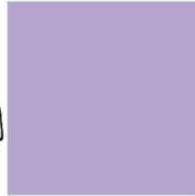
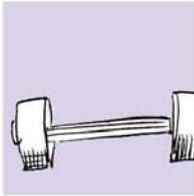


DAVID FÄH

Stressfrei abnehmen

Ohne Diät zum gesunden Wohlfühlgewicht



Beobachter
EDITION

Stressfrei abnehmen

DAVID FÄH

Stressfrei abnehmen

Ohne Diät zum gesunden Wohlfühlgewicht



Download

Diverse ergänzende Inhalte zu diesem Ratgeber stehen online zum Herunterladen bereit: www.beobachter.ch/download (Code 1540).

Beobachter-Edition

5., vollständig überarbeitete Auflage, 2019

© 2015 Ringier Axel Springer Schweiz AG, Zürich

Alle Rechte vorbehalten

www.beobachter.ch

Herausgeber: Der Schweizerische Beobachter

Lektorat: Christine Klingler Lüthi, Wädenswil

Umschlaggestaltung: Rebecca De Bautista

Umschlagillustration: illumueller.ch

Grafisches Reihenkonzept: buchundgrafik.ch

Infografik: Bruno Bolliger, Gudo

Illustrationen: illumueller.ch

Satz: Bruno Bolliger, Gudo

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

ISBN 978-3-03875-154-0



Zufrieden mit den Beobachter-Ratgebern?

Bewerten Sie unsere Ratgeber-Bücher im Shop:

www.beobachter.ch/shop

Mit dem Beobachter online in Kontakt:



www.facebook.com/beobachtermagazin



www.twitter.com/BeobachterRat



Inhalt

Vorwort	11
---------------	----

1 Ich will abnehmen. Worauf muss ich achten?	13
---	----

Warum nehmen wir ab – und zu?	14
Wann und warum nehmen wir zu?	14
Wann nehmen wir ab? Und warum ist das so schwierig?	16
Herr(in) der Ringe: Sie sind der Chef!	20
Milliarden Helferlein im Darm machen eine gute Figur.....	23

Bin ich übergewichtig? Ist das ein Problem?	24
Übergewichtig sein oder nicht sein: Was ist schon normal?	24
Wann wird Körperfett zum Risiko?	26

Der richtige Einstieg ist das A und O	27
Abnehmen ist eine gute Investition ins Leben	28
Erfolg erfassen heisst nicht nur Gewicht messen.....	29
Fragen, die Sie sich vor dem Abnehmen stellen sollten	30

Finden Sie Ihren eigenen Weg zum Wunschgewicht	32
Der Alltag entscheidet	33
Nur wer Fehler erkennt, kann sie beheben	33
Persönliche und realistische Ziele für nachhaltigen Erfolg	34
Stabilisierungsphasen gehören zum Abnehmen dazu	36
Die «Tour de Taille» lässt sich nur in Etappen meistern	38
Gewichtskontrolle ausser Kontrolle: Konzepte, die Sie vergessen können.....	41
Abnehmen und Gewicht halten: So kanns klappen	43

2 Lebensmittel: Was esse und trinke ich? 49

Man ist, was man isst (und nicht isst)	50
Lebensmittel und ihre Dickmachereigenschaften	50
Davon darfs mehr sein.....	54
Lieber zweimal überlegen.....	67
Fleisch, Vogel, Fisch: Was kommt auf den Tisch?	73
Dolce Vita gelingt auch mit weniger Süsse.....	78
Weitere Stoffe, die ins Gewicht fallen	85
Genussmittel Alkohol	85
Wasser sättigt gratis	89
Weniger Salz heisst weniger Kalorien	93

3 Nährstoffe: Woraus besteht meine Nahrung? 99

Stoffe, die uns nähren	100
Wie die drei Hauptnährstoffe zusammenhängen	101
Universaltreibstoff Kohlenhydrate	102
Zucker: Form und Tempo entscheiden	103
Manche Zucker drücken ganz schön auf die Tube	105
Zucker können nicht nur schnell sein, sondern auch massig.....	107
Mehr Bewegung erlaubt mehr Kohlenhydrate	107
Energiespeicher Fett	109
Fett ist nicht gleich Fett.....	110
Kalorien sparen sich leichter bei Fetten	112
Baustoff Eiweiss	113
Zu gut zum Verheizen	114
Von Proteinen profitieren	116

4 Einkaufen: Wie und wo greife ich zu? 119

Das richtige Produkt ist die halbe Miete 120
 Ziehen Sie dem Kalorienwolf den Schafspelz über die Ohren 120
 «Light» verleitet: Lassen Sie sich nicht hinters Licht führen 122
 Es kommt darauf an, was (wirklich) drinsteckt 127
 Einkaufen mit Köpfchen: Ohne Schaden durch den Laden 134

5 Hinsetzen und geniessen: Wie esse ich? 137

Mit Köpfchen geniessen lässt Pfunde nicht spriessen 138
 Esstempo: Fuss vom Gas! 138
 Teller leeren füllt Rettungsringe 142
 Nehmen Sie ab, indem Sie mehr essen 143

