

Das Schlankheits
PHÄNOMEN

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

schlankeitsphaenomen@rivaverlag.de

1. Auflage 2011

© 2011 by riva Verlag, ein Imprint der FinanzBuch Verlag GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Satz: Daniel Förster, Belgern
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm
Printed in Germany

ISBN-Print 978-3-86883-116-0
ISBN-EBook 978-3-86413-055-7

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter

www.riva-verlag.de

Gerne übersenden wir Ihnen unser aktuelles Verlagsprogramm.

Ohne zu hungern – offiziell bestätigt

Das Schlankheits PHÄNOMEN

riva

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Abnehmen – (k)eine Kunst	
Gewohnheiten und Verhaltensweisen	10
Appetit oder echter Hunger	11
Welcher Typ sind Sie?	12
Was bedeutet eigentlich ... ?	14
Biologische Wertigkeit (BW)	14
Body Mass Index (BMI)	15
Glykämische Last (GL)	16
Glykämischer Index (GI)	17
Grundumsatz	18
Jo-Jo-Effekt	18
PAL-Wert (physical activity level)	18
Serotonin	19
Taillenumfang	19
Waist-to-Hip Ratio (WHR)	19
Der Superkraftstoff aus dem Essen	20
Baustoff Eiweiß	20
Macht Fett fett?	22
Fett-Chemie für Neugierige	23
Gute und schlechte Kohlenhydrate	25
Täglich Vitalstoffe tanken	32
Trinken, trinken und nochmals trinken	36
Die Rolle der Kalorien	39
Das spielt sich ab beim Abnehmen	39
Das Eiweißprinzip	
Ohne Eiweiß geht nichts	44
Bausteine Aminosäuren	45
Eiweiß macht schlank	47
Pro Eiweißdiät	47

Hormone – die Antreiber des Lebens	51
Stresshormon Cortisol	52
Masthormon Insulin	54
Antriebshormon Testosteron	57
Wachstumshormon	58
Wächter der Reserven – Leptin und Grehlin	59
Eine Drüse hält den Stoffwechsel auf Trab ...	62
Was steckt dahinter?	63
Drei Nährstoffe machen mit	63

Aktiv einsteigen

Einige Gedanken vorab	68
Startschuss für die »Schnupperwoche«	71
Sanft einstimmen am Freitag	71
Meine Erfolgsstory	72
1. und 2. Tag – langsam umstellen	72
3. bis 8. Tag – die Bewährungsprobe	82
Die Wochenkur für Eilige	102

Auf Dauer schlank und fit

Neues vertiefen	108
Persönliche Erfolgsformel für	109
Lieblingsrezepte neu kreieren	111
Kleine Mengenlehre	114
Organisation ist alles	115
Leichtes Einkaufstraining	119
Der Etiketten-Dolmetscher	121
Esstraining für Schlanke	124
Erste Trainingseinheit	125
Zweite Trainingseinheit	126
Dritte Trainingseinheit	129
Täglich gut essen und genießen	132
Freizeit aktiv gestalten	139
Schlank-Tricks auf einen Blick	140
Rezeptregister	142

Vorwort

Herzlichen Glückwunsch! Sie wollen leichter, schlanker, attraktiver, selbstbewusster, schöner und strahlender durch den Alltag gehen – dieses Mal auf Dauer. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Ziel erreichen können und wie Sie die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft einfach und leicht umsetzen können.

Fangen Sie an, wenn Sie entspannt sind und Ihre innere Haltung signalisiert: Ich freue mich auf mein neues Leben. Das senkt das Stresshormon Cortisol. Und das ist deshalb wichtig, weil in Stresssituationen zu viele Stresshormone dafür sorgen, dass mehr Fett eingelagert wird. Damit aber nicht genug. Das zusätzlich eingelagerte Fett verändert den Stoffwechsel so, dass noch mehr Stresshormone gebildet werden. Ein Teufelskreis. Also: Mit einer guten inneren und äußeren Balance kann es losgehen. Denken Sie auch daran – positive Gedanken verstärken den Diäterfolg!

