

## LEICHTE KOST

Salat schmeckt, enthält wenig Kohlenhydrate und viele wohltuende Ballaststoffe

# PROJEKT ABNEHMEN: DIESES MAL GELINGT ES

Überflüssige Kilos loszuwerden, ist eine Herausforderung. Das neue Gewicht zu halten, noch schwerer. Ein Patentrezept gibt es nicht, aber hilfreiche Strategien

„Iss doch einfach weniger!“ oder „Das kann doch nicht sein, dass du nicht abnimmst!“ – übergewichtige Menschen haben nicht nur mit ihren Kilos zu kämpfen, sondern auch mit Vorurteilen und jeder Menge gut gemeinter Ratschläge. Die sind nicht unbedingt falsch – aber je mehr Gewicht, desto schwieriger wird es abzunehmen. Als wüssten Betroffene nicht selbst, dass schlank gesünder ist und die vielen Kilos zahlreiche Krankheiten verursachen – von Arthrose bis Diabetes und Herzinfarkt. Die meisten haben unzählige Schlankheitskuren hinter sich. Die Pfunde purzelten. Das Problem: Die neue Figur auf Dauer zu halten – das ist schwer. Gerade bei strikten Diäten sorgt der gefürchtete Jo-Jo-Effekt dafür, dass man schnell wieder zunimmt.

## Übergewicht ist ein weltweites Problem geworden

„Jeder zweite Deutsche ist übergewichtig, ein Viertel davon stark“, sagt **Prof. Matthias Laudes**, Direktor des Instituts für Diabetologie und klinische Stoffwechselforschung am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein. Der Body-Mass-Index (BMI) gilt als Richtlinie. Ab einem BMI von 25 spricht man von Übergewicht, liegt er bei über 30, von Adipositas. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung ist besorgt, in ihrem aktuellen Jahresbericht schreibt sie: „*Übergewicht wird als eines der größten globalen Gesundheitsprobleme angesehen. Die Ursachen für die Entstehung in unserer Bevölkerung sind weitgehend bekannt: Die individuelle Energiezufuhr überschreitet dauerhaft den individuellen Energiebedarf.*“

## Die Ursachen liegen in der Evolution

Prof. Laudes ist Präsident der Deutschen Adipositas-Gesellschaft. Er weiß: „Die Gründe liegen in der sogenannten Gen-Umwelt-Interaktion.“ Mit der Gewichtszunahme reagiert der Körper auf einen Überlebensmechanismus, der jahrtausendlang sinnvoll war. Da es viele Hungerperioden gab, sicherten die gespeicherten Kilos das Überleben. Der Körper entwickelte deshalb Strategien, die eine Gewichtsabnahme verhindern – und diese sind bis heute wirksam. Eine Diät interpretiert er als Hungersnot. Und darin liegt das Dilemma. Mittlerweile gibt es in der westlichen Welt Nahrungsmittel im Überfluss, alles ist zu jeder Zeit erhältlich. „Wir sind an allen Ecken mit Essen konfrontiert. Dabei maßvoll zu bleiben, ist leider nicht so einfach. Das Sättigungsgefühl des Körpers läuft nach wie vor nach einem archaischen System ab. Der Organismus will Nahrung speichern für Zeiten der Not“, erklärt Prof. Laudes. Um langfristig sein Gewicht zu reduzieren und zu halten, muss man deshalb Schritt für Schritt neue Alltagsroutinen etablieren – und seine Ernährung umstellen.



### 1 BUNT HÄLT GESUND

Frisches Gemüse bildet die Grundlage einer vitalen Ernährung

### 2 SELBST KOCHEN

Wer sein Essen plant und eigenhändig zubereitet, isst regelmäßiger und weiß auch, was drinsteckt

## Den inneren Schweinehund austricksen

„Ich wollte mir ja einen Salat machen, aber ich habe es nicht mehr zum Einkaufen geschafft“ oder „Heute war der Tag so anstrengend, die Chips vor dem Fernseher müssen einfach sein“ – der innere Schweinehund ist ein Meister im Ausredenfinden. „Deshalb ist es so wichtig, lieb gewonnene, aber falsche Gewohnheiten zu erkennen, für immer abzulegen beziehungsweise zu verändern“, sagt **Dr. Matthias Riedl**, Arzt für Innere Medizin, Diabetologe und einer der TV-„Ernährungs-Docs“. Im Mittelpunkt steht dabei die Wahl der Lebensmittel, doch auch Motivation und Bewegung spielen eine Rolle. Genauso wichtig: die Selbsterkenntnis und das Wissen, was individuell funktioniert und zu einem passt. Nicht selten scheitert langfristiges Abnehmen an der falschen Zielsetzung. Wie viele Pfunde sind realistisch? Jeden Tag ein halbes Kilo runter oder zehn Kilo im Monat? Das mag man bei starkem Übergewicht ►



## 20 Prozent Ernährungs- umstellung bringen viel

schnell verlieren, wenn man auf bestimmte Lebensmittel komplett verzichtet oder sie reduziert. Eine Lösung auf Dauer ist das nicht, denn sobald wieder „normal“ gegessen wird, dreht sich der Zeiger auf der Waage nach rechts. Deshalb gilt grundsätzlich: je radikaler die Diät, desto stärker der Jo-Jo-Effekt. *„Geben Sie sich Zeit, ein nachhaltiger Gewichtsverlust kommt nicht über Nacht. Es geht vor allem darum, die eigene Ernährung langsam und bewusst zu ändern und neue Routinen zu etablieren“*, weiß Dr. Riedl. Schon wer 20 Prozent seiner Ernährung umstellt, kann dauerhaft etwas für sein Wohlfühlgewicht tun.