Damit Mahlzeiten nicht zu Mastzeiten werden 144
 Satter Gewichtsverlust statt Hungerfrust 144
 Trinken gegen den falschen Hunger 145
 Zmorge: das frühe Stück Gesundheit 146
 Mittagessen nicht vergessen 147
 Das Znacht geht schlanker als gedacht 151
 Znüni und Zvieri: notwendiger Nachschub oder
 rund machende Routine? 153
 Behalten Sie bei Buffet, Brunch & Co. die Kontrolle 155
 So nehmen Auswärtsesser kein Hüftgold mit nach Hause 157
 Figurbewusst feiern 159

Abnehmfreundliches Ambiente zu Hause 161
 Heimische Tabuzonen in Sachen Essen 161
 Küche: Lager- und Zubereitungsstätte 162
 Die wirklich gute Stube ist foodfreie Zone 166
 Nicht zu vergessen: das Zimmer, in dem Sie essen 167
 Auch das Schlafzimmer fällt ins Gewicht 169

6 Kalorienverbrauch: Nutze ich mein Potenzial?	171
Machen Sie Ihrem Alltag Beine (und Arme)	172
Hier steckt Potenzial, Kalorien zu verpulvern	172
Erhöhen Sie Ihren Kalorienverbrauch Schritt für Schritt.....	173
Vier Wände, die Sie auf Trab halten	175
Hausarbeit hat ihre bewegten Seiten	175
Im Büro nicht nur die grauen Zellen aktivieren	177
Steigern Sie Ihren Nebenbei-Energieverbrauch	177
Fitness in der Freizeit: Wie bleibe ich im Schuss?	182
Regelmässige Bewegung: Steigen Sie ein!	183
Bewegung nach Plan: Was solls denn sein?.....	186
Mit fitten und kräftigen Mäusen dem Speck an den Kragen	187
Nachhaltige Ausdauerbewegung: gut gerüstet und mit der richtigen Intensität	188
Lassen Sie Ihre Muskeln nicht hängen	192
Training im trauten Heim kann auch wirksam sein.....	194
Abnehmfreundliches Umfeld ausser Haus	197
Wie gangbar ist mein Wohngebiet?	197
Kalorienfallen am Arbeitsplatz: Macht Ihr Korpus korpulent?	198
Das Leben auf vier Rädern: Mein Auto, mein Schloss.....	198
Ferien nicht nur aus dem Bauch heraus, sondern auch zu seinen Gunsten buchen.....	199
Holen Sie mehr für sich raus! So gehts	200
Fitness vor dem Frühstück fördert Fettverbrennung	200
Lassen Sie den Bewegungseffekt nachhallen.....	201

7 Der innere Schweinehund: Warum esse ich? .. 205

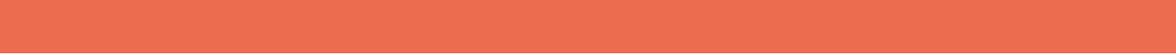
Hunger, Appetit, Lust: Merke den Unterschied	206
Appetit und Hunger sind zwei Paar Schuhe	206
Essauslöser: Schweinehund, Teufelchen oder Schweinehundteufelchen?.....	208
Angewöhnt und anerzogen: Immer schön brav	214
Die Kindheit: Wiege des Essverhaltens.....	214
Wer die Zügel zu sehr strafft, bremst sich selber aus	216
Regelmässiger Mahlzeitenrhythmus bändigt die Naschlust.....	218
Emotionen kalorienfrei bewältigen	221
Können Sie die Emotionen beim Namen nennen?.....	222
Stress stellt das Essverhalten auf die Probe	224
Mein Essverhalten: Brauche ich Hilfe?	227

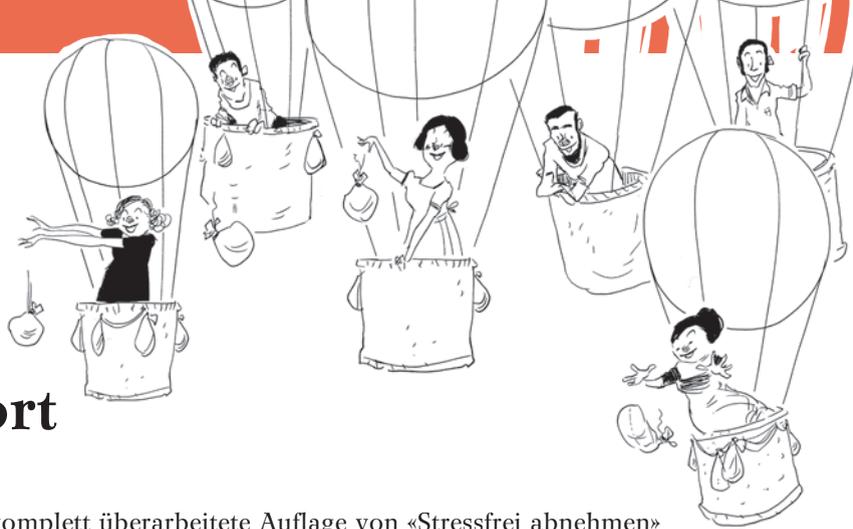
8 Gewichtsmanagement: Wie bewahre ich das Erreichte? 231

