



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Warum ist Abnehmen so schwierig? Weil Essen sinnlich ist. Weil es etwas mit Lebensfreude und Genuss zu tun hat. Weil es ganz einfach lecker ist und Spaß macht – und darauf möchte niemand verzichten. Doch das ist auch gar nicht nötig. Viele Menschen glauben, dass Schlanke ständig auf Diät sind, dass sie sich ständig etwas verkneifen. Auf einige Schlanke trifft das sicherlich auch zu, für den überwiegenden Teil gilt allerdings: Sie leben einfach ausgewogen. Ihre Bilanz zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch stimmt. Alexa Iwan hilft dabei, diese Einstellung zum Essen zu lernen, sich Schritt für Schritt vernünftiger zu ernähren und gesunde Essgewohnheiten und ein besseres Körpergefühl zu etablieren. Sie nimmt unser Essverhalten unter die Lupe, räumt mit Vorurteilen auf, gibt Tipps zum Einkaufen und Zubereiten und liefert jede Menge Motivationshilfen.

Autorin

Alexa Iwan ist Diplom-Oecotrophologin, zertifizierte Adipositrainerin für Kinder und Jugendliche sowie Journalistin und Fernsehmoderatorin. Viele Jahre arbeitete sie als Reporterin, Redakteurin und Moderatorin zahlreicher TV-Formate für private und öffentlich-rechtliche Sender, bis sie sich nach der Geburt ihres zweiten Kindes ganz dem Thema »Gesundheit« im Fernsehen verschrieben hat. Nach »rundumgesund« (WDR), »Liebling, wir bringen die Kinder um!« (RTL II) und »vigoTV« (Center TV) betreute Sie in ihrer Sendung »Alexa – ich kämpfe gegen Ihre Kilos« (RTL) Familien mit Übergewichtsproblemen und half ihnen beim Einstieg in ein gesünderes und schlankeres Leben. Mit ihrem Mann und den zwei Kindern lebt Alexa Iwan in einem Vorort von Köln.

www.alexaiwan.de

Alexa Iwan
mit Ulrike Meiser

Jede Frau kann schlanker werden

Das Anti-Diät-Buch

GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bildnachweis

S. 13 Good Shoot lizenzfrei

S. 53 Corbis

S. 291 Corbis

S. 107 Südwest Verlag/Rees



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Munken Print* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

4. Auflage

aktualisierte Originalausgabe August 2013

© 2007 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagfoto: Getty-Images/Thomas Northcut (groß), privat (klein)

Redaktionelle Mitarbeit: Clarissa Flender, Sabine Klüber, Stefanie Letschert

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CH · Herstellung: Han

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17409-6

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Vorwort: Lebensmittel sind Fitmacher	7
1 Einfach nur gesund	13
Der lange Abschied von der Diät	16
Das große Fressen: Essen macht glücklich und gibt Lebenskraft	23
Ein voller Bauch sendet die richtigen Signale oder: Wie Sie ein gutes Körpergefühl entwickeln	41
Auf die richtige Einstellung kommt es an	51
2 Die Hebel im Kopf umstellen	53
Warum nehme ich nicht ab?	57
Wieso essen Sie nicht einfach von allem nur das Beste?	60
Essverhalten unter der Lupe	62
Lust oder Frust? – mit dem Essen Emotionen steuern	79
Aus Liebe zum Salatblatt – mit mentalen Strategien Gewohnheiten ändern	83
Weg mit den alten Hüten oder: Fitmacher lieben lernen	98
Probieren Sie's doch mal mit den gesunden Sachen ...	102

3 Das Iwan-Prinzip	107
Erfolgreiches Ernährungscoaching	109
Die schnelle Küche	113
Sind die Gene schuld?	115
Ich hab's ja mit der Schilddrüse	118
Perinatale Programmierung	121
Die optimale Ernährung kennt keinen Stress	126
Ein neues Leben mit den Iwan-Bausteinen	132
Kleines Nährstofflexikon – von Ballaststoffe bis Vitamine	141
Was esse ich?	173
Warum Trinken so wichtig ist	192
Wo kaufe ich ein?	199
Was koche ich?	209
Meine Lieblingsrezepte	219
Zubereitungstipps	266
Das Glück der Sünde	281
4 Ein neues Körpergefühl durch Bewegung	291
Keine Zeit gilt nicht	295
Alltagsbewegung – drehen Sie sich, wann und wo Sie können	296
Vieles ist möglich – die richtige Sportart für Sie	300
Kleiner Leitfaden für die effektivsten Ausdauersportarten	311
Nachwort	
Gesundes Essen ist die beste Investition	323
Register	325
Rezeptregister	335

Vorwort

Lebensmittel sind Fitmacher

Ja, ich gebe zu: Ich war nie dick. Es gab mal einen Sommer, als ich ein Teenager war, da war ich etwas proper, aber das ist ewig her, und das war eben meine verspätete »Babyspeckzeit«. Irgendwann war sie vorbei, und das Rundliche verschwunden. Ich weiß also nicht, wie es sich anfühlt, jahrelang zu viele Pfunde mit sich herumzuschleppen. Und ich kann nur ahnen, welch ein Frust sich einstellt, wenn man drei Wochen nach einer vermeintlich erfolgreichen Diät feststellen muss, dass sich der Zeiger der Waage wieder kontinuierlich nach oben bewegt.

Okay, jetzt können Sie denken: Was kann die mir denn schon groß übers Schlankwerden erzählen? Und dann klappen Sie dieses Buch wahrscheinlich wieder zu und stellen es ins Regal zurück. Sie können aber auch weiterlesen. Dann erzähle ich Ihnen, wie es sich anfühlt, wenn man sich in seinem Körper wohl fühlt. Und ich erzähle Ihnen auch, wie Sie dahin kommen können, dass sich dieses Gefühl auch bei Ihnen einstellt. Denn immer wieder werde ich gefragt, wie ich es bloß schaffe, so schlank zu bleiben.