Eine der wichtigsten neuen Angewohnheiten: feste Zeiten zu etablieren. Frühstück, Mittag- und Abendessen idealerweise immer zu einer ähnlichen Stunde zu sich nehmen. Die Gerichte planen, entsprechend einkaufen und – wenn möglich – selbst zubereiten, dann weiß man, was drinsteckt. Längere Essenspausen helfen dabei, die Nahrung zu verstoffwechseln. *„Der Verdauungstrakt mag feste Rhythmen, die ihm einen Wechsel zwischen Arbeit und Pausen ermöglichen“*, erklärt Dr. Riedl.

### Die Grundlage: frische Lebensmittel

Der Speiseplan einer gesunden Ernährung klingt wenig überraschend: Gemüse, Gemüse, Gemüse und Obst – und das recht bunt. Dass Süßes dick macht, ist nicht neu und man sollte seinen Konsum langsam reduzieren. Zucker ist Nahrung fürs Gehirn. Kuchen, Schokolade und Gummibärchen liefern einen schnellen Kick, da sie für eine Ausschüttung des Glückshormons Dopamin sorgen. Der Nebeneffekt: Wir wollen immer mehr davon. Viele Snacks und Süßspeisen sind zudem industriell hergestellt. Sie enthalten neben verstecktem Zucker auch Salz und ungesunde Transfette. Dazu kommen künstliche Aromen, Farbstoffe und Geschmacksverstärker. All das triggert die Lust auf mehr. Doch Fertigprodukte schlagen nicht nur an, sie fördern unter anderem die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Krankheiten, Karies und Typ-2-Diabetes.

Für Ernährungsmediziner ist das Überangebot an stark zuckerhaltigen Lebensmitteln auch ein politisches Thema. Seit Jahren kritisieren sie die sogenannten Quengelwaren an den Supermarktkassen, wo Schokoriegel im Blickfeld der Kinder aufgereiht sind – und zum Kaufen und Snacken auffordern. *„Da nützt die Aufklärung über gesunde Ernährung nichts. Das müsste reguliert werden“*, sagt Prof. Laudes. *„Aber es tut sich*

### FREUDE AN BEWEGUNG

Eine Aktivität,  
die Spaß macht,  
ist wichtiger  
als Kalorien-  
verbrennen



*diesbezüglich wenig.*“ Auch über eine Steuer, wie es sie in Großbritannien seit 2018 auf zuckerhaltige Getränke gibt, wird in Deutschland immer noch diskutiert.

### Wenn die Seele Futter braucht

Diszipliniert bleiben, Nein sagen, nur Gesundes naschen – das fällt nicht immer leicht. Laut Ärzten und Psychologen sind etwa ein Drittel der Deutschen „emotionale Esser“. Aus Frust, Langweile, zur Belohnung und zum Trost greifen sie zu süßen oder herzhaften Knabberereien. Wer unter Stress steht, ist dabei besonders gefährdet. Unter Anspannung schüttet das Gehirn vermehrt die Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus. Diese regen den Appetit an und verstärken das Verlangen nach einer schnellen Belohnung. Hier hilft es, achtsam mit sich zu werden, Auslöser zu erkennen und die Muster aufzudecken. Dabei kann es nützlich sein, ein Ernährungstagebuch zu führen und aufzuschreiben, wann diese Gefühle auftreten. Vielleicht



**PROF. MATTHIAS  
LAUDES**

Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie, Diabetologie und Rheumatologie sowie Präsident der Deutschen Adipositas-Gesellschaft



lässt sich ein anderer Weg finden, sich Gutes zu tun. Zum Beispiel ein warmes Bad nehmen, spazieren gehen, joggen, walken oder sich mit jemandem aussprechen. Apps wie zum Beispiel „myFoodDoctor“ sind ebenfalls gute Begleiter, sie analysieren das Essverhalten, helfen bei der Auswahl gesunder Lebensmittel und geben viele Tipps. Hier noch zwei Tricks, um Heißhungerattacken zu vermeiden: nach den Mahlzeiten Bittertropfen einnehmen und/oder Nüsse knabbern. Die

