

Peter Faulstich

Mein Weg zum Wohlfuehlgewicht

Die Lust am leichteren Leben

schlütersche

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-89993-566-0

Anschrift des Autors:

Peter Faulstich
Malteser Klinik von Weckbecker
Rupprechtstraße 20
97769 Bad Brückenau
E-Mail: Peter.Faulstich@malteser.de

Fotos:

Peter Faulstich: 242 unten, 272, 281, 289, 291, 294, 303, 304, 305, 315, 318, 320, 324, 326, 328, 332, 333, 337, 339, 342, 345, 347, 350, 351, 353, 354, 356, 358, 359, 362, 364, 365, 368, 370, 373, 375, 376
Food Collection: 261, 265
fotolia.com: agg: 150; akaplummer: 175; Analiza: 241; Silvano Audisio: 233; bedo: 253; Martina Berg: 236 oben; Dieter Beselt: 5 oben re., 98, 198; Maria Brzostowska: 235 oben, 267; Chef: 223; Anna Chelnokova: 235; dashek: 21; edsweb: 139; emmi: 240; fpfunke: 272; fredredhat: 246; Liv Friis-larsen: 17; godfer: 56; Joe Gough: 254; Ramona Heim: 201; Martin Helmrich: 212; HiDee: 154; iwka: 252; Jabiru: 96, 120; Tom Jesenicnik: 141; Elena Kalistratova: 187; Kiyah: 37; koi88: 239; Fuat Kose: 91, 227; Udo Kroener: 249 oben; Emilia Kun: 243 oben; Steve Lovegrove: 100; lucwa: 54; Sabine Luxem: 243 unten; Alexander Maier: 128; Rainer Matejka: 14; matka Wariatka: 179, 180, 245 oben; Mattilda: 123, 248 oben; Franz Metelec: 202; Tan Wei ming: 251 unten; moonrun: 273; Diana Müller: 242 oben; Brett Mulcahy: 236 unten; Juriah Musin: 118; mvandergrond: 210; Sean Nel: 168; Natalia Nidental: 158; Og-vision: 157; Tyler Olson: 247 oben; Jacques Palut: 235 unten; Kristian Peetz: 245 unten; Denis Pepin: 101; Dmitry Pichugin: 183; Photo Intrigue: 251 oben; Robert Redelowski: 244; Guido Roesen: 136; Tanya Ryno: 196; Uwe Schlenther: 174; Harold Schmid: 264; Joshua Smith: 203; Tom Schmucker: 131; Olga Shelego: 248 unten; Spanishhalex: 185; Johanna Stachowiak: 256; Carmen Steiner: 250; Michaela Stejskalová: 163; Suprijono Suharjoto: 153; Sun Jeng Tan: 24; Andrzej Tokarski: 237 oben; Denise Torres: 146; Luc Verney-carron: 247 unten; Visual7: 177; Martine Wagner: 237 unten; waugi: Umschlag, 15, 32; Sven Weber: 78; Heidi Vd Westhuizen: 238 unten; Ulrich Willmünder: 238 oben; Claudia Wyrwik: 86, 89; Yuri_Arcurs: 42; Zastavkin: 49
Kampffmeyer: 113
Malteser Klinik von Weckbecker: 7, 12
MEV: 255, 258, 263, 268, 270, 271, 301
Karl F. von Thurn und Taxis: 11
Ingo Wandmacher: 5 oben li. und unten li., 232, 275, 276, 279, 280, 281, 284, 285, 287, 288, 290, 292, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 302, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 317, 322, 327, 330, 331, 334, 336, 348, 349, 355, 357, 360, 367, 369

Umschlagabb.: Collage aus Corbis (Motiv Paar) und fotolia.com/waugi (Motiv Wiese)
Titelgestaltung: Kerker + Baum, Hannover

© 2009 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

Der Verlag und der Autor übernehmen keine Haftung für Produkteigenschaften, fehlerhafte Anwendung oder bei eventuell auftretenden Unfällen und Schadensfällen. Jeder Benutzer ist zur sorgfältigen Prüfung der durchzuführenden Medikation verpflichtet. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Gestaltung: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Satz: Die Feder GmbH, Wetzlar
Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Inhalt



Vorwort 7

Geleitworte

Karl Ferdinand Prinz von Thurn und Taxis 11
 Dr. med. Joachim Wernicke 12
 Dr. med. Rainer Matejka 14

Teil 1

Auf den Lebensstil kommt es an

1 Dick durch Diätmentalität 16

1.1 Diäten und Vitalstoffmangel aktivieren Ihr Energiesparprogramm 18

1.2 Diäten provozieren Heißhunger 19

1.3 Diäten – ein hohes Risiko für das psychische Wohlbefinden 21

1.4 Diäten – schnelle Gewichterfolge sind Scheinerfolge. 23

1.5 Diäten – ein Kampf gegen Kalorien 25

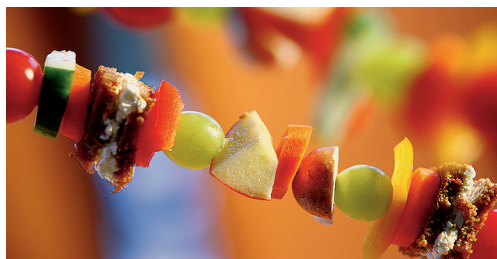
1.6 Damit es nicht zu dick kommt 30

2 Mental- und Motivationstraining 31

2.1 Ernährungs- und Bewegungsprotokoll – mit klarer Sicht volle Fahrt voraus .. 32

2.2 Ernährungsgewohnheiten – ein Produkt unserer Erziehung ... 35

2.2.1 Wie verändere ich meine Gewohnheiten? 35



2.3 Erfolg durch positive Motivation .. 39

2.4 Mit Selbstakzeptanz und Selbstachtung geht's besser 40

2.4.1 Selbstakzeptanz bringt uns im Umgang mit Menschen weiter. ... 44

2.5 Kultivieren Sie Ihre Gedanken! ... 46

2.6 Bewusstsein und Unterbewusstsein – gemeinsam sind sie stark. 49

2.7 Mit Suggestionen bewusster umgehen 52

2.8 Meine Glücksformeln für den Erfolg 56

3 Gesundheit, Bewegung und Ernährung 57

3.1 Diabetes mellitus Typ II 58

3.1.1 Mit insulinempfindlichen Zellen geht es besser 58

3.1.2 Lebensqualität durch gute Einstellung 60

3.1.3 Stoffwechselaktive Vollwertkost – Gesundheit ist essbar 62

3.1.4 Cholesterin – „Buhmann“ mit lebensnotwendigen Funktionen .. 66

3.1.5 Harnsäureflut – Stress für Diabetikernieren 67

3.1.6 Diabetes und Bluthochdruck – Resultat eines ungesunden Lebensstils 68

3.1.7 Laufen Sie dem Diabetes davon .. 73

3.1.8 Klinisches Fasten ist Medizin für Diabetiker 74

3.1.9 Vom Stressgeplagten zum Antistressmanager 74



3.1.10	Diabetiker sind so gesund wie ihre Gefäße	75	4	Essen und Trimmen – beides muss stimmen	196
3.1.11	Gesundheitsvorsorge von Kindern an – eine Investition für die Zukunft	77	4.1	Bewegung – ein Segen für den ganzen Körper	199
3.2	Die Grundfunktionen im Organismus	80	5	Gesund und vital durch Fasten	203
3.2.1	Selbsteilungskräfte durch leistungsfähige Grundfunktionen.	82	5.1	Fasten – Nahrung aus den gespeicherten Reserven	209
3.3	Gesunde Ernährung statt Diätfrust	84	5.2	Abfasten – ein wichtiger Teil der Fastentherapie.	218
3.4	Lebensmittelqualität	85	6	Schlussbetrachtung	225
3.4.1	Konzept einer zeitgemäßen Ernährung	90	Teil 2		
3.5	Lebensmittelauswahl – die Pyramide als Orientierung.	94	Praktische Umsetzung der Empfehlungen		
3.5.1	Gemüse, Salate, Obst – die Lightprodukte der Natur	94	7	Stoffwechselaktive Vollwertkost – die Kunst der vitalstoffschonenden, geschmacksintensiven Zubereitung	228
3.5.2	Getreideküche – volle Kraft aus vollem Korn	112	7.1	Tipps und Hinweise zur Umsetzung der Ernährungspläne und Rezepte – „Learning by Doing“	229
3.5.3	Kartoffeln, Topinambur und Bataten – rundum gesunde Knollen.	119	7.2	Kräuter und Gewürze – Symbiose von Geschmack und Medizin.	233
3.5.4	Hülsenfrüchte – die Kraftpakete der Natur	122	7.3	Genießen Sie einen Monat stoffwechselaktive Vollwertkost	257
3.5.5	Fette – richtig dosiert lebensnotwendig	128	Teil 3		
3.5.6	Nüsse und Samen – Turbokraftpakete oder Dickmacher?	138	Rezeptesammlung		
3.5.7	Fleisch – eine Frage der Lebenseinstellung	144		Brot/Brötchen	276
3.5.8	Lieber mal Seefisch anstelle von Fleisch	150		Müslis	278
3.5.9	Milch und Milchprodukte – vom Lebenselixier zum Dickmacher	154		Süße Brotaufstriche.	283
3.5.10	Der gesunde Kompromiss für Mensch und Huhn – zwei bis drei Eier pro Woche	161		Herzhafte Brotaufstriche	288
3.5.11	Intelligenter Umgang mit Süßem	168		Suppen	295
3.5.12	Trinken, Trinken, Trinken – aber das Richtige.	180		Salate	301
3.6	Der richtige Rhythmus bei den Mahlzeiten	190		Hauptgerichte.	316
3.7	Bewusstes Essen ist aktive Gesundheitspflege	194		Süße Haupt- und Zwischenmahlzeiten	360
				Kuchen	370
				Rezeptübersicht	377
				Rat und Tat	379
				Register	380
				Abkürzungsverzeichnis	381

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

eine „gute Figur“ gehört heute mehr denn je zu den Anforderungen unserer Gesellschaft. Viele, die es nicht schaffen, diesem Ideal zu entsprechen, sind mit ihrer Figur unzufrieden und leiden an der Abweichung vom sogenannten „Idealgewicht“. Viele Übergewichtige fühlen sich sogar als Menschen zweiter Klasse, da ihnen mangelnde Willensstärke unterstellt wird und sie somit für ihren Erfolg im Berufsleben häufig viel mehr Einsatz beweisen müssen als ihre schlanken Kollegen.

Auch wenn die Figur stimmt, leben viele Schlanke, ebenso wie Übergewichtige, von einer Diät zur nächsten und führen einen ständigen Kampf gegen den Heißhunger. Allen gemeinsam ist der Wunsch nach einem „normalen Essverhalten“ – ohne Selbstkasteiung und Schuldgefühle. Sie alle möchten ihr Essen einfach nur genießen.