Vor Ihnen liegt Ihr künftiger Begleiter auf dem Weg zu Ihrer Traumfigur. Lassen Sie sich zum Ausprobieren und Experimentieren animieren. Verbote gibt es in diesem Buch keine. Im Gegenteil! Gesund leben, genießen und gut essen ist das Leitmotiv. Kapitelweise erfahren Sie jede Menge über gesunde Ernährung und bekommen leicht verständliche Infos rund ums Abnehmen. In jedem Kapitel gibt es praktische Vorschläge, die Sie testen und sogar in den Alltag integrieren können. Wenn Sie nur ein, zwei Kilos loswerden wollen, können Sie schon mit den Ernährungsempfehlungen im ersten Kapitel erfolgreich sein – spielerisch und ganz nebenbei. Wann Sie was in Ihrem Alltag ändern, bestimmen Sie. Im zweiten Kapitel dreht sich alles um das Eiweiß, einen unentbehrlichen Nähr- und Baustoff. Es macht schlank, vital, schön, fit, munter und erfolgreich. In Kapitel drei dürfen Sie acht Tage lang schnuppern und genießen: entweder mit der Schnupperwoche und den vielen Tipps, dem Schnupperwochenende oder dem 5-Tage-Plan von Montag bis Freitag. Das letzte Kapitel ist dem Gewichthalten und dem Für-immer-Schlanksein gewidmet. Machen Sie mit und lassen Sie sich auf diese Herausforderung ein – es lohnt sich! Viel Spaß beim Ausprobieren und viel Erfolg!

Abnehmen –
(k)eine Kunst

Gewohnheiten und Verhaltensweisen

Jeder hat sie, manchmal kennt man sie, manchmal verdrängt man sie: Gewohnheiten und Verhaltensweisen. Sie werden über Jahre hinweg Tag für Tag trainiert. Bis man eines Tages feststellt: Irgendetwas stimmt nicht. Der Hosenbund kneift. Man isst hastig im Stehen. Das Frühstück fällt aus. Mittagessen gibt es auf die Schnelle. Und abends? Ausgepowert! Zum Abendessen gibt es Fast Food. Nehmen Sie einmal Ihre Essgewohnheiten und Ihr Essverhalten unter die Lupe.

Bei Säuglingen und Kleinkindern ist die Sache klar. Sie essen und trinken nur, wenn sie wirklich Hunger haben. Wenn sie satt sind, hören sie einfach auf. Mit zunehmendem Alter ändert sich das. Erwachsene achten nicht mehr auf die inneren Signale, ihr Essverhalten ist stark geprägt durch Erziehung, Gewohnheiten und Freude am Essen. Hinzu kommen Stress im Alltag, Frust oder Ärger, Langeweile oder Einsamkeit. Normalerweise wacht ein von der Natur fein ausgeklügeltes Regulationssystem darüber, dass Erwachsene nur so viel essen, wie sie benötigen, um das Gewicht über Jahrzehnte hinweg konstant zu halten. Funktioniert das Regulationssystem, dann sorgt es dafür, dass ein Gesunder weder übergewichtig wird noch dauerhaft an Gewicht verliert. Immer mehr Menschen haben mit zu viel Gewicht zu kämpfen – neueste Erkenntnisse der OECD (Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung) belegen, dass jeder zweite Mensch weltweit zu viel wiegt. Das deutet darauf hin, dass wahrscheinlich körpereigene Mechanismen, die uns vor dem Verhungern bewahren, besser ausgebildet sind als jene, die vor einer übermäßigen Kalorienaufnahme schützen.

Appetit oder echter Hunger?

Ja, auch das kennt jeder. Man isst, weil jemand einen Geburtstagskuchen mit ins Büro gebracht hat. Man kauft sich etwas in der Bäckerei, aus der beim Vorbeigehen ein angenehmer Duft strömt. Im Kino gönnt man sich eine Packung Popcorn oder eine Tüte Bonbons, weil es dazugehört. Das ist an sich nichts Schlimmes. Doch wenn Speckpölsterchen die Folge sind, muss man wissen: Das hat nichts mit echtem physischem Hunger zu tun. Es sind äußere Reize, die zum Essen verführen. Aber auch Emotionen verleiten zum Essen. Denn Essen kann trösten, kann Belohnung sein, kann Langweile und Einsamkeit vertreiben. Das Problem solcher Essgewohnheiten liegt nahe. Wer aus diesen Gründen isst, nimmt mit jedem Bissen überflüssige Energie auf, die der Körper überhaupt nicht braucht. Die Fettzellen wachsen, das Gewicht steigt. Bereits 120 Kalorien am Tag mehr beschert eine jährliche Gewichtszunahme von etwa vier Kilogramm. Zunächst gilt es zu entdecken, wie sich echter Hunger anfühlt. Angenommen, Sie haben diese Angewohnheit: Zum Vormittag und Nachmittag gehört seit Jahren ein Snack. Lassen Sie ihn weg und essen Sie Ihre nächste Mahlzeit eine Stunde später als sonst. Wie fühlt sich das an? Nach vier oder fünf Stunden ohne Essen sendet der Körper Hunger-signale. Einige entspringen dem Hypothalamus, einem bestimmten Bereich im Gehirn. Sinkt der Blutzuckerspiegel, weil das Essen fehlt, registriert der Hypothalamus eine drohende Energiekrise und veranlasst das zentrale Nervensystem, Signale auszusenden. Der Magen knurrt. Essen beherrscht die Gedanken. Wo man den Hunger spürt, ist bei jedem Menschen unterschiedlich. In dieser Situation braucht der Körper dringend Energie durch Nahrung. Dabei ist es egal, was an Essen kommt. Hauptsache, es macht satt. Dieses echte Hungergefühl hat nichts mit dem Heißhunger auf Schokolade oder mit Hungergefühlen durch Emotionen oder die Umgebung zu tun, sondern ist ein allgemeines Verlangen nach Essen.

