



CALAMANDO

## IV. - Tipps, Tricks, Kurzinformationen und Irrtümer

### 1. Größe & Konsistenz

Ist Ihnen bisher die Frage in den Sinn gekommen, ob die "mechanischen" Eigenschaften Ihrer Speisen einen Einfluss auf die Größe oder Menge Ihrer Mahlzeit hat? Vermutlich die wenigsten unter Ihnen. Hintergrund ist die mögliche Geschwindigkeit, mit der Sie Ihr Essen in den Magen befördern und die damit verbundene Sättigung. Was werden Sie schneller verzehren, eine Kartoffel mit Schale oder Kartoffelpüree, 200 g Hackfleisch oder dieselbe Menge Steak, ein Teller Suppe oder das gleiche Volumen an Nüssen? Ich denke die Antworten liegen für Sie auf der Hand. Und darin verbirgt sich auch das Geheimnis der doppelten "Entschleunigung" beim Essen. Je größer Ihre Nahrung ist, desto länger benötigen Sie, um sie auf Ihrem Teller in mundgerechte Stücke zu zerkleinern. Je härter oder widerstandsfähiger Ihr Bissen ist, desto stärker und länger müssen Sie kauen. Beides trägt dazu bei, dass Sie langsamer Essen und dadurch Ihrem Körper die Möglichkeit geben, seine Sättigung zu signalisieren, bevor Sie sich überfüllen können. Generell gilt daher: Besser grob als fein, besser hart als weich.

### 2. Heißhunger

Wer kennt ihn nicht!? Er überfällt Sie schlagartig. Wenn Sie ihm nachgeben, überkommt Sie ein wohliger Schauer und danach der Frust. Abgesehen von Sondersituationen (z.B. Schwangerschaft) oder krankhaften- (z.B. Schilddrüsenfunktionsstörung), gibt es zwei Hauptursachen. Die eine ist mentaler Natur und tritt in Stressmomenten, bei Langeweile oder Schlafmangel auf. Wenn Sie sich in diesen Momenten mit fettigen und vor allem süßen Snacks "belohnen", schüttet Ihr Körper Serotonin, unser Glückshormon, aus. Der andere Grund ist ein stark schwankender Insulin- und damit Blutzuckerspiegel. Durch z.B. Zwischen-durch-Essen und süße Getränke treiben Sie Ihren Insulinspiegel in kurzer Zeit in z.T. schwindelnd erregende Höhen. Da der nachfolgende Absturz Ihres Blutzuckerspiegels ebenso drastisch verläuft und Ihre Fettverbrennung durch die vorangegangene Insulinschwemme gehemmt wurde, signalisiert Ihnen Ihr Körper einen "notwendigen" Energiebedarf. Auch unregelmäßiges Essen kann einen derartigen Effekt auslösen.

In solchen Situationen sollten Sie sich und Ihrem Körper die Chance geben, diese Attacke unbeschadet zu überstehen. Lenken Sie sich ab (Telefonat, Spaziergang,...), trinken Sie ein Glas Wasser oder versuchen Sie es mal mit Pfefferminze (Bonbon, Tee). Hilft gar nichts, behelfen Sie sich am Besten mit ein paar langsamen Löffeln Naturjoghurt oder Quark sowie ein paar Karotten- oder Gurkenstiften. Und sollten Sie unbedingt die Süße schmecken müssen, streuen Sie ein wenig Stevia darüber.

### 3. Ohne Appetit u./od. Hunger

Wissen Sie noch wie sich echter Hunger anfühlt? Wenn Sie regelmäßig zu Ihren gewohnten Zeiten essen und dann noch zu den Fünf-am-Tag gehören, dürften Sie wohl kaum in diesen Genuss kommen. Heißhunger-Attacken sind hierbei ausgenommen. Bitte verstehen Sie mich richtig, keinen nagenden Hunger zu verspüren ist nichts Verwerfliches. Im Gegenteil, ernähren Sie sich optimal, sollten Sie zwar vor Ihren Mahlzeiten Appetit, jedoch nur geringfügig Hunger empfinden.



CALAMANDO

Sollte bei Ihnen allerdings der Zwang nach Nahrung ohne Appetit aufkommen, hören Sie zweimal in sich hinein. Die Signale für Durst und Hunger sind sehr ähnlich und werden des Öfteren verwechselt. Greifen Sie in solchen Momenten erstmal zu einem Glas Wasser und laufen Sie um Ihren Schreibtisch oder Arbeitsplatz.