Mit meinem Buch möchte ich Sie dazu ermuntern, diesen Wunsch auch wirklich umzusetzen und ein neues Verständnis für den eigenen Körper zu entwickeln. Es handelt sich um ein Lebens- und Ernährungskonzept, das Sie darin unterstützt, Körper, Geist und Seele in eine harmonische Einheit zu bringen.

Im Vordergrund steht die Motivation zu einer gesunden und aktiven Ernährungs- und Lebensweise im Zusammenhang mit einem gezielten Mental- und Bewegungstraining und einer professionell angeleiteten Heilfastentherapie. Diese trägt ganz wesentlich dazu bei, die eingefahrenen Muster zu unterbrechen und das Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil zu schärfen. Auf diese Weise wird es Ihnen gelingen, Barrieren auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht Schritt für Schritt aus dem Weg zu



Peter Faulstich

räumen. Ich spreche hier ganz bewusst vom Wohlfühlgewicht. Ein Gewicht, das fern jedes Modediktats genau dort liegt, wo Sie sich persönlich körperlich und seelisch wohl fühlen. Es ist keineswegs immer das Gewicht, das Partner, Kollegen, Freunde, Chefs oder Tabellen für ideal halten.

Mir liegt am Herzen, dass Sie das von Ihnen gewünschte Wohlfühlgewicht erreichen und auch langfristig halten. Dies er-

fordert eine intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit, den individuellen Problemen und Gefühlen sowie dem Essverhalten. Nur so können Sie die Ursachen für Ihre Gewichtsprobleme erkennen und verändern. Es lohnt sich bei der Qualität der Lebensmittel genauer hinzuschauen, wenn Sie sich in Ihrem Körper wohl und leistungsfähig fühlen wollen. In den einzelnen Kapiteln werden Sie genau erfahren, worauf es ankommt. Darüber hinaus biete ich Ihnen im Rahmen eines vierwöchigen Ernährungsplans eine genaue Anleitung und vielfältige Tipps, die Ihnen die Umsetzung meiner Empfehlungen auch im Berufsleben mit einem akzeptablen Zeitaufwand ermöglichen. Ein gesunder Lebensstil ist kein Zeiträuber. Im Gegenteil, er verhilft Ihnen bei der Umsetzung Ihrer Ziele zu mehr Effektivität.

Ich möchte Ihnen bewusst machen, dass es zum erfolgreichen Abnehmen notwendig ist, realistische Ziele zu formulieren, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse ernst zu nehmen und ein positives Lebensgefühl zu entwickeln. Viele Menschen essen zur Beruhigung oder Ablenkung oder benutzen Essen als Stimmungsaufheller. Essen ist ein sehr beliebter Er-



satz für emotionale Bedürfnisse, befriedigt werden sie dadurch allerdings noch lange nicht. Oder geht es Ihnen tatsächlich besser, wenn Sie nach einem stressigen Arbeitstag oder einer Auseinandersetzung mit dem Chef im Eiltempo eine Tafel Schokolade verschlingen? Werden derartige Verhaltensweisen zur Regel, entstehen vielmehr körperliche Beschwerden und Gewichtsprobleme, die den seelischen Hunger durch die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper verstärken. Der damit verbundene Leidensdruck führt viele Betroffene in einen aus Diäten, Verzicht, Kalorienzählen, ständigem Wiegen und Jojo-Effekten bestehenden Teufelskreis. Aber auch die ganze Palette an Pulvernahrungen, Schlankmachern, Diuretika (wasserausscheidenden Mitteln), Appetitzüglern und Abführmitteln wird dem Problem Übergewicht in keiner Weise gerecht. Vieles von dem, was zum schnellen Abnehmen angeboten wird, ist gesundheitlich sogar bedenklich oder gefährlich. Beim Fett absau-

gen handelt es sich z. B. nicht, wie häufig in Frauenzeitschriften dargestellt, um eine kleine Routinebehandlung beim Schönheitschirurgen, sondern um einen massiven Eingriff, der sehr viel fachliche Kompetenz erfordert. So kommt es immer wieder zu inneren Blutungen, Gefäßverschlüssen, verletzten inneren Organen und lebensgefährlichen Infektionen. Diese Problematik fasst der Plastische Chirurg Dr. Hans Ulrich Steinau wie folgt zusammen: „Wenn man die Schadensfälle sieht, fasst man sich an den Kopf, was da läuft.“ Die immer größer werdende Nachfrage nach „Schönheitsoperationen“ bis hin zu Magenverkleinerungen zeigt aber auch, unter welchem starkem emotionalen Druck Übergewichtige stehen.

Tatsache ist, dass es für die meisten Menschen extrem schwierig ist, ihre Ernährungs- und Lebensgewohnheiten zu verändern. Aber warum eigentlich? Was hält uns davon ab, uns täglich eine halbe Stunde zu bewegen, ein gesundes Essen zu kochen und neben den beruflichen Anforderungen auch unsere persönlichen Bedürfnisse im Auge zu behalten? Sie sind der Kapitän und bestimmen, wohin Sie in Ihrem Leben steuern! Schaffen Sie sich die Freiräume, die Sie für Ihren Erfolg brauchen. Langfristig erfolgreich abzunehmen ist kein Spaziergang, sondern ein Zehnkampf. Sie müssen sich in verschiedenen Disziplinen fit machen und diese mit Begeisterung ausüben. Zum Erfolg gehört Geduld, Ausdauer, mentale Stärke und regelmäßiges Training – also die Bereitschaft, für den Erfolg aktiv etwas zu tun. Mit der Tüte Chips vor dem Fernsehen stellt sich kein Erfolg ein! Im Sport ist es nicht anders als bei der Umsetzung persönlicher Ziele. Gehen Sie erst gar nicht davon aus, dass es eine schnelle Lösung oder ein Patentrezept für die schlanke Linie gibt! Die Ursachen sind vielfältig und außerdem in ihrem Stellenwert bei jedem unterschiedlich bedeutsam. Die überflüssigen Pfunde schmelzen nicht einfach so dahin, wie es von der Werbung propagiert wird.

Eine gute Figur, gesundes Aussehen sowie körperliche und geistige Fitness sind nur mit einer bewussten Ernährung zu erreichen. Mit

diesem Ziel habe ich speziell für Übergewichtige eine „stoffwechselaktive Vollwertkost“ entwickelt. Wenn Sie die vorgestellten Rezepte als Bereicherung erfahren und diese Ihnen zu mehr Lebensenergie verhelfen, dann bedeuten die Veränderungen keinen Verzicht. Sie werden sogar erleben, dass Sie Ihren Genuss steigern. Werden Sie zum Gourmet! Dazu bedarf es keiner großen Mengen, aber Qualität. Verbinden Sie mit dem Essen die Vorstellung, dass es ein Teil von Ihnen wird. Frisch zubereitete Gerichte bieten weit mehr als ein bloßes Sattmachen mit Fertiggerichten. Gut essen macht Lebenslust! Gerade das ist es, was viele Übergewichtige wieder lernen müssen – Essen als etwas Positives zu empfinden, einen kreativen Umgang damit zu pflegen und es mit allen Sinnen zu genießen.

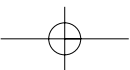
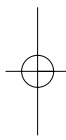
In meinen Seminaren und Beratungen werde ich immer wieder gebeten, meine Er-

fahrungen und Empfehlungen in schriftlicher Form zur Verfügung zu stellen. Mit dem vorliegenden Buch hoffe ich, jedem, der an seinen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten bzw. den daraus resultierenden Gewichtsproblemen etwas Grundlegendes verändern möchte, gerecht zu werden. Es richtet sich aber auch an all jene Menschen, die den in immer größerer Anzahl auftretenden Zivilisationskrankheiten vorbeugen möchten. Vorbeugung ist besser als Therapie – sowohl für die eigene Lebensqualität als auch das Wohlergehen unserer Gesellschaft. Möge Sie dieses Buch bei Ihrem persönlichen Weg zum Wohlfühlgewicht sowie bei dem Wunsch nach einem gesunden, langen und erfüllten Leben begleiten!

Peter Faulstich

Im Juli 2009





Geleitwort

Liebe Leserin, lieber Leser,



Karl F. v. Thurn und Taxis

„Der Mensch ist, was er isst“ lautet eine alte Lebensweisheit, die auf einen kurzen Nenner bringt, was den Autor dieses Buches zu seiner fachkundigen und am Ende auch lustvollen Reise auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht veranlasst hat. In der Malteser Klinik von Weckbecker begegnen wir täglich Menschen, die, wie wir selbst, zwischen gedankenloser Nahrungsaufnahme in der Hetze des Alltags und phasenweiser Selbstkasteiung hin und her schwanken. Letztere werden ausgelöst von unserem periodisch wiederkehrenden schlechten Gewissen, mit dem Ziel, kurzfristig lebensstilbedingte Fehlernährung zu korrigieren. Im Ergebnis bleibt unser körperliches Gleichgewicht ebenso auf der Strecke, wie unsere Haltung. Auf die kommt es aber an!

Aus seiner täglichen Erfahrung mit Patienten und Gästen der Malteserklinik, beschreibt

der Autor erfolversprechende Ernährungsstrategien und unterlegt sie mit praktischen, gut handhabbaren Umsetzungsempfehlungen. Dabei geht es ihm nicht nur um die Ernährung an sich, sondern vielmehr um die Einübung unseres Verhaltens und unserer Haltung im Ganzen. Weil wir so essen, wie wir sind und so sind, wie wir essen. Deshalb geht es auch nicht ohne Mühe und Disziplin, für die wir uns aber mit Lust belohnen sollen. Aus beidem können wir dann in ähnlich doppelbödiger Weise die Erkenntnis ziehen: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“.

In diesem Sinne wünsche ich den geeigneten Leserinnen und Lesern nicht nur eine interessante Lektüre, sondern auch praktische Erkenntnisse und eine lustbetonte Abkehr von unseren krankmachenden Gewohnheiten hin zu nachhaltiger Gesundheit an Leib und Seele.

Karl Ferdinand Prinz von Thurn und Taxis
selbstständig

Geleitwort

Liebe Leserin, lieber Leser,



Dr. med. Joachim Wernicke

kaum zwei Jahre nach dem Erscheinen dieses wertvollen Ernährungsbuches ist bereits die erste Auflage vergriffen. Der Anklang und die Begeisterung, mit der dieses Buch aufgenommen wurde, braucht keine Erklärung, der In-

halt spricht für sich. „Mein Weg zum Wohlfühlgewicht“ ist ein Kompendium aus Ökotrophologie, Physiologie, Psychologie und Kochkunst, das in dieser Form einmalig ist. Der Leser erkennt sich wieder in seinen Verhaltensmustern und lernt daraus, diese, falls nötig, zu ändern. Dadurch kommt diesem Ratgeber ein viel höherer Stellenwert als den herkömmlichen Ernährungs- und Kochbüchern zu.

