



CALAMANDO

V. - Tipps, Tricks, Kurzinformationen und Irrtümer

1. Crash-Diäten

Darunter versteht man im Allgemeinen eine stark kalorienreduzierte Ernährung (< 1.000 kcal / Tag) mit dem Ziel in kurzer Zeit viel Gewicht zu verlieren. Hört sich prinzipiell gut an, ist aber eine komplette Mogelpackung.

Zwar verlieren Sie mit dieser Methode offensichtlich an Gewicht, der anschließende JoJo-Effekt sorgt jedoch für umgehenden Ausgleich.

Der Gewichtsverlust bei Crash-Diäten basiert leider nicht auf dem Verlust von Körperfett, sondern von Wasser, gespeichertem Glykogen, Proteinen und somit auch Muskelmasse. Dies folgt dem einfachen Prinzip des Hungermodus Ihres Körper in den der Stoffwechsel bei mangelnder Ernährung umschaltet. In dieser Situation versucht Ihr Organismus möglichst viel Energie in Form von speicherbarem Fett zu halten, was allerdings Ihren Abnehmbestrebungen widerspricht.

Begleiterscheinungen sind unter anderem Übelkeit, Mundgeruch (Aceton-), permanenter - bzw. Heißhunger, Schwindel und Kopfschmerzen.

Auch Abnehmpräparate mit Werbeversprechen wie 12 Kilo Körperfett in 6 Wochen gehören in den Bereich des Betrugs oder zumindest ins Regal der Mythen und Sagen. (Anm.: Dies entspräche einer Fettverbrennung von ca. 2.000 kcal / Tag).

2. Einseitige Crash-Diäten

Bei diesem Spezialfall der Unterernährung minimiert sich Ihre Ernährung auf einzelne Gruppen oder wenige ausschließliche Lebensmittel. Beispiele wären Eier-, Ananas- oder Beeren-Diät.

Die langfristigen Erfolgsaussichten gehen auch hier gegen null. Neben den zuvor beschriebenen Nebenwirkungen kann es zu ernsthafter Mangelernährung und damit Schäden Ihres Organismus kommen..

3. Kalorienmenge variieren

Wie öde und langweilig finden Sie jeden Tag dasselbe? Ihrem Körper geht es ebenso. Wenn Sie ihn tagtäglich mit der gleichen Kalorienzufuhr und auch noch mit der ähnlichen Zusammensetzung abspeisen, reagiert er mit Trägheit. Dies führt zu einer geringeren Stoffwechselrate und somit zu einem niedrigeren Energieverbrauch. Im Gegensatz dazu liebt Ihr Organismus die Abwechslung. Verwöhnen Sie sich mit wechselnden Lebensmitteln. Mal ist es ein "Mehr" an Protein (z.B. Fisch, Steak), mal an Obst (einheimisch oder exotisch) oder sogar mal an Kohlenhydraten (wie Nudeln mit dreierlei Soßen). Ganz nebenbei könne Sie so auch noch Ihre Kalorienmenge um 200 kcal pro Tag nach oben oder unten variieren.

Nicht nur Ihr Körper wird es Ihnen danken, auch Sie selbst werden mehr Spaß und Genuss am Essen haben.



CALAMANDO

4. Durchhaltevermögen & "steh auf"

Rom ist nicht an einem Tag erbaut worden und die Erfinder von Auto und Glühbirne haben tausende Versuche benötigt um an ihr Ziel zu gelangen. Wie wäre es Ihnen in deren Situation ergangen? Nach dem wievielten Versuch hätten Sie das Handtuch geworfen. Sind Sie immer noch der Ansicht, nur vom Glück gesegnete Menschen sind erfolgreiche Menschen? Für manche mag das zutreffen, die meisten haben ihren Erfolg jedoch im Schweiß Ihres Angesichts verdient. Ob Erbauer, Erfinder oder Erfolgreiche, alle hatten und haben eins gemeinsam - ein Ziel an dem sie festhielten, der Glaube es zu erreichen und die Gewissheit, dass der Weg dorthin alles andere als einfach sein wird.

Beim Abnehmen verhält es sich ebenso. Sie haben ein Ziel, visualisieren Sie Ihren Weg dorthin, halten Sie auch bei möglichen Schwierigkeiten und Rückschlägen durch und vertrauen Sie auf sich selbst, alles zu bewältigen. Sie werden Ihr Ziel erreichen, heute oder morgen oder übermorgen.

Kleiner Hinweis: Jeder Weg geht sich leichter mit einem/r Freund/in an der Seite. Wenn Sie stolpern hilft er/sie Ihnen auch wieder auf die Beinen und versorgt Ihre Wunden.

5. Disziplin

Der Motor Ihres Durchhaltevermögens. Sowohl Diäten aber vor allem die Umstellung Ihrer bisherigen Ernährungsgewohnheiten erfordern von Ihnen ein hohes Maß an Veränderungswillen und Willenskraft. Werden Sie zusätzlich noch mit berufliche und / oder private Stresszeiten belastet, besteht die Gefahr, dass Sie schwach werden und in alte Verhaltensmuster verfallen. Sei es Ihr Griff zur Schokolade am Nachmittag, Ihr übermäßiger Genuss in Gesellschaft oder die Chips am Abend. Zwar bestätigen Ausnahmen bekanntlich die Regel, aber wenn die Ausnahme zur Regel wird, bleibt der Erfolg meist auf der Strecke.

