppe sollte nicht mehr als 150 Kilokalorien enthalten, wenn man abnehmen will.
- ! Suppen lassen sich schnell zubereiten und leicht wieder aufwärmen. Man kann sie auch gut zur Arbeit mitnehmen.
- ! Verzichten Sie auf Fertigsuppen und kochen Sie die Suppe selbst.
- ! Verwenden Sie frische Zutaten. Sie enthalten die meisten Nährstoffe.
- ! Sorgen Sie für Abwechslung. Probieren Sie alle möglichen Suppenrezepte aus aller Welt aus.
- ! Gehen Sie mit versteckten Fetten in Form von Käse, Rahm und Crème fraîche äusserst zurückhaltend um. Verwenden Sie fettarme Alternativen.
- ! Verwenden Sie statt Suppenwürfel frische oder getrocknete Kräuter und Gewürze.
- ! Scheuen Sie sich nicht, eine Suppe auch einmal richtig scharf zu machen. Das fördert die Durchblutung der Haut und regt den Stoffwechsel an.
- ! Seien Sie zurückhaltend mit kohlenhydratreichen Beilagen wie Kartoffeln oder Nudeln.
- ! Verwenden Sie stattdessen eiweisshaltige Einlagen wie Hülsenfrüchte oder faserreiche Einlagen wie Gemüse.

FAZIT

Suppen sind kalorienarme Sattmacher und deshalb zum Abnehmen ideal. Wer eine Suppe nicht nur auf eine Kohlsuppe beschränkt, kann eine grosse Vielfalt auf den Tisch zaubern.

DIE WAHRHEIT ÜBER FRUCTOSE

Fruchtzucker klingt natürlich und gesund. Dabei ist er sogar noch schädlicher als der gewöhnliche Haushaltszucker.

Dass zu viel Zucker ungesund ist, weiss heute jedes Kind. Dass aber Fruchtzucker – obwohl er so verharmlosend klingt – der Gesundheit mindestens so viel oder aber noch mehr Schaden zufügen kann, ist kaum bekannt. Er ist deutlich süsser als Haushaltszucker und billiger in der Herstellung. Das erklärt, warum er andere Zuckerarten in den letzten Jahren immer mehr verdrängt hat und in unzähligen Fertiglernsmitteln – unter anderem auch in scheinbar so gesunden Getreidestängeln und Müesli – und Tafelgetränken in grossen Mengen vorkommt.

Die Verwendung von Fruchtzucker in grossem Stil bei der Herstellung von Lebensmitteln und Getränken ist bedenklich. Fruchtzucker hat auf den menschlichen Stoffwechsel in mancherlei Hinsicht einen viel negativeren Effekt als Haushaltszucker. Hoher Fructose-Konsum führt zu einem grösseren Bauchumfang, erhöhtem Blutdruck, schlechteren Blutfettwerten sowie zu einem erhöhten Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Überraschend dabei ist, dass das Übergewicht nicht bloss auf vermehrter Kalorienaufnahme beruht, sondern auch auf einer negativen Beeinflussung des Fett- und Kohlenhydratstoffwechsels. Fructose regt die Fettproduktion im Körper viel mehr an als Glucose und steigert die Einlagerung von Fetten aus der Nahrung. Zudem führt eine hohe Fructose-Aufnahme zu einer deutlichen Abnahme der Sensitivität auf das körpereigene Insulin. Und das ist der Schlüsselfaktor bei der Entstehung von Diabetes.

Dem von der Öffentlichkeit grösstenteils unbemerkten drastischen Anstieg des Konsums von Fructose in den letzten Jahren sollte damit der Kampf angesagt werden. Vom Zusatz von Fructose als Süsstoff in Lebensmitteln und Getränken ist dringend abzuraten. Denn der menschliche Körper ist nur auf kleine Mengen Fructose eingestellt.

Beim Obst geben Fachleute hingegen klare Entwarnung. Dass der Konsum von mehreren Früchten pro Tag gesund ist, steht ausser Frage. Früchte sind und bleiben ein ganz wichtiger Teil unserer Ernährung. Das hat damit zu tun, dass Früchte nicht nur Fruchtzucker, sondern auch viele Nahrungsfasern und Mikronährstoffe wie Antioxidantien usw. in einem ausgewogenen Verhältnis enthalten. Auch wer etliche Früchte pro Tag isst, nimmt kaum so viel Fruchtzucker zu sich, wie wenn er mit Fruchtzucker gesüsste Getränke konsumieren würde. Zudem führt er sich auch all die erwähnten wertvollen Zusatzstoffe zu.