Ich bin kein Salatpicker. Ich esse ganz normale Portionen, auch gern mal ein Stück Kuchen und abends häufig Lakritz. Ich glaube, mein Erfolgsrezept ist meine positive, gesunde Einstellung zum Essen! Ich kenne die Lebensmittel, die mir Gutes tun können, und ich nutze sie gnadenlos für meine Gesundheit und Figur

aus. Man muss sich nichts verkneifen, um schlank zu sein – alles, was man braucht, ist ein gutes Empfinden gegenüber dem, was man isst, ein bisschen Köpfchen, einiges an Wissen und das Gefühl für das richtige Maß.

Die wichtigste Botschaft, die ich Ihnen mit diesem Buch vermitteln möchte, lautet also: Lebensmittel sind keine Feinde, sondern lebenswichtige Freunde und Fitmacher.

Lebensmittel nur nach ihrem Nährwert, sprich Kaloriengehalt, zu bewerten, führt zu einer fatalen Fehleinschätzung. Abgesehen davon macht das ewige Kalorienzählen einsam («Schon wieder eine Einladung zum Essen – bitte nicht!«) und ein ewig schlechtes Gewissen, was aufs Gemüt schlägt. Typische Überlegung am Buffet: Kann ich mir die Mousse au Chocolat noch leisten oder sollte ich besser Obstsalat nehmen? Im Endeffekt schmeckt keins von beiden mehr so richtig. Ich sage Ihnen was: Appetit auf Mousse au Chocolat ist völlig okay und jeder Genuss selbstverständlich erlaubt, solange die Basis der täglichen Ernährung stimmt.

Wer die Fitmacherdenkweise verinnerlicht hat, wird automatisch immer öfter zu den gesünderen Sachen greifen, immer seltener sündigen und damit seine Ernährung immer mehr in die richtige Balance bringen. Was zur Folge hat, dass bei Übergewichtigen einige Pfunde purzeln werden und sich die Lebensqualität steigert, Genuss ohne Reue möglich wird. Ich verspreche Ihnen dabei keine Wunder, denn jeder Mensch ist anders und ein bisschen spielen auch die Gene eine Rolle.

Also entspannen Sie sich. **Das hier ist bestimmt kein Diätbuch.** Hier geht es nicht um Kalorien, Fatburner, Glyxx-Indices oder Ähnliches. Ich bin nämlich ein militanter Diätgegner! Warum? Weil ich als Ökotrophologin und jemand, der viel Erfahrung mit

den Verhaltensweisen von Übergewichtigen gemacht hat, weiß, dass Diäten überhaupt nichts bringen, außer schlechter Laune, Frust und am Ende das völlige Unvermögen, eine der schönsten Sachen der Welt richtig genießen zu können: das Essen nämlich.

Überlegen Sie doch mal: Ganze Industriezweige ernähren sich vortrefflich vom verzweifeltsten Wunsch übergewichtiger Menschen nach einer schlanken Taille. Gäbe es eine Pille, die ohne Nebenwirkungen schlank macht, könnte sich der Erfinder wahrscheinlich – egal, wie viel er selbst auf die Waage bringt – in Gold aufwiegen lassen. Doch so etwas wird es niemals geben. Das ist Augenwischerei, genau wie alle Versprechen nach dem Motto: »Essen Sie, was Sie wollen, und nehmen Sie dabei ab.«

Doch trotz aller Aufklärung kann man bis heute jedes noch so billige Pulver mit diesem Slogan zu Höchstpreisen erfolgreich auf den Markt bringen. Erstaunlich, nicht?

Aber warum? Warum setzt beim Thema »Abnehmen« bei so vielen Leuten der gesunde Menschenverstand anscheinend aus? Warum kasteien sich Menschen in regelmäßigen Abständen und darben bei 1000 Kalorien pro Tag, obwohl sie genau wissen – und schon etliche Male erfahren haben –, dass sie die Pfunde hinterher schneller wieder drauf haben werden, als sie sie abspecken konnten?

Weil Essen sinnlich ist. Weil es etwas mit Lebensfreude und Genuss zu tun hat. Weil es ein Grundbedürfnis des Menschen befriedigt und weil Essen ganz einfach lecker ist und Spaß macht – und darauf möchte niemand verzichten. Zumindest nicht dauerhaft. Das macht nur unglücklich. Und genau hier liegt der Denkfehler: Viele Menschen glauben, dass Schlanke ständig auf Diät sind, dass sie sich ständig etwas verkneifen, um

so zu bleiben, wie sie sind. Auf einige Schlanke trifft das sicherlich auch zu. Für den überwiegenden Teil gilt allerdings: Sie leben einfach ausgewogen. Ihre Bilanz zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch stimmt. Und das, obwohl man auch diese Menschen mitunter Sahnetorte, Eisbein mit Sauerkraut oder Gnocchi in Gorgonzolarahmsoße essen sieht. Wie funktioniert das? Haben die einen das richtige Körpergefühl und die anderen nicht?

Das geht nur mit einem gesunden Essverhalten. Es geht, wenn man Lebensmittel als das betrachtet und behandelt, was sie sind: Mittel, die gesundes Leben ermöglichen. Nicht mehr und nicht weniger. Es geht, wenn man sich dessen bewusst ist, was man isst und warum man es tut. Auf das Beispiel Mousse au Chocolat oder Obstsalat bezogen bedeutet das: Mousse au Chocolat bringt ziemlich viel tierisches, eher ungesundes Fett, außerdem ordentlich Cholesterin und eine Menge Zucker; alles Dinge, die der Körper – wenn überhaupt – nur in geringen Mengen braucht. Obstsalat bringt Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Hätte man solche Pro- und Kontra-Argumente beim Benzinkauf an der Hand, wäre die Entscheidung eindeutig und man würde ohne Zweifel zum geballten Energiespender greifen. Beim Essen wäre das bestimmt auch so klar, wenn da nicht der Faktor »Appetit« bzw. »Lust-auf-etwas-Haben« dazu käme, was dazu führt, dass manchmal der Verstand aussetzt.