In diesen Situationen ist Ihre Selbstkontrolle, Eigenmotivation und Disziplin der Schlüssel um Ihren eingeschlagenen Weg weiter zu verfolgen.

Ein persönlicher Tipp von meiner Seite: Verbinden Sie gedanklich derartige schwache Momente mit einem geheimen intimen (Zauber)Wort das nur Sie kennen. Kommen Sie in die Situation und das Wort taucht auf, stellen Sie sich vor einen Spiegel oder schließen Sie die Augen und sehen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge. Jetzt fragen Sie sich, was Sie gerade vorhaben zu tun und ob das wirklich notwendig oder z. B. nur eine Ersatzbefriedigung ist?

6. Stolz

mag oft noch einen negativen Beigeschmack haben, jedoch nur wenn er gepaart ist mit Hochmut, Arroganz und Überheblichkeit.

Jeder der für andere und / oder sich etwas erreicht hat, darf ohne Scham Stolz auf seine Leistung sein.

Haben Sie Ihr Ziel oder eine Etappe auf Ihrem Weg erreicht? Sind die unerwünschten zwei Kilo diesen Monat runter? Freuen Sie sich, seien Sie Stolz auf sich und lassen Sie sich das von niemandem nehmen!



CALAMANDO

7. Erfolg und Misserfolg

Letzteres streichen Sie augenblicklich aus Ihrem Gedächtnis, denn es behindert Sie nur. Wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren wollen, rechnen Sie nicht mit einem Fehlschlag, sondern mit dem Erreichen Ihres Ziels. Machen Sie eine Pause, wenn Ihnen auf dem Weg einmal die Puste ausgeht. Halten Sie in etwa Ihr Gewicht und gehen Sie weiter sobald Sie wieder zu Kräften gekommen sind.

Selbst wenn die Waage einmal ein wenig mehr anzeigt, ist das nur ein kleiner "Trainingsrückschritt". Auch kleine Erfolge sind Erfolge.

Haben Sie schon einmal über eine Erfolgstagebuch nachgedacht. Notieren Sie darin täglich drei Dinge auf die Sie stolz sind. Und bitte, freuen Sie sich über jeden noch so kleinen Erfolg. Viele Kieselsteine sind oft mehr Wert als ein Felsen.

8. Lust

Welch süße Versuchung auf allen Ebenen. Wir bleiben aber im wahrsten Sinne des Wortes bei den Essbaren. Ob süß, fettig, salzig oder pikant, die Gelüste nach derartigen Lebensmitteln ohne wirklichen Hunger können Sie jederzeit überfallen. Und Sie wissen, sie sind Gift für Ihre Hüften.

Bei süßen Getränken wird behauptet, dass kleine Gläser die Lust darauf schneller stillen. Allerdings geben viele kleine auch ein großes Glas und immer wieder nachgeschenkt verliert man den Überblick. Besser ganz darauf verzichten. Wer das absolut nicht kann, sollte versuchen den Konsum bewusst einzuschränken und auf Getränke mit Zuckerersatzstoffen (z.B. Stevia) zurückzugreifen.

Ansonsten versuchen Sie doch die beiden nachfolgenden kleinen Tricks um diese Suchtanfälle zu überstehen. Kommt die Attacke, putzen Sie ihre Zähne, benutzen Sie eine Mundspülen, vernaschen Sie ein zuckerfreies Pfefferminzbonbon oder trinken Sie einen ungesüßten Pfefferminztee. Bei dem frischen minzigen Geschmack vergeht in der Regel die Lust auf Zucker & Co.

Auch Gedankenspiels können ganz hilfreich sein. Zum einen mit Ihrem Zauberwort (siehe Disziplin) zum anderen mit Ihrer eigenen Vorstellungskraft. Indem Sie sich vorstellen Ihrer Lust nachzugeben und in Ihrer Phantasie die Schokolade verzehren, verringert sich bereits beim Gedankenspiel der Bedarf danach. Wenn Sie gleichzeitig die Schokolade visuell unscharf werden lassen oder sogar ausradieren verfliegt auch noch der letzte Rest.

9. Belohnung

Die Pfunde sind weniger, eine Umstellung hat funktioniert und Ihr Erfolgstagebuch füllt sich. Sie sind also erfolgreich bei Ihrem Vorhaben!? Sie sind stolz auf sich!?

Dann belohnen Sie sich! Wer etwas erreicht hat, wer etwas geleistet hat, hat auch etwas verdient. Also belohnen Sie sich mit etwas, das Ihnen Freude bereitet. Ob ein neues Kleid, ein Kino- oder Theaterbesuch, ein Wellness-Tag oder ein geselliger Abend mit Freunden. Sie haben es sich verdient! Tun Sie es!