Und was ist mit Getränken wie Apfelsaft? Apfelsaft enthält zwar ähnlich viel Fructose wie ein künstlich mit Fructose gesüsstes Tafelgetränk. Andererseits enthält er aber, vor allem wenn er frisch gepresst ist, neben Fructose noch eine Menge anderer Substanzen aus den verarbeiteten Äpfeln, ein klarer Vorteil gegenüber anderen Süsstgetränken. Je mehr ein Fruchtsaft mit dem Ursprungsprodukt – sprich zum Beispiel dem Apfel – vergleichbar ist, desto besser. Das heisst, möglichst keine Zugabe von anderen Stoffen, aber auch keine Eliminierung von Bestandteilen des Saftes.

SO GEHT'S:

- ! Fructose ist nicht gleich Fructose. Für den Organismus ist es ein grosser Unterschied, ob Fruchtzucker in Form einer Frucht oder als Bestandteil eines Fertigproduktes oder Süsstgetränkes konsumiert wird.
- ! Auch wenn Fruchtzucker Natürlichkeit suggeriert, ist er in Getränken, Müesli, Snacks und Kinderschleckereien für die Gesundheit ein ernsthaftes Problem.
- ! Dadurch werden Mengen erreicht, die dick machen. Bei einer hohen Zufuhr wird er direkt in Fett umgewandelt. Die Bedeutung dieser Fettumwandlung wurde lange unterschätzt.
- ! Zudem wird der Stoffwechsel negativ beeinflusst, bis hin zur Entstehung von Diabetes.
- ! Fructose aus natürlichen Quellen wie Obst, Beeren und Gemüse ist dagegen gesund.
- ! Wie umgeht man gesundheitlich bedenkliche Fructose am besten? Schränken Sie Ihren Zuckerkonsum als Ganzes drastisch ein und überhaupt alles, was süsst ist, Fructose hin oder her.
- ! Meiden Sie alle zuckrigen Speisen und Getränke und überhaupt Fertigprodukte. Fructose hat es fast überall drin, sei es in Süsstigkeiten, Desserts, Saucen, Limonaden etc.
- ! Trinken Sie Fruchtsäfte sparsam, das heisst, dann und wann ein Glas. Oder verdünnen Sie Fruchtsäfte mit Wasser. Durch das Trinken von Fruchtsäften nimmt man schnell Fructosemengen zu sich, die man mit Früchten nur schwer erreicht.
- ! Verwenden Sie Honig nur in sparsamen Mengen. Honig enthält meist mehr Fructose als Glucose.
- ! Essen Sie auch Trockenfrüchte nur in kleinen Mengen. Sie sind ebenfalls fructosereich.

FAZIT

Der massive, unbedachte Einsatz von Fructose in Nahrungsmitteln und Getränken hat für die Gesundheit von Millionen von Menschen erhebliche gesundheitliche Folgen. Unser Stoffwechsel ist auf die riesigen Mengen von Zucker, und insbesondere von Fructose, in keinsten Weise vorbereitet. Weil Zucker und Fructose nahezu überall versteckt sind, gibt es nur eines: eine drastische Einschränkung von allen Zuckerarten und überhaupt von jeglichen Fertigprodukten.



FREISPRUCH FÜR DAS EI

Vergessen Sie all das Negative, was Sie jahrelang über das Ei gehört haben. Es gibt heute keinen Grund, den Eierkonsum zu beschränken. Eier liefern äusserst wertvolles Eiweiss für den Muskelaufbau und sind ideale Sattmacher.

KALORIEN IN DER NACHT

Macht spätabends oder nachts essen dick? Nicht unbedingt, wenn man ein paar Tricks kennt.

Viele Diätatgeber empfehlen, spätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr zu essen. Diese Regel können Sie, wie die meisten anderen, getrost vergessen. Nicht der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme ist ausschlaggebend. Das ist durch Studien hieb- und stichfest belegt. Was wirklich zählt, ist die Energiebilanz des ganzen Tages. Wenn die Kalorienaufnahme grösser ist als der Kalorienverbrauch, nehmen wir zu, unabhängig davon, wann wir essen. Deshalb können Menschen, die lediglich auf das Abendessen verzichten, sich auch nicht darauf verlassen, dass sie automatisch abnehmen.