Was ich damit sagen will: Natürlich dürfen Sie Mousse au Chocolat schlemmen, wenn Ihnen danach ist! Aber tun Sie es, weil Sie es wirklich wollen. Das heißt: genießen nur ohne schlechtes Gewissen, aber mit dem Wissen, dass Ihr Körper physiologisch nicht wirklich viel davon hat, sondern dass diese Verwöhn-

speisen Balsam für die Seele sind. Dann fällt es Ihnen beim nächsten Mal sicher leichter, zum Obstsalat zu greifen und auch den zu genießen.

In diesem Sinne möchte Sie dieses Buch verführen: zu mehr Genuss und zu gesundem Essen und zu mehr Wissen über Ernährung. Und da kann ich an dieser Stelle gleich noch etwas anfügen: Ich bin zwar Ernährungswissenschaftlerin, trotzdem kann ich Ihnen von den wenigsten Lebensmitteln den genauen Kaloriengehalt aus dem Kopf sagen. So etwas lernt man zwar im Studium, im täglichen Leben spielen diese Zahlen aber bei mir so gut wie keine Rolle. Doch ich weiß, was gesund ist, und dabei spielt der Kaloriengehalt nur eine untergeordnete Rolle. Denn wer sich gesund ernährt und ein sinnvolles Essverhalten an den Tag legt, bei dem pendelt sich früher oder später auch das Gewicht im Normalbereich ein. Und Normalbereich bedeutet hier »gesundes Mittelmaß« – das kann bei dem einen etwas mehr, bei dem anderen etwas weniger sein.

Es gibt Menschen, so wie ich, die sind von Natur aus sehr schlank gebaut. Oder sie sind, wie man so schön sagt, schlechte Futterverwerter. Solche Menschen haben es ein bisschen leichter, schlank zu bleiben. Im Leben geht es eben manchmal ungerrecht zu. Aber deswegen müssen ja nicht alle anderen auch so aussehen! Eine gute Figur ist eine sehr individuelle Größe und wird nicht nur durch die Zahl auf der Waage im Badezimmer bestimmt.

Ich denke, inzwischen ist Ihnen längst klar, worauf ich hinauswill: Beim Essen geht es um mehr als nur darum, satt zu werden. Gesunde Ernährung muss man leben – und wenn man das tut, kann man sehr bald die Früchte ernten, denn gesundes Essen

führt zu einem enorm positiven Körpergefühl. Sogar Ihre Laune können Sie mit dem richtigen Essen verbessern!

Auf den nächsten Seiten möchte ich Ihnen das richtige Rüstzeug an die Hand geben, damit es zunächst einmal in Ihrem Kopf klick macht. Der Bauch reagiert später dann automatisch.

Ich helfe Ihnen, die eigenen Essfehler zu entlarven, informiere Sie über die Wertigkeit der Lebensmittel und zeige Ihnen verschiedene mentale Methoden, wie etwa das Neurolinguistische Programmieren (NLP), ein Werkzeug, das Ihnen helfen kann, eine Initialzündung zu schaffen, die Ihr (Ess-)Verhalten wirklich dauerhaft verändert.

Ich freue mich, dass Sie das Buch doch nicht wieder ins Regal zurückgestellt haben. Mit dieser Lektüre machen Sie ganz sicher den ersten Schritt in die richtige Richtung. Und ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei allen weiteren Schritten auf dem Weg zu einem zufriedenen Körpergefühl und einer gesunden Figur.

Herzlichst, Ihre
Alexa Iwan



**1 Einfach nur
gesund**

Schon einige Minuten vor der Zeitschriftenauslage am Kiosk lassen erahnen, wie sehr sich unsere Welt um das Thema Abnehmen dreht: Dicke Headlines, die versprechen: »Abnehmen leicht gemacht mit der GLYX-Diät«, »Zehn Pfund runter in zehn Tagen mit Kohlsuppe«, »Endlich schlank mit der Diät der Hollywoodstars«. Indem findige Redakteure die Gazetten mit dem Thema »Wie purzeln die Pfunde« füllen, schaffen sie erst das Abnehmbedürfnis bei den Lesern. Oder zeigt es nicht vielmehr nur den Frust über den 1001. gescheiterten Versuch, es endlich zu schaffen, schlanker zu werden?

Es lässt sich nicht leugnen, dass sich seit dem deutschen Wirtschaftswunder die Zahl derer, die mit Übergewicht zu kämpfen haben, vervielfacht hat. Die gesellschaftlichen Ursachen und die weit reichenden Folgen für den Einzelnen sind vielfältig. Mir ist aber bei allen Statistiken wichtig, dass wir das Kategoriedenken schlank gegen dick, normal- gegen übergewichtig ablegen. Was ist schon schlank, und wer hat gesagt, dass Größe 38 die Norm ist?

Es geht darum, Prioritäten zu erkennen. Kurz gesagt: Schlank zu sein, aber immer unter Druck das Gewicht zu halten, immer auf der Hut vor dem Feind – dem Essen – zu sein, macht unzufrieden und blockiert Körper und Geist. Ich möchte Ihnen zei-

gen, dass der sinnvoll gefüllte Kühlschrank und alles, was sich darin befindet, Ihr Freund ist und Sie glücklich und zufrieden machen kann.