Theorie und Praxis bilden in den einzelnen Kapiteln eine Symbiose, die in dem zeitgemäßen und zukunftsweisenden Konzept der „Stoffwechselaktiven Vollwertkost“ ihre Vollendung findet. Die in der Lebensmittelpyramide dargestellte Gewichtung der einzelnen Lebensmittelgruppen in Verbindung mit bestmöglicher Lebensmittelqualität, -kombination und -zubereitung ermöglicht ein Sich-Sattessen ohne Angst vor einer zu hohen Kalorienaufnahme: Der Stoffwechsel kommt in Schwung, die Pfunde purzeln und die Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit nimmt spürbar zu. Jeder, der diese Ernährung mithilfe des ausführlichen Rezeptteils ausprobiert und am eigenen Gaumen erlebt, wird feststellen, dass der Weg zum Wohlfühlgewicht mit Genuss und Spaß am Essen sowie einem positiven Lebensgefühl viel leichter zum Ziel führt. Vor allem, wenn die lei-

dige Diätmentalität mit ihren Stolpersteinen wie strikten Verboten, unentwegtem Kalorienzählen und unrealistischen Zielvorstellungen durch eine Neuorientierung im Denken ersetzt wird.

Peter Faulstich empfiehlt dem Leser, sich selbst gegenüber eine liebevolle, durch Selbstwertgefühl und Selbstakzeptanz bestimmte Beziehung zu entwickeln. Insbesondere sollten die inneren Einstellungen in verschiedenen Lebenssituationen bewusster wahrgenommen werden. Denn diese entscheiden darüber, wie wir uns im täglichen Leben fühlen und verhalten – auch hinsichtlich unserer Ernährung. Deshalb ist es allzu gut nachvollziehbar, dass Gewichtsprobleme und sich daraus entwickelnde Stoffwechselerkrankungen entsprechend dem Plädoyer des Autors nur als harmonische Einheit von Körper, Geist und Seele sowie durch die intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit gelöst werden können.

Diesem Grundsatz folgend wurde die zweite Auflage durch ein ganzheitlich orientiertes Konzept für Typ-2-Diabetiker ergänzt, was bei der rasanten Zunahme an zuckerkranken Patienten in der ganzen Welt von besonderer Bedeutung ist. Es beinhaltet nicht nur erfolversprechende Empfehlungen zur Verbesserung oder Normalisierung der Blutzuckerwerte, sondern auch hinsichtlich erhöhter Blutdruck-, Blutfett- und Harnsäurewerte. Während die erhöhten Blutdruck- und Blutfettwerte Hauptursachen für die Arteriosklerose des Herz-Kreislauf-Systems darstellen, können bei erhöhten Harnsäurewerten durch die Ablagerung von Harnsäurekristallen Nieren und Gelenke langfristig in ihren Funktionen beeinträchtigt werden.

Die Ernährungstipps von Herrn Peter Faulstich verstärken die Wirkung wertvoller

Pharmaka. Gezielt eingesetzt können sie sogar bei geringer Ausprägung der angesprochenen Erkrankungen die oralen Medikationen deutlich vermindern oder vielleicht sogar ersetzen. Damit eröffnet der Autor Betroffenen die Chance, aktiv an ihrer Gesundheit und der Vermeidung von Spätschäden mitzuwirken, um auf diese Weise langfristig eine bestmögliche Lebensqualität sicherzustellen.

Wir alle wissen, wie schwer es ist, Gewohnheiten, vor allem hinsichtlich der Ernährung, zu verändern. Dazu bedarf es Zeit, Zeit zum Kennenlernen einer gesundheitsfördernden Ernährungs- und Lebensweise, aber auch zum Reflektieren über eigene Lebensinhalte und -ziele sowie persönliche Bedürfnisse.

Zur Auseinandersetzung mit sich selbst möchte dieses Buch anregen. Es ermuntert dazu, die täglichen Aktivitäten mehr nach den eigenen Prioritäten und Begabungen auszurichten, um so dem emotionalen Heißhunger ursächlich zu begegnen. Gleichzeitig lernt der Leser bewährte Strategien kennen, die ihm bei der Veränderung eingefahrener Gewohnheiten zu mehr Effektivität verhelfen. In diesem Sinne wird auch eine Heilfastentherapie angesprochen, die wir in der Malteser Klinik von Weckbecker seit über 50 Jahren als eine intensive Form der Selbsterfahrung und -veränderung er-

leben und die Krankheitsursachen und Heilungshindernissen auf körperlicher und geistig-seelischer Ebene den Nährboden entzieht.

Das vorliegende Werk betrachte ich als einen äußerst nützlichen Ratgeber, der beim Lesen durch seine vielfältigen, fundierten Informationen weiterbildet, zu Veränderungen des Lebensstils motiviert und durch die Fülle an praktischen Tipps zur Gesundheitsförderung jedes einzelnen Lesers beiträgt.

Die Malteser Klinik von Weckbecker ist stolz auf ihren Diplom-Ökotrophologen Herrn Peter Faulstich, der in zahlreichen Vorträgen, Gesprächsrunden, Einzelberatungen und Lehrküchenveranstaltungen unsere Patienten mit großem Engagement und Erfolg zu einer besseren, gesünderen und sinnstiftenden Veränderung ihrer Ernährungs- und Lebensweise führt.

Möge die zweite Auflage noch mehr Leser finden als die erste und so zum Segen für denkbar viele Menschen werden.

Dr. med. Joachim Wernicke

Ärztlicher Leiter der Malteser Klinik von Weckbecker
Internist-Gastroenterologe,
Naturheilverfahren, Homöopathie,
Umweltmedizin

Geleitwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

was gibt es seit Jahrzehnten nicht alles zum Thema „Normalgewicht/Idealgewicht/Wohlfuehlgewicht“ zu lesen! Ob in Illustrierten oder diversen Ratgebern oder Volkshochschulkursen – es werden immer wieder neue Theorien, Tipps und Methoden propagiert. Diese Tatsache allein zeigt: der Stein der Weisen ist offenbar noch nicht gefunden worden. Setzen die einen auf alle möglichen diätetischen Klimmzüge, schwören andere auf die Bewegung, wieder andere betonen, vor allem die Psyche sei entscheidend für die Frage, ob jemand an Übergewicht leide oder nicht. Zahlreiche Bücher bestehen aus vielen bunten Bildern und vergleichsweise wenig Text mit noch weniger Substanz.

Betroffene wissen: Die Ernährung umzustellen, sich mehr zu bewegen ist das eine. Es im Alltag, vor allem bei einem stressgeplagten Berufsdasein auch durchzuhalten ist etwas ganz anderes.

Das vorliegende Buch von Peter Faulstich analysiert und synthetisiert die verschiedenen Aspekte und Fragestellungen rund um das Körpergewicht zu einem Gesamtwerk. Zunächst die Erkenntnis: mit Diäten im herkömmlichen Sinne und Kalorienzählen ist es meistens nicht getan. Am Anfang hat die Bewusstmachung zu stehen, die von Selbstakzeptanz und Selbstachtung gekennzeichnet ist. Darauf lässt sich eine Art Generalstabsplan aufbauen, der moderne ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse berücksichtigt. Wer nicht lernt loszulassen, wird – ähnlich wie der chronisch Verstopfte – niemals ein normales Körpergewicht bzw.



Dr. med. Rainer Matejka

einen normalen Stuhlgang erreichen können. Wer dies jedoch schafft, wird durch eine Optimierung seiner Ernährungsweise weniger Verzicht üben müssen als vielmehr neues entdecken und erkennen, dass eine gesunde Ernährung obendrein auch schmackhafter ist.

In diesem Sinne beschreibt das Buch eine ganze Fülle hoch interessanter ernährungswissenschaftlicher Fragestellungen, wobei besonders auch moderne Erkenntnisse und Trends berücksichtigt werden – vom glykämischen Index, Natrium-Kalium-Verhältnis zu den sekundären Pflanzenstoffen und dem richtigen Trinken. Kein relevanter Themenbereich bleibt ausgespart. Das besonders Beeindruckende dabei: Nie erfolgt die Darstellung doktrinär, sondern immer abwägend unter Berücksichtigung von Praktikabilität und medizinischer Sinnhaftigkeit.

Sicherlich mag ein unerfahrener Laie sich mit dem einen oder anderen Fachbegriff noch etwas schwer tun. Doch wer etliche Diäten bereits ausprobiert hat, ist kein Laie im engeren Sinn mehr, sondern ein Stück weit für sich selbst bereits Fachmann geworden.

Das vorliegende Buch „Mein Weg zum Wohlfuehlgewicht“ ist für mich das mit Abstand beste und kompetenteste Buch zu dieser Thematik, das ich kenne. Es eignet sich auch und besonders für Menschen, die im Hinblick auf ihr Körpergewicht längst die Flinte ins Korn geworfen haben.

Dr. med. Rainer Matejka

Facharzt für Allgemeinmedizin –
Naturheilverfahren

Exp. für biol. Medizin (Univ. Mailand)

Chefredakteur „Naturarzt“



Teil 1

**Auf den Lebensstil
kommt es an!**



1 Dick durch Diätmentalität

Das Schwierigste an einer langfristig erfolgreichen Gewichtsabnahme ist nicht das eigentliche Abnehmen, sondern das anschließende Halten des Gewichts. Grund dafür ist, dass die meisten Übergewichtigen nur das Symptom Übergewicht verändern wollen. Die für den langfristigen Erfolg notwendige konsequente Auseinandersetzung mit den zugrunde liegenden Ursachen (Abb. 1) wird dagegen gescheut. Diese Vorgehensweise entspricht dem allgemeinen Bedürfnis nach einfachen und schnellen Lösungen, programmiert aber bei dem vielschichtigen Problem Übergewicht langfristige Misserfolge vor. Hier liegt das Kernproblem bei

vielen Übergewichtigen, die auf eigene Faust mithilfe von Medikamenten, Pulvernahrungen, FdH oder Diäten Gewichtserfolge zu erzwingen versuchen.