#### **4. Leptin & Ghrelin**

Die Zauberhormone für eine schlanke Zukunft?! Leider nicht, aber Sie können dennoch etwas tun, um das Wissen über sie für sich zu nutzen. Leptin wird in den Fettzellen gebildet. Es hemmt Hungergefühle, zügelt den Appetit und überträgt das Signal zur Sättigung um Energie aus den körpereigenen Fettzellen zu beziehen. Sein Gegenspieler ist Ghrelin. Es wird im Magen freigesetzt und signalisiert Hunger. Im ausgewogenen Zustand sorgen beide Hormone sowohl für Ihre ausreichende Nahrungsaufnahme als auch für die Verwendung Ihrer Fettdepots. Wenn Sie jetzt allerdings glauben, Leptin sei die Abnehmlösung, muss ich Sie leider enttäuschen. Es wurde wissenschaftlich nachgewiesen, dass eine Verabreichung von Leptin bei Übergewicht und Adipositas keine gewichtsreduzierende Wirkung zeigt. Ganz im Gegenteil, war der Leptin-Spiegel bei diesen Menschen bereits erhöht. Gezeigt werden konnte jedoch auch, dass Milchproteine die Ghrelinproduktion hemmen, während die  $\Omega$ -3-Fettsäuren von Fischen die Leptinproduktion unterstützen. Weiterhin kam es bei mangelndem Schlaf zu einer verminderten Leptin- und erhöhten Ghrelinausschüttung.

#### **5. Entspannung statt Belastung**

Wenn Sie abnehmen wollen, Ihre Ernährung umstellen und sich neu ausrichten, werden Sie eine gehörige Portion Kraft und Energie benötigen. Lassen Sie nicht zu, dass andere Umstände oder Situationen in Ihrer Umgebung Ihnen diese notwendige Tatkraft in Anspruch nehmen. Sorgen Sie dafür, dass keine zusätzlichen schwerwiegenden Veränderungen wie Wohnungs- oder Jobwechsel Ihnen bei Ihrem Vorhaben im Weg stehen.

Das Gegenteil sollte für Sie der Fall sein. Finden Sie Zeit und Wege der Ruhe und Entspannung. Schlafen Sie ausgiebig, gönnen Sie sich ein Vollbad, hören Sie Musik, lesen Sie ein Buch, meditieren Sie, machen Sie Yoga oder gehen Sie spazieren. Aber auch ein gemütlicher Abend zu zwei oder, speziell für Frauen, ein Mädelsabend lässt Ihre Seele aufatmen. Nicht umsonst bestätigen Untersuchungen immer wieder, dass Stress und Anspannung unseren Stoffwechsel belastet und somit die Fettverbrennung behindert.

#### **6. Lebensmittel-Liste**

Haben Sie schon davon gehört? Es ist ganz einfach und könnte ein wesentlicher Schritt in Ihren individuellen neuen Speiseplan sein. Haben Sie sich einmal vor Augen geführt wie viele Lebensmittel Ihnen der Handel, vom Bioladen bis zum Discounter, täglich präsentiert?

Und jetzt denken Sie einmal darüber nach, wie viele Sie davon nutzen? Wenn Sie jetzt Ihre Perspektive erweitern wollen, dann nehmen Sie sich ein Blatt Papier und schreiben alle Lebensmittel (LM) auf, die Sie in den letzten sieben Tagen zu sich genommen haben.



CALAMANDO

Am Besten Sie unterteilen Ihre Liste gleich in die verschiedenen Rubriken wie Gemüse, Fleisch, usw. (Eine Übersicht hierzu finden Sie auf unserer Webseite unter Info-PLUS (LOGIN) - Vorlagen & Infos - LM-Rubriken). Wenn Sie damit fertig sind, ergänzen Sie Ihre Liste mit einem andersfarbigen Stift um alle die Lebensmittel, die Ihnen sonst noch einfallen. Lassen Sie sich Zeit dabei. Das kann auch gern über einige Tage gehen. Sobald Sie auch den zweiten Teil der Aufgabe vollbracht haben, sehen Sie sich bitte die LM-Übersichten auf unserer zuvor erwähnten Webseite an. Haben Sie mehr als 25% der LM davon auf Ihrer Aufstellung?

