



CALAMANDO

III. - Tipps, Tricks, Kurzinformationen und Irrtümer

1. Langsam essen!

Nehmen Sie sich eine Haftnotiz, einen Zettel mit einem Streifen Klebeband oder ähnliches, schreiben Sie darauf "LANGSAM ESSEN" und heften Sie es sich bei jeder Mahlzeit an Ihren Teller. Und zwar solange, bis Sie die Entschleunigung Ihre Ess-Geschwindigkeit verinnerlicht haben.

Das "Warum" liegt in unserer Biochemie, denn das Sättigungssignal erreicht Ihr Gehirn erst mit Verzögerung. Mit anderen Worten, die Sättigung setzt erst nach ca. 20 Minuten ein. Wer also sein Essen schnell zu sich nimmt, läuft Gefahr aufgrund mangelndem Sättigungssignal weiter und damit mehr zu essen als nötig. Das Resultat ist akut meist Völlegefühl, Trägheit, Müdigkeit und langfristig die Erhöhung des Körperfetts.

Um Ihr Tempo zu verringern, essen Sie bewusst und auf keinen Fall nebenbei. Versuchen Sie als Rechtshänder einmal nur mit der linken Hand Ihr Besteck zu führen. Kauen Sie jeden Bissen 20 - 30 mal und machen Sie nach jeder Minute Ihres Essvorgangs 30 Sekunden Pause.

2. Zu wenig essen ...

... macht auf Dauer nicht zwingend schlank. Ganz im Gegenteil, wenn Sie Ihre tägliche Energiezufuhr unter Ihren Grundbedarf reduzieren, signalisieren Sie Ihrem Körper eine künstliche Hungersnot. Der wiederum stellt Ihren Stoffwechsel auf Hungermodus um. Dieser Mechanismus geht einher mit dem Versuch die Fettdepots zu sichern und hauptsächlich Zucker und Eiweiß zu verbrennen. Nach der Hungerphase wird anschließend jede Kalorie zuviel, sofort in die Fettdepots geschleust. Jojo lässt grüßen.

Ein weiteres Phänomen, das Sie in dieser Zeit beobachten können, ist die mangelnde Versorgung Ihres Gehirns mit Glucose, sprich Zucker, und die damit verbundenen Auswirkungen. Zum einen werden Sie eine gewisse Mattigkeit, Energielosigkeit und / oder Konzentrationsmangel verspüren, zum anderen werden Sie von Heißhungerattacken überfallen, denen Sie sich nur schwerlich erwehren können. Wie sollten Sie sich auch mental gegen süße und fettige Verlockungen wehren können, wenn Ihr Gehirn permanent das Signal für eine Unterversorgung erhält.

Dabei ist es im Allgemeinen gleichgültig, ob Sie einzelne Mahlzeiten komplett auslassen oder die einzelnen stark reduzieren. Ausschlaggebend ist die Energie- bzw. Kalorienbilanz des Tages.

3. Zu viel essen ...

... ist für Sie kein Problem? Für mindesten die Hälfte der Bevölkerung auch nicht. Sowohl mental als auch physiologisch gibt es hierfür zwei Gründe.

Eine hatte ich bereits zuvor schon erwähnt und ist die einfache Übersättigung durch zu hohe Ess-Geschwindigkeit. Die andere hat etwas mit Bewusstsein, zwischendurch und nebenher zu tun. Wenn Sie zum Beispiel während der Arbeit und Fernsehen knabbern und essen, haben Sie genauso wenig Kontrolle über das was und wie viel wie beim ständigen Zwischendurch.



CALAMANDO

So summiert sich Ihre Kalorienzufuhr problemlos über Ihren eigentlichen Tagesbedarf und Ihre Polster freuen sich über die neuen Füllungen. Zudem sorgen Sie für einen kontinuierlich erhöhten Insulinspiegel, der jegliche Fettabbau blockiert. Um sich diese Kalorienfalle einmal vor Augen zu halten, führen Sie ein Ernährungsprotokoll und essen Sie ausschließlich bewusst und ohne Ablenkung.

4. Gewohnheiten & Rituale

Der Schoko-Snack im Schreibtisch, das Feierabend-Bier, der Gang zum Kühlschrank nach den Nachrichten, 4-Uhr-Kuchen und knabbern vor dem Fernseher sind nur ein paar Beispiele für Ihre meist liebgewonnenen Automatismen. Warum auch nicht, gehen sie doch auch immer einher mit einer kleinen Belohnung, sozialen Kontakten oder einer Ersatzbefriedigung. Zudem geben Ihnen Ihre Rituale Sicherheit und Halt in unserer sich stetig wandelnden und unruhigen Welt. Essen hat selbstverständlich auch eine beruhigende Wirkung.