Stellen Sie sich vor: Nie mehr mit latent schlechtem Gewissen essen, nie mehr Kalorien zählen, nie mehr Heißhunger auf Schokolade, nie mehr Gedankenkarussell fahren mit den ungeliebten Begleitern BMI, Kilojoule, Idealgewicht und all den anderen Zahlen. Aber wie geht das, fragen Sie? Ganz einfach. Erst einmal müssen Sie vergessen, was Diät überhaupt ist. Denn die brauchen Sie nie wieder. Versprochen! Denn nur ohne Abmagerungskuren kann das Essen wieder Freude machen.

Wie Sie dieses gedankliche Schema für immer verbannen und mit der richtigen Einstellung nach und nach entspannter – und auch schlanker – werden, wird Thema in Kapitel 2 sein.

Der lange Abschied von der Diät

Dass Diäten eigentlich doch nur dick machen, ist inzwischen eine weit verbreitete Erkenntnis. Jeder kennt diese Tatsache als den berühmten Jo-Jo-Effekt: Hat man eine Diät beendet und kehrt dann zu den alten Essgewohnheiten zurück, steigt der Zeiger der Waage allmählich wieder bedrohlich in die Höhe und stoppt nicht selten erst über der alten Kilomarkte.

Die Badezimmerwaage

Die räumen Sie am besten gleich in den Keller. Solch einen Stress sollten Sie sich nicht jeden Morgen aufs Neue antun. Sie merken doch auch ohne technische Hilfsmittel, wenn die Hose beim Anziehen kneift oder wenn Sie plötzlich mehr Platz darin haben.

- Ich finde es sehr wichtig, ein gutes Gefühl für den eigenen Körper zu bekommen. Ein halbes Pfund mehr auf der Waage stürzt so manchen in morgendliche Depressionen und versaut ihm oder ihr den restlichen Tag. Warum eigentlich? Spüren Sie wirklich den Unterschied? Sieht man Ihnen 250 Gramm mehr oder weniger auf den Hüften an? Bestimmt nicht. Also machen Sie dieser Hysterie ein Ende.
- Lernen Sie wieder, Ihrem eigenen Gefühl zu vertrauen. Fühlen Sie sich gut, energiegeladen, locker, frisch? Dann ist doch alles okay. Oder, wenn Sie ganz ehrlich zu sich selbst sind, ist Ihr Bauch doch noch voll von dem leckeren Käse gestern Abend? Auch kein Drama, dann gibt's heute zum Ausgleich ein super Powerfrühstück aus frischen Früchten und Joghurt.

Forscher erklären sich dies dadurch, dass der Körper nach der langen Abstinenz alles daransetzt, die Reserven wieder aufzufüllen. Die Fettzellen sind meistens noch da, wo sie vorher saßen. Dabei wird oft ein bisschen übers Ziel hinausgeschossen, d. h., der Körper legt noch mehr Vorräte an für die nächste »Hungersnot«, sprich für die nächste Diät.

Auch die Tatsache, dass während des Fastens – und sei es nur eine Abstinenz vom Frühstück bis zum Abendessen – der Blut-

zuckerspiegel extrem in den Keller fällt, ist ein Grund für die schnelle Zunahme. Die Folgen hat jeder schon einmal beobachtet: Ein niedriger Blutzuckerwert kann Kopfschmerzen und starke Konzentrationsprobleme verursachen. Wird dieses Defizit nicht ausgeglichen, kommt es über kurz oder lang zu einem kaum noch zu kontrollierenden Heißhungergefühl. Unbewusst ist der Körper nur noch mit einem beschäftigt: Nahrung zu beschaffen, eine lebenserhaltende, biochemische Reaktion.

Kennen Sie das? Sie haben den ganzen Abend auf die Schokolade verzichtet und am Ende greifen Sie doch zur zart schmelzenden Köstlichkeit? Und das nicht nur aus Charakterschwäche, sondern weil Ihr Körper es so will. Stellen Sie sich nun diesen Verzicht, der mit absinkendem Blutzuckerspiegel einhergeht, über den Zeitraum einer Diät vor, sei es über zwei Wochen oder für vier Monate. Verzicht ist also keine Lösung – und damit ist das grundlegende Prinzip jeder Schlankheitskur von vornherein zum Scheitern verurteilt.

Der Körper bevorratet sich

Wissenschaftler gehen davon aus, dass der Jo-Jo-Effekt bei fast jedem Diättreibenden einsetzt, da nach der vermeintlichen Schlankheitskur der Hunger größer denn je ist. Der Körper antizipiert die Aufnahme einer erneuten Diät und ist bemüht, sozusagen auf Vorrat zu essen.

Die fatalen Folgen des Hungerns hat ein umstrittenes Experiment in Amerika schon 1945 beleuchtet: In der so genannten Minnesota-Studie bekamen die Probanden monatelang nur die halbe Kalorienmenge zu essen, gewissermaßen eine FDH-(Friss-

die-Hälfte-)Diät. Schon nach kurzer Zeit zeigten die Versuchspersonen deutliche Persönlichkeitsveränderungen, alles drehte sich nur noch ums Essen, was viele von ihnen aggressiv und auch depressiv machte (zu den psychischen Folgen von Hungerkuren später mehr; vgl. S. 21). Das viel Erstaunlichere aber: Auch lange nach der Studie ließ der Hunger der Testpersonen nicht mehr nach, viele veranstalteten regelrechte Fressorgien – als ob ihr Körper alles daransetze, es nie wieder zu einem Mangel kommen zu lassen.

