

verbraucht. Dies ist jede körperliche Bewegung oder Anstrengung, aber natürlich auch andere Körperfunktionen, die Energie verbrauchen, wie zum Beispiel die Nutzung deines Gehirns. Auf der anderen Seite hast du die gerade schon erwähnte Ich-nehme-zu-mir-Säule. Diese startet quasi jeden Tag bei null und steigt durch alles, was du isst und trinkst. Jede Kalorie lässt diese Säule ansteigen.

Schlussendlich besteht das Ziel darin, dass die Ich-verbrauche-Säule immer höher ist als die andere. Dann nimmst du ab.

Sind beide Säulen gleich hoch, hältst du dein Gewicht. Ist die Ich-nehme-zu-mir-Säule höher, nimmst du zu.

Gar nicht so kompliziert, oder?

1 kcal ist nicht 1 kcal

Die Ich-nehme-zu-mir-Säule bildet also die Kalorien ab, die wir aufnehmen. Es ergibt von daher Sinn, dass wir uns diese Kalorien einfach mal ein bisschen genauer anschauen. Und die entscheidende Info, die ich dir mit auf deinen (Abspeck-)Weg geben möchte, ist, dass 1 kcal (Kilokalorie) eben nicht einfach mal 1 kcal ist. Rechnerisch natürlich schon, aber qualitativ können sich Kalorien immens voneinander unterscheiden. Ich gebe dir mal ein einfaches Beispiel.

Nimmst du im ersten Beispiel 300 kcal in Form von Vollkornbrot zu dir und im zweiten Beispiel 300 kcal in Form von Schokolade, ist dies aus Sicht des reinen »Trackens« erst einmal das Gleiche. Du hast in beiden Fällen 300 kcal verbraucht. Die Abspeckrealität ist aber eine andere! Beim Verzehr des Vollkornbrots wirst du im besten Fall ein gutes Sättigungsgefühl spüren, welches auch ein Weilchen anhält. Dein Blutzuckerspiegel ist normal und du hast auch nicht zwingend Lust auf mehr. Bei der Schokolade ist das in der Regel anders. Hier wirst du dich nicht wirklich satt fühlen, dein Blutzuckerspiegel spielt verrückt und du hast vielleicht sogar das Verlangen nach weiterem Zucker. Das Durchhalten bis zur nächsten Mahlzeit wird dir eher schwerfallen und vielleicht isst du sogar noch etwas anderes hinterher, um endlich satt zu sein.

An diesem Beispiel siehst du, dass das reine Tracken - also das Abwiegen von Lebensmitteln und das Errechnen und Aufzeichnen der enthaltenen Kalorien

(siehe auch S. 133) - dir natürlich im ersten Schritt hilft, deine Energiebilanz zu messen, jedoch bekommst du keinerlei Informationen über die Qualität deiner Lebensmittel. An der reinen Kalorie kannst du nicht erkennen, ob das Lebensmittel gesund ist, gut sättigt und mit welchen Nährstoffen du versorgt wirst. Du hast hier keinen wirklichen Lerneffekt und kannst dich dadurch ernährungstechnisch auch nicht weiterentwickeln. Das Ergebnis des reinen Kalorientrackens kann sein, dass du einfach deine »alte« Ernährung in die Kalorien quetschst, die du zur Verfügung hast. Die Konsequenzen sind oft Hunger und Frustration, woraufhin oft ein Abbruch des Vorhabens folgt. Genau deshalb bin ich nicht wirklich ein Freund vom Kalorientracken, sondern bevorzuge Systeme, die das Lebensmittel als Ganzes bewerten.

Nimm also bitte für dich mit: Schau dir das Lebensmittel in dessen Gänze an. Wie viele Kalorien in 100 Gramm, wie viele gesättigte und ungesättigte Fettsäuren sind enthalten, welche Kohlenhydrate sind drin und wie viel davon ist Zucker? Wie stark sind das sättigende Eiweiß und gesunde Ballaststoffe vertreten? Verschaffe dir einmal den kompletten Überblick und probiere aus, wie die einzelnen Lebensmittel auf dich wirken hinsichtlich Sättigung und »Lust auf mehr«. Du wirst hierbei sehr schnell bestätigt finden, dass 1 kcal eben nicht 1 kcal ist.