Schlankheitsmittel – Profitgier löst keine Gewichtsprobleme

Den Traum von der guten Figur macht sich ein riesiger Markt an Schlankheitsmitteln und Diäten zunutze. Besonders da, wo schnelle Gewichtserfolge versprochen werden, sollten Sie den Produkten oder Methoden mit einer ordentlichen Portion Misstrauen begegnen. In der Regel geht es um den schnellen Euro. Erst

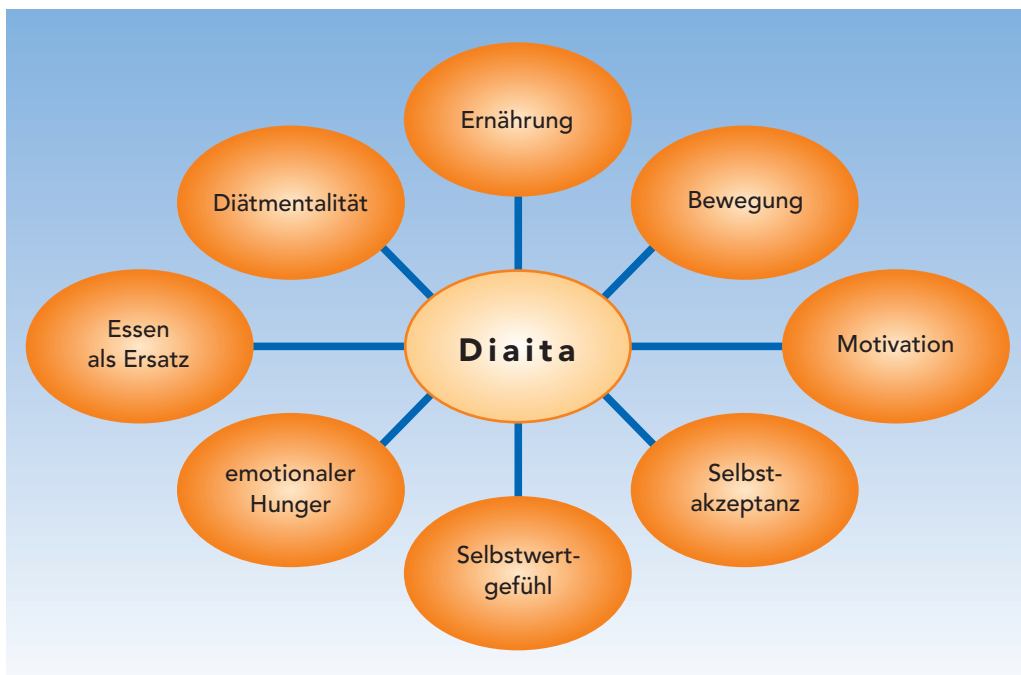


Abb. 1: Individuelle Ursachen erkennen und verändern.

Diäita: Die Lehre von der Pflege, Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit im ganzheitlichen Sinn.

werden die Lebensmittel durch übertriebene industrielle Be- und Verarbeitungsprozesse in ihrem ernährungsphysiologischen Wert so verändert, dass gesundheitliche Probleme im Allgemeinen und Gewichtsprobleme im Besonderen mittlerweile ca. 50 % aller Erwachsenen und auch jedes fünfte Kind in Deutschland betreffen. Dann werden für viel Geld offensiv Lösungen vermarktet, die in Wirklichkeit nichts anderes als Scheinerfolge bewirken.

Die Hersteller von Schlankmachern werben beispielsweise mit Erfolgsgarantien und dem Märchen, dass man an seinem Lebensstil, seiner körperlichen Aktivität und an den Ernährungsgewohnheiten nichts zu ändern brauche. Solche Verkaufsstrategien entsprechen vielleicht den Wünschen vieler Übergewichtiger, aber die perfekte Schlankheitspille ist und bleibt Wunschdenken. Die Figur entwickelt sich nicht so, wie es in Fotomontagen suggeriert wird. Diejenigen, die sich als „Versuchskaninchen“ missbrauchen lassen, sind nach der anfänglichen Euphorie nicht selten frustriert. Spezielle Medikamente zum Abnehmen sollten nur in absoluten Ausnahmefällen und unter ärztlicher Aufsicht eingenommen werden, da zum Teil schwerwiegende Nebenwirkungen wie z. B. Herzrhythmusstörungen und sogar psychische Veränderungen nachgewiesen wurden.

Die gesundheitlichen Bedenken gegen den Einsatz von Schlankmachern und Medikamenten machen sich die Hersteller von Pulvernahrung zu Nutze. Mit ein bisschen Eiweiß- und Milchpulver, einer ordentlichen Portion an Aroma- und Geschmacksstoffen und ein paar Vitamin- und Mineralstoffzusätzen bekommt das ganze Präparat den Hauch eines gesunden Lebensmittels, geschmackliche Akzeptanz und Vielfalt: Erdbeeraroma, Himbeeraroma, Vanillearoma – eben das, was Ihnen gerade Appetit macht. Nur hat es sich gezeigt, dass die meisten vom künstlichen Geschmack irgendwann die Nase voll haben und sich wieder nach einer gewissen Esskultur sehnen!

Diäten – vom Übergewicht zum Schwergewicht

Ähnlich frustrierend sind die Erfolgsbilanzen von Diäten. Auswertungen haben ergeben, dass mithilfe von Diäten bei einer von 100 Personen langfristige Erfolge auftreten. Bei den meisten geht das Gewicht sogar nach oben. Diäten sind daher zum Abnehmen ungeeignet. So erlebe ich es in meinen Seminaren zur Gewichtsregulation seit über 17 Jahren in jeder Einführungsrunde. Die Teilnehmer beschreiben eine nicht enden wollende Zahl von ausprobierten Diäten. Das Ergebnis: Starke Gewichtsschwankungen mit der Tendenz zu einem immer höheren Gewicht – je nachdem, ob gerade Verzicht oder Schlemmen angesagt ist. Viele haben sich sogar von ein paar Pfunden zu viel zu einem echten Schwergewicht „diätet“. Warum ist das so? Bedeuten ein paar Kilogramm weniger auf der Waage wirklich Erfolg? Was ist überhaupt Erfolg? Sagt uns die



Waage, ob wir erfolgreich sind oder nicht? Etwa nach dem Motto: Je schneller die Pfunde purzeln, desto besser!? Sind es unsere Willenskraft und Selbstbeherrschung, die auf dem Weg zur schlanken Linie immer wieder schlapp machen? Um diese Fragen beantworten zu können, möchte ich im Folgenden die Problematik von Diäten erläutern.

1.1 Diäten und Vitalstoffmangel aktivieren Ihr Energiesparprogramm

Mangel im Überfluss

Fettpolster sind in der Regel das Ergebnis einer Fehlernährung über mehrere Jahre oder Jahrzehnte. Ernährungsprotokolle von Übergewichtigen zeigen fast immer eine relativ fett-, zucker-, eiweiß- und salzreiche Ernährung mit einem geringen Anteil an hochwertigen pflanzlichen Lebensmitteln, die von Natur aus eine sehr hohe Dichte an Vitalstoffen (Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen) im Verhältnis zur zugeführten Energiemenge aufweisen. Eine hohe Energieaufnahme deutet dagegen darauf hin, dass es um lebensnotwendige Vitalstoffe und wichtige gesundheitsfördernde Pflanzenstoffe schlecht bestellt ist. 500 g Gemüse bieten mehr gesunde Mitbringsel als ein Schokoriegel, zwei Pralinen oder zehn Gramm Fett – alle haben aber in etwa 100 kcal. Wenn Sie nach dem Prinzip FdH die Nahrungsmenge reduzieren und keinen besonderen Wert auf die Qualität der verbleibenden Nahrung legen, können Sie keine Wunder bezüglich Ihrer Leistungsfähigkeit und Vitalität erwarten. Ihnen fehlt schlicht die Kraft und Energie, um für die schlanke Linie aktiv zu werden.

Anfangs motiviert – später frustriert

Glaubt man der Anzeige der Waage, sind Diäten bei den meisten mit guten „Anfangserfolgen“ verbunden. Dadurch lassen sich viele täuschen. Mit zunehmender Dauer der Diät nimmt aber der Kalorienbedarf in Abhängigkeit von Kalo-

rienreduktion, körperlicher Aktivität und Nährstoffangebot bis zu 30 % ab. In Extremfällen sogar noch mehr, wenn ich die Auswertung der Ernährungsprotokolle meiner Patienten zugrunde lege. Manche leben mehrere Wochen nach 1000-Kalorien-Plänen, mit dem Ergebnis, dass die Waage ein paar Gramm weniger anzeigt! Hier wird der Frust bzw. das damit verbundene „Frustessen“ vieler Übergewichtiger verständlich. Der Körper schaltet in den mageren Zeiten auf sein körpereigenes Energiesparprogramm. Dieses wird aktiviert, wenn infolge einer qualitativ minderwertigen Ernährung, die überhaupt erst Gewichtsprobleme verursacht, dem Körper die Nähr- und Vitalstoffreserven für die Aufrechterhaltung lebenswichtiger Stoffwechselprozesse fehlen. Das hat der Mensch in seiner Entwicklungsgeschichte zur Genüge lernen müssen, denn die Töpfe waren das ganze Jahr hindurch nie so prall gefüllt wie heute. Es gab immer magere Zeiten im Jahreszyklus, auf die sich unser Körper bis heute bestens eingestellt hat. Schon zehn Kilogramm Fettgewebe speichern auf engstem Raum ca. 70.000 kcal. Diese Energiemenge reicht den meisten Übergewichtigen bequem für 40 Tage, und auch bei den Vitalstoffen kann der Körper Vorräte anlegen, um Zeiten mit geringerer Versorgung schadlos zu überbrücken. Nur muss es zwischen den mageren Zeiten auch Phasen mit einem üppigen Vitalstoffangebot geben, damit der Körper Reserven anlegen kann.

Ein System der biologischen Anpassung

Wie perfekt und faszinierend das „System“ Mensch organisiert ist, wird daran deutlich, dass die Zellen über Gewebshormone miteinander kommunizieren und über spezielle Informationseinheiten den Zellkern, den „Manager“ der Zelle, laufend über die aktuelle Versorgung mit Vitalstoffen informieren. Über winzige Kanäle tauschen die Zellen sogar untereinander Vitalstoffe aus. Das Gemeinwohl des Körpers geht über Einzelinteressen. Sind die Zelldepots insgesamt erschöpft, dann werden auch andere Bezugsquellen, wie z. B. das Knochensystem oder die Zahnschmelzsubstanz als Mine-

ralstoffreserve angezapft. Zuvor versucht der Körper jedoch zu sparen. Intelligenter wie er ist, fährt er all die Stoffwechselforgänge herunter, die für uns keine lebenswichtige Funktion erfüllen bzw. Luxus darstellen. Das können Sie in Form von Müdigkeit und allgemeiner Antriebschwäche spüren. Es geht ums Überleben. Überleben heißt in diesem Fall, weniger aktiv sein bzw. weniger verbrennen. Das ist wie bei einem Autofahrer, dessen Spritanzeige warnend blinkt, obwohl noch 50 Kilometer bis zur nächsten Tankstelle zu bewältigen sind. Sicher startet der Fahrer in dieser Situation keine energieaufwendigen Überholmanöver. Da Sie einen Reservestoff Treibstoff in Form Ihrer Fettpolster dabei haben, brauchen Sie sich um Ihre Energieversorgung keine Gedanken zu machen. Was Sie brauchen, das sind die in einer gesunden Ernährung enthaltenen Vitalstoffe, damit Ihr Stoffwechsel in Schwung kommt und die Vorräte in der gut gefüllten Speisekammer verbrennen kann!