Yoga oder ein Spaziergang durch den Wald. Manche turnen lieber in der Gruppe, andere allein im Wohnzimmer. Ideal: ein Mix aus Ausdauer- und Muskeltraining. Wer unter stärkerem Übergewicht leidet, für den ist ein gelenkschonendes Training wie Radfahren oder Schwimmen anfangs gut geeignet. Wenn man lange keinen Sport getrieben hat, sollte man sanft beginnen – und sich langsam steigern. Zum Beispiel vom Gehen zum Walken, vom Walken zum Joggen. Auch hier gilt

## KLEINE TRICKS ZUM DURCHHALTEN

WIE SIE HEISSHUNGER VERMEIDEN UND NICHT IN ALTE VERHALTENSMUSTER ZURÜCKFALLEN

**LASSEN SIE SICH ZEIT UND BLEIBEN SIE GEDULDIG!** Reden und denken Sie nicht schlecht über sich („Ich werde es nicht schaffen“), sondern loben Sie sich für jede gute Tat („Super, dass ich heute so viel Gemüse gegessen habe“).

**SCHLUSS MIT AUFSCHIEBEN!** Setzen Sie sich feste Termine, an denen es los- und wie es weitergehen kann. Planen Sie realistisch! Das Abnehmen soll in Ihren Alltag passen – das erspart Frust und Sie müssen weniger Ausreden finden, weil Sie Ihre gesteckten Ziele nicht erreichen.

**PFLEGEN SIE ESSENSRITUALE!** Kochen Sie am besten selbst und regelmäßig, essen Sie, wenn möglich, immer zur gleichen Zeit – und gerne gemeinsam. Das Essen soll Freude machen. Auch die Familie und Freunde genießen leckere gesunde Gerichte (siehe S. 48).

**EINKAUFSLISTE CHECKEN!** Überlegen Sie sich wochenweise, was

auf den Tisch kommen soll. Vielleicht können Sie auch schon vorkochen – und das Essen dann ins Büro oder zu Terminen mitnehmen.

**VERSTECKEN SIE ZU HAUSE KEINE „KLEINEN SÜNDEN“!** Das Sprichwort „Aus den Augen, aus dem Sinn“ trifft zu. Wenn man keine ungesunden Lebensmittel in Sicht- und Griffweite hat, wird man weniger verführt.

**TRINKEN STATT ESSEN!** Wie wäre es mit einem Proteinshake (z. B. „Almased“)? Die Eiweißdrinks haben wenig Kalorien, liefern wichtige Nährstoffe und können Heißhungerattacken vorbeugen.

**KLEINE AUSZEITEN NEHMEN!** Ein kurzes Entspannungsritual, wie zum Beispiel eine Tasse Tee genießen, eine Meditation oder etwas in sein Tagebuch schreiben, baut Anspannung ab. Denn ein guter Umgang mit Stress hilft beim Abnehmen.



**DR. MATTHIAS  
RIEDL**

Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe, Ernährungsmediziner, Ärztlicher Leiter des Medicum Hamburg und Autor mehrerer Gesundheitsratgeber

Kernfrucht liefert länger anhaltende sättigende Proteine und wertvolle Fette, Ballaststoffe und B-Vitamine.

Wer sich sehr schwertut, seinen Hunger in den Griff zu bekommen, kann sich auch Hilfe bei einer Ernährungsberatung suchen. Ausgebildete Food-Coaches begleiten einen während der Diät, sie erstellen einen individuellen Ernährungs- und Bewegungsplan und motivieren dabeizubleiben.

### Sich regen bringt Segen

Zu den Grundlagen eines gesunden Lebensstils gehört Bewegung. Körperliche Aktivität unterstützt nicht nur beim Kalorienverbrauch, unter anderem pusht sie das Immunsystem und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Matthias Riedl ergänzt: „Zudem werden dabei Glückshormone ausgeschüttet und Stress abgebaut. Wer sich entspannt fühlt, kann sich besser auf seine Ernährungsumstellung konzentrieren – und braucht weniger Nervennahrung.“ Erlaubt ist, was gefällt. Joggen, Tanzen,

es dranzubleiben, um langfristig sein Gewicht zu halten. Deshalb ist es so wichtig, ein Fitnessprogramm zu finden, das man gerne absolviert – und das in den Alltag passt.

### Der Hype um die Abnehmspritze

Schließlich scheint es derzeit auch noch ein Wundermittel zu geben, um zu seiner Wunschfigur zu gelangen: die Abnehmspritze. Sie verspricht, das Übergewicht ohne Hunger in den Griff zu bekommen. Prof. Laudes: „Das Medikament setzt bei der Sättigungsregulation im Gehirn an und greift damit in die Ursache des starken Übergewichts ein. Tatsächlich dient es zur Stabilisierung des Gewichts nach dem Abnehmen.“ Das verschreibungspflichtige Medikament eignet sich vor allem für Menschen mit diagnostizierter Adipositas (mehr Infos auf der nächsten Seite). „Bei leichtem Übergewicht empfehle ich eine Lebensstilanpassung in Sachen Ernährung, Bewegung und Verhalten“, so der Adipositas-experte.  
SUSANNE FETT