Ziel erreicht. Was nun?	232
Gewicht reduzieren ist schon schwer, es zu halten noch viel mehr! ...	232
Wie halte ich mein Gewicht unter Kontrolle?.....	236
Flexibilität, Vernunft und Genuss halten Pfunde langfristig im Zaum	236
Sozialverträgliches Intervallfasten tut Zusammenleben nicht belasten	239
Gefahrensituationen kennen hilft vorbeugen	241

Anhang 249

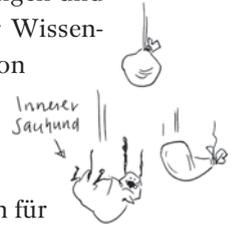
Stichwortverzeichnis	250
----------------------------	-----





Vorwort

Sie halten die komplett überarbeitete Auflage von «Stressfrei abnehmen» in den Händen. Das Buch bietet jetzt noch mehr konkrete Handlungsanweisungen, die Abnehmwillige im Alltag umsetzen können, um ihr Gewicht zu reduzieren und zu «managen». Es beinhaltet neu ein zusätzliches Kapitel, das helfen soll, beim Abnehmen auf die richtigen Lebensmittel zu setzen, es ist gespickt mit überarbeiteten und neuen Abbildungen und Tabellen und berücksichtigt die jüngsten Erkenntnisse aus der Wissenschaft, z. B. zur Rolle unserer Darmflora oder zum Nutzen von Intervallfasten. Nicht zuletzt profitieren clevere Leserinnen und Leser von einer Fülle zusätzlicher Internetinhalte. Ein Stichwortverzeichnis rundet das Gesamtpaket ab.



Lassen Sie sich von den folgenden 250 Seiten die Augen öffnen für die Möglichkeiten, im Alltag mehr Kalorien zu verbrauchen und weniger zu sich zu nehmen. Und dies, ohne dass Sie auf Genuss verzichten und extra Zeit investieren müssen. Lernen Sie, Ihr schlankes Lebensstilmotenzial zu erkennen, damit Sie es voll ausschöpfen können. Hunderte praktischer Tipps aus allen gewichtsrelevanten Bereichen helfen Ihnen dabei. Oft genügt eine Handvoll Massnahmen – solange sie passen und einen festen Platz in Ihrem täglichen Leben bekommen. Im Idealfall gewöhnen Sie sich schlankes Denken und Handeln an und erreichen damit einen neuen Normalzustand in einer anderen Gewichtsklasse.

Ich wünsche mir, dass Sie mit meinem Ratgeber dem Jo-Jo endgültig Bye-bye sagen können – und Ihnen, dass Sie beim Lesen viele «Ahas» und Schmunzelmomente erleben.



David Fäh
im Januar 2019



KNEIPEN

Schlank
in
3 Tagen

Ich will abnehmen. Worauf muss ich achten?

Übergewicht ist nicht gleich Übergewicht. Das gilt nicht nur für die Definition, sondern auch für das damit verbundene Gesundheitsrisiko. Doch warum werden wir überhaupt dick? Und welcher Weg führt uns zurück zum Wohlfühlgewicht?



Warum nehmen wir ab – und zu?

Unser Körpergewicht verändert sich, wenn die Energiebilanz aus dem Gleichgewicht gerät. Zu- und Abnehmen sind aber nicht nur die Folgen einer einfachen Rechnung – dafür sind der Mensch als Wesen und die Gesellschaft, in der er lebt, viel zu kompliziert. Die Frage bleibt: Wie entsteht und woraus besteht eigentlich unser (Über-)Gewicht?

Runde Kinder haben oft pralle Eltern. Da liegt die Vermutung nahe, dass die Veranlagung, dick zu werden, von einer Generation an die nächste weitergegeben wird. Tatsächlich hat das, was wir von unseren Eltern mitbekommen haben, einen gewichtigen Einfluss auf unsere Körperproportionen. Wer allerdings seinen Genen alle Schuld in die Schuhe schiebt, macht es sich zu einfach. Denn wir bekommen von Vater und Mutter nicht nur die Gene vererbt, sondern – und das ist wahrscheinlich wichtiger – auch das Verhalten. Als Kinder kopieren wir gute und schlechte Verhaltensweisen unserer Eltern, ohne sie zu hinterfragen. Das elterliche Verhalten sehen wir als normal an, mehr noch: als Referenz, an der wir unser eigenes Verhalten eichen. Diese Prägung hält ein Leben lang an, und manche kommen nie auf die Idee, darüber nachzudenken, ob Vorstellungen, Ansichten, Handlungen oder Unterlassungen sinnvoll sind oder bloss das Produkt unserer Erziehung (siehe auch Seite 214).

Wann und warum nehmen wir zu?

Einfach ausgedrückt dann, wenn wir mehr Kalorien zu uns nehmen, als wir verbrauchen. Neuere Forschung zeigt allerdings, dass Qualität und Verarbeitungsgrad unserer Nahrung mindestens so wichtig sind wie deren Kaloriengehalt. Hochwertige Nahrung macht uns besser und länger satt und hält unsere guten Darmbakterien fit, die – wie man zunehmend vermutet – wichtig sind für ein gesundes Körpergewicht (siehe Seite 23).