DIE WICHTIGKEIT EINER AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG

Nachdem du nun erfahren hast, dass wir die Lebensmittel in ihrer Gesamtheit betrachten und schlussendlich auch bewerten sollten, sei an dieser Stelle noch einmal die ausgewogene Zusammenstellung erwähnt.

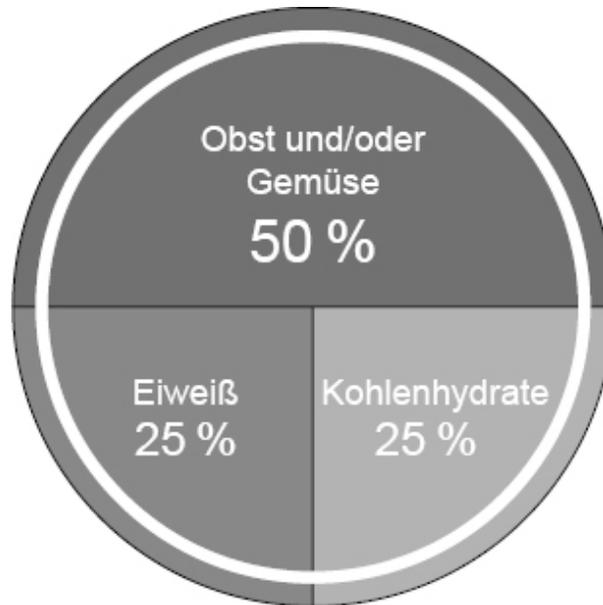
Die meisten Diäten wollen dir erst einmal erzählen, dass du bestimmte Dinge weglassen sollst. Dies ist für mich schon der erste Schritt, der dich von einer ausgewogenen Ernährung entfernt. Denn »ausgewogen« steht für mich eben auch für »komplett« und »ausbalanciert«.

Was meine ich damit? Ich möchte dir gern meine beiden Definitionen von ausgewogener Ernährung nahebringen.

Die erste besagt, dass einfach nichts dabei fehlen darf. Weder Fleisch noch Fisch - Vegetarier und Veganer denken sich diesen Teil bitte weg ;-), weder Kohlenhydrate noch Fett, weder Zucker noch Alkohol oder sonst irgendetwas. In einem gesunden Maß darf und sollte alles vorkommen, was du an deiner Ernährung liebst. Diese Definition wird dich sicher etwas überraschen, ist aber für mich einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren, weshalb wir uns dem Thema Verzicht auch noch an späterer Stelle ausführlich widmen werden.

Die zweite Definition ist vielleicht weniger überraschend, aber nicht minder wichtig: die Telleraufteilung. Dieses Beispiel bringe ich immer, wenn ich nach einer ausgewogenen Ernährung gefragt werde. Stell dir jetzt also bitte folgenden Teller vor, den wir bereits in drei Teile aufgeteilt haben:

Telleraufteilung



Die Hälfte des Tellers (50 Prozent) füllst du nun mit Obst und Gemüse. Hier gern überwiegend Gemüse. Die zwei übrig gebliebenen Viertel (25 Prozent) füllst du nun je einmal mit Kohlenhydraten (zum Beispiel Nudeln, Kartoffeln oder Reis) und mit Eiweiß (zum Beispiel Fleisch, Fisch oder Quark). Aus dieser Verteilung entsteht dann die sogenannte 50/25/25-Telleraufteilung, die du bei jeder Mahlzeit anwenden kannst. Wichtig dabei ist, dass wirklich immer jeder Anteil in der jeweiligen Größe dabei ist. Du wirst im Laufe der Zeit bemerken, dass sich Anteile gern mal von der Größe her verschieben oder auch bestimmte Anteile komplett verschwinden; allem voran Obst und Gemüse. Wenn du diese Aufteilung berücksichtigst, kannst du ruhigen Gewissens von einer ausgewogenen Ernährung sprechen. Ganz wichtig ist mir aber auch, dass du Ernährung nicht zu einem Zwang werden lässt. Es geht hierbei überhaupt nicht um Perfektion und es wird auch immer mal Mahlzeiten geben, bei denen die Aufteilung mal so überhaupt nicht passt. Behalte den Teller einfach immer im Hinterkopf und überprüfe in festen Abständen die Aufteilung. Damit hast du ein wertvolles Werkzeug in deinem Repertoire.