Jede fünfte übergewichtige Person macht nächtliche Ausflüge in die Küche. Dennoch ist nicht jeder Nachtesser adipös. Auch hier kommt es darauf an, was und wie viel man isst und wie die Energiebilanz des ganzen Tages aussieht. Falsch ist auch, dass man im Schlaf mehr Kalorien aufnimmt als am Tag. Wer fettige und kalorienreiche Mahlzeiten zu sich nimmt, wird dick, ob er das nun spätabends macht, morgens oder mittags.

Nachts aufstehen, etwas essen und dann wieder schlafen ist allein noch nichts Pathologisches.

Wer jedoch fast jede Nacht den Kühlschrank plündert und dabei bis zur Hälfte der Nahrungsmenge eines Tages oder noch mehr zu sich nimmt, leidet am Night Eating Syndrome. Obwohl diese Störung schätzungsweise ein bis zwei Prozent der Bevölkerung betrifft, ist sie wissenschaftlich wenig erforscht. Typisch ist das wiederholte Essen und Trinken am späten Abend und mitten in der Nacht. Dabei werden meistens grosse Mengen Kohlenhydrate aufgenommen, aber nur wenig Eiweiss.

Morgens haben Nachtesser nur wenig oder keinen Appetit. Begleitet wird das Syndrom von Anspannung und schlechter Stimmung am Abend. Die Betroffenen sind meistens übergewichtig und leiden oft zusätzlich an Depressionen und Ängsten sowie an Müdigkeit tagsüber. Für viele ist das Gefühl unerträglich, den nächtlichen Essattacken hilflos ausgeliefert zu sein. Bei manchen Menschen verschwindet die Gewohnheit wieder, bei anderen chronifiziert sie mit den Jahren. Bringen Tricks zur Selbstbehandlung – siehe unten – keine Entlastung, ist eine fachärztliche Therapie nötig. Dazu bieten sich die kognitive Verhaltenstherapie an sowie Medikamente, vor allem Antidepressiva, und neuerdings auch die Lichttherapie, die sehr gute Erfolge zeigt.

SO GEHT'S:

- ! Kommen Sie nächtlichen Essattacken zuvor, indem Sie abends etwas betont Eiweisshaltiges essen.
- ! Das kann kurz vor dem Zubettgehen auch eine eiweissreiche Ersatzmahlzeit sein.
- ! Eiweiss signalisiert dem Körper Sättigung, denn es ist der Stoff, auf den der Körper am meisten angewiesen ist.
- ! Verzichten Sie abends möglichst auf Kohlenhydrate, da Sie sich abends wohl kaum gross bewegen. Kohlenhydrate lassen den Insulinspiegel stark ansteigen und provozieren so die nächste Hunger- und Essattacke.
- ! Reduzieren Sie tagsüber die Kalorien ja nicht zu stark. Sonst quälen Sie sich nur und hauen dafür abends oder nachts über die Stränge, mit den entsprechenden Schuldgefühlen.
- ! Geben Sie sich das Versprechen ab, am nächsten Tag etwas Tolles zu essen, wenn das Verlangen nachts sehr stark wird. Ich esse, aber nicht jetzt mitten in der Nacht, dafür ist es zu schade.
- ! Gönnen Sie sich tagsüber bewusst kleine Mengen von Süssigkeiten und zelebrieren Sie diese Augenblicke.
- ! Verbannen Sie das falsche Essen aus dem Haus und kaufen Sie es auch nicht mehr ein. Wer den Einkauf kontrolliert, kontrolliert auch seine Diät.
- ! Halten Sie für die nächtlichen Attacken Alternativen bereit, die Ihrer Gesundheit nicht schaden oder – im Gegenteil – Ihnen sogar guttun.
- ! Das kann eine Frucht sein, eine Portion knackiges Gemüse oder ein Kaugummi.
- ! Oder noch einfacher, nehmen Sie das Springseil zur Hand, oder gehen Sie aufs Mini-trampolin, oder ziehen Sie den Trainingsanzug an und rennen Sie draussen der nächtlichen Essattacke einfach davon.
- ! Wenn Sie einen Hund haben, wird er sich über den nächtlichen Spaziergang mit Sicherheit freuen.

FAZIT

Spätabends oder sogar nachts essen macht nicht a priori dick. Es kommt auf das Was und Wieviel an und auf die gesamte Energiebilanz. Vergessen Sie deshalb alle sturen Ernährungsregeln und finden Sie Ihren ganz persönlichen Essensstil.