Gesünder ohne Diät

Die Mechanismen sind immer gleich: Eine neue Diät wird entdeckt (oder auch nur von Journalisten erdacht), beworben, in den Medien breitgetreten, und nach einiger Zeit mehren sich kritische Stimmen, meist zu Recht. Jede Diät, die einseitige Ernährung vorsieht (etwa nur Ananas, lediglich Ballaststoffe oder vorwiegend Fette und Eiweiße), ist schädlich und gefährdet Ihre Gesundheit, das leuchtet ein. Experten sind sich einig: Jede Art von Reduktionsdiät kann Ihren Körper nachhaltig schädigen, denn erst eine Kalorienzufuhr von 1200 Kilokalorien (normale Esser verbrauchen eine tägliche Kalorienmenge von um die 2000) versorgt Sie ausreichend mit allen Nährstoffen, Mineralien und Vitaminen.

Ältere sollten keine Diät machen

»Wenn Sie über 60 sind und viele Kilos loswerden, gefährden Sie stark Ihre Gesundheit«, warnt Prof. John Marley vom Health Sciences Center in Missouri. Weil bei vielen Älteren der Stoffwechsel nicht so gut funktioniert, sie die Nahrung also nicht optimal verwerten, sind sie ohnehin mit Nährstoffen unterversorgt. Halten sie außerdem noch Diät, kann das zu Gedächtnisstörungen und brüchigen Knochen führen, fand der Wissenschaftler heraus.

Glücklicher und zufriedener ohne Diät

Nicht nur der Körper leidet, dem man ja mit dem Abnehmen eigentlich etwas Gutes tun will, sondern auch die Seele. Die ständige Beschäftigung mit einer Sache – nämlich mit der Frage, wie viel darf ich wann und wovon essen – blockiert Sie für die schönen Dinge im Leben und lenkt Ihr Denken auf das Negative. Wenn Sie schon vor der Einladung ins Restaurant grübeln, was Sie essen dürfen, und nachher mit schlechtem Gewissen nach Hause gehen, war das dazwischen – der Abend – alles andere als ein Teil entspannter, genussvoller Lebensqualität.

Außerdem schaffen Sie sich ein Feindbild, das keines ist: Lebensmittel sind, wie die Bezeichnung schon sagt, nicht mehr und nicht weniger als Mittel zum Leben. Aber bei einer Diät werden sie zur Bedrohung.

Wie Sie diese Gleichsetzung von Essen mit Frust umkehren und entdecken, wie nicht nur der Verzehr, sondern auch gewisse Lebensmittel an sich schon gute Laune machen, zeige ich Ihnen in einem nächsten Schritt.

Diätenfrust – ein geflügeltes Wort, das nur allzu wahr ist. Ich möchte Sie unbedingt vor der Unzufriedenheit während einer Diät und auch danach bewahren. Neben Misserfolgen, die Ihnen aufs Gemüt schlagen können, kann es auch zu psychobiologisch nachweisbaren Stimmungstiefs durch den schon angesprochenen diätbedingten Nährstoffmangel kommen. So haben Studien belegt, dass bei eiweißreichen und gleichzeitig kohlenhydratarmen Diäten ein Serotoninmangel entstehen kann, der zu schlechter Laune und sogar depressiver Stimmung führt.

Die Erfahrung, dass die Diät allein am Ende niemals einen zufriedeneren und auch selten einen dauerhaft schlanken Menschen aus Ihnen macht, ist äußerst frustrierend. Ein Teufelskreis beginnt... Und letztendlich müssen Sie sich eingestehen: Zeit, Geld und Aufwand stehen in keinem Verhältnis zum Ergebnis!



Achtung!

Wenn sich seelische Probleme über den Körper äußern oder am Körper festgemacht werden, helfen keine Diät und kein Schönheitschirurg. Dann sollten Sie vorrangig an Ihrem Selbstbild arbeiten und einen Weg finden, damit Sie sich mit mehr Liebe betrachten können.

Daher mein wiederholter Appell an Sie: Hände weg von Diäten, diesem fälschlicherweise als Allroundtalent im Kampf gegen die Pfunde verschrienen Quatsch. Da hat seit Jahren etwas seinen Lauf genommen, dem Sie sich unbedingt entziehen sollten. Und nebenbei: Gäbe es das Wundermittel, wären wohl kaum noch so viele verschiedene Diätkonzepte auf dem Markt. Oder?

Die kollektive Fehldeutung zeigt sich schon in der ursprünglichen Bedeutung des lateinischen »diaeta«, was laut Wörterbuch

lediglich Lebensart und Lebenseinteilung heißt. Wenn wir bei dieser Bedeutung bleiben, bin ich einverstanden: Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Leben positiv gestalten und wie Ihnen Ihre Art zu leben, fern von Kalorientabellen, Punktelisten und Ernährungsplänen, wieder Freude machen kann.

Tipps, wie Sie sich dem Diätstress wirksam entziehen können

- Die Waage muss weg – oder sie darf nur bleiben, weil sie einfach schick in der Badezimmerecke aussieht. Zum Wiegen benötigen Sie sie lediglich für die Weihnachtspäckchen, die Sie richtig frankiert zur Post bringen wollen.
- Zeitschriften, die auf dem Titel von revolutionären Schlankheitskuren sprechen, werden boykottiert und wandern nicht in den Einkaufskorb – es sei denn, Sie brauchen unbedingt was zu den neuesten Grillrezepten oder den schönsten Reiserouten durch Südeuropa. Dann überspringen Sie die ach-so-klugen Diättipps einfach.
- Falls in der Boutique das Shirt in M oder L kneift, keine Panik! Das muss nichts über Ihre Körperfülle aussagen. Nehmen Sie es in XL und freuen Sie sich über den Kauf. Schließlich wissen Sie, dass die Hersteller alle verschiedene Schnittmuster benutzen.
- Läuft im Fernsehen ein Bericht über den Alltag der Supermodels, schalten Sie um. Vielleicht können Sie sich in der Kochsendung auf dem Nachbarkanal endlich mal anschauen, wie man Fischgräten ohne große Mühe entfernt.
- Wenn Sie an Schaufenstern vorbeikommen, sehen Sie sich in Ruhe die Auslagen an, denn Ihr Spiegelbild haben Sie heute Morgen schon geprüft.