CALAMANDO

10. Verbote

Erinnern Sie sich an Ihre Kindheit?! Wenn etwas verboten war, war die Sucht danach umso größer! Wir haben unseren Kindern nie Süßigkeiten verboten, außer direkt vor dem Essen. Ganz im Gegenteil, unsere Schubladen und Körbe waren immer gefüllt. Keiner unserer Kinder hat deswegen Gewichtsprobleme.

Allerdings haben wir im Großraum der Verwandtschaft auch das Gegenteil erleben müssen. Restriktionen führten zu heimlicher Nascherei und regelrechten Fressorgien. Das Resultat war Übergewicht.

Ähnlich ergeht es den meisten Erwachsenen heute noch. Wenn Sie auf Ihre Lieblingsspeise verzichten müssen und der Gedanke "nie-mehr-Schokolade" Ihnen Schmerzen bereitet, ist Ihr Plan wider Ihrer Natur. Daher sollten Sie sich keine Lebensmittel verbieten. Planen Sie den Konsum der ungesunden Dickmacher bewusst mit ein. Von Apfeltorte und Bier bis Kartoffelchips und Zuckergebäck. Eine genussvolle Ernährung steht nicht im Gegensatz zu einer gesunden Ernährung.

11. Fett macht fett

Wie beim Zucker ein klares Jein! Fett ist in unseren Lebensmitteln allgegenwärtig und selbst ein Petersilienblatt enthält 0,4 % Fett. Wäre Fett nicht notwendig für Ihren Organismus, könnten Sie es wohl kaum verdauen und aufnehmen. Aber auch hier kommt es auf das "Was" und "Wie viel" an. Während der absolute Verzicht auf Fette zu Mangelernährung und damit Schädigung des Körpers führt, kann der übermäßige Verzehr, vor allem von gesättigten Fetten und trans-Fettsäuren (siehe nachfolgend), Ihr Hüftgold vermehrt und zu Gefäß- und somit zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

12. Gesättigte - & un- Fette

Fette und Öle kommen in der Regel als sogenannte Triglyceride vor. Das bedeutet, drei Fettsäuren (FS) sind an einem Glycerinmolekül gebunden. Stellen Sie es sich wie eine Gabel ohne Griff vor, wobei die drei Gabelzinken die Fettsäuren darstellen. Bei den Fettsäuren wird zwischen gesättigte und un- unterschieden. Letztere wiederum können einfach oder mehrfach ungesättigt sein.

Gesättigte FS (Palmitin-, Stearinsäure,...) befinden sich z.B. vermehrt in Wurstwaren und Vollfettkäse. Einfach ungesättigte wie z.B. die Ölsäure sind in allen Naturfetten enthalten. Die mehrfach ungesättigten sind essentielle FS die wir selbst nicht bilden können. Zu ihnen gehören zum einen die bekannten Ω 3-FS wie die in Fischölen vorkommende EPA (Eicosapentaensäure*) & DHA (Docosahexaensäure*), sowie zum anderen die pflanzlichen Ω 6 und Ω 9 FS wie γ - und α -Linolensäure. Eine letzte zu erwähnende Gruppe sind die trans-Fettsäuren. Dabei handelt es sich vereinfacht ausgedrückt um ungesättigte FS, die jedoch eine andere räumliche Struktur einnehmen. Zwar kommen diese natürlich in Milchprodukten und Wiederkäuerfleisch vor, in den Fokus kamen sie jedoch durch ihre industrielle Herstellung in Bratfetten, Chips und frittierte Lebensmittel.

(Anm.: Das "A" kommt aus dem englischen "acid" = Säure)



CALAMANDO

13. Fett macht krank

Vielleicht liegt es am Namen oder dass Körperfett mit Speisefett gleichgesetzt wird, dass Fett ein negativer Ruf voraussetzt. Fett ist lebensnotwendig. Sowohl als Energielieferant und -speicher als auch als Bausubstanz. Allerdings ist Fett nicht gleich Fett.

Die in verschiedenen pflanzlichen und tierischen Ölen wie Oliven-, Lein-, Weizenkeim-, Traubenkern- und Lachsöl enthaltenen einfach- und mehrfach ungesättigten FS (bis zu %) sind an einer Vielzahl von biochemischen Prozessen im Organismus beteiligt. Dazu gehören Gehirnfunktionen, Aufbau von Zellmembranen und Gefäßschutz.

Aber auch ein gewisser Anteil an gesättigten Fettsäuren sollte zum Wohle Ihres aufgewogenen Energiestoffwechsels Bestandteil Ihres Ernährungsplans sein. Weiterhin unterstützen Fette die Aufnahme lebensnotwendiger fettlöslicher Vitamine wie E, A und β -Carotin.

Von sogenannten trans-Fettsäuren sollten Sie sich weitgehend fernhalten, da sie eine Erhöhung des LDL ("schlechtes" Cholesterin) verursachen und somit zu den bekannten Gefäß- & Herzerkrankungen führen.

Daher ist nicht nur die Menge an Fett ausschlaggebend ob Ihr Körper davon langfristig in Mitleidenschaft gezogen wird, sondern auch die Art der Fette & Öle, die Sie täglich zu sich nehmen.