Schliesslich hat auch der oberste Chef im Hause – das Gehirn – ein gewichtiges Wörtchen mitzureden. Die meisten von uns denken nicht in Kalorien. Der Mensch hat auch einfach mal das Bedürfnis, etwas Bestimmtes zu essen, will sich belohnen oder nascht unbewusst, um sich vermeintlich besser zu fühlen. Unser Verhalten wird zudem ganz wesentlich von dem bestimmt, was uns umgibt: Menge, Art und Verfügbarkeit von Nahrung sowie Notwendigkeiten, Anreize und Hemmnisse, uns zu bewegen.

Umwelt als prägender Faktor

Und die Umwelt, in der wir leben, kann leicht zu einem Kalorienüberschuss beitragen. Wir haben unsere Umgebung und die Lebensumstände so rasant verändert, dass unsere urtümlich geprägte Biologie nicht mitgekommen ist. Sie ist über Jahrtausende dafür konzipiert worden, sehr haushälterisch mit Energie umzugehen. Konkret: Genauso wie Tiere wendet auch der Mensch nur gerade so viel Energie auf wie nötig, um seinen Lebensunterhalt zu bestreiten, und holt möglichst viel aus dem, was ihm an Nahrung zwischen die Zähne kommt. Wir sind zudem mit mehreren effizienten Speichern ausgestattet, die verhindern, dass ein eventueller Energieüberschuss vergeudet wird. Die Umwelt, die das «Modell Mensch» formte, bevorzugte A+++-Exemplare, also besonders energieschonende. Urzeitliche Energieverschwender fielen der harten Selektion zum Opfer und konnten ihre Gene nicht weitervererben. Der sparsame Homo sapiens dagegen sieht sich heute mit zu viel Essbarem konfrontiert und hat wenig Möglichkeiten, die Kalorien wieder loszuwerden.

Energiebomben überfordern das menschliche Sättigungssystem

Unsere sammelnden und jagenden Vorfahren ernährten sich vorwiegend von Beeren, Nüssen sowie von Körnern, Wurzeln, Blättern und, wenn ihnen mal etwas vor die Lanze oder den Bogen kam, auch von Tieren. Sie verbrachten viel Zeit damit, Essbares zu suchen, zu schälen oder anderweitig zu verarbeiten, zu zerbeißen und zu kauen. Es brauchte also einiges an Aufwand für einen relativ kleinen Energiegewinn. Dadurch stand den Sättigungsmechanismen viel Zeit zur Verfügung, um zu wirken, weshalb Urzeitmenschen bereits nach vergleichsweise wenigen Kalorien nicht mehr vom Hunger geplagt wurden. Heute ist alles anders: Plötzlich können wir im Nu und mit minimaler Kauarbeit Pommes und Hamburger, Schokoriegel, Glacen und Milchshakes verschlingen. Die Sättigung funk-

tioniert aber immer noch nach urzeitlichem Muster, nämlich langsam. Sie ist auf kaloriendichtes Essen nicht vorbereitet. Bevor wir damit richtig satt werden, haben wir uns schon überessen. Kommt hinzu, dass verarbeitetes Essen trotz der vielen Kalorien auch wenig lange satt macht und unser Gehirn schon zwei Stunden nach der Mahlzeit nach einer neuen schreit.

Stetes Häppchen füttert Rettungsringe

Bei den meisten Übergewichtigen kamen die Pfunde nicht von heute auf morgen. Vielmehr haben die Betroffenen langsam, aber kontinuierlich und oft unbemerkt Kilo um Kilo zugelegt. Warum das so ist, verdeutlicht eine einfache Rechnung: Wer täglich läppische 50 Kalorien* mehr isst, als er verbraucht, nimmt übers Jahr gerechnet satte 18 000 Kalorien zusätzlich zu sich, was rund 2 Kilo Fettmasse entspricht. Und es kommt noch dicker: Selbst wer über die Jahre hinweg immer gleich viel isst, kann zunehmen. Weil die Muskelmasse und unser Bewegungsdrang mit dem Alter abnehmen, verbraucht der Körper zunehmend weniger Energie. Wenn also jemand mit 50 noch gleich viel isst wie mit 20, setzt er unweigerlich Pfunde an.

Wann nehmen wir ab? Und warum ist das so schwierig?

Auch hier zählt die Energiebilanz. Ist sie über längere Zeit negativ – der Verbrauch übersteigt die Zufuhr –, greift unser Körper die Reserven an. Klingt einfach. Das Gemeine ist nun aber, dass Abnehmen viel schwieriger ist als Zunehmen. Dick werden geht sozusagen von alleine, während wir um jedes Gramm weniger Fett kämpfen müssen.

Warum wehrt sich das System unseres Körpers nur gegen den Verlust von Körpermasse, nicht aber gegen den Zuwachs? Auch das liegt in unserer Entstehungsgeschichte begründet. Das höchste jemals erreichte Körpergewicht stellt für unseren Organismus den Idealzustand dar, den es mit allen Mitteln zu verteidigen gilt. Das war über Jahrtausende auch sinnvoll, schliesslich lösten Ernteaussfälle und Naturkatastrophen immer wieder Hungersnöte aus. Menschen, deren Körper besonders sparsam mit Kalo-

* Kalorien als Einheit entsprechen in diesem Buch Kilokalorien (kcal, 1 kcal = 1000 cal).

rien umgehen, in üppigen Zeiten schnell Fettvorräte anlegen und diese lange halten konnten, hatten deshalb die besten Überlebenschancen. Sie gaben diese Eigenschaften auch an ihre Nachkommen weiter. Neuere Erkenntnisse zeigen, dass es sogar nur zwei Generationen braucht, um