Das große Fressen: Essen macht glücklich und gibt Lebenskraft

Essen und Trinken bilden die Basis unseres Daseins, dürfen sich aber nicht in der krankhaften Beschäftigung damit ausdrücken. Gehen Sie mit mir den Weg zurück zum natürlichen Essverhalten und lernen Sie, sich auf die körperlichen Signale zu besinnen, auf Hunger und Appetit, Sättigung und Satttheit und die damit einhergehende umfassende körperliche und seelische Zufriedenheit. Nur in der Ganzheit finden Sie Ihre optimale Lebensqualität.

Diäten sind also schlicht ungesund und machen zudem noch unglücklich. Essen und Genießen bewirken das Gegenteil: Sie tun Ihrer geistigen und körperlichen Gesundheit gut, machen Sie schlank, ausgeglichen und fröhlich. Essen muss nicht länger das alles in Ihrem Leben bestimmende Thema sein. Es muss vielmehr selbstverständlich dazugehören. Wenn Sie Ihre Bedürfnisse und die Wirkung bestimmter Nahrungsmittel kennen, können Sie diese gezielt und bewusst einsetzen und verinnerlichen.

Genießen will gelernt sein

Gerade diejenigen von Ihnen, die sich unbewusst das Feindbild »Essen« geschaffen haben und die Auswahl und Menge ihrer Nahrungsmittel ständig überwachen und reglementieren, müssen das Genießen wieder erlernen. Denken Sie mal nach: Wann haben Sie sich zuletzt beim Essen richtig gut gefühlt und sich darüber gefreut, sich etwas gönnen zu können? Falls Sie Mühe

haben, sich an ein solch sinnliches Erlebnis – und genau das sollte Nahrungsaufnahme für uns sein – zu erinnern und Sie Essen eher mit einem schlechten Gewissen gleichsetzen, dann wird es Zeit, sich über einiges bewusst zu werden.

Die Physiologie des Genusses – Geschmack und Geruch

Die Devise muss also lauten: Das Genusserleben steht im Vordergrund, wenn wir unsere geistige und körperliche Gesundheit fördern wollen. Genießen heißt, die Nahrung in ihrer Fülle von Aromen und Geschmacksnoten wahrzunehmen. Und das funktioniert nur, wenn Sie wissen, was genau in Ihrem Körper beim Riechen und Schmecken, beim Beißen in ein deftiges Schinkenbrot und auch beim Verzehr einer zart schmelzenden Praline vor sich geht.

Daher an dieser Stelle eine kurze Biologiestunde: Sobald wir etwas aufnehmen, entscheiden komplexe Vorgänge darüber, ob wir es mögen, ob es Appetit auf mehr macht oder Widerwillen erregt und wir es ekelhaft finden und daher vielleicht ausspucken.

Früher war diese intuitive Reaktion das, was das Überleben sicherte – Giftiges konnte von Genießbarem am Geschmack unterschieden werden. Diese Untersuchung auf der Zunge entscheidet noch heute bei vielen Tieren, ob etwas im Magen landen darf oder nicht – eine lebenswichtige Geschmackskontrolle besonders für Tiere, denen die Fähigkeit zu erbrechen fehlt, wie etwa Pferden.

Führende Putzmittelhersteller haben sich diesen Zungentest zu Nutze gemacht: Ihren Artikeln ist ein extrem bitterer Stoff zugefügt, der dafür sorgt, dass jeder – insbesondere ein Kind,

das sich vom Orangen- oder Zitronenduft der Mittel irreführen lässt – sie sofort reflexartig ausspuckt.

Neben diesem elementaren Verdienst des Geschmacks ist zu sagen, dass es vier Grundqualitäten gibt, die wir schmecken können, nämlich **süß**, **sauer**, **bitter** und **salzig**. Nach neueren Erkenntnissen gibt es eine fünfte Geschmacksrichtung, unami, den Glutamatgeschmack, der erst in Zeiten industrieller Nahrungsmittelherstellung an Bedeutung gewonnen hat.

Wie diese Reize von der Zunge aufgenommen und an das Gehirn weitergeleitet werden, ist von einem komplexen System aus Nervenfasern und Erregungsmustern abhängig: Auf der Zunge befinden sich tausende von Papillen, die kleinen Hügelchen, die man auch mit dem bloßen Auge sehen kann. Darin wiederum gibt es jeweils mehrere Geschmacksknospen, die die Geschmacksstoffe aufnehmen und als Erregung über Nervenbahnen ans Gehirn, genauer gesagt an den Präfrontalen Cortex, den Frontallappen, weiterleiten. Erst hier entscheidet sich, ob wir ein »Hmmh, lecker!« oder ein »Bäh, igitt!« über die Lippen bringen.

Essen ist riechen

Wie schmeckt es Ihnen bei einer Erkältung? Empfinden Sie das Essen bei Schnupfen als fade und können Sie gerade noch sagen, ob es süß, bitter, sauer oder salzig ist? Das wissen wir fast alle, und es lässt erahnen, dass der Genuss von Essen und Getränken auch stark vom Geruch abhängig ist.