Für Ihre zukünftige Ernährungsweise vollziehen Sie jetzt bitte den dritten Schritt. Benutzen Sie unsere Vordrucke "Meine LM" oder basteln sich Ihre eigene und füllen Sie diese mit den LM, die Sie ab jetzt auf Ihrem Teller sehen wollen, denjenigen für die gelegentliche Begegnung und die, von denen Sie die Finger lassen werden. Wenn Sie nur 100 verschiedene Lebensmittel auf Ihrer Positivliste verzeichnen und jeweils fünf davon für eine Mahlzeiten verwenden, erhalten Sie mehrere tausend Möglichkeiten. Rechnen Sie die zur Verfügung stehenden Zubereitungsalternativen hinzu, vervielfachen Sie diese sogar.

#### **7. EINE Verhaltensänderung reicht**

Sie wollen Ihr Ernährungsverhalten ändern? Dann ist das jetzt Ihr Ziel. Vergessen Sie alles andere und konzentrieren Sie sich darauf. Wenn Sie sich mit allen Konsequenzen und Anforderungen darauf einlassen, werden Sie nicht nur keine Zeit für andere große Projekte, sondern auch Erfolg in dem jetzigen haben!

#### **8. Ablenkung**

Kennen Sie diesen Ablauf: Bett - Tisch - Auto - Büro - Auto - Couch - Bett. So oder so ähnlich geht es vielen in unseren Breiten. Die meisten von ihnen haben Übergewicht. Vermutlich auch Sie, sonst würden diesen Text nicht lesen. Dabei ist Essen nebenbei und aus Langeweile an der Tagesordnung. Wenn Sie davon loskommen möchten, müssen Sie sich anderen "Tätigkeiten", außerhalb des bisherigen Trotts, widmen. Mit anderen Worten, lenken Sie sich oder lassen Sie sich ablenken. Den Entspannungsbereich hatte ich bereits zuvor angesprochen. Hier gehen Sie einen aktiven Schritt weiter indem Sie ins Kino, baden oder in den Park gehen. Machen Sie Sport, treffen Sie sich mit anderen oder telefonieren mit ihnen oder gehen Sie groß auf Entdeckungsreise. Dabei können sich für Sie sogar neue Interessen, Hobbys und Freundschaften eröffnen. Bringen Sie ein wenig Aufregung in Ihr Leben, denn eine anregende Umgebung hält schlank.

#### **9. Viel (Wasser) trinken**

Wie immer ist "viel" ein relativer Begriff. Für den einen sind zwei Liter Wasser pro Tag erheblich, für den anderen sogar zu wenig. Manche Experten raten zu anderthalb bis zwei Liter pro Tag, andere wiederum gehen von bis zu drei aus. Selbstverständlich ist für die optimale Funktion unserer Organismus eine genügende Menge notwendig, dass "wie viel" ist aber individuell von verschiedenen Faktoren wie Metabolismus, Tätigkeit und körperliche Verfassung abhängig. Überprüfen Sie sich selbst und versuchen einmal den Begriff Durst bewusst zu verspüren.



CALAMANDO

Wenig beachtet von den meisten ist die Tatsache, dass neben zu wenig trinken, auch ein "zu viel" Gefahren in sich birgt. Hierbei kann nämlich der Elektrolythaushalt ebenfalls aus dem Gleichgewicht geraten.

Neben dem "wie viel", ist das "was" für Abnehmwillige und Figurbetonte von entscheidender Bedeutung. Die zuvor genannten Mengen beziehen sich natürlich auf Wasser und "kalorienfreie" Flüssigkeiten wie Tee. Gesüßte Getränke jeglicher Art sowie Alkohol bedeuten dagegen ein nicht zu verachtendes Plus auf dem täglichen Kalorienkonto. Ein Glas Wasser vor dem Essen füllt dagegen den Magen & dämpft den Appetit.

Ein Tipp für alle Berufstätigen: Haben Sie sowohl am Arbeitsplatz als auch unterwegs immer ein Flasche Wasser griffbereit.

## 10. Fruchtsäfte & Saftschorle

Um das Thema trinken zu ergänzen, sei erwähnt, dass gesüßte Getränke nicht nur Limonaden, Eis-Tee, Kaffee und dergleichen sind, bei denen Zucker zugesetzt wurde. Fruchtsäfte wie Apfel-, Orangen- oder Multifruchtsaft enthalten nennenswerte Mengen an Fruchtzucker. Zum Vergleich, Cola enthält ebenso wie handelsüblicher Apfelsaft (nicht -nektar) ca. 11g Zucker pro 100 ml. Oder auch anders ausgedrückt, 1 Liter Apfelsaft entspricht ca. 280 g Schweinekotelett.