REAKTIONEN DES KÖRPERS AUF NAHRUNGSMANGEL UND -ÜBERSCHUSS

	Bei Nahrungsmangel / Gewichtsreduktion	Bei Nahrungsüberschuss / Gewichtszunahme
Körperzusammensetzung	Fett- und Muskelmasse nehmen ab.	Vor allem die Fettmasse nimmt zu, die Muskelmasse nur geringfügig.
Grundumsatz*	Sinkt zunehmend aufgrund von Sparmassnahmen und abnehmender Muskelmasse	Steigt geringfügig, aber nicht der Gewichtszunahme entsprechend an
Stoffwechsel	Verlangsamt sich und passt sich damit der Energiezufuhr an; Verstopfung	Stoffe werden nicht schneller verarbeitet. Weil wichtige Stoffwechselformone nicht mehr so gut funktionieren, verlangsamt sich die Verstoffwechslung sogar.
Effizienz	Erhöht sich; der Körper verwertet mehr Energie aus der Nahrung	Bleibt gleich; der Körper wird nicht verschwenderischer
Wärmeproduktion	Vermindert sich, damit Energie gespart wird	Bleibt gleich oder vermindert sich (wegen besserer Isolation), anstatt zu steigen
Körperliche Aktivität	Nimmt anfänglich zu, vermindert sich jedoch bei zu starker Gewichtsreduktion, damit Energie gespart wird	Verringert sich, statt sich der erhöhten Energiezufuhr anzupassen; Bewegungsdrang nimmt ab
Hunger/Appetit	Erhöht sich, Übergang in chronischen Stress	Erhöht sich, anstatt abzunehmen, da Sättigungssignale im Gehirn schlecht ankommen
Fettzellen	Ihr Volumen, nicht aber ihre Anzahl nimmt ab.	Ihr Volumen steigt, und bei starker Zunahme nimmt auch ihre Anzahl zu.

* Basis-Energieverbrauch des Körpers, ohne körperliche Aktivität

solche Eigenschaften hervorzubringen. Eine Hungersnot kann zur Folge haben, dass die Enkel der Betroffenen zu besonders «guten Futterverwertern» werden. Im Falle des Überflusses wird dieser vermeintliche Vorteil zum Nachteil, weil er in einem solchen Umfeld das Risiko für Übergewicht und Diabetes erhöht. Das erklärt, warum die meisten von uns den Weg des geringsten Widerstandes gehen, wenn es um energieeffiziente Fortbewegung geht, warum sie also den Lift und die Rolltreppe benutzen, statt die Treppe zu nehmen.

Führen wir weniger Energie zu, als für den Erhalt dieses Idealzustandes nötig ist, läuten bei unserem Stoffwechselsystem die Alarmglocken. Und welche Glocken läuten, wenn wir unbegrenzt zunehmen? Keine! Denn eine Regulation, die dafür sorgt, dass wir weniger essen, war nie nötig – bis der moderne Mensch entstand. Frei lebende Tiere, bei denen es sich gleich verhält, haben schliesslich dadurch auch keine Nachteile.

Übrigens ist die Vorstellung, dass unsere Polster bloss ein schnöder Speicher sind, Fett von gestern. Heute wissen wir, dass das Fettgewebe ein Organ ist, das Entzündungs- und Botenstoffe produziert, und diese können den gesamten Körper beeinflussen. Fettpolster sorgen selber dafür, dass sie nicht abgebaut werden, indem sie Stoffe ausschütten, die diesen Prozess erschweren. Mehr noch: Mithilfe von Hormonen, die im Gehirn wirken, beeinflussen sie sogar unser Verhalten; wie sehr wir uns bewegen und wann, was und wie viel wir essen. Kommt hinzu, dass die Sättigungshormone mit jedem weiteren Kilo weniger gut funktionieren und ihr Signal zunehmend schlecht im Gehirn ankommt. Das beste Mittel gegen Gewichtsprobleme ist also, gar nie zuzunehmen. Immerhin sind aber viele Veränderungen, die Zunehmende mitmachen, umkehrbar. Je weniger lang das Übergewicht besteht und je weniger es ausgeprägt ist, desto eher.



FETTKILOS VERLIEREN BRAUCHT GEDULD. *Abnehmen ist bloss dann sinnvoll, wenn man dabei seine Fettmasse reduziert. Dumm nur, dass das im Widerspruch zur Vorstellung der meisten Abnehmwilligen steht. Zwar purzeln die Pfunde nach Crashdiäten munter. Statt Fett verlieren die Pfundsmüden dabei aber vor allem ihre Zuckerreserven, Wasser und Muskeln. Wer vernünftig und nachhaltig abnehmen möchte, sollte sich deshalb nicht einfach verlorene Kilos als höchstes Ziel setzen, sondern den Verlust an*

Fettmasse. Speckpolster zu verringern gelingt am besten dann, wenn Sie sich den erwünschten Gewichtsverlust nicht in Form von Kilos, sondern als Kalorien vorstellen. Soll 1 Kilo Fett weg, müssen mindestens 7000 Kalorien mehr verbraucht werden, als der Körper benötigt. Bei einem täglichen Defizit von 500 bis 1000 Kalorien vergehen also ein, zwei Wochen, bis das Kilo weg ist. Pro Monat liegen 2 bis 4 Kilos drin – ein realistisches und vernünftiges Ziel.