1.2 Diäten provozieren Heißhunger

Während einer Diät wird in der Regel auf das verzichtet, was normalerweise gerne gegessen wird. Diese Einschränkungen bewirken, dass unsere Gedanken ständig ums Essen kreisen und ihm unbewusst einen höheren Stellenwert einräumen. Mit zunehmender Dauer der Diät wird das Gefühl von Verzicht bzw. die Lust auf Verbotenes immer stärker. Kommen Sie diesem Bedürfnis nicht nach, dann bewirkt all das, was Sie quasi als Ersatz essen, keine Befriedigung der Esslust. Folglich haben Sie ständig Appetit und essen irgendwelche Kleinigkeiten. Ein paar süße Riegel, die Reste aus der Frühstücksbox der Kinder oder ein bisschen von dem beim Abendessen liegen gebliebenen Käse. Sie entwickeln sich zum Resteverwerter. Aber gerade die kleinen Häppchen zwischendurch sind zu viel. Sie bewirken letztendlich eine höhere Kalorienaufnahme, als wenn Sie

gleich die Lebensmittel Ihrem Appetit entsprechend auswählen. Zudem besteht die Gefahr, dass Sie sich noch am Abend den Magen mit dem vollschlagen, worauf Sie den ganzen Tag verzichtet haben. Viele halten den Verzicht auch tage- oder sogar wochenlang durch. Aber irgendwann erleben fast alle die kleinen oder großen „Essanfälle“. In der Ernährungsberatung heißt es dann immer: „Ich habe gesündigt! Ich musste einfach mal schlemmen.“ Die Patienten beschreiben einen unwiderstehlichen Heißhunger nach den „verbotenen“ Lebensmitteln. Manchmal gehen Sie durch regelrechte „Heißhungerphasen“ oder „Schlemmphasen“. Sie machen oftmals innerhalb kurzer Zeit die mit viel Willenskraft erkämpften Gewichtserfolge zunichte (Abb. 2). Heißhunger- oder Schlemmphasen sind somit die logische Konsequenz auf die durch die Diät erzwungenen Entbehrungen.

Versuchen Sie als Tortenfan einmal nach mehreren Wochen Abstinenz, trotz aller guten Vorsätze, bei der Geburtstagsparty darauf zu verzichten. Das gelingt selten. Wahrscheinlicher ist, dass Sie nach der anfänglichen Zurückhaltung eine regelrechte Gier danach entwickeln und in kürzester Zeit das nachholen, was Sie sich in den Wochen zuvor verboten haben. An Ihrer Reaktion erkennen Sie, wie weit Sie in das Diätendenken verstrickt sind. Machen Sie sich Vorwürfe oder sehen Sie über den Gaumenschmaus mit einem kleinen Lächeln hinweg? Hand aufs Herz – das Leben würde weniger Spaß machen, wenn wir bei einer so angenehmen Sache wie dem Essen manchmal nicht ein bisschen unvernünftig wären! Die kleinen Ausrutscher verzeiht uns unser Körper. Was er uns nicht verzeiht, ist, wenn Sie sich wegen ein paar Stückchen Kuchen Vorwürfe machen.

Vorwürfe, ein schlechtes Gewissen und Schuldgefühle helfen nicht weiter

Solche Gefühle helfen Ihnen nicht bei Ihrem Wunsch, das nächste Mal anders zu handeln. Sie führen vielmehr dazu, dass die meisten Übergewichtigen nun mit noch mehr Willens-

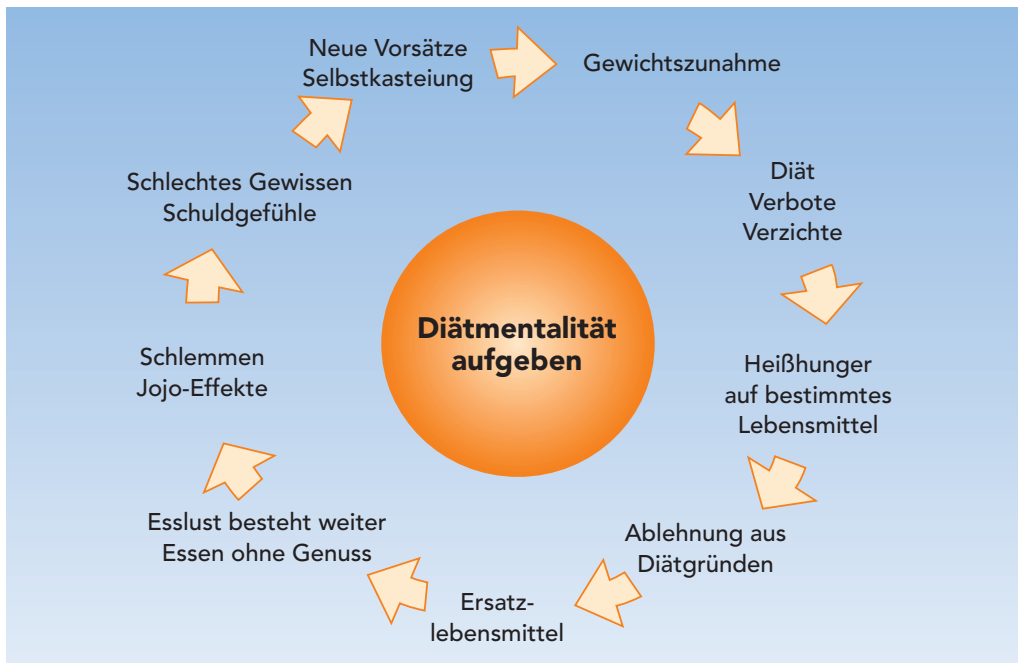


Abb. 2: Jojo-Effekt – eine Folge von Verboten?

kraft und Selbstbeherrschung neue Vorsätze umzusetzen versuchen. Nach einem „misslungenen“ Wochenende sehen Sie Ihre Rettung in der nächsten Woche. Ab Montag möchten Sie sich genau nach Ihrem Diätplan richten. Das ist bewundernswert, aber die falsche Entscheidung!

Noch stärkere Einschränkungen verstärken das Gefühl von Verzicht, sodass die nächsten Heißhungerphasen nur eine Frage der Zeit sind. Indem Sie die Esskontrolle weiter verschärfen, provozieren Sie regelrecht Essanfälle, und wieder macht der Jojo-Effekt Ihre Anstrengungen zunichte. Jetzt nur noch ein bisschen schneller, weil der Körper sein Energiesparprogramm voll aktiviert hat. Die Gunst der Stunde nutzt er gnadenlos aus, um seine Speicher für die nächsten „Notzeiten“ aufzufüllen. Wenn Sie sich auf die Waage stellen, werden Sie wütend, beschimpfen sich oder reagieren mit Selbstverachtung. Andere sind verzweifelt und hilflos oder haben vom Thema Diät endgültig genug. Letzteres möchte ich jedem wünschen!

Lust auf Verbotenes

Denken Sie darüber nach: Sie sind gierig auf Kuchen, weil Sie ihn sich wochenlang verboten haben. Oder Sie gehen davon aus, dass Sie ihn im Rahmen Ihrer Diät die nächsten Wochen nicht essen können. Egal wie Sie es drehen, immer bedeutet der Geburtstag mit dem verführerischen Angebot aus der Sicht Ihres Diätzeigefingers eine Art „Henkersmahlzeit“. Besser ist es doch, sich als Kuchenliebhaber zu einer gemütlichen Tasse Kaffee von Zeit zu Zeit ein Stückchen zu gönnen. Zudem kann Kuchen ein schmackhaftes und hochwertiges Lebensmittel sein. Wenn Sie ihn jederzeit essen können, dann gibt es keinen Grund, ihn auf Vorrat zu essen! Auf andere kalorienreiche Verführer trifft das natürlich ganz genauso zu. Heißhunger auf Schokolade, Eis oder Pizza haben wir meist dann, wenn wir sie uns nicht zugestehen. Und wenn wir sie essen, dann geht das meist so schnell, dass wir den Geschmack kaum wahrnehmen. Probieren Sie es einmal anders. Essen Sie Ihre heimlichen Verführer,



aber in kleinen Mengen, ganz bewusst und ohne schlechtes Gewissen (siehe Übung 1). Mit der Umstellung der Ernährung bzw. Ihres Geschmacksempfindens wird der Heißhunger auf diese Produkte von ganz alleine abnehmen. Nicht weil Sie sich dazu zwingen, sondern weil Sie das angenehme Körpergefühl nach einem gesunden Essen nicht mehr missen möchten.

1.3 Diäten – ein hohes Risiko für das psychische Wohlbefinden

Eine wesentliche Ursache für die völlig unbefriedigenden Langzeiterfolge von Übergewichtigen liegt also – wie in Kapitel 1.2 beschrieben – in einer insgesamt falsch verstandenen Diätmentalität! Diese verhindert nicht nur langfristige Erfolge, sondern ist bei genauerer Betrachtung mit einem hohen Risiko für das psychische Wohlbefinden verbunden. Jeder gescheiterte Diätversuch stellt einen schmerzhaften Tritt gegen das eigene Selbstwertgefühl dar, denn die Betroffenen führen die Misserfolge nicht auf das Prinzip Diät zurück, sondern auf mangelnde Willensstärke und Selbstbeherrschung. Das bekommen Übergewichtige immer wieder signalisiert: „Sie müssten nur rich-

Übung 1:

Mit allen Sinnen genießen

Essen Sie als Liebhaber von Schokolade ein oder zwei Stückchen genau so, wie ich es im Folgenden beschreibe. Die Übung können Sie genauso auf andere „Köstlichkeiten“ übertragen. In Seminaren führen derartige Erfahrungen häufig zu Aha-Effekten, die den bleibenden Eindruck hinterlassen: Weniger kann auch manchmal mehr sein!

Legen Sie ein Stückchen Schokolade z. B. beim Kaffee neben Ihre Tasse. Was geht in Ihnen vor? Möchten Sie das Stückchen Schokolade sofort in den Mund nehmen? Nein – warten Sie noch einen Moment! Wie sieht das Stückchen Schokolade aus? Wie fühlt es sich an, riecht es gut und haben Sie richtigen Appetit darauf? Wann haben Sie diesen Schokoladenduft das letzte Mal bewusst wahrgenommen? Nehmen Sie nun die Schokolade in den Mund und genießen Sie mit allen Sinnen. Bewegen Sie die Schokolade hin und her, bis sie zu schmelzen beginnt. Versuchen Sie einmal mit der Zunge herauszufinden, an welcher Stelle die Schokolade am besten schmeckt. Genießen Sie das spezifische Aroma der Schokolade. Genießen Sie, wie die Schokoladencreme auf Ihrer Zunge verläuft und Ihren Gaumen verwöhnt. Wollen Sie die Schokolade wirklich jetzt schon runterschlucken? Gerade jetzt, wo der Geschmack so richtig auf Ihrer Zunge verläuft? Nein! Warten Sie noch ein bisschen. Versuchen Sie die letzten Reste der Schokolade voll auszukosten.