Für diesen Zusammenhang gibt es im Deutschen den Begriff »Aroma«, der im Allgemeinen den angenehmen Duft einer Speise (egal, ob fest oder flüssig) meint. Das Besondere: Mehr

noch als Geschmack kann uns Geruch oder Aroma emotional berühren. Kennen Sie das Phänomen, dass Sie in der U-Bahn ein Parfüm in die Nase bekommen und wie aus dem Nichts eine Erinnerung an eine konkrete Situation oder eine besondere Person auftaucht? Genauso geht es vielen Menschen mit dem Duft von Nahrungsmitteln, der unmittelbar an positive oder zumindest emotional besetzte Erlebnisse geknüpft ist. So denken einige sofort, und oft ohne es jahrelang gerochen zu haben, an Kindheitstage, wenn sie Karokaffee oder an die Oma, wenn sie warmen Apfelstrudel riechen. Experten nennen diese unwillkürliche Geruchs-Gefühl-Verknüpfung Madeleine-Effekt, in Anlehnung an die ersten Zeilen eines Romans von Marcel Proust, dessen Protagonist sich plötzlich an die Madeleine-Törtchen seiner Tante erinnert fühlt. Aber wie kommt es zu dieser spontanen und unbewussten Reaktion?

Anders als beim Geschmack gibt es beim Geruch keine allgemein anerkannte Einteilung in Grundgerüche. Auch wenn inzwischen angenommen wird, dass man eine Vielzahl – weit über hundert – Primärdüfte benennen könnte, spricht man von folgenden sieben Grundqualitäten: ätherisch, kampferartig, moschusartig, blumig, pfefferminzartig, faulig und stechend. Die Fähigkeit, diese Duftklassen unterscheiden zu können, scheint übrigens genetisch bestimmt zu sein.

Führen wir nun einen Happen zum Mund – und auch während des anschließenden Kauens –, werden Duftmoleküle freigesetzt. Sowohl durch die Nasenlöcher als auch durch den Rachenraum gelangen diese in die Nasenhöhle und landen auf dem schleimhautartigen Riechepithel. Millionen von Riechzellen werden gereizt und leiten den elektrischen Impuls über Nervenfasern und -bahnen zu den Glomeruli weiter, den Schaltzellen auf

dem Weg zum Limbischen System. Dazu wiederum gehört der Hippocampus, der für unsere Erinnerungen von entscheidender Bedeutung ist. Kurz gesagt: Dort, wo unsere Erinnerungen kodiert sind, werden auch die Geruchsreize verarbeitet, und daher kommt es nicht selten zu einer verblüffenden Verknüpfung.

So geschieht beim Essen etwas Einzigartiges: Durch den Geschmack und insbesondere durch den Geruch ist unser Gehirn in der Lage, uns ein besonders differenziertes und häufig mit positiven Gefühlen behaftetes Bild von dem zu liefern, was wir auf dem Teller haben.

Geschmack und Geruch sind nicht zu unterschätzen

Welche enorme Bedeutung Riechen und Schmecken für unser Wohlbefinden haben, ist vielen Menschen nicht bewusst. Zahlreiche Studien konnten dies auf erschütternde Weise zeigen: Nicht selten kommen Menschen mit Depressionen zum Mediziner, der dann eine Störung oder gar den Verlust dieser Sinne feststellt. Ohne den Geruchssinn etwa fällt eine ganz entscheidende Komponente unseres menschlichen Daseins weg – Betroffene schildern sogar eine Beeinträchtigung ihres Lebenssinns.

Die Freude am Essen ist entscheidend für das Gleichgewicht von Körper und Seele. Lernen Sie, diese sonst als selbstverständlich wahrgenommenen Fähigkeiten also dankbar zu schätzen und passen Sie gut auf sie auf. Übrigens: Lassen Sie, wenn möglich, die Zigarette weg, auch weil Sie ohne Zigarette Ihre Geschmacksrezeptoren sensibel halten.

Neben diesen zwei komplexen sensuellen Empfindungen ist noch eine dritte entscheidend am Vergnügen Essen beteiligt: Zweifellos urteilt auch der Tastsinn der Zunge über die Beschaffenheit und Konsistenz der Speise. Er meldet, ob sie knusprig, weich, knackig oder cremig ist und fügt somit eine neue Dimension hinzu.

Vergessen Sie auch nicht den Sehsinn. Wir benutzen häufig Redewendungen wie »Welch ein Augenschmaus« oder »Das Auge isst mit«. Allein der Anblick eines bunten Buffets versetzt den Sehnerv in Entzückung und lässt das Wasser im Munde zusammenlaufen.

Tatsächlich wird auch das Gehör in Anspruch genommen. Wenn Sie ein Essen genießen möchten, empfinden Sie eine positive Verstärkung durch das Hören. So hören Sie beispielsweise die Frische eines knackigen Salats oder eines festen Apfels.

Wenn wir alle diese Dimensionen bewusst nutzen lernen, kann sich unser Empfinden verfeinern und die bloße Nahrungsaufnahme zu einem Feuerwerk der Sinne werden. Riechen, Schmecken, Tasten, Sehen und Hören – mir fällt auf Anhieb keine andere Tätigkeit ein, die die Sinne ebenso beansprucht, und genauso kommt das Genussempfinden zu Stande: durch die Stimulation möglichst vieler Wahrnehmungsreize.



Wichtig!

Der Mensch isst, was er sich wert ist!

Werden Sie ein Genussmensch

Allerdings können Sie nicht erwarten, dass sich beim Verschlingen der Currywurst in der Fußgängerzone eine solche Zufriedenheit einstellt. Dafür müssen Sie sich schon Zeit und Muße neh-

men. Hier ein paar Regeln, wie Sie ein Genussmensch werden, der seinen Körper kennt und ihm Gaumenfreuden gestatten kann. Wohlgemerkt: Wir sprechen hier von Genuss, der auf die Wahrnehmung von Körperempfindungen abzielt, nicht auf den überreichlichen Konsum von Speisen!