Muskeln bestimmen Abnehmerfolg

Der Energieverbrauch eines Menschen wird hauptsächlich durch die Muskelmasse bestimmt – Fettpolster verbrauchen kaum Energie. Da Übergewichtige einen höheren Körperfettanteil haben als Normalgewichtige, liegt ihr Energieverbrauch pro Kilo Körpergewicht niedriger.

Hinzu kommt, dass sich Personen mit Übergewicht im Alltag weniger bewegen als Normalgewichtige. Und weil eine dickere Fettschicht besser isoliert, müssen Übergewichtige auch weniger Wärme produzieren, um ihre Körpertemperatur aufrechtzuerhalten. Dafür verbrauchen sie also ebenfalls weniger Energie als Schlanke. Konkret: Eine Frau mit 140 Kilos verbraucht deutlich weniger als doppelt so viel Energie wie ein 70-Kilo-Mann. Doppelt so viel essen bei doppeltem Gewicht? Schön wärs! Auch das Geschlecht bestimmt den Energieverbrauch. Das merken zum Beispiel Pärchen, die gemeinsam eine Diät in Angriff nehmen. Bei ihnen fällt das Resultat für die weibliche Hälfte oft frustrierend aus. Denn Männer nehmen schneller und stärker ab als Frauen. Die Biologie der Geschlechter macht den Unterschied: Frauen müssen Kinder kriegen und brauchen dafür stille Reserven, die es erlauben, auch in mageren Zeiten die Art zu erhalten. Muskelkraft steht bei ihnen hingegen weniger im Vordergrund als beim «starken» Geschlecht. Das Resultat: Im Vergleich zum männlichen Körper besteht der weibliche aus mehr Fett und weniger Muskeln. Bei gleichem Gewicht liegt der Muskelanteil bei den Damen also unter demjenigen der Herren der Schöpfung. Nun sind Muskeln im Gegensatz zum Fettgewebe auch noch gut durchblutet und verbrauchen viel Energie, beispielsweise um Wärme zu erzeugen. Deshalb verbrennen Frauen auch weniger Kalorien – in Ruhe wie beim Sport. Da sie meist noch kleiner und leichter sind als Männer, müssen sie einiges weniger essen oder sich intensiver bewegen als ihre Partner, um gleich viel abzunehmen. Unglücklicherweise drosseln Frauen, wenn sie weniger essen, ihre Wärmeproduk-

tion und damit ihren Kalorienverbrauch stärker als fastende Männer. Fazit: Um beim Abnehmen mithalten zu können, setzen Partnerinnen mit Vorteil auf einen erhöhten Kalorienverbrauch durch Joggen, Radeln oder Bewegung auf dem Crosstrainer. Zum Beispiel dann, wenn der liebe Mann mit Fussballschauen beschäftigt ist.

Herr(in) der Ringe: Sie sind der Chef!

Sind wir unserem Stoffwechsel und den alles bestimmenden Genen machtlos ausgeliefert? Müssen sich Übergewichtige ihrem Schicksal fügen, wenn sich die Pfunde erst einmal installiert haben? Was soll denn dieser Ratgeber überhaupt – taugt er nur zum Anfeuern? Dreimal nein. Der Mensch ist (auch) ein Mensch, weil er flexibel und anpassungsfähig ist, weil er Köpfchen hat und einen starken Willen. Damit können auch Sie die Kontrolle über Ihre Ringe (zurück-)erlangen. Wenn Sie sich an folgende Grundsätze halten, haben Sie das Sagen:



- Die wichtigste Frage, die Sie sich stellen sollten: Kann ich mein Zielgewicht dauerhaft halten? Die meisten Abnehmwilligen scheitern nicht am Abnehmen, sondern daran, das Erreichte zu verteidigen.
- Achten Sie darauf, dass das Kaloriendefizit oder die ausgeglichene Kalorienbilanz in erster Linie durch einen höheren Energieverbrauch zustande kommt. Indem Sie es vermeiden, plötzlich nur noch ganz wenig zu essen, können Sie verhindern, dass die Stoffwechselalarmglocken läuten. Weniger Einschränkung vermindert auch das Risiko, eine Essstörung zu entwickeln.
- Jeder Mensch ist anders, weshalb wir auch alle unterschiedlich abnehmen. Verzweifeln Sie nicht, wenn Sie anfangs schnell abnehmen, der Zeiger der Waage aber oberhalb des Zielgewichts stehen bleibt.
- Bauen Sie Bewegung so gut es geht in Ihren Alltag ein. Sport und Fitness sind nur sinnvoll, wenn sie Spass machen und auf lange Sicht genug Zeit dafür da ist. Dazu muss erst der Einstieg geschafft und die Routine gefunden werden. Schaufeln Sie Zeitfenster frei, es lohnt sich!
- Versuchen Sie, möglichst viel von Ihrer Muskelmasse zu behalten, indem Sie sich genügend bewegen und das Abnehmen nicht zu radikal angehen. Muskeln sind die beste Anti-Jo-Jo-Garantie.
- Sparen Sie in Sachen Essen bei den Kalorien, nicht aber beim Volumen. Das erreichen Sie mit Nahrung, die eine geringe Energiedichte hat, also viel Wasser und Nahrungsfasern (Ballaststoffe) enthält.
- Setzen Sie auf hochwertiges, gesundes Essen. Mit Ausnahme der Vergärung (Fermentation) verringert die Verarbeitung eines Lebensmittels seine Fähigkeit, uns schlank zu halten. Verarbeitung bedeutet maschinelles «Vorverdauen», was unserem Verdauungssystem energieverbrauchende Arbeit abnimmt und die Sättigungseigenschaften verschlechtert.
- Führen Sie sich mit Getränken möglichst wenig Kalorien zu. Ungesüßte Getränke helfen, das eigene Süsse-Empfinden neu zu eichen (siehe Seite 208).
- Genügend lange Pausen zwischen den Mahlzeiten helfen dem Körper, die Kalorien zu verstoffwechseln, und verhindern, dass er Reserven anhäuft. Versuchen Sie auch mal, die Pause auf 16 Stunden auszudehnen (mehr dazu auf Seite 239).
- Genuss und Freude müssen erhalten bleiben. Ein Leben, das nur aus Pflichten, Verzicht und Einschränkung besteht, macht keinen Spass und ist deshalb selten von Dauer.