Obwohl sich der Schokoladengeschmack immer mehr verflüchtigt, erinnern Sie sich so gut an den Duft und an den Moment des größten Genusses, als ob Sie die Schokolade noch in Ihrem Mund hätten.

tig wollen“. Doch leider klappt es trotzdem oft nicht oder nur sehr kurzfristig. Im Handumdrehen sind die mit viel Willenskraft abgehungen Pfunde wieder drauf, und Sie denken einmal mehr: „Mein Wille war eben nicht stark genug.“ Tatsächlich sind Übergewichtige selten willensschwach. Nur mit einer unvorstellbaren Willenskraft schaffen es einige Diätgläubige, sich zum Teil über Wochen und Monate nach strengen Diätplänen zu richten, Pulvernahrung einzunehmen oder das Essen in Gedanken an eine Kalorientabelle zu verspeisen. Da kommt der Genuss beim Essen wirklich ein bisschen zu kurz, und es liegt auf der Hand, dass sich der Körper gegen diese Form der Kasteiung wehrt. Glauben Sie mir, ich bin bestimmt nicht willensschwach, aber ich würde es keine Woche schaffen, nach einem Punkteschema die mir zugedachte Kalorienration zusammenzustellen.

In Teil II habe ich dem Wunsch unserer Gäste entsprechend einen Monatsplan entwickelt, der im Grunde ein eigenes Ernährungsprotokoll darstellt. Die einzelnen Tage habe ich entsprechend meinem verwöhnten Gaumen kreiert und die Gerichte neben einem normalen Arbeitstag zubereitet. Die als Beispiele zu verstehenden Tagespläne stellten für mich keine Diät, sondern Genuss pur dar, weshalb ich die Rezepte aufgeschrieben und zum Schluss berechnet habe. Diese ergaben geringe Kaloriengehalte, obwohl ich mich die ganze Zeit über wohl gesättigt und überaus leistungsfähig fühlte.

Mein Tipp: Genießen Sie sich schlank.

Lernen Sie aus Ihren Erfahrungen

Wagen Sie einen Sprung nach vorne, indem Sie in Zukunft Ihr Verhalten voll und ganz akzeptieren. Es ist absurd, sich für vergangene Handlungen schuldig zu fühlen. Wenn Sie die Tafel Schokolade aufgegessen haben, können Sie nichts mehr daran ändern. Viel wichtiger ist, dass Sie aus diesen Erfahrungen lernen. Sie gehören zum Erfolg dazu. Sie zeigen uns, wo wir noch an uns arbeiten müssen. Würde ein Kind, das Laufen lernt, nach jedem Sturz frustriert aufgeben, könnte es nie Laufen lernen. Erfolg heißt, es so lange zu probieren, bis es klappt. Letztendlich war jeder Sturz notwendig, um das nötige Feingefühl für die Koordination der einzelnen Muskelgruppen zu bekommen. Somit müssen wir auch unangenehme Erfahrungen machen, um zum Erfolg zu kommen. Aus schwierigen Situationen lernen wir manchmal mehr, als wenn alles halbwegs erträglich abläuft. Gerade dadurch werden die für unsere persönliche Entwicklung notwendigen Entscheidungen hinausgezögert oder nicht mit der notwendigen Konsequenz getroffen.

Statt Selbstkritik zu üben sollten Sie über die Motivation nachdenken, die dazu geführt hat, dass Sie ein Stückchen Schokolade nach dem anderen aufgegessen haben. Ist es wirklich der Geschmack der Schokolade, der Sie reizt oder verbinden Sie mit der Schokolade ein Gefühl, nach dem Sie sich unbewusst sehnen? Wenn Sie das ergründen, was Ihnen fehlt, geben Sie sich in Zukunft auch die Chance, Ihre wahren Bedürfnisse zu erkennen bzw. an der richtigen Stelle mehr darauf zu achten (vgl. Kapitel 2.4, Abb. 6).

1.4 Diäten – schnelle Gewichts- erfolge sind Scheinerfolge

Realistische Zielvorstellungen fördern die Motivation

Sie sind der Steuermann Ihres Lebens. Niemand außer Ihnen selbst bestimmt, ob Ihre Bemühungen erfolgreich sind oder nicht. Wenn Sie sich beim Abnehmen maximal ein Pfund pro Woche vornehmen und dieses Ziel erreichen, dann sind Sie motiviert. Nehmen Sie sich dagegen ein Kilogramm vor und stellen nach der zweiten oder dritten Woche fest, dass es auf einmal viel langsamer geht, dann sind Sie frustriert. Sie sind frustriert, weil Sie die Messlatte zu hoch angesetzt haben. Unrealistische Erwartungen fördern langfristig eher eine Gewichtszunahme. Sie haben sich den „Rettungsring“ ja auch nicht in zehn Wochen angeeignet, sondern vielleicht in zehn Jahren „harter Arbeit“. Möglicherweise war es jeden Tag ein Spaziergang zu wenig bzw. ein Schokoladenriegel zu viel. Dieser entspricht etwa 100 kcal. Täglich 100 kcal über Ihrem individuellen Bedarf, und schon können Sie Silvester mit durchschnittlich 4 kg mehr feiern. Das sind in fünf Jahren 20 kg – definitiv ein Schokoriegel zu viel, wie immer er heißen mag. Somit muss man nicht immer die ganze Ernährung

auf den Kopf stellen. Auch kleine Veränderungen können langfristig sehr effektiv sein. Ein guter Esslöffel weniger Öl im Salat sind auch 100 kcal, bei denen Sie keinen Unterschied schmecken.

Spätestens im Frühjahr, wenn der Winter speck drückt, werfen Zeitungen und Lifestyle-Magazine ihre Netze aus. Diese wissen nur allzu gut, dass Sie sich in Ihrem Körper nicht wohl fühlen und eine leichte Beute sind! Der Köder: 20 kg in zehn Wochen. Wenn Sie nicht im Netz landen wollen, ist es vorteilhaft, sich über eine realistische Zielvorstellung Gedanken zu machen (siehe Tab. 1).

Ihr Kalorienbedarf: Körpergröße minus 100, und diesen Wert mit 28 (Personen mit geringem Energieumsatz) multiplizieren. Auf das Beispiel bezogen macht das 1960 kcal. Um ein Kilogramm Fettgewebe pro Woche abnehmen zu wollen, müssten Sie ca. 1200 kcal unter Ihrem täglichen Kalorienbedarf liegen, da der Körper selbst bei einem optimalen Trainingsprogramm ja niemals nur Fette verbrennt. Ohne Bewegungsprogramm bleiben also ca. 800 kcal/Tag und mit ca. 1100 kcal/Tag übrig. Sie müssten also Ihre gesamten Ernährungsgewohnheiten radikal verändern. Das ist ungefähr so, als ob Sie als geübter Spaziergänger morgen einen Marathon mitlaufen wollten.

Tabelle 1: Fettgewebe – mehr Energie als man denkt

Person	1,70 m, weiblich, 78 kg, ca. 10 kg Gewichtszunahme
Energiebedarf/Tag	1960 kcal bzw. 2300 kcal mit Bewegungsprogramm
Bewegung	4-mal/Woche eine Stunde Cardio-Training (entspricht Energieverbrauch von ca. 2400 kcal: 7 Tage = 340 kcal/Tag)
1 kg Fettgewebe	speichert 7000 kcal
Ziel	Abbau von 1 kg Fettgewebe pro Woche

Selbst in Kombination mit einem optimalen Trainingsprogramm baut mit Reduktionskost oder FdH kein Mensch 20 kg Fett in zehn Wochen ab, sofern Sie nicht Jan Ullrich heißen und 200 km Rad pro Tag fahren möchten. Das erreichen Sie nicht einmal, wenn Sie zehn Wochen fasten. Dabei werden pro Woche durchschnittlich 1,3 bis 1,5 kg Fettgewebe aus den Depots verbrannt, also knapp drei Pfund Butter oder 10.000 Kalorien.

Die Waage trügt

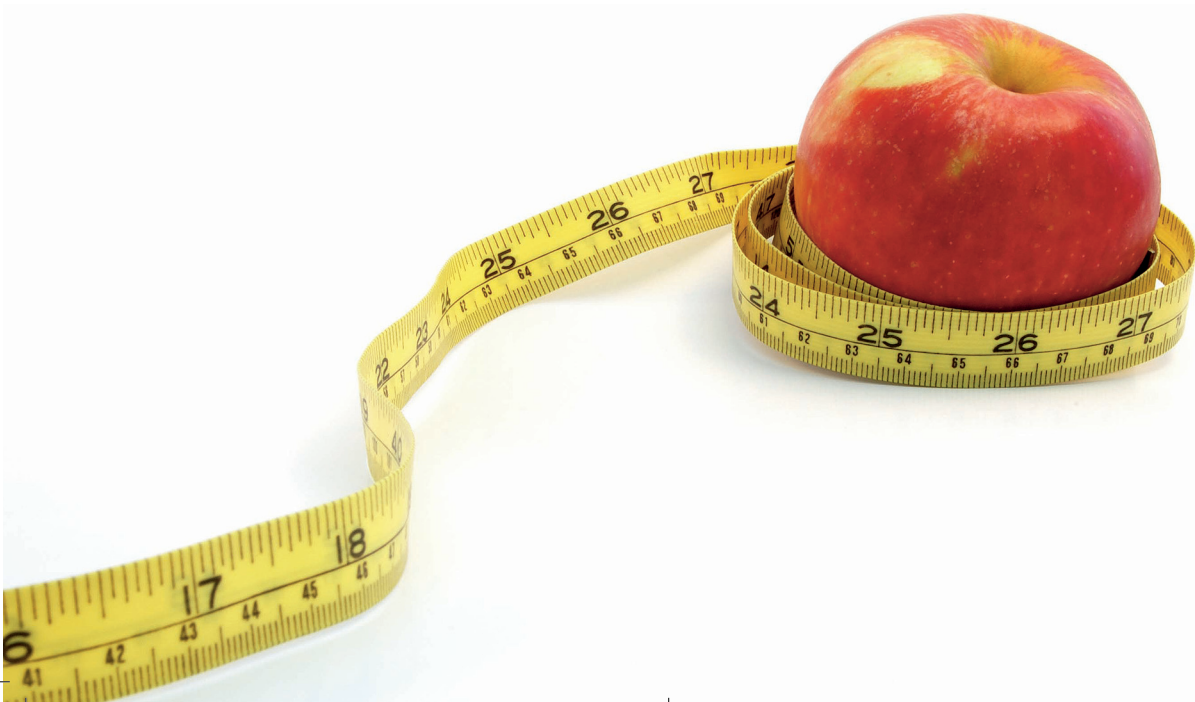
Sie kennen Fälle, die 20 kg in zehn Wochen geschafft haben? Interessant ist dabei die Frage, was abgenommen wurde. In der Regel handelt es sich zum überwiegenden Teil um eine Wasserausschwemmung. Ihr Körper besteht zu gut 60 % aus Wasser. Infolge der sehr salzreichen Ernährung befindet sich viel Wasser im Gewebe, das der Körper auszuschleiden versucht, wenn die Salzüberladung während der Diät nachlässt. Dadurch wird zwar das gesamte Herz-Kreislauf-System entlastet, aber die Fettabnahme fällt dabei nicht ins Gewicht.