Wenn Sie durch eine Diät Ihr persönliches Ziel erreicht haben und Sie anschließend in die alten Verhaltensmuster zurückfallen, ist Ihre Freude über Ihren Erfolg nur von kurzer Dauer. Um Ihre Gewohnheiten und wiederkehrenden Rituale aufzudecken und zu identifizieren, eignet sich, wie schon des Öfteren erwähnt, ein Ernährungstagebuch. Manchmal schon nach wenigen Tagen, jedoch auf jeden Fall nach ein, zwei Wochen werden sich Ihnen Ihre Wiederholungstaten zeigen. Es liegt nun an Ihnen schrittweise Änderungen herbeizuführen indem Sie Ihre Gewohnheiten durch gesündere Alternativen ganz oder teilweise ersetzen oder sie ganz streichen und so Ihren Verstand umprogrammieren.

Noch ein kleiner Tipp. Notieren Sie folgenden Satz und kleben ihn an Ihren Kühlschrank, auf den Herd, an Ihren Bildschirm und auf Ihre Futternäpfe:

"Wenn ich durch meine Ernährungsgewohnheiten zu dem geworden bin, was ich heute bin, dann entscheide ich, wie ich durch eigene Veränderungen morgen aussehen möchte."

Für einzelne Veränderungen eignet sich folgende schriftliche Erinnerung:

"Diesen Wechsel habe ich an mir vorgenommen: (Hier tragen Sie Ihren persönlichen Punkt ein)"

5. Neudefinition - innen und außen aufräumen

Wie bereits erwähnt, Sie haben sich entschieden einen neuen Weg zu gehen und damit haben Sie auch den Anfang Ihrer eigenen neuen Definition eingeleitet. Doch bevor Sie Neues schaffen und integrieren benötigen Sie Platz dafür, müssen also entrümpeln.

Beginnen Sie am besten mit etwas einfachem, das sowieso schon lange ansteht. Räumen Sie Ihre Garage, den Keller oder den Dachboden auf. Sehen Sie Ihre Schränke nach Kleidung und Schuhen durch, die ausgedient haben und schaffen Sie somit Raum für die Dinge Ihres neuen Ich.

Ihre innere Neuordnung können Sie mit der Neugestaltung der zuvor genannten Gewohnheiten beginnen. Erst kleine Dinge (z.B. naschfreier Arbeitsplatz), dann größere (z.B. Restaurantwechsel). Im Extremfall trenne Sie sich sogar (geistig u./od. physisch) von Menschen, die Sie in Ihrer Entwicklung behindern, Sie aufhalten wollen und füllen Sie die Lücken mit Zuversicht, Vertrauen und Liebe von Menschen, die an Sie glauben.



CALAMANDO

6. Glaubenssätze

Woran glauben Sie? Bevor Sie weiterlesen, schreiben Sie doch bitte kurz auf einen Zettel, woran Sie glauben. Getan? Wie viele Punkte haben Sie denn? Steht in Ihren Notizen irgendwo Ihr Name, ein "ich" oder "mich"? Falls ja, sehr gut! Falls nein, so ist dies eines der Dinge die Sie schnellstens ändern sollten. Denn das Vertrauen und der Glaube an Sie selbst ist notwendig um die beiden zuvor genannten Punkte umsetzen zu können.

Auch wenn es zwischenzeitlich abgedroschen klingen mag, hilft dabei die Motivation über persönliche Glaubenssätze und Basisfragen wie:

- ✓ Will ich das oder andere?
- ✓ Ich treffe meine Entscheidungen selbst!
- ✓ "Wer ist hier dick?" (frei nach Obelix)
- ✓ Muss das jetzt sein?
- ✓ Mein Handeln, mein Erfolg!
- ✓ Was ich mir vornehme, schaffe ich auch!
- ✓ Ich glaube an mich.
- ✓ Meine Veränderung ist meine Stärke.
- ✓ Ich bin dann mal einfach schlank!

Entwerfen Sie eigene Glaubenssätze, die zu Ihrer Persönlichkeit und Ihrer Situation passen, schreiben sie auf und heften sie an Stellen, die gut für Sie sichtbar in Ihrer Wohnung und sogar am Arbeitsplatz sind.