Einige Tipps zum Ausprobieren – was passt zu Ihnen?

- Gewöhnen Sie sich an, regelmäßig zu essen.
- Planen Sie drei Mahlzeiten am Tag ein.

- Lassen Sie keine Mahlzeit aus, weil Sie abends eingeladen sind oder ins Restaurant gehen möchten.
- Wenn sich das Gefühl breit macht, etwas essen zu müssen, greifen Sie nicht gleich in Ihre Schublade mit dem Knabbervorrat für alle Fälle.
- Warten Sie einen kurzen Moment und überlegen Sie, ob es wirklich echter Hunger ist. Wenn ja, wählen Sie etwas, was Sie gerne essen und zur neuen Ernährung passt.
- Eiweißhaltige Nahrungsmittel sättigen besonders gut. Wenn Sie unerschlüssig sind, ob das Essbedürfnis durch Hunger oder pure Lust geweckt wird, halten Sie kurz inne – lenken Sie sich ab, rufen Sie jemanden an, erledigen Sie etwas oder trinken Sie ein großes Glas Wasser.
- Finden Sie heraus, welche Ablenkungsmanöver Ihre Esslust vertreiben.

Welcher Typ sind Sie?

Kein Mensch gleicht dem anderen, also braucht jeder eine individuelle Diätformel. Abnehmen ist mehr als nur das strenge Einhalten einer vielversprechenden Diät. Auch wenn alle von einer Traumfigur träumen, hat jeder ein anderes Bild vor Augen. Abnehmen ist eben etwas ganz Persönliches, Privates, das mit Vorlieben und Abneigungen, mit Stärken und Schwächen, Gewohnheiten und Verhaltensweisen zu tun hat. So muss jeder seinen eigenen Weg zur Traumfigur finden. Trotzdem trifft man immer wieder Menschen mit den gleichen Angewohnheiten. Vielleicht essen Sie ständig nebenbei? Frust und Stress begegnen Sie am liebsten mit etwas Essbarem? Möglicherweise schlägt Ihnen der Stoffwechsel ein Schnippchen – was Sie auch machen, kein einziges Pfund schmilzt dahin? Oder ist etwa das Abnehmen gar nicht das Problem, sondern eher das Gewichthalten? Bei welchem Typ erkennen Sie sich wieder? Oder trifft von jedem etwas auf Sie zu?

Nebenbei-Esser

... sind Genießer und leicht zu verführen. Hier mal ein paar Trauben, zwischen zwei Telefonaten schnell noch einen Keks, Käsewürfel zum Probieren im Supermarkt, Salzstangen vor dem Fernseher – das sind die typischen Essfallen. Sie hinterlassen gnadenlos die kleinen Pölsterchen an Bauch und Po. Trotz der vielen Naschereien zwischendurch haben Sie das Gefühl, eigentlich gar nichts gegessen zu haben.

Frust- und Stress-Esser

... hassen eigentlich Diäten, sind sehr spontan. Sobald sie mit einer Diät beginnen, denken sie an nichts anderes mehr als an Pizza, Schokoriegel und Co. Spontanität ist typisch für diesen Typ. Aus einer Laune heraus oder in Krisenmomenten wie bei Ärger im Büro oder Liebeskummer werden alle guten Vorsätze über Bord geworfen.

Stoffwechsel-Softies

... haben einen trägen Stoffwechsel, tun sich schwer mit dem Abnehmen. Lebensmittel, die den Blutzucker hochtreiben, sind typische Essfallen. Weißbrot, Kuchen, weißer Reis, Fertiggerichte gelangen schnell als kleine Zuckermoleküle ins Blut und locken das Dickmacherhormon Insulin. Kurz darauf ist der Hunger wieder da.