Zusätzlich scheidet der Körper bei der Verbrennung der Nährstoffe viel Wasser aus. Bei einer Kalorienreduktion baut der Körper zuerst in Muskeln und Leber gespeicherte Kohlenhydrate (Glykogen) ab. Diese reichen mit einem durchschnittlichen Körperbestand von

ca. 400 g Glykogen nicht einmal für den Energiebedarf eines Tages. Beim Abbau der Glykogenvorräte verliert der Körper ca. 1,5 l Wasser. Der Körper versucht ständig, die Glykogenvorräte aufzufüllen, denn sie dienen unserer mentalen und körperlichen Fitness. Muskelglykogen (ca. 200–300 g) sorgt für Power in unseren Muskeln. Leberglykogen (ca. 150 g) reguliert die Blutzuckerkurve und hält damit unsere oberste Kommandozentrale, das Gehirn, in Schwung. Bei Sportlern sind deshalb kohlenhydratreiche Mahlzeiten (Stichwort: Nudelparty) nach dem Sport beliebt, da sie zum Auftanken der Glykogendepots führen. Ist die Nahrung knapp, kann der Körper den benötigten Zucker aber auch aus den gespeicherten Fetten (Glycerinanteil) oder aus Eiweiß aufbauen. Beim Fasten benutzen die Gehirnzellen sogar die beim Fettabbau entstehenden Ketonkörper zur Energiegewinnung.

Use it or lose it (benutze oder verliere sie)

Diese Worte verwenden Engländer, wenn es um die Muskulatur geht. Muskeln sind unsere Eiweißspeicher. Sind die Glykogenvorräte aufgebraucht, baut der Körper nicht nur Fette ab, sondern auch Muskeln, insbesondere wenn diese nicht beansprucht werden. Muskeln sind lebensnotwendig. Zum Sitzen, zum Stehen, zum Gehen, eben für jede noch so geringe



Form der Bewegung. Dafür brauchen wir aber nicht die 40 % Muskelmasse, aus der unser Körper im Durchschnitt besteht. Muskelzellen sind aus der Sicht unseres Körpers Energieverschwender. Sie brauchen gegenüber anderen Zellen sehr viel Energie und binden reichlich Wasser. Insofern sind Muskeln, die nicht benötigt werden, purer Luxus. Luxus heißt aber nicht unser biologisches Überlebensprinzip! Das lautet: Nur keine Kalorie verschwenden. Folglich knabbert der Körper während der Diät die Muskeln an, die nicht benötigt werden. Dadurch nimmt der Bedarf an Vital- und Nährstoffen weiter ab (pro Kilogramm Verlust an Muskelmasse um ca. 100 kcal). Denken Sie an den Schokoriegel! Gleichzeitig wirft der Körper Ballast ab. Der Abbau von 1 kg Muskeleiweiß bedeutet ca. 4 l Wasserverlust. Auf der Waage passiert was. Im wahrsten Sinne des Wortes ohne „Anstrengung“. Sie hungern sich durch den Tag. Lust auf Bewegung? Dazu fehlt Ihnen die Energie! Die Pfunde „schmelzen“ tatsächlich. Von Woche zu Woche. Zwar immer langsamer, aber immerhin. Nach fünf Wochen sind 10 kg weg. Vor allem sehr viel Wasser, dazu Eiweiß und ein bisschen Fett. Das richtige Rezept für schnelle Gewichtserfolge mit Jojo-Effekt! Das Verhältnis von Muskelmasse zu Fettmasse hat sich verschlechtert. Mit jedem Gramm abgebautem Muskel wird es für den Körper schwieriger, Fette zu verbrennen. Wie schnell die Muskeln schwinden, merken Sie, wenn Sie sich den Arm gebrochen haben. Schauen Sie sich nach vier Wochen Gips den erbärmlichen Rest Ihres Bizepses an, damit können Sie den Heizkörper andrehen, aber kein Holz hacken! Schlank werden heißt aktiv werden.

Effektive Fettverbrennung nur in der Muskulatur

Jedes Gramm Muskulatur, das Sie mithilfe von Bewegung aufbauen, erleichtert Ihnen die Fettverbrennung. Wo etwas geleistet wird, wird auch etwas verbrannt. Die Körperchemie verändert sich. Der Körper produziert, was ihm durch den technischen Fortschritt immer mehr verloren geht: Enzyme und Hormone, die die

Fettverbrennung fördern. Ein Bauer vor 100 Jahren hat Fett verbrannt: Er mähte die Wiese mit der Sense und wendete das Heu mit dem Rechen. Was früher zehn Stunden schweißtreibende Knochenarbeit war, ist heute mit dem Traktor in einer halben Stunde erledigt. Der Traktorfahrer hat aber im Vergleich zum Bauer mit der Sense nur noch etwa ein Drittel Fett verbrennende Enzyme im Blut. Beim Büroangestellten, der am Wochenende mit der Motorsense Rasen mäht, sieht es noch schlechter aus. Bezogen auf den modernen Menschen könnte ein sinnvolles Rezept für langfristige Erfolge folgendermaßen lauten: Setzen Sie durch regelmäßigen Ausdauersport (Kapitel 4) und eine hochwertige Ernährung (Kapitel 3) die Reize, die den Körper dazu veranlassen, Enzyme und Hormone zu produzieren, die für den Abbau von Fett- bzw. den Aufbau von Muskelgewebe notwendig sind. Ständiges Wiegen macht vor diesem Hintergrund keinen Sinn, da umgekehrt mit einer Zunahme von Muskelgewebe auch vermehrt Wasser in den Körper eingelagert wird und eine Gewichtsabnahme verzögert. Sie nehmen langsamer ab, sind aber erfolgreich, da Sie die Grundlage für langfristige Erfolge schaffen. Ist also schnelles Abnehmen wirklich als Erfolg zu bewerten oder ist es nur die Zündschnur für den gefürchteten Jojo-Effekt?

1.5 Diäten – ein Kampf gegen Kalorien

Die meisten Übergewichtigen, die abnehmen wollen, richten sich bei der Auswahl der Lebensmittel nach deren Kaloriengehalt. Grundsätzlich ist es vernünftig, sich den extrem unterschiedlichen Kaloriengehalt von Lebensmitteln bewusst zu machen. Mehr aber auch nicht! Sie brauchen nicht ständig mit Kalorien zu rechnen, wenn Sie etwas an Ihrem Gewicht verändern möchten. Damit landen Sie in einer „Diätsackgasse“. Ich erlebe immer wieder, dass Übergewichtige extrem viel Zeit mit Kalorienzählen verschwenden. Eine halbe Stunde

Bewegung oder die Zubereitung eines gesunden Essens bringen mehr als die Berechnung eines Kalorienplans. Zudem ist mir in der Ernährungsberatung eine Vielzahl von Übergewichtigen begegnet, die sich mit dem Kaloriengehalt von Lebensmitteln hervorragend auskannten, aus diesem Wissen aber nur in den seltensten Fällen Nutzen zogen. Es scheint vielmehr so zu sein, dass ständiges Kalorienzählen auf der emotionalen Ebene Prozesse in Gang setzt, die Misserfolge provozieren. Nur auf die besondere Bitte vieler Patienten habe ich mich überhaupt dazu durchringen können, im Rezeptteil die Kalorien anzugeben. Die genaue Berechnung bestätigte nur noch: Mit einer bewussten Lebensmittelauswahl und -kombination gibt es kein Kalorienproblem. Ist es also nicht viel sinnvoller, seine Gedanken ohne Ängste voll und ganz dem Genuss zuzuwenden und dabei die natürlichen Regulationsprinzipien im Körper wie Hunger- und Sättigungsgefühle zu beachten?

Hungergefühle signalisieren Mangel

Entscheidend ist doch nicht, ob ein Lebensmittel 100 oder 400 kcal enthält, sondern ob es ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl bewirkt und dem Körper die Nähr- und Vitalstoffe liefert, die er für die Regulation seines Stoffwechsels benötigt. Wenn nicht, dann leuchtet wie bei unserem Auto das rote Lämpchen auf der Kraftstoffanzeige. Der Körper signalisiert Ihnen durch ein permanentes Hungergefühl eine Mangelsituation. Als Autofahrer fahren Sie an die nächste Tankstelle und tanken! Wenn Sie Diät halten, versuchen Sie das Hungergefühl zu verdrängen, dagegen anzukämpfen. Sie schrauben sozusagen das Kontrolllämpchen heraus, damit es nicht mehr leuchtet! Lässt der Körper in seinem Verlangen nicht locker, greifen viele zu Light-Produkten.