7. Sie sind schön

Glauben Sie nicht? Ich beweise es Ihnen: Mit wem gehen Sie jeden Abend ins Bett? Wen pflegen Sie täglich? Wen schmücken Sie jeden Morgen und am Wochenende sogar mehrfach? Wen nennen Ihre Eltern Ihr Kind? Würden Sie oder Ihre Eltern soviel Aufwand um etwas hässliches betreiben? Wohl kaum! Also müssen Sie schön sein.

Die meisten haben ein Bild von sich, dass stark von Ihrer Umwelt geprägt ist. Was allerdings tief in Ihrem Unterbewusstsein verankert ist, das spiegelt sich auch jeden Tag in Ihrem Leben wieder. Wenn also alle sagen, Sie sind zu dick, dann glauben Sie es irgendwann auch selbst und werden das auch bleiben. Um zu differenzieren, was von außen kommt, schreiben Sie einmal die Eigenschaften auf, die andere Ihnen zuschreiben. Dann notieren Sie die, von denen Sie glauben, dass sie aus innerster eigenen Überzeugung auf Sie zutreffen. Diese Liste sehen Sie sich in den darauffolgenden Tagen (oder wie lange es auch dauern mag) immer wieder an und finden dabei heraus, was wirklich zutrifft. Da diese Übersicht nur für Sie selbst ist, können Sie vollkommen aufrichtig sein. Wenn Sie alle zutreffenden herausgefiltert haben, fördern Sie die, die Ihnen persönlich gefallen und entfernen oder ersetzen die, die Ihnen missfallen. Was Sie nun vor sich haben ist Ihr eigenes Bild von sich, dass Sie gerne annehmen werden und werden erkennen, Sie sind schön.

Ähnlich können Sie auch direkt mit Ihrem Körper verfahren. Stellen Sie sich nackt vor einen Spiegel und danken Sie ihm erstmal für die tolle Leistung, die er jeden Tag vollbringt. Nehmen Sie sich dann die Stellen vor, die Ihnen weniger gefallen und nehmen Sie sie als Teil Ihres jetzigen Ichs an. Anschließend betrachten alles, was Ihnen gut gefällt.



CALAMANDO

Übertragen Sie diese positiven Eigenschaften auf Ihren gesamten Körper und stellen sich somit Ihre Traumfigur vor. Behalten Sie dieses schöne Bild von sich im Kopf und rufen es täglich auf. Dabei immer daran denken, nur Ihre Meinung zählt!

8. Körperkommunikation

... gibt es wirklich. Dabei ist in unserem Fall weniger die zwischenmenschliche sondern die eigene gemeint. Sie kann auf mindestens drei Ebenen erfolgen. Optisch, akustisch und haptisch.

Den optischen oder auch visuellen Austausch hatte ich schon zuvor mit der Spiegelbetrachtung geschildert. Wenn Sie dabei Ihren Körper annehmen, nimmt Ihr Körper auch Sie an.

Bei der akustischen Kommunikation geht es darum, dass Sie mit Ihrem Körper laut sprechen. Obwohl es in der Zwischenzeit Untersuchungen gibt, dass Ihr Körper die Schwingungen der Stimme aufnimmt und sich danach richtet, hört sich diese Art des Austausches für viel immer noch esoterisch an. Aber versuchen Sie diese Methode ruhig einmal, sowohl zu besonderen Anlässen (z.B. nach sportlicher Tätigkeit, zwei Pfund weniger) oder aber auch regelmäßig (jeden Abend, jeden Morgen). Vor allem letzteres könnte ein neues Ritual ergeben, bei dem Sie z.B. abends Ihrem Körper für die geleistete Tagesarbeit und / oder morgens für einen erholsamen Schlaf danken.

Die haptische Variante ist wohl die häufigste wie auch meist un(ter)bewusste. Es bezeichnet die Verständigung über die Körperoberfläche. Wie unterschiedlich Ihre Reaktion sein kann, haben Sie bestimmt schon selbst erfahren, wenn Sie mit warmen oder kalten Händen über Ihren Bauch- oder Brustbereich streichen. Oder fragen Sie sich selbst, was Ihnen mehr behagt, wenn Sie sich in den Oberschenkel kneifen oder sanft über ihn streicheln?!