Die Sättigung

Dieses Thema finde ich wirklich wichtig auf dem Weg zur Gewichtsabnahme: die Sättigung. Die meisten uns verbinden nämlich das Vorhaben abzunehmen mit den

verschiedensten Horrorszenarien - und eines davon ist: Hungern! Woher das kommt, ist wohl klar, denn wir haben uns ja wahrscheinlich alle über diverse Crashdiäten dem Thema Abnehmen genähert. Tja, und nun komme ich daher und sage dir: Du kannst schlussendlich nur erfolgreich abnehmen, wenn du satt und zufrieden bist! Glaube mir, dass sich diese Aussage für mich zunächst genauso befremdlich angefühlt hat wie vielleicht gerade für dich. Ich habe aber viel zu lange gebraucht, um zu verstehen, wie verdammt wichtig genau dieser Punkt ist, und deshalb möchte ich jetzt einfach eine Abkürzung nehmen, um dir die Zeit bis zur Erkenntnis, wie ich sie erlebt habe, zu ersparen :-)

Wenn wir uns der ganzen Sache logisch nähern, ergibt das Ganze recht schnell einen Sinn. Es geht darum, einen Weg zu finden, der dauerhaft umsetzbar ist. Von daher ist es schon völlig ausgeschlossen, dass »Hungern« auf diesem Weg eine Option sein kann. Wer will schon den Rest seines Lebens Hunger leiden? Wir haben gelernt, dass wir durch die Wahl von qualitativ guten Lebensmitteln auch im Rahmen der negativen Energiebilanz durchaus gesund und auch gesättigt durch den Tag kommen. Berücksichtigst du dann auch noch die Telleraufteilung, kommst du der scheinbaren Illusion der Sättigung noch ein bisschen näher. Und nun setze ich einfach noch eine meiner persönlichen Erfahrungen obendrauf. Ich habe nämlich echt ein Problem mit dem Thema Sättigung. Ich kenne auch dieses »angenehme Sattsein« nicht, das immer wieder zitiert wird. Für mich bedeutete »satt« dass ich eben nicht mehr konnte. Daher fiel es mir schwer, die Sättigung als Hilfsmittel zu nutzen, wann ich aufhören sollte zu essen. Und dann hat mir ein ganz simples Umdenken geholfen. Anstatt mich immer wieder zu fragen: »Bist du jetzt satt?«, habe ich die Frage einfach in »Hast du noch Hunger?« umgewandelt. Das mag für dich jetzt nahezu identisch klingen, aber für mich hat es einen riesigen Unterschied gemacht. Konnte ich mit »satt sein« nichts anfangen beziehungsweise es einfach nicht greifen, wusste und weiß ich sehr wohl, was »Hunger haben« bedeutet. Und ich konnte von diesem Tag an sehr leicht die Frage nach dem Hunger mit Nein beantworten und damit gut aufhören zu essen. Es stellte sich bei mir zwar dann nicht dieses Gefühl, satt zu sein, ein, das ich zuvor hatte, wenn ich eigentlich schon kurz vor dem Platzen war, aber ich wusste, dass ich mit »Ich habe keinen Hunger mehr« locker bis zur nächsten Mahlzeit oder bis zum nächsten Snack durchhalten kann - und dieses Umdenken hat mir etliche Kalorien erspart.