Light heißt nicht wertvoll

Beliebt sind Reis-Waffeln, Light-Joghurt oder Light-Pudding. Letzterer wird z. B. leicht, weil Zucker gegen Süßstoffe und Stärke gegen Quell- und Füllstoffe sowie Wasser ausge-

tauscht wird. Damit er noch schmeckt, werden Aromastoffe zugegeben. Zum Schluss wird die Masse mit Stickstoff oder Luft aufgeschäumt, sodass im Prinzip im Becher nichts mehr drin ist. Gleichermaßen gibt es bei Fetten Ersatzstoffe. Dabei werden isolierte Kohlenhydrate (Mais- oder Kartoffelstärke, Saccharose) oder Eiweiße (Milch-, Molke- oder Hühnereiweiß) mit einem Gemisch verschiedener Zusatzstoffe im Labor zu Substanzen umfunktioniert, die wie Fette (930 kcal/100 g) einen sahnigen und cremigen Geschmack vermitteln, aber nur noch 200–400 kcal/100 g beinhalten. Endlich scheint es Wirklichkeit zu werden: Essen wie bisher und ganz ohne schlechtes Gewissen. Kalorienarme Desserts, Süßigkeiten, Eiscremes, Soßen, Kuchen, Brotaufstriche, Öle etc. sollen das „schlanke Schlemmen“ ermöglichen. Da fällt mir nur noch der Satz aus Sebastian Brants Narrenschiff (1494) ein: „Die Welt will betrogen sein.“

Gehen Sie mit Light-Produkten kritisch um

Selbst Butter und Margarine werden abgespeckt. Ist eine Halbfettbutter oder -margarine etwa wertvoller als das Original? Sie ist vielleicht teurer, aber warum? Die Hälfte des Fettanteils wird gegen Wasser ausgetauscht, das aus dem Wasserhahn billiger zu haben ist! Damit die leichte Butter oder Margarine so schmeckt, aussieht und haltbar ist wie das Original, können Bindungsmittel, Farbstoffe, Aromastoffe, Emulgatoren und Konservierungsstoffe enthalten sein, aber diese sind weder teuer noch gesund. Die halbe Menge Butter auf dem Brot ist eine bessere Variante. Schwieriger ist die Bewertung von Light-Wurst oder -Käse, die mit gutem Grund abgespeckt werden. Das Problem sind geschickt gewählte Werbebegriffe wie „Du darfst“, die den Konsumenten zu größeren Verzehrsmengen animieren. Es stellt sich die Frage, ob z. B. eine Salami mit 30 % Fettanteil leicht ist. Corned Beef, gekochter Schinken, Geflügelwurst, Aufschnitt von Bratenfleisch oder eine Scheibe Seelachs sind als Nicht-Light-Variante viel fettärmer. Ebenso ent-

hält ein Light-Doppelrahmfrischkäse immer noch wesentlich mehr Kalorien als ein Sahnequark. Täglich Wurst (Kapitel 3.4.7) oder Käse „light“ sind trotzdem zu viel!

Light, aber dick

Zum Abnehmen brauchen wir weder die kalorienfreien künstlichen Süßstoffe noch Kunstfette oder gar fettfreie Lebensmittel. Trotz aller kritischen Hinweise von Seiten der Verbraucherzentralen haben Light-Produkte oder kalorienreduzierte Fertiggerichte Hochkonjunktur. Und obwohl alles immer leichter wird, werden die Menschen in Industrieländern immer dicker. Dank der Light-Welle konnte in den letzten zehn Jahren in Amerika die durchschnittliche Fettaufnahme von gut 40 % der Energieaufnahme auf die von Ernährungsgesellschaften geforderten 30–35 % gedrosselt werden. Trotzdem nehmen die Amerikaner weiter zu. Wissenschaftler sprechen vom amerikanischen Paradoxon, weil damit die uralte Kalorienreduktion unter den individuell errechneten Bedarf auch mit einer Gewichtsabnahme einhergehen muss. Ärzten und Ernährungswissenschaftlern, die mit Übergewichtigen arbeiten, begegnen immer wieder „Dicke“, die wenige Kalorien zu sich nehmen. Es gibt durchaus den Patienten, der mit 1500 kcal zunimmt und bei einer optimierten Ernährungsweise mit 1800 kcal Gewicht verliert. Im Labor lässt sich die Kalorienmenge der Nährstoffe genau errechnen. Aber der menschliche Organismus ist kein Labor! Die Stoffwechselabläufe in einer einzigen Zelle sind so unvorstellbar komplex, dass genaue Bedarfsberechnungen überhaupt nicht möglich sind.

Nährstoffrelation beeinflusst die Fettspeicherung

Tatsache ist, dass wir im Durchschnitt mehr Energie aufnehmen als wir wirklich benötigen. Überschüssige Energie bunkert der Körper in seinen Fettdepots. Die Fettzellen schwellen an, allerdings mit einer fettreichen Ernährung schneller als mit einer kohlenhydratreichen.

Fette können mit geringen Stoffwechselverlusten (ca. 3 %) direkt in den Depots gespeichert werden. Kohlenhydrate müssen erst in Fett umgewandelt werden. Das kostet etwa ein Viertel der Energie, die in Kohlenhydraten steckt. Zudem bewirkt die Aufnahme von Nährstoffen eine Steigerung des Stoffwechsels, d. h., dass ein Teil der darin enthaltenen Energie „verpufft“. Dieses Phänomen wird als „spezifisch-dynamische-Wirkung“ bezeichnet. Im Durchschnitt sind das bei Fett 3 % des Brennwertes, bei Kohlenhydraten 6 % und bei Eiweiß erstaunliche 16 %. Deshalb sind in den letzten Jahren eine Vielzahl von extrem eiweißreichen Diäten bis hin zu Eiweißpulvern propagiert worden, von denen aus gesundheitlicher Sicht abzuraten ist bzw. die wiederum von der Neuorientierung im Ernährungsverhalten nur ablenken.

Reduktionskost ist kein Garantieschein

Unser Stoffwechsel wird durch eine Vielzahl von Hormonen, Peptiden, Enzymen, Vitaminen und Mineralien gesteuert. Diese muss der Körper selbst im richtigen Verhältnis produzieren bzw. mit der Nahrung aufnehmen, um eine Gewichtsabnahme zu erzielen. Die Basis für langfristigen Erfolg ist deshalb eine Veränderung des Lebensstils. Wer dies nicht berücksichtigt, muss sich auf einen endlosen Kampf mit den Pfunden einstellen. Ohne qualitative Veränderungen in der Lebensmittelauswahl muss es bei Reduktionskost nicht zwangsläufig zu einer Gewichtsabnahme kommen, auch dann nicht, wenn die tatsächliche Kalorienaufnahme erheblich unter dem errechneten Bedarf liegt. Insofern dient dieser Wert lediglich einer gewissen Orientierung, die Sie in der Lebensmittelpyramide (Abb. 12) wesentlich leichter finden. Vitalstoffreiche Lebensmittel in der richtigen Menge und Kombination bewirken automatisch eine Abnahme im Kaloriengehalt. Sie können sich satt essen, auch ohne Angst vor zu vielen Kalorien. Die folgenden Beispielpläne zeigen Ihnen, dass die Nahrungsmenge mit dem Kaloriengehalt wenig zu tun hat.

Tabelle 2a: Beispiel für einseitigen Ernährungsplan mit 1300 kcal

Mahlzeit	Lebensmittel	kcal
Frühstück	–	–
Zwischenmahlzeit	–	–
Mittagessen	150 g Bratwurst mit 150 g Kroketten	450/490
Zwischenmahlzeit	85 g Butterkeks oder 70 g Vollmilchschokolade	360
Abendessen	–	–
Gesamter Tag	–	1300

Tabelle 2b: Beispiel für einen ausgewogenen Ernährungsplan mit 1300 kcal

Mahlzeit	Lebensmittel	kcal
Frühstück	Vollkornbrot mit Pflaumenmus 100 g Vollkornbrot, 80 g Magerquark, 80 g Pflaumenmus	319 200/58/ 61
Zwischenmahlzeit	150 g Apfel	81
Mittagessen	Frikadellen mit Champignonsoße und Bohnengemüse (4 Pers.) 150 g Grünkern, 100 g Lauch, 100 g Möhren, 100 g Zwiebeln, 50 g Buchweizen, 50 g Ei, 50 g Quark 20 %, 16 g Olivenöl <i>Champignonsoße:</i> 300 g Champignon, 100 g Zwiebeln, 80 g Buchweizen, 30 g Schmand, 8 g Olivenöl <i>Bohnengemüse:</i> 500 g Bohnen, 150 g Tofu, 150 g Zwiebeln	455 251 122 82
Zwischenmahlzeit	Krautsalat mit Paprika und Vollkornbrot (2 Pers.) 500 g Kraut, 200 g Paprika, 16 g Olivenöl, 100 g Vollkornbrot	229
Abendessen	1200 ml Broccolicremesuppe mit Buchweizenklößchen (4 Pers.) 600 g Broccoli, 200 g Kartoffeln, 125 ml Milch, 100 g Zwiebeln, 80 g Buchweizen, 40 g Schmand, 20 g Parmesan	220
Gesamter Tag		1300

Tabelle 3: Satt essen ohne Angst vor zu viel Kalorien

Ausgewogene Ernährung		Einseitige Ernährung	
Lebensmittel	kcal	Lebensmittel	kcal
50 g Vollkornreis (Trockengewicht)	170	150 g Bratwurst	450–550
150 g Möhren	37		
150 g Broccoli	39		
150 g Lauch	37		
50 ml Vollmilch	32		
100 g Schweineschnitzel	106		
150 g Apfel	81		
Gesamt	502	je nach Fettgehalt	450–550
50 g Vollkornnudeln (Trockengewicht)	170	110 g Spaghetti Bolognese (Convenience-Produkt)	300
100 g Paprika	20	100 g Wiener Würstchen	300
100 g Kohlrabi	24	60 g Salami	300
100 g Möhren	25	30 g Öl (3 EL)	300
200 g Tomaten	34		
20 g Saure Sahne 10 % Fett	23		
Gesamt	296	jeweils ca.	300
300 g Pellkartoffeln	210	200 g Pizza Schinken (Tiefkühlkost)	458
300 g Grüne Bohnen	96	110 g Schokokuchen (Kuchenmischung nach Anleitung zubereitet)	458
150 g Zwiebeln	42		
100 g Rinderhackfleisch	112		
Gesamt	460	jeweils	458

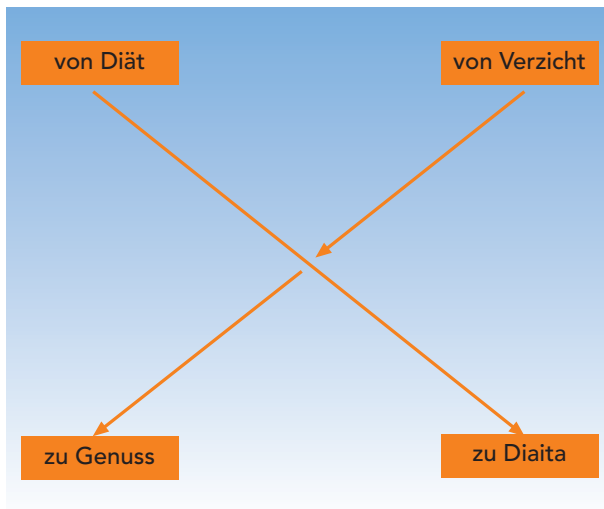


Abb. 3: Von Verzicht zu Genuss

1.6 Damit es nicht zu dick kommt

- Professionelle Hilfe ist manchmal notwendig.
- Erfolg lässt sich nicht erzwingen.
- Diäten aktivieren Ihr Energiesparprogramm.
- Diäten fördern Essstörungen.
- Diäten provozieren Heißhunger.
- Diäten fördern den Jojo-Effekt.
- Diäten sind ein hohes Risiko für das psychische Wohlbefinden.
- Schnelle Gewichtserfolge sind Scheinerfolge.
- Diäten sind ein Kampf mit Kalorien.