9. Fünf kleine Mahlzeiten

ist der Klassiker unter den Mythen. Dazu gesellen dürfen sich auch "Fünf Mahlzeiten am Tag sind optimal" und "Viele kleine Mahlzeiten machen schlank oder verhindern Pluspunde oder sind besser als drei große". Alle diese Thesen haben in der Zwischenzeit ihre Gültigkeit verloren. Zum einen weil die tägliche Gesamtkalorienmenge ausschlaggebend ist und diese bei vielen kleinen Mahlzeiten in der Regel höher liegt als wenn Sie sich drei mal satt essen. Zum anderen weil durch kontinuierliche Energiezufuhr ein Abbau von körpereigenem Fett schlichtweg nicht stattfinden kann.

10. Frühstück

Die Vielzahl der Aussagen zu dieser morgendlichen Mahlzeit sind reichhaltig und widersprüchlich. Da begegnet uns das "Kaiserfrühstück" und "die wichtigste Mahlzeit" ebenso wie "ausfallen lassen" oder "schneller schlank ohne" aber auch "wer frühstückt hat den ganzen Tag Hunger". Die meisten dieser Aussagen führen einen in die Irre oder sind schlichtweg falsch. Individualisieren Sie die "Wann-Was-Wieviel"-Vorschläge aus 13.2.2 und Sie finden die für Sie beste Lösung.



CALAMANDO

11. Dinner-Cancelling!?

Welch eine Verschwendung! Da haben Sie den Arbeitstag hinter sich und dürfen sich entspannt zurücklehnen. Ein ruhiges genussvolles Abendmahl allein oder gemeinsam mit Freunden oder Familie erwartet Sie. Dieses Vergnügen wollen Sie sich abspenstig machen lassen? Wohl kaum, vor allem weil es außer Frust nichts einbringt. Abgesehen vom sozialen Verlust und psychischem Stress, dem Sie sich bei der Vermeidung Ihres Abendsessens hingeben, hat es keinen ernährungsphysiologischen Vorteil. Selbst wenn Sie am Nachmittag noch eine Kleinigkeit zu sich genommen haben, kam es bei Ihnen im weiteren Tagesverlauf zu Energieverbrauch und Ihr Körper erwartet, auch mit entsprechenden Signalen, einen Ausgleich. Ignorieren Sie diese Anzeichen kann Sie später am Abend ein nagender Hunger vor den Kühlschrank locken oder Sie werden von einer Chips-Schoko-Attacke überfallen. Wenn Sie es dennoch ohne ins Bett schaffen, könnte Sie eine unruhige Nacht erwarten, da weder ein zu voller noch ein leerer Magen gerne schläft. Und am nächsten Morgen mit einem knurrenden Magen aufzuwachen dürfte auch für Sie demotivierend sein.

12. Abends essen macht dick

Richtig, das kann Ihnen unter Umständen passieren. Also doch die zuvor genannte Alternative? Selbstverständlich nicht! Nicht das ob, sondern das was und wie viel ist wichtig. Auch hier gilt erstmal; Ihre tägliche Energiezufuhr muss Ihrem Energieverbrauch entsprechen oder falls Sie abnehmen wollen, darunter liegen. Jeden Abend ein ausgiebiger Restaurantbesuch mit Freunden könnte bei Ihnen auf die Dauer ebenso Spuren hinterlassen wie die "falschen" Lebensmittel in der falschen Menge.

Achten Sie dabei zwar auf Ihren Zuckerkonsum, aber keine Kohlenhydrate zu sich zu nehmen ist in meine Augen ebenso unsinnig, wie sich mit Schokolade, Keksen oder Kuchen zu mästen. Art und Menge spielen eben eine entscheidende Rolle.

13. Warme Mahlzeit

Mindestens eine am Tag ist ein MUSS! Diese Aussage geistert zumindest bei vielen durch die Küchen. Von einem muss kann allerdings nicht die Rede sein. Ob die Energie, die wir zu uns nehmen von kalten oder warmen Speisen kommt, spielt für unseren Organismus eine untergeordnete Rolle. Allerdings, und daher stammt diese Überlieferung unserer Großmütter eventuell, Sie können eine Vielzahl unserer Lebensmittel im Rohzustand nicht essen bzw. die enthaltenen Nährstoffe werden nicht oder nur begrenzt zur Verfügung gestellt. Beispiele hierfür sind Kartoffeln, deren Stärke Sie nur nach Erhitzung verdauen können oder Tomaten deren Carotinoide (z.B. Lycopin) beim Garen und Kochen erst richtig freigesetzt werden. Bedenken Sie auch wie viele Lebensmittel Sie zwar roh verzehren könnten, sie aber eigentlich nur im erwärmten Zustand genießen (Kohl, Erbsen, Fisch & Fleisch). Und schlussendlich können Sie auch gekochte Speisen kalt verspeisen.