Selbst miserable Futterverwerter können die Physik nicht überlisten

Sind Übergewichtige bessere Futterverwerter? Gibt es Menschen, die die in der Nahrung enthaltenen Kalorien effizienter nutzen und sparsamer damit umgehen?

Auf diese Fragen gibt es keine einfache Antwort. Klar ist einzig, dass sich Energie nicht vernichten, sondern nur umwandeln lässt. Der Begriff «Verwerter» suggeriert, dass manche Menschen weniger aus den eingenommenen Kalorien holen als andere. Das würde bedeuten, dass schlechte Futterverwerter einen Teil der aufgenommenen Energie wieder ausscheiden, beispielsweise in Form von Fett oder Zucker. Die Vorfahren eines solchen Typs hätten in der früheren kargen Welt aber wohl kaum überlebt und ihre Gene nicht weitergeben können. Daher ist diese Erklärung wenig plausibel. Hingegen könnte das Verdauungssystem bzw. die Darmflora – also Art und Zusammensetzung der Bakterien in unserem Inneren – eine Rolle spielen.

Ein Erklärungsansatz für die Unterschiede zwischen guten und schlechten Verwertern ist auch der Energieverbrauch. Beispielsweise der Anteil der Kalorien, den unser Körper beim Essen und Verdauen in Wärme umwandelt. Wie viel von einer Mahlzeit verbrannt wird und wie viel in die Fettpolster wandert, hängt auch mit unseren Bewegungsgewohnheiten zusammen. So verpulvern schlechte Futterverwerter Energie durch unbewussten Bewegungsdrang oder stärkere Durchblutung der Haut und der Extremitäten und den damit verbundenen höheren Wärmeverlust. Im Alltag erkennt man das an der Handtemperatur bei kühlem Wetter oder am unterschiedlichen Kälteempfinden von Menschen respektive am unbewussten ständigen Fusswippen, Kaugummikauen oder Kugelschreiberjonglieren mancher Zeitgenossen. Viele schlechte Futterverwerter sind zwar dünn, verfügen im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht aber über mehr Muskeln, die auch mehr Energie verzehren und erst noch von weniger wärmeisolierendem Fettgewebe umgeben sind.

Schliesslich könnte auch unterschiedliches Essverhalten einschenken. Viele sogenannte gute Futterverwerter essen im Rahmen von Hauptmahlzeiten scheinbar weniger als manche Dünne, naschen dann aber oft – bewusst oder unbewusst – zwischendurch. Viele, die vermeintlich so viel essen können, wie sie wollen, essen also nicht mehr, sondern nur konzentrierter und nach aussen sichtbarer.

Milliarden Helferlein im Darm machen eine gute Figur

Unser Darm beherbergt einen ganzen Mikrokosmos an Lebewesen. Deren Bedeutung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden gelangte erst vor Kurzem in den Fokus der Wissenschaft. Klar scheint, dass die Bakterien und Pilze in uns auch gewichtsentscheidend sein können, beeinflussen sie doch, wie lange uns eine Mahlzeit satt hält. Sie reden aber auch ein Wörtchen mit, wenn es darum geht, wann, warum und wie wir essen. Damit es ihr gut geht und sie uns helfen kann, will unsere Darmflora gehegt und gepflegt werden wie ein Blumengarten. So werden Sie zum perfekten Gärtner:

- Essen Sie vielseitig. Vor allem die vielen Stoffe, die in Pflanzen stecken, sind wunderbarer Humus und Dünger. Ideal ist eine mediterrane Ernährung (siehe Seite 53).
- Setzen Sie lieber auf pflanzliche als auf tierische Produkte. Eine Ausnahme sind Milchprodukte, die fast alle Bakterien enthalten, die unsere Darmflora bereichern können.
- Verzichten Sie auf schnelle Zucker, ziehen Sie komplexe, faserreiche Kohlenhydrate vor.
- Passen Sie auf bei verarbeiteten Lebensmitteln. Achten Sie auf einen niedrigen Gehalt an zugesetzten Zuckern, Salz und industriell verarbeiteten Fetten.
- Überlegen Sie es sich gut, ob die Einnahme von Antibiotika nötig ist. In der Schweiz werden sie allzu leichtfertig eingesetzt, z. B. bei nur leichten Mittelohrentzündungen.
- Gönnen Sie sich ausreichend erholsamen Schlaf. Vermeiden Sie wenn möglich Schichtarbeit.
- Versuchen Sie Stress aus dem Weg zu gehen, und entwickeln Sie Strategien, um Stress abzubauen.
- Vermeiden Sie radikale Diäten, z. B. einen Verzicht auf Kohlenhydrate. Fasten Sie nicht zu lange. Intervallfasten hilft unseren guten Bakterien hingegen.
- Konsumieren Sie nicht zu viel künstliche Süsstoffe. Die liegen unseren Helferchen schwer im Magen.
- Trinken Sie regelmässig Schwarz- oder Grüntee. Die Inhaltsstoffe dienen den «freundlichen» Bakterien als Nahrung.

- Bewegen Sie sich regelmässig. Das muss kein Hochleistungssport sein. Auch mit Bello Gassi gehen hilft.
- Lassen Sie von Zeit zu Zeit Ihre Blutzuckerwerte kontrollieren und achten Sie darauf, dass diese im grünen Bereich bleiben.

Bin ich übergewichtig? Ist das ein Problem?

So einfach, wie es scheint, lassen sich diese Fragen nicht beantworten. Schliesslich gibt es unterschiedliche Definitionen, nach denen sich jemand für das Prädikat «übergewichtig» qualifiziert. Ob dies dann der Gesundheit schadet oder nur die Optik stört, hängt von vielen anderen Faktoren ab.

Übergewicht ist eine Frage der Definition. Aber auch die Frage, ob (und wenn ja, welche) Gesundheitsrisiken damit verbunden sind und ob eine Gewichtsreduktion nötig und sinnvoll ist, lässt sich oft nicht einfach mit Ja oder Nein beantworten. Vielmehr gilt es, den Menschen in seinem gesamten Risikoprofil zu betrachten und zu beurteilen.

Übergewichtig sein oder nicht sein: Was ist schon normal?

Übergewicht und Adipositas (Fettsucht, Fettleibigkeit) werden meist mit dem Body-Mass-Index (BMI) definiert. Der BMI berücksichtigt nicht nur das Gewicht, sondern auch die Körpergrösse eines Menschen. Das ist sinnvoll, denn während 90 Kilos bei einem Zweimetermann kein Problem sind, kann das gleiche Gewicht bei einer Einssechzigfrau Beschwerden verursachen und Gesundheitsrisiken bergen.

Der ermittelte Wert allein sagt aber noch nichts aus; er muss erst zugeordnet werden. Entsprechend der Definition gelten Menschen mit einem

	÷		÷		=	
Körpergewicht in Kilogramm		Körpergrösse in Metern		Körpergrösse in Metern		Body-Mass-Index kg/m ²

Beispiel für eine 73 Kilo schwere und 1,78 Meter grosse Person: $73 \text{ kg} \div 1,78 \text{ m} \div 1,78 \text{ m} = 23 \text{ kg/m}^2$

BMI-Wert zwischen 25 und unter 30 als übergewichtig, solche mit einem Wert von 30 oder mehr als adipös. Für Kinder und Jugendliche gelten andere Richtwerte als für Erwachsene.

Unter www.beobachter.ch/download finden Sie eine Tabelle, auf der Sie Ihren BMI ablesen können. Zugleich zeigt die Tabelle an, ob Ihr Wert sich in einem kritischen Bereich bewegt.



ÜBERGEWICHT LÄSST SICH NICHT MIT SCHWEREN KNOCHEN ERKLÄREN.

Unsere Knochenmasse hängt im Wesentlichen von unseren Genen ab, aber auch davon, wie viel und was wir essen – und wie häufig wir uns bewegen. Also leuchtet es ein, dass die Skelette von Menschen gleicher Grösse nicht gleich viel wiegen müssen. Auch zwischen Männern und Frauen gibt es Unterschiede. Allerdings macht die Gewichts Differenz, die verschiedenen schwere Knochen verursachen, höchstens drei Kilogramm aus. Das reicht wohl kaum, um Übergewicht den Knochen anzulasten.

Andere Definitionen für Übergewicht

Der BMI berücksichtigt weder die Fettmenge noch deren Verteilung im Körper. Deshalb gibt es neben dem BMI noch andere Definitionen von Übergewicht und Adipositas, z. B. den Bauchumfang oder dessen Verhältnis zum Hüftumfang (Waist-to-Hip-Ratio) oder zur Körpergrösse (Waist-to-Height-Ratio) oder auch den Körperfettanteil.

Aufgrund der unterschiedlichen Definitionen von Übergewicht kann eine Person gemäss BMI normalgewichtig sein, gemäss Fettanteil oder Bauchumfang aber übergewichtig. Typischerweise kommt dies bei Menschen mit einem ungesunden Lebensstil vor. So fördern Rauchen sowie eine Ernährung, die reich an schnellen Zuckern und minderwertigen Fetten, aber arm an Nahrungsfasern ist, den Bauchansatz ebenso wie Bewe-