Jo-Jo-Esser

... nehmen leicht ab, aber schnell wieder zu. Sie kennen viele Diäten. Dass die Pfunde ruck, zuck purzeln, macht leichtsinnig. Kaum haben sie mühsam abgenommen, sind bei den nächsten Ausrutschern die Pfunde schon wieder drauf. Lebensmittel wie Möhren, Bananen und Dosenobst haben einen hohen glykämischen Index und sind typische Essfallen. Sie locken das Insulin, und das wiederum blockiert den Fettabbau.

Wenn Sie sich in dieser kleinen Typologie wiedererkennen, haben Sie schon das Anfangsglied Ihrer persönlichen Diätformel in der Hand. Darauf lohnt es sich aufzubauen (siehe Seite 109–111).

Was bedeutet eigentlich ... ?

Fachbegriffe zur gesunden Ernährung kennen die meisten aus dem Frauen- oder Männermagazin, aus der Fachzeitschrift, aus dem Abnehmkurs oder dem letzten Vortrag – trotzdem vergisst man sie wieder und ist ratlos, wenn sie bei der nächstbesten Gelegenheit wieder auftauchen. Damit Sie beim nächsten Mal mithalten können – hier zur Auffrischung die zehn wichtigsten kurz und knapp erklärt.

Biologische Wertigkeit (BW)

Die Qualität eines Nahrungseiweißes hängt von der Biologischen Wertigkeit (BW) ab. Sie gibt an, wie gut der Körper das Eiweiß nutzen kann, um daraus körpereigene Muskeln, Hormone oder Abwehrzellen zu bauen. Sehr wertvolles Eiweiß spenden Eier, Fisch, Fleisch, Milcheiweiß und Sojaeiweiß. Die Wertigkeit von Sojaeiweiß ist nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen deutlich höher als früher angenommen. Optimal ist es, die Hälfte der Eiweißzufuhr aus pflanzlichen Quellen zu decken.

Die Biologische Wertigkeit beschreibt, wie viel Körpereiwweiß unser Körper aus einem Gramm Nahrungseiweiß herstellen kann. Maximal ist das ein Gramm – das entspricht 100 Prozent. Daraus ergibt sich, dass die Biologische Wertigkeit maximal 100 sein kann. Höhere Zahlen, die kursieren, beruhen auf anderen Rechenoperationen und haben keine biologische Bedeutung. Es handelt sich hierbei um den sogenannten Chemical Score. Manchmal werden die Rechenergebnisse aus der Berechnung der Biologischen Wertigkeit und dem Chemical Score gleichgesetzt. Das ist nicht ganz korrekt und eher ein Marketing-Gag.

Im Grunde sucht man danach, welche Eiweißquelle besonders wertvoll zusammengesetzt ist und, ganz wichtig, welches Eiweiß von unserem Körper gut verstoffwechselt wird. Um das herauszufinden, misst man vor und nach einer Diät die Körperzusammensetzung. Wenn während der Diät keine Muskeln abgebaut wurden, hat man den Königsweg gefunden. Das beweist nämlich, dass die Eiweißmenge, Eiweißqualität und Verstoffwechslung des Eiweißes, das man während der Diät aufgenommen hat, so hervorragend war, dass der Muskelaufbau gleich schnell erfolgt ist wie der bei niedrig kalorischer Ernährung stattfindende Muskelabbau. In der Summe bleiben dann die gesamte Muskulatur und auch alle anderen Eiweißstrukturen des Körpers erhalten. Das ist sehr wichtig, nicht nur wegen der Muskulatur, die die Nahrungsenergie auch nach der Diät verbrauchen muss. Wenn nach der Diät ein Teil der Muskulatur fehlt, ist der erste Schritt zum Jo-Jo-Effekt getan. Ein Körpereiwweißverlust während der Diät hat aber noch viele weitere Folgen. Es gibt praktisch keinen Stoffwechselvorgang, der ohne Eiweiß auskommt. Die Funktion von Enzymen, den Biokatalysatoren des Organismus, und Hormonen ist auf beste Eiweißversorgung angewiesen. Ein durch eine falsche Diät erzeugter Eiweißmangel kann dramatische Auswirkungen auf alle Stoffwechselprozesse haben.

Wie Sie während der Diät eine perfekte Eiweißversorgung sichern und Ihren Stoffwechsel auf Hochtouren bringen, erfahren Sie in diesem Buch.

Body Mass Index (BMI)

Der Body Mass Index ist eine Kennzahl der Weltgesundheitsorganisation, mit der Sie beurteilen können, ob Sie sich um das Gewicht und die Gesundheit Sorgen machen müssen. Sie können ihn leicht mit dieser Formel selbst errechnen:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht (in kg)}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$