Es steht außer Frage, dass die in Fruchtsäften enthalten Vitamine und Mineralstoffe wertvoll und wichtig für uns sind. Daher ist ein Glas am Tag durchaus empfehlenswert. Für die Verwendung als Durstlöscher und Flüssigkeitslieferant für den ganzen Tag sind sie kalorisch gesehen jedoch ungeeignet. Die kontinuierliche Zuckerzufuhr liefert nicht nur zusätzliche meist ungeachtete Kalorien, sondern sorgt für einen Anstieg des Insulinspiegels und verhindert somit die Fettverbrennung.

## 11. Isotonische (Sport-) Getränke

Sie finden diese Getränke in jedem Laden und jedem Fitness-Studio. Als Fertiggetränk, Pulver oder Shot suggeriert es Ihnen die absolute Notwendigkeit für sportliche Aktive. Prinzipiell ist es richtig, dass Sie die durch das Schwitzen verlorenen Mineralstoffe wieder ersetzen sollten. Am einfachsten und schnellsten funktioniert dies über die Zufuhr von Flüssigkeit. Allerdings reicht hierfür auch reines Mineralwasser. Der Trick bei den meisten isotonischen Getränken ist, dass sie neben den Mineralien vor allem Zucker enthalten. Bis zu 5 g / 100 ml bei den Fertigmischungen, bis zu 8 g bei Pulvern und sogar bis zu 52 g bei den Shots. Dies entspricht zwischen 25 und 250 g Zucker pro 0,5 l Flasche. Sollten Sie hochaktiver Ausdauersportler sein und mindestens zwei bis drei Stunden trainieren, können diese hohen Mengen an Kohlenhydraten sinnvoll vielleicht sogar notwendig für Sie sein. Allen anderen kann ich nur raten, Finger weg, vor allem nach dem Sport. Zum einen, da die Energiemenge meist über dem sportlichen Verbrauch liegt und zum anderen, weil Sie durch den Blutzucker- und damit Insulinanstieg jegliche Fettverbrennung in der körperaktiven Nachphase unterbinden.

(Anmerkung in eigener Sache: calup® verhindert in der aeroben Trainingsphase ein "leer fegen" der Kohlenhydratspeicher durch die Aktivierung des katabolen Fettstoffwechsels.)



CALAMANDO

## 12. Tee macht schlank

Wohl eher weniger! In gesüßter Form trägt er verdeckt zur täglichen Kalorienmenge bei und bewirkt somit eher das Gegenteil. Ungesüßt ist er, abgesehen von diversen gesunden Wirkstoffen wie Polyphenolen im grünen Tee, vergleichbar mit Wasser und somit eine geschmackliche Alternative.

Von der Dauerverwendung von Abführtees kann ich in diesem Zusammenhang nur abraten. Der Versuch mit dieser Methode Kohlenhydrate und Fette schneller durch Ihren Körper zu schleusen und somit die Aufnahme zu verringern ist sogar gefährlich. Zum einen werden dabei auch die lebensnotwendigen Nährstoffe ebenfalls an der Resorption gehindert und zum anderen unsere Darmflora angegriffen. Weiterhin kommt es nach einem gewissen Anwendungszeitraum zu einer Gewöhnung und Ihr Körper reagiert mit Verstopfung.

## 13. Schnaps hilft der Verdauung

Definitiv nicht. Alkohol löst zwar, ähnlich wie die bereits erwähnte Zitrone, den Fettfleck aus Ihrer Tischdecke aber nicht das Fett in Ihrem Magen. Allerdings betäubt er Ihre Magennerven und entspannt Ihren Magen, wodurch Ihr Völlegefühl verringert wird. Alkohol blockiert aber auch die Nerven im Magen, die für einen Weitertransport der Nahrung vom Magen in den Darm verantwortlich sind. Somit verbleibt die Nahrung sogar länger im Magen und die Verdauung wird abgebremst. Eine Ausnahme stellen die Kräuterliköre oder -schnäpse dar. Jedoch die in ihnen enthaltenen Kräuter(-auszüge) unterstützen Ihre Verdauung, nicht der Alkohol. Insofern können Sie auch auf eine Tasse Kräutertee zurückgreifen.