- Nehmen Sie sich Zeit!

Denken Sie beim Essen bewusst darüber nach, wonach es schmeckt und riecht. Freuen Sie sich am Geräusch, wenn die Nuss zwischen Ihren Zähnen zerknackt oder die Panade laut knuspert.

- Essen Sie nicht zwischen Tür und Angel!

Wenn Sie im Stehen essen, ist Ihr Körper viel zu sehr mit der Aufrechterhaltung der Körperspannung und des Gleichgewichts beschäftigt und Sie werden feststellen, dass Sie im Nachhinein kaum sagen können, ob das belegte Brötchen heute anders geschmeckt hat als beim letzten Mal. Also, einfach mal hinsetzen und bewusst auf die Mahlzeit einlassen.

- Probieren Sie öfter mal was Neues – Eintönigkeit macht den Genuss kaputt!

Gerade was Südfrüchte angeht, lässt sich selbst für kulinarisch Interessierte noch einiges entdecken. Eine Papaya oder eine Kumquat sehen nicht nur lecker aus, sondern können Ihnen ganz neue fremde Geschmackserlebnisse bieten – Lieferung lebenswichtiger Vitamine und Mineralien gibt's gratis dazu!

- Nehmen Sie nicht ständig etwas zu essen »auf die Faust«!

Richten Sie Ihr Essen ansehnlich auf einem Teller an. Ein hübsch dekoriertes Teller macht etwas her, Ihre Augen freuen sich auf

den bevorstehenden Genuss und schätzen Ihre Mahlzeit wert, sodass der Genuss eindeutig im Vordergrund steht.

- Entdecken Sie während des Essens die verschiedenen Geschmäcker!

Versuchen Sie mal, Erbsen, Kartoffeln und Fleisch einzeln zu schmecken. Wenn Sie immer alles zu einem Einheitsbrei auf dem Teller verrühren, gehen die Gaumenfreuden unter.

Wenn Sie diese Grundsätze beachten und sich auf den Genuss einlassen, lernen Sie innerhalb kürzester Zeit mehr über Ihren Körper und über das, was ihm guttut. Sie müssen nicht länger ein schlechtes Gewissen haben, wenn Sie genussvoll schwelgen. Horchen Sie in sich hinein und erkennen Sie, was Ihnen guttut.

Vorsicht!

Nicht, dass Sie mich missverstehen, hier geht es nicht um große Schlemmereien. Ich spreche von der alltäglichen Nahrungsaufnahme, die schlichtweg zum zufriedenstellenden Erlebnis werden soll, das nicht von unangenehmen Einschränkungen, sondern von sehr guter Qualität bestimmt ist.

Wann bin ich satt?

Es ist äußerst wichtig, die Körpersignale, insbesondere das Sättigungsgefühl, zu bemerken. Daher will ich Ihnen im Folgenden ein paar Ratschläge geben, wie Sie es schaffen, nicht mehr über den Hunger hinaus zu essen. Das ist bei vielen Menschen ganz klar ein Grund für die unerwünschte Körperfülle: Sie essen schlicht und ergreifend zu viel. Wie schon anfangs gesagt, Ver-

zicht und Hunger sind das Allerletzte, was ich Ihnen im Kampf gegen das Übergewicht empfehlen kann. Aber wenn Sie eine mentale Zufriedenheit erlangen, dann kann auch körperlich alles ins Gleichgewicht kommen.

Als Erstes brauchen Sie Ruhe beim Essen. Schalten Sie am besten alle störenden Einflüsse aus. Essen darf niemals nebenbei geschehen, sonst stellt sich kein Genuss und auch kein leicht zu identifizierendes Sättigungsgefühl ein. In Ruhe essen, dafür müssen Sie in Ihrem Terminkalender Platz lassen.

Fernsehen macht dick

Amerikanische Studien haben schon in den 80er Jahren den direkten Zusammenhang zwischen Fernsehkonsum und dem Übergewicht von Kindern und Jugendlichen erkannt und belegt. Die Verkettung liegt auf der Hand: Je mehr Freizeit ein Kind und auch ein Erwachsener vor dem Bildschirm (sei es TV oder PC) verbringt, desto weniger ist er in Bewegung – besonders die Flimmerkiste bannt jede Bewegung. Eine verhängnisvolle Situation, wenn man bedenkt, dass zusätzlich zur Bewegungslosigkeit oft noch überflüssige und wiederum eher unbewusst konsumierte Knabberereien und Süßgetränke verzehrt werden. Inzwischen gibt es in den USA Fertigprodukthersteller, die explizit damit werben, dass ihre Verpackungen einen kleckerfreien Fernsehkonsum ermöglichen.

So ist auch bei uns der Fernseher nicht nur abendliche Unterhaltung, sondern allzu oft auch Hauptbeschäftigungszentrum, selbst während der Mahlzeiten. Also, denken Sie einmal über den Stellenwert des TV-Geräts in Ihrer Familie nach. Wie beim Essen gilt: Bewusst und in Maßen konsumieren ist das Gesundeste!



Alexa Iwan

Jede Frau kann schlanker werden

Das Anti-Diät-Buch
Aktualisierte Ausgabe

Taschenbuch, Broschur, 336 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-17409-6

Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 2013

Wenn man weiß, welche Nahrungsmittel gesund sind, spielen die Kalorien praktisch keine Rolle, nur der Genuss. Wer sich gesund ernährt, bei dem pendelt sich nach und nach auch das Gewicht im Normalbereich ein. Der wahre Schlüssel zum Normalgewicht liegt in einer harmonischen Lebensführung. Alexa Iwan hilft dabei, sich Schritt für Schritt ausgewogener zu ernähren und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln. Denn jede Frau kann schlanker werden. Ohne zu hungern!